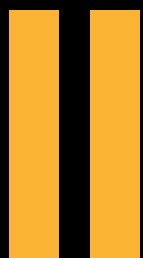




PROJEKT SUKCESTM



ZDROWE ODŻYWIANIE

Jedzenie to codzienna
decyzja. Naucz się
świadomie wybierać
żywność, która daje Ci siłę.



PATRYK JANKOWSKI



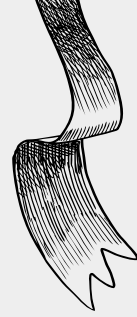
Przedmowa

Odżywianie to podstawa naszego życia, jednak z reguły nie poświęcamy mu większej uwagi – skupiamy się na tym, jak szybko coś przygotujemy, jakie składniki mamy w lodówce albo na co w danym momencie mamy ochotę. Jemy automatycznie, bo trzeba, bo coś lubimy. Jeśli zjedzenie czegoś sprawia nam przyjemność, to jemy, nie zastanawiając się nad konsekwencjami dla naszego organizmu. Nie myślimy o tym, że przejadanie się cukrem rafinowanym, olejami i chemią odbije się na naszym organizmie i zdrowiu w późniejszym wieku. Odżywianie jest jednym z największych mankamentów naszej cywilizacji. Jesteśmy strasznie zagubieni w tym temacie – nie wiemy, co jeść, co rzeczywiście jest zdrowe, a które zalecenia polecane przez media są jedynie kolejną modą. Dlatego właśnie postanowiłem wydać ten podręcznik, aby przypomnieć wszystkim, jak należy żywić nasze ciało i umysł.

Samo słowa dieta wprowadza zamęt. Podstawowe znaczenie tego pojęcia to po prostu sposób odżywiania. Tymczasem potocznie często używane jest ono w znaczeniu nieprawidłowym, odnoszącym się do diet odchudzających. Nic bardziej mylnego! Każde zwierzę i każdy organizm na ziemi mają swoją dietę i nie ma to nic wspólnego z odchudzaniem się. Zadbajmy więc o swoją dietę, zwróćmy uwagę na to, co jemy każdego dnia, jedzmy bez szkody dla naszych organizmów – bez chemii i konserwantów, nierafinowane, naturalne pożywienie w ilościach, które są nam potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

„Prostota jest kluczem do sukcesu” – to główne założenie zdrowego odżywiania się. Nasz organizm jest mądry, w końcu stoją za nim miliony lat ewolucji. Wszystko w nim działa prosto i poprawnie – wystarczy, że uszanujemy jego potrzeby, zadbamy o niego, dostarczając mu odpowiednich składników odżywczych, we właściwej ilości i w odpowiednim czasie. Jemy po to, żeby się odżywiać, czyli dostarczać energię na wykonywanie podstawowych, życiowych funkcji. Wielu z nas nie rozumie, jak pożywienie oddziałuje na nasz organizm. Niestety wszyscy żyją w świecie kalorii, skupiając się na ich dostarczaniu i spalaniu. Gdyby to faktycznie funkcjonowało w taki sposób, byłibyśmy szczupli i zdrowi. Tymczasem bardziej chodzi o jakość pożywienia niż o jego ilość. Musimy zrozumieć, że wszystko co spożywamy, wpływa na nasz układ hormonalny. Zwróćmy uwagę na proteiny, tłuszcze, węglowodany / cukry, witaminy, mikroelementy, a następnie całą chemię oraz trucizny w postaci rafinowanego i przetworzonego pożywienia. Wszystko to oddziałuje na nasz organizm – pozytywnie lub negatywnie, leczymy chorobę albo ją dokarmiamy, nie ma innej opcji. Możemy to przelożyć na samochód. Jeśli zepsuje się on, ponieważ laliśmy do niego kiepskiej jakości olej lub





paliwo, to nic nie zmieni ograniczenie ilości wlewanych preparatów tej samej jakości. Efekt przyniesie jedynie wymiana kiepskiej jakości płynów na takie, które działają korzystnie na samochód. Podobnie jest z ludźmi. Trucizna jest trucizną i zawsze nią będzie, niezależnie od ilości, którą przyjmujemy. Nie można zjeść pączka, a później iść na bieżnię, myśląc, że go spalimy i w żaden sposób nie wpłynie on na nasz organizm. Oczywiście we wszystkim należy zachować zdrowy rozsądek – umiar jest niezbędny, także w zdrowym odżywianiu się. Jeżeli bowiem prowadzimy w miarę zdrowy tryb życia, to ten pączek nie wyrządzi szkód w naszym organizmie. Nie miejmy wyrzutów sumienia – zdrowy umysł jest równie ważny, jak zdrowe ciało. Jeśli jednak ten pączek jest podstawą naszego pożywienia, to wtedy zaczynają się schody.

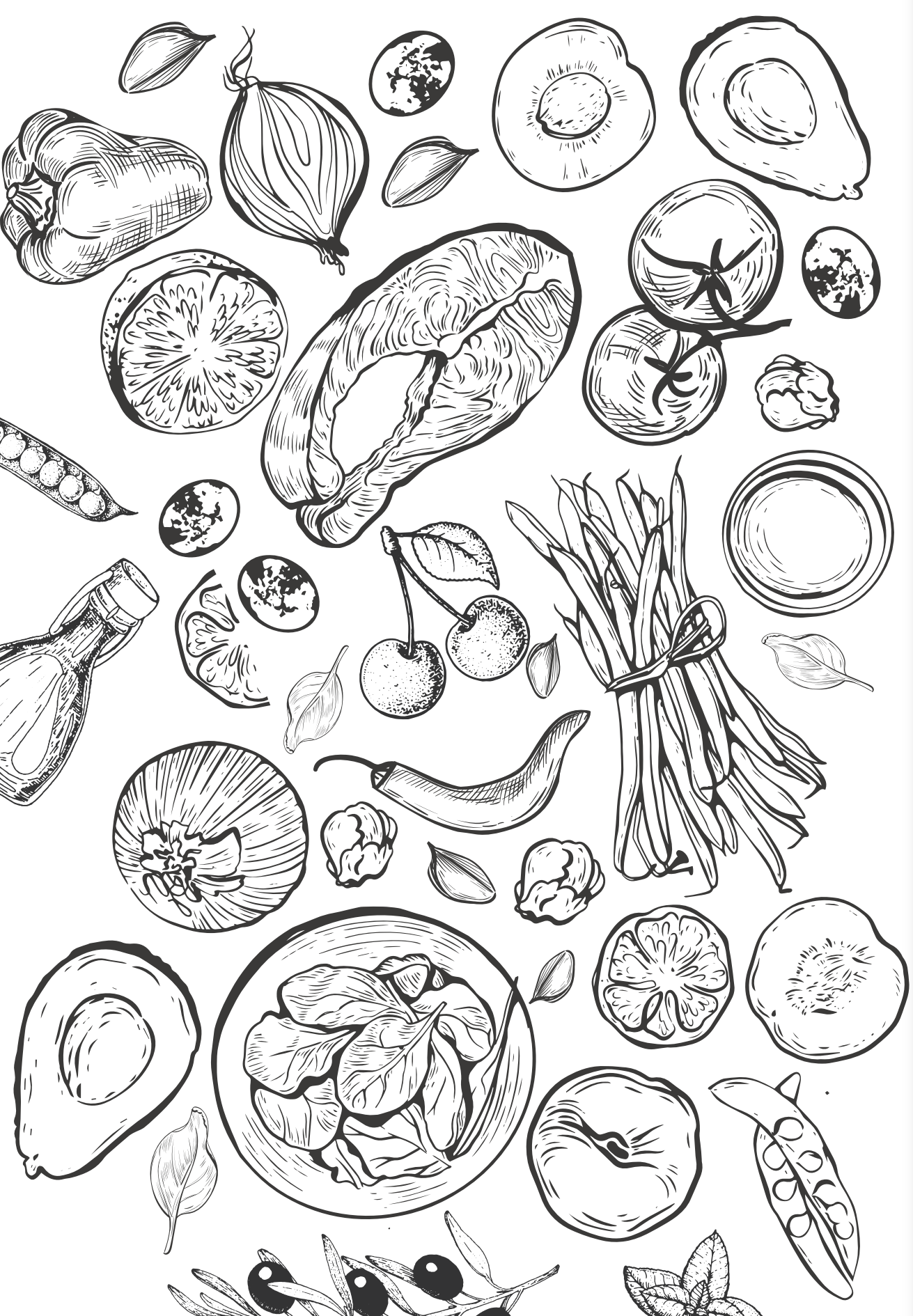
Sam przez dłuższy czas nie zdawałem sobie sprawy z tego, co jem. Jadłem przypadkowo i to, co sprawiało mi tymczasową przyjemność. Taka metoda doprowadziła mnie do depresji, lęków, otyłości, insulino-oporności i cukrzycy – chorób, które zabijają wiele osób dziennie na całym świecie. Zdajmy sobie sprawę z tego, że większość chorób cywilizacyjnych wynika właśnie z nieprawidłowego odżywiania, a właściwie z zatruwania organizmu. Byłem ofiarą ekonomicznej maszyny, która nakręca nas jako konsumentów. Trucizny są wszędzie, ciężko ich uniknąć i się im oprzeć. Ale jeśli chcemy żyć długo i zdrowo, musimy postępować świadomie.

W tej książce opiszę, jak powinniśmy się odżywiać, co, kiedy i w jakiej ilości powinniśmy jeść oraz czego powinniśmy unikać. Opiszę również funkcjonowanie naszego organizmu, po to, aby przybliżyć temat zapotrzebowania energetycznego. Książka ta jest wynikiem moich dwudziestoletnich doświadczeń zdobytych w drodze od osoby, która nie radziła sobie z prawidłowym odżywianiem, do specjalisty w tej dziedzinie – uczyłem się, próbowałem, popełniałem błędy, szukałem rozwiązań.

Z całą tą wiedzą dzielę się z Tobą, z nadzieją, że pomoże ona Tobie zmienić swoje nawyki żywieniowe.

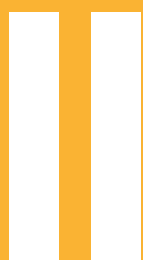
Patryk
Janowski







PROJEKT SUKCES



Zdrowe
odżywianie

Rozdział 1

Dlaczego (ty)jemy?

Kilka tysięcy lat temu jedliśmy po to, aby przeżyć. Jedzenie było naszym źródłem energii - nie tyle istotne były jego walory smakowe, co funkcja, jaką pełniło. Oprócz zapotrzebowania energetycznego i bardzo niedocenianego w dzisiejszych czasach budulca, jedzenie nie miało dla nas większego znaczenia. W zdecydowanej większości posiłki naszych dalekich przodków składały się z tego, co mogliśmy upolować, czyli przede wszystkim mięsa i towarzyszącego mu tłuszczu, następnie ryb, jajek itp. Jeżeli nie było do nich dostępu, czyli na przykład gdy polowanie się nie powiodło, wtedy pozostawała tylko roślinność.

To jest fakt, a nie wymyślona przeze mnie teoria spiskowa. Wiemy to na podstawie badań stabilnych izotopów węgla ^{13}C i azotu ^{15}N . Analizując ich zawartości korzysta się z zasady „jesteś tym, co jesz”, co oznacza, że poziom pierwiastków zawarty w tkankach organizmu określa sposób odżywiania się osobnika w ciągu jego życia.

Okazuje się, że odżywiamy się tak od około 4.5 miliona lat. Właśnie wtedy zeszliliśmy z drzew i zaczęliśmy odżywiać się padliną pozostawioną przez drapieżniki, dzięki czemu ewoluowaliśmy do formy, która jesteśmy teraz - czyli Człowiek rozumny (*Homo sapiens*).

Człowiek musiał wyjść i sam zdobyć pożywienie, wytropić, dotrzeć do niego. Nie rzadko pokonywał kilkadziesiąt kilometrów, aby coś upolować i zjeść. Czasami nie jadł przez kilka dni i jego organizm był do tego przyzwyczajony.

A dziś? Nie musimy nawet wychodzić z domu, żeby coś przekąsić. Wszystko mamy pod ręką i możemy jeść nawet kilkanaście razy dziennie. Nie tylko nieustannie



jemy, ale w ciągu dnia pijemy też słodkie napoje. Okazało się jednak, że nadmiar szkodzi! Zaszczepiono w nas myślenie, że częste jedzenie małych porcji jest zdrowe i służy naszemu organizmowi. To wielki marketingowy przekręt, który w praktyce nie ma żadnego sensu i wręcz nam szkodzi. W efekcie obciążamy swój organizm i nie dostarczamy mu niezbędnych długich przerw, w czasie których zjedzone pożywienie zostanie strawione. Tak naprawdę największym sojusznikiem człowieka jest uczucie głodu. Tymczasem wyćwiczyliśmy się w niedopuszczaniu do niego. Nie jesteśmy głodni, bo zbyt często jemy. Jeżeli chcemy zdrowo się odżywiać, to musimy jeść mniej posiłków, a nie więcej. Niemal każdego dnia zgłasza się do mnie zrezygnowana osoba, która „naprawdę mało je i nie może schudnąć”. I ja w to wierzę. Tak, to jest możliwe, że mało jesz i nie możesz schudnąć. Bo niestety jesz za często oraz jesz niewłaściwe składniki żywieniowe.

KIEDY WIĘC JEŚĆ?

Wystarczy posłuchać organizmu, bo informuje on o swoich potrzebach – jest Twoim najlepszym informatorem. Z reguły nie korzystasz z toalety, gdy nie odczuwasz takiej potrzeby. Postępuj tak samo z jedzeniem i piciem – jedz wtedy, gdy jesteś głodny, pij, gdy jesteś spragniony! Przestań myśleć schematycznie, nie sięgaj po jedzenie tylko dlatego, że jest pora obiadowa albo ktoś z Twojego otoczenia wyjmuje z torby kanapki. Nie jedz również z nudów. Pozwól sobie na bycie głodnym, wtedy będziesz miał pewność, że organizm poradził sobie z pożywieniem, które mu wcześniej dostarczyłeś. Dopiero uczucie głodu sygnalizuje zapotrzebowanie na dostarczenie mu nowej porcji budulca oraz energii – to gotowość do kolejnej pracy nad przetwarzaniem jedzenia. Jedząc, wytwarzasz energię, którą twój organizm utlenia w trakcie pracy. Nie jesteś każdego dnia tak samo aktywny, nie powinieneś więc ślepo pochłaniać takich samych ilości energii. Jednego dnia Twoje zapotrzebowanie na pożywienie będzie większe, innego mniejsze. Wsłuchuj się w swój organizm i unikaj schematów. Tak jak nie ma dwóch takich samych ludzi, tak i potrzeby energetyczne każdej z osób są inne. Co więcej, ta sama osoba ma różne potrzeby w zależności od wykonywanej danego dnia pracy, pory roku i wielu innych drobnych czynników, które złożone w całość tworzą odpowiednie do sytuacji zapotrzebowanie na energię.



Jedzenie to czynność, która uruchamia szereg reakcji w organizmie i warto być tego świadomym. Jemy, aby dostarczyć organizmowi energii oraz bardzo potrzebnego i bardzo niedocenianego budulca. Aby to się stało, trzeba glukozę – pobraną z pożywienia – dostarczyć do wnętrza komórek. Jednak po zjedzeniu posiłku zwiększa się poziom glukozy, ale we krwi. Zdrowiu nie służy glukoza we krwi, ważne, aby jak najszybciej została ona przetransportowana do komórek. Glukozę/cukier najbardziej podwyższają węglowodany, także najlepszym rozwiązaniem dla organizmu jest spożywanie jak najmniejszej ilości węglowodanów/cukru lub nie spożywać ich wcale. W momencie, gdy we krwi podniesie się poziom glukozy, zostaje wydzielona insulina, której zadaniem jest dostarczyć glukozę do wnętrza komórek, co natychmiastowo obniży jej poziom we krwi. Za każdym razem więc, kiedy jemy, podnosi się w naszym organizmie insulina.

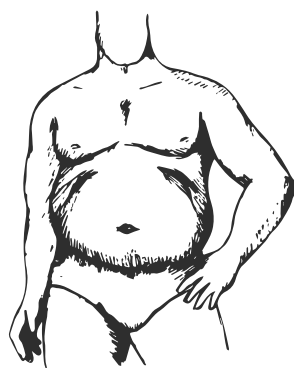
Insulina jest niezwykle ważnym dla człowieka hormonem wydzielanym przez trzustkę – wpływa na wszystkie narządy oraz pozostałe hormony. Podstawową funkcją insuliny jest regulowanie poziomu glukozy w organizmie, dzięki czemu cukier we krwi zostaje obniżony do prawidłowego poziomu. Insulina pełni bardzo ważne i pożyteczne zadania w organizmie, jednak, aby nam dobrze służyła, istotny jest jej poziom. Brak lub niedobór insuliny prowadzi do cukrzycy. Jednak jej nadmiar skutkuje insulino-opornością, która, mimo iż sama chorobą nie jest, to prowadzi do wielu innych poważnych schorzeń takich jak osteoporoza, otyłość, miażdżyca, nadciśnienie czy cukrzyca.

Insulino-oporność to nic innego jak obniżona reakcja – lub jej brak – na insulinę obecną w organizmie, mimo jej prawidłowego poziomu. Gdy często jemy, tak samo często nasz organizm wytwarza insulinę. Stały wysoki poziom insuliny we krwi powoduje, że komórki, chroniąc się przed szkodliwymi efektami jej wysokiego stężenia, stają się na nie odporne. Konsekwencją tego jest jeszcze większa aktywność trzustki, która dostawszy sygnał o braku działania insuliny, zaczyna produkować jej coraz więcej. To doprowadza do ciągu zdarzeń, a każde z nich pogłębia problem. W organizmie jest wytwarzane coraz więcej insuliny, co doprowadza do stopniowej dysfunkcji kolejnych narządów. Pojawia się także problem tycia – insulina jest bowiem hormonem anabolicznym, co oznacza, że jej obecność



prowokuje gromadzenie zapasów. Pod wpływem ciągłego dużego stężenia insuliny, wątroba gromadzi glukozę, a komórki tłuszczowe tłuszcz. Warto zrozumieć mechanizm działania – wynika z niego, iż to nie sama insulina doprowadza do otyłości, gdyż służy ona również naszemu organizmowi. Jeśli przyjmujemy tyle pożywienia, ile potrzebujemy, zostaje ono przetworzone na energię, którą całkowicie wykorzystujemy. Jeśli jednak nie zachowujemy długich przerw pomiędzy posiłkami, nieustannie dokładamy nowej energii z pożywienia. Zgromadzone zasoby energetyczne nigdy nie są zużywane i kumulują się w postaci toksyn, które nas powoli zatrują.

Na pewno masz w domu lodówkę – zapewne dwukomorową, z dużym zamrażalnikiem. Wyobraź sobie, że stopniowo ją wypełniasz. Część zakupów wkładasz do części chłodzącej, a resztę do zamrażalnika. Jeśli chodzisz do sklepu codziennie i nieustannie dokupujesz jedzenia, to w efekcie zużywasz tylko świeże produkty, a to, czego nie przerabiasz, dorzucasz do zamrażalnika. Kumulujesz jedzenie na tzw. później, na czarną godzinę, która z reguły nie nadchodzi. Nie zużyjesz zgromadzonego pożywienia z zamrażalki, bo ciągle dokładasz nowe. W końcu zabraknie miejsca, a jedzenie się popsuje. Podobnie postępujesz z samym sobą, jedząc zbyt często, nie dbając o niezbędne przerwy i eliminując jak najszybciej uczucie głodu. Jeżeli chcesz zdrowo się odżywiać, to po prostu musisz ograniczyć częstotliwość spożywania posiłków, a nie ich ilość. Jeżeli jesz często małe porcje, insulina w organizmie jest cały czas wydzielana. To znaczy, że w końcu doprowadzisz do insulino-oporności, Twoja insulina nie będzie sprawnie działała i odprowadzała cukru z krwi. A nadmiar cukru we krwi i słabo działająca insulina to prosta droga do cukrzycy.



Na kondycje naszego ciała wpływa nie tylko, jak często, ale i co jemy. Niestety większość z nas nie zwraca na to uwagi – w odróżnieniu od naszych przodków spożywamy pokarmy dla przyjemności, a nie dla przetrwania. I to jest wielki problem – żyjemy dla jedzenia i konsumowania. Większość produktów, których spożywanie sprawia nam przyjemność, nie powinno się nawet znajdować w naszym menu. Chemia, wzmacniacze smaku, konserwanty, rafinowany cukier, przetworzone produkty, żywność smażona na głębokim oleju – nigdy nie powinny trafiać do naszego organizmu. Nieświadomie i z przyzwyczajenia pochłaniamy produkty żywieniowo podobne. Przejedzeni pustą energią, nie zaspakajamy potrzeb organizmu na składniki odżywcze, a są one niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania. Ciągła walka z toksynami osłabia nasz układ odpornościowy. Każdego dnia sami się zatruwamy.

JAK JEŚĆ?

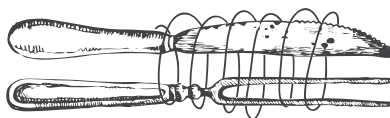
Prosto! Żyjemy w fantastycznych czasach, niezwykle rozwiniętych technologicznie – w zasięgu naszych rąk mamy niemal cały świat. Jednak nie wszystkie elementy dzisiejszej rzeczywistości są lepsze od rozwiązań z przeszłości. Mówi się „chcesz jeść zdrowo, jedz jak Twoi pradziadkowie”. I jest w tym dużo prawdy. Twój organizm nie potrzebuje kulinarnych eksperymentów, wymyślnych potraw i sprowadzanych z odległych krajów składników. Jak jedli nasi przodkowie? Uważnie! Korzystali z tych produktów, które pochodziły z regionu, w którym mieszkali. Były one czymś naturalnym dla organizmu. Inne produkty zaspokoją potrzeby energetyczne Eskimosa (obecnie dla niektórych grup określenie “Eskimos” jest pejoratywne + jest podział ludów żyjących w tych chłodnych, ziemskich warunkach; teraz używa się częściej “Inuici”), a inne Twoje. To, co jest naturalne dla klimatu górskiego, przestaje takim być nad morzem. Warto wsłuchiwać się w swój organizm i korzystać z natury – jeść to, co sezonowe, stawiać na świeże, jak najmniej przetworzone produkty, korzystać z doświadczeń przodków, bo bezsensowne jest odrzucanie tego, co zdawało egzamin.





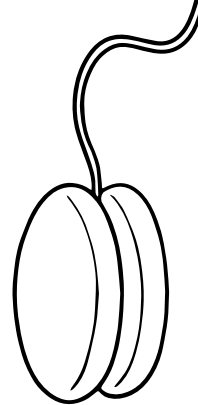
Podstawowe zasady zdrowego odżywiania:

1. Kontroluj to, co regularnie jesz. Pozbądź się z życia chemii.
2. Jeśli masz problem z nadwagą, to zwróć uwagę na to, aby podstawą Twojej diety nie były węglowodany, czyli chleb, kasze, makaron, owoce, miód, dżemy.
3. Zadbaj o odpowiednie przerwy między posiłkami, jedz tylko wtedy, kiedy jesteś głodny.
4. Twój organizm nie jest śmietnikiem – nie jedz byle czego!



Rozdział 2

Efekt jo-jo



Ludzie, którzy mocno schudli w krótkim czasie, bardzo szybko po zakończeniu diety nadrabiają stracone kilogramy. Ja także nie uniknąłem tego błędu. To tzw. efekt jo-jo, czyli drastyczne przybranie wagi po wcześniejszym jej spadku. W ten sposób organizm reaguje na nasze działania, których celem było pozbycie się zbędnych kilogramów. Żyjemy w czasach szybkich efektów - wszystko ma się wydarzać od razu, trwać krócej i być natychmiast. Kiedyś, gdy wysyłaliśmy list, docierał on do adresata nawet po tygodniu, a my kolejny tydzień cierpliwie czekaliśmy na jego odpowiedź. Dziś korzystamy z e-maili lub komunikatorów, a brak reakcji przez kilka minut sprawia, że czujemy niepokój albo złość. To przyzwyczajenie do szybkich rozwiązań przekłada się na wszystkie dziedziny naszego życia. Od wszelkiego rodzaju diet odchudzających także oczekujemy natychmiastowych efektów. Jednak dla ludzkiego organizmu takie nagłe wahania wagi to postawienie w stan zagrożenia, przed którym broni się. Wszystkie diety zgodne z zasadą „jedz mniej” powodują, że głodzimy swój organizm, co oznacza nic innego jak jego wyniszczenie. Na długotrwałe głodzenie organizm reaguje automatycznie, a my, zadowoleni z efektów, kończymy etap głodówki - w tym czasie on stara się zgromadzić jak największe zapasy na naszą kolejną próbę zachwiania cielesnej równowagi. W ten sposób funkcjonuje efekt jo-jo, który jest naturalną odpowiedzią organizmu na nasze inwazyjne działanie.

Większość diet i porad żywieniowych oparta jest na teorii kalorii dostarczanych i spalanych. Teoria ta zakłada, że musimy ograniczyć spożywanie kalorii, żeby zacząć spalać kalorie zgromadzone w postaci tłuszczu. To prowadzi do tego, że większość z nas zaczyna ograniczać jedzenie oraz zaczyna się ruszać. W efekcie chudniemy, niestety nie tylko z masy tłuszczowej, ale także z masy mięśniowej. Czasami patrzenie na wagę jest bardzo złudne, ponieważ opierając się na samej



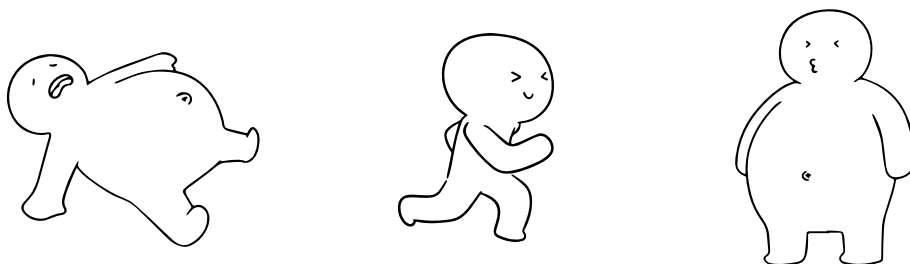
wadze, przestajemy zwracać uwagę na samopoczucie, zdrowie i wygląd. Jesteśmy zadowoleni, waga spada, lepiej się czujemy, wszystko wygląda idealnie. Pytanie tylko brzmi, na jak długo i z jakimi szkodami?

Nasz organizm to inteligentna maszyna, która automatycznie dostosowuje się do tego, co robimy. Jeżeli zmniejszymy dostarczaną mu energię, to organizm zmniejszy zapotrzebowanie na spożywaną energię, a co za tym idzie – zwolni metabolizm.

Metabolizm, zwany także przemianą materii, to szereg procesów biochemicznych zachodzących w organizmie – to liczne reakcje chemiczne, dzięki którym komórki spełniają swoje funkcje, rosną, rozmnażają się, zarządzają procesami wewnętrznymi oraz pozwalają na przechwytywanie niezbędnej nam do życia energii. Jedząc, dajemy ciału energię, a ilość, jaka zostanie dostarczona do komórek zależy właśnie od tempa naszego metabolizmu. Najważniejsze jest zachowanie równowagi. Jeśli dostarczymy więcej energii niż potrzebuje nasz organizm, to jej nadmiar odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej. Jeśli natomiast dostarczymy za mało energii, osłabimy metabolizm. Na tym polega problem z dietami opartymi na drastycznym ograniczaniu jedzenia. Po jakimś czasie u osoby stosującej taką dietę metabolizm będzie bardzo słaby, a zapotrzebowanie na kalorie będzie małe, ponieważ nauczyła się ona działać na niskich obrotach. Gdy zakończy dietę, przestanie uważać na to, ile je, bo dobrze wygląda. Ponieważ jednak osłabiła swój metabolizm, przyzwyczała organizm do tego, że nie potrzebuje tyle energii – zacznie mieć duży problem z wagą, większość spożywanego pokarmu zamieni się w tłuszcz. Jeżeli chcemy, żeby dieta polegająca na redukcji kalorii utrzymała się, musimy cały czas mało jeść lub stopniowo dokładać zdrowe jedzenie. Wpadamy wtedy w pułapkę. Trudno o dobre samopoczucie, gdy odnosisz wrażenie, że cały czas jesteś na diecie. Twój organizm jest coraz słabszy z ciągłego niedostatku energii. W końcu większość ludzi się poddaje, w krótkim czasie nadrabia zaległości, choruje i gromadzi dodatkowe kilogramy. Nasz organizm potrzebuje pożywienia, żeby poprawnie funkcjonować. Jedynym zdrowym ograniczeniem jest post, czyli kompletna przerwa od pożywienia, gdzie zwiększa się metabolizm, insulina jest nieaktywna, a nasze ciało się oczyszcza i regeneruje.



Nie uważam, żeby diety polegające na redukowaniu kalorii były zdrowe lub efektywne. Tłuszcz jest najbardziej energetycznym ze składników żywieniowych i dla większości z nas jest on bardzo potrzebny, chociażby do poprawnego działania organizmu lub do prawidłowego przyswajania witamin. A tak w ogóle to teoria kalorii w pożywieniu została obalona 15 lat temu. Badania i obserwacje pokazują, że nawet jeśli ograniczymy kalorie i zwiększymy aktywność fizyczną wcale nie stracimy na wadze – przynajmniej w długiej perspektywie. Co więcej, nigdy w historii nie udało się tych postulatów naukowo dowieść, bo od początku oparte pozostają na domysłach wywiedzionych z opacznie rozumianych, choć prawdziwych praw fizyki. Zapotrzebowanie na zdrową żywność jest jeszcze większe, gdy ćwiczymy na siłowni lub jesteśmy bardziej aktywni. Nasze ciało i mięśnie muszą się regenerować. Mięśnie tworzą się z niezbędnego dla naszego ciała białka. Nasz mózg potrzebuje zdrowych tłuszczów, soli, minerałów i witamin. Jeśli zaczniesz ograniczać przyjmowane jedzenia, możesz znacznie osłabić swój organizm.



Jak się odchudzać, aby uniknąć pułapki efektu jo-jo?

1. Przede wszystkim z głową. Pamiętaj o tym, że z reguły to nie ilość spożywanych pokarmów, lecz częstotliwość jedzenia jest główną przyczyną problemów z wagą. Jeśli będziesz świadomy procesów, które w Tobie zachodzą, nie popełnisz podstawowych błędów.
2. Nie wchodź w restrykcyjne diety odchudzające. Postaw na wiedzę i wsłuchaj się w potrzeby swojego organizmu, każde działanie zakłócające jego równowagę odwróci się przeciwko Tobie.



3. Bądź nieufny wobec modnych tematów. Regularnie na rynku pojawia się jakiś nowy preparat lub innowacyjna metoda na odchudzanie. Media nagłaśniają odkrycie i niemal każdy nabywa przekonania o magicznym działaniu danego specyfiku. Po kilku miesiącach zostaje ogłoszona kolejna nowość, a skuteczność poprzednich preparatów najczęściej zostaje podważona. Zaufaj wiedzy i instynktowi. Z reguły lepiej opierać się na wypracowanych przez lata sposobach niż robić z samego siebie królika doświadczalnego.
4. Jedz zdrowo. Nie masz być na diecie odchudzającej, masz za to zmienić swoje nawyki żywieniowe – jeść zdrowe, dobrej jakości produkty, dostarczać swojemu organizmowi tyle pożywienia, ile on potrzebuje. Jedzenie jest dla ciała paliwem, jeśli dasz mu go za mało, nie będzie prawidłowo funkcjonował.
5. Zachowaj równowagę, bo przesada w jakąkolwiek stronę wyrządza więcej szkody niż pożytku. Niech zdrowe, nieprzetworzone jedzenie będzie podstawą Twojego żywienia – jednak nie dramatyzuj, gdy od czasu do czasu skusisz się na coś mniej zdrowego. Wszystko jest dla ludzi, problem pojawia się wtedy, gdy złe nawyki żywieniowe stają się codziennością. Pozwól sobie od czasu do czasu na małe grzeszki i ciesz się tymi chwilami. Wiadomo przecież, że zbyt rygorystyczne przestrzeganie jakichkolwiek zasad najczęściej prowadzi do rezygnacji z całego planu.
6. Daj sobie czas! Nie oczekuj natychmiastowego spadku wagi. Zamiast przechodzić na dietę cud na kilka miesięcy, raz na zawsze zmień swoje nawyki żywieniowe. Istotą zdrowego odżywiania jest wyrobienie odpowiednich nawyków, a nie przechodzenie z diety na dietę. To, co najważniejsze dla organizmu, to zachowanie równowagi i stabilności. Naucz się tak obchodzić ze swoim ciałem, aby Twoje działania mu służyły, a nie wprowadzały w stan alarmowy.



Rozdział 3

Niezbędne białka, tłuszcze i....

Jesz, nie zastanawiając się, czego tak naprawdę potrzebuje Twój organizm - tymczasem musisz mu dostarczać odpowiednie produkty, aby mógł on czerpać z nich niezbędną mu energię. Twój mózg musi poprawnie pracować, abyś był zmotywowany do działania, a co za tym idzie, kreował i osiągał cele w życiu. Dobrze zbilansowane posiłki mają za zadanie zapewnić prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów, pomóc w dostarczeniu składników odżywczych oraz potrzebnej do codziennej aktywności energii. Niektórych składników odżywczych organizm nie jest w stanie sam wytworzyć, uzyskuje je, przetwarzając pokarm, który przyjmiesz. Tak dzieje się m.in. z białkiem i tłuszczami. Warto więc wiedzieć o nich więcej, aby pomagać swojemu organizmowi, a nie szkodzić.

Białko

Białko, zwane także proteinami, stanowi niemal 20% masy ciała człowieka i jest jednym z podstawowych składników - bez niego niemożliwe jest normalne funkcjonowanie. 10-14 kilogramów ciała zdrowego, dorosłego człowieka, to właśnie białko! Jest ono częścią struktury każdej tkanki i komórki. Pełni wiele funkcji, służy do odbudowy zużytych tkanek i powstawania nowych, dostarcza energię, bierze udział w transporcie składników pokarmowych do komórek, jest nośnikiem, chroni, tworzy m.in. limfę, krew i hormony, pomaga regulować ciśnienie krwi i poprawia jej krzepliwość.

Białko, które dostarczamy do organizmu, zostaje w nim rozłożone na aminokwasy, które łącząc się ze sobą, tworzą kolejne białka. Co ważne, organizm nie magazynuje białka - na bieżąco je wykorzystuje, każdego dnia dochodzi do wymiany części protein, dlatego tak ważne jest codzienne dostarczanie organizmowi nowej



porcji. Przyjmuje się, że wynosi ona mniej więcej około 2g na każdy kilogram masy ciała dla osoby o normalnej aktywności (kobieta, która waży 70 kg, powinna więc dziennie dostarczyć organizmowi około 140 g białka) oraz 2.5g na kg dla osoby regularnie trenującej. Jednak realne zapotrzebowanie jest inne u każdego człowieka, zależy m.in. od jego aktywności, masy ciała, wieku czy stanu zdrowia. Osoby bardzo aktywne fizycznie - regularnie trenujące - z pewnością muszą zwiększyć dzienne porcje białka, aby pomóc w regeneracji uszkodzeń mięśni, które są naturalnym elementem ćwiczeń. W dni treningowe organizm potrzebuje zwiększonej ilości białka.

Aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość białka, musisz dbać o zrównoważoną, bogatą w różne składniki dietę. Najgorszą sytuacją dla zachowania optymalnego poziomu protein jest stosowanie diety eliminacyjnej i gwałtowne ograniczanie ilość spożywanej energii, którą spożywamy. Dochodzi wówczas do przetwarzania przez organizm protein w energię, to np. upośledza układ odpornościowy i prowadzi do anemii. Zdrowe, urozmaicone posiłki to klucz do zapewnienia organizmowi wystarczającej ilości białka.

Białko pochodzenia zwierzęcego jest najlepiej wchłaniane, białko roślinne jest niepełne i nie powinno być podstawą naszej diety. Uznaje się, że pełnowartościowym białkiem jest to, w skład którego wchodzi najważniejsze aminokwasy. Produktami najbogatszymi w pełnowartościowe białko są produkty: mięso, ryby, nabiał i jaja. Jak wspominałem wcześniej, źródłem białka są także rośliny, jednak jest ono mniej wartościowe, dlatego szczególną uwagę na swój jadłospis muszą zwrócić osoby niejedzące mięsa. Dieta uboga w produkty pochodzenia zwierzęcego jest niepełną dietą dla człowieka i będzie prowadzić do niedożywienia, utraty niezbędnej masy mięśniowej, kolagenu oraz prowadzić do nierównowagi hormonalnej.



Białko w pożywieniu

DOBRE
ŹRÓDŁA
BIAŁKA



- mięso
- ryby
- jaja
- produkty mleczne
- niezbędne Aminokwasy EAA
- izolat wołowy

KRÓTKO O BIAŁKU

1. Jeśli intensywnie ćwiczysz, Twoje zapotrzebowanie na białko jest większe. Podczas wysiłku fizycznego dochodzi do szybszego rozpadu białek. Zwiększona dawka protein zrekompensuje straty, a także pomoże zregenerować mięśnie.
2. Jedz normalne, urozmaicone, wysokobiałkowe posiłki. Podczas stosowania drastycznej diety, która polega na znacznych ograniczeniach kalorii i eliminacji całych grup produktów, nie zapewniasz swojemu organizmowi niezbędnej mu dziennej dawki protein. Niedożywienie prowadzi do sytuacji, w której organizm wykorzystuje białko jako źródło energii, co zaburza funkcjonowanie organizmu.



Tłuszcze

Tłuszcze, obok białka, to podstawowy oraz niezbędny składnik diety każdego człowieka. Wspomagają działanie układu nerwowego, wspierają układ krwionośny, dzięki nim organizm przyswaja witaminy A, D, E, K, a narządy wewnętrzne uzyskują dodatkową ochronę przed ewentualnymi uszkodzeniami. Poprawiają także odporność organizmu na infekcje, działają przeciwzapalnie, poprawiają kondycję naszego serca oraz zapewniają prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

W skład tłuszczów, zwanych także lipidami, wchodzi kwasy tłuszczowe, które w zależności od ich budowy chemicznej, dzielimy na nasycone i nienasycone. Jeśli chcemy dbać o zdrowie, powinniśmy dostarczać organizmowi tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, czyli nasycone, które znajdziemy w dobrej jakości wołowinie, baraninie oraz dziczyźnie. Tłuszcze nasycone uważane są za przyczynę wielu chorób, ponieważ mogą podnosić cholesterol. Niestety jest to kolejny mit żywieniowy – prawidłowy poziom cholesterolu jest niezbędny do prawidłowej pracy naszego organizmu. Powinniśmy się bać cukru i mąki, a nie tłuszczu zwierzęcego, który towarzyszy nam od milionów lat.

Podstawowy podział tłuszczów nienasyconych dzieli je na dwie grupy – omega-3 oraz omega-6. Ludzki organizm sam ich nie wytwarza, musimy je więc dostarczyć wraz z pożywieniem, przy czym z uwagi na nawyki żywieniowe współczesnych ludzi, szczególnie należy zwrócić uwagę na kwasy omega-3. Dostarczamy ich organizmowi dużo mniej niż kwasów omega-6, warto więc tak bilansować dietę, aby wyrównać ilość obu kwasów tłuszczowych. Równowaga ta jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Jak wykazano, znaczna przewaga kwasu omega-6 powoduje, że nie tylko hamują one działanie kwasu omega-3, ale także zaczynają negatywnie oddziaływać na organizm, np. prowadzą do problemów zwyrodnieniowych.

Jest wiele symptomów, które mogą wskazywać na niedobory kwasów omega, to m.in. sucha skóra, pękające pięty, znacznie zwiększona ilość woskowiny usznej, częste infekcje, kruche paznokcie, łupież. Niewystarczające ilości kwasów omega w organizmie niosą za sobą potężne konsekwencje warto więc zadbać o odpowiednie spożycie tłuszczów nasyconych.





ZALECENIA

1. Unikaj diet niskotłuszczowych, jedz jak prawdziwą ludzką dietę, wysokiej jakości białka zwierzęcego oraz tłuszczu, który przychodzi razem z mięsem. Stosując dietę niskotłuszczową, narazisz swój organizm na choroby, doprowadzisz do niedoboru wielu substancji odżywczych, utrudnisz wchłanianie witamin, co spowoduje spadek energii lub jej brak.
2. Kwasów omega-3 i omega-6 nie poddawaj działaniu temperatury, ponieważ ulegają wówczas zniszczeniu / utlenianiu.
3. Pamiętaj o tym, aby Twoja dieta składała się głównie z dużej ilości kwasów tłuszczowych omega-3.
4. Tłuszcze są niezbędne i odgrywają ważne funkcje w naszym organizmie – powinny być one częścią diety.



Witaminy

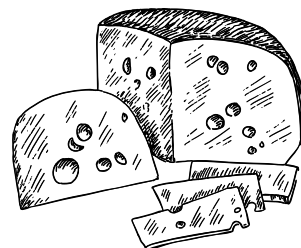
Choć nie zawsze potrzebujesz ich wiele, to są one jednak niezbędne, aby Twój organizm prawidłowo się rozwijał i funkcjonował. Mimo, że nie dostarczają energii i nie są też materiałem budulcowym, to są niezbędnym składnikiem procesów biochemicznych, a ich brak wyrządza wiele szkód. Jeśli dostarczysz zbyt mało witaminy A, możesz mieć kłopoty ze wzrokiem, niedobór witaminy D przyczyni się do problemów z układem kostnym, a brak witamin z grupy B pogorszy stan Twojej skóry - możesz też mieć problemy z bezsennością i koncentracją.

Niektóre witaminy (np. B, C, PP, kwas foliowy) rozpuszczają się w wodzie, pozostałe w tłuszczach (A, D, E, K). Rozpuszczalne w wodzie są wydalane z moczem, dlatego konieczne jest codzienne dostarczanie ich nowych porcji. Z kolei witaminy A, D, E, K odkładają się w organizmie, nie trzeba więc codziennie ich uzupełniać. Jedynym warunkiem do prawidłowego działania tych witamin jest tłuszcz obecny w Twojej diecie.

ŹRÓDŁA PRZYKŁADOWYCH WITAMIN:

A

Masło, tran, żółtka jajek,
sery, żółte.



B

Mięso, podroby,
jajka, mleko, sery,
ryby.

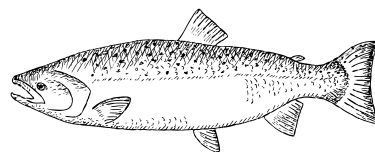
C

Mięso, ryby morskie,
produkty mleczne,
tran, wątróbka.



D

Mięso, ryby morskie,
produkty mleczne, tran,
wątróbka.

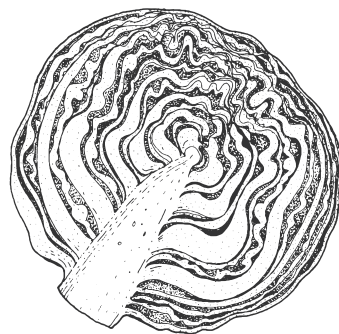


E

Mięso, ryby morskie,
produkty mleczne, tran,
wątróbka.

K

Mięso, ryby morskie,
produkty mleczne, tran,
wątróbka.



CIEKAWOSTKI

1. Im bardziej żółtka jajek są żółte, tym zawierają więcej witamin oraz kwasów omega 3.
2. Zapotrzebowanie na witaminę C jest o wiele większe niż na pozostałe witaminy, tylko wtedy, jeżeli spożywamy duże ilości węglowodanów.
3. Witamina D w niewielkich ilościach wytwarzana jest w organizmie pod wpływem promieniowania słonecznego.



Minerały

Potrzebujesz minerałów, jednak Twój organizm sam ich nie wytwarza – musisz je dostarczyć! To dzięki minerałom zachowujesz zdrowe zęby i kości, nadzorują one również produkcję energii w organizmie, odpowiadają za kurczenie się mięśni, transportują składniki pokarmowe do komórek oraz wytwarzają czerwone krwinki. Spełniają wiele funkcji zarówno regulacyjnych, jak i budulcowych.

Podobnie jak i z innymi składnikami odżywczymi, tak i w przypadku minerałów groźny dla zdrowia jest zarówno ich niedobór, jak i nadmiar. Stosując zrównoważoną i urozmaiconą dietę, zapewne dostarczasz swojemu organizmowi właściwą ilość minerałów. Jednak pamiętaj, że niektóre sytuacje wymagają zwiększania tych ilości, np. regularne treningi, które powodują większe zużycie minerałów.

NATURALNE ŹRÓDŁA MINERAŁÓW:

Wapń

sól naturalna, nabiał, owoce morza.

Żelazo

sól naturalna, czerwone mięso, wątróbka.

Potas

sól naturalna, czerwone mięso, ryby.

Magnez

sól naturalna.



Fosfor

ryby, drób, jajka, nabiał.

Jod

ryby morskie, sól jodowana, jajka, algi.

NA MARGINESIE

1. Intensywny trening wpływa na większe wchłanianie wapnia, dlatego, jeśli ćwiczysz, zadbaj o wystarczającą ilość dostarczonego do organizmu minerału w postaci soli naturalnej lub elektrolitów. Nie izotoników, które zawierają duże ilości cukru, słodzików, barwników itd.
2. Witamina C poprawia wchłanianie żelaza, nadmiar witaminy C przetwarza się w szczawiany.
3. Potas wydalany jest wraz z moczem oraz potem. Co charakterystyczne, niezależnie od tego, ile potasu krąży po Twoim organizmie, jego stężenie w moczu jest stałe, co związane jest z możliwościami nerek. Jeśli przyjmujesz leki moczopędne, w wyniku częstego oddawania moczu, może dojść do niedoboru potasu. Grożą tym też biegunka oraz wymioty.
4. Na niedobór jodu wpływa nie tylko miejsce, w którym mieszkamy, ale też takie czynniki jak: dym papierosowy, chlorowana woda oraz jedzenie niektórych surowych warzyw (kalafior, brokuły, brukselka).



Węglowodany

Węglowodany/cukry są **ZBĘDNYM** źródłem energii dla naszego organizmu, dlatego nie powinny być elementem naszej diety – zwłaszcza w dużej ilości. W takiej ilości w jakiej je przyjmujemy w dzisiejszych czasach, są szkodliwe dla naszego organizmu oraz są przyczyną większości chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza w połączeniu z dużą ilością tłuszczu.

Węglowodany to inaczej cukry, mówimy o dwóch ich typach – prostych oraz złożonych. Podział ten wynika z czasu, który jest potrzebny na ich strawienie oraz przekształcenie na cukier. Niestety jest to kolejny mit żywieniowy. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jak nasz organizm oraz w jakim czasie przetworzy dostarczoną mu energię. Prawda jest taka, że każdy węglowodan jest przetwarzany na glukozę w naszym organizmie. Nie ma znaczenia czy jest to cukier, owoc, chleb, słodki napój czy najzdrowsze warzywo. Każdy człowiek jest inny, oraz w innym czasie będzie metabolizować dostarczone węglowodany jak cukier.

Naszemu zdrowiu w żadnym przypadku nie służą cukry. Jest to zbędny składnik w naszej diecie i niestety nadużywanie go prowadzi do szeregu chorób cywilizacyjnych. Niestety przyjmujemy zbyt duże ilości cukrów oraz słodczy. Po ich spożyciu gwałtownie wzrasta poziom cukru we krwi, a glukoza dostaje się do krwiobiegu. To prowadzi do wytworzenia większej ilości insuliny, która przetransportuje glukozę do komórek – niestety jej nadmiar zostaje zamieniony w tłuszcz. Węglowodany proste to głównie glukoza, fruktoza oraz sacharoza. Oczywiście, że można wybrać lepszą opcję węglowodanów dla naszego organizmu – np. miód w porównaniu do pączka jest zdecydowanie lepszą opcją. Miód jest naturalny i oprócz cukru nie zawiera żadnych substancji szkodliwych dla człowieka, w przeciwieństwie do pączka, który jest jednym z najgorszych smakołyków – nie tylko jest smażony na głębokim, przetworzonym oleju roślinnym, ale zawiera również przetworzoną mąkę i na dodatek chemicznie przetworzony cukier.



WAŻNE

1. Twój organizm nie potrzebuje węglowodanów dostarczonych z pożywienia, ponieważ twoja wątroba wytwarza tyle glukozy, ile potrzebuje nasz organizm w danym momencie - proces ten nazywa się glukoneogeneza, czyli wytwarzanie nowych komórek glukozy. Jest to naturalny proces, niestety hamowany przez ciągle dostarczanie niepotrzebnej ilości glukozy/cukru z pożywienia. Dlatego gdy nie dostarczymy co jakiś czas nowej ilości glukozy w postaci węglowodanów, to możemy się poczuć słabo, zrobi nam się nie dobrze i wydaje nam się, że zaraz zemdlejemy.
2. Jeżeli już jesz węglowodany zwracaj uwagę na to, aby nie jeść dużej ilości tłuszczu w tym samym dniu. Pamiętaj, każda porcja węglowodanów powoduje, że w organizmie wytwarzana jest insulina. Nadmiar wytwarzanej insuliny powoduje początek insulino-oporności.





Jesz, nie zastanawiając się, czego tak naprawdę potrzebuje Twój organizm, tymczasem musisz mu dostarczać odpowiednie produkty, aby mógł on czerpać z nich niezbędną mu energię.



Rozdział 4

Wilk w owczej skórze

Niektóre z produktów, mimo, że często są błędnie uznawane za zdrowe i dozwolone - a czasami nawet zalecane - mogą Tobie szkodzić, bowiem zawierają one w sobie substancje antyodżywcze, które działają niszcząco na nasz organizm. Substancje antyodżywcze to związki występujące w żywności, które ograniczają lub uniemożliwiają wykorzystanie składników odżywczych (głównie składników mineralnych) przez organizm, bądź wywierają na niego szkodliwy wpływ. Tego typu niebezpieczeństwo istnieje w przypadku zbóż, nabiału czy strączków, ale także owoców i warzyw. Szkodliwie mogą zadziałać takie substancje jak szczawiany, kazeina, lektyny, laktoza czy gluten.

Te właśnie składniki są dla nas trujące, a dla roślin to jedyna obrona przed drapieżnikami. Rośliny jak każdy gatunek chcą przetrwać.

Normalnemu, zdrowemu organizmowi nie zaszkodzą w widoczny sposób, dlatego nie zwracamy na to uwagi - jednak, jeśli zmagasz się chorobami autoimmunologicznymi, mimo zdrowego jedzenia nie możesz zrzucić nadwagi, masz niewiadomego pochodzenia bóle stawów albo problemy z tarczycą, przypatrz się składnikom, o których piszę w tym rozdziale.

SZCZAWIANY

Występują w pożywieniu jako rozpuszczalne sole kwasu szczawiowego z sodem i potasem oraz nierozpuszczalne z wapniem. Kwas szczawiowy łatwo wchłania się z przewodu pokarmowego, a szczawian wapnia wchłaniany jest po częściowym rozkładzie w żołądku.

Szczawiany w organizmie człowieka pochodzą głównie z pożywienia, są też produktem metabolizmu m.in. witaminy C. Dlatego właśnie nadmiar witaminy C jest



tak naprawdę przeciwwskazany i szkodliwy. Ich główne źródła w diecie to szczaw, szpinak, rabarbar, kurkuma, nasiona, orzechy, rośliny strączkowe, kawa i herbata. W roślinach najczęściej szczawianów znajduje się w ogonkach i dolnych liściach, a najmniej w korzeniach.

Częste jedzenie ich przy jednoczesnych niedoborach wapnia i witaminy D w diecie obniża wchłanianie i wykorzystanie tych składników w organizmie, przez co zmniejsza się mineralizacja kości. Obecność szczawianów przyczynia się również do zaburzenia wchłaniania magnezu, powstawania kamieni nerkowych, zapalenia stawów i zaburzeń pracy serca.

LEKTYNY

Zapewne jesteś przekonany o tym, że owoce oraz warzywa są zdrowe i możesz je zawsze jeść. Byłoby tak, gdyby nie lektyny – toksyczne białka, które, przywierając do ścianek jelit, zakłócają proces trawienia. Lektyny są niemal wszechobecne – znajdziesz je w pomidorach, ziemniakach, pełnym ziarnie zboża, kukurydzy, orzechach, mleku z kazeiną A1 (czyli większości krowiego dostępnego w sklepach), roślinach strączkowych oraz dyni. W przypadku poważnych problemów ze zdrowiem, lepiej ograniczyć spożycie produktów bogatych w lektyny, a zawsze, niezależnie od stanu zdrowia, warto poddawać je takiej obróbce, aby zminimalizować ich liczbę. Obserwuj, jak Twój organizm reaguje po zjedzonym posiłku bogatym w lektyny – czy pojawia się stan zapalny, problemy skórne, ból głowy albo stawów. Naucz się analizować odpowiedzi Twojego organizmu i w razie konieczności reaguj.



GLUTEN

U wielu osób spożycie glutenu powoduje negatywne skutki, m.in.: upośledza wchłanianie niektórych mikroelementów i składników, jak np.: żelaza, wapnia, cynku, seleniu, witaminy D, co może doprowadzić do anemii, osłabienia organizmu, słabej kondycji fizycznej; nadmierne oraz ciągłe spożywanie produktów mącznych powoduje stany zapalne całego organizmu; oddziałuje na system odpornościowy i powoduje atak organizmu na jego własne tkanki, a w szczególności na komórki skóry, układu nerwowego i wyściełające jelita, co skutkuje m.in.: osłabieniem odporności, chorobami autoimmunologicznymi (np.: Hashimoto) oraz chorobami skóry (np.: trądzik). Spożywanie mącznych produktów może zwiększać nasz apetyt, a na pewno zwiększa mój, i wszystkich, z którymi miałem kiedykolwiek przyjemność rozmawiać. Czasami wydaje się, że mogę jeść w nieskończoność i kiedyś tak było. Dzieje się tak ponieważ podczas trawienia produktów mącznych (wypieków) wydzielane są substancje sprawiające, że nasz mózg kojarzy pokarmy glutenowe z doznaniem przyjemności (dopamina) i domaga się dostarczenia organizmowi więcej jedzenia, niż naprawdę jest mu potrzebne. Stajemy się od niego uzależnieni. Dlatego dużo osób nie wyobraża sobie życia bez chleba, drożdżówek, pączków czy reszty wypieków.

Między innymi z tego właśnie powodu jesteśmy uzależnieni od mącznych wypieków – a zwłaszcza połączonymi z owocami, tłuszczem i oczywiście cukrem. Choroby powiązane bezpośrednio ze spożywaniem glutenu to m.in.: rak, prawie wszystkie choroby autoimmunologiczne (np. Hashimoto), osteoporoza, stwardnienie rozsiane, schizofrenia, autyzm, depresja itd.

To nie są tylko moje wymysły, to jest powszechna wiedza, która niestety jest mało dostępna. Żadna z dużych korporacji nie chce zmniejszać sobie dochodów, tylko dlatego, że społeczeństwo zdaje sobie sprawę jak tragiczne dla ich zdrowia jest nadmierne spożywanie produktów mącznych.

Sam jestem przykładem jak tragiczny jest dla wielu z nas gluten i wyroby mączne – za każdym razem jak spożywam produkty mączne, zwłaszcza w dużych ilościach, zmagam się między innymi z nawrotem depresji, bólami głowy, bólami reumatycznymi stawów, wahaniami nastroju, brakiem motywacji czy energii.



Większość osób która się do mnie zgłasza, przeważnie zmagają się z bólem stawów, najczęstsze to: kolana, biodra, kręgosłup i barki.

Bóle przechodzą mniej więcej po 3 miesiącach kompletnej eliminacji, zbóż, cukru, owoców, olei roślinnych. Niestety bóle i problemy powracają po ponownym włączeniu zbóż do naszej diety.

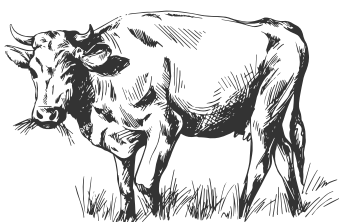
Nie jestem kompletnym przeciwnikiem wyrobów mącznych, zwłaszcza dobrej jakości. Lubię pizzę oraz domowe wypieki. Jednak jeżeli chcesz zadbać o zdrowie swoje i swojej rodziny, produkty mączne nie powinny być podstawą Twojej diety.

KAZEINA

Każde mleko pochodzenia zwierzęcego zawiera w sobie białko – kazeinę. Najwięcej jest jej w mleku krowim. Jest substancją, która w postaci śluzu dostaje się do układu trawienego i może utrudniać przetwarzanie pożywienia oraz blokować wchłanianie składników odżywczych. Jest źle trawiona przez organizm, co szczególnie istotne powinno być dla osób cierpiących na różnego typu choroby autoimmunologiczne. W takich przypadkach warto wykluczyć ze swojej diety nabiał oraz samo mleko pochodzenia zwierzęcego.

LAKTOZA

Ludzie, którzy nie tolerują laktozy, nie wydzielają odpowiedniego enzymu, który rozbija laktozę, czyli cukier obecny w mleku. Z tego powodu każdorazowe zjedzenie lub wypicie produktu mlecznego powoduje problemy trawienne. Choroby autoimmunologiczne mogą doprowadzić do wtórnej nietolerancji laktozy, dlatego, jeśli chorujesz, zwróć uwagę na to, jak Twój organizm reaguje na mleko pochodzenia zwierzęcego.



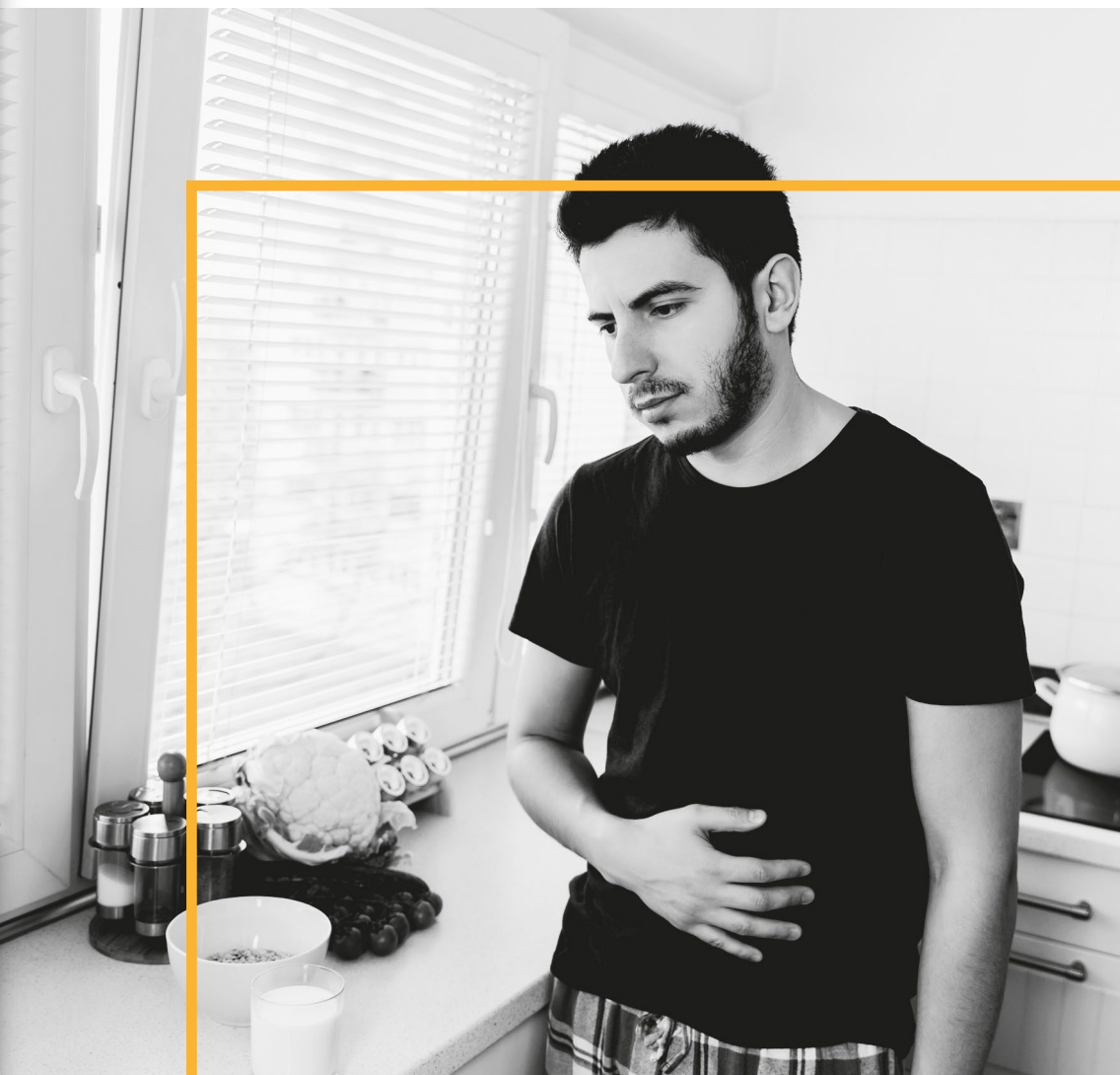
NABIAŁ

To z jednej strony kazeina, a z drugiej laktoza. Oba te składniki niektórym ludziom mogą przysporzyć wielu problemów. I mimo, że od dzieciństwa zapewne słyszałeś, że mleko jest dobre na kości, to właśnie ono może także prowadzić do osteoporozy. Spożywany nabiał każdorazowo zakłóca poziom pH w organizmie. Mleko i produkty pochodne, będąc produktem kwaśnym, powodują po ich zjedzeniu lub wypiciu zakwaszenie organizmu. Organizm, aby wyrównać pH, sięga do rezerw, czyli zmagazynowanego w kościach wapnia. W ten sposób powstają niedobory, które mogą prowadzić do chorób.

WAŻNE

1. Rośliny strączkowe mają w sobie dużo szkodliwych lektyn oraz szczawianów. Zminimalizujesz ich liczbę, prawidłowo przetwarzając produkty – strączki najlepiej moczyć przez całą noc, a następnego dnia gotować do całkowitej miękkości.
2. W przypadku owoców i warzyw najwięcej lektyn zawierają w sobie skórki oraz pestki, dlatego chcąc ograniczyć liczbę przyjętych lektyn, warto ich nie jeść.
3. Uważaj na nieoczyszczone produkty, np. piwo zawiera w sobie gluten, lektyny oraz szczawiany!
4. Jeżeli dolega Tobie jakakolwiek choroba immunologiczna, zaleca się kompletną eliminacją – przynajmniej na 90 dni – zbóż, nabiału, nasion, warzyw oraz owoców. Tak! Zostają nam mięso, ryba i jajka. Po upływie 90 dni można z powrotem wdrażać inne składniki żywieniowe, uważnie obserwując przy tym, jak na nas oddziałują.





Niektóre z produktów, mimo że często zdrowe i dozwolone, czasami nawet zalecane, mogą Tobie szkodzić, bowiem mogą one w sobie zawierać składnik, który zadziała niszcząco.



Rozdział 5

Cukier, który nie krzepi, a uzależnia



Jestem nałogowcem i przyznaję się do tego przy każdej okazji. Moim nałogiem jest cukier. Jedzenie artykułów zawierających cukier sprawia mi niesamowitą przyjemność, tak jak pewnie i Tobie. Niestety ostatnimi czasy staliśmy się zawodowymi pożeraczami cukru. Jest on niemal praktycznie we wszystkich produktach spożywczych dostępnych na rynku. Cukier to legalny narkotyk, zwłaszcza gdy go połączymy z innymi środkami chemicznymi znajdującymi się w jedzeniu. Policz, ile dziennie zjadasz cukru. Nie ograniczaj analizy do słodczy, pamiętaj, że cukier jest niemal wszędzie. Czy kupując jakiś produkt, sprawdzasz jego skład? Często na półkach sklepowych stoi obok siebie kilka niemalże podobnych produktów, czy spośród nich wybierasz ten bez cukru? Pamiętaj, że nie ma zdrowych słodczy. Cukier to większy nałóg niż heroina, kokaina, papierosy i alkohol razem wzięte. Konsumowany jest w każdym wieku, a to przecież właśnie przede wszystkim cukrem żywią się komórki rakowe. Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że produkty mączne, większość produktów zbożowych – takich jak chleb, makaron, bułki, kasze, płatki – to dla naszego organizmu źródło energii, ale metabolizowane są jak cukier i w nadmiarze szkodzą. Tak samo jest z nadmiarem owoców, miodów, dżemów, konfitur, soków – to wszystko to niestety też jest cukier. Cukier jest zbędnym składnikiem naszego pożywienia i w nadmiarze szkodzi.



Cukier uzależnia, sprawia, że przez kilka chwil stajemy się naprawdę szczęśliwi i zaspakajamy nasze pragnienie. Nasz mózg pragnie tego uczucia, jeśli więc nie będziesz mu dawał innych powodów do szczęścia, to niestety będziesz sięgał po cukier oraz inne używki.



Pamiętaj, że węglowodany są metabolizowane przez organizm jako cukier. Gdy wyczerpie się Twoje zapotrzebowanie na energię, a jeśli jesteś otyły, to jest ono bardzo niskie, to każdy kęs chleba, makaronu, kaszy czy owoców, zostanie odłożony w postaci tłuszczu. Jeżeli jesteś otyły lub chory, wszystkie źródła węglowodanów są dla Ciebie zbędne, a nawet szkodliwe. Cukier jest niebezpieczny, sprawia, że tyjemy i chorujemy. Pochłanianie go, zwłaszcza w postaci słodkich napojów, jest destrukcyjne dla organizmu. Depresja, cukrzyca, leki, paranoja, rak, zawał serca czy udar to konsekwencje m.in. spożywania dużej ilości cukru.

Nie mam nic przeciwko okazjnymu pieczeniu ciasta na różne uroczystości, jedzeniu lodów, owoców lub tortu urodzinowego. Groźne jest nadmierne spożywanie produktów zawierających cukier/węglowodany.

Małe ilości cukru, jedzone od czasu do czasu, nie są aż tak szkodliwe – nasz organizm zamieni go na energię i zużyje. Jednak osoby chore, otyłe, z jakimikolwiek skłonnościami do nałogów, nie powinny spożywać cukru/węglowodanów – nawet w małych ilościach!

Dlaczego jesz cukier? Dla przyjemności! A powinieneś czerpać przyjemność z innych rzeczy w życiu, niż nadmierne spożywanie cukru i produktów spożywczych. Wiemy, że narkotyki są dla nas niezdrowe, dlatego większość z nas ich unika, jednak cukier jest legalnym narkotykiem i nie mamy żadnego problemu z jego pochłanianiem i daniem go naszym dzieciom. Wiemy, jakie konsekwencje ma spożywanie kokainy, jednak na mózg oddziałuje ona podobnie jak cukier. Jest to jeszcze groźniejsze przez to, że cukier jest ogólnie akceptowany i dostępny. Jest dodawany do większości produktów, właśnie dlatego jest uzależniający i będziemy go spożywać oraz konsumować coraz więcej.

Zdaj sobie sprawę z tego, że im więcej cukru będziesz spożywał, tym więcej będziesz chorował – a dojrzałe lata spędzisz na wizytach w szpitalach i aptekach, cofając się w rozwoju, zamiast rozkoszować się życiem pełną parą.



Wyzwanie

Nadal myślisz, że nie jesteś uzależniony od cukru? Zapraszam Cię do wyzwania - cały miesiąc bez cukru i węglowodanów, takich jak owoce, konfitury, chleby, mąki, makarony, miody, kasze, słodkie warzywa, bez jedzenia żywności smażonej na głębokim tłuszczu. Dozwolone są wszystkie mięsa, ryby i jajka. Do picia - woda mineralna lub filtrowana woda z solą, zielona herbata, czarna kawa i napary z ziół czy korzeni. Nie eliminuj od razu wszystkich węglowodanów. Eliminacja powinna być stopniowa - co tydzień wykluczaj inne składniki żywieniowe, aż zostaną tylko mięsa, jajka i ryby. Następnie wytrzymaj tak od 30 do 90 dni i zobacz, jak reaguje twoje ciało. Oczywiście nie jestem lekarzem, nie są to zalecenia, tylko przykładowe wyzwanie, które ja robiłem. Większość osób jest przekonana, że jedzenie niskiej ilości węglowodanów nie jest dla nich, ponieważ źle się czują po ich odstawieniu. Jest to całkiem normalne, pamiętajmy, że nasz organizm potrzebuje czasu na adaptację. Dlatego węglowodany należy eliminować stopniowo. Podczas eksperymentu nie ma ograniczeń co do ilości spożywanego mięsa, nie ma również liczenia kalorii czy jakiegokolwiek bzdurnego wyliczania pożywienia, jemy tyle, aż będziemy syści.

To wyzwanie nie tylko sprawdzi Twoją silną wolę, ale przede wszystkim odtruje ciało i umysł, polepszy jego funkcjonowanie i wzmocni odporność. Nie jest to łatwe wyzwanie, ale zapewniam, że naprawdę warto. Gdy sam pierwszy raz przystąpiłem do własnego wyzwania i odstawiłem wszystkie uzależniające produkty spożywcze, czułem się, jakbym był na głodzie. Miałem depresję, palpacje serca, dreszcze, ciężko mi się oddychało, bolał mnie brzuch i głowa. Nie zdawałem sobie sprawy, jakie to będzie ciężkie. To pokazało, jak bardzo byłem uzależniony od cukru - to on kierował moim życiem! Moje ciało odmówiło posłuszeństwa na kilka dni, aż w końcu powolutku z dnia na dzień zaczęło normalnie funkcjonować. Wtedy zrozumiałem, że to jedyna właściwa droga. Przystąp do wyzwania, wspieraj siebie, swoją rodzinę, dzieci, swoich bliskich i wszystkich, którzy potrzebują Twojego wsparcia.

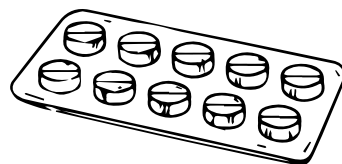




*Depresja, cukrzyca, leki, paranoja, rak, zawał serca, udar to
konsekwencje m.in. spożywania dużej ilości cukru.*

Rozdział 6

Skąd się biorą choroby



Nie chorujesz tylko dlatego, że źle się odżywasz. Odżywianie jest jednym z ważniejszych aspektów zdrowia, ale na pewno nie jedynym. Jednak to, co i kiedy jesz, ma bardzo duży wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie. Bez dbałości o jedzenie osłabiasz pracę nad samym sobą. Możesz dużo ćwiczyć, doskonalić się w pozytywnym myśleniu, jeśli jednak zaśmiecasz swój organizm chemią i produktami wysoko przetworzonymi, to niszczysz efekty swojej pracy. Pożywieniem albo wzmacniasz ciało i umysł, albo je osłabiasz, nie ma innej możliwości.

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że około 80% produktów w sklepach Tobie szkodzi? Spożywając je, zatrujesz swój organizm i osłabiasz go. Twój system odpornościowy zamiast zapobiegać chorobom i zajmować się oczyszczaniem organów, walczy z trucizną, którą właśnie sam zjadłeś. Zanieczyszczenia i toksyny osłabiają organizm, a rezultatem tego jest choroba.

Twoje ciało jest żywym organizmem i potrzebuje naturalnych produktów spożywczych, jako energii do prawidłowego funkcjonowania. Karmiąc je konserwantami i produktami wysoko przetworzonymi oraz stosując ubogą w składniki dietę, zakłócasz jego działanie. Nadmiar pustej energii i niedobór witamin musi przekształcić się w chorobę. To, że Twój organizm nie reaguje natychmiastowo na niepoprawny posiłek, nie znaczy, że nie zachodzi w nim żadna reakcja. Po czasie pojawia się m.in. złe samopoczucie i nadwaga – to rezultaty ciągłego przepelniania organizmu toksynami i zaśmiecania pokarmem, który nie powinien się do niego nawet dostać. Konsumowanie żywieniowo podobnych produktów, niezależnie od tego, czy jesteś szczupły czy gruby, będzie miało katastrofalne skutki zdrowotne. Tymczasowa satysfakcja nie jest warta późniejszej walki z chorobami i zatrucia się lekami.



ODŻYWIANIE to dostarczanie organizmowi odpowiednich dla niego składników odżywczych w postaci budulca i energii. Jego celem jest zaspokojenie głodu, lecz przede wszystkim zabezpieczenie wszystkich potrzeb organizmu.

Istotą racjonalnego żywienia jest dostosowanie diety do osoby, w zależności od jej płci, wieku, stanu zdrowia, zapotrzebowania energetycznego czy klimatu, w którym żyje. Inne potrzeby ma organizm osoby, która pracuje fizycznie, inne dziecka, a jeszcze inne osoby chorej. Jednak niezależnie od tych czynników, każda dieta musi być urozmaicona w składniki odżywcze, czyli białko zwierzęce i tłuszcze.

Dieta urozmaicona to taka, w skład której wchodzi składniki, które pełnią w organizmie trzy główne funkcje: budulcową, energetyczną oraz regulującą. Dostarczając organizmowi białko oraz minerały, zaspokajasz jego potrzeby budulcowe. Zdrowe tłuszcze dostarczają mu energii, a witaminy, sól i minerały regulują prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Brak któregośkolwiek z tych składników prowadzi do niedoborów, a w konsekwencji do chorób. Jednak groźny jest także ich nadmiar – przyczynia się on do tzw. chorób cywilizacyjnych jak cukrzyca, nowotwór czy miażdżyca.

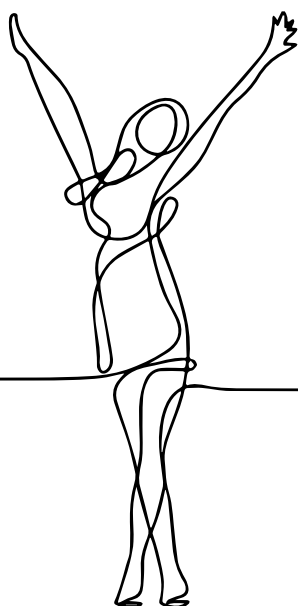
Jeżeli nie zaspokajasz podstawowych potrzeb swojego organizmu, skazujesz go na chorobę. W dodatku zatruwasz swój organizm nadmierną ilością pożywienia, które nie ma żadnych wartości odżywczych – jest pustymi kaloriami i trucizną. Twój układ odpornościowy nie ma wówczas żadnych szans w walce z jakimikolwiek chorobami. System odtruwający jest ciągle zaśmiecany i przepełniany, organy są osłabione, bo nie wzmacniasz ich, a muszą działać na wysokich obrotach. Twój organizm zużywa się szybciej, czym przyspieszasz starość i przyciągasz choroby.

Twój organizm potrafi sam się odtruwać, leczyć i regenerować, jeśli tylko mu na to pozwolisz i mu pomożesz. Daj swojemu organizmowi narzędzia do walki z chorobami, truciznami, zanieczyszczeniami, stresem, plastikiem, wirusami, przedwczesną starością i cofaniem się w rozwoju. Słuchaj swojego organizmu, a on Tobie sam da znać, kiedy, co i jak dużo masz jeść. Jest to tak zwane jedzenie intuicyjne.



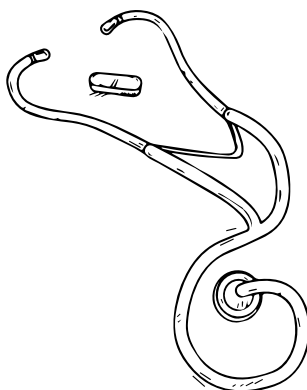
Zaśmiecałem swoje ciało przez dużą część mojego życia, zrozumiałem swój błąd i każdego dnia walczę ze słabościami, bo wiem, że muszę - i że warto. Wsłuchuję się w swój organizm, a codziennie trenuję odpowiadanie swoim zachciankom „nie, dziękuję!”. Niemal na każdym kroku proponowany jest mi cukier - odmawiam. Nie robię tego, żeby coś komuś udowodnić albo dlatego, żeby pokazać, że jestem lepszy i bardziej zdyscyplinowany, ale dlatego, że zależy mi na sobie, chcę być zdrowy i pełen sił do działania i realizowania planów. Moje ciało i umysł pracują na wysokich obrotach, współpracuję z dużymi firmami, piszę kolejną książkę, mam kilku klientów dziennie, którzy potrzebują mojego wsparcia i motywacji. Nie mogę sobie pozwolić na złe samopoczucie i choroby. Chcę czuć się jeszcze lepiej, pracować na wyższych obrotach, a za 20 lat chcę wyglądać młodo i mieć siłę.

Jesteśmy częścią natury, więc powinniśmy żyć w zgodzie z nią i jeść to, co ona nam dostarcza - naturalne pełnowartościowe pokarmy w odpowiednim czasie i ilościach. Świadome odżywianie to jedyna droga w kierunku zdrowia, to podstawa profilaktyki. Do większości chorób doprowadza właśnie stosowana przez lata zła dieta. Jedzenie w rozmaity sposób wpływa na Twój organizm - zarówno na ciało, jak i umysł - dodaje Tobie sił albo je odbiera, sprawia, że jesteś aktywny i pełen energii albo ospały i zrezygnowany, a po latach procentuje zdrowiem i dobrą formą albo przynosi chorobę.



WAŻNE

1. Właściwe odżywianie to warunek zdrowia. Ale podobnie jak w przypadku wszelkich składników odżywczych, których organizm potrzebuje, tak i tu groźny jest zarówno niedobór, jak i nadmiar. Jeśli chcesz być zdrowy, nie wpadaj w przesadę i zachowaj równowagę. Zbyt wielki rygorizm sprawi, że zrezygnujesz. Ucz się potrzeb swojego organizmu i stopniowo zmieniaj swoje nawyki żywieniowe. Nie zadręczaj się, jeśli zjesz coś niedozwolonego. Pamiętaj, że choroby wynikają nie tylko z nieprawidłowego odżywiania się - są one także wynikiem Twojego stylu życia i myśli, którymi się napędzasz do działania lub ograniczasz.
2. Mówi się, że jelita to drugi mózg człowieka. I tak faktycznie jest. To, co jesz, wpływa nie tylko na stan Twojego organizmu, ale także na Twój nastrój. Układ pokarmowy automatycznie reaguje, gdy dostarczasz mu pokarm. Jego reakcja zależy od tego, co mu dostarczysz.



Rozdział 7

Jedzenie emocjonalne

Kiedyś jedliśmy, aby przetrwać, teraz jemy także dla przyjemności, zabicia czasu lub... aby poradzić sobie z emocjami zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Emocje bardzo skutecznie wpływają na nasze wybory żywnościowe. Gdy coś nam się uda albo spędzamy miły czas, jemy, aby świętować, utrzymać dobrą passę jak najdłużej – gdy czujemy się źle, jesteśmy osamotnieni i nieszczęśliwi, jemy, aby zagłuszyć negatywne emocje. Motorem do jedzenia bywa także strach oraz zdenerwowanie. Gdy czekamy na coś, czego się obawiamy albo jesteśmy w sytuacji, w której nie czujemy się bezpiecznie i komfortowo, często staramy się zagłuszyć to uczucie. Sięgamy wówczas po przekąski, które zajmują nasze ręce, odwracamy uwagę od emocji, która się w nas rozbudziła.

Dużo ludzi cierpi na depresję, część z nich nawet sobie nie zdaje z tego sprawy – czasami uśmiechają się tylko wtedy, gdy usiądą do komfortowego i pocieszającego posiłku, który w większości przypadków okazuje się być jedynie tymczasowym rozwiązaniem. To niby lekarstwo, które tak naprawdę zatruwa umysł i sprawia, że ta osoba jeszcze bardziej pogłębia się w złym i depresyjnym samopoczuciu. To także pułapka – potrzebuje ona wtedy jeszcze więcej chemii i cukru, żeby wypełnić pustkę.

Większość z nas żyje bardzo intensywnie i wyczerpująco, cały czas martwimy się o milion różnych rzeczy, stresujemy się pracą, podwyżkami czy kłopotami w domu. Szukamy szybkich ucieczek – dają nam je używki i świat Internetu. To tylko pozorny odpoczynek, bo jeszcze bardziej obciążamy ciało i umysł. Aby faktycznie odpocząć i zregenerować się, niezbędny jest spokój i zatrzymanie się. Takie życie w pędzie, pełne stresu i zmiennych powoduje, że nie znajdujemy czasu dla swoich



bliskich, a nawet dla siebie samych – po prostu zaliczamy kolejny dzień i kolejny. Czerpiemy coraz mniej satysfakcji z życia i coraz więcej zgubnej radości z emocjonalnego, kojącego jedzenia. W większości przypadków sięgamy po cukier, który pocieszająco i kojąco działa na nasz umysł i tymczasowo polepsza samopoczucie. Kluczowe jest tu słowo – tymczasowo! Mózg bardzo szybko się na niego uodparnia i wtedy potrzebujemy jeszcze więcej cukru. Aż w końcu uzależniamy się od tego legalnego narkotyku. Czujemy się dobrze tylko wtedy, gdy jemy. Otrzymujemy wówczas największy zastrzyk dopaminy, hormonu motywacji i szczęścia. Jemy nie dlatego, że jesteśmy głodni, ale po to, aby zaspokoić emocjonalne potrzeby. Jemy nie, aby przeżyć, ale po to, żeby uśmierzyć ból. W efekcie ciągle tkwimy w problemach i ich nie rozwiązujemy.

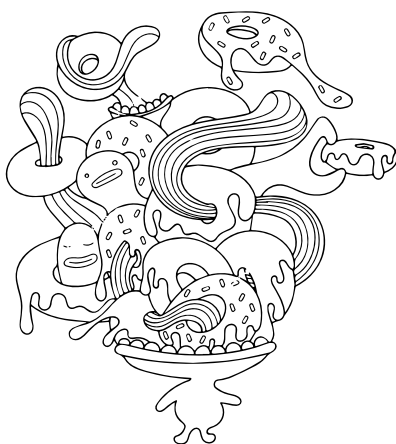
Zawsze znajdziesz powód, aby sięgnąć po alkohol, cukier, papierosy, e-papierosy lub inne używki. A to wszystko są uzależniające narkotyki i dopóki nie zdasz sobie z tego sprawy, nie wygrasz walki o zdrowie i szczęście – tutaj chodzi o TWOJE życie. To chwilowe zagłuszacze, które nie likwidują problemów, a wręcz je pogłębiają. Musisz nauczyć się odmawiać sobie i innym – „nie, dziękuję, naprawdę nie mam ochoty”. Dyscyplina i samozaparcie to jedyna droga do wygrania z nałogiem.

W mojej poprzedniej książce napisałem krok po kroku, jak masz znaleźć swoje szczęście i określić cel w życiu. Mam nadzieję, że jesteś już w drodze do szczęścia i zastępujesz złe emocje motywacją i zaangażowaniem w realizację wybranego przez siebie celu. Zamiast zajadać się słodyczami, weź się w garść, idź na siłownię albo spacer. Zrób ze sobą coś sensownego! Emocjonalne jedzenie nie jest rozwiązaniem, to pułapka. Jedyną drogą wojownika jest rozwój, praca nad motywacją i dyscypliną. Pamiętaj, że jesteś wojownikiem – determinacja, systematyczność i ciągła wiara w siebie pomoże Ci w doborze właściwego pokarmu, pozwoli Tobie podjąć właściwe decyzje. Zdrowe odżywianie to nie wyrok, to wybór. Gdy wychodzisz ze znajomymi na kolację, zawsze znajdziesz opcję dla siebie – możesz podjąć lepszą i zdrowszą decyzję, aby później czuć się lepiej i być z siebie dumnym.



WAŻNE

1. Jedzenie emocjonalne z reguły jest reakcją na stres – odpowiedzią na powstałe w ciele napięcie. Nie wyeliminujesz stresu ze swojego życia, wypracuj więc nowe, swoje sposoby na reagowanie na niego. Gdy zrodzi się w Tobie potrzeba zjedzenia pod wpływem emocji, pomyśl o tym, co czujesz. Jeżeli Ci to ułatwi, zapisz swoje myśli na kartce. Nazwij prawdziwą przyczynę, zastanów się, co możesz zrobić, aby rozwiązać problem, a potem zajmij się czymś, co lubisz robić, a co nie jest jedzeniem.
2. Jak rozpoznać typ głodu? Głód emocjonalny – w odróżnieniu od normalnego, wynikającego z realnej potrzeby organizmu – pojawia się nagle i niespodziewanie, jest błyskawiczną reakcją na emocję, z reguły też jest ukierunkowany na konkretny typ jedzenia, np. słodczyce. Głód fizjologiczny narasta stopniowo i nie domaga się konkretnej potrawy.





*Gdy coś nam się uda albo spędzamy mile czas, jemy, aby świętować,
utrzymać dobrą passę jak najdłużej, gdy czujemy się źle, jesteśmy
osamotnieni i nieszczęśliwi, jemy, aby zagłuszyć negatywne emocje.*

Rozdział 8

Autofagia, czyli samo oczyszczanie

Istotą autofagii jest mechanizm, dzięki któremu organizm sam siebie oczyszcza. Każdego dnia komórki zużywają się i wymieniają na nowe, jednocześnie cały czas magazynują zbędne produkty przemiany materii. Wewnątrz każdej komórki znajdują się pęcherzyki, które zbierają wszelkie odpady. Łączą się z nimi lizosomy, których zadaniem jest recykling zużytych tkanek. Dzięki zawartym w lizosomach kwasom i enzymom, dochodzi do rozkładu zgromadzonych wewnątrz pęcherzyka śmieci. Takie działanie zapewnia naszemu organizmowi zdrowie, bez niego komórka wypełniałaby się śmieciami.

Lizosomy oczyszczają komórkę. Zajmują się wszystkim tym, co jest w niej niepotrzebne albo uszkodzone – są to zarówno obumarłe tkanki, jaki i bakterie oraz resztki pożywienia. Sam proces recyklingu polega na tym, że wewnątrzkomórkowe odpady zostają przerobione na aminokwasy, które wytwarzają nowe komórki oraz energię, której potrzebuje Twój organizm.

Wraz z wiekiem może dochodzić do problemów z naturalnym samooczyszczaniem się komórek. Warto więc na każdym kroku wspierać je i zapewniać im optymalne środowisko do przeprowadzania autofagii. Jednak to nie tylko wiek zakłóca prawidłowy proces oczyszczania, to także złe nawyki żywieniowe oraz niezdrowy styl życia. Konsekwencje mogą być bardzo groźne dla organizmu, bowiem nieprawidłowo przeprowadzany przez komórki proces samooczyszczania prowadzi do cukrzycy, choroby Parkinsona, Alzheimerera, a także nowotworów. Dzieje się tak, ponieważ nieprzetworzone uszkodzone komórki i pozostałości zaczynają się gromadzić, a coraz większe obciążenie toksynami zakłóca prawidłowe funkcjonowanie organizmu i prowadzi do ciężkich chorób.



W JAKI SPOSÓB ZAKTYWIZOWAĆ LIZOSOMY DO PRZEPROWADZANIA AUTOFAGII?

Jednym z ciekawszych rozwiązań jest przeprowadzenie jedno-, dwu- lub trzydniowej głodówki w celu wywołania dobrze działającego procesu autofagii. Za to odkrycie doktor Yoshinori Ohsumi otrzymał w roku 2016 Nagrodę Nobla. Dowiedział on, iż organizm pod wpływem kontrolowanego stresu pobudza komórki do samooczyszczania. Takim stresem jest dla organizmu post. Już po 12 godzinach niejedzenia zaczyna aktywizować się proces oczyszczania organizmu. Przeprowadzona od czasu do czasu jednodniowa głodówka sprawia, że komórki lepiej funkcjonują, a organizm się w naturalny sposób oczyszcza. W czasie głodówki możesz przyjmować płyny – wodę mineralną lub z solą, napary korzenne oraz ziołowe, czarną kawę – ważne jednak, abyś w tym czasie całkowicie zrezygnował z jedzenia, bowiem nawet jego najmniejsza porcja spowoduje wydzielenie przez organizm insuliny. A insulina, glukoza i białko automatycznie hamują proces autofagii. Jeśli więc przez większość dnia podjadasz, nie zapewniasz organizmowi przerw pomiędzy jedzeniem ani nie stosujesz jednodniowych postów, pozbawiasz swój organizm szansy na samooczyszczenie i gromadzisz w sobie toksyny. To prędzej czy później osłabi Twój układ odpornościowy, doprowadzi do nawracających stanów zapalnych, a w konsekwencji do ciężkich chorób.

Twojemu organizmowi służy czasowy brak jedzenia. Ten czas wykorzystuje on na przerabianie tego wszystkiego, co posiada, na oczyszczanie resztek oraz przetwarzanie ich w nowe użyteczne formy. Czasowy i kontrolowany niedobór składników odżywczych aktywizuje Twój organizm do działania. Takie działanie wzmacnia układ trawienny i oczyszcza jelita.

Alternatywą dla całodniowego postu jest formuła 16/8. To tzw. ośmiogodzinne okno żywieniowe oraz 16-godzinny post. W praktyce oznacza to, że jesz tylko przez następujące po sobie 8 godzin dnia, pozostałe 16 godzin to czas głodówki. Co ważne, nie oznacza to, że masz zwiększać porcje żywieniowe i objadać się na zapas.



Autofagię stymuluje także uprawianie sportu. Mikrourazy, do których dochodzi w trakcie treningów, wprowadzają organizm w stan stresu, co prowokuje komórki do samooczyszczania.

Największe efekty samooczyszczania uzyskuje się po 72 godzinach niejedzenia.

WAŻNE

1. To przyjęty przez nas styl życia zakłóca pracę naszego organizmu. Życie naszych przodków wyglądało zupełnie inaczej. W odróżnieniu od nas, żyli oni bardzo blisko natury. My, tworząc naszą rzeczywistość, zapomnieliśmy o kilku istotnych elementach. Odsunęliśmy na bok uczucie głodu – stało się ono dla nas czymś obcym i niechcianym. Dla naszych dalekich przodków post był czymś naturalnym, wymuszonym przez świat, w którym żyli. Aby zdobyć pożywienie, byli oni w nieustannym ruchu. A więc istotną częścią ich życia był wysiłek fizyczny i uczucie głodu, a to stymulowało komórki do oczyszczania. My żyjemy w cieple, wygodzie i stałym dostępie do jedzenia. Od naszej świadomości i zaangażowania zależy, czy nasz organizm będzie miał szanse prawidłowo funkcjonować.
2. Twój organizm nie lubi skrajności, służy mu jedynie równowaga. Dlatego post ma być przeprowadzany regularnie, ale niezbyt często. Ciągłe uczucie głodu będzie dla Ciebie nie mniej szkodliwe niż jego brak.





Twojemu organizmowi służy czasowy brak jedzenia. Ten czas wykorzystuje on na przerabianie tego wszystkiego, co posiada, na oczyszczanie resztek oraz przetwarzanie ich w nowe użyteczne formy.

Rozdział 9

Jak gotować, żeby nie szkodzić?

Sposób, w jaki przyrządzasz pożywienie, ma znaczenie. Na to, czy przygotowana przez Ciebie potrawa będzie zdrowa i wartościowa, wpływa wiele czynników. Wszystko zaczyna się w sklepie. Tylko, jeśli kupisz wysokiej jakości produkty, dalsze gotowanie ma sens. Zwracaj uwagę na pochodzenie produktu, skład, ale i na jego świeżość. Każdy z tych trzech elementów składa się na końcowy efekt. Ale nie wystarczy dobry produkt. Znaczenie ma to, jak go przechowujesz i w jaki sposób przygotowujesz potrawę.

Przygotować potrawę możesz na kilka sposobów - mniej oraz bardziej zdrowych i służących organizmowi. Stosując niewłaściwą metodę, możesz zniszczyć nawet najzdrowszy produkt i utrudnić swojemu ciału prawidłowe funkcjonowanie.



Smażenie

To często wykorzystywana metoda przyrządzania posiłków, niestety najmniej zdrowa. Aby strawić usmażoną wcześniej potrawę, Twój układ trawienny zmuszony jest do dodatkowej pracy. Podczas smażenia często wydobywają się też niekorzystne dla zdrowia substancje.

Ciekawym rozwiązaniem i zdrowszym jest połączenie dwóch różnych metod obróbki termicznej produktu. Możesz na przykład porcję mięsa lub ryby najpierw podgotować na parze albo upiec, a dopiero kilka ostatnich minut przeznaczyć na smażenie. Potrawa będzie wtedy zdrowsza, a jednocześnie pozwoli to zachować smak i chrupkość, które są charakterystyczne dla produktów smażonych.

Do smażenia z reguły stosujesz tłuszcz. Jest on niezbędny dla naszego organizmu, jednak nie w takiej formie. Smażenie na tłuszczu z jednej strony zwiększa kaloryczność potrawy, z drugiej zaś podgrzewanie tłuszczu skutkuje uwolnieniem wolnych rodników.

Szkodliwość tej metody zależy w dużym stopniu od tego, jakiego tłuszczu użyjesz. Najlepsze do smażenia są oleje rafinowane, takie jak oliwa z oliwek, olej z awokado, rzepakowy lub rafinowany olej kokosowy. Są one bogate w tłuszcze jednonienasycone i dość dobrze znoszą obróbkę termiczną.



SZCZEGÓLNIE UNIKAJ

1. Smażenie w głębokim tłuszczu, przy bardzo wysokiej temperaturze lub wielokrotne smażenie, to najszkodliwsze sposoby na przygotowanie potrawy.
2. Unikaj tzw. punktu dymienia. Gdy podczas smażenia dostrzeżesz wydzielający się dym, oznacza to, że tłuszcz staje się toksyczny. Dym jest oznaką wydzielania się rakotwórczej akroleiny, która wnika w pożywienie. Każdy tłuszcz spala się w innej temperaturze.
3. Najlepiej do smażenia używać smalcu lub masła klarowanego.

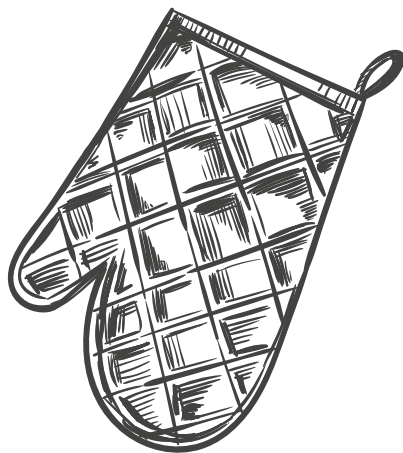


Pieczenie

To podgrzewanie produktu suchym, gorącym powietrzem. Możesz piec w klasyczny sposób, na pergaminie lub w rękawach foliowych. Piekąc tradycyjnie, podlewasz potrawę wodą lub tłuszczem, do których przenikają z potrawy witaminy i minerały. Potrawa pieczona w folii zachowuje w sobie więcej składników odżywczych.

WAŻNE

1. Do pieczenia w folii możesz użyć folii aluminiowej lub rękawa. Folia aluminiowa ma dwie różne strony – matową oraz błyszczącą. Matowa przepuszcza ciepło, a błyszcząca chroni przed nim. Piekąc, zawiń potrawę tak, aby strona matowa była na zewnątrz.
2. Pieczenie nie lubi pośpiechu, a najlepsze potrawy to te, które są pieczone długo i w niskiej temperaturze.



Grillowanie

O tym, że grillowanie nie należy do najzdrowszych metod przyrządzania posiłków wszyscy zapewne już wiedzą. Toksyczne substancje wydzielane podczas przygotowywania jedzenia wnikają do produktów, a wraz z nimi do Twojego organizmu. Dlatego ważne, abyś maksymalnie zminimalizował ich ilość i zadbał o szczegóły. Stopień toksyczności zależy od długości grillowania, temperatury oraz tego, na czym to robisz.

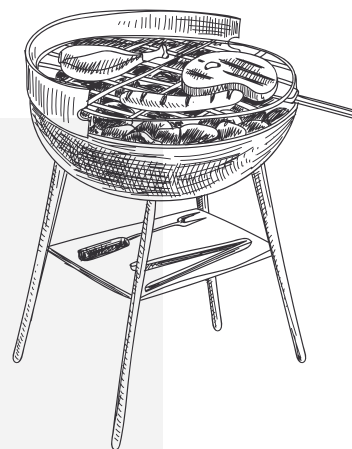
Jeśli wcześniej zamarynujesz mięso, będziesz mógł je krócej grillować, dzięki czemu przeniknie do niego mniej toksyn. Jakość potrawy podniesie także aluminiowa tacka. Jeśli to na niej będziesz grillował, stworzysz dodatkową barierę ochronną pomiędzy pożywieniem, a szkodliwym dla zdrowia dymem.

Grilluj nad żarem, a nie nad ogniem, dzięki temu ograniczysz gwałtowne ściekanie tłuszczu do ognia. Spalony tłuszcz z pewnością nie służy zdrowiu.

Prawdziwe grillowanie to jedynie to, które robisz na naturalnym węglu drzewnym. Wszelkiego rodzaju przyspieszacze w stylu podpałek, benzyny czy brykietu sprawiają, że zatruwasz swój organizm.

NIE ZAPOMNIJ

To, że grillowanie nie należy do najzdrowszych metod przygotowywania potraw nie oznacza, że musisz z niego całkowicie zrezygnować. Przede wszystkim nie wpadaj w przesadę, bo zbyt rygorystyczne podejście także nie służy zdrowiu. Jeśli lubisz grilla, to od czasu do czasu sobie na niego pozwalaj i ciesz się tą chwilą.



Wędzenie

Wędzenie to nic innego, jak długotrwałe poddawanie produktu działaniu temperatury i dymu. W zależności od użytego gatunku drewna, zmienia się smak i zapach potrawy. Dzięki substancjom bakteriobójczym zawartym w dymie oraz temperaturze, która usuwa wodę z produktu, przedłużona jest trwałość wędzonego jedzenia.

Produkt wędzony jest niemal dwukrotnie mniej kaloryczny niż smażony. Ale podobnie jak każda inna metoda obróbki termicznej, tak i wędzenie ma swój słaby punkt. Jest to benzopiren, który odkłada się na wędzonych produktach podczas spalania drewna. Benzopiren to substancja rakotwórcza, taka sama, która szkodzi w dymie papierosowym oraz smogu. Podczas procesu wędzenia mięsa albo ryb powstaje dym, który wraz ze szkodliwym benzopirenem przedostaje się zarówno do powietrza, jak i do potrawy.

Pamiętaj, że wędzona potrawa zjedzona od czasu do czasu nie jest dla Ciebie zagrożeniem, jednak jej regularne i częste jedzenie z pewnością źle wpłynie na Twoje zdrowie.

WAŻNE

Z uwagi na zbyt dużą ilość olejków eterycznych do wędzenia nie nadaje się drewno z drzew iglastych.



Kuchenka mikrofalowa

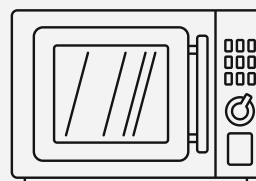
Spieszymy się. Każdego dnia staramy się zaoszczędzić jak najwięcej czasu, nawet jeśli zdobyte w ten sposób minuty tracimy później nad ekranem swojego telefonu komórkowego. Pośpiech wchodzi też do kuchni, dlatego kuchenka mikrofalowa stoi w niemal każdym mieszkaniu. Pozwala ona działać szybko, jest łatwa w obsłudze i wygodna. Masz ją? Jak często podgrzewasz w niej dania albo gotujesz?

Kuchenka mikrofalowa podgrzewa potrawę dzięki mikrofalom, czyli promieniowaniu elektromagnetycznemu, które jest pochłaniane przez zawarte w jedzeniu cząsteczki wody. A co dzieje się podczas tego procesu ze składnikami odżywczymi? Zdecydowana większość składników odżywczych zostaje zniszczona, a samo promieniowanie prowadzi do powstania nowych związków, które nie są trawione przez organizm. Podgrzewane potrawy niemal wytwarzają toksyczne składniki o działaniu rakotwórczym. Jeśli na dodatek podgrzewasz je w niedostosowanych do tego pojemnikach, spowodujesz, że szkodliwe składniki przedostaną się z nich do potrawy.

Regularne spożywanie jedzenia podgrzewanego w kuchenke mikrofalowej niszczy Twoje zdrowie i drastycznie obniża odporność. To tylko pozornie prosta metoda na przygotowanie potrawy.

WAŻNE

Oszczędzaj czas i szukaj prostych rozwiązań, ale nie jest nim promieniowanie!



Rozdział 10

Szybko, prosto, zdrowo

Wielu z nas jest przekonania, że w kuchni trzeba spędzać dużo czasu, zakupy, przygotowanie, gotowanie, zmywanie. A ja tu jestem żeby wam powiedzieć, że dziennie spędzam 10 min w kuchni, jem zdrowo, jem dużo, jem syto.

Zacznijmy od tego, że przeważnie jem raz dziennie. Smażenie na lekkim ogniu mielonego burgera, steka, czy kurczaka zajmuje mi kilka chwil, w między czasie zmywam to co jest brudne na bieżąco. Nigdy nie mam brudnych naczyń, patelni czy garnków w zlewie, nie siadam do jedzenia dopóki wszystko co użyłem jest pozmywane, na końcu zostaje mi tylko deska na której jem i sztućce. W ten sposób nie tylko oszczędzam czas, ale i wodę, o wiele gorzej zmywa się zaschnięte patelnie lub talerze.

Produkty z których gotuje dostarczane mam do domu, staram się jak tylko mogę nie chodzić do supermarketów, w których znajduje się zbyt dużo pokus.

Pewnie pytasz jak można jeść raz dziennie? Można, jest to tak zwany (omad- one meal a day). Jeden duży posiłek w zupełności wystarczy. Mitem jest, że musimy jeść co kilka godzin, aby podkręcić metabolizm, z punktu widzenia ewolucji, nie ma to żadnego sensu, nasz organizm najlepiej funkcjonuje na pusty żołądek.

Jest to również kwestia przyzwyczajenia i nawyków. Najlepiej jeść w miarę możliwości w ciągu dnia lub po południu, jak wrócimy z pracy, wtedy zostaje nam mnóstwo czasu na strawienie posiłku przed snem.





Jeden duży posiłek w zupełności wystarczy. Mitem jest, że musimy jeść co kilka godzin, aby podkreślić metabolizm, z punktu widzenia ewolucji, nie ma to żadnego sensu.



Rozdział 11

Mój plan żywieniowy

Przeważnie staram się jeść tak jak opisuje to poniżej. Jest to mój typowy dzień żywieniowy.

Przed treningiem: Aminokwasy: eaa, bcaa, glutamina), kreatyna, cytrulina.

Po treningu: Izolat wołowy dwie porcje.

Posiłek: 600 gram mielonej wołowiny lub dziczyzny, dwie piersi z kurczaka.

Wieczorem jak jestem głodny to wypije kolejną porcję izolatu oraz aminokwasy.

To naprawdę na tyle, jak wspomniałem już nie raz odżywianie jest naprawdę proste, a my je niepotrzebnie komplikujemy. Skąd witaminy pytasz? z mięsa, jest to jedyne źródło przyswajalnych i kompletnych witamin dla człowieka, jeżeli będziesz unikał produktów pochodzenia zwierzęcego, będziesz cierpieć na niedobór witamin, aminokwasów oraz kolagenu.



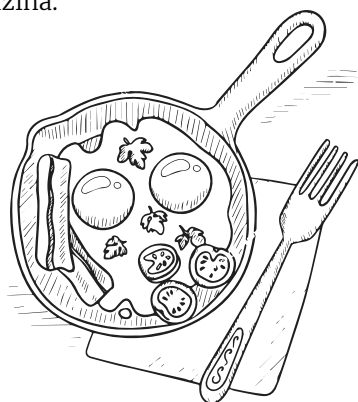
Napewno spotkałeś osobę, która ciągle choruje i zarzeka się, że nie wie dlaczego, przecież je tyle warzyw i owoców. Właśnie dlatego, że prawdopodobnie unika produktów pochodzenia zwierzęcego, przede wszystkim zwierząt odżywiających się naturalnie, takie jak krowy, jelenie, sarny, dziki, barany itd.

Pamiętajcie nie ma pieniędzy w zdrowych ludziach. Twoja choroba to pieniądz dla dużych korporacji farmaceutycznych.

Nie twierdze, że jestem przeciwko jedzeniu warzyw i owoców, nie uważam tylko że nie powinny być one podstawą Twojego żywienia. Oficjalna "Piramida żywienia" została stworzona po to, aby duże koncerny nabijały kasę na Twojej naiwności, sprzedając Ci składniki żywieniowe, które w dużej ilości Cię trują, wmawiając Ci przy tym, że jedyny składnik żywieniowy, który Ty tak naprawdę potrzebujesz i dzięki, któremu ewoluowaliśmy do postaci w której jesteśmy teraz, jest dla Ciebie trujący i szkodzi Twojemu zdrowiu. Następnie te same korporacje sprzedają Ci leki na choroby, na które byś nie chorował, gdy byś nie chodził do supermarketów i kupował ich produktów.

Bardzo proszę nie zaczynaj od razu od jedzenia tylko mięsa, nie jesteś gotowy na to ani Ty, ani twoje ciało.

Po to właśnie stworzyliśmy wyzwanie, które trwa 3 miesiące, abyś stopniowo zamienił się z nałogowca, odżywającego się cukrem i mąką na mięsożerco, którym jesteś, Ty i Twoja rodzina.



Rozdział 12

Historyczne spojrzenie na żywienie człowieka

Na każdym kroku możesz spotkać się z nowymi dietami i różnego rodzaju poradami żywieniowymi – jest nimi przepełniony Internet, możesz zakupić mnóstwo książek na ten temat. Wszędzie napotkasz dietetyków, blogerów, lekarzy, trenerów, często kłócących się o to, która dieta jest najzdrowsza. Informacje jednego dnia zaprzeczają tym z drugiego. Ciężko w tym wszystkim się odnaleźć i nie stracić głowy. Jesteśmy manipulowani, ogłupiani, słyszymy i czytamy to, co duże korporacje chcą abyśmy uznali za prawdę – prawdę która nas truje, a ich wzbogaca.

Przez ostatnie kilkanaście lat przestudiowałem wszystkie dostępne diety, sprawdziłem je zarówno na sobie, jak i na moich podopiecznych. Słuchałem ludzi i badałem rezultaty.

Doszedłem do jednego wniosku – dieta bezsensownie wszystko komplikuje.

Jesteśmy jednym gatunkiem homo sapiens, dlaczego nie odżywiamy się odpowiednio dla naszego gatunku? Jak się okazuje, ludzie z epoki kamienia byli hipermięsożercami – nasi przodkowie przetrwali głównie na mięsie do zaledwie 80 000 lat temu, kiedy wymarły większe zwierzęta i zostali zmuszeni do jedzenia większej ilości warzyw.

Skąd to wiemy? Naukowcy przeanalizowali setki wcześniejszych badań dotyczących wczesnej ewolucji człowieka. Mówią, że poziom kwasu żołądkowego w szczątkach, archeologia, genom i dotychczasowe ustalenia naukowe pomogły w badaniu, aby ustalić jak wyglądała dieta naszych przodków.

Naukowcy z Uniwersytetu w Tel Awiwie byli w stanie zrekonstruować odżywianie ludzi z epoki kamienia łupanego, analizując 400 artykułów naukowych z różnych



dyscyplin. Artykuły te, z których większość koncentrowała się na biologii człowieka, dotyczyły genetyki, metabolizmu, fizjologii i morfologii naszych starożytnych przodków. Dowody wskazują, że przez ostatnie dwa miliony lat ludzie byli właśnie mięsożercami!

A kim był “hipermięsożerca”? Odżywiał się drapieżnikami wierzchołkowymi, których mięso stanowiło 70% diety ówczesnych ludzi. Dieta ta istniała przez około dwa miliony lat, a dopiero wyginięcie większych zwierząt rozpoczęło proces zmiany diety. Z powodu spadku źródła pożywienia zwierzęcego, pod koniec epoki kamienia łupanego – czyli między 80 000 a 40 000 lat temu – ludzie skłaniali się do spożycia większej ilości warzyw i mniejszych porcji mięsa. Zmiana trwała aż do momentu, gdy najwcześniejsi przodkowie nie mieli innego wyboru, jak tylko udomowić zarówno rośliny, jak i zwierzęta – i zostali rolnikami, powiedział izraelski zespół badawczy.

Wróćmy jeszcze do kwestii badań nad naszymi najwcześniejszymi przodkami. Dr Ben-Dor wyjaśniał, iż do tej pory wszelkie próby zrekonstruowania diety ludzi żyjących w epoce kamienia opierały się na porównaniach ze społeczeństwami łowiecko-zbierackimi z XX wieku. Takie porównania nie wystarczały współczesnej nauce, ponieważ społeczność ta dwa miliony lat temu miała dostęp do dużej megafauny, w tym między innymi słoń. Zespół badawczy postanowił wyjść poza



ramy dotychczasowych badań, biorąc pod uwagę, iż ekosystem się zmienił, a warunków życia nie można porównywać między tymi dwoma ludami – tak właśnie powstała myśl, aby użyć innych metod, które umożliwią zrekonstruowanie diety ludzi w epoce kamiennej.

Ludzkie zachowanie zmienia się szybko, ale ewolucja jest bardzo powolnym procesem – zachowuje się tak zwana pamięć mięśniowa. Ciało pamięta. Dzięki tej idei, zespół badawczy zbadał pamięć zachowaną w ciele, metabolizm, genetykę oraz budowę fizyczną. Wybitnym przykładem powolnej zmiany ewolucyjnej jest kwasowość ludzkiego żołądka – jest ona wysoka w porównaniu do wszystkożerców czy drapieżników, a co za tym idzie, wymaga to dużej ilości energii. Wytwarzanie oraz utrzymywanie silnej kwasowości to dowód na spożywanie produktów zwierzęcych

Możemy się zastanowić – czy silna kwasowość jest bezpieczna? Jej głównym zadaniem jest ochrona przed szkodliwymi bakteriami, które znajdują się w mięsie – prehistoryczni ludzie, którzy polowali na duże zwierzęta i polowali na ich mięso, spożywali je przez kilka dni lub nawet tygodni. Co za tym idzie, spożywali stare mięso, które zawierało duże ilości bakterii.

Innym wskaźnikiem, na który zwrócił uwagę zespół, była struktura komórek tłuszczowych w naszym ciele, który wskazywał na bycie drapieżnikiem – u wszystkożerców tłuszcz jest przechowywany w stosunkowo niewielkiej liczbie komórek tłuszczowych, gdy u drapieżników (w tym ludzi), jest odwrotnie. Ludzie mają znacznie większą liczbę mniejszych komórek tłuszczowych.

A co znaleziono we wspomnianym wcześniej genomie? Istotne dowody na ewolucję ludzi jako drapieżników! Genetycy wskazują, iż obszary ludzkiego genomu zostały zamknięte, aby umożliwić prowadzenie diety bogatej w tłuszcz, podczas gdy u szympanсів obszary genomu zostały otwarte, aby umożliwić dietę bogatą w cukier.

Wszystkie wspomniane dowody wywodzące się z biologii człowieka, zostały uzupełnione dowodami archeologicznymi – pozwoliło to na przedstawienie szerszego



obrazu diety ludzi z epoki kamienia łupanego. Badania nad stabilnymi izotopami w kościach prehistorycznych, a także praktyki łowieckie unikalne dla ludzi wskazują, iż ludzie specjalizują się w polowaniu na duże i średnie zwierzęta o wysokiej zawartości tłuszczu. Dzięki tym wynikom, zespół mógł porównać ludzi do współczesnych wielkich drapieżników, którzy polują na duże zwierzęta i pozyskują 70% swojej energii ze źródeł zwierzęcych.

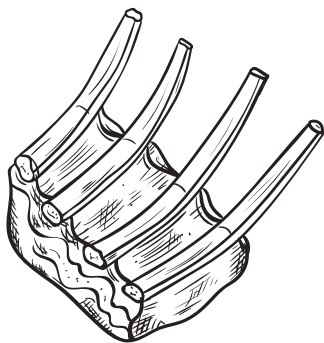
Szereg badań, analiz i prac laboratoryjnych wzmacnia wnioski, iż ludzie wyspecjalizowali się w polowaniu na duże zwierzęta i byli w rzeczywistości “hipermięsożercami” – stworzeniem, którego minimum 70% diety składało się z mięsa i produktów zwierzęcych.

Przypomnienie z lekcji biologii

Mięsożerca, w tym wiele ssaków, najczęściej je mięso lub mięso innych zwierząt i często jest drapieżnikiem szczytowym.

Mięsożercy zbierają mięso poprzez polowanie lub padlinożerstwo – a nawet rośliny, takie jak muchołówka, mogą być mięsożerne – zjadają muchy.

Zwierzęta owadożerne mogą być również mięsożerne, podobnie jak rybożerne, które specjalizują się w jedzeniu ryb.



HISTORIA CZŁOWIEKA OSI CZASU

Dzięki osi czasu ewolucji człowieka można prześledzić miliony lat życia na ziemi. Eksperci szacują, że drzewo genealogiczne wygląda tak:

55 milionów lat temu – ewoluują pierwsze prymitywne naczelne

15 milionów lat temu – Hominidae (wielkie małpy człekokształtne) wyewoluowały z przodków gibbonów

7 milionów lat temu – ewoluują pierwsze goryle. Później rodowody szympanсів i ludzi rozchodzą się

5,5 miliona lat temu – Ardipithecus, wczesny „proto-człowiek” dzieli cechy z szympanсами i gorylami

4 miliony lat temu – małpy podobne do wczesnych ludzi pojawiły się australopiteki. Mieli mózgi nie większe niż szympanсы, ale inne, bardziej ludzkie cechy

3,9-2,9 mln lat temu – Australopithecus afarensis żył w Afryce.

2,7 miliona lat temu – Paranthropus, żył w lesie i miał masywne szczęki do żucia

2,6 miliona lat temu – siekiery ręczne stają się pierwszą poważną innowacją technologiczną

2,3 miliona lat temu – Homo habilis po raz pierwszy pojawił się w Afryce

1,85 miliona lat temu – pojawia się pierwsza „nowoczesna” ręka

1,8 miliona lat temu – Homo ergaster zaczyna pojawiać się w zapisie kopalnym

800 000 lat temu – Wcześni ludzie kontrolują ogień i tworzą paleniska. Rozmiar mózgu szybko się zwiększa

400 000 lat temu – neandertalczyki po raz pierwszy zaczęli pojawiać się i rozprzestrzeniać w Europie i Azji

300 000 do 200 000 lat temu – Homo sapiens – współcześni ludzie – pojawiają się w Afryce

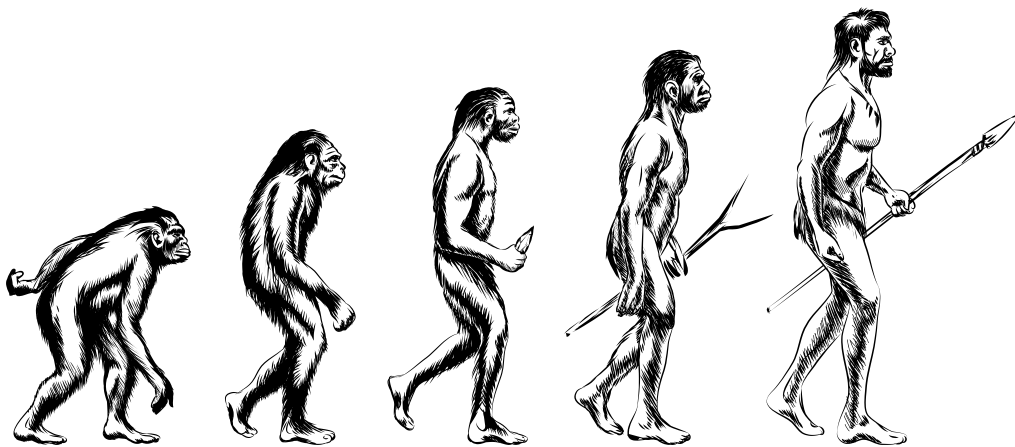
50 000 do 40 000 lat temu – współcześni ludzie docierają do Europy



Zastanawiasz się pewnie, dlaczego przedstawiam tak szeroką historię naszych przodków wraz z osią czasu, która zapewne nic Ci nie mówi? Wyobraź sobie, że przez miliony lat ludzie ewoluowali, stworzyli narzędzia oraz idealne miejsca do życia. Nic nie byłoby tak proste, gdyby nie dieta, którą stosowali. Obecnie na rynku dostępnych jest tysiące różnorodnych diet, wpływających negatywnie na nasze zdrowie. Gdzie się nie obejrzyysz, proponowany jest Ci nowy plan żywienia. Czy to wszystko musi być tak skomplikowane?

Człowiek od zarania dziejów skupiony był na polowaniu na zwierzęta - to właśnie szczątki tych zwierząt wskazują badaczom, że stworzone stanowiska archeologiczne potwierdzają wpływ polowania na wymieranie dużych zwierząt. Podobnie jak u współczesnych nam drapieżników, samo polowanie było główną działalnością człowieka przez większość ludzkiej ewolucji.

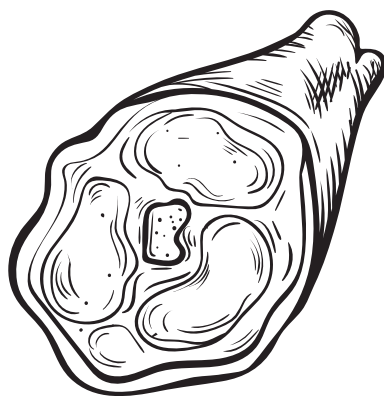
Zespół spędził nad projektem większą część dekady, aby zbadać starożytną ludzką dietę i lepiej zrozumieć ludzką ewolucję. Pozwoliło im to zaproponować zmianę paradygmatu w rozumieniu, w jaki sposób nasz gatunek stał się najbardziej dominującym drapieżnikiem na Ziemi. Wcześniej uważano, że ludzie zawdzięczają ewolucję i przetrwanie elastyczności w diecie, łącząc polowanie z warzywami i żerowaniem. Jednak nowe badania ujawniają, że prawdziwy obraz to jeden z ludzi ewoluujących głównie jako drapieżniki dużych zwierząt.



Jak odkrył Darwin, przystosowanie gatunków do pozyskiwania i trawienia pożywienia jest głównym źródłem zmian ewolucyjnych, a zatem twierdzenie, że ludzie byli drapieżnikami szczytowymi przez większość swojego rozwoju, może dostarczyć szerokiej podstawy do fundamentalnych spostrzeżeń na temat biologicznych i kulturowych ewolucji człowieka. Dla wielu osób dieta paleolityczna jest dziś kwestią krytyczną – nie tylko w odniesieniu do przeszłości, ale także teraźniejszości i przyszłości. Trudno przekonać również pobożnego wegetarianina, że jego przodkowie nie byli wegetarianami, a ludzie mają tendencję do mylenia osobistych przekonań z naukową rzeczywistością. Weganizm, wegetarianizm oraz jakiegokolwiek inne roślinne, owocowe i bogate w zboża diety są teraźniejszym wymysłem firm farmaceutycznych i dużych koncernów – w rzeczywistości diety ubogie w tłuszcz i białko zwierzęce są dla naszego zdrowia destruktywne.

Właśnie jest za Tobą 5 lat dietetyki zawinięte w kilka minut. Jesteś człowiekiem, jedz więc dietę odpowiednią dla swojego gatunku, czyli bogatą w białko i tłuszcz zwierzęcy – tak, to jest takie proste!

Odkrycia opublikowano w czasopiśmie American Journal of Physical Anthropology.





Wyobraź sobie, że przez miliony lat ludzie ewoluowali, stworzyli narzędzia oraz idealne miejsca do życia. Nic nie byłoby tak proste, gdyby nie dieta, którą stosowali.



Rozdział 13

Zdrowe odżywianie, czyli...

Zdrowe odżywianie nie polega na restrykcyjnych dietach, wielkich wyrzeczeniach i głodzeniu się. To przede wszystkim wsłuchiwanie się w swój organizm i szanowanie jego potrzeb. To także świadomość tego, jak działa organizm, co mu służy, a co niszczy i zaburza prawidłowe działanie. Zdrowa dieta daje energię i radość, jest urozmaicona i bogata w niezbędne składniki. Jak masz to zrobić? Tak naprawdę wystarczy, że wyćwiczysz w sobie nowe, zdrowe nawyki, będziesz przestrzegał kilku zasad, cieszył się zdrowiem i spełniał swoje marzenia. Pamiętaj, że najtrudniejszy zawsze jest pierwszy krok – rozpocznij teraz, poznaj zasady i zacznij ich przestrzegać. Unikaj szkodliwego radykalizmu, bowiem jedynym efektem zbyt restrykcyjnego przestrzegania zasad jest szybka rezygnacja. Jeśli od samego początku będziesz wymagał od siebie zbyt wiele, zrezygnujesz ze wszystkiego, co jadłeś do tej pory i całkowicie zmienisz wszystkie swoje nawyki – prawdopodobnie często będziesz ulegał pokusom i łamał zasady, co wywoła wyrzuty sumienia, które wcale nie przysłużą się Twojemu zdrowiu. Jeśli jednak podejdziesz do wprowadzania zmian stopniowo, nie odczujesz straty. Z każdym kolejnym dniem będziesz wzbogacał swój repertuar dobrych nawyków żywieniowych, aż staną się one wszystkie dla Ciebie czymś naturalnym i bezproblemowym. W ten sposób zaczniesz zdrowo się odżywiać, odczuwać z tego radość i satysfakcję. A organizm odwdzięczy się Tobie dobrą kondycją i pozwoli na spełnianie marzeń.

KIEDY?

Jedz, gdy jesteś głodny. Twój organizm nie potrzebuje regularnie dostarczanych posiłków, bo każdy dzień jest inny i takie są też jego potrzeby. Gdy aktywnie spędzasz czas, Twój organizm zużywa więcej energii. Wpojone mamy, że dzień należy zacząć śniadaniem. Tymczasem nie każdemu służy wczesny pierwszy posiłek. Jeśli czujesz, że późne śniadanie lepiej działa na Twój organizm, to nie zmuszaj się do jedzenia o świcie.



Nie jedz przed snem – w czasie snu nasz organizm powinien się regenerować, a nie trawić to, co mu zaserwowałeś. Ostatni posiłek zjedz nie później niż cztery godziny przed pójściem spać. Pamiętaj, że niestrawiony pokarm gnije i odkłada się w jelitach, a to prosta droga do choroby w przyszłości.

Naucz się żyć i funkcjonować bez pożywienia, tak jak działo się w dawnych czasach. Unikaj podjadania pomiędzy posiłkami i ciągłego próbowania potrawy podczas jej gotowania. Twój organizm potrzebuje przerw, aby miał szansę strawić to, co już zjadłeś. Dla większości z nas jedzenie kilku małych posiłków dziennie jest zgubne i prowadzi do insulinooporności, cukrzycy oraz otyłości.

Pij dużo w ciągu dnia, ale nie podczas jedzenia, ponieważ woda wypłukuje enzymy trawienne, a wówczas organizm gorzej i ciężiej trawi zjedzony przez Ciebie posiłek. Nie pij także za dużo przed snem, jeśli to zrobisz, Twój nocny odpoczynek zapewne będzie przerwany przez potrzebę fizjologiczną.

ILE?

Jeżeli jesteś aktywny, trenujesz lub ćwiczysz na siłowni, Twoje zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest większe. Uwzględnij to w planowaniu swojej diety. Na post koniecznie wybierz taki dzień, w którym nie trenujesz.

Nie musisz jeść kilku posiłków dziennie, żeby schudnąć. Wręcz przeciwnie, jeśli nie jesteś bardzo aktywny, może Tobie wystarczyć nawet jeden posiłek dziennie. Podstawą zdrowego odżywiania jest wsłuchanie się w realne potrzeby organizmu, a nie ślepe podporządkowanie się schematom i planom.

Pamiętaj, że proces oczyszczania organizmu (autofagii) zaczyna się, gdy nie dostarczasz organizmowi pożywienia przez minimum 12 godzin. Pożywieniem dla organizmu jest to wszystko, co zawiera energię i aminokwasy. Podczas przerwy w dostarczaniu pożywienia możesz pić wodę, zieloną herbatę, napary ziołowe i czarną kawę.



JAK?

Nie spiesz się. Jedz powoli i dokładnie przeżuвай każdy kęs. Pamiętaj, że to właśnie w jamie ustnej zaczyna się pierwszy proces trawienia. Dzięki pracy zębów do następnych elementów przewodu pokarmowego trafia już rozdrobniony pokarm. Z kolei w ślinie znajdują się enzymy trawienne, których zadaniem jest zapoczątkowanie trawienia węglowodanów złożonych oraz tłuszczu. Jeśli zrezygnujesz z pierwszego etapu, utrudnisz swojemu organizmowi już na samym starcie.

Wolne jedzenie jest ważne także dla Twojego mózgu. Przestajesz czuć głód dopiero 20 minut od zjedzenia – to wtedy mózg wysyła organizmowi odpowiedni sygnał. Jeśli będziesz jadł szybko, zjesz więcej.

Gdy jesz, to skup się tylko i wyłącznie na tej czynności. Myśl o tym, co robisz. Koncentruj się na jedzeniu, włącz spokój i uważność. Jeśli oglądasz telewizję podczas jedzenia, przeglądasz telefon komórkowy albo czytasz książkę, to tracisz kontrolę nad samą czynnością jedzenia. Nawet szybka, energiczna muzyka puszczona w tle wpływa na Twój sposób jedzenia. Jesz wtedy automatycznie i przyspieszasz, a w efekcie – zjesz więcej!

Zarówno żywność, jak i przerwa pomiędzy ostatnim i pierwszym posiłkiem dnia powinny być dla Ciebie drogą do samoleczenia od detoksykacji organizmu.

Jeżeli po zjedzeniu jakiegoś zdrowego posiłku źle się czujesz i masz dolegliwości żołądkowe, to być może ten produkt – mimo że teoretycznie jest zdrowy – jednak nie jest dobrym rozwiązaniem dla Ciebie. Być może jesteś uczulony na laktozę, gluten lub jakikolwiek inny składnik pożywienia, który właśnie zjadłeś. Obserwuj reakcje swojego organizmu, a w razie wątpliwości zrób badania w kierunku alergii.



CO JEŚĆ?

Przed wszystkim zwracaj uwagę, czy to, co jesz zawiera składniki odżywcze, a nie chemię. Pożywienie powinno nam pomagać i leczyć, a nie szkodzić i zatruwać. Czytaj etykiety na produktach, naucz się, co oznaczają poszczególne symbole, zwracaj szczególną uwagę na wymienione pierwsze pozycje, ponieważ to tych składników jest najwięcej w danym produkcie. Jeśli na jednej z pierwszych pozycji znajduje się cukier, to możesz być pewny, że jest go w tym jedzeniu bardzo dużo. Poznaj różne zamienniki cukru (np. syrop glukozowo- fruktozowy, turbinado, dekstroza), abyś bez problemu rozszyfrował ewentualne niebezpieczeństwo. Na etykietach możesz znaleźć niemal 60 różnych nazw, a pod każdą kryje się mniej lub bardziej akceptowalna forma cukru.

Twój organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiednich porcji białka, tłuszczów, witamin i minerałów. Ważna jest nie tylko ich jakość, ale i ilość. Unikaj zarówno nadmiaru, jak i niedoboru.

Jakość jedzenia jest ważniejsza od ilości jedzenia. Jeżeli chcesz przybrać na wadze, nie baw się w liczenie i dodawanie większej ilości kalorii, lecz stopniowo zwiększaj ilość zdrowego pożywienia. Jeśli jednak chcesz zastosować dietę ograniczającą energię, to ogranicz liczbę spożywanych posiłków, a nie ilość spożywanego pożywienia podczas jednego posiłku.

Jeżeli walczysz z nadwagą lub masz kontuzję, to podstawą Twojej diety powinno być białko. W przypadku nadwagi, białko zadba o uczucie sytości, dzięki czemu rzadziej będziesz odczuwał chęć sięgnięcia po jedzenie. Z kolei po kontuzji musisz wzmocnić swój organizm i zadbać o jego jak najszybszą regenerację – białko jest składnikiem o właściwościach budulcowych i pomoże organizmowi w tym procesie.



CO PIĆ?

Pij przede wszystkim wodę – to jedyny płyn, który nie jest jednocześnie pożywnością. Pij jej dużo, bo służy ona Twojemu organizmowi. Poza wodą możesz w ciągu dnia napić się także zielonej herbaty, naparów ziołowych i czarnej kawy. Woda jest podstawą do życia i praktycznie jedynym płynem potrzebnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zawsze noś przy sobie wodę. Czasami łatwo pomylić głód z pragnieniem. W takich sytuacjach niepotrzebnie sięgasz po jedzenie zamiast po prostu napić się wody.

Woda bardzo dobrze wpływa na Twój organizm, m.in. wypłukuje toksyny, chroni przed zaparciami oraz przywraca równowagę płynów ustrojowych.

CZEGO UNIKAĆ?

Staraj się nie podchodzić do pożywienia emocjonalnie – jesz, żeby przeżyć, a nie po to, żeby zaspokoić emocjonalne potrzeby. Jeśli poczujesz potrzebę jedzenia, nim po coś sięgniesz, zastanów się, czy to na pewno głód czy kolejny sposób na zagłuszenie emocji. Jedzenie emocjonalne nie rozwiąże Twoich problemów, tylko je pogłębi!

Uważaj na sytuacje, w których uruchamia się jedzenie odruchowe. To te momenty, w których jesz nie dlatego, że jesteś głodny, ale ponieważ przed Tobą leży jedzenie – to np. podjadany popcorn w kinie albo podczas oglądania filmu w domu, to kanapki i ciastka wystawione w salce konferencyjnej na czas zebrania.

Pożywność smażona na głębokim oleju, cukier, syropy, przetworzone mięso, chemia, wzmacniacze smaku, słodziki, większość konserwantów, jedzenie z mikrofalówki oraz smażone w wysokich temperaturach to dla Twojego organizmu trucizna i powinieneś unikać tych produktów.

Jeśli masz problemy z nadwagą, to węglowodany nie powinny stanowić podstawy Twojej diety. Nie musisz z nich rezygnować całkowicie, ale unikaj nadmiernego ich spożycia.



Jeżeli jesteś chory, otyły, szybko się męczysz i jesteś osłabiony, źle się czujesz, źle wyglądasz, masz problemy z pamięcią i koncentracją, to koniecznie zwróć uwagę na to, co jesz. W większości przypadków jest to wina złych nawyków żywieniowych i źle dobranych artykułów spożywczych. W ten sposób organizm sygnalizuje Tobie, że podejmujesz złe decyzje, a on nie radzi sobie z ich konsekwencjami.



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Słuchaj swojego organizmu, myśl jak wojownik, a nie jak nałogowiec. To Ty kontrolujesz, co i kiedy jesz!



Podsumowanie

Niestety wielu z nas zgubiło sens życia. Jesteśmy tak zagonieni oraz pogrążeni we własnych problemach i codzienności, że zapomnieliśmy, jak mamy dbać o swoje ciało i umysł. Przede wszystkim przestaliśmy wierzyć w to, że naprawdę możemy być zdrowi i szczęśliwi. Natura dała nam do tego wszystkie niezbędne narzędzia. Jednym z głównych jest właśnie odżywianie i pokarm. Prawidłowe odżywianie to jedna z ważniejszych zasad gry, jaką jest życie, a także podstawowy punkt Twojego Projektu Sukces. Niestety bez prawidłowego odżywiania i dostarczania pokarmów, których nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania, wszystko inne w naszym życiu będzie sprawiało nam trud i wydawało się wysiłkiem. Ciągłe zaśmiecanie organizmu nie wróży nic dobrego. Zamiast rozkoszować się starością i wypracowaną emeryturą, większość czasu spędzamy na chorowaniu. Tak naprawdę żyjemy szczęśliwi tylko przez kilka lat naszego życia, niestety na własne żądanie. Organizm nie potrafi zaznać prawdziwego szczęścia, bo jest ciągle struty i osłabiony - ma ciągły pręsynt pustej energii, która powoli go niszcza.

Jeżeli nie zmienisz podejścia do życia i do odżywiania, to nie masz żadnych szans na szczęście. Jedyne co Ciebie czeka, to smutek, depresja i choroby. Jeżeli zaznasz szczęścia, to będzie ono tylko tymczasowe. Przerwij to!

Zacznij od początku, od małych kroków. Podejmij decyzję – TAK, CHCĘ BYĆ ZDROWY I SZCZĘŚLIWY. Jeden posiłek, jedna szklanka wody... Zacznij od zastąpienia tego, czego pragniesz - a tak naprawdę nie potrzebujesz - czymś, czego Twój organizm tak bardzo się domaga. Traktuj pożywienie jak lekarstwo, a zobaczysz, jak szybko będziesz widział efekty swojej pracy. Chcesz być zdrowy i szczęśliwy? Teraz masz do tego narzędzia, rozumiesz, gdzie do tej pory popełniałeś błąd. Już nie musisz zgadywać - zacznij myśleć nad swoją przyszłością i działać!



Jak wspominałem w mojej poprzedniej książce, musisz zbudować swój Projekt Sukces, a odżywianie jest jego podstawowym aspektem – podstawą do szczęścia. Jedz! Na zdrowie!

Do następnego razu,
Twój przyjaciel – Patryk Jankowski

*Patryk
Jankowski*



Bibliografia

Anita Bean, Żywnie w sporcie, 2014
Niki Segnit, Leksykon smaków, 2017
Preeti Agrawal, Siła jest w tobie

www.bulletproof.com
daveasprey.com
www.mindbodygreen.com
nutriciously.com
ervegan.com



PROJEKT™
SUKCES

www.projekt-sukces.pl