



dr Joel Fuhrman

WYLECZ CUKRZYCĘ

Rewolucyjny
program żywieniowy
zapobiegający chorobie
i cofający jej skutki

**WYLECZ
CUKRZYCĘ**



dr Joel Fuhrman

WYLECZ CUKRZYCĘ

Rewolucyjny
program żywieniowy
zapobiegający chorobie
i cofający jej skutki

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Tomasz Pilasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Magdalena Witek
Korekta: Małgorzata Wołos

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-25-9

Tytuł oryginalny: *The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes*

Copyright © 2013 by Joel Fuhrman, M.D.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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.



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
sklep internetowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Pamięć Daniela Bollera, wspaniałego młodego człowieka,
którego życie zostało przedwcześnie zakończone
przez bezwzględnie chorobę – cukrzycę*

SŁOWO OSTRZEŻENIA DLA CZYTELNIKA

Jeśli przyjmujesz leki, nie modyfikuj swojej diety bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem, którego pomoc będzie niezbędna w celu uniknięcia nadmiernego spadku poziomu cukru we krwi (hipoglikemii). Hipoglikemia spowodowana nadużyciem leków jest zjawiskiem bardzo niebezpiecznym.

Z racji tego, co prezentowany przeze mnie program jest wysoce skuteczny, niezbędna będzie konsultacja ze specjalistą do wiadczonym w redukcji leków przeciwcukrzycowych w przypadku radykalnej zmiany diety. To bardzo ważne, abyś uwiadomił sobie znaczenie tej kwestii. Po rozpoczęciu tego programu, jeśli nie zmniejszysz ilości przyjmowanych leków, wystawisz się na ryzyko wystąpienia hipoglikemii.

Wielu lekarzy może niedocenić skuteczność tego programu i nie zgadza się na zmniejszenie dawek leków. Upewnij się, że poinformowałeś swojego lekarza o możliwych skutkach takiego postępowania i starannie monitoruj poziom cukru we krwi w pierwszych tygodniach stosowania diety. Jeśli oprócz leków przeciwcukrzycowych, przyjmujesz także leki na nadciśnienie i stosujesz się do moich porad żywieniowych, stale monitoruj poziom glukozy w twojej krwi, aby nie nadmiernie obniżył się, dlatego miej tego wiadomo i w przypadku jakichkolwiek niepokojących zmian, skontaktuj się z lekarzem.

Zasady przyjmowania leków i ich redukcji zostaną omówione w dalszej części tej książki, jednak musisz wiedzieć, że książka nigdy nie zastąpi lekarza, szczególnie tego, który zna cię i historię twojej choroby. W twojej gestii leży znalezienie odpowiedniego specjalisty, który przeprowadzi cię przez etap redukcji leków. Również ty jesteś odpowiedzialny za regularną kontrolę stężenia glukozy we krwi oraz sprawdzanie ciśnienia.

Uwaga: Wszystkie przytoczone w tej książce historie są prawdziwe, jednak ze względu na ochronę prywatności cię imiona i nazwiska osób zostały zmienione.

Spis treści

Słowa uznania	11
wst p	
Mo esz pokona cukrzyc	15
rozdział pierwszy	
Krok pierwszy – zrozumie cukrzyc	23
rozdział drugi	
Nie kontroluj cukrzycy, pozb d si jej całkowicie	43
rozdział trzeci	
Standardowa ameryka ska dieta kontra dieta od ywcz	65
rozdział czwarty	
Pocz tkiem ko ca cukrzycy jest zrozumienie mechanizmu głodu	81
rozdział pi ty	
Skuteczne rozwi zanie – du o białka, mało w glowodanów	95
rozdział szósty	
Niezwyczajnie wla ciwo ci białka zawartego w fasoli.....	123
rozdział siódmy	
Cała prawda na temat tłuszczu.....	145

rozdział ósmy

Dieta od ywca w praktyce 163

rozdział dziewi ty

Sze kroków do zdrowia 199

rozdział dziesi ty

Do lekarzy i pacjentów 219

rozdział jedenasty

Najcz ciejadawane pytania..... 245

rozdział dwunasty

Menu i przepisy 265

Twoja podró zaczyna si wla nie teraz 323

Podzi kowania..... 325

Przypisy 327

Słowa uznania

„Jestem internistą i na co dzień do mojego gabinetu zgłaszają się pacjenci z różnymi chorobami i dolegliwościami zdrowotnymi, wielu z nich udało mi się pomóc dzięki *Je, by* dr Fuhrmana. Mam nadzieję, że to czego teraz doświadczyliśmy, to początek dla cukrzyków, gdy dr Fuhrman znalazł lekarstwo na tę chorobę i pokazał, że nie musimy już dłużej zadowalać się kontrolowaniem cukrzyki, ale całkowicie wyeliminować ją z życia naszych pacjentów. Gdyby okazało się, że istnieje rodek farmakologiczny chroniący przed wielorakimi chorobami przewlekłymi, który jest w stu procentach skuteczny, i który nie daje żadnych skutków ubocznych, czy ktokolwiek mógłby sobie pozwolić na nieprzepisanie go swoim pacjentom? Na kartkach niniejszej książki dr Fuhrman przedstawia szczegóły swojej wysoce skuteczniejszej terapii”.

– lekarz dyplomowany Christopher Parrish,
American Board of Internal Medicine

„Całkowicie zgadzam się z dr. Fuhrmanem, że cukrzyki mogą uniknąć i mogą na siebie wyleczyć za pomocą diety bogatej w składniki odżywcze. ANDI i dieta odżywcza to strzał w dziesiątkę. Książka ta jest rozwiązaniem dla milionów ludzi niepotrzebnie cierpiących z powodu cukrzyki”.

– dr Amy Myers, dyrektor medycyny Austin UltraHealth

„Cukrzyca stała się chorobą tak powszechną, że kiedy informuję swoich pacjentów o tym, że wykryto u nich cukrzykę, rzadko który wydaje się być zdziwiony takim stanem rzeczy. Są gotowi pójść prosto do apteki, zrealizować receptę i rozpocząć długą ba-

tali polegaj c na przyjmowaniu leków i cierpienia z powodu ich skutków ubocznych, która nigdy nie b dzie wygrana, poniewa choroba nieuchronnie doprowadzi do przedwczesnej mierci. Dr Fuhrman trafnie pokazuje, jak smutna i niepotrzebna jest ta sytuacja. Cukrzyca nie jest nieunikniona, a worek leków nie jest najlepszym jej sposobem jej leczenia. Przeczytaj t ksi k , a dowiesz si , e najlepszy lek znajduje si na twoim talerzu”.

– dr Garth Davis, e Davis Clic

„W swojej praktyce lekarskiej spotkałem si z wieloma pacjentami, którzy opierali walk z cukrzyc na bł dnym przekonaniu, e ograniczenie ilo ci spo ywanych w glowodanów pomo e im wyzdrowie . W tej niezwykle fascynuj cej ksi ce dr Fuhrman pokazuje, e to nie rodzaj, ale jako kalorii, które spo ywany stanowi o ich zdrowotnych wła ciwo ciach. Wszyscy miło nicy słodkich smaków – bez wzgl du na ich rozmiar czy budow ciała – na pewno ucieszy fakt, e nie musz rezygnowa ze swoich ulubionych owoców, gdy słu one ich zdrowiu. W *Wylecz cukrzyc* dr Fuhrman po raz kolejny w przyst pny i przyjemny sposób dostarcza nam najnowszych odkry z dziedziny medycyny”.

– dr Adam Dave

„Program dr Fuhrmana jest regularnie wykorzystywany w mojej klinice. Polecam go wszystkim pacjentom cierpi cym na choroby serca oraz otyło , i w ka dym przypadku okazuje si niezwykle skuteczny. Jego apel o zdrowy sposób od ywania si , oparty na pełnych enzymów i składników od ywczych produktach ro linnych to rozwi zanie dla wiata przytłoczonego toksycznymi i chorobotwórczymi kaloriami. Dzi ki, Joel”.

– Dr Joel K. Kahn, dyrektor medyczny Preventive Cardiology and Wellness, Detroit Medical Centre, wykładowca WSC School of Medicine

„Gdyby my wszyscy zastosowali ten prosty program wiedliby my szczerze żyć wolno od cukrzycy, chorób serca i nowotworów. Jest to książka, którą obywatelom powinni przeczytać wszyscy pacjenci i lekarze interni. Uważam, że powinna ona wejść do programu studiów medycznych i być przeczytana jako wstęp do medycyny klinicznej. Jako internista korzystam z niej regularnie i uzyskuję niewiarygodne efekty”.

– dr Shobana Senthilanthan, internista, Karolina Północna

„Dr Fuhrman podaje dokładne wskazówki dla wszystkich osób chorych na cukrzycę. Tych zagrożonych jej wystąpieniem co do tego, jak zmniejszyć poprawę swojego życia i z pomocą lekarza ograniczyć, a nawet wyeliminować leki. Biorąc pod uwagę gwałtowny wzrost zachorowań na cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe oraz plagoty, *Wylecz cukrzycę* jest niezwykle potrzebnym dziełem”.

– dr hab. n. med. Denise Lin, psychiatra,
University of New Mexico Health Science Centre,
były wicelicownik Advanced Psychiatric Care of Santa Barbada

„W *Wylecz cukrzycę* dr Fuhrman przedstawia prosty, a zarazem wyzwolający sposób prawidłowy, a mianowicie, zdrowy i racjonalny sposób odżywiania się oraz umiarkowana aktywność fizyczna są najlepszymi środkami zarówno na zapobieganie, jak i jej leczenie cukrzycy typu 2. Jego koncepcja pozostaje w dużej mierze kontrastem do konwencjonalnego sposobu leczenia cukrzycy, który to opiera się na lekach i pomaganiu pacjentom żyć z chorobą. Zamierzam wszystkim moim podopiecznym przekazać ten prosty, a zarazem potężny wiedzę: jedz produkty zawierające jak najwięcej mikrośladków od owoców i codziennie znajdź czas na wyciszenie”.

– Robert H. Granger, MBBS, DrPH, MPH,
Flinders Medical Centre

WST P

Mo esz pokona cukrzyc

Drogi przyjacielu,

Gratulacje. Wła nie wykonałe pierwszy krok w celu uwolnienia si od zagra ajcej yciu choroby, zwanej cukrzyc .

Mo e ju czytałe lub słyszałe , e zgodnie z najnowszymi danymi Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom na temat zdiagnozowanej i niezdiagnozowanej cukrzycy, prawie 26 milionów Amerykanów (11,3 procent dorosłych) cierpi na t chorob . Prawie 80 milionów (35 procent dorosłych) to osoby, których kondycj mo na okre li jako stan przedcukrzycowy. Je li ten trend si utrzyma, do roku 2050 jeden na trzech Amerykanów mo e mie cukrzyc .

Cukrzyca stała si chorob tak powszechn , e nie mo emy ju dłu ej biernie przygl da si , jak si rozprzestrzenia i spokojnie rozwa a nad tym jak odzyska zdrowie. Ksi ka ta została napisana dla osób, które pragn wypowiedzie wojn cukrzycy – pozby si nadmiernej liczby kilogramów, unormowa wysokie ci nienie krwi i zwalczy choroby serca. Mo esz odzyska kontrol nad swoim yciem. Twoje zdrowie jest w twoich r kach. Razem mo emy zacz ju dzi .

Tysi ce ludzi zastosowało prezentowany w tej ksi ce program, a niezwykle rezultaty, które dzi ki niemu osi gn li, zostały opisane w licznych opracowaniach medycznych. Naprawd mo na zapobiec, a nawet całkowicie zwalczy cukrzyc typu 2.

Jako diabetyk masz prawdopodobnie ustalony plan działania, aby, pomimo swojej choroby, zachować jak najlepszy stan zdrowia. Kontrolujesz poziom glukozy, wykonujesz badania HbA1C, regularnie odwiedzasz lekarza i przyjmujesz odpowiednie leki. Robisz więc wszystko, co jest postrzegane jako uznane i skuteczne metody kontrolowania poziomu glukozy we krwi, a tym samym niebiedne do zachowania dobrego stanu zdrowia. Niestety, wszystko co robisz jest niewłaściwe. Twoje życie oraz stosowane przez Ciebie metody skupiają się na kontrolowaniu poziomu cukru we krwi, zamiast pomagać Ci wyleczyć się z cukrzycy. Nawet jeśli umiemy kontrolować poziom glukozy, to jednak dalej chorujemy, a Twoja choroba przyspieszy proces starzenia się organizmu i spowoduje przedwczesną śmierć. Co więcej, jeśli skupisz się wyłącznie na poprawianiu wyników badań, a nie na wyeliminowaniu przyczyn choroby, cukrzyca będzie postępować i nieuchronnie – nawet jeśli nie stanie się to od razu – będziesz musiał zmierzyć się również ze wszystkimi towarzyszącymi jej komplikacjami.

Większość leków mających na celu obniżenie poziomu cukru we krwi obciąża – i tak już osłabioną – trzustkę. Prawdopodobnie Twoje cukrzyca będzie postępować przy zastosowaniu tradycyjnych metod leczenia jest tym większe, że leki regulujące poziom cukru we krwi, takie jak sulfonilomocznik i insulina, są także przyczyną choroby. Rezultatem tego niebezpiecznego stanu, w którym wymuszamy na naszej trzustce produkcję insuliny i jednocześnie – za sprawą przyjmowanych leków – przybieramy na wadze, jest zapotrzebowanie na dodatkowe dawki farmakologiczne, gdy nasza choroba postępuje. To powszechne, a zarazem niebezpieczne podejście skraca życie i zwiększa ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego.

Gwałtownie rośnie liczba osób dotkniętych cukrzycą typu 2, w samych Stanach Zjednoczonych diabetyków jest obecnie trzy razy więcej niż było jeszcze trzydzieści lat temu. Przyczyna tego zjawiska jest powszechnie znana – systematycznie zwiększają się

obwód w pasie naszych rodaków. I mimo tej wiedzy lekarze, dietetycy, a nawet Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ang. *American Diabetes Association ADA*) przestało traktować utrzymanie prawidłowej wagi jako główny sposób walki z cukrzycą. Obecnie powszechnie uznane i akceptowane stało się stosowanie leków jako podstawowej formy terapii, mimo i to właśnie leki powodują tydzie, a także zaostrzają symptomy cukrzycy i sprawiają, że ludzie są coraz bardziej chorzy. Taka sytuacja to błędne koło: kiedy choroba postępuje, osobie przepisuje się coraz więcej leków, z kolei zwiększone dawki leków powodują zaostrzenie się symptomów choroby. Takie podejście jest całkowicie błędne. Prawdopodobnie większość diabetyków miałaby się lepiej, gdyby leki, które przyjmują, nigdy nie zostały wynalezione, ponieważ wtedy zmuszeni byłiby do zmiany swojego stylu życia i nawyków żywieniowych. Nie istnieje lek, który eliminuje cukrzycę. Aby skutecznie zapobiegać oraz leczyć choroby, zarówno na poziomie całego społeczeństwa, jak i pojedynczych osób, należy zmienić sposób odżywiania się.

Społeczność medyczna przestała propagować wśród swoich pacjentów dbanie o szczupłą sylwetkę jako główny sposób walki z cukrzycą głównie dlatego, iż większość znanych nam diet jest nieskuteczna. Jednak nawet jeśli diety, które do tej pory stosowałeś nie dawały pożądanego rezultatu, nie poddawaj się. Plan odżywiania zawarty w niniejszej książce *naprawdę* działa. Z czasem zobaczysz znaczącą poprawę stanu zdrowia. Twoje ciało należy do Ciebie i tylko Ty możesz w nim pokierować, aby odzyskać zdrowie. Dzięki prezentowanym przeze mnie poradom żywieniowym możesz cofnąć cukrzycę, a nawet całkowicie się jej pozbyć. Plan, stosowany przeze mnie od ponad dwudziestu lat na tysiącach pacjentów, opiera się na następującej zasadzie:

$$\text{Przyszłość twojego zdrowia (H)} = \frac{\text{Składniki odżywcze (N)}}{\text{Kalorie (C)}}$$

* Oryginał: Your Health Future (H) = Nutrients (N)/ Calories (C) (przyp. tłum.).

Moje podejście do odżywiania jest całkowicie unikalne i, jak dowiedziano, skuteczne. Pokażę ci, jak twój organizm może samodzielnie wygrać walkę z cukrzycą. Ty musisz tylko dostarczyć mu niezbędnych do tego narzędzi. Twoje ciało zostało stworzone do życia w zdrowiu. W odpowiednim środowisku biochemicznym, w twoim organizmie zachodzą cudowne, samouzdrawiające procesy. Moja metoda opiera się na naukowym równaniu określającym długość życia i stan zdrowia. Podany przeze mnie wzór $H=N/C$ oznacza, że twoje zdrowie zależy od tego, jak często przyjmowanych przez siebie kalorii stanowi produkty bogate w składniki odżywcze. Jeśli zaczniesz jeść więcej produktów bogatych w składniki odżywcze, a ograniczysz spożywanie tych bezwartościowych, twoje zdrowie znacznie się poprawi, a cukrzyca zniknie.

Jedz produkty bogate w składniki odżywcze, wyposaż swoje ciało w narzędzia niezbędne do walki z wieloma powszechnymi chorobami i sprawiasz, że wolniej się starzeje. Naturalne zdolności twojego organizmu do samouzdrawienia i samoregeneracji – do tej pory uśpione – budzą się, ciało staje się silniejsze, a wszystkie choroby ustępują. Włącz do jadłospisu produktów bogatych w składniki odżywcze, takich jak zielone warzywa, jagody, banany, grzyby, cebula oraz ziarna jest kluczem do osiągnięcia prawidłowej wagi i zdrowia.

Wbrew popularnemu przekonaniu, wiele zagrażających życia chorób, z którymi zmaga się dzisiejsze społeczeństwo, wcale nie jest nieuniknionym następstwem procesu starzenia się. Nie jesteśmy oarami niedoskonałych genów, a leki nie muszą być nieodłączną częścią naszego życia. Uwierzyliśmy, że tusza – przyczyniająca się do tak wielu chorób – jest czymś normalnym i akceptowalnym, i że niemożliwe jest uwolnienie się od niej. Leki nie pomogły nam pozbyć się nadmiaru kilogramów, cukrzycy, ani żadnego innego problemu zdrowotnego, które – jak twierdzimy – wynika ze starzenia się.

Wiedza daje moc. Widząc na temat tego, jak to, co jemy wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie, pozwalamy nam odzyskać zdrowie, wydłużyć i z każdym dniem czuć się coraz lepiej. Ludzie stosu-

Jeśli się do przedstawionego przeze mnie programu, nie mogą wierzyć w rezultaty, które osiągną. Jeśli Twoja dieta jest bogata w mikoskładniki od jęczmień oraz błonnik, nie dopadają Cię niepożądane napady głodu. Niesamowicie – zaczynasz naturalnie potrzebować mniej kalorii, co z kolei sprawia, że przestajesz się objadać. Jeśli cierpisz na nadwagę, ta dieta sprawi, że Twój organizm będzie pozbywał się nadmiernych kilogramów, a uzyska optymalną dla siebie wagę. U wielu z Was osób liczba utraconych kilogramów równa się tej, którą uzyskaliby poddając się zabiegowi plastycznemu, tylko że przy stosowaniu mojej diety dzieje się to bez konieczności operacji.

Wiem, że prawdopodobnie zadajesz sobie teraz następujące pytania: *Czy aby nie będę cały czas głodny?; Czy zdrowe jedzenie jest smaczne?* Mam dla Ciebie dobrą wiadomość – zdrowe posiłki powinny być zawsze pyszne i łatwe do przygotowania. Przemierzyłem wiele krajów i współpracowałem z wieloma uznanymi szefami kuchni, aby posiłki przygotowane według moich przepisów były zawsze zdrowe, sycące i stanowiły prawdziwą ucztę dla podniebienia. Nie musisz być doświadczonego kucharzem, rekomendowane przepisy możesz wykonać absolutnie samodzielnie. Obiecuję Ci, że stosując się do mojej diety, wkrótce polubisz ją tak bardzo, że nie będziesz mógł sobie wyobrazić, jak do tej pory mogłeś jej nie stosować. Wielu moich pacjentów, którzy zmienili swoje nawyki żywieniowe za sprawą mojej książki *Je, byś*, już nigdy nie wróciło do sposobu w jaki jadło kiedyś. Jedzenie jest pyszne i sprawia, że czujesz się świetnie. Tak naprawdę, kiedy tylko ludzie uświadomią sobie na czym polega zdrowe jedzenie i jak dobroczynnie wpływa ono na ich zdrowie, już nigdy nie wracają do dawnych nawyków żywieniowych. Dlatego właśnie ta wiedza jest bezcenna – ona ratuje nam życie.

Twoje zdrowie zależy od ilości składników odżywczych w Twojej diecie

Diet bogat w mikroskładniki od ywcz nazywam *diet od-ywcz* *. Im wi cej w twojej diecie znajduje si składników od-ywczych, tym jeste zdrowszy. Brzmi prosto? I dokładnie takie jest! Jedz c produkty pochodzenia naturalnego, dostarczasz organizmowi składników od ywczych, niezbdnych do zapoczekowania procesów samoregeneracji i walki z chorobami. Cukrzyca jest chorob wywołan przez nieprawidłowe od ywanie si , dlatego odpowiednia dieta mo e pomóc ci pozby si tej skracaj cej choroby, a tak e kilku innych dolegliwo ci z ni zwi zanych.

Wi kszo z ponad dziesi ciu tyś cy pacjentów, którzy si do mnie zwrócili szukaj c pomocy w walce z otyło ci , cukrzyc oraz towarzyszcymi jej chorobami, odzyskało zdrowie. Pokonali choroby i wrócili do zdrowia bez pomocy leków. Pierwsz rad jak daj wszystkim moim pacjentom – bez wzgl du na n kaj ce ich problemy zdrowotne – to upewnienie si , e ich sposób od ywania jest prawidłowy. Tyś ce osób przekonało si o skuteczno ci moich porad. Dzi ki diecie od ywczej odzyskały zdrowie i pokonały cukrzyc typu 2. Wi kszo z nich nie jest ju diabetykami. Rezultaty wynikaj ce z zastosowania prezentowanej przeze mnie diety zostały udokumentowane. Gł boko wierz , i dieta od ywczca, cz sto nazywana diet *Je , by y* – od tytułu ksi ki, w której po raz pierwszy została opisana – jest najskuteczniejszym programem do walki z cukrzyc jaki kiedykolwiek został stworzony, i my l , e kolejne lata dadz temu dowód, gdy b dzie ona coraz popularniejsza i coraz dokładniej badana.

W seriach przypadków, opublikowanych w *Open Journal of Preventive Medicine*, 90 procentom uczestników udało si zmniejsz ilo lub całkowicie wyeliminowa 75 procent przyjmowanych leków, a redni poziom hemoglobiny A1C spadł si z 8,2 do 5,8.¹ Ilo hemoglobiny A1C w błonie erytrocytu odzwierciedla rednie st enie glukozy we krwi w ci gu poprzednich 3 miesi cy.

* Autor tworzy tutaj własne słowo – *nutritarian diet*, pochodz ce od *nutrients* – składniki od ywcz (przyp. tłum.)

St enie 6 mmol/l lub ni sze uwa a si za stan prawidłowy, niecukrzycowy, natomiast wynik powy ej 8 mmol/l klasy kowany jest jako cukrzyca. Co wi cej, pacjenci zauwa aj , e ich rednie ci nienia systoliczne obni a si z 148 do 121, kiedy przestaj przyjmowa leki. Te niewiarygodnie pozytywne wyniki umo liwiaj prowadzenie dalszych i dokładniejszych bada w tym kierunku.

Oczywi cie, adna metoda walki z cukrzyc nie b dzie skuteczna, je li nie we mie si pod uwag innych czynników sprzyjaj cych tej chorobie, z których najwa niejsze to: siedz cy tryb ycia, palenie tytoniu oraz niewystarczaj ca ilo snu. Chc c by zdrowymi, musimy zobowi za si do zdrowego stylu ycia. wiczenia zyczne s niezb dne. Poczyszaj ce jest to, e im zdrowiej si od ywasz i im lepiej si czujesz, tym bardziej jeste skłunny uprawia sport i utrzymywa swoje ciało w jak najlepszej kondycji.

To prawda, cukrzyca jest bardzo powa n chorob i cz st przyczyn szeregu problemów zdrowotnych, takich jak: choroby serca, uszkodzenie nerek, utrata wzroku. Jednak wszystkich tych problemów mo esz unikn . Wystarczy tylko, e b dziesz je produkty bogate w składniki od ywcze, a w swoim codziennym gra ku uwzgl dnisz wiczenia zyczne. I chocia chwilami wypelnianie tych prostych zalece mo e wydawa si kłopotliwe, rezultaty, które osi gniesz przestrzegaj c ich b d na wag ycia.

Gor co zach cam ci , aby podj ł wyzwanie i skrupulatnie zastosował si do prezentowanego przeze mnie programu. Wiem, e je li tylko dasz mu szans , na zawsze zmieni twoje zdrowie i ycie. Przył cz si do nas i zmie swój histori . Niech ju dłu ej nie mówi o chorobie, ale stanie si wiadectwem zdrowia, witalno ci i długowieczno ci. Ju czas na podj cie tej wa nej decyzji i zobowi zanie si do ycia w zdrowiu. Tysi ce ludzi ju zdecydowało si pod a t drog is cz ci zdrowotnej rewolucji. Niezmiernie si cieszymy, e i ty do nas doł czysz.

– dr Joel Fuhrman

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Cała prawda na temat tłuszczu

Nie byłem w stanie unormować poziomu glukozy we krwi, a do momentu, w którym zastosowałem się do porad dr Fuhrmana. Kiedy mój endokrynolog zobaczył HbA1C poniżej 6,00, stwierdził, że musiała nastąpić jakaś pomyłka w pomiarze. Moje samopoczucie jest znacznie lepsze odkąd zmieniłem sposób odżywiania, cięgle skoki cukru sprawiły, że nie byłem w najlepszej kondycji.

– Robert, 11 lat

Kiedy zdiagnozowano u mnie cukrzycę, mama zabrała mnie do dr Fuhrmana i teraz cała moja rodzina jest zdrowsza. Myślałem, że nie będę w stanie żyć bez bajgli i pizzy, ale polubiłem zdrowe jedzenie. Kiedy mama wyrzuciła wszystkie smaczne rzeczy, byłem pewny, że umrę z głodu, jednak teraz cieszę się, że to zrobiła.

– Janice, 13 lat

Najlepszym wyznacznikiem zdrowia i długości życia jest jakość tego, co jemy. Na nasze zdrowie w największym stopniu wpływa jakość spożywanych tłuszczów, białka i węglowodanów.

Zadaj sobie pytanie: *Czy to, co za chwilę zjem jest naturalnym produktem roślinnym? Czy jest bogate w błonnik, przeciwutleniacze i fitochemikalia? Czy zawiera nie tylko te znane składniki odżywcze, ale także cały szereg jeszcze nieodkrytych? A może sposób przygoto-*

wania b d wytworzenia tego produktu zabił jego delikatne, najkorzystniejsze dla zdrowia włła ciwo ci? Te pytania s wa niejsze od tego, czy produkt ten zawiera du b d mał ilo tłuszczu.

Mo e słyszałe , e orzechy oraz nasiona zawieraj du o tłuszczu, powoduj tyacie i nale y ich unika . Na szcz cie ten mit został ju obalony⁹⁴. Najnowsze badania pokazuj , e produkty te s wyj tkowo zdrowe. adne z przeprowadzonych do tej pory bada nigdy nie wykazało, e mog mie jakikolwiek negatywny wpływ na nasz organizm. Tak naprawd udowodniono tylko po dane włła ciwo ci tych naturalnych, bogatych w składniki od ywcze produktów ro linnych i stwierdzono, e stanowi wa ny składnik zdrowej, zbilansowanej diety. Nale y doda , e wszystkie problemy zdrowotne wynikaj ce z wysokotłuczowych diet, s skutkiem jedzenia tłuszczów zwierzcych, tłuszczów przetworzonych oraz tłuszczów trans, a nie tłuszczów pochodz cych z awokado, surowych orzechów czy nasion.

Jak wcze niej mówiłem, makroskładniki od ywcze – tłuszcze, w glowodany i białka – s trzema ródlami kalorii. Amerykanie jedz za du o ich wszystkich. Specjalnie nie podaj proporcji tych składników w diecie i nie zalecam, aby tłuszcz (jako jedyny z trzech składników) był ograniczany. Próba zachowania odpowiedniej proporcji mi dzy tymi składnikami zazwyczaj skutkuje tym, e tracimy z oczu to, co w prawidłowym od ywianiu jest najwa niejsze, a mianowicie, e powinni my dostarcza organizmowi dokładnie tak ilo makroskładników od ywczych jakiej potrzebuje (i ani troch wi cej), przy jednoczesnym zaopatrywaniu go w niezb dne mikroskładniki od ywcze (witaminy, minerały i tochemikalia – nie posiadaj ce adnej warto ci kalorycznej). Istnieje du a dowolno w ustalaniu proporcji mi dzy tymi ró nymi ródlami energii, je li tylko nie przekraczamy naszego zapotrzebowania kalorycznego. Oczywi cie, je li cierpisz na nadwag , zachowasz wi ksz ostro no i ograniczysz konsumpcj produktów o du ej zawarto ci tłuszczów. Jak ju wiemy, bardzo

łatwo jest zjeść zbyt dużo produktów o wysokiej zawartości tłuszczów, gdy słońce skoncentrowanym źródłem kalorii. Celem jest znalezienie złotego środka i zachowanie właściwego balansu. Przejście na dietę, której mniej niż dziesięć procent spożywanych przez nas kalorii stanowi tłuszcze, nie jest najodpowiedniejsze dla naszego zdrowia. Niskotłuszczowa dieta prowadzi do spadku energii i produkcji niewystarczającej ilości hormonów. Prawda jest taka, że zdrową dietę nazwiemy tak, w której 15 procent kalorii pochodzi z tłuszczów, a tak i tak, w której tłuszcze są źródłem 30 procent kalorii. Jeśli tylko dieta charakteryzuje się bogactwem mikrośladków od zwykłych, jednocześnie nie dostarcza nam zbyt wielu kalorii, nie ma znaczenia jaka jej procent stanowi tłuszcze. Nie ma żadnych dowodów na to, że dieta niskotłuszczowa skuteczniej chroni przed chorobami lub lepiej wspomaga ich leczenie niż dieta bogata w tłuszcze.

Nie istnieją żadne dowody na to, że dieta o prawidłowej wartości kalorycznej, a obniżonej zawartości tłuszczu jest w jakikolwiek sposób skuteczniejsza jeśli chodzi o ochronę i walkę z chorobami serca czy innymi chorobami, niż każda inna dieta o takiej samej wartości kalorycznej. Badania nad porównaniem zawartości tłuszczu w dietach sugerują, że za zdrowotne właściwości diety odpowiedzialne są inne czynniki niż poziom tłuszczu.

Chciałbym, aby było jasne, że korzyści płynące z diet roślinnych i warzywnych nie są wynikiem niskiej zawartości tłuszczu. Wskazówka roślinnych i wegetariańskich diet nie jest idealna, gdy opierają się na niedostatecznej ilości zielonych warzyw. Moje twierdzenie, że diety bazujące na warzywach i owocach zawierają niewystarczającą ilość od zwykłych roślin, ziaren i orzechów, może wydawać się dziwne, jednak niestety jest to prawda w stosunku do witamin z nich. Aby dostarczyć organizmowi niezbędnych ilości tochemikaliów i innych mikrośladków od zwykłych, musimy

codziennie je dź o zielonych warzyw. Wszystkie diety, które nie zawieraj e wielu zielonych warzyw, nie s dła nas wła ciwe. Jedz c du e ilo ci warzyw, w szczególno ci tych w kolorze zielonym, dostarczamy organizmowi niezb dn ilo błonnika i mikroskładników od ywczych, jednocze nie spo ywaj c niewiele kalorii. Nast pnie, aby zbilansowa diet i dopełni zapotrzebowanie kaloryczne, mo esz wybiera z całego wachlarza ró norodnych produktów ro linnych, najlepiej tych o wysokiej jako ci od ywczej. W odró nieniu od innych osób polecaj cych diety oparte na produktach ro linnych, zalecam du o warzyw, owoców, ro lin str czkowych, orzechów i ziaren, a niewiele chleba, ziemniaków i ry u. Dodanie do dziennego jadłospisu 28 – 78 gramów orzechów i ziaren – ich warto kaloryczna to 175 – 350 kalorii, mo e podnie zawarto tłuszczu w diecie od 15 do 30 procent. Robi to istotn ró nic , poniewa jak jeszcze raz powtórz , polecam, aby tłuszcze stanowiły 15 lub wi cej procent dostarczanych dziennie kalorii. ródl e tłuszczów powinny by naturalne, nieprzetworzone produkty – nie olej.

Całkiem logicznym post powaniem wydaje si ograniczenie produktów bogatych w tłuszcze, takich jak orzechy, nasiona czy awokado, poniewa s one bardzo kaloryczne (1 gram tłuszczu zawiera 9 kalorii, natomiast 1 gram w łowodanów tylko 4). Jednak, mimo i powinni my uwa a , aby nie spo ywa nadmiernej ilo ci kalorii i zachowa szczupł sylwetk , istnieje co najmniej kilka powodów, dla których nie nale y wył cza tych produktów z naszej diety. Liczne badania pokazuj , e dieta składaj ca si w tylko 10 procentach z tłuszczów jest nieodpowiednia nawet dla osób cierpi cych na nadwag , cukrzyc czy choroby serca. Jedzenie odpowiedniej ilo ci tłuszczów – nie za du o, ale tak e nie za mało – sprzyja nie tylko zdrowemu sercu, ale tak e pomaga utrzyma prawidłow mas ciała oraz wła ciwy poziom glukozy we krwi.

Literatura naukowa potwierdza to, co udało mi si zaobserwowa w trakcie mojej dwudziestoletniej pracy z osobami do-

tkni tymi otyło ci, cukrzycę oraz chorobami serca, a mianowicie, je li kalorie, które czerpiemy z produktów zwierzych, ziemniaków, białego ryżu i białego pieczywa, zastąpimy kaloriami pochodzącymi z surowych nasion i orzechów, uzyskamy szereg następujących korzyści:

- Niższy poziom cukru we krwi.
- Niższy poziom cholesterolu.
- Niższy poziom trójglicerydów.
- Poprawa proporcji pomiędzy LDL/HDL.
- Wyższy poziom przeciwutleniaczy.
- Lepsza przyswajalność tochemikaliów zawartych w warzywach.
- Lepsza kontrola nad cukrzycą.
- Niższa waga.
- Poprawa kondycji serca.
- Zmniejszenie ryzyka arytmii serca u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego.
- Utrata wagi, brak przybierania na wadze.
- Większe różnorodności dostarczanych składników odżywczych i szybsze zaspokajanie głodu, przy mniejszej ilości spożytych kalorii.
- Podwyższona ochrona przeciwko nowotworom.
- Większe kości i większa masa mięśniowa w przypadku osób w podeszłym wieku.

Orzechy i nasiona chroni przed chorobami układu sercowo-naczyniowego

Orzechy oraz nasiona są wyjątkowo bogate w składniki odżywcze. Zawierają lignany, bioawonoidy, minerały, roślinne sterole i białka (w naturalny sposób obniżające poziom cholesterolu), a także inne przeciwutleniacze chroniące zawarte w nich tłuszcze. Dodatkowo zapobiegają zapaleniu naczyń krwionośnych,

gdy dostarczają pewnych rodzajów błonnika, to chemikaliów, tosteroli oraz bioaktywnych składników od ywczych, takich jak polifenole i arginina, których nie znajdziemy w adnych innych produktach spo ywczych.

Prawdopodobnie jednym z najciekawszych odkry w dziedzinie epidemiologii ywieniowej w ostatnich pi ciu latach było to, e jedzenie orzechów i nasion chroni przed chorobami serca. W trakcie szeregu bada klinicznych zaobserwowano korzystne efekty, jakie na znajduj ce si we krwi lipidy miała dieta bogata w orzechy (orzechy włoskie, orzeszki arachidowe, migdały i inne)⁹⁵. Przegl d dwudziestu trzech bada interwencyjnych, w których wykorzystywane były orzechy i nasiona, dostarczył sporo przekonywuj cych dowodów na to, e codzienne spo ywanie tych e produktów obni a st enie całkowitego cholesterolu oraz cholesterolu LDL⁹⁶. Orzechy i nasiona nie tylko obni aj LDL (zły cholesterol), ale tak e zwi kszaj poziom HDL (dobry cholesterol). Co ciekawe, maj one zdolno do normalizowania niebezpiecznych molekuł LDL (cz steczki o mikroskopijnych rozmiarach, charakteryzuj ce si bardzo zwart struktur), które niszcz ródbłonek naczy krwiono nych⁹⁷.

Ellagitaniny s polifenolami o silnym działaniu przeciwutleniaj cym i chomeoprewencyjnym. Obecne s w jagodach, orzechach oraz nasionach, z których najlepiej przyswajalne przez organizm s te, znajduj ce si w orzechach włoskich⁹⁸. Orzechy włoskie zmniejszaj poziom istotnych wska ników stanu zapalnego t tnic: białka C-reaktywnego oraz niebezpiecznych adhezyjnych cz steczek. Co wi cej, przywracaj funkcje ródbłonka, takie jak utrzymanie elastyczno ci t tnic, dzi ki czemu w razie potrzeby t tnice mog si rozszerza i zwi ksza obj to . Jak do tej pory, orzechy włoskie s jedynymi produktami ywno ciowymi, których tego rodzaju wła ciwo ci zostały potwierdzone naukowo⁹⁹.

Badania dotycz ce orzechów wykazały, e ich zdrowotne wła ciwo ci nie ograniczaj si do obni enia poziomu glukozy czy

cholesterolu we krwi. Orzechy obniżą ryzyko wystąpienia zgonu, spowodowanego chorobami układu krwionośnego i wydłużą życie¹⁰⁰. Pięć zakrojonych na szeroką skalę badań perspektywicznych kohorty (*Adventist Health Study, Iowa Women Health Study, Nurses' Health Study, Physicians' Health Study* oraz *CARE Study*) skupiło się na sprawdzeniu zależności pomiędzy zawartością orzechów w diecie a ryzykiem wystąpienia miażdżycy serca¹⁰¹. Wszystkie z nich dowiodły, że spożywanie orzechów znacznie zmniejsza to ryzyko, co oznacza, że orzechy mogą uratować nam życie.

Orzechy chronią nie tylko przed chorobami serca, ale także mogą pomóc nam uniknąć śmierci z wielu innych powodów. Badania, w których uczestniczyły osoby o białym i czarnym kolorze skóry, a także osoby starsze wykazały, że orzechy chronią przed zgonami o różnych przyczynach. Istnieje szereg dokumentacji na temat zależności między konsumpcją orzechów i nasion a długowiecznością. Zdrowotne korzyści płynące ze spożywania orzechów, które zaobserwowano w badaniach klinicznych i epidemiologicznych podkreślają, jak ważną rolę w wyodrębnieniu różnych rodzajów tłuszczów. Orzechy zawierają głównie jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają poziom cholesterolu LDL. Jednak o zdrowotnych właściwościach orzechów i nasion stanowi nie tylko zawarte w nich korzystne tłuszcze. Wiemy o tym, ponieważ zaspokajanie całych orzechów i nasion wyłaczaniem z nich olejem nie daje już tak spektakularnych efektów.

Na podstawie danych zgromadzonych w trakcie *Nurses' Health Study* obliczono, że włączenie do diety 28 gramów tłuszczów pochodzących z orzechów i nasion, a wyeliminowanie z niej w glukozydanów o równoważnej wartości kalorycznej zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby serca o 30 procent, natomiast zaspokajanie tłuszczów nasyconych tłuszczami pochodzącymi z orzechów obniża to ryzyko aż o 45 procent. Doktor Frank Hu, jeden z czołowych naukowców Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda, tak opisuje znaczenie orzechów w diecie: *Przeprowa-*

*dzzone przez nas badania epidemiologiczne wykazały, że spożywanie 28 gramów orzechów dziennie obniża ryzyko chorób serca o 30 procent*¹⁰². Wyniki *Physicians' Health Study* potwierdza te odkrycia, a nawet mówi o jeszcze większej ilości korzystnych właściwości tych produktów, do których należą: ochrona przed arytmią i zawałem mięśnia sercowego, a tym samym obniżenie ryzyka nagłej śmierci¹⁰³. Orzechy i nasiona regulują pracę serca, za co odpowiadają nie tylko zawarte w nich kwasy omega-3, ale także inne właściwości tych naturalnych produktów.

Badanie *Physicians' Health Study*, w którym brało udział 21 454 mężczyzn, było przeprowadzone na przestrzeni siedemnastu lat. Wykazało ono, że ryzyko zgonu z powodu zawału mięśnia sercowego było o ponad 50 procent mniejsze u mężczyzn spożywających dwie lub trzy porcje orzechów tygodniowo. Oznacza to, że jedzenie orzechów znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia zagrażającego życiu arytmii serca, zwanej migotaniem komór lub czystokurczem komorowym. Przyczyną śmierci osób borykających się z chorobami serca nie zawsze jest zawał mięśnia sercowego, czystokurczem z powodu nieregularnej pracy serca.

Brak orzechów i nasion w diecie może prowadzić do wystąpienia jednego z tych śmiertelnych w skutkach zaburzeń pracy serca. Dolegliwość, która najczęściej skłania pacjentów do wizyty w moim gabinecie to: podwyższone ciśnienie krwi, wysoki cholesterol, miażdżycy naczyń krwionośnych, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca oraz nadwaga. Osoby stosujące się do moich porad widzą niesamowitą poprawę stanu zdrowia. Tracą nadmierne kilogramy, wyrównują ciśnienie krwi, ich poziom cholesterolu wraca do normy, a choroby serca oraz zmiany miażdżycowe cofają się w niesamowitym tempie. Wszystkim moim pacjentom zalecam jedzenie surowych orzechów i nasion.

Cofanie cukrzycy i otyło ci

Badania epidemiologiczne wskazują na zależność pomiędzy spożyciem orzechów a niskim wskaźnikiem masy ciała. Co ciekawe, włączenie do diety orzechów skutkuje zmniejszeniem apetytu, pomaga wygrać walkę z cukrzycą i zgubić nadmierne kilogramy¹⁰⁴. Innymi słowami osobom, które jedzą orzechy łatwiej jest utrzymać prawidłową wagę, przez co są zazwyczaj szczuplejsze niż osoby, które w swoim jadłospisie nie uwzględnią tych wartościowych produktów. Starannie przeprowadzone badania sprawdzają, czy jedzenie orzechów i nasion sprzyja utracie wagi. Wykazały, że jedzenie ich w surowej, nieprzetworzonej postaci skutkuje utratą zbędnych kilogramów, a nie – jak wielu mogłoby się dziś – przybieraniem na wadze. Kilka badań wykazało także, że jedzenie niedużej porcji orzechów i nasion sprawiło, że uczestnicy badania czuli się bardziej syty po posiłkach, dzięki czemu nie rezygnowali z nowego programu żywieniowego i po odpowiednim długim czasie skutecznie pozbywali się nadmiaru kilogramów¹⁰⁵.

Olej jest tłusty, ponieważ olej zawiera około 120 kalorii, dlatego spożywanie go może udaremnić wszystkie twoje wysiłki włożone w uzyskanie prawidłowej wagi ciała. Co więcej, olej nie wykazuje żadnych właściwości ochronnych, nie powstrzymuje więc rozwoju chorób serca czy cukrzycy. W niniejszym programie to orzechy i nasiona – nie olej – stanowią główne źródło tłuszczu. Polecam je także jako bazę do sosów i dipów.

Z racji tego, że orzechy oraz nasiona są bogate w minerały i błonnik oraz mają niski ładunek glikemiczny, powinny być uwzględnione w diecie każdego diabetyka oraz osoby, u której stwierdzono stan przedcukrzycowy. Naukowcy z Harvardu stwierdzili, że osoby, które zjadły 28 gramów orzechów pięć razy w tygodniu zmniejszają ryzyko wystąpienia cukrzycy o 27 procent¹⁰⁶. Diety określone jako wegańskie i niskotłuszczowe wcale nie są

najlepszą opcją dla osób chorych na cukrzycę, dlatego przy podejmowaniu decyzji co do sposobu odżywiania, nie powinni oni szukać produktów określonych tym właśnie mianem. Wiele diet wegańskich i niskotłuszczowych bazuje na produktach, takich jak olej, przetworzone nasiona zbóż, białymak czy białe ziemniaki. Oto cechy diety, która w największym stopniu będzie sprzyjała walce z cukrzycą:

- Obniżona liczba kalorii.
- Obecność błonnika w każdym posiłku.
- Różnorodność mikrośladków odżywczych.
- Ładunek glikemiczny posiłków.
- Zawartość przeciwutleniaczy i fitochemikaliów w proponowanych produktach.
- Stopień zaspokojenia głodu oraz brak chęci podjadania między posiłkami, czy siłownia po niezdrowej, uzależnieniu od produktów zawierających duże ilości tłuszczu oraz cukru.

W *Diabetes Care* opublikowane zostało badanie dotyczące wpływu diety wegańskiej na cukrzycę, a jego tytuł brzmiał *A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors In Randomized Clinical Trial*⁰⁷. Słowo *wegańska* nie jest najbardziej adekwatnym określeniem prezentowanego programu żywieniowego, i nie sam brak produktów zwierzęcych stanowił o jego skuteczności i tym, że był on lepszą opcją dla diabetyków niż dieta promowana przez ADA. Naukowcy słusznie usunęli z proponowanej diety olej oraz produkty zawierające białko. Swoją pracę powinni określić mianem diety wegańskiej bogatej w błonnik i nieprzetworzone produkty, co pozwoliłoby od razu zorientować się dlaczego jest on skuteczniejszy niż ten proponowany przez ADA. Jednak pomimo stosunkowo dobrych wyników, które osiągnęli i tak jest bez porównania mniej skuteczna niż stworzony przez mnie program, o którym mówi w niniejszej książce.

Typowa dieta wegańska nie daje istotnej poprawy, jeżeli chodzi o poziom tłuszczów, trójglicerydów, glukozy, a nawet mas ciała. Chcąc poprawić stan zdrowia i wspomóc proces cofania się chorób, powinniśmy zredukować ilość warzyw i zbóż o wysokiej zawartości skrobi i zastąpić je fasolą, orzechami oraz nasionami. I tak kolejne reprezentatywne badanie wykazało, że kobietom przestrzegającym niskotłuszczowej diety wegańskiej udało się obniżyć poziom cholesterolu LDL o 16,9 procent¹⁰⁸, podczas gdy w podobnym badaniu, tym razem dotyczącym diety wegańskiej z uwzględnieniem orzechów i nasion, poziom cholesterolu LDL badanych kobiet obniżył się o 33 procent¹⁰⁹. Dieta wegańska dopuszczająca orzechy i nasiona zdecydowanie skuteczniej chroni przed chorobami serca. Dodatkowe korzyści – wyraźnie zauważalny spadek tłuszczów i utrata wagi – można zaobserwować, jeżeli ograniczymy spożycie zbóż (przede wszystkim maki) oraz warzyw o wysokiej zawartości skrobi, a wprowadzimy zielone warzywa oraz warzywa niskoskrobiowe.

Na diecie opierającej się na fasoli oraz zielonych roślinach, a także zawierającej niewielkie ilości owoców, surowych orzechów i nasion, pacjent powinien być w stanie bardzo szybko odstawić insulinę oraz pochodne sulfonilomocznika – stanowi one główne przeszkody w uzyskaniu prawidłowej wagi.

Spożywanie odpowiedniej ilości tłuszczów jest szczególnie ważne w przypadku dzieci, osób szczupłych oraz intensywnie uprawiających sport, a także kobiet w ciąży i zaraz po porodzie. Prawidłowa dieta, niezależnie od wieku stosującej ją osoby, powinna zawierać pewną ilość produktów o wysokiej zawartości tłuszczów. To właśnie tego rodzaju dieta zapobiega i przeciwdziała cukrzycy. Nie ma żadnego powodu, aby osoby z chorobami serca oraz diabetycy stosowali niskotłuszczowe diety wegańskie i unikać orzechów i nasion, myślicie ich ograniczenie jest niezbędne, aby chronić serce.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

PO CO ŻYĆ Z CUKRZYCĄ, SKORO MOŻESZ SIĘ JEJ POZBYĆ?

Skuteczne zapobieganie i przeciwdziałanie cukrzycy wymaga radykalnej zmiany diety, nie leków.

– dr Joel Fuhrman

Jeśli cierpisz na cukrzycę, dzięki zawartemu w tej książce programowi odżywiania, opartemu na składnikach aktywujących samouzdrawiające mechanizmy ludzkiego ciała, możesz:

- wyeliminować skoki cukru,
- ograniczyć liczbę przyjmowanych leków o połowę już w pierwszym tygodniu, a w przeciągu trzech do sześciu miesięcy całkowicie zaprzestać ich stosowania,
- całkowicie wyeliminować przyjmowanie insuliny w przypadku cukrzycy typu 2 lub też o połowę zmniejszyć jej ilość w przypadku cukrzycy typu 1,
- odzyskać szczupłą sylwetkę i utrzymać stabilną, prawidłową wagę,
- wydłużyć długość życia,
- uniknąć problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie, niewydolność nerek, choroby serca czy ślepotą.

Dr Joel Fuhrman jest dyplomowanym lekarzem rodzinnym oraz specjalistą w dziedzinie żywienia i dietetyki, w którego obszarze zainteresowań znajduje się przede wszystkim temat prewencji i leczenia chorób poprzez dietę oraz inne metody naturalne.



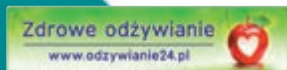
Napisał kilka książek, dzięki którym trafił do elitarnego grona bestsellerowych autorów *New York Timesa*. Ukończył Uniwersytet Medyczny w Pensylwanii i jest dyrektorem ds. badań w Nutritional Research Foundation.

NASTAŁ KRES CUKRZYCY!

Odkrycia dr. Fuhrmana w dziedzinie dietetyki są równie rewolucyjne jak odkrycia Cricksa i Watsona w dziedzinie genetyki. Piękno prezentowanego przez niego programu leży w jego prostocie. Nareszcie mogą zaferować swoim pacjentom skuteczny sposób do walki z cukrzycą – bogatą w składniki odżywcze dietę gwarantującą ochronę przed cukrzycą oraz wszelkimi towarzyszącymi jej dolegliwościami.

– dr Rudy Kachmann, ordynator Lutheran Medical Park

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-64278-25-9



9 788364 278259