

Zresetuj swój
METABOLIZM

dr Alan Christianson

Zresetuj swój METABOLIZM



4-tygodniowy program skutecznego
oczyszczenia wątroby, zmniejszenia wagi,
redukcji tknienia i odzyskania energii

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-832-1

Tytuł oryginału: *The Metabolism Reset Diet*

Copyright © 2019 by Alan Christianson, NMD
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC

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

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

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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Kirin Christianson, za to, że jest moją największą fanką,
najgłośniejszym dopingiem i najbardziej pomocnym
krytykiem od ponad dwudziestu lat.
Dziękuję, Skarbie. Kocham Cię.*

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział pierwszy Odzyskanie elastyczności metabolicznej	21
Rozdział drugi Kluczowa rola wątroby	31
Rozdział trzeci Ulecz swoją wątrobę	51
Rozdział czwarty Przygotuj się na nowy metabolizm	75
Rozdział piąty Produkty spożywcze umożliwiające zresetowanie metabolizmu	97
Rozdział szósty Styl życia podczas resetu	141
Rozdział siódmy Przepisy na koktajle	169
Rozdział ósmy Przepisy na kolacje i żywność do spożywania w nieograniczonych ilościach ...	203
Rozdział dziewiąty Utrzymanie efektów	275
Rozdział dziesiąty Często zadawane pytania	303
Rozdział jedenasty Rozwiązywanie problemów	327
Podsumowanie	351
Przypisy	353
Podziękowania	369
Indeks	371

TAJEMNICA METABOLIZMU

Być może rzuciłeś okiem na talerz współpracownika lub przyjaciela i pomyślałeś: dlaczego on może pozwolić sobie na ten drugi kawałek tortu urodzinowego – bez liczenia kalorii, spędzania długich godzin na siłowni lub kilkudniowego poczucia winy – i pozostać naturalnie szczupłym, podczas gdy ja ograniczam się do jednego kęsa i czuję się ciągle zmęczony, poszkodowany i nękaný zachciankami... i z nadwagą? Czy coś jest ze mną nie tak?

Oto podstawowa prawda, która, mam nadzieję, popchnie cię do nowego rozdziału myślenia o sobie, swoim zdrowiu i wadze: wszystko z tobą w porządku.

Naturalnie szczupli ludzie nie są lepsi. Nie starają się bardziej ani nie posiadają nadludzkiej siły woli. Nie mają lepszych genów, a większość z nich nie spożywa mniejszej liczby kalorii. Po prostu jeden aspekt działa na ich korzyść: mają lepszy metabolizm.

Ale na razie usuńmy oceny „dobry” lub „zły”. Słowo *metabolizm* jest często używane w odniesieniu do diety i utraty wagi, ale co ono właściwie oznacza? Twój metabolizm to po prostu sposób, w jaki przekształcasz paliwo w energię. Paliwo jest dostarczane w postaci pożywienia. Nigdy nie dostajesz idealnej ilości pożywienia w danym dniu, ale jeśli masz zdrowy metabolizm, możesz magazynować trochę dodatkowej żywności bez przybierania na wadze. Ten drugi kawałek tortu urodzinowego nie będzie stanowił o tobie ani cię nie złamie. Możesz także pominąć posiłek bez obniżenia poziomu energii.

Gdy metabolizm nie funkcjonuje prawidłowo, magazynujemy za dużo paliwa i nie jesteśmy w stanie go przetworzyć. Prowadzi to do dodatkowych kilogramów i mnóstwa innych niepożądanych skutków – począwszy od mgły mózgowej po problemy trawienne, zmęczenie, cukrzycę i różne formy raka.

Panuje błędne przekonanie, że człowiek rodzi się albo z dobrym, albo ze złym metabolizmem. Ale okazuje się, że metabolizm nie jest niezmienny. Możesz go zmienić. Kluczem do tej zmiany nie jest zaciskanie zębów, podczas gdy reszta twoich przyjaciół i rodziny cieszy się życiem, ani też eliminowanie na zawsze ulubionych potraw. Sekret, który odkryłem podczas mojej wieloletniej praktyki klinicznej i badań, jest bardzo prosty: oczyść wątrobę, aby mogła lepiej spalać tłuszcz.

WSZYSTKO ZALEŻY OD WĄTROBY

Wątroba prawdopodobnie nie znajduje się nawet w piątce najważniejszych części ciała, które bierzesz pod uwagę, myśląc o utracie wagi. A powinna. Wątroba to coś więcej niż narząd uszkodzony przez alkohol lub spożywane z drzeniem danie, którego wolałbyś uniknąć. To najcześniejszy narząd wewnętrzny

i największy gruczoł w twoim ciele. To potężna maszyna, która działa jak filtr usuwający toksyny, wspomaga trawienie oraz reguluje hormony i poziom cukru we krwi. To niesamowity wielozadaniowiec i istotny organ w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu – centrum, przez które przepływa energia ciała. Wątroba jest odpowiedzialna za przetwarzanie wszystkiego, co spożywasz, a także pełni rolę spiżarni organizmu. Składniki odżywcze (witaminy, minerały i inne substancje, których wątroba potrzebuje do optymalnej pracy) i paliwo (z głównych źródeł kalorii – tłuszczów i węglowodanów), których nie potrzebujesz dzisiaj, są przechowywane w spiżarni na później. Nadwyżka jest niezbędna, ponieważ nigdy nie spożywasz dokładnie tyle, ile potrzebujesz każdego dnia. Jeśli jednego dnia pominiesz posiłek, powinieneś być w stanie wykorzystać nadwyżkę, aby to zrekompensować. A jeśli przejadasz się, powinieneś być w stanie przechowywać naddatek do wykorzystania w te dni, kiedy możesz nie mieć wystarczająco dużo czasu, aby coś przegryźć. Zdrowa wątroba gromadzi dodatkową energię i oddaje ją później, kiedy tego potrzebujesz.

Co się dzieje, gdy wątroba jest niezdrowa? Masz tendencję do gromadzenia paliwa w postaci tłuszczu, szczególnie w okolicy brzucha, i nie możesz już korzystać ze składników odżywczych potrzebnych do spalania tłuszczu. Oznacza to, że niezależnie od wybranej diety – i włożonego wysiłku – utrata wagi jest praktycznie niemożliwa.

Brzmi znajomo?

Nieliczone diety każą nam jeść „dobre jedzenie” i unikać „złego jedzenia”. Mięso, zboża, masło, rośliny strączkowe, ketony, ziemniaki, tofu, olej rzepakowy – są dobre czy złe? Każdy mijający dzień wydaje się przynosić nową falę „nauki”, która unieważnia wszystkie poprzednie oceny. W rzeczywistości tłuszcz, węglowodany i ketony działają razem jako paliwo.

Zdrowa wątroba może paliwo przechowywać lub je spalać. Niezdrowa wątroba może je tylko przechowywać. Wszystkie źródła paliwa wyglądają dla wątroby tak samo – żadne nie są magicznymi tonikami ani nikczemnymi złoczyńcami. Oznacza to, że po wyleczeniu wątroby zjedzenie tego kawałka ciasta nie będzie katastrofalne. Metabolizm będzie wystarczająco elastyczny, aby dostosować się i poradzić sobie z każdym wyzwaniem, które mu rzucisz.

To bardzo dobra wiadomość. A jaka jest jeszcze lepsza? Uzdrawienie wątroby zajmuje kilka tygodni – a nie kilka miesięcy czy lat. Wątroba to zdumiewająco odporny narząd. Dzięki krokom, które przedstawię w tej książce, możesz przywrócić ją do idealnego stanu w ciągu zaledwie kilku tygodni.

DLACZEGO MA TO DLA MNIE ZNACZENIE

Kiedy ludzie mnie spotykają, wielu zakłada, że jestem z natury szczupły. Traktuję to jako komplement, ale tak naprawdę w młodości miałem problemy z wagą. Urodziłem się z mózgowym porażeniem dziecięcym i padaczką. Być może niezdolność do aktywności fizycznej naraziła mnie na ryzyko tycia. Byłem otyły już w wieku jedenastu lat. Dzieci z nadwagą było ponad trzy razy mniej w latach siedemdziesiątych XX wieku niż obecnie, więc się wyróżniałem¹. Dyskryminacja grubasów i naśmiewanie się z tuszy są niesprawiedliwością także w dzisiejszych czasach, ale wtedy był to po prostu normalny stan rzeczy. To, co obecnie często jest uważane za prywatne przekonanie, było wtedy publicznie wyrażane – zakładano, że każdy, kto ma nadwagę, musi po prostu bardziej się postarać.

W rzeczywistości absolutnie nie byłem leniwy i we wszystkim, czego się podjąłem, wkładałem dużo wysiłku. Nienawi-

dziłem swojego wyglądu i chciałem się zmienić. Siła woli nie stanowiła problemu. Wydawało mi się, że potrafię pokonać każdą przeszkodę, oprócz wagi. Wiedziałem, że mam nie mniej wytrwałości niż moi szczupli rówieśnicy.

Poszedłem do lekarza, ale jego rozwiązanie polegające na spisywaniu kalorii nie działało. Dopiero gdy sięgnąłem po książki dotyczące zdrowia, byłem w stanie coś zmienić. Przeczytałem wszystko, co mogłem dostać w swoje ręce, i opierając się na zebranych radach, całkowicie wyeliminowałem cukier, masło i chleb. Nie tykałem żadnego z tych trzech produktów przez mniej więcej dekadę. Moi rodzice pozwalali sobie na zakup wieloetapowych suplementów od pewnego członka rodziny. Na szczęście oznaczało to, że mieliśmy dostęp do białka w proszku, więc zaczynałam każdy dzień od proteinowego koktajlu. Na obiad i kolację mama przygotowywała dobre posiłki z pełnowartościowych produktów. Dodałem codzienne ćwiczenia dla początkujących przeznaczone dla osób prowadzących siedzący tryb życia i zauważyłem, że powoli, ale wyraźnie wszystko się zmienia.

Kiedy stałem się zdrowszy, moje życie się zmieniło. Czułem się lepiej, byłem bardziej pewny siebie i sprawny. Po raz pierwszy miałem okazję doświadczyć radości z ruchu. Moje możliwości fizyczne poprawiały się niemal z dnia na dzień i bardzo mi się to podobało.

Jeśli chodzi o głowę, nowe spojrzenie na życie zawdzięczałem ekspertom w dziedzinie zdrowia, którzy dzielili się swoimi radami w książkach. Byli moimi bohaterami, a ja chciałem pójść w ich ślady, więc postanowiłem uczynić medycynę pracą mojego życia. Moja transformacja kierowała nawet moimi zainteresowaniami w szkole medycznej. Zafascynowały mnie hormony ze względu na ich pozornie enigmatyczną rolę w regulacji masy ciała. Wiedziałem, jak bardzo emocjonalna była moja własna

walka i ile wysiłku wymagała. Sercem byłem z osobami znajdującymi się w tym samym miejscu, które pracowały równie ciężko, ale nie widziały rezultatów. Swoją karierę poświęciłem pomaganiu im.

Pracując z diabetykami, spotkałem się z ideą zmodyfikowanego postu jako sposobu na poprawę zdrowia. Czytałem o badaniach z 2011 roku, w których diabetycy w zaawansowanym stadium zostali wyleczeni poprzez stosowanie przez osiem tygodni diety 600 kalorii zawierającej wyłącznie płyny. Proces ten brzmiał ekstremalnie, ale takie same były rezultaty. Badania krwi i tomografia komputerowa wykazały, że trzustki tych pacjentów całkowicie wyzdrowiały i były w stanie normalnie wytwarzać insulinę. W ogóle nie potrzebowali już leków. Okazało się, że gdy ich wątroby usunęły stare złogi tłuszczu, nie mieli już cukrzycy.

To było ogromne, a zarazem zaskakujące odkrycie. Dawniej myśleliśmy o trzustce jako o głównym narządzie związanym z cukrzycą – a kiedy byłeś na drodze do cukrzycy, to było tak, jakbyś był przywiązany do uciekającego pociągu. Ale te nowe badania wykazały, że trzustka to tylko część obrazu. Wątroba również odgrywa kluczową rolę, ponieważ ma niezwykłą zdolność regeneracji.

Po przeczytaniu artykułów o wszystkich powiązanych badaniach, które udało mi się znaleźć, zapytałem kilku pacjentów, czy byliby skłonni spróbować czegoś nowego. Pomyślałem, że wiele osób w stanie przedcukrzycowym lub z mniej zaawansowaną cukrzycą będzie mogło leczyć się mniej intensywnymi metodami.

Zamiast trzech płynnych koktajli spróbowałem dwóch koktajli i jednego rozsądnego posiłku. Rezultaty były ogromne. Kontrolowałem ludzi co dwa tygodnie i zobaczyłem, że większość osiągnęła remisję w cukrzycy na długo przed upłynięciem

ośmiu tygodni. Celem tego początkowego programu było odwrócenie cukrzycy, a nasza klinika zarejestrowała niezliczone przypadki osób, którym się to udało. Nie miały już cukrzycy, zaprzestały przyjmowania leków i po latach pozostają zdrowe.

Prawie każdy, kogo leczylimy, miał zespół stłuszczonej wątroby, chociaż niewielu słyszało wcześniej ten termin. Kiedy wątroba jest przeciążona nadmiarem cukru, organizm gromadzi go w postaci tłuszczu. Może to wywołać potencjalnie niszczycielską reakcję zapalną, która jest powiązana z chorobami serca i niektórymi postaciami raka. Co więcej, nowe badania sugerują, że stłuszczenie wątroby jest nie tylko *konsekwencją* przyrostu masy ciała, ale może być również jego *przyczyną*. Dlatego zajęcie się zespołem stłuszczonej wątroby jest kluczowe w walce zarówno o odzyskanie zdrowia, jak i utratę centymetrów. A zasady postępowania, którymi dzieliłem się z moimi pacjentami, działały cuda.

Oprócz korzyści w odniesieniu do cukrzycy i czynności wątroby, program wyleczył wysoki procent ludzi z wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu cholesterolu i reakcji autoimmunologicznej. Zauważyłem również, że wraz z poprawą czynności wątroby utrata masy ciała następowała naturalnie i pochodziła głównie z obwodu talii. Ludzie zawsze byli szczęśliwi, że nie cierpią już na choroby, ale byli zachwyceni dodatkową korzyścią w postaci utraty wagi. U wielu osób centymetry, które utrzymywały się przez dziesięciolecia, nagle zniknęły.

W naszej klinice mój zespół i ja byliśmy tak podekscytowani wynikami, że wszyscy osobiście realizowaliśmy program w celu utraty wagi i przekonaliśmy się, jak łatwo było się go trzymać. Następnie poleciliśmy go pacjentom, którzy szukali pomocy w utracie kilku niechcianych centymetrów. Nie tylko je stracili, ale odwrócili cukrzycę, obniżyli ciśnienie krwi, wyleczyli stłuszczenie wątroby i zakończyli reakcję autoimmuno-

logiczną. Wyniki były tak zdumiewające, że zaczęliśmy polecać nasz program jako rozwiązanie dla tych dolegliwości. Często był to jedyny krok, którego ludzie potrzebowali, aby odzyskać zdrowie.

Mój zespół i ja przekonaliśmy się o dwóch kwestiach:

1. Program działał u osób, u których niezliczona ilość diet zawiodła. Mogły schudnąć po raz pierwszy i utrzymać ten stan przez wiele lat.
2. Utrata nawet kilku kilogramów jest najbardziej niezawodną drogą do zwiększenia witalności.

TO KWESTIA OSOBISTA

Program, który został przedstawiony w tej książce, podąża za programem, który spowodował utratę tysięcy kilogramów przez uczestników. *Uczestnicy* to inne słowo na określenie ludzi. Ludzi, którzy stracili centymetry i odzyskali zdrowie – i znaleźli nowe życie, tak jak ja jako młody chłopiec. Myślę o Shannon, kobiecie tuż po czterdziestce, która miała chorobę tarczycy. Przytyła około 20 kilogramów i próbowała wszystkiego, w tym leczenia tego narządu, ale waga ani drgnęła. Stale czuła się ociężała, wzdęta, niespokojna i miała gazy. Co więcej, zanim przybrała na wadze, uwielbiała brać udział w zawodach fitness. Teraz nie tylko nie mogła cieszyć się swoją ulubioną rozrywką, ale nie czuła się komfortowo w gronie przyjaciół, z których większość poznała w świecie fitness. Miała niesamowite poczucie straty; chciała wrócić do swojego starego ja, swojego prawdziwego ja, ale nie mogła rozgryźć, jak to zrobić, więc zaczęła się zastanawiać, czy kiedykolwiek jej się to uda. Współczułem jej i miałem nadzieję, że będziemy w stanie jej pomóc. Była jedną z pierwszych osób, które uczestniczyły w naszych badaniach

klinicznych. Straciła około 6 kilogramów w ciągu pierwszych czterech tygodni i zachęciłem ją do kontynuowania częściowego programu. Cyklicznie zaczynała i kończyła program trzy lub cztery razy i ostatecznie zrzuciła wszystkie 20 kilogramów.

Wyobraź sobie, jakie to uczucie. Wyobraź sobie wchodzenie po schodach z 20 kilogramami w plecaku przywiązany do ciebie. Zdejmujesz plecak i nagle jest tak, jakbyś chodził po Księżycu. Czujesz się jak nowa osoba. Shannon miała również stan przedcukrzycowy i te objawy całkowicie zniknęły. Nadwaga i choroba mogą z łatwością skrócić długość życia danej osoby o dekadę. Shannon nie tylko odzyskała swoje życie, ale także zyskała dziesięć dodatkowych lat. Wyobraź sobie, co mógłbyś zrobić z dodatkową dekadą – zdrową, witalną dekadą – ile czasu mógłbyś spędzić ze swoimi dziećmi lub przyjaciółmi i bliskimi, wszystkie rzeczy, którymi mógłbyś się cieszyć.

POTWIERDZONE KLINICZNIE, PRZETESTOWANE WYNIKI

Program przedstawiony w tej książce opiera się na latach testów i udoskonalania, z pomocnym wkładem dziesiątków tysięcy uczestników naszych badań klinicznych.

W latach 2014–2016 zbierałem dane statystyczne od uczestników w naszej klinice i tych, którzy śledzili program online. Uczestnikami były głównie kobiety w wieku 33–67 lat. Mediana wynosiła 54 lata. Niektórzy po prostu chcieli stracić kilka kilogramów lub centymetr czy dwa, dla niektórych celem była znacznie większa utrata wagi. Średni cel wynosił 7,5 centymetra i 10 kilogramów.

Pod koniec czterech tygodni średnia utrata wagi wynosiła prawie 5,9 kilograma, a „utrata talii” – 6,35 centymetra! Więk-

szość osiągnęła swój cel lub znajdowała się w odległości około 1 centymetra od niego.

Zauważ, że uczestnicy bardziej zbliżyli się do docelowego obwodu talii niż do docelowej wagi. To dlatego, że stracili więcej kilogramów z brzucha i niewiele, jeśli w ogóle, z mięśni, co jest dokładnie tym, czego chcesz, jeśli dążysz do zrównoważonej utraty wagi.

W kolejnych miesiącach i latach udało mi się ponownie nawiązać kontakt z wieloma z tych osób. Typowym tematem było to, że natychmiast po czterotygodniowym resecie, jeśli odzyskały wagę, to tylko kilogram lub pół, ale centymetry zdawały się nie wracać. Mówiły również o tym, jak to nie były już niewolnikami konkretnych produktów spożywczych i dokładnie odmierzonych porcji. Ich waga, energia i apetyt nie uległy zmianie, nawet w przypadku okazjonalnego nieplanowanego posiłku lub przekąski, które podsuwa nam życie.

JAK TO DZIAŁA

Wątroba potrzebuje składników odżywczych z diety, które pomagają jej pozbyć się dodatkowo nagromadzonego paliwa. Dieta na zresetowanie metabolizmu jest starannie skonstruowana, aby zapewnić wątrobie potrzebne składniki odżywcze, ale nie dostarcza jej więcej paliwa, z którym musiałaby się rozprawić. Osiągniesz ten cel, jeśli zastosujesz 28-dniowy program oferujący zdrowe ilości białka, błonnika, mikroelementów i fitoskładników, które wspomagają czynność tego narządu. Program zapewnia odpowiednią ilość paliwa z węglowodanów i tłuszczów, aby zapobiec niedoborom składników odżywczych, a jednocześnie skłania wątrobę do korzystania z własnych zasobów zgromadzonego paliwa.

Po zaledwie czterech tygodniach będziesz mógł jeść całkiem zdrowo i utrzymać wagę bez specjalnego wysiłku. Większość ludzi uważa, że mogą być mniej restrykcyjni pod względem jedzenia, niż byli wcześniej, i nadal czerpać korzyści z dobrze funkcjonującej wątroby. Gdy czynność tego narządu ulega poprawie, ludzie zauważają dodatkowe benefity, takie jak mniej napadów głodu, stałe poziomy energii, mniej zatrzymanych płynów i lepsze trawienie.

Niektórzy osiągną swoje cele dotyczące wagi w trakcie czterotygodniowego resetu, inni będą chcieli pójść dalej. Jeśli zakończysz pierwszy reset i nadal będziesz chciał stracić więcej, dieta na zresetowanie metabolizmu zawiera plan utrzymania efektów, który zapewnia żywność chroniącą wątrobę przed ponownym przeciążeniem. Ci, którzy ukończą cztery tygodnie i będą chcieli schudnąć więcej, mogą powtórzyć reset maksymalnie jeden raz na trzy miesiące i maksymalnie cztery razy w roku bez spowalniania metabolizmu.

Możesz również uczynić dietę na zresetowanie metabolizmu corocznym zwyczajem, aby zapewnić sobie zdrowy metabolizm i zachować witalność na całe życie.

Największą zaletą czterotygodniowego programu jest możliwość odzyskania elastyczności metabolicznej i dołączenia do szeregów osób naturalnie szczupłych. Najlepsze jest to, że zmiana ta nie nastąpi poprzez unikanie „złej” żywności lub zażywanie specjalnych suplementów. Zamiast tego będzie wynikać z odetkanej i zdrowej wątroby oraz jej zdolności do bardziej ostrożnego zarządzania źródłami energii.

Po przeczytaniu książki będziesz w stanie przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i wagą bez konieczności przestrzegania restrykcyjnego planu diety. Znam agonię życia w ciągłym stanie pokrzywdzenia. Nie mogę się doczekać, aż uwolnisz się od tego ciężaru.

Odzyskanie elastyczności metabolicznej

Belinda chciała zrzucić 7,5 kilograma przed zjazdem absolwentów. Wszyscy jej przyjaciele mówili o najnowszym krzyku mody, diecie ketogenicznej, więc postanowiła ją wypróbować. Przez dwa miesiące skrupulatnie utrzymywała spożycie białka poniżej 40 gramów dziennie i węglowodanów poniżej 20 gramów. Nie martwiła się spożywaniem tłuszczów zawartych w pożywieniu i przestawała jeść, gdy nie była już głodna. Przestrzegała programu co do joty, choć postanowiła nie patrzeć na wagę, aby nie zniechęcić się normalnymi przyrostami i spadkami.

Pod koniec dwóch miesięcy Belinda udała się do ginekologa na badanie układu rozrodczego. Gdy ją ważyli, była zdenerwowana, pełna nadziei, a potem załamana. Waga wskazywała 4,5 kilograma więcej niż przed rozpoczęciem programu ketogenicznego. Tego samego doświadczała, gdy stosowała inne diety, ale miała nadzieję, że tym razem będzie inaczej. Kiedy przyszły wyniki badania krwi, ginekolog powiedział jej, że ma niedoczynność tarczycy, i skierował ją do jednej z moich koleżanek z Integrative Health, dr Lindy Khoshaby.

Dr Khoshaba potwierdziła niedoczynność tarczycy Belindy i stwierdziła, że jej metabolizm jest o mniej więcej połowę wolniejszy, niż powinien. Ustalenie to potwierdziło doświadczenia Belindy – nie była w stanie schudnąć bez względu na to, jak bardzo się starała.

Belindzie otuchy dodały słowa dr Khoshaby, że nieprawidłowa czynność tarczycy jest prawdopodobnie efektem ubocznym odchudzania – i że prawdopodobnie możliwe jest przywrócenie jej normalnego funkcjonowania dzięki stosowaniu diety na zresetowanie metabolizmu i zażywaniu niezawierającej jodu mieszanki składników odżywczych w celu wsparcia tarczycy i wątroby. Początkowo Belinda była zaniepokojona, ponieważ wyglądało na to, że będzie jadła więcej pożywienia niż na diecie ketogenicznej. Ale spróbowała, a podczas 28-dniowego cyklu zrzuciła kilogramy, które zyskała podczas diety ketogenicznej, a nawet więcej. Była wniebowzięta.

Trzy miesiące po zakończeniu pierwszego resetu jej tarczyca i metabolizm wciąż działały dobrze, a Belinda była w stanie utrzymać swoją wagę na stałym poziomie bez głodzenia się.

DLACZEGO DIETY NIE DZIAŁAŁY W TWOIM PRZYPADKU

Wiele osób, które widziałem w swojej praktyce klinicznej, było jak Belinda. Byli zdeterminowanymi, bystrzymi ludźmi, którzy bardzo starali się schudnąć. W ciągu ostatnich kilku lat dali z siebie wszystko: zastosowali pięć lub więcej diet, ale odnieśli ograniczony sukces. Zwykle widzieli, że sytuacja na wadze poprawia się, ale koniec końców mieli mniejszą elastyczność metaboliczną niż na początku i często wracali do punktu wyjścia – a czasem nawet do gorszego punktu.

Kiedy wątroba nie funkcjonuje prawidłowo, jest pełna paliwa, ale ciało nie może go spożytkować. W rezultacie organizm przechodzi w stan silnego stresu i ostatecznie wykorzystuje mięśnie jako źródło paliwa. Jeśli masz skłonność do depresji lub lęku, stres pogarsza sytuację. Cierpią na tym relacje. Czy w tym stanie jesteś zmotywowany do ćwiczeń? Nie. Czy dajesz z siebie wszystko w pracy? Zdecydowanie nie. Oprócz wszelkiego innego fizycznego i psychicznego stresu, z którym się zmagasz, musisz także radzić sobie z intensywnymi zachciankami. Niemal w każdej chwili dnia fantazujesz o ulubionych potrawach, zamiast skupiać się na tym, co naprawdę ważne.

Jeśli w jakiś sposób udało ci się to przetrwać i trzymać się znacznego ograniczenia pożywienia przez kilka miesięcy, może mógłbyś zrzucić kilka kilogramów. Jednak ponieważ twoja wątroba spala mięśnie, a nie tłuszcz, często stajesz się lżejszy, ale masz wolniejszy metabolizm. Ważysz mniej (na razie), ale jednocześnie spalasz mniej kalorii. Oznacza to, że ile kilogramów byś nie zrzucił, tyle prawdopodobnie powróci, nawet jeśli nadal uważasz na to, co jesz.

To, co zmieniło się dla Belindy, jest tym samym, co zmieni się dla ciebie, gdy zaczniesz ten program. Twoja wątroba odzyska zdolność do zarządzania metabolizmem. Gdy to nastąpi, waga i energia pozostaną stabilne, nawet jeśli zmieni się dieta. Będziesz wiedział, jak to jest być naturalnie szczupłym.

Po przywróceniu funkcji wątroby będziesz w stanie utrzymać zdrową wagę bez herkulesowego wysiłku. Co więcej, zyskasz więcej energii, będziesz lepiej spać i zmniejszysz ryzyko chorób serca i wielu nowotworów.

Chcę, abyś odniósł sukces, i wierzę, że możesz to zrobić – nawet jeśli sam jeszcze nie wierzysz, że to możliwe. Widziałem niezliczone osoby, którym się udało, nawet gdy:

- Zmagały się z zachciankami.
- Stosowały niezliczone diety bez efektów.
- Były zbyt zajęte, aby ćwiczyć.
- Nie wiedziały, jak gotować.
- Były przytłoczone rodziną, karierą lub jednym i drugim.
- Ograniczały spożywanie pewnych pokarmów.
- Zbyt dużo czasu spędzały w trasie.

Dieta na zresetowanie metabolizmu działa, ponieważ leczy podstawową przyczynę powolnego metabolizmu – przeciążoną wątrobę. Program zapewnia idealne warunki, aby pomóc wątrobie pozbyć się zalegającego paliwa i ponownie rozpocząć prawidłową pracę – oraz odzyskać elastyczność metaboliczną, której mogłeś nie doświadczyć od dzieciństwa.

CZYM JEST ELASTYCZNOŚĆ METABOLICZNA?

Nasi przodkowie potrzebowali elastyczności metabolicznej, aby przetrwać. Kiedy żywność nie była łatwo dostępna, mogli przeżyć dzięki temu, co przechowywali przez jakiś czas: rozkładali tłuszcz i wykorzystywali go jako paliwo. Większość ludzi w Stanach Zjednoczonych żyje w odmiennym środowisku: pożywienie występuje w dużej obfitości. W wyniku stałej dostępności mamy skłonność do przejadania się pokarmami bogatymi w cukier, co powoduje, że gromadzimy tłuszcz, a przejście z jednego źródła paliwa na inne jest utrudnione. Stajemy się nieelastyczni metabolicznie.

Aby zobaczyć, jak to wygląda w prawdziwym życiu – i jak wpływa na nasze życie i nasze talie – spójrzmy na dwa przykłady.

Jane, szczupła kobieta z całkowicie zdrową wątrobą, zwraca niewielką uwagę na dietę i ćwiczenia, ale nie musi – ma doskonały metabolizm. Pewnego dnia, siedząc w pracy, znajduje po-

zostawione przez kogoś babeczki. W roztargnieniu zjada kilka z nich dodatkowo do standardowych posiłków. Jej wątroba ma miejsce na przechowywanie dodatkowego paliwa.

Następnego dnia nie ma babeczek. Jane jest tak zajęta, że całkowicie pomija obiad. Jej wątroba pobiera część paliwa, które odłożyła z wczorajszych babeczek. Dzięki temu Jane jest pełna energii i czujna, mimo iż pominęła posiłek.

Jane ma elastyczny metabolizm. Jej wątroba jest w stanie przechowywać paliwo i pobierać je w razie potrzeby. Nie zawsze zjada odpowiednią ilość pożywienia, ale jej waga jest stabilna, a samopoczucie dobre.

Rozważmy teraz przykład Jeanette. Jednego dnia też zjadła ponadprogramowe babeczki, a następnego dnia pominęła obiad. Jej wątroba nie miała miejsca na przechowywanie dodatkowego paliwa. Kiedy więc Jeanette ominęła posiłek, a jej organizm potrzebował energii, poziom cukru we krwi spadł i miała zapasć. To sprawiło, że czuła zamglenie umysłu, zmęczenie i podenerwowanie. Miała też straszną ochotę na coś słodkiego w dalszej części dnia, ponieważ jej organizm potrzebował szybkiego źródła paliwa. Zatem napchała się lodami zaraz po powrocie do domu i poczuła bezradność wobec tego cyklu zachcianek.

RESET NA RATUNEK

W pewnym momencie życia prawie każdy z nas miał elastyczność metaboliczną jak u Jane. Może było tak tylko we wczesnym dzieciństwie, ale prawdopodobnie był taki czas, kiedy jadłeś to, na co miałeś ochotę, i bawiłeś się, ile chciałeś. Pomimo spożycia pokarmu, który nie był idealnie dopasowany do potrzeb dnia, poziom tłuszczów był odpowiedni, a energia wystarczała na cały dzień. Nadal robiłeś się głodny, ale głód nie był twoim wrogiem.