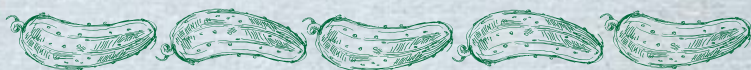


dr Raphael Kellman



DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM



Naukowo potwierdzony sposób
na przywrócenie zdrowia jelit
i trwałą utratę wagi

DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM

dr Raphael Kellman



DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM



Naukowo potwierdzony sposób
na przywrócenie zdrowia jelit
i trwałą utratę wagi

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

*Dla mojej pięknej żony,
Chasyi, którą bardzo kocham.
Jestem ogromnie wdzięczny,
że dzielimy ten sam pełen miłości
światopogląd.*

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-671-6

Tytuł oryginału: *The Microbiome Diet.*
The Scientifically Proven Way to Restore Your Gut Health and Achieve Permanent Weight Loss

Copyright © 2014 by Raphael Kellman

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I	TAJEMNICZY MIKROBIOM	9
Rozdział 1.	Świat w twoich jelitach.	11
Rozdział 2.	Masz nadwagę? To nie twoja wina!	45
CZĘŚĆ II	PROTOKÓŁ LECZENIA JELIT I ZRZUCENIE ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW	73
Rozdział 3.	Eliminacja	75
Rozdział 4.	Uzupełnienie niedoborów	97
Rozdział 5.	Wzbogacenie mikrobiomu	107
Rozdział 6.	Naprawa	119
CZĘŚĆ III	POPRAWA PRZEMIANY MATERII: ZRESETOWANIE METABOLIZMU DZIĘKI ZDROWEMU MIKROBIOMOWI	131
Rozdział 7.	Stres może prowadzić do nadwagi	133
Rozdział 8.	Bezstresowe jedzenie – wsparcie w odchudzaniu	155
Rozdział 9.	Osiągnięcie metabolizmu szczupłej osoby	177

CZĘŚĆ IV	UTRATA NADWAGI I ZACHOWANIE PRAWIDŁOWEJ WAGI PRZEZ CAŁE ŻYCIE	185
Rozdział 10.	W kierunku zdrowej przyszłości	187
CZĘŚĆ V	WPROWADZENIE W ŻYCIE DIETY NA ZDROWY MIKROBIOM	203
Rozdział 11.	Superżywność dla mikrobiomu	205
Rozdział 12.	Faza 1. Protokół leczenia jelit – plan posiłków	237
Rozdział 13.	Faza 2. Przyspieszenie metabolizmu – plan posiłków	265
Rozdział 14.	Faza 3. Utrzymanie zdrowej wagi przez całe życie	281
Rozdział 15.	Lista akcesoriów, listy zakupów i strategie oszczędzania czasu	289
Rozdział 16.	Przepisy	305
PODZIĘKOWANIA		403
POLECANE MARKI		407
PRZYPISY		413

CZĘŚĆ I



TAJEMNICZY MIKROBIOM



Rozdział 1

Świat w twoich jelitach

Przypadek Roberta zdawał się zaprzeczać wszelkim konwencjonalnym zasadom dotyczącym odchudzania.

Mimo wszelkich podejmowanych wysiłków nie mógł schudnąć.

Ten mężczyzna w średnim wieku zgłosił się do mnie jakieś osiem lat temu z wieloma problemami zdrowotnymi – chorobami serca, nadciśnieniem, wysokim poziomem insuliny oraz cukru we krwi. Wszystkie te objawy niezmiernie mnie martwiły, ale wiedziałem, że utrata nadwagi pozwoliłaby na znaczącą poprawę zdrowia mojego pacjenta lub nawet wyeliminowanie tych problemów.

Zanim Robert zjawił się u mnie, wypróbował chyba wszystkie znane diety: Atkinsa, strefową (zone), niskowęglowodanową, niskotłuszczową i inne. Ku jego wielkiej frustracji żadna z tych diet się nie sprawdziła. Głodząc się całymi tygodniami i trzymając się wytycznych, tracił co najwyżej dwa kilogramy. W końcu nie wytrzymał i zaczynał łamać zakazy. Wystarczyło, że zjadł

zaledwie jednego zakazanego pieczonego ziemniaka podczas kolacji z klientem albo kawałek ciasta czekoladowego na spótkę z żoną w rocznicę ich ślubu, a już wracał z powrotem do poprzedniej wagi. W końcu po prostu się poddał.

Kiedy zaczął się u mnie leczyć, miał prawie dwadzieścia trzy kilogramy nadwagi. Pił alkohol, palił i jadł mnóstwo niezdrowych rzeczy, a ja za żadne skarby nie mogłem go nakłonić do prowadzenia zdrowego stylu życia.

– Ale po co, doktorze? – pytał. – Nie ma znaczenia, co robię. I tak nie schudnę. Nawet nie ma sensu próbować.

Gdy wylądował w szpitalu z zapaleniem płuc, moje serce zamarło ze strachu przed potencjalnym wpływem tej sytuacji na wagę mojego pacjenta. Robert już wcześniej trafiał do szpitala z różnych powodów i zawsze wychodził z niego cięższy o dwa kilogramy. Połączenie skrobiowej diety szpitalnej i braku ruchu pogłębiało jego skłonność do przybierania na wadze, a ja zawsze obawiałem się skutków przedłużonych okresów leżenia w łóżku.

Tym razem jednak zaleciłem Robertowi kurację antybiotykową, a w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom antybiotyków przypisałem mu także *probiotyki*. Antybiotyki zabijają nie tylko chorobotwórcze mikroorganizmy, ale także dobroczynne bakterie, zwłaszcza w przewodzie pokarmowym. Probiotyki przeciwdziałają tym zniszczeniom, a z czasem przynoszą jeszcze inne, wspaniałe korzyści, o których przeczytasz w dalszej części książki.

Zaleciłem też Robertowi przyjmowanie *prebiotyków* – suplementów diety oraz pokarmów odżywiających dobroczynne bakterie. Probiotyki uzupełniają niedobory zdrowych bakterii w jelitach, a prebiotyki wspierają rozwój tych przyjaznych bakterii.

Tym razem, zamiast przybrać na wadze, Robert *stracił* trzy kilogramy w dwa tygodnie, nawet się o to nie starając. Jak to możliwe?

Pragnienie rozwiązania tej tajemnicy doprowadziło mnie do niespodziewanego i przełomowego odkrycia w kwestii diety oraz zdrowia. Zmieniłem swoje poglądy na temat odchudzania i mam nadzieję, że twoje również się zmieniają, gdy zapoznasz się z zaprezentowanymi tu informacjami. Ta książka podważy całą twoją dotychczasową wiedzę o przyczynach otyłości i metodach odchudzania.

Dzięki Robertowi udało mi się opracować dietę, która w krótkim czasie pomogła wielu moim pacjentom schudnąć i utrzymać zdrową wagę.

Pacjenci, którzy zastosowali moje nowe podejście, stracili zbędne kilogramy, centymetry i tkankę tłuszczową, szczególnie w okolicy talii oraz brzucha.

Po latach bezskutecznych zmagania wreszcie z łatwością pozbywali się tych „upartych” zbędnych kilogramów, które zdawały się znikać samoistnie.

Już w ciągu kilku dni zaczęli tracić apetyt na cukier, pieczywo i inne „zakazane produkty”, takie jak makaron, ser, pizza czy lody, a po kilku tygodniach zupełnie nie mieli już na nie ochoty. W końcu przestali się czuć więźniami własnego głodu, wiecznie tęskniącymi za niezdrowym jedzeniem.

Co najlepsze, po kilku tygodniach diety moi pacjenci mogli sobie pozwolić na stosowanie się do zasad w 90 procentach, a po kilku kolejnych tygodniach w zaledwie 70 procentach, *zachowując przy tym zdrową wagę!* Moje nowe podejście do odchudzania pozwoliło moim pacjentom zresetować powolny metabolizm, dzięki czemu mogli oni okazjonalnie delektować się wysokokalorycznymi produktami lub słodkimi deserami bez obawy przed ponownym przybraniem na wadze oraz powrotem do starych nawyków żywieniowych. Większość osób po zakończeniu diety odchudzającej ponownie przybiera na wadze, ale osoby na *tej* diecie utrzymują zdrową wagę przez całe lata.

Jaki jest sekret tego niezwykle skutecznego sposobu na odchudzanie? Jaką tajemnicę odkryłem, analizując przypadek mojego pacjenta Roberta, który „przypadkowo” stracił na wadze? Odpowiedź leży w *mikrobiomie*, tajemniczym i niezwykle ważnym środowisku w naszym ciele.

MIKROBIOM: FAKTY NA TEMAT ODCHUDZANIA

- Aż 90 procent komórek w twoim ciele nie należy do ciebie – to drobnoustroje i bakterie nazywane *mikrobiomem*.
- Mikrobiom odgrywa kluczową rolę w regulacji metabolizmu i procesie odchudzania.
- Aby schudnąć, nie musisz liczyć kalorii ani spożycia tłuszczów i węglowodanów. Wystarczy, że będziesz unikać żywności, która szkodzi twojemu mikrobiomowi, i spożywać pokarmy, które mu służą.
- Po siedmiu tygodniach diety na zdrowy mikrobiom możesz stosować się do jej zasad zaledwie w 70 procentach, co oznacza, że w 30 procentach przypadków możesz pozwolić sobie na spożywanie pokarmów nieuwzględnionych w programie.



MIKROBIOM: PRZEŁOM W ODCHUDZANIU

Czy wiesz, że 90 procent komórek w twoim ciele to *organizmy obce*, a w dodatku to właśnie one tworzą specyficzne środowisko w twoim ciele i odgrywają kluczową rolę w odchudzaniu oraz utrzymywaniu właściwej wagi?

Przeciętny Amerykanin przechodzi od 10 do 20 kuracji antybiotykowych jeszcze przed osiemnastym rokiem życia. W krajach rozwiniętych, w których panuje epidemia otyłości, dzieci przyjmują antybiotyki średnio co drugi rok. Zaburzone przez antybiotyki mikrobiomy wydają się nas tuczyć równie skutecznie jak zwierzęta hodowlane. Na szczęście wspieranie mikrobiomu pozwala nam to odwrócić i zrzucić zbędne kilogramy.

WPLYW MIKROBIOMU NA MASĘ CIAŁA

Twoje ciało jest złożone z wielu układów, między którymi nieustannie zachodzi mnóstwo interakcji, więc nie jest łatwo określić, jak dokładnie mikrobiom wpływa na masę ciała. W zamieszczzonej poniżej tabeli znajdziesz krótkie podsumowanie.

Przyjrzyjmy się jednak bliżej temu zagadnieniu.

ZABURZONY MIKROBIOM	ZRÓWNOWAŻONY MIKROBIOM
<ul style="list-style-type: none"> • Przyrost masy ciała, otyłość. • Wywołuje stany zapalne. • Prowadzi do insulinooporności. • Nasila nadwrażliwość pokarmową i nieszczelność jelit. • Nasila głód. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrata masy ciała, zdrowa waga. • Reguluje pobieranie kalorii i „energii” z pożywienia. • Wytwarza krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe o niesamowitych właściwościach odchudzających.



- Ukierunkowuje geny na gromadzenie tłuszczu.
- Łagodzi stany zapalne.
- Ukierunkowuje geny na spalanie tłuszczu zamiast magazynowania go

STAN ZAPALNY A MIKROBIOM

Stan zapalny to reakcja układu odpornościowego prowadząca do różnego rodzaju problemów zdrowotnych w całym organizmie. Pojawia się on, kiedy twój układ odpornościowy atakuje rzeczywistego najeźdźcę (bakterie wywołujące zapalenie płuc lub toksynę, która może cię zatruć) i przypomina zniszczenia uboczne, jak gdyby niszcząc wroga, siły zbrojne organizmu „zbombardowały” dodatkowo kilka sąsiednich budynków.

Zdrowy układ odpornościowy niszczy toksycznego najeźdźcę, z łatwością rozprawiając się z poważnym, ale tymczasowym i naprawialnym problemem. W takim przypadku stan zapalny ustępuje po wyeliminowaniu zagrożenia.

Ale gdy twoje ciało stale narażone jest na stres (nawet niewielki) lub niebezpieczeństwo (nawet łagodne), może pojawić się chroniczny stan zapalny. Organizm ciągle próbuje zwalczyć zagrożenie, więc stan zapalny nie znika. Im dłużej trwa stan zapalny, tym gorzej dla twojego zdrowia.

Chroniczne stany zapalne to jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych w Stanach Zjednoczonych. W najgorszym przypadku mogą one prowadzić do wystąpienia chorób autoimmunologicznych (w tym reumatoidalnego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego i toczenia), cukrzycy, chorób serca oraz raka. Nawet łagodne objawy stanu zapalnego mogą być bardzo dokuczliwe (lista na str. 52), zwłaszcza że powodują stały przyrost

szkodliwych bakterii, przez co stały się one bardziej podatne na infekcje i zapalenie jelit, a także na przyrost masy ciała.

Większość ludzi zapewne przyznałaby, że sesja egzaminacyjna to stresujący czas dla studentów. Można by się więc spodziewać zmian zachodzących w ich mikrobiomie między relatywnie spokojnymi pierwszymi dniami nauki na początku roku akademickiego a stresującymi egzaminami końcowymi. I rzeczywiście, w 2008 roku zespół australijskich naukowców przeprowadził badania, które potwierdziły to przypuszczenie: wykazano zmniejszenie populacji dobroczynnych bakterii u studentów podczas sesji w stosunku do populacji występujących w ich mikrobiomie na początku semestru²⁹.

I tak powstaje kolejne błędne koło: zaburzony mikrobiom nie jest jedynie rezultatem stresu – może być również jego przyczyną. Badania wykazały, że prowadzi on do większego niepokoju i depresji. Kiedy dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu, nie czujesz się dobrze, a twoje ciało może zinterpretować to złe samopoczucie jako reakcję na zagrożenie, przez co zacznie gromadzić tłuszcz.

WPLYW MIKROBIOMU NA MÓZG

Jak pamiętasz z części I tej książki, jelita to w zasadzie nasz drugi mózg. Wytwarzają one bowiem wiele neuroprzekaźników, których mózg potrzebuje do regulowania emocji i procesów myślenia.

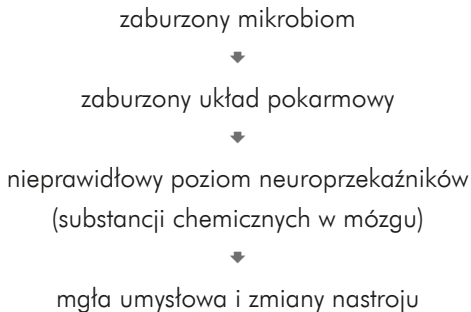
Mikrobiom jest z kolei centrum dowodzenia twojego drugiego mózgu. Jego siła oddziaływania na twoje myśli i uczucia jest naprawdę niezwykła.

Tryliony bakterii żyjących w twoim ciele mogą wzbudzać w tobie apetyt na cukier, skrobię i tłuste potrawy, zakłócać twoją

pamięć, koncentrację i zdolność jasnego myślenia. Bakterie te wpływają nawet na intensywność odczuwania bólu i reakcje na stres. Co więcej, mogą przyczyniać się do zaburzeń lękowych i depresji. Ilekroć moi pacjenci mówią mi, że nie potrafią się skupić ani niczego zapamiętać i mają wrażenie, że ich mózg się „zepsuł”, skupiam się przede wszystkim na zbadaniu mikrobiomu i układu trawiennego.

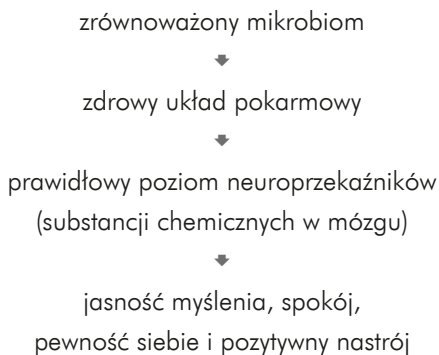
Dlaczego bakterie w mikrobiomie mają taką moc? Wywierają one ogromny wpływ na substancje biochemiczne potrzebne mózgowi do przetwarzania procesów mentalnych i emocjonalnych. Układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy zaangażowane są w skomplikowaną komunikację biochemiczną między mózgiem, jelitami a mikrobiomem.

Mikrobiom odgrywa decydującą rolę w wytwarzaniu przez jelita odpowiednich substancji we właściwych ilościach. W związku z tym zaburzenie jego równowagi prowadzi do zakłócenia pracy jelit, co z kolei może powodować takie objawy jak mgła umysłowa, problemy z pamięcią, lęk i depresja.



I odwrotnie: gdy mikrobiom jest zdrowy, a jelita funkcjonują prawidłowo, poziom substancji biochemicznych w ciele jest właściwy. Odczuwasz spokój, potrafisz się skoncentrować, jesteś

pełen energii i optymizmu. Czujesz się na siłach, by sprostać różnym wyzwaniom, jakie napotykasz na swojej drodze. Masz motywację do stawienia czoła problemom, nie uciekasz od nich i dążysz do ich rozwiązania. W sytuacji kryzysowej, która wymaga twojej energii fizycznej, psychicznej lub emocjonalnej, potrafisz zachować właściwą perspektywę i wytrwale robisz swoje z pozytywnym nastawieniem.



Jeśli chcesz zachować dobre samopoczucie emocjonalne w stresujących sytuacjach oraz uniknąć przybierania na wadze, musisz zadbać o swój mikrobiom. W końcu 90 procent serotoniny w organizmie ludzkim (substancji chemicznej odpowiadającej za odczuwanie spokoju, optymizmu i pewności siebie), jest wytwarzana w jelitach. Zdrowy mikrobiom zwiększa poziom serotoniny. Wiemy również, że bakterie jelitowe wytwarzają jeszcze inne substancje potrzebne mózgowi do przetwarzania myśli i uczuć, w tym regulującą rytm snu i czuwania melatoninę, dopaminę i noradrenalinę (hormony stresu) oraz acetylocholinę i GABA (substancje relaksacyjne).

WPŁYW STANU ZAPALNEGO NA MÓZG

Kolejnym czynnikiem, który zakłóca biochemię mózgu, są stany zapalne wynikające zarówno z nieszczelnych jelit, jak i zaburzonego mikrobiomu. Osoby ze stanem zapalnym wysokiego stopnia są bardziej podatne na zaburzenia lękowe i depresję. Ponad połowa osób cierpiących na takie przewlekłe zaburzenia żołądkowo-jelitowe jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna i zespół jelita drażliwego wykazują również objawy napięcia, lęku oraz depresji. Zespół jelita drażliwego wiąże się także z nasilonymi reakcjami na ból³⁰.

Naukowcy badający oś jelita–mózg–skóra są przekonani, że dalsze badania ujawnią jeszcze więcej powiązań między mikrobiomem a naszymi odczuciami, myślami i zachowaniami.

MOC PROBIOTYKÓW

Jeśli mikrobiom ma tak ogromny wpływ na naszą pamięć, myślenie oraz nastrój, to przyjmowanie probiotyków powinno wyraźnie służyć pamięci, radzeniu sobie ze stresem i innym funkcjom psychicznym/emocjonalnym.

W eksperymencie z 2010 roku przeprowadzonym przez zespół kanadyjskich naukowców myszom zaburzono mikrobiom, zakazając je pewnym gatunkiem nieszkodliwych bakterii. Następnie gryzonie narażono na ostry stres i już w ciągu dziesięciu dni zauważono u nich problemy z pamięcią. Okazało się, że problemom tym można zapobiec poprzez podawanie myszom dziennej dawki probiotyków, co prawdopodobnie pomogło także przywrócić zdrową równowagę ich mikrobiomom³¹. Inne badania na zwierzętach i ludziach wykazały, że probiotyki łagodzą lęk

Zalecam unikanie alkoholu w fazach 1 i 2 ze względu na jego potencjalnie szkodliwy wpływ na mikrobiom. W fazie 3 możesz włączyć do diety napoje alkoholowe w ramach dopuszczalnych odstępstw od diety (30 procent). We wszystkich trzech fazach radzę ograniczyć spożycie kawy z kofeiną do 1-2 filiżanek (po 230 ml) dziennie, a herbaty z zawartością teiny do 3-5 filiżanek (po 230 ml) dziennie. Możesz za to pić tyle kawy bezkofeinowej i herbat ziołowych, ile tylko zechcesz. Unikaj soków owocowych, które są najmniej zdrowym produktem roślinnym. Pamiętaj, że potrzebujesz nie tylko fruktozy, ale także błonnika! Soki warzywne mogą być zdrowe, jeśli są świeże i rzeczywiście składają się tylko z warzyw. Uważaj jednak na te sklepowe w butelkach, gdyż zwykle zawierają duże ilości jakiegoś soku owocowego. Nawet jeśli są „naturalne” zgodnie z informacjami na etykiecie, to niekoniecznie są dla Ciebie zdrowe, zwłaszcza jeśli zależy Ci na zrzućeniu zbędnych kilogramów.

SUPLEMENTY DLA MIKROBIOMU

Przyjmuj te suplementy o dowolnej porze dnia, wraz z posiłkiem lub między posiłkami, chyba że zaznaczono inaczej.

W celu pozbycia się szkodliwych bakterii z jelit przyjmuj:

1. Złożony suplement z następującymi składnikami:

- berberyna,
- piołun,
- kwas kaprylowy,
- ekstrakt z pestek grejpfruta,
- czosnek,
- olej z oregano.

W dziale Polecane marki wymieniam kilka takich dobrych wieloskładnikowych preparatów. Przyjmuj je zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

2. Jeden z dwóch wymienionych suplementów:

- czosnek, 5000 µg trzy razy dziennie,

LUB

- berberyna, 200 mg trzy razy dziennie.

W celu uzupełnienia niedoborów kwasu żółdkowego przyjmuj:

- kwas solny, 1000 mg przy każdym posiłku,

LUB

- ocet jabłkowy, 1 łyżeczka rozcieńczona w 5-6 łyżeczkach wody przy każdym posiłku – stopniowo zwiększaj dawkę, aż do 3-4 łyżeczek octu.

W celu uzupełnienia niedoborów enzymów trawiennych wybierz preparat zawierający:

- proteazę (trawiącą białko),
- lipazę (trawiącą tłuszcze),
- amylazę (trawiącą skrobię),
- DPP IV, który pomaga trawić gluten i kazeinę (białko mleka), na wypadek, gdyby w twoim posiłku znalazły się śladowe ilości tych pokarmów.

Przyjmuj 1-2 tabletki preparatu z enzymami przy każdym posiłku. W sekcji Polecane marki wymieniam kilka takich dobrych produktów.

WZBOGAĆ MIKROBIOM PROBIOTYKAMI

1. Przyjmuj preparat probiotyczny zawierający:
 - wiele różnych szczepów bakterii,
 - przynajmniej trzy bakterie z rodzaju *Lactobacillus*: *acidophilus*, *rameneses*, *planataris*,
 - różne rodzaje *Bifidobacterium*,
 - 50-200 miliardów bakterii – im więcej, tym lepiej,
 - bonusem jest zawartość *Lactobacillus reuteri*.

Przyjmuj jedną tabletkę lub saszetkę dziennie. W dziale Polecane marki wymieniam kilka dobrych preparatów.

2. W celu zmniejszenia masy ciała przyjmuj *Lactobacillus gasseri*. Będziesz musiał kupić osobny preparat z tym szczepem, chyba że udało ci się kupić zalecany w punkcie 1 suplement złożony, który go zawiera (jest takich niewiele). W dziale Polecane marki wymieniam kilka dobrych preparatów. Przyjmuj je zgodnie z zaleceniami.

WZBOGAĆ MIKROBIOM ZA POMOCĄ PREBIOTYKÓW:

1. Inulina w proszku: 4-6 gramów dziennie, podzielone na dwie dawki.
2. Arabinogalakty, 500-1000 mg dwa razy dziennie.

Możesz również poszukać suplementu zawierającego zarówno inulinę, jak i arabinogalakty. W sekcji Polecane marki wymieniam kilka takich dobrych produktów.

3. Kwas masłowy z magnezem i wapniem, 200-300 mg raz lub dwa razy dziennie. Kwas masłowy jest zarówno prebiotykiem, jak i suplementem odchudzającym.

SUPLEMENTY NAPRAWIAJĄCE JELITA

Jeśli chodzi o naprawę jelit, najlepiej by było, abyś przyjmował suplement złożony w postaci tabletek lub proszku (osobiście wolę proszek). Oto lista składników, jakie powinien zawierać (możesz je także przyjmować osobno w zalecanych dawkach):

1. Glutamina: 1-5 gramów dziennie.
2. Kwercetyna: 100-500 mg dziennie (izokwercetyna jest najlepiej wchłaniana).
3. Cynk, sam lub z karnozyną. W połączeniu z karnozyną 100-150 mg dziennie, czysty cynk 30 mg dziennie oraz osobno karnozyna w dawce 100-500 mg dziennie.
4. N-acetyloglukozamina, 1000 mg dziennie.
5. DGL (lukrecja deglicyryzowana), 400 mg dziennie.
6. Wiąz czerwony, 200 mg dziennie.
7. Prawoślaz, 100 mg dziennie.
8. Gamma-oryzanol, 300 mg-1,5 g dziennie.

Jeśli zależy ci na zakupie produktu złożonego, zajrzyj do sekcji Polecane marki, gdzie wymieniam kilka takich suplementów.

DODATKOWE WSPARCIE W ODCHUDZANIU

1. Meratrim: 400 mg dwa razy dziennie, 30 minut przed śniadaniem i kolacją.

2. *Sphaeranthus indicus* i *mangostan*. Możesz je kupić osobno i przyjmować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu lub poszukać suplementu zawierającego oba te związki (meratrim). Niektóre preparaty zawierają jeszcze paprykę, która zapewnia dodatkowe korzyści odchudzające, a także zychrom^{*}, który równoważy poziom cukru we krwi. Nazwy sugerowanych preparatów znajdziesz w sekcji Polecane marki.
3. Ekstrakt z ziaren zielonej kawy, 400 mg dwa razy dziennie lub mango afrykańskie, 150-300 mg dwa razy dziennie.

PLAN POSIŁKÓW W DIECIE NA ZDROWY MIKROBIOM



FAZA 1

* Przepisy dostarczone przez szefową kuchni Carole Clarke.

ŚNIADANIE	TYDZIEŃ 1 DZIEŃ 1
Koktajl na dzień dobry*	
PRZEKAŚKA	
Plasterki jicamy i rzodkiewki z masłem z nasion słonecznika	
LUNCH	
Prebiotyczna superżywność: zielona sałatka z cytrusowym winegretem*	
PRZEKAŚKA	
Maliny i borówki oraz 10 migdałów	
OBIAD	
Cytrynowy gulasz z kurczaka*, 2 łyżki kimchi	

* Zychrom (ang. zychrome) – specjalna postać chromu sprzedawana w Stanach Zjednoczonych pod nazwą Zychrome (przyp. tłum.).

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Sałatka owocowa z orzechami brazylijskimi i miętą*

PRZEKĄSKA

Kawałki selera naciowego i pasternaku z masłem migdałowym

LUNCH

Tradycyjny rosół z kurczaka*

PRZEKĄSKA

Pieczony kalafior curry*

OBIAD

Smażony łosoś* z sałatką z koprem włoskim* z cytrusowym winegretem*, rukiew wodna i wybrane zielone warzywa liściaste, 2½ łyżki fermentowanych buraków lub innych fermentowanych warzyw

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Półki grejpfruta i kawałki pomarańczy z cynamonem i truskawkami

PRZEKĄSKA

Pomidory czereśniowe i plastry topinamburu z masłem z nasion słonecznika

LUNCH

Koktajl guacamole*

PRZEKĄSKA

Pieczony kalafior curry* (użyj resztek z dnia drugiego)

OBIAD

Gulasz wołowy z piwem i cebulą*, 3 łyżki wybranych fermentowanych warzyw



Dr Raphael Kellman jest specjalistą chorób wewnętrznych z ponad 33-letnim doświadczeniem. Znany na całym świecie jako „lekarz od zdrowego mikrobiomu”, specjalizujący się w medycynie funkcjonalnej i holistycznej. Skupia się na odnalezieniu przyczyny danego problemu i stworzeniu planu leczenia z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii, naturalnych składników, ziół, suplementów i odżywiania. Prowadzi klinikę odnowy biologicznej w Nowym Jorku.

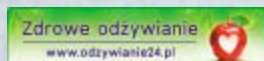
Opracowana przez Autora dieta to bezpieczny i sprawdzony program leczenia jelit i resetowania metabolizmu.

Najnowsze badania wykazały, że mikrobiom nie tylko pomaga w zapobieganiu i przezwyciężaniu wielu chorób, w tym depresji czy zaburzeń lękowych, ale odgrywa także istotną rolę w regulacji metabolizmu, apetytu, nawyków żywieniowych oraz masy ciała.

Doktor Raphael Kellman przedstawia bezpieczną, skuteczną i pełnowartościową dietę jako trójfazowy program pozwalający odzyskać zdrowie jelit oraz osiągnąć wymarzoną wagę. Polega on na spożywaniu głównie owoców, warzyw, chudego białka oraz dużej ilości prebiotycznej i probiotycznej żywności. Zakłada jedynie eliminację pokarmu powodującego stan zapalny w jelitach, a dopuszcza wprowadzenie fermentowanych produktów spożywczych, takich jak ogórki kiszone czy kapusta, które przywrócą równowagę Twojej mikroflorze. Ponadto Autor dzieli się z Tobą planami posiłków z pięćdziesięcioma różnorodnymi przepisami. Otrzymasz również listę pokarmów, przypraw oraz suplementów, które odżywią Twój mikrobiom i przyspieszą metabolizm. Pozbędziesz się mgły umysłowej, problemów ze snem, niepoją, a dodatkowo zyskasz piękną skórę i włosy.

**Zastosuj dietę na zdrowy mikrobiom,
odzyskaj energię i ciesz się wymarzoną wagą ciała**

Patroni:



Cena 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-671-6



9 788381 686716