

DR FRANK LIPMAN

Wiek to nie wyrok



10 SEKRETÓW DŁUGOWIECZNOŚCI

DR FRANK LIPMAN

Wiek to nie wyrok

10 SEKRETÓW DŁUGOWIECZNOŚCI

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-68-8

Tytuł oryginału: *Ten Reasons You Feel Old and Get Fat*
Copyright © 2016 by Frank Lipman
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

Sekwencje jogi i ilustracje © Copyright 2015 Bobby Clennell, autor *The Woman's Yoga Book, Watch Me Do Yoga i Yoga for Breast Care*

Ilustracje na stronach 404-420 © Alexis Seabrook

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Udzielone przez autora niniejszej książki porady medyczne lub zalecenia nie mogą być traktowane pośrednio lub bezpośrednio w celu leczenia problemów natury psychicznej, fizycznej, bądź emocjonalnej, bez konsultacji z lekarzem. Intencją autora było wyłącznie zaoferowanie ogólnych informacji, ułatwiających osiągnięcie równowagi duchowej i emocjonalnej. W przypadku, gdy czytelnik skorzysta z informacji zawartych w niniejszej książce, ani autor, ani posiadacze praw autorskich niniejszej publikacji nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jego czyny. W celu ochrony danych osobowych, niektóre nazwiska i szczegóły zostały zmienione.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Słowa uznania dla książki <i>Wiek to nie wyrok</i>	7
Wstęp: Wcale nie musisz się zestarzeć i przytyć!	11
Po pierwsze: Uważaj na to, co jesz.	33
Po drugie: Ogranicz spożycie węglowodanów i produktów skrobiowych	61
Po trzecie: Zadbaj o równowagę mikroflory jelitowej.	75
Po czwarte: Zadbaj o równowagę hormonalną.	101
Po piąte: Rusz się!	123
Po szóste: Nie stresuj się!	141
Po siódme: Wyśpij się!	167
Po ósme: Ogranicz ilość przyjmowanych leków.	193
Po dziewiąte: Uzupełniaj dietę niezbędnymi suplementami.	229
Po dziesiąte: Znajdź swoje plemię	253
Dwutygodniowy Program regeneracyjny: Czynności przygotowawcze	
– Kerry Bajaj, doradca zdrowotny	267
Program regeneracyjny – Tydzień 1	285
Program regeneracyjny – Tydzień 2	293
Program regeneracyjny: Przepisy	
– Tricia Williams, szefowa kuchni	301
Bezterminowy Program podtrzymujący: Wytyczne na przyszłość	
– Kerry Bajaj, doradca zdrowotny	323
Program podtrzymujący – Tydzień 1	333
Program podtrzymujący – Tydzień 2	341
Program podtrzymujący – Tydzień 3	349
Program podtrzymujący – Tydzień 4	357
Program podtrzymujący: Przepisy	
– Tricia Williams, szefowa kuchni	365

Program podtrzymujący: Dodatkowe przepisy wegetariańskie	395
Program podtrzymujący: Przykładowe przekąski	399
Ćwiczenia – Jim Clarry, trener osobisty i dr Keren Day, terapeutka wykorzystująca technikę aktywnego rozluźniania.	401
Sposoby na odreagowanie stresu	
– Świadome oddychanie i medytacja	421
Sekwencja relaksacyjnej jogi – Bobby Clennell	423
Załączniki	
Załącznik A – Joga wzmacniająca – Bobby Clennell	427
Załącznik B – Wspomaganie czynności nadnerczy	433
Załącznik C – Suplementacja w okresie menopauzalnym	437
Załącznik D – Wspomaganie snu.	441
Załącznik E – Optymalizacja poziomu witaminy D	443
Źródła	445
Przypisy	451
Podziękowania	459
O Autorze	461

Słowa uznania dla książki *Wiek to nie wyrok*

„*Wiek to nie wyrok* to poradnik napisany z medycznego punktu widzenia, który trafia w samo sedno, a mianowicie, że zdrowie nie ma nic wspólnego z wiekiem. Zależy przede wszystkim od naszej diety, aktywności fizycznej i osobistych przekonań. Jeżeli chcesz wyglądać kwitnąco do późnej starości, koniecznie przeczytaj tę książkę”.

– **dr Christiane Northrup**,
autorka bestsellera *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

„*Wiek to nie wyrok* doktora Lipmana to zachwycająca lektura, pełna pomocnych informacji i zaleceń dotyczących zdrowego trybu życia. Niniejsza książka zawiera sprawdzony i potwierdzony naukowo przepis na zachowanie witalności i szczupłej sylwetki niezależnie od wieku. Przekonaj się sam i podaruj egzemplarz ukochanej osobie”.

– **lek. med. Mark Hyman**,
kierownik Ośrodka Klinicznego Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland

„*Wiek to nie wyrok* to poradnik zawierający zrozumiały przekaz. Zamiast owijania w bawełnę, dostajemy rzetelne informacje, a co najważniejsze książka jest zaproszeniem do odzyskania zdrowia, witalności i szczupłej sylwetki”.

– **dr David Perlmutter**,
autor bestsellera *Aktywuj pełną moc mózgu*

„Doktor Lipman w swojej najnowszej książce obala przesady i szczegółowo opisuje, jak radzić sobie z zaburzeniami funkcjonowania organizmu – nadwagą, zmęczeniem, przewlekłymi stanami zapalnymi i bólami stawów – oraz podpowiada, jak odzyskać młodzieńczą witalność, niezależnie od tego, czy mamy 40, 50, czy 60 lub więcej lat. To obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy drżą na myśl o »wieku średnim«”.

– **Gwyneth Paltrow**

„*Wiek to nie wyrok* to książka nie tylko o przestrzeganiu zróżnicowanej diety, ale przepis na wspaniałe samopoczucie i zdrowy satysfakcjonujący tryb życia. Doktor Lipman oferuje kompleksowy plan działania, skupiający się przede

wszystkim na odreagowaniu stresu, dobrodziejstwach życiodajnego snu oraz konieczności odnalezienia pasji i sensu w życiu, niezbędnych do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia”.

– Arianna Huffington

„Doktor Lipman jest moim guru, jeżeli chodzi o zdrowie i dobre samopoczucie. Jest mistrzem diagnozy oraz orędownikiem równowagi i zdrowego trybu życia, potrafiącym połączyć elementy medycyny Wschodu i Zachodu. W książce znajdziemy fuzję jego wiedzy z talentem szefowej kuchni, Trici Williams. To obowiązkowa lektura dla każdego, kto chce wyglądać pięknie i czuć się jeszcze lepiej”.

– Bobbi Brown

„Frank rozpracował dwa największe problemy, z którymi przyszło nam się zmagać w dzisiejszych czasach: starzenie się i nadwagę. Kierując się wiedzą i doświadczeniem, oferuje praktyczne rozwiązania umożliwiające skuteczną obronę przed tymi demonami. Uczy nas słuchać własnego ciała i traktować duszę, ciało i umysł jak jeden zintegrowany ekosystem. To kolejny gigantyczny krok do osiągnięcia szczęścia i dobrego samopoczucia”.

– Rodney Yee

„Dwutygodniowy Program regeneracyjny doktora Lipmana to skarbnica praktycznej wiedzy. Zaproponowane przez niego proste i smaczne posiłki oraz skuteczne sposoby na odreagowanie stresu pomogą ci osiągnąć prawdziwą pełnię życia. Gorąco polecam ten klejnot”.

– dr Amy Myers,

autorka bestsellera *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*

„Doktor Frank Lipman ma talent do oferowania czytelnikom prostych rozwiązań na skomplikowane problemy zdrowotne. *Wiek to nie wyrok* obnaża przyczyny przedwczesnego starzenia się i krok po kroku pokazuje, jak zachować młodzieńczą witalność w każdym wieku”.

– lek. med. Leo Galland

„Starzenie się nie musi być synonimem nadwagi, zmęczenia i braku pasji. W swojej nowej książce doktor Frank Lipman piętnuje dziesięć „grzechów”,

które nieświadome popełniamy i jednocześnie oferuje łatwe i skuteczne sposoby na cofnięcie wskazówek zegara i osiągnięcie optymalnego zdrowia i smukłej sylwetki niezależnie od wieku. Przeczytaj koniecznie!”.

– **JJ Virgin**

„Mądre rady oparte na solidnych naukowych fundamentach. Niniejsza książka to przewodnik dla nas wszystkich. Zbyt długo przepisywano nam lekarstwa, zamiast zdrowej żywności. Doktor Lipman umiejętnie przetłumaczył skomplikowany język naukowy w formie przystępnego i przydatnego poradnika – łatwy i inteligentny sposób na odzyskanie zdrowia. Lektura naprawdę godna polecenia!”.

– **Nina Teicholz**,
dziennikarka naukowa

„Nie sposób zatrzymać proces starzenia, ale nadwagę jak najbardziej! Zaczynaj stosować się do zaleceń doktora Lipmana, a poczujesz się jak nowo narodzony!”.

– **Jason Wachob**,
pomysłodawca i założyciel portalu „mindbodygreen”

„Doktor Frank Lipman z mistrzowską precyzją wyjaśnia, jak porzucić stare nawyki i kiepskie wymówki, które powstrzymują nas od życia na pełnych obrotach. Szkoda, że ta książka nie została wydana kilkanaście lat wcześniej”.

– **Vani Hari**

„Jeżeli chcesz być seksowna do siedemdziesiątki, ta książka ci to umożliwi. To instrukcja obsługi twojego ciała, która przeprowadzi cię przez proces starzenia się. Mądra, praktyczna i użyteczna książka. Kolejny sukces doktora Lipmana!”.

– **Robyn O'Brien**

WSTĘP

Wcale nie musisz się zestarzeć i przytyć!

Niemalże całe życie Jamie nie potrafiła utrzymać prawidłowej wagi. Zdarzało się, że jej waga była prawie idealna, ale były okresy, że przybierała kilka dodatkowych kilogramów. Jednak dzięki przestrzeganiu rygorystycznej diety, zawsze udawało jej się je zrzucić.

Niestety, odkąd skończyła 45 lat, nie mogła pozbyć się zbędnych kilogramów, a waga uporczywie tkwiła w miejscu. Co gorsza, dodatkowe pięć kilogramów zamieniło się w siedem, aż w końcu w dziesięć.

Oprócz problemów z nadwagą, Jamie zaczęła mieć jeszcze inne niepokojące objawy. Coraz częściej zdarzały jej się, tak zwane „chwile starości” – zapominała nazwiska, fakty i numery telefonów; była rozkojarzona i nie mogła się skoncentrować. Co więcej, Jamie – do tej pory zawsze zadowolona – nie mogła sobie poradzić z nawracającymi czarnymi myślami, poczuciem smutku i beznadziei. Chociaż zawsze miała udane życie małżeńskie, stopniowo traciła ochotę na zbliżenia.

Kierowana frustracją postanowiła udać się do lekarza, w nadziei, że pozna sekret nowej cudownej diety i dowie się, jak pozbyć się innych dolegliwości. Jednak lekarz tylko wzruszył ramionami, polecił, aby więcej ćwiczyła, mniej jadła oraz wykazała się samozaparciem i większą siłą woli.

– Jeśli nie będzie pani uważała, przytyje pani jeszcze więcej – ostrzegał. – To całkiem naturalne w okresie okołomenopauzalnym. Mogę przepisać leki antydepresyjne na obniżony nastrój, ale jeśli chodzi o pozostałe symptomy, niewiele da się zrobić. To wszystko oznaki procesu starzenia – skwitował.

Od czasów szkoły średniej, Martin był aktywny i pełen energii. Zaczął grać w koszykówkę już jako nastolatek, od dwudziestego roku życia regularnie biegał, a po trzydziestce przerzucił się na siłownię. Wysiłek fizyczny był sposobem na rozładowanie stresu, związanego z pracą na stanowisku prawnika w dużej korporacji. Nie licząc sporadycznych przypadków kataru lub grypy, generalnie był zdrowy i w dobrej formie.

Jednak zaraz po czterdziestce zaczął cierpieć na frustrującą niestrawność. Niemal zawsze po posiłkach dokuczały mu wzdęcia i często miewał zaparcia. Potem zaobserwował, że sporadyczny katar i grypa, które wcześniej znikwały równie szybko, jak się pojawiały, męczyły go coraz częściej i trwały coraz dłużej. Kilka lat później nabawił się zwyrodnienia stawów kolanowych, które bywało tak dokuczliwe, że z bólu prawie nie mógł chodzić.

Lekarka przepisała mu Nexium na problemy żołądkowe, Zyrtec na przeziębienia i Advil na bóle stawów. Za każdym razem, gdy próbował doszukać się przyczyn swoich problemów zdrowotnych, pani doktor uspokajała:

– Nie ma się co martwić, tego typu dolegliwości po prostu pojawiają się wraz z wiekiem.

Trzydziestoletnia Andi szczyciła się tym, że nigdy nie miała problemów z nadwagą. Kiedy jej przyjaciółki skrupulatnie liczyły kalorie, ona w tym czasie pochłaniała hot dogi z chilli, pączki, czipsy i pizzę. Uwielbiała pływać i każdego dnia dawała sobie solidny wycisk.

Tuż przed trzydziestymi urodzinami Andi dostała awans w pracy. Zaczęła zarabiać więcej niż kiedykolwiek marzyła, ale jednocześnie pracowała coraz więcej, spała coraz mniej i czuła znacznie większą presję. Miała coraz większe trudności z zasypianiem, a kiedy już jej się to udało, często w środku nocy budziło ją kołatanie serca i gonitwa myśli.

Na szczęście nie zaniedbywała wymagających treningów – do momentu, aż poślizgnęła się na oblodzonym chodniku i skrzyła nogę w kostce. Brak ruchu i nieprzerwany stres sprawiły, że po raz pierwszy w życiu Andi zaczęła przybierać na wadze. Nie miała wątpliwości, że bez problemu zrzuca siedem kilo nadwagi, jak tylko wróci na siłownię, ale – jak na złość – waga ani drgnęła, niezależnie od tego, jak długo trenowała i jak bardzo ograniczała ilość spożywanych kalorii.

Andi była załamana niespodziewaną falą problemów zdrowotnych, na które zupełnie nie miała wpływu. Chociaż miała tylko trzydzieści lat, zaczęła narzekać, że jest „za gruba i za stara na swój wiek”.

Co tak *naprawdę* dzieje się podczas procesu starzenia?

Zarówno Martin, jak i Jamie usłyszeli od lekarzy, że ich problemy są naturalnym następstwem procesu starzenia. Prawdopodobnie słyszałeś z ust własnych znajomych, członków rodziny, a nawet lekarza, do którego chodzisz, że z biegiem lat nieuchronnie staniesz się powolny, ociężały, schorowany i rozkojarzony. Jak większość społeczeństwa, możesz mieć wrażenie, że po czterdziestce czeka cię tylko powolna i bolesna droga po równi pochyłej, której towarzyszyć będą następujące, nieuniknione symptomy:

- Zaczyniesz przybierać na wadze.
- Staniesz się powolny i ociężały.
- Będziesz musiał pogodzić się z tajemniczymi dolegliwościami i schorzeniami.
- Zaczyniesz coraz częściej chorować.
- „Wylizanie się” z problemów fizycznych lub emocjonalnych będzie coraz trudniejsze.
- Zaczyniesz miewać „chwile starości”, kłopoty z pamięcią i koncentracją.
- Możesz mieć obniżone libido albo trudności podczas współżycia.
- Możesz miewać gorszy nastrój, wpadać w depresję albo odczuwać niepokój.

Sam jestem lekarzem i nie przeczę, że u wielu osób po czterdziestce – a obecnie u coraz większej liczby osób po trzydziestce – te i inne dolegliwości pojawiają się znacznie częściej. Jednak zapewniam cię, że można ich uniknąć. Jeśli wyrobisz sobie prawidłowe nawyki żywieniowe, zaczniesz dbać o odpowiednią ilość snu i wysiłku fizycznego, znajdziesz pasję i czas na odreagowanie, jak również na budowanie wartościowych relacji międzyludzkich, to do późnych lat będziesz mógł cieszyć się wyjątkową witalnością i poczuciem spełnienia.

Skąd ta pewność? Ponieważ to nie wiek jest naszym największym problemem, ale nieprawidłowe *funkcjonowanie* organizmu. Nic nie stoi na przeszkodzie, byśmy byli szczupli i w dobrej formie oraz zachowali zdolność koncentracji i jasność umysłu – *pod warunkiem*, że zapewnimy naszemu ciału to, czego potrzebuje.

Problem polega na tym, że większość z nas tego nie robi. Daliśmy się nabrać i zaczęliśmy wierzyć w rozmaite przesady, między innymi, że starzenie się oznacza chylenie się ku upadkowi. Nie potrafimy prawidłowo odczytać sygnałów wysyłanych przez nasze ciało, dodatkowo nieodpowiednio się odżywiamy, nie dosypiamy i mamy zbyt mało ruchu, co w konsekwencji prowadzi do upośledzenia funkcjonowania naszego organizmu. Żyjemy pod ciągłą presją, obarczeni nieustającym stresem, co pozbawia nas witalności i radości życia. Zaczynamy brać leki jeden za drugim, nie zdając sobie sprawy, że zaburzają one naszą wrodzoną zdolność do samouzdrawienia, pozbawiają organizm niezbędnych składników odżywczych i obniżają jego naturalną odporność. Co gorsza, brakuje nam wsparcia psychicznego i wartościowych relacji międzyludzkich, dzięki którym możemy doświadczyć pełni człowieczeństwa.

Nic więc dziwnego, że poszczególne układy wewnętrzne – hormonalny, nerwowy, pokarmowy, oddechowy i odpornościowy – zaczynają szwankować. Nieprawidłowa dieta zaburza pracę jelit, dziesiątkuje zasiedlającą je pożyteczną florę bakteryjną, zaburza równowagę gospodarki hormonalnej oraz sprawia, że tracimy jasność umysłu, mamy nerwicę i wpadamy w depresję. Siedzący tryb życia powoduje, że nasze ciało, aż prosi się o odrobinę ruchu. Niewystarczająca ilość snu prowadzi do tego, że mózg dosłownie się kurczy. Przyjmowanie nadmiernej ilości zbędnych leków rozleniwia organizm i stymuluje go do odkładania tkanki tłuszczowej. Dodatkowo stres, osamotnienie i brak celu życiowego wywołują problemy o podłożu psychicznym, co pogarsza jeszcze bardziej całą sytuację.

W wielu przypadkach tak właśnie wygląda wiek średni i podeszły. Coraz więcej moich pacjentów zaczyna obserwować skutki procesu starzenia się jeszcze wcześniej. Sam widziałem, jak trzydziesto- a nawet dwudziestolatki borykają się z podobnymi problemami, z jakimi miała do czynienia Andi – nadwagą, stresem, trudnościami w zasypianiu – z poczuciem, że są „za grubi i za starzy na swój wiek”.

Z medycznego punktu widzenia – o czym przekonali się moi pacjenci – powyższe wcale nie musi być regułą, również w twoim przypadku.

W czym tkwi sekret? Odpowiedź jest prosta:

**Zapewnij swojemu ciału wszystko to, czego potrzebuje
do optymalnego funkcjonowania.**

Zadbaj o prawidłową dietę, zapewnij sobie odpowiednią ilość niezbędnego ruchu i snu. Nakarm swój umysł i duszę – znajdź cel w życiu i wzbogać je wartościowymi relacjami międzyludzkimi, których tak potrzebujesz. Nie ważne, ile masz lat, dzięki temu zachowasz prawidłową wagę, poczujesz przypływ sił witalnych, znów będziesz radosny, szczęśliwy i odporny na stres.

Nie musisz się zestarzeć i przytyć, pod warunkiem że:

- Będziesz jadł to, czego potrzebuje twoje ciało.
 - Unikał żywności, która jest obciążeniem dla organizmu.
 - Wspierał wewnętrzny ekosystem – szczepy przyjaznych bakterii zasiedlających twoje ciało – wspomagający proces trawienia, układ odpornościowy oraz kondycję psychiczną.
 - Wyregulujesz gospodarkę hormonalną.
 - Zapewnisz swojemu ciału odpowiednią dawkę ruchu.
 - Nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem.
 - Zadbasz o dostateczną ilość regenerującego snu.
 - Zredukujesz ilość przyjmowanych leków, zaburzających naturalny stan równowagi.
 - Wzbogacisz dietę o niezbędne składniki odżywcze.
 - Odnajdziesz cel w życiu i zbudujesz wartościowe relacje międzyludzkie.
-

Co próbuje powiedzieć ci twoje ciało?

W konwencjonalnej medycynie pojęcie *funkcjonalności* w zasadzie nie występuje – istotnie, wywodzi się z medycyny chińskiej oraz względnie nowej dyscypliny naukowej, tak zwanej *medycyny funkcjonalnej**. Zarówno tradycyjna medycyna chińska, jak i medycyna funkcjonalna, kładą mniejszy nacisk na leczenie symptomów – jak nadwaga, przemęczenie, problemy gastryczne albo rozkojarzenie – za to koncentrują się na poszukiwaniu przyczyn chorób, poprzez obserwowanie ich objawów. Czerpiąc z obu źródeł, staram nie sku-

* Medycyna funkcjonalna to doktryna naukowa polegająca na doszukiwaniu się pierwotnej przyczyny choroby i koncentrująca się na usprawnieniu funkcjonowania organizmu, nie na leczeniu objawowym. Lekarze praktykujący ten rodzaj medycyny mogą odwołać się do konwencjonalnego leczenia farmakologicznego, ale, o ile to możliwe, starają się polegać na metodach naturalnych – opierających się na zmianie diety, stylu życia, ziołolecznictwie i przyjmowaniu suplementów – celem przywrócenia naturalnej zdolności organizmu do samouzdrawienia.

piąć się wyłącznie na pojedynczych symptomach, a raczej traktować ludzkie ciało jako spójny wewnętrzny ekosystem. Nie próbuję zatem odpowiedzieć na pytania: „Jakie objawy ma pacjent?” albo „Jaki lek mogę przepisać na dane symptomy?”, ale dociekam:

„Co ma negatywny wpływ na organizm pacjenta i co należy wyeliminować, żeby mógł samodzielnie wrócić do zdrowia i zacząć prawidłowo funkcjonować?”

oraz

„Czego w organizmie brakuje lub co jest niezbędne do poprawy jego kondycji i funkcjonowania?”.

Kiedy Martin przyszedł do mnie na wizytę, po kilkunastu nieudanych doświadczeniach z innymi lekarzami, przyjmował całą gamę różnych medykamentów:

1. Nexium – inhibitor pompy protonowej, mający zredukować wydzielanie kwasów żołądkowych, które rzekomo powodowały u niego mdłości.
2. Zyrtec – preparat antyhistaminowy na przeziębienie.
3. Sudafed – środek wykrztuśny na kaszel.
4. Advil – lek działający przeciwzapalnie na zwyrodnienie stawów.
5. Celebrex – jeszcze silniejszy, gdy Advil nie pomagał.

Każdy lekarz, z którym Martin dotychczas się konsultował, traktował poszczególne objawy, jako odrębną jednostkę chorobową, na którą przepisywał inny lek. Mnie bardziej interesowała pierwotna przyczyna jego problemów zdrowotnych. Byłem przekonany, że te pozornie niezwiązane ze sobą objawy w rzeczywistości miały wspólny mianownik.

Na początek przyjrzyjmy się jego problemom gastrycznym. Jak już wspomniałem, zaczął miewać wzdęcia i zaparcia tuż po czterdziestce. Tego rodzaju objawy są na tyle powszechne, że większość osób nawet nie wspomina o tym lekarzowi. Po prostu biorą leki dostępne bez recepty, takie jak Prilosec, Mylanta czy Pepto-Bismol. Albo, po konsultacji z lekarzem, dostają receptę na

inhibitory pompy protonowej, które redukują wydzielanie kwasów żołądkowych, czyli zwiększoną dawkę Prilosecu, Nexium albo Prevacidu, co z kolei przynosi wielkim koncernom farmaceutycznym wielomilionowe zyski.

Chociaż lekarze chętnie przepisują leki na schorzenia układu trawiennego, większość z nich – łącznie z pacjentami – traktuje je po macoszemu. Czyż nie „każdemu” od czasu do czasu zdarza się niestrawność? Przecież wzdęcia i zaparcia to „normalka”.

Ja traktuję tego rodzaju objawy w całkowicie inny sposób. Częściowo wynika to z moich doświadczeń zarówno w medycynie tradycyjnej, jak i chińskiej, według której żołądek odpowiada „żywiolowi ziemi” i tym samym jest środkiem ciężkości dla pozostałych żywiołów. W związku z tym stanowi centralny punkt naszego zdrowia i to od niego zależy funkcjonowanie pozostałych organów. Jeśli żołądek zacznie szwankować, wszystko inne również. Z perspektywy medycyny konwencjonalnej, w przypadku nieprawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, człowiek nie jest w stanie strawić i przyswoić wszystkich składników odżywczych, a co za tym idzie, nie będzie mógł cieszyć się dobrym zdrowiem.

Dlatego też dbanie o kondycję żołądka od zawsze było kluczowe w procesie leczenia, a prawie każdy cierpi na jakieś nieprawidłowości w pracy jelit. Problemy zdrowotne Jamie, Martina i Andi – opisane w niniejszym wstępie oraz dolegliwości opisane w trzech kolejnych rozdziałach – wszystkie zaczęły się od zaburzeń pracy żołądka.

Zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego w krótkim czasie upośledzają działanie pozostałych układów – w szczególności układu odpornościowego. Ściana żołądka stanowi niezwykle delikatną barierę ochronną, która w pewnych miejscach jest nie grubsza niż pojedyncza komórka. Jeśli niedomaga nasz układ pokarmowy, następny w kolejce jest układ odpornościowy. Dlatego też, odkąd Martin zaczął mieć dolegliwości żołądkowe, jego układ odpornościowy również zaczął niedomagać – nękały go nawracające i uporczywe przeziębienia i grypa.

Jak już wspomniałem, lekarze zwykle ignorują te „przejściowe” dolegliwości. Ja jednak traktuję je jako wołanie naszego ciała o pomoc – i z doświadczenia wiem, że jeśli się nim nie zajmimy, zacznie „krzyczeć” coraz głośniej.

Dokładnie taka sytuacja miała miejsce w przypadku Martina. Kiedy tuż po czterdziestce pojawiły się u niego problemy gastryczne, zignorował rozpaczliwe komunikaty wysyłane przez własny żołądek. Po kilku latach

jego układ odpornościowy zaczął szwankować, ale Martin również ten fakt zignorował. W konsekwencji, w relatywnie młodym wieku, zaczął mieć problemy zdrowotne zwykle kojarzone z procesem starzenia się – utrudniające chodzenie zapalenie stawów, które sprawiało, że czuł się stary i niedołężny.

Lekarze, u których był, próbowali leczyć każdy jego problem z osobna. Ja natomiast potraktowałem je jako pochodne jednego schorzenia. Problemy żołądkowe często wywołują stany zapalne – reakcję ze strony układu odpornościowego – pożyteczne do pewnego momentu, lecz przewlekłe mogą prowadzić do różnego rodzaju powikłań. Ciągłe stany zapalne są niezwykle pierwotną przyczyną wszelkich znanych nam łagodnych oraz poważnych chorób przewlekłych.

Artretyzm i częste przeziębienia nękające Martina były konsekwencją stanów zapalnych, które w początkowych stadiach mogą objawiać się również pod postacią pozornie błahych przypadłości, jak na przykład: trądzik, bóle głowy, zespół napięcia przedmiesiączkowego, bolesne miesiączki albo nadwaga. Zaawansowane stany zapalne powodują poważniejsze schorzenia, między innymi choroby przewlekłe kojarzone z procesem starzenia się – bóle stawów, artretyzm, nadciśnienie – jak również mogą prowadzić do zawałów, chorób niedokrwiennych serca, otyłości, cukrzycy, a nawet raka.

Choć trudno w to uwierzyć, w rzeczywistości żadne z wyżej wymienionych schorzeń *nie* jest oznaką starzenia się. Oznaczają raczej, że równowaga naszego wewnętrznego ekosystemu została zachwiana.

Owszem, im dłużej żyjesz, tym bardziej rozregulowany jest twój organizm, dlatego można odnieść wrażenie, że problemy zdrowotne nawarstwiają się z wiekiem. Jednak to utrata naturalnej równowagi i nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu – nie liczba przeżytych lat – przyczyniają się do stanu zdrowia. Jak tylko wyeliminujesz czynniki negatywnie wpływające na funkcjonowanie swojego ciała, dolegliwości ustąpią albo przynajmniej zaobserwujesz znaczną poprawę samopoczucia. Nawet jeśli twój organizm był przez całe życie wystawiony na działanie szkodliwych czynników, ma niewiarygodną zdolność do samouzdrawienia – o ile mu w tym pomożesz.

Co więcej, gdy usprawnisz funkcjonowanie jednego z układów wewnętrznych, inne prawdopodobnie również na tym skorzystają. Odkąd Martin zadbał o kondycję żołądka, jego układ odpornościowy, hormonalny i nerwowy zaczęły lepiej pracować. Dzięki temu pozbył się wszelkich drobnych dolegliwości, które wcześniej akceptował i zrzucał na karb wieku. Miał

znacznie więcej energii. Jego życie intymne nabrało rumieńców. Zrzucił pięć kilogramów. Stał się bardziej pogodny i mniej podatny na stres. Zmiana diety i trybu życia sprawiły, że poczuł się jak nowo narodzony, chociaż wydawało mu się, że już nigdy nie odzyska wigoru i sił witalnych.

Skoncentrowaliśmy się na ułożeniu zróżnicowanej diety, dobraniu odpowiednich suplementów tak, by wspierały optymalne funkcjonowanie jego organizmu. Rzecz jasna, mogłem mu przepisać leki na poszczególne schorzenia, które prawdopodobnie przyniosłyby mu tymczasową ulgę. Ale czyż nie lepiej było zająć się pierwotną przyczyną wszystkich jego dolegliwości? A co najważniejsze, pokazać mu, w jaki sposób zachować siłę i witalność?

Ten właśnie cel przyświecał mi w trakcie pisania niniejszej książki. Zależymy na tym, byś potrafił zidentyfikować te obszary, które nie funkcjonują optymalnie oraz zrozumiał, że zaburzenia równowagi twojego wewnętrznego ekosystemu przyczyniają się do powstawania schorzeń, błędnie kojarzonych z procesem starzenia się. Nadwaga, zaniki pamięci, osłabienie, bóle mięśni i stawów *nie* są nieodzownymi atrybutami wieku średniego. Oznaczają raczej, że twoje ciało i umysł zostały wystawione na szwank.

Jeśli wyeliminujesz pierwotne przyczyny nieprawidłowego funkcjonowania swojego organizmu, wszelkie dolegliwości znikną. Jak tylko zaczniesz dostarczać mu właściwych składników odżywczych, suplementów, odpowiedniej ilości ruchu i snu oraz nauczysz się radzić sobie ze stresem, a przy tym znajdziesz w życiu cel i zbudujesz wartościowe relacje międzyludzkie, będziesz mógł cieszyć się niewyczerpaną energią, smukłą sylwetką i pogodą ducha, niezależnie od liczby przeżytych lat.

Na moich oczach, każdy kolejny pacjent przekonywał się, że takie podejście działa. Jak tylko zdali sobie sprawę, że ich samopoczucie zależy od rodzaju spożywanych pokarmów, pozbywali się zbędnych kilogramów bez większego wysiłku. Odkąd odkryli radość płynącą z wysiłku fizycznego i głębokiego, regenerującego snu, stali się silniejsi, spokojniejsi i szczęśliwsi. Uzupełniwszy niedobory witamin i minerałów, mieli znacznie więcej energii i stali się wyjątkowo odporni na drobne schorzenia i dolegliwości. Kiedy odkryli na nowo swoje powołanie i cel w życiu oraz zbudowali niezastąpioną grupę wsparcia w postaci wartościowych relacji międzyludzkich, dzięki której mogli doświadczyć pełni człowieczeństwa, zyskali niebywałe poczucie spełnienia, a każdy kolejny rok przynosił inspirację – nie zwątpienie.

Ja osobiście zawdzięczam tę wiedzę medycynie chińskiej oraz medycynie funkcjonalnej, praktyce jogi i sztuce medytacji, które poznawałem z biegiem lat. Dzięki nowoczesnym odkryciom i pradawnym tradycjom mogłem dzielić się tym darem z pacjentami w czasie mojej przeszło trzydziestopięcioletniej praktyki lekarskiej. Nie mogę się już doczekać, kiedy zdradzę ci przepis na doskonałe zdrowie i witalność, którymi będziesz mógł cieszyć się do końca swoich dni.

Obalamy obiegowe przesady

Z moich obserwacji i wieloletniej praktyki lekarskiej wynika, że wiele osób – w tym mnóstwo lekarzy – wierzy w obiegowe przesady dotyczące tego, jak z wiekiem zmienia się nasze ciało. Postaram się je obalić na łamach niniejszej książki oraz przedstawić rzeczowe i wiarygodne informacje na temat zróżnicowanej diety, procesu starzenia się i zdrowego stylu życia.

Mam nadzieję, że udało mi się obalić jeden z najdotkliwszych w skutkach przesąd – sugerujący, że starzenie się to chylenie się ku upadkowi. Jak tyko nauczysz się dbać o własne ciało, będziesz przestrzegał diety, przyjmował suplementy i prowadził aktywny tryb życia, proces starzenia się nie będzie ci straszny. Przeciwnie – będziesz odliczał kolejne lata z radością, wiedząc, że twój umysł i ciało pozostaną elastyczne, silne i zdrowe.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się poszczególnym kontrowersyjnym przesądom, z których nawet nie zdawałeś sobie sprawy, a które mogły uniemożliwiać ci podejmowanie właściwych decyzji zdrowotnych. Przede wszystkim, przeanalizujemy te głęboko zakorzenione i powszechnie obecne w naszej kulturze, dotyczące zdrowia i procesu starzenia się.

Trzy powszechne przesady dotyczące zdrowia i procesu starzenia się

- „Moje problemy zdrowotne pojawiły się nagle, jak grom z jasnego nieba”.
 - „Niewiele mogę poradzić na swój stan zdrowia – winę za to ponoszą moje geny”.
 - „Leki, które przyjmuję na konkretne schorzenie, nie mają żadnego wpływu na pozostałe organy”.
-

Przesąd: „Moje problemy zdrowotne pojawiły się nagle, jak grom z jasnego nieba”

Konwencjonalna medycyna zwykle koncentruje się na końcowej fazie choroby, która rzeczywiście wydaje się pojawiać, jak grom z jasnego nieba. Diagnozy są zwykle zero-jedynkowe – albo jesteś na coś chory, albo nie.

Zaś w medycynie funkcjonalnej stan zdrowia postrzegany jest bardziej całościowo, jako spektrum. Diagnoza nie dotyczy wyłącznie ostatniego stadium choroby, ale koncentruje się na długotrwałym i powolnym procesie pogorszenia funkcjonowania organizmu, który w konsekwencji manifestuje się bardzo gwałtownie pod postacią poważnego schorzenia, które dotychczas rozwijało się stopniowo, dając mało znaczące objawy. Nic nie jest czarne albo białe. Wszystko należy rozpatrywać w ramach szerszego spektrum – zakresu upośledzonego funkcjonowania, które tak naprawdę nie jest ani chorobą, ani stanem optymalnego zdrowia.

Przyjrzyjmy się, jak to działa w praktyce. Załóżmy, że lekarz zalecił badanie poziomu glukozy we krwi – typowy sposób na sprawdzenie, czy masz cukrzycę. Lekarz pierwszego kontaktu, praktykujący medycynę konwencjonalną, spojrzy na wyniki badań i powie:

– Cóż, mieści się pan w granicach normy, chociaż poziom cukru jest lekko podwyższony, ale to jeszcze nie cukrzyca, więc wszystko jest w porządku.

Dopóki poziom glukozy we krwi nie przekroczy magicznej granicy wyznaczającej początek „cukrzycy”, większość tradycyjnych lekarzy nie zauważy nic niepokojącego.

Dla porównania, lekarz medycyny funkcjonalnej mógłby stwierdzić:

– Widzę, że pana poziom cukru we krwi jest nieznacznie podwyższony, aczkolwiek według przyjętych standardów pana wyniki są w normie. Jeśli będzie się utrzymywał, w przyszłości może pan zachorować na cukrzycę. A jeśli nie, tak wysoki poziom cukru może spowodować wiele innych problemów. Może pobudzać nadmierne wydzielanie insuliny, które prowadzi do nadwagi i powoduje powstawanie stanów zapalnych. Te z kolei, mogą wywołać inne schorzenia, między innymi: trądzik, wypryski skórne, bóle głowy, zaburzenia hormonalne, osłabienie, rozkojarzenie, obrzęki, nerwice albo depresję. Mimo że nie ma pan cukrzycy, poziom glukozy we krwi oscyluje w zakresie „ciemnoszarym” – w związku z tym musimy się zastanowić, w jaki sposób przywrócić go do poziomu „białego”.

Jak widzisz, medycyna funkcjonalna nie koncentruje się tylko i wyłącznie na wyleczeniu schorzenia. Szuka sposobów na przywrócenie optymalnego stanu zdrowia. Nawet jeśli nie jesteś rzeczywiście „chory”, relatywnie wysoki poziom cukru we krwi oznacza, że nie jesteś zupełnie zdrowy. Przywrócenie poziomu cukru do optymalnego poziomu prawdopodobnie złagodzi bądź zapobiegnie powstawaniu szeregu innych symptomów, doda sił witalnych, poprawi nastrój, polepszy koncentrację oraz pomoże zrzucić zbędne kilogramy.

Moja pacjentka, Jamie, uznała, że takie podejście ma sens, gdy zacząłem pomagać jej pozbyć się nadwagi. Miała wrażenie, że nagle, z niewiadomych przyczyn, nie jest w stanie schudnąć ani grama. W rzeczywistości ta dysfunkcja pojawiła się, gdy Jamie była nastolatką. Im gorzej funkcjonowało jej ciało, tym poważniejsze były jej problemy. Najpierw przybrała kilka kilogramów, które mogła łatwo zgubić, potem przytyła jeszcze więcej, choć schudnąć nie było już tak łatwo, aż w końcu utyliła do tego stopnia, że pozbycie się nadwagi wydawało się wręcz niemożliwe.

Innymi słowy, kondycja Jamie stopniowo się pogarszała, czyli oscylowała w dolnym zakresie zdrowotnego spektrum – od optymalnego funkcjonowania do stanu chorobowego. Jej problemy z nadwagą nie pojawiły się „jak grom z jasnego nieba”. Po prostu do tej pory nie zdawała sobie sprawy, że ma problem – aż się pogłębił.

Na szczęście, odkąd odkryła zasady prawidłowego żywienia i ćwiczenia usprawniające funkcjonowanie układu pokarmowego, odpornościowego i pozostałych narządów, udało jej się wrócić do optymalnego zakresu spektrum. Gdy wszystkie układy wewnętrzne zaczęły działać prawidłowo, bez trudu mogła utrzymać odpowiednią wagę, a trapiące ją dolegliwości ustąpiły. Zaczęła tryskać energią, miała świetlistą cerę i – ku własnemu zaskoczeniu – coraz większą cierpliwość do swojego szefa, męża i dzieci. Jej koncentracja się wyostrzyła, a pamięć wróciła. Miała większą ochotę na seks i już nie czuła się smutna i bezsilna. Skoro dysfunkcja w organizmie potęgowała rozmaite dolegliwości, to poprawa funkcjonowania mogła przynieść same korzyści.

Dopóki pacjent nie jest naprawdę chory, większość lekarzy nie widzi problemu, gdy nie czuje się on zdrowy „na 100 procent”. Ale ja chcę ci zaproponować lepsze rozwiązanie! Chciałbym, żebyś czuł się wspaniale przez cały czas. I jeśli będziesz dbał o swoje ciało we właściwy sposób – jak, dowiesz się z tej książki – osiągnięcie optymalnego poziomu zdrowia będzie na wyciągnięcie ręki.

Przesąd: „Niewiele mogę poradzić na swój stan zdrowia – winę za to ponoszą moje geny”

Większość z nas wychowała się w przekonaniu, że geny, z którymi przychodzimy na świat, warunkują stan zdrowia, a choroby „przekazywane z pokolenia na pokolenie” są nieuniknione. Sam miałem trudności z zagłuszeniem tego „diabelskiego podszeptu”, ponieważ mój ojciec zmarł na zawał w wieku 54 lat. Mój brat, który jest w świetnej formie i regularnie chodzi na siłownię, przeszedł zabieg wstawienia bajpasów w wieku pięćdziesięciu lat. A ja – po sześćdziesiątce – zgodnie ze wszystkimi wynikami badań, również powinienem mieć problemy kardiologiczne.

Mimo wszystko udało mi się uniknąć schorzenia, które stało się genetycznym przeznaczeniem pozostałych mężczyzn w mojej rodzinie. Dlaczego? Bo chociaż wszystkie genetyczne wskaźniki sugerują, że będę miał chorobę serca, niekoniecznie muszę na nią zapaść. To, czy tak się stanie, czy nie, zależy od mojego trybu życia – od tego, co jem, jak często się ruszam, czy regularnie się wysypiam, jak radzę sobie ze stresem i jakimi suplementami wzbogacam swoją dietę. Możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, ale mamy dużą kontrolę nad kondycją własnego zdrowia.

W czym tkwi nasza siła? Owszem, nie jesteśmy w stanie zmienić własnych genów, ale w większości przypadków możemy wpłynąć na ich ekspresję. Nauka zajmująca się ekspresją genów, czyli *epigenetyka*, jest niezwykle fascynującym działem medycyny.

Rzecz jasna pewne geny będą zawsze wyrażały się w jednakowy sposób. Na przykład te determinujące kolor oczu są niezmiennie od momentu narodzin. Nie da się zmienić koloru oczu z niebieskiego na brązowy, stosując odpowiednią dietę! Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku niektórych chorób genetycznych, jak anemia sierpowata czy choroba Taya-Sachsa, na które ani dieta, ani styl życia nie mają wpływu. Jeśli masz tego typu schorzenia zapisane w genach, zapadniesz na nie bez względu na to, co zrobisz.

Dobra wiadomość jest taka, że te „niezmiennie” geny stanowią jedynie dwa procent całej puli. Pozostałe 98 procent może być włączane i wyłączane. Zasada ta sprawdza się w przypadku większości schorzeń kojarzonych z procesem starzenia się – choroby Alzheimera, nowotworów, artretyzmu, cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego oraz nadciśnienia. Sposób odżywiania, aktywność fizyczna, regularny sen, umiejętność radzenia sobie

ze stresem i właściwa suplementacja diety odgrywają kluczową rolę i od nich zależy, czy zapadniesz na daną chorobę, czy nie – niezależnie od genetycznego przeznaczenia. Również ekspozycja na substancje toksyczne powstające w wyniku zanieczyszczenia środowiska, jak i zdolność organizmu do pozbywania się toksyn, wpływa na ekspresję genów. Możesz nie być tego świadomy, ale codziennie – a wręcz co godzinę – „kroisz” swój garnitur genetyczny poprzez spożywane pokarmy, wdychane powietrze, a nawet własne myśli.

Możliwe, że urodziłeś się z tak zwanym „genem otyłości”, dlatego masz tendencję do tycia. Nie uwierzysz – możesz go wyłączyć, unikając cukru, przetworzonych produktów skrobiowych i innych składników pokarmowych, które zaburzą metabolizm i upośledzają pracę jelit. (Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziałach 1, 2 i 3).

Albo urodziłeś się z genem predysponującym cię do zapadnięcia na cukrzycę, choroby autoimmunologiczne lub – jak w moim przypadku – choroby serca. Owszem, prawdopodobieństwo, że na nie zachorujesz jest duże, jednak możesz wyłączyć niepożądane geny, dokonując trafnych wyborów zdrowotnych, które wspierają funkcjonowanie układu pokarmowego, nie szkodzą florze bakteryjnej oraz łagodzą stany zapalne w organizmie.

Z kilkunastu badań wynika, że zmiany przyzwyczajęń i nawyków – zarówno tych dobrych, jak i złych – wpływają na ekspresję genów. Wspominałem już, że zmiany, których dokonałem we własnym życiu, jak dotąd skutecznie wyciszyły moje genetyczne predyspozycje do schorzeń kardiologicznych. Podobnie rzecz się ma w przypadku ludzi mających w rodzinie historię występowania cukrzycy i/lub otyłości, jednak przestrzeganie właściwej diety i zmiana trybu życia może pomóc im ich uniknąć¹.

Powyższa zasada działa w dwie strony. Twoje dziedzictwo genetyczne obejmuje również geny, które wzmacniają odporność, promują długowieczność i pomagają zwalczać nowotwory. Jeśli jednak będziesz palił, jadł przetworzoną żywność zamiast prawdziwej, spowodujesz ich wyłączenie i zablokujesz ich ekspresję. Zarówno dobre, jak i złe wybory zdrowotne nieustannie „odbijają się” na naszych genach i wpływają na ich funkcjonowanie.

Jestem przekonany, że geny nie wpływają na to, kiedy się zestarzejesz i przytyjesz. Nawet jeśli twoi rodzice cierpieli na dolegliwości zwykle kojarzone z podeszłym wiekiem – nadciśnienie, choroby układu krążenia, artretyzm, cukrzycę, zawały czy nowotwory – nikt nie powiedział, że musisz iść w ich ślady. Gdy nauczysz się, w jaki sposób dbać o swoje ciało, twój

garnitur genetyczny będzie „leżał jak ułał”. Codziennie – a może nawet co godzinę – twoje geny reagują na to, co spożywasz, czym oddychasz, na stres, który przeżywasz lub decyzje, które podejmujesz. Bazując na osiągnięciach epigenetyki, medycyna funkcjonalna jest w stanie złożyć wyjątkową obietnicę:

**Jeśli będziesz wysyłał swoim genom odpowiednie „sygnały”,
będziesz mógł zmodyfikować ich ekspresję, a w rezultacie
usprawnić funkcjonowanie całego ciała.**

Historia chorób w twojej rodzinie ostatecznie nie ma wpływu na to, jak szybko się zestarzejesz i przytyjesz. Stosując się do zaleceń zawartych w tej książce, możesz zmienić swoje genetyczne przeznaczenie, uniknąć schorzeń związanych z podeszłym wiekiem oraz cieszyć się doskonałym zdrowiem.

**Przesąd: „Leki, które przyjmuję na konkretne schorzenie,
nie mają żadnego wpływu na pozostałe organy”**

Konwencjonalna medycyna – jak i myślenie – traktuje ciało człowieka w kategoriach zero-jedynkowych. Na studiach medycznych i podczas stażu wpaja się przyszłym lekarzom, że celem leczenia jest wyodrębnienie poszczególnych symptomów i dobranie do nich odpowiednich leków. Jeśli lek zadziała i objawy znikną, to znaczy, że leczenie się powiodło. Jeśli w następstwie podanych leków pojawią się skutki inne niż pożądane, określa się je mianem: „skutki uboczne” i – w większości przypadków – bagatelizuje.

Jednak faktycznie, coś takiego jak „skutki uboczne” nie istnieje; albo coś skutkuje, albo nie! Ciało każdego człowieka to skomplikowany ekosystem i nie sposób wpłynąć wyłącznie na jeden organ, nie wpływając jednocześnie na pozostałe. W związku z tym – o ile to możliwe – wolę stosować naturalne metody leczenia, wprowadzając składniki odżywcze, które poprawią funkcjonowanie organizmu i pozbywając się z diety pokarmów i nawyków żywieniowych mogących je zaburzać.

Kluczem do sukcesu jest *równowaga*. Często zdarza się, że pacjent nie tyle powinien osiągnąć „wyższy” lub „niższy” poziom hormonów bądź pierwiastków chemicznych w organizmie, co starać się dążyć do stanu równowagi.

Zgodnie z doktryną konwencjonalnej medycyny, kobietom przechodzącym menopauzę przepisuje się syntetyczny estrogen, ponieważ w tym okresie organizm kobiety wydziela go coraz mniej. Ale o wiele bardziej skuteczniejsze – i przede wszystkim bezpieczniejsze – jest unormowanie poziomu estrogenu i zadbanie o to, by inne hormony – szczególnie insulina i hormony tarczycy – były na prawidłowym poziomie. Podniesienie wyłącznie poziomu estrogenu może spowodować rozmaite powikłania, łącznie ze zwiększonym ryzykiem rozwoju nowotworu. Wyrównanie poziomu estrogenu i progesteronu to o wiele lepsza metoda, a prawidłowe funkcjonowanie tarczycy i wydzielanie insuliny gwarantuje optymalne funkcjonowanie organizmu oraz vitalność na długie lata, bez objawów towarzyszących okresowi przekwitania.

Jak ważne jest zachowanie stanu równowagi, dowiedziałem się już jako dziecko, dorastając w Afryce Południowej. Na pojęciu równowagi oparty jest cały system zarządzania potężnymi rezerwatami dzikiej zwierzyny, w skład których wchodzi wiele zagrożonych gatunków, między innymi nosorożce i słonie.

Mogłoby się wydawać, że jeśli dany gatunek jest zagrożony, należałoby kierować się naturalną chęcią zwiększenia jego liczebności. Można pomyśleć, że wyeliminowanie drapieżników – lwów lub lampartów – to najskuteczniejsze rozwiązanie.

Jednak koncentrowanie się wyłącznie na pojedynczym elemencie większego ekosystemu, to nie najlepszy pomysł. Wyeliminowanie zbyt wielu drapieżników, spowodowałoby, że liczebność innych gatunków, między innymi tych zagrożonych, byłaby zbyt duża. Miałoby to opłakane skutki, ponieważ roślinność stanowiąca źródło pożywienia, zostałaby całkowicie zniszczona. Jeśli nie odrośnie dostatecznie szybko, zwiększona populacja – na przykład słoni – skazana zostanie na śmierć głodową. Bez drapieżników zacznie brakować roślinności, a słonie będą narażone na jeszcze większe ryzyko niż do tej pory. Cały ekosystem może się zapaść, jeśli nie zastosuje się zasady równowagi.

Rozważny hodowca zdaje sobie sprawę, że równowaga jest nieodzowna do prawidłowego funkcjonowania całego ekosystemu – musi dbać zarówno o gatunki zagrożone, jaki i drapieżniki. Wiedza, która przydaje się do zachowania równowagi w przyrodzie, ma takie samo zastosowanie w przypadku zachowania równowagi w organizmie.

Jednak medycyna konwencjonalna zdaje się nie zauważać tej analogii, i zamiast postrzegać ciało ludzkie jako spójną całość, szatkuje je na poszczególne układy, leczeniem których zajmuje się odrębny specjalista, oraz

całkowicie ignoruje fakt, że wszystkie narządy w naszym ciele to naczynia połączone.

Oczywiście są dziedziny, w których wąska specjalizacja przynosi korzyści, ale często zdarza się, że takie leczenie jest fragmentaryczne i mało skuteczne. Na przykład, jeśli masz trądzik lub łuszczycę, standardowo lekarz wyśle cię do dermatologa. Czytając rozdział 1 i 2 zauważysz, że ja potraktowałbym obie przypadłości, jako stan zapalny manifestujący się na skórze, który jest pochodną zaburzeń funkcjonowania układu pokarmowego i odpornościowego. Co więcej, pierwotna przyczyna problemów skórnych będzie również powodowała inne schorzenia i dolegliwości, między innymi: wzdęcia, gazy, zaparcia, biegunki, zaburzenia gospodarki hormonalnej, nerwicę, depresję, rozkojarzenie i kłopoty z pamięcią. Jeśli będą zbyt uporczywe, lekarz wyśle cię do gastroenterologa, w związku z zaburzeniami trawienia, a w związku z problemami emocjonalnymi – do psychiatry. Ale i w tym przypadku, wszystkie objawy będą konsekwencją tej samej dysfunkcji, chociaż nie zajmie się nią żaden ze specjalistów!

W przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej, medycyna funkcjonalna traktuje ludzkie ciało w zupełnie inny sposób. Z kolejnych rozdziałów, dowiesz się, jak poszczególne układy organizmu „komunikują się” ze sobą i w jaki sposób współpracują – lub antagonizują ze sobą – by wszystko działało prawidłowo. Zobaczysz, jak niekorzystny wpływ na pracę twojego organizmu ma jedzenie zbyt wielu słodczy oraz produktów skrobiowych i odwrotnie – jak podejmowanie racjonalnych wyborów żywieniowych – na przykład przyjmowanie probiotyków – poprawia jego funkcjonowanie na wielu płaszczyznach. Przestaniesz postrzegać własne ciało, jako zbiór odrębnych elementów i zaczniesz je traktować jak spójny ekosystem – podobny do rezerwatu dzikiej zwierzyny z mojego dzieciństwa – gdzie kondycja poszczególnego narządu czy układu wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

Korzyści płynące z niniejszej książki

Niemal każdy pyta mnie o prostą i sprawdzoną receptę na poprawienie stanu zdrowia. Po wielu latach praktyki lekarskiej, w końcu udało mi się skonsolidować skomplikowane zalecenia, dopasowane do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta, w postaci jednej, przystępnej książki.

Zabieram cię w podróż przez dziesięć „przykazań”, w których kolejno omówię popełniane przez nas „grzechy”, przyczyniające się do przedwczesnego starzenia i tycia. Punktem kulminacyjnym będzie dwutygodniowy Program regeneracyjny oraz następujący po nim bezterminowy Program podtrzymujący. W każdym z rozdziałów postaram się obalić powszechnie panujące przesady, które skłaniają nas do podejmowania błędnych decyzji zdrowotnych. Na końcu każdego z nich, znajdziesz trzy zalecenia w pigułce – natychmiastowe działania, które możesz podjąć, aby „odpokutować” za grzechy niezdrowego trybu życia.

W rozdziale 1 wytłumaczę ci, dlaczego spożywanie nieodpowiednich pokarmów sprawia, że tyjesz, a przy okazji powoduje rozmaite dolegliwości, które dodają ci lat. Cukier i jego zamienniki oraz niezdrowe tłuszcze są przyczyną nadwagi, upośledzają działanie układu odpornościowego i zaburzają funkcjonowanie mózgu. Niewystarczająca ilość zdrowych tłuszczów w diecie wywołuje podobne problemy. W rezultacie pojawiają się kłopoty z pamięcią, brak koncentracji, rozkojarzenie, nerwica i depresja, jak też zwiększa się ryzyko wystąpienia schorzeń podeszłego wieku, jak choroby nowotworowe, choroby układu krążenia albo cukrzyca.

Z rozdziału 2 dowiesz się znacznie więcej o tym, jak nie zrównoważona dieta wpływa na twoją wagę i samopoczucie. Przedstawię szczegółowo zagadnienie insulinooporności oraz nietolerancji węglowodanów – mało znane schorzenia, na które cierpię ja sam, jak również wielu moich pacjentów. Okazuje się, że tak zwane „zdrowe” produkty zbożowe i rośliny strączkowe – a nawet owoce – są dla niektórych zbyt ciężkostrawne. Jeśli należysz do tej grupy osób, z łatwością pozbędziesz się nadwagi i objawów „chorób starczych”, zwyczajnie zastępując ryż, kalafiorem, a jabłka jarmuzem.

Rozdział 3 pomoże ci zrozumieć, że głównym źródłem naszych problemów z nadwagą, jest kondycja jelit i żołądka oraz zasiedlająca je *mikroflora bakteryjna*, nieodczowna do zachowania prawidłowej wagi, przemiany materii oraz ogólnego stanu zdrowia. Podpowiem ci, jak usprawnić pracę jelit i wzbogacić florę bakteryjną. Dowiesz się również, że niektóre powszechnie stosowane produkty i składniki pokarmowe – jak gluten, nabiał, kukurydza i soja – mogą zaburzać jej równowagę, a w konsekwencji niekorzystnie wpływać na kondycję żołądka i pracę układu odpornościowego. Zobaczysz, dlaczego konserwanty, przetworzona żywność, cukier i jego zamienniki oraz produkty skrobiowe przyczyniają się do nadwagi i przedwczesnego starzenia się.

Najskuteczniejszymi sposobami na utrzymanie prawidłowej wagi oraz zachowanie witalności przez długie lata są trzy rzeczy: przestrzeganie zbilansowanej diety, dbanie o stan jelit i żołądka oraz wspieranie pożytecznych bakterii je zasiedlających. Jak już to zrobisz, będziesz mógł przejść do rozdziału 4, z którego dowiesz się, jak wyregulować gospodarkę hormonalną własnego organizmu. U podstaw rozmaitych schorzeń, rzekomo związanych z procesem starzenia się – zwłaszcza u kobiet – leżą problemy hormonalne, dlatego starałem się przedstawić rozwiązania, pozwalające odzyskać siły witalne, poprawić nastrój i zwiększyć poziom libido.

Z tak zdrową dietą i zbilansowanym poziomem hormonów nabierzesz apetytu na ruch i wysiłek fizyczny. W rozdziale 5 wyjaśnię, jakiego rodzaju aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz postaram się udowodnić, że szukanie okazji do zmęczenia się – od treningu wysiłkowego poczynsz, na ćwiczeniach jogi skończywszy – to najlepszy sposób na zachowanie witalności i szczupłej sylwetki. Dowiesz się też, jak istotna jest rola powięzi (łac. *fascia*) – błony zbudowanej z włóknistej tkanki łącznej, oplatającej wszystkie narządy, mięśnie, naczynia krwionośne i nerwy – do zachowania elastyczności i gibkości oraz osiągnięcia poczucia głębokiego odprężenia.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się, jak niekorzystny wpływ na twoje ciało, umysł i emocje ma stres. Nawet jeśli brakuje ci czasu i jesteś ciągle zabiegany, podsunę ci kilka praktycznych sposobów na radzenie sobie z nim i odzyskanie równowagi psychicznej.

Rozdział 7 opisuje, dlaczego głęboki, regenerujący sen jest najlepszym i najtańszym, dostępnym lekarstwem. O ile zacząłeś przestrzegać zdrowej diety, wyregulowałeś gospodarkę hormonalną swojego organizmu, zapewniłeś mu odpowiednią dawkę ruchu i nauczyłeś się, jak skutecznie radzić sobie ze stresem, prawdopodobnie nie masz żadnych trudności z zasypianiem. Jeżeli jednak jest jeszcze coś, co zakłóca twój sen, lektura tego relaksującego rozdziału sprawi, że będziesz spał spokojnie.

Niestety zimny prysznic zafunduje nam nasz system medyczny, który zwykle przysparza więcej problemów niż oferuje rozwiązań, o czym będzie mowa w rozdziale 8. Dowiesz się, dlaczego niektóre leki niekorzystnie wpływają na twoje zdrowie oraz są potencjalną przyczyną nadwagi i tak zwanych „chwil starości”, zwykle kojarzonych z procesem starzenia się. Podpowiem ci, jak – pod okiem lekarza – bezpiecznie odstawić niepotrzebne leki oraz jak złagodzić efekty uboczne tych, które nadal przyjmujesz.

Niezależnie od tego, czy stosujesz jakąkolwiek terapię farmakologiczną, czy nie, musisz koniecznie uzupełnić dietę niezbędnymi suplementami. Dlaczego? Postaram się to wytłumaczyć w rozdziale 9 oraz przedstawię ich listę, ponieważ przyjmowanie witamin i minerałów łagodzi oznaki procesu starzenia się i pomaga zachować zdrowie oraz witalność bez względu na wiek.

Na koniec – w rozdziale 10 – spróbuję wyjaśnić ci, na czym polega zjawisko *ubuntu*, co w języku południowoafrykańskiego ludu Xhosa przekłada się na ideę, że „być człowiekiem to traktować innych po ludzku”. Oznacza ona, że „dopiero bycie częścią społeczności sprawia, że jesteśmy prawdziwymi ludźmi”. Postaram się wyjaśnić, dlaczego wartościowe relacje międzyludzkie są tak istotne dla zdrowia oraz podsunę kilka pomysłów, jak je zbudować, jeśli nadal odczuwasz ich brak. Ponadto dowiesz się, dlaczego pasja i cel w życiu są nieodzowne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Aby zastosować w praktyce wskazówki zawarte we wszystkich dziesięciu rozdziałach, możesz posłużyć się stworzonym przeze mnie przewodnikiem, czyli poddać się dwutygodniowemu Programowi regeneracyjnemu, podczas którego, krok po kroku, nauczysz się, w jaki sposób dbać o własne ciało poprzez stosowanie odpowiedniej diety i jej suplementów, zapewnienie sobie odpowiedniej dawki snu i wysiłku fizycznego oraz budowanie wartościowych relacji międzyludzkich.

A skoro mowa o relacjach międzyludzkich, aby napisać niniejszą książkę uruchomiłem własne znajomości. Zwróciłem się między innymi do Kerry Bajaj, promotorki zdrowego stylu życia, która opatrzyła wstępem mój Program regeneracyjny; niesamowitego trenera, Jima Clarry’ego, który ułożył plan ćwiczeń oraz do pani dr Keren Day, propagatorki metody aktywnego rozluźniania z mojego centrum odnowy biologicznej, która zaproponowała ćwiczenia na rozluźnienie powięzi. Bobby Clennell – doświadczona instruktorka jogi i yengarowskiej – zaoferowała rozciągające ćwiczenia jogi, a wspinała Tricia Williams ułożyła plan posiłków i dostarczyła przepisy na przepyszne dania.

Chociaż jestem orędownikiem zachowania stanu równowagi, uprzejmie cię proszę, żebyś zastosował się do wytycznych dwutygodniowego Programu regeneracyjnego *co do joty*. Dlaczego? Ponieważ uważam, że tylko w ten sposób będziesz mógł w pełni skorzystać z moich doświadczeń, które gromadziłem przez przeszło 35 lat. Zależy mi, żebyś przekonał się na własnej skórze, jak wspaniale *może być* twoje samopoczucie, gdy usprawnisz funkcjonowanie własnego organizmu i zaczniesz dbać o zdrowie.

W prowadzonym przez mnie centrum odnowy pracują doradcy, którzy opiekują się pacjentami podczas trwania Programu i są zawsze gotowi, by odpowiedzieć na wszelkie pytania lub zaoferować wsparcie. Jak wynika z ich relacji, największą trudność sprawia im przełamanie tak zwanej *bariery wiary*, ponieważ często spotykają się z początkową niechęcią pacjentów do wypełniania zaleceń Programu, którzy są przekonani, że i tak nic im nie pomoże. Rzeczywiście, mnóstwo ludzi pogodziło się z faktem, że nie da się uniknąć starości i nadwagi oraz całkowicie straciło nadzieję, że kiedykolwiek będą szczęśliwi.

Jeżeli należysz do tej grupy osób, zawrzyjmy umowę. Daj mi dwa tygodnie – 14 dni – podczas których będziesz stosował się do moich zaleceń, nawet jeśli nie wierzysz, że to cokolwiek zmieni. Po prostu nie zastanawiaj się nad tym i potraktuj to jak eksperyment. Mogę się założyć, że po upływie dwóch tygodni, będziesz czuł się tak wspaniale, że nie będziesz musiał mnie dalej słuchać! Twoje ciało podpowie ci, co jest dla ciebie najlepsze. Zaczyniesz słuchać płynących z niego sygnałów i kierować się własnym instynktem, by osiągnąć optymalny stan zdrowia. A następnie zastosujesz się do wskazań zawartych w Programie podtrzymującym, które pomogą ci ten stan utrzymać.

Na łamach niniejszej książki będę wielokrotnie zwracał uwagę na zjawisko, które osobiście zawsze mnie inspirowało. Mam na myśli *wytrzymałość*, czyli umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych bądź stresowych, zdolność odbicia się od dna ze zdwojoną siłą i determinacją, nawet po najbardziej dotkliwym ciosie. Dzięki niej człowiek jest w stanie przetrwać nieuniknione straty i tragedie życiowe, pojawiające się z biegiem lat, podobnie jak rozmaite dolegliwości zdrowotne. Wytrzymałość sprawia, że po każdym nieszczęściu stajemy się silniejsi, mądrzejsi i bardziej otwarci na to, co przyniesie życie. Zaczynamy doceniać to, co mamy i odważnie kroczyć w przyszłość.

Nie ma ludzi nieśmiertelnych. Z upływem czasu, każdego spotka jakaś strata lub zawód. I każdy z nas – o ile będzie nam to pisane – kiedyś się *zestarzeje*. Nie możemy powstrzymać tego procesu. *Możemy* jednak wpłynąć na to, *jak* się starzejemy. Wiedząc, w jaki sposób dbać o ciało, umysł i duszę, łatwiej jest mierzyć się z przeciwnościami losu i przez długie lata cieszyć się witalnością, dobrym zdrowiem i powodzeniem.

Czyż nie brzmi to zachęcająco? W takim razie bierzmy się do roboty! Od razu poczujesz się lepiej!

PO PIERWSZE:

Uważaj na to, co jesz

Kiedy po raz pierwszy zobaczyłem Madeleine w swoim gabinecie była kłębkim nerwów.

– Mam zaledwie 56 lat, a czuję się, jakbym miała 106 – żaliła się. – Przytyłam prawie 10 kilo i czasem mam wrażenie, że ruszam się jak słoń. Wiem, że powinnam mniej jeść, ale nie potrafię nad sobą zapanować. Nie mam za grosz silnej woli!

Zdawałem sobie sprawę, że musiała czuć się bezsilna i bardzo upokorzona, postrzegając swój problem w kategoriach osobistej porażki.

– Staram się jak mogę – ciągnęła. – Nigdy nie dodaję sosu do sałatki i jem wyłącznie produkty niskotłuszczowe. Niech mi pan wierzy, próbowałam już wszystkiego! Bezskutecznie, żadne diety na mnie nie działają! Nawet jak się głodzę, waga i tak ani drgnie, a po kilku tygodniach z głodu nie mogę się powstrzymać i rzucam się na wszystko w zasięgu wzroku – westchnęła. – Moja mama i siostry, a nawet babcia, wszystkie mają podobny problem. Po prostu tyjemy w oczach, a żadne diety nie skutkują. Pewnie w naszej rodzinie krąży „gen otyłości” – powiedziała, patrząc na mnie nieszczęśliwym wzrokiem, w obawie, że za chwilę dam jej wykład, który zapewne słyszała wielokrotnie z ust lekarzy: „Trzeba nad sobą panować. Jeść mniejsze porcje. Zredukować spożycie tłuszczów. Bardziej się starać”. Przeciwnie – miałem zamiar pokazać jej zupełnie inną drogę.

– To nie twoja wina Madeleine – odrzekłem. – Ani słaba wola, ani brak samokontroli, ani nawet twoje geny nie mają tu nic do rzeczy. Problem w tym, że nie posiadasz dostatecznej wiedzy na temat prawidłowego odżywiania.

Inna pacjentka, trzydziestopięcioletnia Amber, również przyszła do mnie załamana. Zawsze była szczupła i gibka – siłownia była jej drugim domem – ale od miesięcy czuła, że nie ma na nic siły i jest wykończona, jakby „coś było z nią nie tak”. Zaczęła mieć problemy z cerą. W nocy nie mogła zasnąć. Zaczęła przybierać na wadze i nie mogła się powstrzymać od jedzenia słodczy.

– Kupuję wyłącznie produkty z napisem „bez cukru” – zapewniała mnie. – Dietetyczną colę, jogurt bez cukru, do kawy używam słodziku. Nie rozumiem więc, dlaczego ciągle tyję. Poza tym nie mogę przestać myśleć o zjedzeniu czegoś słodkiego. Jestem wciąż nienasycona – wyznała, niezręcznie się uśmiechając. – Mimo że staram się unikać cukru, czuję się jak „cukroholik”.

– Zdziwisz się – powiedziałem – ale istnieje duże prawdopodobieństwo, że rzeczywiście uzależniłaś się od cukru.

Nie wierz w przesady!

- „Brakuje mi silnej woli”.
 - „Produkty bezcukrowe i syntetyczne słodziki to zdrowa alternatywa wspomagająca odchudzanie”.
 - „Otyłość mam zapisaną w genach”.
 - „Odchudzanie polega przede wszystkim na spożywaniu mniejszej ilości kalorii”.
 - „Tłuszcze powodują nadwagę i mają niekorzystny wpływ na zdrowie”.
-

Przesąd: „Brakuje mi silnej woli”

Choć może trudno w to uwierzyć, udowodniono naukowo, że od cukru – jak i jego zamienników – można się uzależnić¹. Zachowanie Amber i Madeleine nie wynikało z braku silnej woli ani nie miało podłoża psychicznego, było spowodowane konkretnym zaburzeniem fizjologicznym.

**Jeżeli masz niepohamowany apetyt, a w szczególności
nie możesz się powstrzymać od jedzenia słodczy,
prawdopodobnie jesteś uzależniony od cukru.**

Trzy rzeczy – naraz lub oddzielnie – mogą być przyczyną niepohamowanego apetytu na słodczy.

Przyczyna 1: Cukier na „huśtawce”

Skoki poziomu cukru to bardzo częste zjawisko. Prawdę powiedziawszy, sam muszę być z cukrem ostrożny. Zjedzenie czegoś słodkiego – jak też zawierającego skrobię – powoduje wzrost stężenia *glukozy* we krwi.

Od niej zależy prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Mięśnie, narządy wewnętrzne, a nawet mózg nie mogą się bez niej obejść. W idealnych warunkach glukoza powinna być wydzielana co kilka godzin, po spożyciu niewielkich, zbilansowanych posiłków lub przekąsek.

Jeśli jej wydzielanie utrzymuje się na optymalnym poziomie, to waga oraz apetyt również, i wtedy wszystko działa należycie.

– JAKI JEST OPTIMALNY POZIOM GLUKOZY WE KRWI? –

Gdy zjesz na przykład świeżą zieloną sałatkę, treść pokarmowa pod wpływem działania soków trawiennych rozkładana jest na czynniki pierwsze, między innymi do *glukozy*, czyli cukru prostego – dobrze przeczytałeś, warzywa zawierają cukier!

Na kolejnych etapach procesu trawiennego, glukoza uwolniona do krwioobiegu powoduje wyrzut *insuliny* – hormonu, umożliwiającego transport glukozy do wszystkich komórek.

Gdy glukoza zostanie całkowicie wchłonięta, następuje wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za łaknienie i uczucie głodu, więc spożywasz kolejny posiłek. Znowu wzrasta poziom glukozy we krwi, co prowadzi do kolejnego wyrzutu insuliny. O ile twój organizm funkcjonuje prawidłowo, cały cykl glukozowo-insulinowy przebiega łagodnie, bez drastycznej „huśtawki”.

Optimalny cykl glukozowo-insulinowy

Uczucie głodu

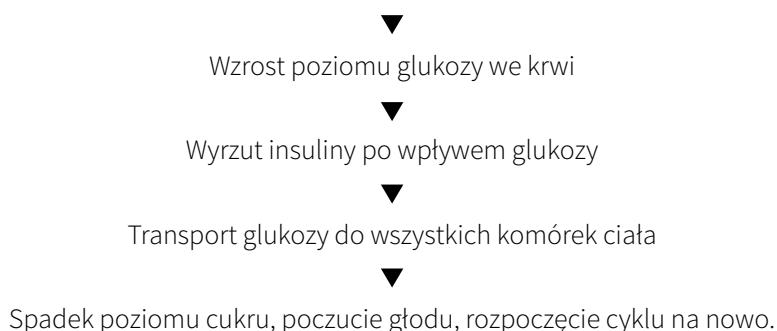


Zjedzenie posiłku



Rozłożenie pokarmu na glukozę (i inne czynniki) w procesie trawienia





A jak to wygląda w przypadku, gdy zjesz coś słodkiego albo zawierającego skrobię – ciasteczko, trochę ryżu lub ziemniaków? Te produkty są zwykle błyskawicznie rozkładane do glukozy. Ich spożycie sprawia, że poziom glukozy we krwi gwałtownie rośnie – innymi słowy „cukier uderza ci do głowy”. Tak nagły wzrost poziomu cukru wywołuje insulinową powódź. Im więcej insuliny, tym szybciej glukoza zostanie rozproszona po krwiobiegu i w konsekwencji doprowadzi do gwałtownego „zjazdu”.

Bycie na „cukrowym haju” może być bardzo przyjemne! Może dawać szczęście, ekscytację, przypływ sił i energii, a nawet satysfakcję, zaspokojenie bądź ukojenie. Ale może też wywoływać zawroty głowy, niepokój, nadpobudliwość, a nawet agresję.

Choć na pozór są to stany emocjonalne, w rzeczywistości to wynik reakcji biochemicznych spowodowanych przedawkowaniem glukozy, który niewiele różni się od narkotykowego haju po zażyciu kokainy. (Jak się za chwilę przekonasz, cukier i kokaina mają ze sobą wiele wspólnego!)

„Cukrowy haj” może sprawiać przyjemność, ale następujący po nim „zjazd” jest okropny – tak jak w przypadku narkotyków. Jak tylko powódź insuliny „wypłucze” glukozę z krwiobiegu, następuje spadek energii i towarzysząca mu senność i rozkojarzenie. Wtedy zwykle sięgamy po kawę lub colę – czyli „dolewamy kofeiny do cukru”! Nie możemy skupić się na pracy, wszystko zaczyna nas denerwować, albo w ogóle nie możemy się skoncentrować. Albo, tak jak Madeleine, mamy obsesję na punkcie jedzenia i niepohamowany apetyt na chleb, ciastka, pączki czy ziemniaki.

Powtórzę raz jeszcze, są to *reakcje biochemiczne*, zaprogramowane przez tysiące lat ewolucji. Gdy spada poziom glukozy we krwi, organizm myśli, że grozi mu śmierć głodowa, a my zaczynamy odczuwać nieodparty głód. Całe ciało

postawione zostaje w stan gotowości, a my jesteśmy gotowi zrobić wszystko, by zdobyć coś do jedzenia, żeby przywrócić poziom cukru do normy.

Cukier na „huśtawce”

Spożycie cukru/produktów skrobiowych:

Gwałtowny skok poziomu cukru/„cukrowy haj”
– zbyt wysoki poziom insuliny

Głód: niski poziom cukru

Niepohamowany głód:

gwałtowny spadek poziomu insuliny we krwi
– „cukrowy zjazd”
ochota na słodczyce/
produkty skrobiowe

Rzecz jasna poziom glukozy wrośnie natychmiast po zjedzeniu czegoś słodkiego albo zawierającego skrobię, czyli dokładnie tych składników, które pierwotnie wywołały „cukrowy haj” – a zaraz po nim „zjazd”. Dlatego też, Madeleine miała ochotę na słodczyce, a nie na lekkostrawną sałatkę z kapusty włoskiej, bo ciasteczko, drożdżówka czy pączek są znacznie szybciej rozkładane do glukozy, co powoduje natychmiastowy wzrost poziomu cukru. Dlatego też „cukrowa huśtawka” jest tak „uzależniająca”.

Siła woli nie ma tu nic do rzeczy. To czysta biochemia.

Które produkty nie pozwalają ci zejść z „cukrowej huśtawki”?

Wszystkie niżej wymienione produkty są błyskawicznie rozkładane do glukozy i powodują nagły wzrost poziomu cukru we krwi:

- Cukier stołowy, cukier puder lub cukier rafinowany.
 - Miód, syrop z agawy, cukier trzcinowy i inne „naturalne” substancje słodzące.
 - Syrop ryżowy, maltodekstryna i inne substancje słodzące stosowane w półproduktach spożywczych.
 - Suszone owoce, między innymi: rodzynki, suszone śliwki, daktyle, suszone morele itp.
 - Świeże owoce bogate w glukozę, między innymi: figi, winogrona oraz większość owoców tropikalnych: banany, owoce mango, ananasy.
 - Produkty z mąki pszennej: makarony, ciasta, pieczywo.
 - Ryż i inne przetworzone produkty zbożowe.
 - Ziemniaki, gdyż zawierają dużo skrobi.
 - Często produkty pełnoziarniste i rzekomo pełnoziarniste, między innymi: ryż brązowy i produkty zbożowe (patrz rozdział 2).
-

Ta „cukrowa huśtawka” nie tylko uniemożliwi nam powstrzymanie się od jedzenia, ale praktycznie zagwarantuje nam nadwagę, a w najlepszym wypadku sprawi, że nie będziemy w stanie zrzucić zbędnych kilogramów. Dlaczego? Ponieważ nieustannie stymuluje wydzielanie insuliny, a jej nadmierna ilość jest sygnałem dla organizmu, żeby zaczął magazynować tłuszcz.

Na tym, między innymi, polegał problem Madeleine. Chociaż przestrzegała niskokalorycznej diety, wystarczyło, że zjadła kilka kęsów beztłuszczowego ciasteczka albo porcję ryżu, by jej poziom glukozy gwałtownie „skoczył”. Następnie dochodziło do „powodzi insulinowej”, która była dla organizmu sygnałem do odkładania tkanki tłuszczowej. Poza tym zbyt duża ilość insuliny wywołuje stany zapalne, które – jak wiemy ze wstępu – przyczyniają się do powstawania rozmaitych schorzeń i dolegliwości.

Nawet przy przestrzeganiu niskokalorycznej diety, spożywanie zbyt dużej ilości słodczy i produktów skrobiowych prowadzi do tak zwanej „powodzi insulinowej” – odbieranej przez organizm jako sygnał do magazynowania tłuszczu.

Nadmierna ilość insuliny wywołuje stany zapalne, które przyczyniają się do powstawania rozmaitych schorzeń i dolegliwości.

Przyczyna 2: Produkty bogate w skrobię i cukier są uzależniające

Fakt faktem, organizm nie może prawidłowo funkcjonować bez glukozy i insuliny, ale od słodczy można się *dosłownie* uzależnić, ponieważ po ich spożyciu zachodzą identyczne procesy biochemiczne, jak po zażyciu kokainy.

Gdy w rozmowie z Madeleine i Amber użyłem słowa „uzależniające”, obydwie myślały, że posłużyłem się nim w znaczeniu metaforycznym. Miały wrażenie, że chodziło mi o to, że słodczy są tak smaczne, że trudno im się oprzeć.

Ale nic z tych rzeczy, użyłem go, mając na myśli prawdziwe uzależnienie od narkotyków. Eksperymenty na zwierzętach dowiodły, że cukier i – co równie warte odnotowania – jego syntetyczne zamienniki, może być znacznie bardziej uzależniający niż kokaina.

Posłużę się przykładem badań prowadzonych przez zespół francuskich naukowców. Dali oni szczurom doświadczalnym prawo wyboru – mogły albo nacisnąć dźwignię powodującą dożylną wstrzyknięcie kokainy, albo inną umożliwiającą dostęp do osłodzonej wody².

Mogłoby się wydawać, że większość – jeśli nie wszystkie – wybierze kokainę. W końcu to niezmiernie silne uzależniająca substancja intensywnie pobudzająca ośrodki przyjemności w mózgu. Jeśli raz doświadczy się kokainowego haju, wyjątkowo trudno oprzeć się chęci zażycia narkotyku ponownie.

Okazało się jednak, że powstrzymanie się od spożycia cukru jest jeszcze trudniejsze. Druzgocąca większość – przeszło 94 procent szczurów z francuskiego eksperymentu – wybrała wodę osłodzoną sacharyną. Nawet wtedy, gdy przed podjęciem ostatecznej decyzji miały dwie dodatkowe szanse na naciśnięcie dźwigni kokainowej, prawie wszystkie szczury wybrały słodką wodę. Najwyraźniej nawet słodki *smak* może być uzależniający, nie mówiąc już o „cukrowej huśtawce”.

Dlatego właśnie, Madeleine i Amber miały ciągle ochotę na coś słodkiego. Niezależnie od tego, co wolimy – karmelowe *latte* czy colę-zero – ciągnie nas do nich ich słodki smak.

Dlaczego? Francuscy naukowcy przypuszczają, że nasz gatunek ewoluował w warunkach, gdzie słodki smak kojarzony był z pożywieniem, stymulującym organizm do magazynowania tłuszczu. Żeby uniknąć śmierci głodowej, wykształciły się specjalne receptory wrażliwe na cukier, które silnie pobudzają ośrodki przyjemności w mózgu. Przez dziesiątki tysięcy lat na naszej planecie substancje o słodkim smaku były wyjątkowo rzadko spotykane – w zasadzie można je było znaleźć wyłącznie w owocach – stąd też, mózg nie miał czasu, żeby się uzależnić.

Jednak obecnie można kupić „słodkie małe co nieco” dosłownie na każdym rogu – co w większości przypadków bynajmniej nie przyczynia się do śmierci głodowej, ale do otyłości. Nasze „słodkie receptory” zaczynają nam szkodzić. Zamiast pomagać nam przetrwać, wręcz zagrażają naszemu zdrowiu.

Badanie przeprowadzone przez naukowców z Instytutu Badawczego im. Scrippsa (The Scripps Research Institute) na Florydzie dowiodło jednoznacznie, że uzależnienie od cukru jest zjawiskiem biologicznym³. Z definicji, uzależnienie charakteryzuje się potrzebą przyjmowania za każdym razem coraz większej dawki substancji uzależniającej, do uzyskania tego samego efektu. Na początku jedno okienko czekolady w zupełności nam wystarcza, po tygodniu zjadamy całą tabliczkę, a po dwóch, nawet jak zjemy całą czekoladę, to i tak będzie mało.

Jeśli tak jak ja, zauważyłeś u siebie zwiększone zapotrzebowanie na cukier, prawdopodobnie pomyślałeś, że nie potrafisz się powstrzymać, bo jesteś „za słaby” albo „za mało zdyscyplinowany”. Jednak podczas eksperymentów na szczurach przeprowadzonych przez naukowców z Instytutu Scrippsa okazało się, że dieta wysokocukrowa wyraźnie zmieniła mózgi zwierząt – ośrodki odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności stały się znacznie mniejsze. W konsekwencji szczury potrzebowały coraz większej dawki cukru, by móc uzyskać ten sam poziom zadowolenia. Profesor nadzwyczajny, Paul Kenny, stwierdził, że „zwierzęta zupełnie straciły panowanie nad nawykami żywieniowymi, a to podstawowa cecha charakteryzująca uzależnienie”.

Spożycie cukru u szczurów nie miało podłoża psychologicznego. Żadnego z nich nie rzucił partner i żaden z nich nie stracił premii w pracy. Cukier miał na nie identyczny wpływ jak kokaina – powodował fizyczne uzależnienie. Szczury gotowe były nawet zaryzykować porażenie prądem, żeby tylko dostać kolejną „działkę” – zarówno cukru, jak i kokainy. Jak wynika z badań

innego zespołu naukowców zajmujących się tym zagadnieniem, cukier – tak jak narkotyki – może „przejąć kontrolę” nad mózgiem.

Czy odnosisz czasem wrażenie, że i *twój* mózg stał się „zakładnikiem” cukru? Mój dwutygodniowy Program regeneracyjny pomoże ci się uwolnić spod jego jarzma. Tak jak spożywanie nieodpowiednich produktów zrobiło z ciebie „cukromana”, tak przestrzeganie właściwej diety pozwoli ci wyrwać się z „nałogu”. Twój mózg zmieni się do tego stopnia, że silna woła nie będzie ci do niczego potrzebna – bo po prostu przestaniesz myśleć o słodczych. Będziesz jadł tylko wtedy, gdy będziesz głodny i bez trudu utrzymasz prawidłową wagę ciała.

Przyczyna 3: Szkodliwe bakterie zasiedlające jelita kształtują zapotrzebowanie na cukier

Cukier i flora bakteryjna jelit mają znaczący wpływ na funkcjonowanie mózgu. Istnieją pewne szczepy bakterii jelitowych, które produkują związki biochemiczne, pobudzające łaknienie słodczy. Zbyt duża ilość tych bakterii w jelitach może prowadzić do uzależnienia od cukru.

Syntetyczne słodzikі również zaburzają równowagę i skład mikroflory jelitowej. Dlatego też – o czym będzie mowa w rozdziale 3 – moja pacjentka Amber była osłabiona, miała nadwagę i problemy z zasypianiem.

Na szczęście z pomocą mojego Programu regeneracyjnego możesz pozbyć się szkodliwych bakterii i wyeliminować niezdrowe zachcianki. Po upływie zaledwie dwóch tygodni zauważysz różnicę, a w ciągu kilku miesięcy odzyskasz spokój ducha, równowagę psychiczną i optymalne zdrowie. (Z rozdziału 3 dowiesz się więcej na temat mikroflory jelitowej).

Przesąd: „Produkty bezcukrowe i syntetyczne słodzikі to zdrowa alternatywa wspomagająca odchudzanie”

Mając świadomość, że produkty skrobiowe i wysokocukrowe zaburzają wydzielanie insuliny i pobudzają organizm do magazynowania tłuszczu, można odnieść wrażenie, że produkty bezcukrowe to bezpieczny wybór. Skoro nie

zawierają glukozy, to nie powodują wyrzutu insuliny do krwiobiegu. Ponieważ są niskokaloryczne, to nie powodują nadwagi.

Choć brzmi to całkiem logicznie, w rzeczywistości mija się z prawdą. Wiemy już, że mózg reaguje na słodki smak niepohamowaną chęcią na... słodki smak. Stąd też, nawet jeśli spożywasz śladowe ilości cukru, na przykład wraz z „dietetyczną pepsi” albo w „bezcukrowym jogurcie” – podobnie jak Amber – będziesz ciągle miał ochotę na coś słodkiego albo zawierającego skrobię. Niezależnie od tego, czy ulegniesz pokusie czy nie, będziesz, *czuł się* jakbyś był uzależniony. A jeżeli nie uda ci się jej oprzeć, tak jak Amber, zaczniesz przybierać na wadze od tych wszystkich drożdżówek, chipsów i makaronów.

Co gorsze syntetyczne zamienniki cukru sprawiają, że do mózgu nie docierają sygnały odpowiedzialne za poczucie sytości. W przypadku prawdziwego cukru sprawa jest prosta – wraz z jego spożyciem wzrasta poziom glukozy we krwi, co jest sygnałem dla organizmu, że odpowiednia dawka cukru została mu dostarczona. Dopóki twój poziom cukru nie spadnie ponownie, będziesz czuł się najedzony.

Jeśli jednak spożywasz wyłącznie produkty bezcukrowe albo niskokaloryczne, masz ciągle ochotę na coś słodkiego – i *wciąż* jesteś głodny. Twój mózg jest bardzo zdezorientowany, gdy nie odczuwa sytości, mimo że zjadłeś coś o słodkim smaku. (Z naukowego punktu widzenia, hormony odpowiedzialne za sygnalizowanie poczucia „głodu” i „sytości” są *rozregulowane*). W efekcie nie potrafisz odróżnić, kiedy jesteś rzeczywiście głodny, a kiedy po prostu masz większe zapotrzebowanie na cukier.

Gdy skonsultowałem to z Amber, przyznała, że zaczęła spożywać coraz większe porcje. Chciała powstrzymywała się od jedzenia słodczy, jadła coraz więcej – i coraz bardziej tyła.

Jeszcze bardziej zdradliwe działanie ma popularna substancja słodząca, *aspartam*, stosowana do produkcji syntetycznych słodzików typu Equal czy Nutrasweet, i składająca się z dwóch podstawowych aminokwasów (fenyloalaniny i kwasu asparginowego), które stymulują wydzielanie dobrze nam znanej insuliny i sprawiają, że organizm zaczyna odkładać tkankę tłuszczową, czyli reaguje tak, jakbyś rzeczywiście zjadł coś, co zawiera cukier.

Ponadto aminokwasy zawarte w aspartamie stymulują wydzielanie *leptyny*, odpowiadającej za poczucie sytości. To dzięki niej wiesz, kiedy jesteś najedzony i kiedy przestać jeść. Prawidłowe i równomierne wydzielanie leptyny jest kluczowe do zachowania zdrowego, umiarkowanego apetytu.

Jeśli zbyt często używasz syntetycznych słodzików, organizm zaczyna wydelać zbyt dużo leptyny, co przyczynia się tak zwanej *leptynooporności*, gdy komórki nie potrafią „rozpoznać” sygnału wysyłanego przez leptynę. W konsekwencji do mózgu nie dociera informacja o poczuciu sytości, nawet po spożyciu obfitego posiłku. (Więcej na temat leptyny dowiesz się z rozdziału 2).

Ponadto syntetyczne słodziki zaburzają równowagę mikroflory jelitowej, co – jak wiemy – powoduje nadwagę i szereg innych problemów. (Będzie o tym mowa w rozdziale 3).

Syntetyczne zamienniki cukru powodują nadwagę!

- Zakrojone na szeroką skalę badanie przeprowadzone przez Amerykańskie Stowarzyszenie Chorób Nowotworowych (American Cancer Society), w którym uczestniczyło 80 tysięcy kobiet, wykazało, że picie dietetycznych napojów gazowanych powoduje większą nadwagę, niż picie napojów gazowanych ze zwykłą zawartością cukru. Wyniki te pokryły się z wynikami innych licznych badań. (Co nie znaczy, że można je pić bez ograniczeń! – wszystkie napoje gazowane są niezdrowe. Wykaz napojów bezpiecznych dla zdrowia znajdziesz na stronie: www.bewell.com/blog/give-up-soda).
 - Ogólnodostępny słodzik, aspartam, powoduje nadwagę, a przede wszystkim *otyłość brzuszna* – gdy tkanka tłuszczowa gromadzi się na brzuchu, oblepiając organy wewnętrzne. Poza tym aspartam zaburza cykl glukozowo-insulinowy i zwiększa ryzyko wystąpienia tak zwanej *insulinooporności* – opisanej w rozdziale 2.
 - Zwierzęta doświadczalne karmione jogurtem dosłodzonym aspartamem lub sacharyną przytyły więcej niż te, karmione jogurtem z cukrem – chociaż oba zawierały tyle samo kalorii. (Absolutnie nie zachęcam cię do jedzenia jogurtu zawierającego cukier!).
 - Również sukraloza, wykorzystywana do produkcji słodziku Splenda i wszechobecnie stosowana w tak zwanych „dietetycznych” napojach gazowanych, pobudza głód i apetyt na słodkie, zaburza przemianę materii i sprzyja nadwadze. Spożywanie ich w czasie ciąży naraża na niebezpieczeństwo zarówno kobietę, jak i płód.
 - Najnowsze eksperymenty na zwierzętach laboratoryjnych wykazały, że ekspozycja płodu na działanie aspartamu może przyczyniać się do problemów z nauką i zapamiętywaniem w okresie dojrzewania. A skoro aspartam ma tak zły wpływ na mózg dziecka, można sobie tylko wyobrazić, jak szkodliwy może być dla matki!⁴
-

- WYSOKOFRUKTOZOWY SYROP KUKURYDZIANY - „CICHY ZABÓJCA” -

W kręgu podejrzanych jest jeszcze jeden „słodki delikwent”, który zakłóca przemianę materii, wzmacnia apetyt, podsyca uzależnienie i powoduje nadwagę – wysokofruktozowy syrop kukurydźniany, w skrócie HFCS (ang. High Fructose Corn Syrup). To substancja słodząca wykorzystywana w przemyśle spożywczym od początku lat 80., powszechnie stosowana do słodzenia napojów gazowanych, wypieków oraz produkcji wielu innych produktów, które pozornie wcale nie są słodkie, na przykład ketchupu, puszkowanych sosów czy zup.

Jak sama nazwa wskazuje, wysokofruktozowy syrop kukurydźniany oprócz *glukozy* zawiera przede wszystkim inny cukier prosty – *fruktozę* – rozkładany bezpośrednio w wątrobie, z pominięciem wyrzutu insuliny do krwi. (Cukry zawarte w winie i innych napojach alkoholowych zachowują się w ten sam sposób). Ten powszechnie wykorzystywany słodzik ma trzy wady:

1. Sprzyja nadwadze, ponieważ jest wyjątkowo wysokokaloryczny – w złym znaczeniu tego słowa.
2. Spożycie dużej ilości HFCS nie daje poczucia sytości, ponieważ insulina nie jest wydzielana w trakcie jego wchłaniania. W rezultacie konsumujemy o wiele więcej „złych” kalorii, niż nasz organizm może przyswoić.
3. Podobnie jak glukoza i inne syntetyczne zamienniki cukru jest silnie uzależniający.

Jeśli chcesz pozostać szczupły i młody unikaj jak ognia wysokofruktozowego syropu kukurydźnianego. Istnieje mnóstwo powodów, dla których warto jeść przede wszystkim pełnowartościowe, świeże produkty, jeśli jednak nie masz innego wyjścia i musisz zjeść jakikolwiek półprodukt, uważnie czytaj etykiety, zwracając szczególną uwagę na obecność HFCS oraz jego przebiegłego krewnego – syropu ryżowego – innego „naturalnego” słodziku, który powoduje nadwagę, jest silnie uzależniający i wzmacnia apetyt.

Na marginesie, fruktoza występuje również w owocach i zwykle idzie w parze z glukozą. Jeśli cierpisz na tak zwaną *nietolerancję węglowodanów*, nawet spożywanie owoców – w zbyt dużej ilości – może sprawić, że szybciej się zestarzejesz i utyjesz.

Przesąd: „Otyłość mam zapisaną w genach”

Zdążyliśmy już obalić ten przesąd we wstępie do niniejszej książki. Powtórzę zatem to, co mówię moim pacjentom: „Tendencja do tycia może być uwarunkowana genetycznie, jednak w zaledwie kilka miesięcy można całkowicie odmienić ten trend”. W zależności od rodzaju spożywanych produktów, ilości zażywanego ruchu, jakości snu oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem, geny mogą albo „krzyczeć” wniebogłosy: „MUSISZ PRZYTYĆ”, albo „siedzieć cicho” i spokojnie.

Dzięki niniejszej książce nauczysz się, jak „uciszyć gen otyłości”, a następnie, stosując się do wskazówek zawartych w dwutygodniowym Programie regeneracyjnym i bezterminowym Programie podtrzymującym, wyrobisz w sobie zdrowe nawyki, które pomogą ci zmienić swoje genetyczne przeznaczenie.

Genetyczne dziedzictwo nie musi być kulą u nogi.

Zmiana diety i stylu życia wpływa na ekspresję genów.

Przesąd: „Odchudzanie polega przede wszystkim na spożywaniu mniejszej ilości kalorii”

Zgadzam się, liczenie kalorii jest istotne, ale ten rachunek nie zawsze jest prosty. Spożywanie produktów bogatych w skrobię i cukier zaburza proces przemiany materii, dlatego o wiele większe znaczenie ma *jakość* spożywanych kalorii, a nie ich *ilość*.

Prawdopodobnie słyszałeś, że na 1 kilogram masy ciała przypada około 7 tysięcy kalorii. Teoretycznie tak, ale twoje ciało to nie księga przychodów i rozchodów – to wewnętrzny ekosystem. Wszystko, co jesz, ma wpływ na funkcjonowanie poszczególnych układów wydzielania wewnętrznego – przemianę materii, proces trawienia, układ odpornościowy, hormonalny i nerwowy – i ma daleko idące konsekwencje. Nie można skupić się wyłącznie na liczeniu kalorii. Należy przyjrzeć się metabolicznym konsekwencjom ich spożywania, ponieważ poszczególne produkty spożywcze wywołują diametralnie różne reakcje biochemiczne.

Cukier – na przykład – stymuluje wydzielanie insuliny. Zatem spożycie 220 kalorii cukru – a nawet mniejszej ilości – uruchomi proces, który może prowadzić do otyłości i wielu innych schorzeń. (O tym, w jaki sposób insulina wpływa na wagę ciała, traktuje rozdział 2).

Dla porównania: 220 kalorii jarmużu, spowoduje zupełnie inną reakcję, ponieważ zawiera dużą ilość błonnika, promującego rozwój przyjaznych bakterii jelitowych, oraz mnóstwo przeciwutleniaczy, redukujących napięcie komórkowe i poprawiających funkcjonowanie organizmu.

Wniosek z tego, że spożycie 220 kalorii cukru może przyspieszać proces starzenia się i prowadzić do otyłości, a spożycie 220 kalorii jarmużu, może dodać energii i pomóc utrzymać prawidłową wagę. Nie ilość ma tu znaczenie, ale sposób, w jaki spożywane kalorie oddziałują na funkcjonowanie całego wewnętrznego ekosystemu.

Moja pacjentka, Amber, boleśnie się o tym przekonała. Chcąc zredukować ilość spożywanych kalorii, używała syntetycznych słodzików, co w konsekwencji pobudzało jej organizm do odkładania tłuszczu, hamowało metabolizm oraz zaburzało poczucie głodu i sytości. Amber przytyła i czuła się fatalnie, jak pozbawiona silnej woli „cukromanka”.

Podobnie było w przypadku Madeleine. Ona też pogubiła się w liczeniu kalorii. Zanim trafiła do mojego gabinetu, wydawało jej się, że zjedzenie ciastka lub kilku kęsów sernika jest równoznaczne ze zjedzeniem dużej porcji warzyw, ponieważ mają tyle samo kalorii. Jednak kalorie pochodzące z produktów bogatych w skrobię lub cukier, powodują wyrzut insuliny do krwi, co prowadzi do „cukrowej huśtawki”, uzależnienia od cukru i pobudza organizm do odkładania tłuszczu.

Jednak odkąd Madeleine i Amber zaczęły stosować się do zaleceń Programu regeneracyjnego i podtrzymującego – przeszły na dietę bogatą w produkty wysokobiałkowe i zdrowe tłuszcze, jadły więcej surowych bądź gotowanych na parze warzyw oraz świeżych owoców leśnych – ich życie zmieniło się o 180 stopni. Obie zrzuciły zbędne kilogramy i odzyskały kontrolę nad własnym życiem. Jak widać, kaloria, kalorii nierówna!