

dr Bodo Kuklinski
dr Ina von Lunteren

ODŻYWIANIE MITOCHONDRIALNE

Jak powstrzymać wolne rodniki,
choroby cywilizacyjne i starzenie się



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka
Korekta specjalistyczna: dr Anja Schemionek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65846-03-7

Tytuł oryginału: Neue Chancen - Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor
"Freien Radikalen"

Copyright © Dr. med. Bodo Kuklinski/ Dr. med. Ina van Lunteren
First published by Aurum Verlag in J.Kamphausen Mediengruppe
GmbH, Bielefeld 2010

© 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.

Podjęto wszelkie starania, aby informacje zawarte w tej książce były kompletne i jak najbardziej
dokładne. Jednakże ani wydawca ani autor nie oferują profesjonalnych porad ani usług względem
odbiorcy. Idee oraz sugestie zawarte w niniejszej książce nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem.
Ani wydawca ani autor nie odpowiadają za kondycję zdrowotną lub alergię czytelnika.



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

WPROWADZENIE	9
I CZYM JEST CHOROBA?	15
Płaszczyzna zycza.....	16
Płaszczyzna psychiczna.....	16
Płaszczyzna duchowa.....	17
Trzy lary zdrowia.....	18
Stan rzeczy.....	19
II CZŁOWIEK – CHEMICZNA FABRYKA	23
Wolne rodniki.....	24
Komórka.....	28
Enzymy i koenzymy.....	31
Pogromcy rodników.....	33
Rodniki jako „uzdrowiacze”.....	34
III TLEN	39
Tlen i bezpo rednie oksydacje.....	44
IV MIEJSCA DZIAŁANIA WOLNYCH RODNIKÓW	51
Co dzieje si w „miejscach przest pstw”?.....	54
V PRZYCZYNY STRESU OKSYDACYJNEGO	67
Gorsza jako jedzenia.....	68
Ekstremalny styl ycia.....	74
Woda.....	76
Truj ce u ywki.....	79
Trucziny rodowiskowe.....	93
Aldehydy.....	97
Metale ci kie.....	105
Zwi zki azotu.....	111
W głowodory halogenowane/chlorowane.....	112

Promieniowanie	113
Elektrosmog.....	114
Choroby	123
„Przekr t witaminowy”	128
Jelito.....	140
Codzienny stres oksydacyjny.....	146
VI CHOROBY	157
Mia d yca.....	158
Artroza i zapalenie stawów	173
Rak.....	174
AIDS.....	187
Choroby rodowiskowe.....	189
Ekstremalne obci enia.....	192
Wiek	195
VII MAKROSKŁADNIKI OD YWCZE	203
VIII SUBSTANCJE SZKODLIWE	215
IX MIKROSKŁADNIKI OD YWCZE	223
X WITAMINY	239
Witamina A.....	241
Karotenoidy.....	245
Witamina E.....	250
Witamina C	254
Witaminy grupy B.....	260
Witamina B ₁ (tiamina)	261
Witamina B ₂ (rybo awina).....	263
Witamina B ₃ (niacyna)	264
Witamina B ₆ (pirydoksyna)	267
Witamina B ₁₂ (kobalamina).....	268
Kwas foliowy	274
Kwas pantotenowy (witamina B ₅)	276
Biotyna (witamina H).....	277

Koenzymy	278
Koenzym Q ₁₀ (ubichinon)	278
Kwas alfaliponowy (kwas tiooktanowy).....	281
XI ZWI ZKI MINERALNE I MIKROELEMENTY	283
Magnez.....	284
Cynk	286
Selen.....	289
XII PROTEINY I AMINOKWASY	293
Glutation.....	295
Cysteina.....	297
Metionina.....	298
Tauryna	299
Karnityna	300
XIII SUBSTANCJE RÓ NE	303
Tłuszcze i kwasy tłuszczowe	313
Fosfolipidy.....	314
Cholina	315
Uzdrowiaj ce ro liny oraz wtórne substancje ro linne..	316
Ginkgo biloba.....	319
Algi.....	321
XIV WITAMINY I INNE SUBSTANCJE	
W KRZY OWYM OGNIU	323
Dopuszczone leki.....	325
Uznane terapie.....	326
Mikroskładniki od ywczce	326
Witamina D	333
Spojrzenie za granic	336
Opieka zdrowotna jako czynnik szkodliwy dla zdrowia	338
XV WSKAZÓWKI DOTYCZ CE NABYCIA	
PRODUKTÓW	343
Lekarz.....	344

Do-it-yourself	344
Firmy sieciowe	345
Produkty splagiatowane	346
Supermarkety	346
Apteki.....	347
Produkty z USA.....	347
Stowarzyszenia.....	347
Hi-Life e.V.....	348
Informacje ogólne.....	348
XVI CO JEST JESZCZE WAŻNE?	349
Porównanie kosztów i wyników	349
Metody przeprowadzania dowodów.....	350
Dawkowanie/Receptury.....	352
UWAGI KOŃCOWE	365
Bibliografia	369
Wyjaśnienie fachowych pojęć	373

Wprowadzenie

Co roku z naszego środowiska nieodwołalnie oraz prawie niezauważalnie znikają liczne gatunki zwierząt i roślin. Również chore lasy pokazują całą prawdę o nas samych. Nieprzyjazne dla życia czynniki, które stworzyła ludzkość, coraz bardziej zagrażają środowisku. Człowiek nie tylko jest częścią globalnego biotopu, ale też sam nim jest. Nierozumne dnie byłoby zakładać, że wyniszczenie środowiska wpływa na nas tylko pośrednio.

W ten sam sposób, w jaki szkodliwe substancje nieodwracalnie niszczą podstawy życia innych gatunków, atakują również podstawowe procesy w ludzkim organizmie. W przeciwieństwie do czasów, w których żyli nasi ojcowie i dziadkowie współczesnie nie uwidoczniły się zaburzenia, które zagrażają egzystencji gatunku ludzkiego. Obecnie co trzeci noworodek cierpi na alergię. Prawie 20% par ma problemy z zajściem w ciążę. Ilość plemników u mężczyzn w ciągu ostatnich 50 lat zmniejszyła się o ponad połowę.

Zwiększa się ilość zachorowań na nowotwory błony śluzowej oraz w złóż chłonnych. Dotykają one coraz młodszych osób. W samych Niemczech na alergię cierpi 25 milionów osób. W ciągu ostatnich 20 lat ludzie coraz szybciej starzeją się. Dzięki postępowi medycyny człowiek wprawdzie umiera później, ale starzeje się wcześniej, zapadając na choroby związane z wiekiem. Co trzeci obywatel nie dożywa emerytury, co trzeci cierpi na rozmaite choroby i jedynie co trzeci przeżywa podeszły wiek, ciesząc się zdrowiem.

Obojętne, czy chodzi o choroby skóry, błon śluzowych, alergię, przewlekłe stany zapalne czy nowotwory – zawsze mówimy o niedomaganiach, które swoje źródło mają w tym, że przełamana została pierwsza bariera naszego układu odpornościowego, a kolejne nie potrafią sprostać wzrastającym wymaganiom. Lekarze coraz częściej mają do czynienia z chorobami, których nie potrafią dokładnie sklasyfikować oraz opisać. Coraz częściej mówi się o „syndromach”, czyli zbiorze związanych ze sobą i występujących jednocześnie objawów. Pacjenci cierpiący na „choroby rodowiskowe” nie wpisują się w aden wzorzec diagnozy i są odsyłani od jednego specjalisty do drugiego. W końcu uznaje się ich za hipochondryków lub osoby chore psychicznie, ponieważ według tradycyjnej diagnostyki uchodzą za osoby zdrowe. Pacjent nie jest z tego powodu zadowolony, ponieważ widzi, że grypa, z którą wcześniej radził sobie w kilka dni, trwa już trzy miesiące. Wzale no ci od charakteru albo się poddaje, albo, ku przerażeniu lekarzy, walecznie się broni.

Przyczyn chorób uwarunkowanych rodowiskowo jest nadmiar substancji szkodliwych, których znaczenia przez długi czas nie chciano uznać i które również obecnie próbuje się bagatelizować. Obraz ich szkodliwego działania opiera się na jednej wspólnej zasadzie, w której główną rolę odgrywają tzw. „wolne rodniki”. Ich niszczycki mechanizm uruchamia się już na samym początku procesu przemiany materii i to w stopniu, który przez lata uważany był

za niemożliwy. Skutki rozwijają się w ten sposób chorób sercowo-naczyniowych i daleko idące. Powodem ich wszystkich jest przebieg nieprawidłowego procesu biochemicznego, który zostaje zainicjowany nadmiarem szkodliwych substancji. Na kochamy do czynienia z „syndromami”. Tradycyjna medycyna musiała poddać się ich rozwojowi i nieustępliwości. Również system opieki zdrowotnej jest winny tej terapeutycznej bezsilności. Przeszarżowane programy i struktury szkoleniowe, monokausalne myślenie, system kas chorych, który nie honoruje skutecznej profilaktyki oraz terapii alternatywnych, a przede wszystkim gospodarcze powolanie się na przemysł farmaceutyczny i „opiekę zdrowotną” trzymając przy życiu bezduszny system, w którym więcej pieniędzy zarabia się na chorobie niż na prozdrowotnej.

Pojedyncze osoby nie mogą zmienić zbyt wiele w kwestii nadmiaru szkodliwych substancji. Jednak nie są one całkowicie bezbronne. W ciągu ostatnich dziesięcioleci naukowcy przykładali coraz większą wagę do tego, w jaki sposób organizm może się bronić, a przede wszystkim – w jaki sposób może skutecznie wspierać obronę. Krótko mówiąc, „nadmiarowi” szkodliwych substancji towarzyszy „niedobór” określonych mikrośladków od dawnych, czyli pożywienia o wysokiej jakości. Otwiera to drogę dla nowych terapii, a także daje nadzieję z nas na aktywne uzbrojenie się.

Niektóre z badań wspomnianych w niniejszej książce pochodzą z doświadczeń autora zdobytych w klinice w dzielnicy Südstadt w mieście Rostock oraz z jego aktualnej praktyki jako internisty, lekarza rodzinnego oraz instruktora. Już od lat on oraz wykształceni przez niego terapeuci zalecają stosowanie odpowiednich antyoksydantów, mikroelementów i innych mikrośladków od dawnych. Kontrowersje wokół stosowania tych substancji spowodowane są przede wszystkim tym, że w Niemczech nie ma

na ten temat zbyt wielu dobrze przeprowadzonych badań. Rzetelne i przekonujące badania przeprowadzono podczas pisania prac doktorskich pod kierownictwem autora. Ich wyniki (po rednie oraz ko cowe) s stale publikowane. Zostały równie wspomniane w niniejszej ksi ce.

Punktem wyj ciowym dla przemyle na temat zastosowania mikroskładników od ywczych był i jest niezbity fakt, e chorób nie wywołuje brak leków, ale procesy biochemiczne zachodzące w organizmie, które mo na rozpoznać i skorygować. Wymaga to oczywiście dużej wiedzy na temat biochemii ludzkiego ycia.

Ankiety przeprowadzane wśród studentów medycyny i młodych lekarzy niezmiennie wykazują niewystarczającą wiedzę w tej dziedzinie, brak praktycznego zastosowania. Przebieg procesów biochemicznych odbywających się na przykład w mitochondriach (oddychanie komórkowe), czy podczas rozkładu glukozy (cykl kwasu cytrynowego) wkuwany jest na pamięć. Po zdanych egzaminach podręczniki leżą boko w szuadzie i nie są z niej nigdy wyciągane. Do wiadomości lekarzy podczas dalszego zdobywania wiedzy na kursach doształcających wci wyznaj autorowi, e nie przyswoili informacji na temat biochemicznych podstaw chorób. Teraz brakuje im czasu na ponowne zagłębienie się w tę problematykę, a kasy chorych nie refundują kosztów diagnostyki i terapii z zastosowaniem mikroskładników od ywczych. Dotyczy to zarówno niemieckiego, jak i austriackiego systemu kształcenia medycznego.

Biochemicy mogliby najbardziej wykwalifikowanymi ekspertami w swojej dziedzinie, brakuje im jednak wiedzy na temat chorób, z którymi na co dzień stykają się lekarze. Ci natomiast nie mają pojęcia o biochemii. Skutkuje to tym, e nie czytają oni wanych biochemicznych publikacji, poniewa po prostu ich nie rozumieją. Z kolei biochemicy praktycznie nie czytają prac klinicznych, które

mogłyby pomóc znaleźć praktyczne zastosowanie posiadanej przez nich wiedzy. W ten sposób powstaje pewnego rodzaju dystans.

15 lipca 1992 roku międzynarodowa grupa ekspertów, do której należał również autor niniejszej książki, stworzyła deklarację z Saas-Fee. Została sporządzona w różnych językach i wysłana do wielu mediów masowych. Skupiała się na znaczeniu mikroskładników odżywczych w pro laktacji oraz terapii chorób i podkreślała konieczność uwzględnienia ich zarówno w badaniach jak i w terapii.

Deklaracja ta nie zmieniła zbyt wiele. W ostatnich latach w gazetach oraz telewizji pojawiały się informacje o „niebezpiecznych skutkach” przyjmowania witamin, „przekroczenie witaminowym”, „zagrożeniu nowotworem” spowodowanym witaminami, „bezużyteczności” i „fabryce pieniędzy”. Wielu naukowców, w tym autor niniejszej książki, podczas dokładnej analizy tych publikacji wykryło uderzające błędy, a także nieudowodnione naukowo wnioski. Przeciwnym wnioski nie były jednak przytaczane przez prasę ani inne media (1). Przez taką działalność mediów zwiększa się niepewność pacjentów, lekarzy oraz osób interesujących się tym tematem. Często nasiliła się nawet niechęć lekarzy do mikroskładników odżywczych. W terapii stosują oni tradycyjne leki farmaceutyczne – w zależności od wyuczonej specjalizacji. Jest to uzasadnione w przypadku ostrych postaci chorób i nie można na nich zrezygnować. Zawodzi jednak w przypadku chorób przewlekłych, a szczególnie w cywilizacyjnych.

Wiedza lekarzy nie jest wiadoma, a leki jedynie łagodzą objawy, a zdecydowana większość z nich jako substancje obce (ksenobiotyki) wywołuje skutki uboczne, które przy nieznanoci biochemicznych następstw mogą wywoływać i nasilać nowe choroby i objawy oraz zagrażać naszej vitalności. Brakuje podstawowej wiedzy na temat skutków ubocznych i ich przyczyn. Rocznie tysiące osób w Niemczech musi być hospitalizowanych

w związku z przyjmowanymi lekami - w szpitalach nadal poddawane są terapii farmaceutycznej, mimo że dostępne są praktyczne informacje dotyczące innych możliwości terapii (2, 3).

Od końca lat 90. do początku nowego tysiąclecia zebrano dodatkowe naukowe informacje, które uwzględniały całościowe spojrzenie na człowieka. Każda choroba przewlekła jest koniecznie chorobą wielonarządową. Lekarze mówią wtedy o „chorobach współzależnych”. Migrena, bromialgia, zespół jelita drażliwego, zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne czy reumatyczne choroby układu ruchu – wszystkie są wyrazem zaburzenia funkcjonowania mitochondriów, które są wywoływane przez tak zwany stres nitrozacyjny, czyli długotrwałe obciążenie tlenkiem azotu (NO) i skutki tego obciążenia. Jeśli nie zostanie ono rozpoznane, rozprzestrzenia się jak niezauważony ogień. Dotknięci nim pacjenci wydają się tak zdrowo, że prawie jest to nieprzyzwoite, a mimo to choroby rozwijają się jedna po drugiej, co oczywiście jest nawet sprzeczne z zasadami nauki. Skutkiem rozwijających się chorób współzależnych są wizyty u kolejnych lekarzy, którzy stosują diagnostykę i leczenie zgodne z wyuczonymi specjalizacjami. Przeważają przy tym linearność, uproszczone myślenie. Lekarze nie znajdują kompleksowych zależności w biochemii człowieka i z tego powodu nie uwzględniają ich w swojej praktyce.

Obecna wysoko wyspecjalizowana medycyna „rozkłada” pacjentów na części i nie uwzględnia tego, że jednostka jest nierozdzielnie całościowa, a choroby współzależne są „tylko” wyrazem zaburzenia funkcjonowania mitochondriów. Są one ogniwem łączącym wszystkie widoczne procesy chorobowe.

*doc. dr n. med. Bodo Kuklinski
Internista
Rostock, 10 lipca 2010*



Czym jest choroba?

Przez długi czas uważano, że człowiek jest zdrowy, kiedy nie jest chory. Nowsze teorie wywracają to do góry nogami i uwzględniają również jego ogólne samopoczucie. W ten oto sposób człowiek jest chory, jeżeli w swoim odczuciu czuje się chory: niezależnie od tego, czy może być to obiektywnie potwierdzone czy nie. Gdy naszym wewnętrznym okiem spojrzymy na wszystkie metody uzdrawiania na świecie, wydaje się być obojętne, czy ból głowy leczymy aspiryną, nakładaniem ręk, hipnozą, akupunkturą, ewokacją, grzechotkami czy Tarczą Duchą. W jaki sposób czasem pomaga wszystko. Czasami te nie pomagają nic. Można jednak wyróżnić dwie, a nawet trzy płaszczyzny zdrowia i choroby: płaszczyznę fizyczną, psychiczną i duchową.

Płaszczyzna zycza

Medycyna zachodnia traktuje człowieka jako zbiór pojedynczych narządów, natomiast medycyna azjatycka widzi człowieka jako całość. Oba podejścia mają swoje zalety i wady. Na pewno cieszysz się tym, że medycyna zachodnia coraz więcej czerpie z medycyny Wschodu i na odwrót. Niestety, jeszcze daleko nam do przejęcia głównego nurtu wschodniej opieki zdrowotnej: konsekwentnej pro-laktyki czy też utrzymania zdrowia.

W centrum zachodniego systemu zdrowotnego stoi zwalczanie ostrych objawów. Płaci się jedynie przy chorobie, a zatem w przypadku nagłych zaburzeń. Długotrwałe eliminowanie przyczyn choroby rzadko jest opłacalne dla gospodarki.

Gdy połączymy obydwa podstawowe podejścia, zdrowie jest z jednej strony funkcjonowaniem wszystkich narządów, a z drugiej strony – harmonijną całością. Dopiero gdy wszystkie elementy znajdują się w stanie równowagi, reguluje się samopoczucie. Zgodnie z tym podejściem leczenie samych objawów lub „złego samopoczucia” nie ma zbyt dużego sensu – chodzi przede wszystkim o zwalczanie objawów.

Płaszczyzna psychiczna

Mimo że od początku istnienia słowo „psychika” oznacza „duś”, z biegiem czasu pojęcie to zyskało inne znaczenie – w przeciwnym razie psychologowie i teolodzy musieliby jechać na jednym wózku. Obecnie słowem „psychika” określamy wszelkiego

rodzaju stany o zabarwieniu emocjonalnym. Tak naprawdę nie wiadomo jednak dokładnie, czym jest psychika i gdzie się ona mieści. Przypuszcza się, że jest w mózgu, lecz nie mamy wystarczającej wiedzy na temat tego narządu, dlatego możemy na jedynie wymienić się niejasnymi pojęciami. Udało się jednak wreszcie znaleźć elektrochemiczne oraz inne odpowiedniki dla określonych emocji oraz stanów mózgu. Jasne jest również to, że psychika ma o wiele większy wpływ na samopoczucie niż przez długi czas sądzono. Może wywoływać poważne, a nawet śmiertelne choroby.

Płaszczyzna duchowa

Niektóre nozologie, na przykład ta w medycynie antropozoficznej, wyróżniają również trzeci, nadrzędny płaszczyznę. W zależności od nauki istnieje wiele imion dla tej najwyższej instancji, z których wszystkie oznaczają to samo – „dusza”. Jeśli psychika jest nadrzędna dla życia człowieka, to co może zrobić „dusza”? Praktycznie nic o niej nie wiemy, ale wszyscy (prawie) jesteśmy pewni, że istnieje. Uznawana jest za nieśmiertelną i za naszego życia jest z nami nieuchronnie związana. Wydaje się służyć naszym celom i dążyć do osiągnięcia własnych celów. Czy ma ona wpływ na psychikę, kiedy „nosiciel” oddala się od jej celów? Czy za pośrednictwem zwiastunów psychika ostrzega człowieka przed chorobą?

Niezależnie od tych mało przejrzystych spplotów przyczyn i skutków te słabo zrozumiałe zjawiska ujawniają się w końcu na płaszczyźnie życiowej w postaci choroby. Według nowszych teorii wiele chorób, a nawet wszystkie, wydają się pochodzić z jednego źródła.

Trzy lary zdrowia

Podobnie jak osłabione drzewo nie będzie w stanie zniesić kolejnych obciążeń, tak samo osłabiony organizm nie potrafi zwalczać dalszych fizycznych, psychicznych i duchowych kryzysów. Nadzernym celem powinno być zatem utrzymanie optymalnego stanu fizycznego. Trzy podstawowe lary, na których opiera się nasze fizyczne zdrowie, to odżywianie, ruch i waga ciała. Wydaje się to być jasne, jednak zaskakuje stopień, do jakiego człowiek je ignoruje.

1. *Odżywianie*

Każdy wie, że nasze ciało potrzebuje węglowodanów, białek, tłuszczów, błonników itp. w odpowiednim, zrównoważonym stosunku. Patrz więc jednak na codzienne podejście do odżywiania, wydaje się, że wiele osób nie przykładającej uwagi do zdrowego pożywienia. W uproszczeniu można powiedzieć, że ludzka dieta jest jak paliwo dla naszych samochodów. W tym przypadku od razu wiadomo, że niska jakość prowadzi do usterek, a w najgorszym przypadku – do całkowitego rozpadu. Nawet, jeżeli wielu współczesnym to nie podoba się, to o jakości jedzenia nie wiadomo czy dobry smak czy kalorie, ale wyraźnie zawartość witamin, mikroelementów i innych składników. Aby pozostać przy porównaniu do samochodów: tym, czym w paliwie są liczby oktane, tym w produktach spożywczych są tak zwane mikroskładniki odżywcze.

To, co człowiek robi ze swoim żywieniowym paliwem, jest po prostu makabryczne. Z jednej strony podniósł dostarczaną ilość powyżej zapotrzebowania, a z drugiej obniżył jego jakość. W przypadku samochodów można by mówić o zbyt tłustej mieszance przy jednoczesnym stosowaniu paliwa o niskiej jakości.

Właściciel samochodu nie byłby zdziwiony, gdyby w takich warunkach jego auto nie pojechało. Gdy organizm reaguje w podobny sposób, przestaje rozumieć świat.

2. Ruch

Sprawno i zdrowa osoba stoi w ścisłym związku z mięśniami, naczyniami oraz narządami oddechowymi i w dużym stopniu przyczynia się również do dobrej formy duchowej. W tym przypadku porównanie do samochodów jest dosyć ograniczone, ponieważ ludzka „maszyna” bardzo potrzebuje regularnych obciążeń. Chodzi tutaj o efekty treningowe, które obejmują nie tylko wzrost bicepsa czy tricepsa. Tak naprawdę wszystkie narządy korzystają na mocniejszym przepływie krwi przez serce. Decyduje o tym dla tego krwioobiegu są zdrowe naczynia krwionośne. Tutaj najczęściej zaczyna się problem. Jest nim owiana złota śmiała dyka, która z wiekiem może oznaczać początek niewydolności.

3. Waga ciała

Prawdopodobnie nikt nie wpadłby na pomysł, aby bezsensownie wypełnić swój samochód kamieniami, a tym samym zmniejszyć jego wydajność i jednocześnie zwiększyć zużycie paliwa. W tym miejscu możemy się porównać z samochodami, ponieważ konsekwencje zbyt dużej wagi ciała są dla organizmu człowieka o wiele większe.

Stan rzeczy

Jeśli przyjrzymy się stylowi życia nowoczesnego człowieka, wydaje się, że używa on wszelkich środków, aby zniszczyć siebie

samego. Wpycha w siebie zbyt du o jedzenia, które prawie nie zawiera substancji od ywczych. Ilo przyjmowanego po ywienia powoduje, e jest przekarmiony, ale jednocze nie jego niska jako powoduje niedobory. Wspólcz nie wzrosły ogólne i zawodowe obci enia. Ludzie delektuj si wygod w swoim zaciszu domowym i niech tnie przyjmuj do wiadomo ci prawd , e tylko ruch utrzymuje prac organizmu.

W jaki sposób zrozumiałe jest to, e człowiek z trudem u wiadamia sobie konsekwencje, poniewa zwi zek przyczynowo-skutkowy rzadko jest oczywisty i czasami „chodzi kr tymi cie kami”. Trudno jest równie u wiadomi sobie, e jest jak „zderzak”, który mo e przyj czasem mniej, a czasem wi cej obci e . Mo liwa jest zatem ci gn ca si latami walka mi dzy niewidocznymi przyczynami a widocznymi efektami. W wi kszo ci przypadków nowotwór pojawia si pó no, a przyczyny wielokrotnie le ju w latach młodzie czych. W mi dzyczasie nasz „mechanizm zderzakowy” zagwarantował nam opó nienie egzekucji. Osobom dotkni tym chorob najcz ciej bardzo trudno jest dostrzec t przyczynowo .

Mimo e mo e si wydawa , i wiele chorób nie stoi ze sob w jakim oczywistym zwi zku, pr dzej czy pó niej zostaj one zawarte w jednym wspólnym wzorze. Brak substancji od ywczych oraz szkodliwe substancje zawsze stoj w jego centrum. S one najwa niejszymi „przeciwnikami” zło onych procesów przemiany materii. Ka da choroba znajduje bowiem swój analogi w metabolizmie organizmu. Oboj tnie, czy człowiek choruje z nadmiaru gniewu i stresu, z powodu atakuj cej infekcji, osłabienia układu odporno ciowego substancjami szkodliwymi, alergii czy pól elektromagnetycznych zaburzaj cych jego równowag – organizm zawsze reaguje zmianami na płaszczy nie biochemicznej. To, e nie zawsze potra my to udowodni , wynika prawdopodobnie z niewystarczaj cych metod pomiaru, a nie z wyjtku od reguły.

Wiele chorób, zwłaszcza w stadium początkowym, ujawnia się w tak subtelny sposób, że przy użyciu obecnych metod nie jesteśmy (jeszcze) w stanie ich udowodnić.

Medycyna, niezależnie od dziedziny, rzadko może zmienić coś w kwestii czynników wywołujących. Nie może ona całkowicie wyeliminować stresu psychicznego czy szkodliwych substancji. Jest to tak zwana kwestia indywidualna. Medycyna próbuje jednak przywrócić do porządku związane z nimi zaburzenia w ludzkim systemie. W tym celu stosuje się różne terapie, które przynoszą czasem większe, a czasem mniejsze efekty. Koniec końców nawet najbardziej wyszukane metody praktycznie nie zwalczają przyczyn, ponieważ wciąż wiemy o nich za mało.

W przypadku choroby określamy objawy, a dokładniej narząd, którego dany objaw dotyczy. Kiedy nas coś boli, to boli nas w tymbądź nerki. W zasadzie chore są jednak komórki danego organu, ponieważ narządy są niczym innym jak zbiorem wyspecjalizowanych komórek. Są one najmniejszym czynnikiem przyczynowym, chemicznymi warsztatami organizmu. To właśnie w nich mają swój początek procesy chorobowe.

VII

Makroskładniki od ywcze

Panuj cy w uprzemysłowionych krajach nadmiar makroskładników od ywczych (w glowodanów, białek i tłuszczów) w po ywie- niu prowadzi do mylnego wra enia, e ludzie przyswajaj nawet wi cej ni wystarczaj c ilo mikroskładników od ywczych. Tak naprawd surowców podstawowych jest tak du o, e stanowi one problem. Pod wzgl dem naprawd wa nych substancji mamy cz sto do czynienia z niedoborami. Bogaty obywatel wiata prze- jada si kaloriami, jednak pod wzgl dem dostarczania esencjonal- nych elementów diety jest niedo ywiony.

Problematyczna jest przede wszystkim nadmierna konsumpcja podatnych na oksydacj tłuszczów przy jednoczesnym niedobo- rze antyoksydantów. Mo liwymi pó niejszymi skutkami mog by dolegliwo ci ze strony układu kr enia, mia d yca, cukrzyca, dna moczanowa i inne. Celem zdrowego od ywiania musi by odwrócenie niekorzystnego stosunku tłuszczów do antyoksydan-

tów. Nadmiar tłuszczów jest bardzo szkodliwy, ponieważ osłabia on organizm na wielu płaszczyznach:

- Magazyny tłuszczowe są używane przez organizm również jako magazyny dla szkodliwych substancji. Przy każdym zredukowaniu ilości kalorii (dieta, dłuksza choroba) te trucziny są uwalniane i obciążają, i tak już osłabiony, organizm. Najgorsze skutki tego efektu można zaobserwować u fok i ptaków: podczas okresów głodu dochodzi do śmierci przez samozatrucie.
- Podstawowa skłonność kwasów tłuszczowych do oksydacji oraz aktywność substancji szkodliwych zawartych w magazynach prowadzi do nadmiernego uwalniania wolnych rodników. Do tych miejsc kierowana jest większa ilość mechanizmów obronnych w organizmie (np. makrofagów), co sprawia, że brakuje ich w innych miejscach. Bakterie, wirusy, a nawet komórki rakowe mogą wtedy bez przeszkód kontynuować swoją niszczycielską pracę.
- Peroksydowane tłuszcze działają mutagennie. Oznacza to, że mogą one niszczyć informacje zapisane w materiale genetycznym.

Ta niekorzystna sytuacja wyjściowa pogarsza jeszcze nienaturalny styl życia, mniej lub bardziej restrykcyjne diety oraz normy społeczne. Współczesny człowiek oduczył się słuchania swoich instynktów, takich jak apetyt, głód, a przede wszystkim uczucie sytości. Rosnące dziecko reaguje jeszcze na swoje wewnętrzne sygnały i odmawia jedzenia, kiedy nie jest głodne. Blędne cele wychowawcze, ustalone pory karmienia, podjadanie i inne nawyki uciszają te instynkty. Osoba dorosła rzadko kieruje się prawdziwym uczuciem głodu, zamiast tego je z przyzwyczajenia lub dla towarzystwa. Kiedy skutki zaczynają być widoczne, poddaje się społecznym normom dążenia do szczupłego ideału. W prawie

wszystkich gazetach skierowanych do kobiet mowa jest o jakiej nowej diecie. Ignorujemy to, e zgodnie z predyspozycjami genetycznymi tylko 3% kobiet mo e by naprawd szczupłych. Celem diety jest kierowanie nas w stron ideału, który dla wi kszoci jest nieosi galny i prowadzi jedynie do frustracji. Jednocze nie nie zwraca si uwagi na mo liwe skutki zdrowotne takich diet.

Ka da z nich ma swoje wady i w pewnych warunkach mo e wywoływa choroby niebezpieczne dla zdrowia. Zredukowane i cz sto niezró nicowane od ywianie prowadzi do znacznych niedoborów antyoksydantów i innych wa nych dla ycia mikrośkładników od ywczych. Przemiana materii jedzie na „oparach”, w troba produkuje mniej pogromców rodników, a przede wszystkim zbyt mało glutationu. Jest to najwa niejszy wewn trzkomórkowy pogromca rodników i najwa niejsza substancja redukuj ca. Objawia si to ju stosunkiem zredukowanego do oksydowanego glutationu wynosz cym 400:1. Je li poziom glutationu w komórce spada do 30% lub mniej, komórka obumiera. Ekstremalne diety odtłuszczaj ce zagra aj w szczególno ci obci onym narz dom i strukturom, takim jak komórki błony luzowej i układu odporno ciowego. Skutkami mog by zapalenia dróg oddechowych, moczowych i narz dów płciowych, a nawet wrzody na oł dku. Przede wszystkim jednak wzrastaj cy stres oksydacyjny mo e spowodowa szkody w materiale genetycznym, którego nie da si naprawi i które za 15 lat stan si widoczne w postaci zło liwego guza. Drastyczne, powtarzane przez lata diety odchudzaj ce nieuwzgl dniaj ce wzrastaj cego stresu oksydacyjnego s strasznymi ciosami dla naszego zdrowia.

Diety, które nie opieraj si na naturalnych warunkach przemiany materii, powinny odpa na samym pocz tku. Mo e to dotyczy nawet 95% wszystkich programów dietetycznych. Ka de okre lenie docelowej wagi, ka de obliczanie kalorii, które opiera si na modnych ideałach, a nie jest dostosowane do

konkretnej osoby, bardziej szkodzi ni pomaga. Indywidualnych ró nic w tzw. „przetwarzaniu po ywienia” nie da si standaryzowa . Ju niewielka nadczynno tarczycy powoduje przyspieszon przemian materii – oznacza to, e osoby dotkni te t chorob mog (i musz) je wi cej ni wi kszo .

Rozs dny program od ywienia nie ma zbyt wiele wspólnego z jak kolwiek diet . Jego celem powinna by ogólna zmiana nawyków ywieniowych, wi ksza wiadomo naturalnych procesów i pozyskanie kilku podstawowych informacji. Wtedy utrata wagi b dzie dodatkiem, a nie celem samym w sobie.

Utrata wagi nie powinna przekracza 500 g na tydzie . Opiera si to na biologicznym „prawie podstawowym”, którego nie mo na przeoczy . Na znaczne zmniejszenie ilo ci po ywienia przemiana materii reaguje ograniczeniem swojego zapotrzebowania. Przeł cza si w tryb „snu zimowego” poprzez zredukowanie podstawowego obrotu. Na krótsz met wprowadzie tracimy na wadze, ale po pewnym czasie organizm przestawia si na zmniejszon ilo kalorii i tym samym mo e utrzyma swoj wag . Aby dalej chudn , konieczne jest kolejne zmniejszenie ilo ci dostarczanych kalorii. Zdolno organizmu do gospodarowania swoimi kaloriami wida ju niedługo po zako czeniu restrykcyjnej diety: jako e obroty podstawowe dalej przedstawione s na „opary”, przyjmowanie wi kszej ilo ci kalorii ponownie wypełnia puste magazyny tłuszczu. W ten sposób nie mo na osi gn długoterminowego efektu – mo na go osi gn jedynie poprzez umiarkowane ograniczenie ilo ci dostarczanego po ywienia. Niewielkie ograniczenie nie jest odbierane przez wewn trzne organizmy jako „okres głodu”. Ale 500 g tygodniowo oznacza spadek wagi o 26 kg rocznie.

Ta zalecana warto graniczna odpowiada ok. 650 kcal dziennie, co mo na zrealizowa poprzez zredukowanie ilo ci po ywienia i/lub zwi kszenie ilo ci spalanych kalorii bez wielkich

wyrzeczce , je li przy opracowywaniu „programu” we miemy pod uwag indywidualne predyspozycje i upodobania. To, czy zmniejszymy ilo przyjmowanych kalorii czy zwi kszymy ilo kalorii spalanych, nie zmienia nic w wynikach.

Przykłady spalania i przyjmowana kalorii		
10 min. gimnastyki	50 kcal	1 jabłko
7 min. joggingu	100 kcal	1 fili anka kawy z mlekiem
10 min. wchodzenia po schodach	100 kcal	1 szklanka soku owocowego
14 min. gry w tenisa	100 kcal	1 szklanka coli
60 min. spaceru	260 kcal	2 kielbaski wiede skie

Oczywi cie, łatwiej jest zrezygnowa ze 100 kcal ni spali t sam ilo kalorii podczas wysiłku zycznego. Przemy lane programy ywienia oraz diety ł cz redukcj kalorii ze zwi kszonym spalaniem poprzez aktywno zyczn . Kiedy wpoimy sobie podstawowe zasady, nie b dziemy potrzebowa skomplikowanych planów ywienia. Mało wysiłku b dzie od nas wymaga zwi kszenie spalania poprzez aktywno zyczn . Je li dziennie spalamy przez to 300 kcal wi cej ni przedtem, konieczna ilo dostarczanego po ywienia zredukowana zostanie o kolejne 350 kcal – a tej ró nicy prawie nie zauwa ymy.

Zmiana sposobu ywienia lub dieta powinna opiera si na poni szych punktach:

- Najcz cieiej utrata wody mylona jest z utrat wagi. Podczas godziny intensywnego joggingu w gor cym sło cu lub wizyty na siłowni przez pot tracimy przede wszystkim du e ilo ci wody. Ta utrata jest bardzo szybko wyrównywana przez organizm, a zatem nie mo e by mowy o długotrwałym efekcie.

- Podobnie nieskuteczne są środki na odchudzanie zawierające środki przeczyszczające lub substancje moczopędne. Również w tym przypadku tracimy tylko wodę, a efekt nie utrzymuje się długo.
- Kolejnym krokiem w dobrym kierunku jest rozróżnienie pomiędzy prawdziwymi wartościami odżywczymi a pustymi kaloriami. Przy tych ostatnich chodzi o produkty spożywcze, które poza kaloriami nie mają żadnej wartości odżywczej. Typowymi przykładami jest rafinowany cukier, białe mąka i alkohol. Wszystkie produkty spożywcze zawierające puste kalorie (na przykład keks, ciasto, białe pieczywo, bułki) możemy wykreślić z naszego jadłospisu bez żadnej straty, ponieważ i tak przyjmujemy zbyt wiele pustych kalorii. Można od nich uciec, a nie dostarczać żadnych składników odżywczych.

Zdrowe odżywianie lub utrata wagi powinna zawsze uwzględniać zarówno kalorie jak i antyoksydanty oraz mikrośladki odżywcze.

- Normalną wagę oblicza się według ogólnej reguły: wzrost minus 100. Przy wzroście wynoszącym 180 cm normalna waga wynosi 80kg. W celu uzyskania wagi idealnej odejmujemy od tej wartości kolejne 10%, czyli w tym przypadku 8kg, co daje nam 72kg. Ważne jest jednak to, aby czuć się dobrze ze swoją wagą. To jest indywidualna sprawa każdego z nas. Publikowane raz po raz statystyki są tylko statystykami, które nie mówią wiele o konkretnych przypadkach. Nikt nie wpadł na pomysł wciskania się w buty o rozmiarze 39 tylko dlatego, że jest to średnia statystyczna.
- Należy unikać tzw. szybko przyswajalnych węglowodanów, na przykład cukru. Niestety, występuje on w dużych ilościach w produktach spożywczych i należy być bardzo ostrożnym. Ukryty cukier znajduje się w białym pieczywie,

ciastach, likierach, czekoladzie, lodach, keksach i wielu innych przemysłowo wytwarzanych produktach. Tradycyjny cukier u ywany w gospodarstwie domowym jest szkodliwy pod dwoma wzgl dami. Po pierwsze, mamy tu do czynienia z pustymi kaloriami. Oznacza to, e cukier poza wysoką warto ci opałową nie ma nic do zaoferowania. Po drugie, u wielu osób z nadwagą cukier wywołuje głód i dla takich osób jest – ekstremalnie mówi c – jak heroina dla narkomanów. Jest natychmiast przyswajalny przez organizm, natychmiast przenika do krwi. Organizm wielu osób reaguje na to podwyższonym wyrzutem insuliny. Oznacza to, e produkuje on więcej insuliny niż to konieczne dla obróbki tych w glowodanów. Wskutek tego natychmiast po szybkiej obróbce cukru dochodzi do niedocukrzenia, które z kolei powoduje uczucie głodu, a zatem chęć spożycia kolejnych w glowodanów. U niektórych reakcja ta jest tak silna, e nie tylko zaczyna burczeć im w brzuchu, ale dochodzi również do lekkich drgawek, a nawet do oblewania się potem. Wtedy takie osoby naprawdę odczuwają głód. Podobnie człowiek reaguje po nocnej imprezie, ponieważ również alkohol zawiera szybko przyswajalne w glowodany, których spożycie może wywołać niedocukrzenie.

Zatem, wbrew pozorom, może na powiedzieć, e spożycie cukru prowadzi do niedocukrzenia, a tym samym do wystąpienia uczucia głodu. Słodczyce powodują uczucie głodu niezależnie od tego, co w reklamach przedstawiane jest jako „słodką przekąską między posiłkami”. Zamiast tego powinniśmy spożywać wolno przyswajalne w glowodany, białka i tłuszcze, aby utrzymać wyrzut insuliny na umiarkowanym poziomie. Wolno przyswajalne lub złożone w glowodany obecne są między innymi w produktach pełnoziarnistych i warzywach.

Na rynku dostępnych jest wiele artykułów o zmniejszonej zawartości cukru. Wśród nich są produkty, w których cukier zastąpiony jest substancjami słodzącymi. Według ostatnich doniesień zastępniki cukru – cyklaminy i sacharyna – mają niepożądany skutek uboczny: mogą pobudzać apetyt. Zaleca się zatem unikanie tych substancji i zamiast tego spożywanie aspartamu. Aspartam jest rodzajem białka i nie zawiera substancji obcych dla organizmu, takich jak cyklaminy i sacharyna. Poza tym smakuje on najlepiej ze wszystkich zastępników cukru. Jego wadą jest to, że toleruje wysokie temperatury i tym samym nie nadaje się do gotowania.

- Powinniśmy skoncentrować się na posiłkach i podczas ich spożywania nie czytać gazety ani nie oglądać telewizji. Radość z jedzenia nie zaburzy podzielenia posiłku (na przykład chleba) na małe porcje i porównanie go do dodatków o umiarkowanej ilości kalorii (ogórek, rzodkiewka, pomidor, chuda ryba itp.). Jeśli lubimy, możemy naprawdę celebrować nasze posiłki. Ważne jest to, aby wiadomości powoli, do brzo gry oraz nawet zrobić małe przerwy, ponieważ w organizmie istnieje pewnego rodzaju „detektor sytości”, który informuje nas, kiedy zjedliśmy wystarczającą ilość pożywienia. Chodzi tu o jeden z wielu obwodów regulacyjnych, które sterują naszym organizmem. Mechanizm ten potrzebuje jednak pewnego czasu, aby poinformować, że wystarczająca ilość jedzenia dotarła do ołdka. Jeśli szybko się opychamy,jemy tak naprawdę kolejny posiłek, zanim pojawi się sygnał o sytości.
- Niezłoto wskazuje się na to, że przede wszystkim w krajach rozwiniętych spożywana jest zbyt duża ilość tłuszczów – statystycznie dwa razy więcej niż to konieczne. Jeden gram tłuszczu zawiera prawie dwa razy tyle kalorii co taka sama ilość białka czy cukru. Przede wszystkim tłuszcze ukryte w wielu

produktach spo ywczych s bardzo korzystne dla producen-
tów, poniewa s one tanimi wypełniaczami.

- Błonnik zmuszaj układ pokarmowy do pracy bez dostarczania du ej ilo ci kalorii. Wliczaj si w to np. niestrawne włókna ze cian komórek ro linnych, które składaj si z celulozy i pektyny. Otr by na przykład zbudowane s z celulozy i hemiceluloz i tym samym s praktycznie nietrawione. Dla osób z nadwag ich zaleta polega na efekcie syto ci. Poniewa te substancje wi du o wody, nabieraj du ej obj to ci. Otr by na przykład zwi kszaj swoj wag trzy-, a nawet pi -ciokrotnie pod wpływem wody. Nie zawieraj kalorii i stanowi zaj cie dla układu trawiennego. Tym samym błonnik reguluj konsystencj stolca. Okoliczno ta sprawia, e s one korzystne równie dla osób o prawidłowej wadze ciała, poniewa rozwi zuj problem zapar i mog zapobiec powszechnemu nadu ywaniu leków przeczyszczaj cych.

Do trawienia potrzebna jest du a ilo wody. Nie mo na wypić jej zbyt wiele, poniewa układ pokarmowy mo e przetworzyć tyle wody, ile faktycznie potrzebuje, a jej nadmiar wydalany jest przez nerki. Nerki s z kolei wdzi czne za wod , poniewa potrzebuj jej do własnego odtruwania. Za prawidłow ilo przyjmowanych płynów uznaje si obecnie 2 litry wody dziennie dla osoby o normalnych obci eniach. Jest to jednak jak zawsze wzgl dne: zapotrzebowanie osób znajduj cych si na Saharze wzrasta nawet dziesi ciokrotnie. Normalne ilo ci dwóch litrów dziennie obejmuj wszystkie płyny, a zatem równie soczyst pomara cz .

- Do kwestii utraty instynktów nale y równie chodzenie do toalety. Organizm nie jest maszyn która reaguje na naci ni -cie przycisku. W normalnym przypadku odruch opró niania jest regulowany przez wewn trzny zegar i bardzo cz sto wyst puje w stałych porach dnia, u wielu ludzi rano. Cz sto jed-

nak ignorujemy ten sygnał od organizmu, a skutkiem są problemy z zaparciami. Równie w tej dziedzinie powinniśmy nauczyć się przysłuchiwać naszemu organizmowi i dawać priorytet dochodzącym z niego sygnałom. Jelito bowiem daje swoim sygnałom. Odpowiednia ilość błonników i uregulowana praca jelit troszczy się o płynny przepływ treści pokarmowej i tym samym zapobiega niepotrzebnym obciążeniom jelita przez wolne rodniki.

W praktyce lekarskiej lub w klinice często spotyka się pacjentów z bardzo poważnie uszkodzonym układem trawiennym, którzy wędrują w błędne koło poprzez zażywanie środków przeczyszczających. Wtedy często można przypisać wprowadzającym w błędne reklamy. Opisuj je one te środki jako preparaty odchudzające oraz oczyszczające jelito i krew. Sugeruje się konsumentowi, że przyjmowanie tych leków należy do codziennego dbania o organizm i może być dobre dla utrzymania szczupłej sylwetki. Środki takie faktycznie „przeznaczają”, ale oprócz wody pozbywamy się również wielu ważnych elektrolitów, takich jak magnez czy potas. Dla prawidłowego trawienia organizm potrzebuje potasu; wpadamy zatem w błędne koło. Przyjmowanie środków przeczyszczających pozbawia organizm tej ważnej podstawy prawidłowego trawienia. Reaguje on zaparciami, które z kolei leczone są środkami przeczyszczającymi. Droga powrotna z tego błędnego łańcucha wymaga wiele cierpliwości. Najpierw należy zastąpić brakujący potas i jest to sprawa dla lekarza, ponieważ utrata tego pierwiastka jest zwykle zbyt duża, aby móc ją wyrównać w normalny sposób.

- Codzienne wagi się zmieniają, zawsze o tej samej porze i bez ubrania, powinno wejść w rutynę. Codziennie niewielkie wahania wagi są nieważne, decyduj czy jest trend. Skromny (tygodniowy, miesięczny) cel wagowy, który faktycznie osiągniesz, jest

lepszy ni zbyt wygórowane ambicje, których nie da si spełni . Nie chodzi tu o szybki diet , ale o ogóln zmian nawyków ywieniowych, dlatego te osi ganie krótkotrwałych celów nie jest rozs dne.

- Aktywno zyczna jest bardzo wa nym czynnikiem. Jednak w tym przypadku równie mniej chodzi o osobisty program tness, a bardziej o wiadome wprowadzanie aktywno ci - zycznej do ycia codziennego – na przykład wchodzenie po schodach zamiast je d enia wind itp.
- Zmniejszaj ce si magazyny tłuszczowe sprawiaj , e do krwi dostaj si truj ce substancje oraz wolne rodniki. Aby jak najbardziej zneutralizowa ich szkodliwe działanie, nale y dodatkowo przyjmowa mikroskładniki od ywczce.

Podsumowanie

Przeciwko nadwadze, obok estetycznych subiektywnych rozważań, przemawiają również poważne zdrowotne powody. Zwiększająca się ilość chorób serca i układu krążenia oraz skłonność nadprogramowego tłuszczu do oksydacji nie może być bagatelizowana. Według obecnych spostrzeżeń na temat żywienia obok wielu bezsensownych diet jest również kilka dobrych. W ich przypadku decydujące nie jest to, jaką metodę wybierzemy, ponieważ wszystkie w zasadzie polegają na redukcji kalorii oraz zwiększonej aktywności fizycznej.

Przy uwzględnianiu tych podstawowych zasad tygodniowa utrata wagi nie powinna przekraczać 500 g. Jest to tak naprawdę zmiana nawyków żywieniowych, a nie radykalna redukcja wagi. Z powodu uwalnianych szkodliwych substancji powinniśmy wspierać organizm poprzez przyjmowanie witaminy C, witaminy E i innych antyoksydantów.



Czy wiesz, że:

- obecnie co trzeci noworodek cierpi na alergię,
- 20% par ma problemy z zajściem w ciążę,
- ilość plemników u mężczyzn w ciąży ostatnich 50 lat zmniejszyła się o ponad połowę,
- dynamicznie wzrasta ilość zachorowań na nowotwory błony śluzowej oraz węzłów chłonnych,
- organizm ludzki starzeje się znacznie szybciej niż 20 lat temu?

Za te i wiele innych przypadłości odpowiada coraz bardziej zanieczyszczone środowisko, które zaburza procesy metaboliczne w naszych ciałach. Co gorsza, lekarze wolą traktować pacjentów jako zbiory odseparowanych od siebie układów niż jako całość, przez co nie potrafią wyeliminować przyczyn chorób.

Ta książka wszystko zmieni. Dzięki niej:

- przywrócisz zdrowie dzięki antyoksydantom i innym składnikom odżywczym,
- unormujesz procesy zachodzące w mitochondriach, które odpowiadają za powstawanie chorób takich jak: migrena, fibromialgia, zespół jelita drażliwego, zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne i reumatyczne,
- zapewnisz swojemu ciału optymalną ilość tlenu,
- wyeliminujesz szkodliwe jedzenie i nawyki, używki, aldehydy, metale ciężkie czy elektrosmog,
- zahamujesz proces starzenia się.

Skorzystaj z gwarancji długiego zdrowia.

Patroni:

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

DOLCEVITA
celebruje życie



Cena: 49,40

ISBN: 978-83-65846-03-7



9 788365 846037