



dr Pankaj Vij

Przedmowa dr Joel Fuhrman

# Turbometabolizm

Jak zapobiec otyłości,  
cukrzycy, chorobom serca  
i innym dolegliwościom  
metabolicznym

**vital**  
LUBOWICZKI & SPOŁ. Z OGR. ODW.

# **Turbometabolizm**



dr Pankaj Vij

Przedmowa dr Joel Fuhrman

# **Turbometabolizm**

---

Jak zapobiec otyłości,  
cukrzycy, chorobom serca  
i innym dolegliwościom  
metabolicznym

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka  
Korekta: Małgorzata Koniarska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-61-7

Tytuł oryginału: TURBOMETABOLISM Preventing  
and Reversing Diabetes, Obesity, Heart Disease,  
and Other Metabolic Diseases by Treating the Causes  
Copyright © 2018 by Pankaj Vij, MD

First published in the United States of America by New World Library

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
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.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Ta książka nie może być powielana w całości ani w częściach,  
przechowywana w systemach przechowywania informacji czy przekazywana w jakiegokolwiek formie  
i za pomocą jakichkolwiek środków – elektronicznych, mechanicznych czy innych – bez pisemnej  
zgody wydawcy, wyłączając recenzentów, którzy mogą cytować krótkie fragmenty w recenzji.  
Materiał zawarty w tej książce powstał w celach edukacyjnych. Nie służy zastąpieniu diagnozy i leczenia  
przez wykwalifikowanego medyka czy terapeutę. Proszę skonsultować się z wykwalifikowanym praktykiem  
w dziedzinie opieki zdrowotnej przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Zastosowanie wszelkich  
materiałów zawartych na kolejnych stronach odbywa się wedle własnego uznania i na własne ryzyko, a autor  
i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek rezultaty obecnie i w przyszłości. Nie można dać  
wyraźnej lub sugerowanej gwarancji efektów zastosowania zaleceń ani wziąć za nie odpowiedzialności.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Z wdzi czno ci dedykuj t ksi k wszystkim moim pacjentom,  
którzy mieli odwag zaufa uzdrawiaj cej mocy swojego  
własnego organizmu.



# Gd]g'hfY Wj

|  |      |
|--|------|
| Przedmowa Joela Fuhrmana, lekarza medycyny .....   | 9    |
| K gh d. 8`UWñY [ c`h`i fVca YHUVc`]ra `]Wc`Y gh<br>k`b]a `X`U`a b]Y `]b]Y fYg `^ Ww [ c3 .....     | 15   |
| FcnXñ]Uý%"GnbXfca`ia YHUVc`]Wb]m`d`f]m`WmbU`Y` WU`<br>i` f`EX`Y`j`W`f`c`b]`W`b]m`W` W`c`f`EV ..... | 27   |
| FcnXñ]Uý&"<c`]gh`W`b]Y`d`c`X`Y`^`W]Y`X`c`Y`W`ñ`Y`b]U`<br>W`_`f]m`W`ñ`c`g`EV`c`h`m]m`W` .....       | 49   |
| FcnXñ]Uý! "DcWh`h_]k`d`fU`_`m`W` .....   | *`   |
| FcnXñ]Uý("C`d`h`m`a`U`b]Y`c`X`n`k`]Y`b]Y`<br>X`U`c`d`h`m`a`U`b]Y`[`c`n`X`f`c`k`]U` .....           | 97   |
| FcnXñ]Uý)"K`c`X`U`.Y`g]Y`b`W`U`m`W]U` .....  | %`%  |
| FcnXñ]Uý*"?"i`W`ñ`c`k`U`f`c`U`k`]W`ñ`Y` .....  | 125  |
| FcnXñ]Uý+"C`d`U`b]i`^`g]f`Y`g`ñ`U`b]a`c`b`n`J`d`U`b]i`Y`b]U`X`h`c`V` .....                         | 147  |
| FcnXñ]Uý,"G`Y`b`.k`]h`U`b]m]_`c`a`d`c`b]Y`b]h`n`X`f`c`k`]U` .....                                  | %`'  |
| FcnXñ]Uý-"N`k`U`W`ñ`U`b]Y`f`c`X`c`k`]g`_`c`k`m`W`k`f`c`[`E`K` .....                                | 195  |
| FcnXñ]Uý%\$"G`d`Y`f`n`k`b`c`]`g`d`Y`a`Y`b]m` .....   | &\$- |
| FcnXñ]Uý%%`D`f]m`Y`d`]g`m`b]U`h`i`f`V`c`a`Y`H`U`V`c`]`ra` .....                                    | &&'  |



|  |       |
|--|-------|
| DcXg] a ck Ub]Y .....  | 275   |
| NJý Wfb]_%"8ñ]Yg] 'nU`YW` 'Xf"J]U`<br>X`U`cdhã U`bY[ c`nXfck]U .....             | '& '  |
| NJý Wfb]_&"8ñ]Yg] 'dfrnWnrbžX`U`_hCfñW` W`W`<br>cg] [ b` 'h`fvca YHUVc`]na ..... | '& )  |
| NJý Wfb]_"`Hfmdcn]ca ck mdfc[ fUa` 'k]WñY .....                                  | '& +  |
| NJý Wfb]_("`#XY_g[ `]Ya]WfbmdfcXi`_hCk`<br>gdc`nk`WnW` .....                     | '& -' |
| DcXn] _ck Ub]Y .....   | 299   |
| C`5i`hc`fnY .....  | '`\$% |

## Przedmowa Joela Fuhrmana, lekarza medycyny

**H**eraz nadszedł czas, by zmienił swoje przeznaczenie dotyczące zdrowia i wreszcie poczuł się dobrze. Utrzymuj całą siłę, nadwaga i cukrzyca nie tylko ci zabiją – sprawią też, że będziesz niepotrzebnie cierpieć przez lata. Współczesna nauka o żywieniu pokazuje, że może cię wymazać, jak ja to nazywam, choroby ignorancji względem odżywiania. Odżywcza perfekcja może nie tylko zapobiec chorobom sercowo-naczyniowym, ale również je odwrócić, nawet w zaawansowanym stadium. Może też odwrócić cukrzycę typu drugiego.

Najlepsi lekarze są mistrzami coachingu motywującymi swoich pacjentów do wprowadzenia zdrowych praktyk, które mogą im umożliwić autouzdrawienie. Ten opis pasuje do dr. Vija, elitarnego lekarza, który jest na bieżąco z aktualnymi odkryciami naukowymi i jest oddany twojemu zdrowiu i regeneracji. Jest przykładem nowego „gatunku” lekarzy, którzy docierają do przyczyn i unikają niepotrzebnego i nadmiernego korzystania z leków i procedur chirurgicznych stosowanych do leczenia chronicznych chorób.

Głównym tematem tej małej, ale potężnej książki jest to, że możesz wreszcie osiągnąć normalną wagę i na zawsze pozbyć się nadmiernych kilogramów, nieważne, ile razy nie udało ci

w przeszło ci. Je li b dziesz kierowa si poradami doktora Vija, mo esz osi gn zdumiewaj c przemian swojego stanu zdrowia.

Prowadzimy wojn z otyło ci , cukrzyce i chronicznym przejadaniem si . Jednak rzeczywisto jest taka, e przegrywamy t wojn z przemysłem spo ywczym, który przykuł masy do niebezpiecznych i uzale niaj cych przetworzonych produktów ywno ciowych. Przemysł spo ywczy promuje niezdrowe po ywienie i zwi zane z ywieniem zachowania, zach caj c do nich konsumentów i wydaje biliony dolarów, by wesprze realizacj swoich celów. Niestety, w du ym stopniu jest skuteczny w publikowaniu myl cej, promowanej przez przemysł „nauki”. To zamieszanie prowadzi do pora ki naszej populacji w d eniu do dostosowania si do nowego paradygmatu zdrowego od ywiania. Nadwaga i chorowita populacja przysługuj si interesom ekonomicznym przemysłu spo ywczego i produkcji leków. Jednak w ostatnich latach coraz trudniej jest zaprzecza przytłaczaj cej przewadze dowodów emanuj cych z czasopism medycznych – dowodów, które powoli zaczynaj spotyka si z konsensusem w ród naukowców zajmuj cych si naukami o ywieniu.

Mieszka com Stanów Zjednoczonych udziela si bł dnych informacji i s oni zdezorientowani w tematyce zdrowia i od ywiania. Do niedawna panowało ogólne zamieszanie wokół tego, jaka powinna by idealna dieta, która zapobiegałaby chorobom, normalizowała wag ciała i maksymalnie wydłu ała ludzkie ycie.

Chocia s osoby odstaj ce od ogółu, propaguj ce diety bogate w oleje czy mi so, wi kszo naukowców w dziedzinie nauk o ywieniu zgadza si co do tego, e dieta, któr mo na uzna za wspieraj c zdrowie i mo e by rekomendowana przez lekarzy, musi opiera si na czterech podstawowych zasadach.

1. Dieta musi by bogata w naturalne po ywienie ro linne, zwlaszcza warzywa.

2. W glowodany powinny by bogate w naturalny błonnik i mie niski indeks glikemiczny, jak na przykład ro liny str czkowe, dyniowate, grysik owsiany.
3. Nale y unika soli, bialej m ki i słodzików.
4. Nale y znacznie zredukowa spo ycie produktów pochodzenia zwierz cego.

Naukowcy na całym wiecie przekonuj si obecnie, e puste i nadmierne kalorie s toksyczne. Gdy konsumujemy nadmiern liczb kalorii, skracamy nasze ycie i wspieramy rozwój chorób chronicznych. W dzisiejszym wiecie mamy wi cej ludzi spo ywaj cych nadmiern liczb kalorii ni ludzi niezdolnych do pokrycia swojego zapotrzebowania na kalorie. Jest jasne, e im mniejszy obwód talii, tym wi ksza długo ycia – a sekretem w skiej talii jest spo ywanie wi kszej ilo ci warzyw i ro lin str czkowych, nie wi cej mi sa i sera.

Jednym z masowych szale stw w dziedzinie od ywania we współczesnym wiecie jest pomysł, e s „zdrowe oleje”. Chocia istniej zdrowe produkty z wysok zawarto ci tłuszczu, takie jak nasiona sezamu i orzechy włoskie, nie ma takiej rzeczy jak zdrowy olej. Na przykład olej sezamowy i olej z orzechów włoskich nie maj efektów obni aj cych poziom cholesterolu, chroni cych serce i mózg, które s zwi zane z całymi orzechami i ziarnami. Zapami taj, e oleje nie rosn na drzewach. Nigdy nie istniały jako po ywienie dla jakiegokolwiek zwierz cia na powierzchni naszej planety ani dla naszych prehistorycznych przodków, ani te nie istniały przez wi kszo historii ludzkości. Wszystkie oleje s zasadniczo takie same: zawieraj silnie skoncentrowane kalorie, a naturalny błonnik i wi kszo składników mikrood ywczych jest usuwanych. rednia konsumpcja oleju w ród Amerykanów daje ponad 400 kalorii dziennie i jest

głównym czynnikiem przyczyniającym się do epidemii otyłości. Musimy jeść mniej produktów ubogich w składniki odżywcze i wybierać nasze kalorie oraz tłuszcze z drzew.

Do tego powszechnego zamieszania dochodzi pomysł, że naszą odpowiedzią na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę i wysoki poziom cholesterolu są leki, których będziemy potrzebować do końca naszego życia. Jestem mocno przekonany, że jeśli ludzie znalazliby prawdziwe ryzyko związane z przyjmowaniem leków, które im się przepisuje – i wiedzieli, jak mało ochronę zapewniają – miliony skorzystałyby z bogatej w składniki odżywcze i składniki pochodzenia roślinnej diety, aby pozbyć się swoich problemów zdrowotnych.

W Ameryce ludzie cieszą się fantastycznie wolno, ale obejmuje ona wolność do popełnienia powolnego samobójstwa za pomocą (fałszywego) pożywienia. Myślę, że prawie wszyscy naukowcy zajmujący się naukami o żywieniu i wiadomości o odkrytych lekarzom zgodzi się, że amerykańska dieta jest katastrofą zdrowotną – doprowadziła do powstania ogromnych kosztów związanych z opieką zdrowotną, które są całkowicie poza kontrolą i niemożliwe do pokrycia.

Nasze społeczeństwo cierpi pod ciężarem medycznego kryzysu, który jest trudny do zrozumienia dla większości ludzi. Podczas gdy nasz rząd walczy, by uregulować koszty opieki zdrowotnej ponoszone w związku z rosnącym odsetkiem osób z nadwagą, chorych i zależnych od leków – i próbuje znaleźć jak najbardziej sprawiedliwy sposób, aby to osiągnąć – brakuje rozmowy o bezsensowności, marnotrawstwie i mówiąc wprost, szkodach spowodowanych przez uzależnienie i zależność naszego społeczeństwa od leków i opieki medycznej.

Jako społeczeństwo potrzebujemy mniej opieki zdrowotnej, nie więcej. Musimy edukować ludzi o tym, jak mają chronić siebie

przed rozwojem wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy i chorób serca. Ludzie muszą zrozumieć, że przemysłowo produkowane wypieki, przekąski i napoje bezalkoholowe uzależniają i powodują choroby tak samo jak kokaina czy papierosy. Nadzorowana abstynencja jest kluczem do uwolnienia się od niebezpiecznych uzależnień. Ważne jest, aby wiedzieć, że wycofanie się od nikotyny i cukru człowieka nie wyleczy go, jeśli jest uzależniony od cukru.

Musimy się zjednoczyć i powstrzymać szaleństwo. Musimy powiedzieć niezdrowej diecie „nie”. Musimy powiedzieć „nie” przetworzonemu pożywieniu i musimy wrócić do uprawy ogródków i jedzenia bliżej ziemi. Musimy walczyć o przetrwanie i zdrowie naszych bliźnich oraz wspólnie dokonać zmiany.

Mam nadzieję, że przyjmiesz tę wiadomość i staniesz się dla innych przykładem, za którym będą mogli podążyć. Twoja transformacja zdrowotna stanie się zwycięstwem dla nas wszystkich.

– Joel Fuhrman, lekarz medycyny,  
przewodniczący Nutritional Research Foundation  
i autor sześciu bestsellerów „New York Timesa”,  
włącznie z „Superodpornością” i „Wylecz cukrzycę”

FcnXn]Uy' "

Dc Wh h\_]k 'd fU\_mWY

„Je li nadal b dziesz robił to, co zawsze robile ,  
nadal b dziesz uzyskiwał to, co zawsze uzyskiwałe ”.

– Tony Robbins

„Kocha samego siebie – to pocz tek romansu na cale ycie”.

– Oscar Wilde

**J**e li nadal czytasz t ksi k , reszta mojej pracy b dzie prosta. Kiedy stanie si jasne „dlaczego”, wytłumaczenie „co” zrobi b dzie łatwe.

Jeden z najlepszych chirurgów urologicznych w Stanach Zjednoczonych powiedział mi kiedy : „Nie robi niczego wyjtkowego, po prostu tn i zszywam przez cały dzie – magia uzdrowienia kryje si w samym organizmie”.

W rzeczywisto ci potrzeba wiele wysiłku, eby przytłoczy system leczenia organizmu. Jednak nadal nie znale li my idealnej recepty na katastrof , jak jest nasz współczesny wspieraj cy chorob styl ycia, w który wpisany jest nadmiar kalorii pochodz cych z toksycznych substancji bł dne oznaczonych jako

jedzenie, i czy się z nieopanowanym stresem oraz brakiem aktywności fizycznej oraz snu.

Jeśli umieć jeść właściwie paliwo w swoim ciele, zdrowie i leczenie nastąpi prawie automatycznie. Jesteś „zaprojektowany”, aby poruszać się naturalnie. Nie musisz robić niczego drastycznego. Mój program po prostu wymaga od Ciebie, aby jeść, poruszać się i żyć w unikalny sposób, do którego zostały zaprojektowane. Wszystko inne samo o siebie zadba dzięki mądremu cię uzdrawianiu ukrytej wewnątrz.

Powodem, dla którego powiniene zacząć już teraz, jest zasada, że im szybciej zaczniesz jeść właściwie, tym łatwiej będzie Ci się wyleczyć. Im dalej pójdziesz z drogi, tym więcej wysiłku będzie wymagało obrócenie właściwego kursu.

Jedzenie dla zdrowia – zamiast jedzenia dla rozrywki – powinno być wiadomością podjętą z zobowiązaniem.

Wzięcie odpowiedzialności i potwierdzenie naszej kontroli i autonomii, co robimy, kiedy wiadomością decydujemy się pielęgnować i żyć swoje ciało, ma zastosowanie zarówno tutaj, jak i w innych aspektach swojego życia.

Kiedy jesteś myślnie od niezdrowego stylu życia, potrzeba czasu i wysiłku, aby to zwalczyć. W rzeczywistości może zająć czterdzieści dni, by zacząć przyswajanie z poznania (rozumienia), emocjonalnie zaangażować się i w końcu naprawdę zmienić zachowanie\*.

Celem jest życie w synchronizacji z naszymi naturalnymi rytmami w sposób niewymagający wysiłku. Może to się zdarzyć, gdy zaczniemy zmieniać nasze otoczenie i rutynę, aby zdrowe nawyki stały się automatyczne. Pomyśl o dziecku uczącym się

\* J. van't Riet i inni, *The Importance of Habits in Eating Behaviour: An Overview and Recommendations for Future Research*, „Appetite” 57, nr 3 (grudzień 2011): 585–96, doi:10.1016/j.appet.2011.07.010; *References to Related Work*, BJ Fogg's Behavior Model, <http://www.behaviormodel.org/references.html>



wi za sznurówki: proces przebiega od braku wiedzy, jak to zrobić, przez naukę odpowiednich czynności, praktykowanie ich, po bycie w końcu zdolnym, by zrobić to odruchowo, nawet bez myślenia o tym.

A oto dobra wiadomość: nagrody – więcej energii, witalności i werwy w życiu – są niemal natychmiastowe. Choć kompletna transformacja zajmuje miesiące, w ciągu tygodnia lub dwóch kubki smakowe zaczynają się dostosowywać, a organizm zaczyna odpowiadać w taki sposób, że nie wrócisz do wcześniejszych niezdrowych nawyków. Komplementy, jakie otrzymasz od przyjaciół, rodziny i pracowników, będą bonusem.

I gU`Y b]Y`hY gnc k mW `]b]]VUnc k mW

Kiedy zaczniesz swój podróż do turbodoładowania swojego metabolizmu, ważne jest, aby leżdzi swoje wyniki odnośnie do metabolizmu od początku, aby mieć podstawę do porównania w kolejnych pomiarach.

Pierwsze badania, które należy wykonać, to profil lipidowy na czczo – który obejmuje całkowity poziom cholesterolu, trójglicerydów, cholesterolu HDL (zdrowego) i LDL (złego) – plus poziom glukozy we krwi na czczo i HbA1c. Celem jest osiągnięcie ogólnego poziomu cholesterolu około 150 mg/dL, trójglicerydów blisko 75 mg/dL, HDL powyżej 50 mg/dL i LDL poniżej 50 mg/dL (patrz tabela 3.1). Celem w przypadku poziomu glukozy na czczo jest zejście poniżej 75 mg/dL, a HbA1c poniżej 5 proc. (idealny poziom HbA1c wynosi 4,8 proc.). Te testy są dostępne i zazwyczaj są pokrywane z ubezpieczenia zdrowotnego.

HUVY`U" "%DcXgJuk ck mdfcU`"jd]Xck mbU VVVvc n'icdlna U'bna ]  
dcn]ca Ua ]

| Test                   | →YU`bmidcn]ca                                      |
|------------------------|--|
| 7 Uy_c k ]mVWc`YghYfc` | C_cyc`%\$`a [ #X@                                  |
| HfCE† ]Wfmxmi          | +)`a [ #X@   |
| <8@                    | HU_k mgc_`Ź`U_`hc`a`c`]k`Y`dck`mY^`<br>)\$`a [ #X@ |
| @@                     | Dcb]Y`%\$\$`a [ #X@                                |
| Glukoza na czczo       | Dcb]Y`^)`dfcW                                      |
| <V5%W                  |  |

Zapami taj, e te liczby s po rednimi markerami tego, jak dobrze radzisz sobie z wchodzeniem w stan turbometabolizmu, w którym twoje ciało ma cała energii potrzebni ci do wszystkiego, o co je poprosisz! Jako czempion turbometabolizmu prawdopodobnie bdziesz cieszy si yciem w pełni ze wszystkimi wspaniałymi do wiadzeniami, nauk , mo liwo ciami i przygodami, na które zasługujesz!

Dodatkowe testy, zale nie o twojej sytuacji zdrowotnej, równie mog by istotne w osi ganiu turbometabolizmu: biało ostrej fazy (CRP), enzymy w trobowe (ALT), hormon pobudzaj cy tarczyc (TSH) i witamina D. Zajrzyj do tabeli 3.2, eby dowiedzie si , jaki jest idealny poziom w przypadku ka dego z nich i skonsultuj si ze swoim lekarzem na temat dodania ich do podstawowych testów.

HUVY`U" "&'8cXUh\_c k Y`Ygfm

| Test                       | →YU`bmidcn]ca   |
|----------------------------|-----------------|
| 6]Uy_c`7!fyU_hmk bY`f7`FDŁ | Dcb]Y`%`a [ #@  |
| 9bma mk`hfcVck`Y`fB`@Ł     | Dcb]Y`^`\$`!`#@ |

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| <cfa cbmigma i i ^ W 'HfWmW`<br>fHG<t | \$Za' z\$a ]_fc`#a @ |
| K ]]Ua ]bU'8                          | (\$!*\$'b[ #a @      |

## Dfm[ c hc k Ub]U`Xc`dcXfE m

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci rozpocząć podróż do turbometabolizmu. Te działania przygotują ci mentalnie, by ci się udało:

- Zrób list swoich osobistych celów, wypełniając list „Przyczyny, dla których chcesz osiągnąć turbometabolizm” z Załącznika 2.
- Ogłoś swój plan kilku przyjaciołom i członkom rodziny, którzy pomogą ci stworzyć osobistą i społeczną odpowiedzialność.
- Poproś przyjaciela lub partnera o szczególne wsparcie i zachęty. Albo jeszcze lepiej: zaproponuj komuś, aby wybrał się z tobą na podróż.
- Zrób sobie zdjęcie nago, z przodu i z boku. Korzystaj z nich, by mieć wizualne porównanie, kiedy będziesz robił postępy w kierunku osiągnięcia swojego celu (ale trzymaj je w bezpiecznym miejscu i z dala od mediów społecznościowych, jak Facebook, Twitter i Instagram!).
- Je li jesteś diabetikiem, zdecyduj się na badanie swojego poziomu cukru we krwi na czczo, przed posiłkami i godzinę po każdym posiłku. To jedyny sposób, aby mógł przelecieć swój własny unikalny odpowiedź na różne rodzaje żywności.
- Zrób list niezwykłych zjedzeniem aktywności, które dadzą ci przyjemność, takich jak słuchanie muzyki, oglądanie filmów i seriali, przebywanie na świeżym powietrzu, poddawanie się masażom lub zabiegom manicure czy pedicure.

A teraz pierwszych pięć kroków do przejścia. Pierwsze trzy zostaną opisane bardziej szczegółowo w dalszej części tego rozdziału:

1. Wyrzuć mioci.
2. Kupuj dla zdrowia.
3. Pozbądź się złych nawyków.
4. Zaczynaj prowadzić dziennik żywienia, w którym będziesz zapisywać potrawy i produkty, które zjadasz każdego dnia.
5. Zaczynaj prowadzić dziennik wycieczek, wymieniaj w nim wszystkie czynne i biopassywne podejmowane każdego dnia (patrz: Rozdział 6).

### Kluczowy krok: Wyrzuć mioci

Ten kluczowy krok wymaga przejrzania spisu składników, lodówki i szafki z przyprawami w poszukiwaniu produktów, które karmią choroby. Kiedy je znajdziesz, wyrzuć je do kosza do mioci. Oto lista rzeczy, które powinny się w nim znaleźć:

- Biały cukier, syrop kukurydziany o dużej zawartości fruktozy i substytuty cukru (poszukaj ukrytych cukrów koźcych się na „-oza” w keczupie, dodatkach smakowych, a nawet chlebie)
- Wszystkie przekąski w pudełkach i innych opakowaniach oraz łatwe w przygotowaniu produkty (wszystko, co nazwałbyś „miociowym jedzeniem”)
- Słodczyce w stałej i płynnej formie, to znaczy napoje gazowane, soki, włącznie z napojami dietetycznymi
- Biała mąka – biały chleb, makaron, ciastka, ciasta, obwarzanki, babeczki i desery
- Produkty mleczne – mleko, mietanki, sery i masło
- Alkohol – włącznie z winem i piwem
- Biały ryż i ziemniaki

- Przetworzone mięso (boczek, kiełbasy, salami, wędliny), czerwone mięso (mięso karmionych wysokoenergetycznymi paszami krów) i wieprzowina
- Tłuszcze trans i przetworzone przemysłowo oleje, na przykład sojowy, palmowy i olej canola wytwarzany z modyfikowanych genetycznie ziaren rzepaku

Jak już powiedziałem, biały cukier, słodycze, napoje gazowane, soki i białe masła na przykład ciemię, ponieważ te produkty powodują wzrost poziomu glukozy, co prowadzi do przewlekłego podwyższenia poziomu insuliny, a długotrwałe podwyższenie poziomu insuliny bezpośrednio przyczynia się do insulinooporności.

Pamiętaj, że nie wszystkie węglowodany są wrogiem. To samo dotyczy tłuszczów. Kiedy zaczniemy myśleć o jakości pożywienia, rozkładanie białek, węglowodanów i tłuszczów, a nawet liczenie kalorii stanie się nieznaczne. Prawdziwe jedzenie ma na organizm silne działanie energetyczne, którego trzeba dostrzec. Nie da się go wyrazić ilościowo, posługuj się tymi nad wyraz uproszczonymi sposobami.

Oto dalsze wyjaśnienia na temat listy.

### *Dlaczego substytuty cukru są takie złe?*

Po pierwsze, wszystkie syntetyczne substytuty cukru są pozbawione jakiegokolwiek wartości odżywczej. Po drugie, tworzą pragnienie bogatego w energię pożywienia, ponieważ odczuwanie słodkiego smaku jest związane z regulatorami apetytu w mózgu oczekującymi nowych kalorii\*. Orodki nagrody z twoim mózgiem są silnie nastawione na poszukiwanie cukru jako źródła ener-

\* S. E. Swithers, A. A. Martin i T. L. Davidson, *High-Intensity Sweeteners and Energy Balance*, „Physiology & Behavior” 100, nr 1 (kwiecień 2010): 55–62, doi:10.1016/j.physbeh.2009.12.021.

gii. Po trzecie, niektóre powszechnie używane substytuty cukru, takie jak sacharyna i acesulfam, w badaniach na zwierzętach okazały się być rakotwórcze\*. Aspartam, powszechnie używany zamiast cukru wykorzystywany w produkcji dietetycznych napojów gazowanych, jest metabolizowany w formaldehyd – silny trujak dla mózgu. Po czwarte, substytuty cukru działają szkodliwie na mikrobiom jelit (zdrowe bakterie w okrężnicy, patrz: Rozdział 10). Masz około stu trylionów *przyjaznych* bakterii jelitowych do karmienia i „dbania o nie”: twój wewnętrzny trawnik. Jeśli je otrujesz, szkodliwe bakterie mogą przejąć kontrolę nad twoimi wyborami żywieniowymi, zwiększając pragnienie niewłaściwego pożywienia i zwiększając energię absorbowaną z pożywienia, mając przez to główny wpływ na stan zdrowia. Poza czystymi liśćmi stevia (rodzina roślinna stosowanego w Ameryce Południowej od stuleci jako zamiennik cukru), na których temat nie ma jeszcze jednoznacznej opinii, powinieliśmy się trzymać z dala od sztucznych słodzików.

### *Dlaczego produkty mleczne znajdują się na liście niebezpiecznych?*

Mleko krowie zawiera insulinopodobny czynnik wzrostu typu 1 (IGF-1), który pobudza do szybkiego wzrostu i może powodować szybkie przybieranie na wadze. IGF-1 jest również związane z rozwojem komórek nowotworowych\*\*. Ponadto krowie mleko jest naładowane krowimi antygenami (białkami, które aktywują układ immunologiczny, co skutkuje stanem zapalnym), które mogą być niekompatybilne z ludzkim organizmem. W dodatku

---

\* M. M. Andreatta i inni, *Artificial Sweetener Consumption and Urinary Tract Tumors in Cordoba, Argentina*, „Preventive Medicine” 47, nr 1 (lipiec 2008): 136–39, doi:10.1016/j.ypmed.2008.03.015.

\*\* R. Kaaks, A. Lukanova, *Energy Balance and Cancer: the Role of Insulin and Insulin-Like Growth Factor-1*, „Proceedings of the Nutrition Society” 60, nr 1 (luty 2001): 91–106, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11310428>.

głównym czynnikiem krowiego mleka jest *laktoza* – cukier, który spowoduje bardzo szybki wzrost poziomu glukozy w twojej krwi.

Wspólce nie krowy mleczne s zazwyczaj ci arne przez cały rok i dojrane dwa razy dziennie. Podaje si im sztuczne hormony, by utrzyma je w tym stanie, i antybiotyki, by zapobiec chorobom, je li ich wymiona b d zainfekowane.

Argument, e picie mleka w wi kszych ilo ciach dostarcza wapnia, które pomagają w zapobieganiu osteoporozie, jest po prostu bł dny. Osteoporoza nie jest stanem zależnym od mleka. W Stanach Zjednoczonych występuje najwy sza zachorowalność na osteoporoz w cywilizowanym świecie pomimo najwyższej konsumpcji mleka i sera. Krowie mleko i wytworzone z niego produkty podnoszą poziom insuliny i powodują stan zapalny, co jest oczywiście zł nowin\*.

Nawiasem mówiąc, mleko i ser s doskonałymi źródłami cholesterolu. Homogenizowane mleko tworzy cz steczki, które s do małe, eby przeniknąć barier naczy krwionośnych i powodują uszkodzenia.

Krowy holsztyńsko-fryzjskie, które s podstaw współczesnego przemysłu mlecznego, mają wiele wyższej poziomu szkodliwej i uzależniającej beta-kazeiny A1 niż krowy rasy Jersey i Guernsey, wczesniej wybierane do przemysłu (choć s mniej produktywne). Wiemy, e beta-kazeina A1 silnie koreluje z cukrzycą, podobnie jak esencjalny aminokwas izoleucyna znajdujący si w mleku\*\*.

To dobry przykład wyborów żywieniowych, które powodują brak równowagi hormonalnej, a tak e obciążają organizm chorobami.

\* *Health Concerns about Dairy Products*, Physicians Committee for Responsible Medicine, <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/health-concerns-about-dairy-products>.

\*\* S. Kamiński, A. Cieslińska, E. Kostyra, *Polymorphism of Bovine Beta-casein and Its Potential Effect on Human Health*, „Journal of Applied Genetics” 48, nr 3 (2007): 189–98, doi:10.1007/BF03195213.

### *Dlaczego alkohol znajduje si na li cie miaci?*

Alkohol jest pozyskiwany z w glowodanów. Pozwala si na to, by si zepsuły i zacz ły fermentowa . Tak uzyskuje si na przykład piwo i wino. Destylowany spirytus – nazywany te destylowanym alkoholem, wł cznie z brandy, whisky, rumem i wódka – to alkoholowy napój, który jest uzyskiwany przez destylacj winogron lub innych wcze niej sfermentowanych lub warzonych owoców, soków ro linnych lub skrobi (z ró nych ziaren). Alkohol ma prawie dwa razy wi cej kalorii na gram ni w glowodany. Poniewa alkohol nie mo e zosta wydalony przez organizm, musi by metabolizowany przez w troba . Kiedy przyjmujemy alkohol, w troba musi odlo y na pó niej spalanie tuszczu, eby metabolizowa alkohol. Ko cowe produkty metabolizmu alkoholu stymuluj w troba do produkcji wi kszej ilo ci kwasów tuszczowych i przechowywania ich. W rzeczywisto ci zaledwie trzy dni spo ywania alkoholu mog spowodowa otuszczenie w troby.

Nawet gorzej, niektóre metabolity alkoholu s toksyczne dla twojej równowagi hormonalnej. Nale y podkre li , e alkohol nie jest zdrowy, a je li próbujesz turbodoładowa swój metabolizm, alkohol w ogóle nie powinien znajdowa si w twoim menu. Około 20 procent Amerykanów ma problem z piciem. Nie mo na racjonalizowa picia alkoholu dla zdrowia, nawet czerwonego wina. Tak naprawd wi kszo czerwonego wina produkowanego w Stanach Zjednoczonych jest naładowana toksynami, takimi jak pestycydy, toksyny ple niowe i syntetyczne chemikalia (dodawane, by przyspieszy reakcje chemiczne, aby zmaksymalizowa zyski), a tak e metalami ci kimi i ftalanami<sup>\*</sup>. Kobiety powinny

---

\* P. Chatonnet, S. Boutou, A. Plana. *Contamination of Wines and Spirits by Phthalates: Types of Contaminants Present, Contamination Sources, and Means of Prevention*, „Food Additives & Contaminants, Part A, Chemistry, Analysis, Control, Exposure & Risk Assessment” 31, nr 9 (2014): 1605–15, doi:10.1080/19440049.2014.941947.



te uwa a , bo wszelki alkohol (wł cznie z winem) jest silnym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka piersi.

Je li chodzi o resweratrol, „magiczny składnik” czerwonego wina, który ma przeciwstarzeniowe i antyzapalne działanie, musiałby wypija okoł 111 kieliszków wina ka dego dnia, by przyj wystarczaj co du o resweratrolu, by było to korzystne, jak pokazuj badania na zwierz tach\*!

### *Dlaczego czerwone mi so znajduje si na li cie mieci?*

Czerwone mi so zawiera hem ( elazopor ryn ), który jest toksyczny dla komórek beta trzustki produkuj cych insulin . Czerwone mi so (szczególnie przetworzone) zawiera azotany, które redukuj wydzielanie insuliny i osłabiaj tolerancj glukozy. Na domiar złego zanieczyszczenia ze rodowiska i toksyny s skoncentrowane w bardziej tłustych kawałkach czerwonego mi sa.

### *Czy wszystkie tłuszcze s złe?*

Nasycony tłuszcz, szczególnie z czerwonego mi sa, przyczynia si do insulinooporno ci na kilka sposobów. Nadmierna konsumpcja nasyconych tłuszczów, jak si uwa a, bezpo rednio blokuje receptory insuliny i mi nie, powoduj c insulinooporno . Jak wiadomo, powoduje te stany zapalne i stres oksydacyjny. Niezdrowe tłuszcze obejmuj te margaryn , przemysłowo wytwarzany majonez i sosy do sałatek, uwodornione i cz ciowo uwodornione oleje oraz sma one po ywienie.

Dobre ródl ą tłuszczu stanowi surowe orzechy (migdały, nerkowce, makadamia, orzechy włoskie, pekany, orzeszki piniowe i pistacje), ziarna (słonecznika, dyni, arbuza, lnu, konopi i chia),

\* D. W. Lachenmeier i inni, *Can Resveratrol in Wine Protect against the Carcinogenicity of Ethanol?: A Probabilistic Dose-Response Assessment*, „International Journal of Cancer” 134, nr 1 (stycze 2014): 144–53, doi:10.1002/ijc.28336.

oliwki, orzechy włoskie, awokado, złowione na wolno ci zimnowodne ryby. To zdrowsze źródła tłuszczu, które mogą naprawdę stłumić apetyt i wesprzeć turbometabolizm.

### *Czy wszystkie tłuste potrawy mają cholesterol?*

Cholesterol jest produkowany tylko przez zwierzęta, które mają wątroby. Ludzka wątroba wytwarza około 800 mg cholesterolu dziennie, wystarczająco, aby pokryć zapotrzebowanie twojego organizmu: aby zregenerować błony komórkowe, zachować funkcje mózgowie i wyprodukować hormony. Wiele cholesterolu w organizmie jest wtórnie wykorzystywane, więc właściwie nie musisz w ogóle przyjmować cholesterolu. Bogate w cholesterol pożywienie obejmuje mięso, jaja i produkty mleczne, takie jak mleko i sery. Jeśli jesz więcej bogatego w cholesterol jedzenia, twoja wątroba próbuje wytworzyć mniej. Jeśli jesz mniej bogatego w cholesterol jedzenia, twoja wątroba będzie tworzyła więcej. Cholesterol jest w tym surowym materiałem, który jest przetwarzany na witaminę D, hormony steroidowe (takie jak estrogen, progesteron, testosteron i kortyzol) i kwasy tłuszczowe potrzebne do trawienia. Cholesterol jest potrzebny do tworzenia półprzepuszczalnej błony otaczającej komórki i do naprawiania uszkodzonych komórek błonki, który wyściela i chroni naczynia krwionośne. Sam cholesterol nie jest winowajcą. Problem leży w niezdolności organizmu do odpowiedniego przetwarzania cholesterolu czy niezdolności do odpowiedniego przetwarzania antyoksydantów w celu ochrony przed oksydacją cholesterolu. To dlatego bogate w składniki odżywcze rośliny pożywienie jest tak ważne.

: U\_fmj'a Jhm

- 5\_c\c žbUk Yhik 'a Uym\XUk\_UW\ža c Y'dck cXc-  
k U 'bck ctk cfmidJYfgj'k UXmk fcXncbY'.

Fakt

H\W\bj\WrbJ' 'fnYWh'V]cf Wžk gnY`\_J'U\_c\c`Yghifl ^ WžbU-  
k Yhif'b'nUk Ufmik 'dymbJY'Xc'dyj\_Ub]U'Ua mi gtbY^

- K ]bc 'YghnXfck YždcbJYk U 'nUk JYfu 'fygk YfUfbc"  
A ]h

DfnYndYk JYb 'WUgfygk YfUfbc žg\_yjXb]\_k ngh di ^ Wmk 'k JY-  
i 'k ]bUW\žVnrynY'WUbm'U\_c 'cW\fcbbmWmbb]\_d'fnYW]k Xn]U-  
yJ^ Wm\_UbW\fc[ YbbYa i 'Xn]UyJb] 'YfUbc i "' Hc 'nUyc YbJY'  
Vnyc 'cdUffY 'bU'VUXUb]UW\ 'bU'rk JYfn H\W\ž\_hfY 'dc\_U'nUjnz'  
Y'fygk YfUfbc`dck mY^c\_fY `cbY[ c'dcn]ca i 'a c Y'fYXi \_c-  
k U 'k ngh dck UbJY' [ i nEk 'bck ctk cfc k nW\ 'k ' \_]j 'a JY^  
gUW\žk 'hEfW\k 'k ngh di ^ 'bck ctk cfmrk ] nUbY 'ni U\_c-  
\cYa 'fb\_f ]Wžk 'fcVJY' ]\_cVJYW\W\ 'dJYfgUW\l">YXbU\_'  
cW\fcbbY' ]k gdJYfu^ W' nXfck Y'k yU W]k c W]k ]bU'#fygk Y-  
fUfbc i 'g 'VUfXnc 'd'fnYgUXncbY ]dc 'dfcgh 'b]dfUk Xn]k Y''.

- : fnh\_jg\_yjXU^ 'gj 'k '(+d'fcW\bfUW\ 'nhj gnWhi žU'd W-  
\_]k ') \$'d'fcW\bfUW "

Fakt

Ga U cbY 'YXnYbJ' nUk JYfu 'c'k JY'Y k ] W\ 'BVfi XbY[ c i 'hj gn-  
Whi 'n'bJYnXfck nW\žd'fnYtk c'fncbnW\ 'c'Y Ek žb] 'YghY 'gcVJY'  
k 'gUbjY'k mcVfUj] "' Hc 'dfck UXn]Xc 'W\fc b]WrbnW\ 'gUbcEk '  
nUdU'bnW\ 'jrk ] \_gn'fmm\_c 'nUW\cfc k Ub]U' 'bU' 'bck ctk Ek''.

\* M. Kotepui, *Diet and Risk of Breast Cancer*, „Contemporary Oncology 20, nr 1 (2016): 13–19, doi:10.5114/wo.2014.40560.  
 \*\* *Alcohol and Cancer Risk*, National Cancer Institute, ostatnia mody kacja 24 czerwca 2013, <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/alcohol/alcohol-fact-sheet#q6>.  
 \*\*\* M. Stott-Miller, M. L. Neuhouser, and J. L. Stanford, *Consumption of Deep-Fried Foods and Risk of Prostate Cancer*, e Prostate 73, nr 9 (czerwiec 2013): 960–69, doi:10.1002/pros.22643.

- 5k c\_UXc'nUk ]YfU^`Xi`c`Wlc`YghYfc`i`"

A ]h

5k c\_UXc`b]Y`a U^`k` hfcVnřk ] Wb]Y`a U^` UXbY[ c`Wlc`-  
 YghYfc`i`" >U\_`k`gdca b]Uy`a ž`k` hfcVU`dfcXi`\_i`Y`Wlc`Y-  
 ghYfc`"U\_c`k`U`bm\_ca`dcbYbh`\_ca`CFY`\_]Xc`dfcXi`\_Wj`\cf-  
 a`cbCk`"K`\_]\_gc` Wlc`YghYfc`i`k`cf[ Ub]na ]Y`Yghk`kCb]Y`  
 dfnYfk`UfnUbUžk ] Wb]Y`a`i`gja`mk`WU`Y`[`c`gd`c`nk`U`"

## NU\_i`d`mX`U`nX`fc`k`]U

Po wyrzuceniu mioci twoim następnym krokiem jest zakup pożywienia, które utrzyma ci przy zdrowiu. To, co *wł* *czy*sz swojej diety, jest prawie tak samo ważne jak to, co z niej *wy-*  
*kluczysz*. Zawsze wybieraj prawdziwe jedzenie – nieprzetworzone pełnowartościowe pożywienie czy potrawy przyrządzone ze składników, które twoje ciało rozpoznaje. Je li bdziesz potrafił skupić się na jakości jedzenia, nie będziesz już musiał się martwić liczeniem kalorii czy nawet w glowodanami, tłuszczami czy białkami. Zamiast liczyć kalorie, sprawdź, by jedzenie, które jesz, naprawdę się liczyło.

Cz sto natykam się na moich pacjentów w moim lokalnym sklepie spożywczym Sprouts, a oni są zawsze ciekawi, co ja kupuję. Po pierwsze, powiniene wybrać sklep spożywczy, w którym od frontu możesz zobaczyć różne działy i taki, który oferuje wiec produkty w przeciwieństwie do witryn sklepowych, które wprowadzają klientów w błąd tysiącami pakowanych, przetworzonych produktów *oetykietowanych* jako jedzenie. Obecnie wiele małych sklepów spożywczych, jak Sprouts i Trader Joe's, a także wiele dużych supermarketów, takich jak Whole Foods, wprowadzają

szeroką gamę produktów ekologicznych – w konkurencyjnych cenach – więc łatwiej jest dokonać właściwego wyboru.

Poniżej znajdziesz listę zdrowych produktów wspierających turbometabolizm. Pamiętaj, że w sklepie spożywczym alejki ze wszystkimi produktami i produktami na wagę to miejsca, gdzie dzieje się magia promowania zdrowia. Zasadniczo rodzkowe alejki supermarketów są wypełnione niezdrowym przetworzonym jedzeniem i mięciowymi przysmakami, typowo opakowanymi w kolorowe pudełka i plastikowe torebki, pokryte obrazkami przedstawiającymi tygrysy, gepardy i inne zwierzęta. Trzymaj się jak najdalej od rodzkowych alejek!

*Nasiona, zboża i warzywa strączkowe sprzedawane na wagę*

Nasiona, zboża i warzywa strączkowe są naładowane mikroelementami i mają długi okres przydatności do spożycia. Dobrym pomysłem jest utrzymywanie spiżarni zawsze dobrze zaopatrzonej w te supergwiazdy z działu z produktami na wagę. Zauważ, że mimo iż wiele osób zastępuje biały ryż brązowym, brązowy ryż może być skażony arsenikiem, więc zalecam, aby go unikać.

- amarantus
- ciecierzycyca (cieciorka)
- czekolada, ciemna (o zawartości kakao 70 procent lub wyższej)
- dziki ryż, czarny ryż
- fasola czarne oczko
- fasola nerkowata
- fasola pinto
- gryka
- kakao sproszkowane
- komosa białolodygowa

- mieszanka warzyw strączkowych
- migdały surowe
- nasiona chia
- nasiona dyni
- nasiona lnu
- orzechy brazylijskie
- orzechy włoskie
- otręby owsiane
- owoce cytrynowe
- pistacje
- quinoa
- soczewica
- ziarna słonecznika

### *Warzywa, owoce i wiec produkty*

Warzywa kapustne są superproduktami naładowanymi antyoksydantami i substancjami zwalczającymi nowotwory. Są „elektrowniami” natury i rzeczami najbliższymi temu, co moglibyśmy nazwać prawdziwym „magicznym pigułką”. Zajrzyj do Rozdziału 10 po więcej informacji na temat superwarzywa. Kupuj organiczne produkty tak często, jak to tylko możliwe, „brudną dwunastkę” czy produkty o najwyższej zawartości pestycydów (patrz: Rozdział 9). Ostatecznie nie ma nic złego w kupowaniu paczkowanej, umytej zieleniny, która jest gotowym do użycia miksem sałatkowym albo może być używana do koktajli.

- awokado (doskonale źródło zdrowych tłuszczów, białek i błonnika)
- banany
- brzoskwinie
- buraki, oliwki i czerwone

- cebula
- czosnek
- dyniowate
- groszek
- gruszki
- grzyby shiitake
- jabłka
- jagody, je yny, maliny
- jarmu
- karczochy
- kokos (dobre ro linne ródło zdrowych tłuszczów)
- melon
- młoda zielenina lub paczkowane miksy sałatkowe
- ogórki
- owoce granatu
- pomara cze
- pomidory
- seler
- słodkie ziemniaki/pochrzym
- szparagi
- liwki
- warzywa kapustne: rukola, kapusta chi ska, brokuły, bruk-selka, kala or, kapusta pastewna, chrzan, kapusta sitowata, rzodkiew, kapusta czerwona, bo wina, rzepa i rze ucha

### *Oleje spo ywczne*

Zawsze korzystaj z olejów spo ywczych oszcz dnie. Je li chodzi o olej kokosowy, zawiera on rednioła cuchowe trójglicerydy, które mog przynosi pewne korzy ci dla zdrowia, takie jak tłumienie apetytu i zdrowie mózgu (mog te pomagają leczy

chorob Alzheimera). Jednak obecnie nie mamy odpowiednich dowodów na jakiegokolwiek właściwość ciwo ci prozdrowotne przypisywane olejowi kokosowemu\*.

- oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia (najlepsza do przygotowywania potraw w niskich temperaturach: poniżej 170 stopni Celsjusza)
- olej z awokado (lepszy do gotowania w wyższych temperaturach)
- olej kokosowy (lepszy do gotowania w wyższych temperaturach)

### *Drób, ryby i jaja*

Zawsze spożywaj białka pochodzenia zwierzęcego oszczędnie. Postaraj się ograniczyć je do 100 gramów, nie więcej niż raz czy dwa razy w tygodniu. To oznacza porcje mniej więcej wielkości twojej dłoni. Myśl o zwierzęcym mięsie jako dodatku jedzonym dla smaku lub tekstury albo w przypadku ryby czy jaj jako źródła zdrowego tłuszczu. Zawsze kupuj dzikie ryby, aby zminimalizować ekspozycję na szkodliwe toksyny.

- małe dzikie ryby, czyli łososie, makrele, anchois, sardynki, halibuty, ledzie
- organiczne kurczaki (oszczędnie)
- organiczne jaja (oszczędnie)

### *Alternatywy dla produktów mlecznych*

Biorąc pod uwagę zagrożenia, jakie niesie ze sobą spożywanie krowiego mleka, używaj tych substytutów.

- ser migdałowy
- mleko migdałowe
- mietanka migdałowa

---

\* W. M. Fernando i inni, *The Role of Dietary Coconut for the Prevention and Treatment of Alzheimer's Disease: Potential Mechanisms of Action*, „British Journal of Nutrition” 114, nr 1 (14 lipca 2015): 1–14, doi:10.1017/S0007114515001452.



- jogurt migdałowy
- mleko kokosowe
- jogurt bez mleka
- mleko lniane

### *Przek ski, przyprawy i suplementy diety*

Ta lista zawiera zalecane przek ski, przyprawy i suplementy diety (które s opisane bardziej szczególowo w Rozdziale 10)

- masło migdałowe
- przyprawy działaj ce antyzapalnie: kurkuma, rozmaryn, imbir, go dziki, kminek, czarny pieprz
- batoniki proteinowe (z minimaln liczb składników, których nazwy potra sz wymówi )
- surowe nasiona chia
- surowe chipsy z jarmu u
- suplementy: oleje z omega-3, witamina B12, witamina D3, surowy koenzym Q10\*
- Vega One proszek od ywczy (białko groszku)

### *Zdrowie i uroda*

Produkty dla zdrowia i urody mog zawiera cał gam toksyn i organicznych zanieczyszcze , które wpływaj na zdrowie przez wnikanie poprzez skór (wi cej na ten temat przeczytasz w Rozdziale 9). Oto kilka zalecanych marek:

- mydło kastylijskie Dr. Bronner's
- pasta do z bów Dr. Bronner's
- produkty do piel gnacji niemowl t Honest Company
- produkty do piel gnacji włosów Jasön
- dezodorant Tom's of Maine
- pasta do z bów Tom's of Maine

\* Szeroki wybór najwy szej jako ci suplementów zawieraj cych kluczowe składniki od ywczy dost pny jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

## : U\_hm]a ]hm

- HfnYa U` [ yEk bma ]`d fcXi \_hJa ]`k Ufmmk bma ]`gd c nk U-  
bma ]`k `GhUbuWw` NYXbcWbcbmWw`g`wW.]d gmi n]Ya b]U-  
WnUbyZ`Zfmh\_]`g]y]U`cXck U

Fakt

A c Ygn`nbUWwb]Y`d fmvfU`bU`k UXnY`bU`k Y [ U`g\_]Y^X]Y-  
W]Y`g\_]XU^ WY`g]`n`ZfmhY`\_ZwW.]d gEk`n]Ya b]UWnUbmWw`Zg]-  
y]hm`cXck Y^`] bUdc`Ek` [ Unc k UbmWw`>YXn`d fUk Xn]k Y`  
YXnYb]yZ`\_hEY`Yghfcndc`nbUk UbY`d fnY`nk`c`Y`W]U`yc`"

- D]mU`ncghUyU`nU`\_UgnU`ck UbU`d fnY`n`8YdUffUa Ybh`  
Fc b]Wk U`GhUbcEk` NYXbcWbcbmWw`\_U`c`k Ufmmk`c`"

Fakt

8n]`\_]k`ng]y`ca`cVv`midfnYa`ng]y`a`YWnUfg\_]Y [ cZ`\_hEfmk`m`  
k`UfnU`bUXa`]Ufg]fU`Zd]mU`ncghUyU`nU`\_UgnU`ck UbU`d fnY`n`  
?cb [ fYg`GhUbcEk` NYXbcWbcbmWw`\_U`c`k Ufmmk`c`fhY`k`n [ ` -  
Xi`bU`hcZ`Y`nUk`]YfU`Xk`]Y`ym`YWh\_]`d fnY`W]Yfi`dca`]Xcfc-  
k`Y [ cL`8n]`\_]hYa`i`bUXa`]Ufg]fU`a`c`Y`Vm`gd`fnY`XUk`Ubmi`  
Xc`gn`\_Eyd`i`V`]WbWw`fd`fnY`n`Xc`Ub`Ubg`c`nk`Ub]Y`gn`c`bmWw`  
cV]UXEk`L`]Xc`grhYa`i`k`n]Y`bbY [ c`k`Zc`fa`]Y`d]mmt`"

- BU`Yd]Y`^gd`fnY`XU^`Wra`g]`ck`c`WYa`k`GhUbuWw` NYX-  
bcWbcbmWw`]bU`k`]Y`W]Y`Y`gh`UV`y`c`"

A ]h

K`GhUbuWw` NYXbcWbcbmWw`bU`Yd]Y`^gd`fnY`XU^`g]`V`U`b`U`bnf`  
5a`Y`fm`Ub]Y`n`UXU^`%`%`\_]c [ fUa`Ek`V`U`b`U`b`Ek`fc`Wb]Y`bU`  
[ yck`"K`g\_U`]`k`]U`hc`k`Y`^bU`Yd]Y`^gd`fnY`XU^`g]`a`Ub [ c`"

- 5fVi nmia c[ 'dca ĀWdfrminUVi fnYb]UWk 'YfY\_W]"  
Fakt

5fVi mniUk ]YfU^ 'Wtrfi ']b ž\_hĀĀU' dca U[ U'k 'i k U'b]Ub] ' hYb\_j 'Uncĥi "'Ĥc'dfck UXn]Xc'fcngYfnYb]U' bUWrm '\_fk ]c bc- bnWk ž k ] W\_f 'Yb] 'dcdFuk ]U'g] 'j k ] W^\_fk ]'dYnb]Y'Xc' a ]Y'gVž[ Xn]Y'YgĥdĥfnYVbU"'C g]a U'V]b'@UXYb'dcXcVbc' ŪXyXi c'Ufvi nĀk ž YVminUXck c]' ]gk c'Y' ]WbY' cbmĭ

- A 'Y\_c'icnbUWhcbY'Ū\_c'&dffcWYbĥck Y'bUdfUk X' 'a U' ' )' dffcWYbhj] gnWhi 'dcX'k n[ ' XYa ' \_U'cf]dc-  
Fakt

K'fnYWhnk ]gĥc W]&dffcWYbĥck Y'a 'Y\_c' 'a U'&dffcWYbhj] gn- Whi 'dcX'k n[ ' XYa ' k U[ ž'U'Y' )' dffcWYbh'Y[ c' \_U'cf]dc- WkXn]'nhj] gnWhi "

### C Xgnžĥck nk Ub]Y'Yhm\_]Yhin' ]gh' g\_yUXb]\_Āk

×YU'b]Y' VmĥVnž[ XnVm' \_j dck UyVUfXnc' b]Yk ]Y' dUWh\_c- k UbY[ c' YXnYb]U" K ] \_gĥc ' ĥk c'Y[ c' dc nk ]Yb]U' dck ]bmi gUbc k ] 'dYcXmfc'bYž\_hĀĀY'cWmk ] W]Y' b]Y' a U^ 'Yhm\_]Yhin' g\_yUXb]\_Ua ]cX nk Wma ]' >YXbU\_ 'Y' ]\_j di YgĥdUWh\_ck UbY' YXnYb]YžĥU\_]Y' Ū'\_dYUh] b]UXUb]ck Y ]dfnY\_ g\_žb]Y' dck ]b]Y- bY' dcY[ U' bU' nUdYk b]Yb]UWk 'n'dfncXi' cdU\_ck Ub]UžVmi c\_fY ] ž'Ū\_g' nXfck Y"'C ĥc'd] 'fnYWhž\_hĀĀY' bU'Y mgdfUk - XnU' ]bU'Ū\_]Y' ĥfnYVU' i k U U' ž'nUb]a' Xc\_c bUgnU' \_j di "

1. GdfUk X' ]c ' g\_yUXb]\_Āk ' ]rk fĀe' i k U[ ž ]Y' dcfM] nUk ]YfU"' a 'a b]Y' g\_yUXb]\_Āk žhma "Yd]Y' ^K U bYž YVmi a ]Uymnfcni a ]Uy' bUnk m' ūUk c' Ygĥ YXbU\_ XU' ]g] ' bUVfU ž'nU\_yUXU^ Wž' Y' k ma ]Yb]cbU' ]c ' c\_fY' 'cbY-

[ c ' g \_ y X b ] \_ U ' c X b c g ] ' g ] ' X c ' W U y [ c ' d c ' Y a b ] \_ U ž d c X -  
V h U g [ X m h U \_ ' b U d f U k X ' W c X n ] ' m \_ c ' c ' Y X b ' d c f W " "  
A i g l g n d c a b c m ' ^ ' d f n Y n ' ] W h V ' d c f W ] ž U V m i m g U  
d f U k X n ] k ' ] c " "

2. **7 m t U ^ k ] W W ^ b ] ' d ] Y f k g m i g \_ y X b ] " G \_ y X b ] ' ] b U ' Y m**  
\_ ] Y f U W ' g ' k m a ] y b ] U b Y ' a U Y ^ W c ' d c X ' k n [ ' X Y a  
k U [ ] ' H b ' n b U W m ž ' Y ' d y U h ] ž ' f C F Y ' a U ^ ' i W c X n ] ' n U  
d f m [ c h c k U b Y ' n B d Y y b m W ' n ] U f Y b i ž d c k ] b b m a ] Y ' d Y ý  
b Y ' n ] U f b U ' U \_ c ' d ] Y f k g m i g \_ y X b ] " K ] Y X n ] U y ž ' Y ' d f n Y -  
f k c f n c b Y ' Y X n Y b ] Y ' a c Y V m ' c n b U W h c b Y ' U \_ c ' B d Y y b c -  
n ] U f b ] g h i ž b U k Y h ' Y ' ] n U k ] Y f U ' m \_ c - [ f U a C E k ' d Y y b m W  
n ] U f Y b ' b U ' d c f W " 3 ' N U H ' a ' B d Y y b Y ' n ] U f b U i ' b ] Y ' n U k g n Y  
c n b U W h U ^ ' k m g c \_ ' n U k U f f c ' V ý c b b ] \_ U ž U ' g \_ f c V ] U ] k -  
[ ' c k c X U b m a c [ ' g t U b c k ] ' d c k U b m i d f c V Y a ' X U ' i -  
X n ] ' n ] b g ] ' b c c d c f b c W ] " " G r i \_ U ^ % \$ \$ ! d f c W W b r c k c ' d Y ý  
b m W ' n ] U f Y b " B U g h d b ] Y ' d f n Y W m t U ^ ] b b Y ' g \_ y X b ] ] d c n U  
d ] Y f k g m a ž U ' Y ' ] n c V U W h m g n ' W \_ f n ž h j ' g n W h Y ' ] g h i W h b Y  
X c X U h ] g a U \_ c k Y k m a ] y b ] c b Y ' X U Y ž n c g U k ' d i X Y ý c  
b U ' d C E y W "

3. **I k U U ^ b U W \_ f m i ' d Y k b ] ^ g ] ž Y ' n U k U f f c ' W \_ f i ' k n b c -**  
g ] a b ] Y ^ b ] ' , [ f U a C E k ' b U ' d c f W " " i k U U ^ W \_ f m a c [ ' V m ' k m a ] y b ] c b Y ' d c X ' ] W h b m a ] b U n k U a ] ž H U \_ j a ] U \_ a U -  
f c n U ž V f ' n c k m W \_ ] Y f ž \_ U f a Y ' ] a ] C E X " B ] Y ' f C F Y ' k c b Y ' c X  
W \_ f i ž b ] g \_ c \_ U ' c f m W h b Y ž d U W h \_ c k U b Y ' d y U h ] f C E k b ] ' n U -  
k ] Y f U ^ ' g r i W h b Y ' g c X n ] ž H U \_ ] Y ' U \_ g \_ f U ' c n U ] U W W g ž U a  
d c h U g c k n ž ' f C F Y ' n b U X i ^ ' g ] ' b U ' ] W Y ' a ] Y W "

4. **G d f U k X ' ] c ' ] ' f C E y c ' V ý c b b ] U " I k U U ^ b U ' X c X U -**  
k U b m i V ý c b b ] \_ k ' ž c f a ] Y ' i n u l i n y ' f b ] Y ' i n s u l i n y t ž V ý c b b ]  
[ f c W c k n ž V ý c b b ] \_ c k g ] U b n ž d c b ] Y k U ' h ' g V g U b W Y  
a c [ ' b ] Y ' X U k U ' H U \_ ] W ' g J a m W \_ c f m W ] X ' U ' n X f c k ] U ž

Wc Vycbb\_l'ndYybmW 'nJUFyb"NUk gnY 'gdFUk XnU^Yfm\_JY-  
hmidyJh\_Ck 'dcX'\_ H'a 'XcXUk UbY[ c'Vycbb\_l\_U""Gri -  
\_U^dyJh\_Ck 'nWc 'bU^a bJY^)' [ fUa Ua ]bJYbUfi gncbY[ c'  
Vycbb\_l\_U'bU'dcfW^ "

5. I a JYgnWYbJY'dCjY\_ 'fcVJ'fCEbJW "Hc'ga i HbYžU^Y'dfUk -  
Xnjk Yž 'Y'k ] \_gnc 'bJYnXfck mW'žgjc XncbmW'žnUk JY-  
fU^ WmW 'bJYk JY^Y Vycbb\_l\_Už\_c'c'fck c'cdU\_c'k UbmW'  
dyJh\_Ck 'Ygri'fma UbU'bU'k mgc\_c Wj'cWri 'XnJYWj"

### 'YX žWc 'Ygn]'V X 'Y'UgfmWhbm

Dieta i inne zmiany związane ze stylem życia zalecane w tej księ-  
ce nie są sztywnymi zasadami, których wszyscy muszą się trzymać.

Jedynym sposobem dowiedzenia się, jak odpowiada *twoje* ciało, jest bycie z nim w kontakcie oraz jedzenie i życie *z głową* (patrz Rozdział 7). Dokładne monitorowanie tego, jak się czujesz – a także twojej wagi, obwodu talii, ciśnienia krwi i poziomu glukozy we krwi – pomoże ci dostosować i spersonalizować swój program turbometabolizmu.

Na przykład odzwyczajając się zgodnie z dietą opartą na pełnowartościowym roślinnym pożywieniu, niektórzy ludzie zauważają, że ich poziom glukozy we krwi skacze do góry po jedzeniu fasoli i innych warzyw strączkowych. Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy jesteś jednostką o wysokiej wrażliwości na węglowodany, nawet złe, jest uważne monitorowanie poziomu glukozy we krwi. Celem jest zrozumienie, szanowanie i wykorzystywanie własnych cech biochemicznych, a nie poddawanie się księkom kucharskim jakiegokolwiek tak zwanego eksperta (właśnie ze mną). To, co działa w przypadku innych, może nie działać dla Ciebie.



**Dr Pankaj Vij** – lekarz medycyny, pasjonat nauk o odżywianiu, fitnessu i ludzkich osiągnięć. Jego misją jest spowalnianie procesu starzenia się człowieka i zapewnianie optymalnego zdrowia na każdym etapie życia. Praktykuje to, co głosi odżywiając się zgodnie z dietą antyzapalną, opartą na prawdziwym jedzeniu, o niskim indeksie glikemicznym, praktykując regularnie aktywność fizyczną, medytując i dobrze się wysypiając.

### **Podładuj swój metabolizm i żyj długo i szczęśliwie!**

Dzięki poradom Autora dowiesz się, dlaczego warto mieć turbometabolizm i co ma do zaoferowania w Twoim przypadku. Poznasz syndrom metaboliczny będący ukrytą przyczyną chronicznych chorób. Wdrożysz holistyczne podejście do leczenia cukrzycy u osób otyłych i uświadomisz sobie znaczenie wody w diecie. Opanujesz stres zanim on zapanuje nad Tobą, nauczysz się zdrowo wysypiać i zastosujesz superżywność, suplementy oraz przepisy na najzdrowsze dania. Zacznesz także efektywnie wykorzystywać indeks glikemiczny i trzy poziomowy program ćwiczeń.

### **Od metabolizmu do zdrowia!**

Patroni:

 Wellnessday.eu  
kobiety portal zdrowego stylu życia

 uroda  
zdrowie.pl



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-61-7



9 788365 846617