

dr Jack Wolfson

# Kardiolog Paleo



Samodzielne przywrócenie  
naturalnie zdrowego  
układu krążenia  
i eliminowanie chorób serca



# Kardiolog Paleo

Pochwała dla  
KARDIOLOGA PALEO

*Dziękuję dr. Wolfsonowi za przywrócenie mnie do gry. Inni lekarze mnie skreślili, a dr Wolfson ułożył naturalny plan przywrócenia mojego serca do zdrowia.*

— **Channing Frye**, koszykarz NBA

Kardiolog Paleo dostarcza dobrze poinformowanemu, świadomemu w kwestiach zdrowia czytelnikowi narzędzia, których potrzebuje, aby w naturalny sposób zredukować ryzyko chorób układu krążenia oraz wspomagać swój ogólny stan zdrowia. Informacji zawartych w tej książce nie usłyszysz się od zdecydowanej większości lekarzy. Dzieje się tak, gdyż w szkołach medycznych tematyce żywienia i suplementów nie poświęca się zbyt wiele uwagi. Większość lekarzy nie jest zaznajomiona z najbardziej aktualnymi badaniami nad suplementami i nad zapobieganiem chorobom układu krążenia. Dr Wolfson jest jednym z nielicznych pionierów, którzy chcieliby podzielić się z innymi tym, czego większość lekarzy nie powie swoim pacjentom. Informacje oparte na dowodach ukazanych w tej książce znajdują się w czołówce naturalnych sposobów leczenia i zapobiegania chorobom układu krążenia. Kardiolog Paleo oferuje świeżą perspektywę i powinny zapoznać się z nią te osoby, które chcą dotrzeć do źródła choroby oraz jej zapobiegać i leczyć bez środków farmaceutycznych.

— **Mark Gordon**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, kardiolog.  
Dyplomata Amerykańskiej Akademii Anti-Aging

*Dr Wolfson trafił w samo sedno. Medycyna stylu życia to nasze najpotężniejsze odkrycie i klucz do optymalnego zdrowia. On sam natomiast umożliwia użycie tego klucza, aby otworzyć drzwi do prawdziwej witalności. Pozwól mu pomóc sobie wrócić do życia. Jestem pewien, że jeśli tylko pozwolisz dr. Wolfsonowi pomóc sobie w przywróceniu twojego zdrowia, będziesz mu dozwonnie wdzięczny.*

— **Trent G. Orfanos**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, kardiolog. Certyfikowany lekarz

chorób wewnętrznych, chorób układu krążeniowego, medycyny integracyjnej, medycyny funkcjonalnej, integracyjnej medycyny holistycznej i medycyny Anti-Aging. Adiunkt medycyny klinicznej na Uniwersytecie Medycznym w Indianie

*Syn jednego z najlepszych kardiologów idzie w ślady swojego ojca i po latach praktykowania otwiera się na sztukę i naukę wellness. Dr Jack Wolfson nie tylko posiadał głębokie zrozumienie mocy samoleczenia się ciała, ale także potrafi utworzyć z całej swojej wiedzy model wellness, który jest potężny i może znacząco podnieść jakość życia.*

— **Keith Smigiel**, lekarz chiropraktyki

*W moim przypadku większość książek nadaje się jedynie do przewertowania, po czym służy do zajmowania miejsca na półkach, lecz ta książka pozostanie przy mnie, wypełniona żółtymi oznaczeniami oraz przetarciami od robienia kopii dla moich rodziców. Dr Wolfson to przyjaciel wszystkich tych, którzy chcą jak najlepiej dla swoich pacjentów, niezależnie od tego kogo to urazi.*

— **Decker Weiss**, lekarz naturopata,  
członek Amerykańskiego Towarzystwa Angiologicznego

*Miałam przyjemność pracować z dr. Jackiem Wolfsonem w obszarze intensywnej terapii. Dr Wolfson podzielał moją pasję do nauki i leczenia, która spowodowała ewolucję. Cenię dr. Wolfsona jako lidera na polu kardiologii integracyjnej i nie tylko. Dr Wolfson prowadzi swoich pacjentów ku tej mądrości już od jakiegoś czasu. Świat i środowisko potrzebują człowieka o tak wielkiej uczciwości. Lekarz ten trzyma się swoich przekonań, aby przekazać swoją wiedzę w tej obowiązkowej lekturze. Przyjmuje tu bardzo osobiste podejście w celu dostarczenia zmieniających życie informacji, które łatwo zastosować.*

— **Heidi Cunningham**, pielęgniarka na oddziale intensywnej terapii

*Ta wspaniała książka o integracyjnym podejściu do układu krążenia zmienia perspektywę, diagnozę, zapobieganie i leczenie chorób serca. Wszystkie składniki redukujące problemy z sercem zostały tu prosto i naukowo omówione. Zdecydowanie polecam ją wam, waszym rodzinom i przyjaciołom.*

— **Mark C. Houston**, lekarz medycyny, inżynier, członek zarządu Amerykańskiej Medycyny Anti-Aging, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Nadciśnienia Tętniczego, członek Amerykańskiego Kolegium Lekarzy, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Nutraceutyki. Adiunkt medycyny klinicznej na Uniwersytecie Medycznym w Vanderbilt. Autor publikacji

*Jack Wolfson jest kardiologiem, którego każdy chciałby mieć przy sobie. Jego stosunek do cholesterolu, mięsa od zwierząt karmionych trawą, cukru, azotanów, tłuszczów nasyconych, statyn i tak naprawdę do wszystkiego, o czym mówi w Kardiologu Paleo, zgadza się co do joty. Zdecydowanie polecam!*

— **Jonny Bowden**, lekarz klinicznej neuronauki, autor *Wielkich mitów o cholesterolu* (ze Stevenem Sinatrą, doktorem medycyny) oraz *Zdrowych tłuszczów* (ze Stevenem Masleyem, doktorem medycyny)

*Kardiolog Paleo to obowiązkowa lektura, szczególnie dla tych, którzy są w stanie zaakceptować prawdę i wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie. Wprowadza promyk nadziei, podaje pomocną dłoń i prowadzi ku mądrości lekarza, która zmienia ludzkie życie. Einstein powiedział: Nic się nie zdarzy, dopóki coś się nie poruszy. Ta książka cię poruszy.*

— **Michael J. Robb**, członek Stowarzyszenia Nauki Stosowanej, licencjonowany lekarz chiropraktyki

*Dr Wolfson jest prawdziwą inspiracją, odważnym i posiadającym ogromną wiedzę wzorem do naśladowania dla ludzi w każdym wieku, którzy chcą zmienić świat, nawet jeśli byłaby to tylko jedna mała prawda naraz.*

— **Victoria Broussard**, licencjonowana pielęgniarka

dr Jack Wolfson

# Kardiolog Paleo



Samodzielne przywrócenie  
naturalnie zdrowego  
układu krążenia  
i eliminowanie chorób serca

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TLUMACZENIE: Małgorzata Grodzka  
KOREKTA: Urszula Kiełczewska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-011-0

Tytuł oryginału: *The Paleo Cardiologist: The Natural Way to Heart Health*

Copyright © 2015 Jack Wolfson

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywanie24.pl](http://www.odzywanie24.pl)

PRINTED IN POLAND



*Dziwne są czasy, w których żyjemy,  
kiedy starzy i młodzi nauczani są fałszu w szkołach.  
A osoba, która śmie mówić prawdę,  
nazywana jest szaleńcem i głupcem.*  
— **Platon** (427 p.n.e.)



# Spis treści

Podziękowanie .....	11
Przedmowa .....	13
Ostrzeżenie .....	17
Wprowadzenie. Historia miłosna .....	19
<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Cholesterol to nasz król .....	29
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> LDL nie jest taki straszny .....	45
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Jedzmy Paleo .....	59
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Odżywianie: co poszło nie tak? .....	87
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Naród pod wpływem prozaku .....	111
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Niedotrzymana obietnica Wielkiej Farmacji ...	125
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Bezuszyteczne niebezpieczne zabiegi .....	151
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Nasz toksyczny świat .....	169
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Szaleństwo związane z ciężkim metalem .....	191

<b>ROZDZIAŁ 10.</b> Ciało walczy .....	213
<b>ROZDZIAŁ 11.</b> Idź spać .....	231
<b>ROZDZIAŁ 12.</b> Rusz tyłek .....	241
<b>ROZDZIAŁ 13.</b> Zdrowe napoje .....	253
<b>ROZDZIAŁ 14.</b> Cuda chiropraktyki .....	277
<b>ROZDZIAŁ 15.</b> Zęby to coś więcej niż piękny uśmiech .....	287
<b>ROZDZIAŁ 16.</b> Dwadzieścia najlepszych suplementów .....	295
<b>ROZDZIAŁ 17.</b> Dwadzieścia najlepszych badań krwi .....	331
Posłowie .....	337
O Autorze .....	341
Przypisy .....	343

# PODZIĘKOWANIE

**M**oim dzieciom Noah i Brodemu. Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje was do robienia tego, co słuszne i do podążania za swoimi marzeniami.

Mojej żonie i miłości mojego życia, Heather Wolfson, lekarzowi chiropraktyki, zawdzięczam ci wszystko.

Na szczególne podziękowania zasługują poniższe osoby, które ukształtowały mnie jako osobę oraz lekarza takiego, jakim jestem dziś:

Paul Wolfson – lekarz medycyny osteopatycznej, Eric Wolfson – lekarz medycyny osteopatycznej, Lawrence Haspel – lekarz medycyny osteopatycznej, David Braunstein – lekarz medycyny osteopatycznej, Jeffrey Lakier – lekarz medycyny, Barbara Dudczak – lekarz medycyny, Nagui Sabri – lekarz medycyny, Leslie Brookfield – lekarz medycyny, Bruce Greenspahn – lekarz medycyny, Parag Patel – lekarz medycyny osteopatycznej, Allen

Rafael – lekarz medycyny, Mark Houston – lekarz medycyny, Joel Kahn – lekarz medycyny, Decker Weiss – lekarz naturopata, John Donofrio – lekarz chiropraktyki, Andrew Evens – lekarz medycyny osteopatycznej oraz Joseph Mercola – lekarz medycyny osteopatycznej.

Podziękowania dla Marlene Wolfson, Erica i Dany Berggrenów, Hillary Wolfson, Jasona Lubara, dr. Paula Goodmana, Sarah Dunlap, Trudi Esses, Michele Reed, Michaela Reeda – lekarza chiropraktyki oraz Josepha i Ivy Ciolli za ich niekończące się wsparcie.

Dziękuję całej społeczności z kręgu chiropraktyki, medycyny naturopatycznej, homeopatycznej i naturalnej. Razem zmienimy system zdrowia w tym kraju.

Dziękuję mojemu edytorowi Justinowi Spizmanowi oraz wydawcy Morgan James Publishing.

# PRZEDMOWA

**K**iedy ludzie pytają, dlaczego napisałem tę książkę, moja odpowiedź jest bardzo prosta: „Aby zmienić świat”.

Zdaję sobie sprawę, że ten cel stanowi szczyt ambicji, ale godny ubolewania stan zdrowia w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie żąda, aby liderzy przejęli kontrolę od tych, którym nie zależy na naszym najlepszym interesie. Zatrudnieni politycy i korporacje nie dbają o nasze zdrowie. Dbają o zysk i władzę. Biliony są wydawane na opiekę zdrowotną, a mimo to Stany Zjednoczone są na dole listy krajów rozwiniętych, jeśli chodzi o długość życia. Ci, którzy poszukują lepszego życia dla nas i naszych dzieci, muszą powstać, powiedzieć prawdę oraz postawić na nią także w aspekcie finansowym. Nasza planeta jest na najlepszej drodze do katastrofy i jeśli wkrótce coś się nie zmieni, dotrzemy do punktu bez odwrotu. Do czasów, w których nie rośnie już trawa, nie świeci słońce, a oceany są puste.

*Kardiolog Paleo* to wszechstronny przewodnik do optymalnego zdrowia. Nie tylko zdrowego serca, ale całego ciała. Na następnych stronach poznasz wiele różnych sposobów na zapobieganie chorobom i trzymanie się z dala od gabinetów lekarzy. Jeśli ty nie kontrolujesz swojego ciała, to kto? Im bardziej skorzystasz z moich rad, tym zdrowszy będziesz. Stuprocentowe zaangażowanie zapewni najlepsze rezultaty. Jednak jakakolwiek zmiana może wpłynąć na długość życia, obniżyć ryzyko problemów z sercem oraz zmniejszyć szansę na demencję lub spędzenie ostatnich lat w domu opieki. Mówię wielu moim pacjentom, że to nic strasznego, jeśli raz na jakiś czas nie uda im się zachować diety. Jeśli masz gorszy dzień na dietę, obudź się następnego poranka, aby mieć lepszy. Nikt nie jest w stanie przyjąć zdrowy tryb życia z dnia na dzień. To wymaga czasu, ale wytrwałość zaowocuje lepszym życiem dla ciebie i twojej rodziny.

Ostatnie dziesięć lat było dla mnie niczym tornado. Zaczęłem swoją medyczną karierę jako typowy kardiolog. Codziennie widywałem tuziny pacjentów, wypisywałem tuziny recept i zalecałem tuziny sposobów postępowania. Weekendy spędzałem w szpitalu z najbardziej chorymi. Były tam zakładane opatrunki, ale drzwi obrotowe na pogotowiu wpuszczają w kółko tych samych ludzi. Nieoczekiwane spotkanie z moją piękną żoną Heather skierowało mnie na drogę ku człowiekowi, którym jestem dziś.

Teraz skupiam się na zapobieganiu chorobom poprzez odżywianie, zdrowy tryb życia i suplementy witaminowe.

Przed napisaniem *Kardiologa Paleo* uczęszczałem na wiele konferencji i czytałem setki książek na temat zdrowia i dobrobytu. Spotkałem się z kilkoma z największych umysłów medycznych i prawdziwych pionierów naturalnego leczenia. Ale nawet niezliczona ilość wiedzy nie zastąpi jednego, prostego faktu. Nie jest to myśl, którą można znaleźć w którymkolwiek



podręczniku medycznym, lecz jest tylko jeden sposób, by być zdrowym: przestań zatruwać swoje ciało, a będziesz mógł cieszyć się fenomenalnym zdrowiem i energią. To taki zdrowy rozsądek. Lekarze wydają setki tysięcy dolarów na wieloletnie kształcenie i wciąż nie mają pojęcia o tym, co sprawia, że chorujemy, a co nas uzdrawia. Stracili zdrowy rozsądek. Doświadczenia związane z otwarciem mojego biura kardiologii naturalnej były nadzwyczajne. Ludzie, którzy przechodzą przez drzwi do mojego biura, są naprawdę niesamowici. Pacjenci z całego świata sięgają po moją ekspertyzę w sprawie zapobiegania chorobom serca. Inni proszą o moją opinię już po doznaniu cierpienia związanego z atakiem serca, zawałem, nadciśnieniem tętniczym lub arytmia serca. Jednak każdy z nich poznaje przyczynę swoich problemów i znajduje ulgę w świecie zdrowego, naturalnego stylu życia. Moi pacjenci dbają o siebie, swoją rodzinę i przyjaciół oraz o świat, w którym żyją.

Moja praktyka odniosła taki sukces, ponieważ postępuję zgodnie z tym, co mówię. Uczę swoich pacjentów o korzyściach jedzenia organicznego, mięsie z wolnego wybiegu i dzikich owocach morza. Omawiam chemikalia w środowisku i ich wpływ na nasze zdrowie. Wyjaśniam znaczenie ćwiczeń i redukcji stresu. My robimy to w naszym domu, więc zrób to u siebie. Załóż ogród i zacznij hodować kurczaki przy domu. Podrzyj swój dywan i połóż bambusowe lub drewniane podłogi. Pozbądź się swojego toksycznego materaca z pianki i kup taki z naturalnego lateksu. Świat jest pełen ludzi, którzy mówią jedno, a robią drugie. Aby przeobrazić zdrowie własne i tych wokół ciebie, musisz być gotowy do działania. W tej książce pokażę ci, jak to zrobić.

Droga do zdrowia nie jest łatwa, a większość świata jest przeciwko tobie. Bycie zdrowym wymaga ogromnego wysiłku. Musisz poświęcić czas samemu sobie. Musisz znaleźć czas na

zakupy, przygotowanie i zjedzenie wysokojakościowego posiłku. Musisz znaleźć czas na ćwiczenia w ciągu dnia. Musisz porządnie się wysypiać. Jeśli brak ci zdrowia, twoja kariera przestanie mieć znaczenie, ucierpią twoje relacje z bliskimi. Jedyną osobą, która może zadbać o twoje zdrowie, jesteś TY.

Następne strony ukazały ci mnóstwo powodów, dlaczego choroby są tak powszechne w tym kraju i na świecie. Wiele książek o zdrowiu zajmuje się jedynie jednym aspektem zdrowia, takim jak ograniczenie cukru lub pozbycie się pszenicy. Inni eksponują niebezpieczeństwo związane z farmaceutykami. *Kardiolog Paleo* wyjaśnia problemy nowoczesnej medycyny, ukazuje prawdziwe przyczyny choroby i kieruje na drogę ku zdrowiu. Przyszli lekarze więcej zyskają, ucząc się w większym stopniu o przyczynie, a mniej o tuszowaniu symptomów. W końcu jeśli znajdziesz przyczynę, znajdziesz lekarstwo. Farmaceutyki nie są potrzebne, a kosztowne testy nie są konieczne.

Ta książka zmienia zasady gry. Gdy ją przeczytasz i przyswoisz, twoje życie się zmieni. Gdy zmienisz własne życie, zaczniesz inspirować innych, by zmienili swoje. Twoje dzieci, rodzeństwo, rodzice i współpracownicy – wszyscy mogą wiele nauczyć się z tej książki. W ten sposób zmienimy świat. Jeśli nie będziemy mówić głośno o tym, co jest właściwe a co nie, jak cokolwiek miałyby się zmienić? Nie możemy siedzieć bezczynnie, kiedy nasze powietrze jest pełne chemikaliów i pestycydów, a woda i zapasy żywnościowe niszczą ten świat.

Bądź gotowy, aby prowokować zmiany.

## OSTRZEŻENIE

Za chwilę przeczytasz bardzo kontrowersyjną książkę. Następujące informacje są zaczerpnięte z literatury medycznej lub bazujące na moim doświadczeniu klinicznym. Moje rekomendacje są do twojej informacji i nie stanowią porady medycznej. Proszę, aby wszelkie zmiany w opiece medycznej lub farmakologicznej konsultować ze swoim lekarzem. Opinie zawarte w tej książce nie są zgodne z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca czy jakiegokolwiek innej organizacji z powiązaniami finansowymi do Wielkiej Farmacji i korporacyjnej Ameryki. Niech czytelnik będzie ostrzeżony.

— **Jack Wolfson** – osteopata,  
członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego,  
kardiolog medycyny naturalnej



## Wprowadzenie

# HISTORIA MIŁOSNA

**P**rzez miliony lat ludzie rozwijali się na tej planecie bez chorób. Ich ciała rosły duże i silne z perfekcyjną skórą i zębami. Nasi przodkowie byli pełni życia, energii i wigoru. Pomimo potrzeby jedzenia, schronienia i bezpieczeństwa, stres był niewielką częścią ich życia. Pewnie, nasi paleolityczni przodkowie zarazali się infekcjami i doznawali urazów, ale choroby serca, rak, cukrzyca i demencja nie istniały. Woda i powietrze były czyste. Jedzenie było wszędzie, łącznie z jadalnymi roślinami i obfitymi drzewami. Zdobycie mięsa wymagało sprytnych metod, ale ludzie używali broni przez setki tysięcy lat. Śmierć lub choroba następowały w wyniku porodu, ataku dzikich zwierząt lub trudnego życia społeczeństwa wojowników. W większości przypadków jednak, jak udokumentowali wcześnie odkrywcy i światowi nawigatorzy, nasi paleolityczni przodkowie wiedli długie i intensywne życie.

Około 10 000 lat temu ludzie udomowili zwierzęta i uprawiali pola z warzywami i zbożami. Formowały się społeczności, ostatecznie łącząc się w małe miasteczka i duże miasta. Niestety przy coraz większym zaludnieniu pojawiły się problemy z higieną. Rzeki nie były już czyste, ponieważ ludzie kąpali się w nich, podobnie jak zwierzęta. Odchody nie były odpowiednio utylizowane, co prowadziło do zarazy, a wraz z nią pojawiły się bakterie i pasożyty. Wtedy ludzie zaczęli leczyć się, używając rtęci, ołowiu i żelaza, obecnie uznawanych za toksyczne. Zaczęto uprawiać zboże jako główne źródło pożywienia dla wielu ludzi, co jest bardzo niefortunne, gdyż są one pozbawione wartości odżywczych oraz w dużym stopniu witamin i minerałów, prowadząc do różnych chorób. Kiedy ludzie wyruszyli na północ, niedobór witaminy D stał się normą, szczególnie podczas chłodniejszych miesięcy. Niewielkie spożycie witamin z grupy B lub witaminy C było nierozpoznawalną przyczyną chorób.

Przenieśmy się do wczesnych lat XVIII wieku, w miejsca takie jak Londyn, Nowy Jork czy Chicago. Poziom higieny pozostawał wiele do życzenia, dostęp do czystej wody był ograniczony. Wysokie budynki w przeludnionych miastach utrudniały dotarcie światła słonecznego, zwiększając dodatkowo niedobór witaminy D. Znaczenie warzyw prawdopodobnie nie było znane, świeżych produktów było niewiele. W stoczniach i rzeźniach przetwarzano niezdrowe mięso. Ten brudny i opłakany stan rzeczy został świetnie udokumentowany przez Uptona Sinclaira w jego powieści *Grzęzawisko*. Zanieczyszczone powietrze spowodowane użyciem benzyny ołowiowej i kominków opalanych węglem zamieniło się w toksyczne szambo. Wszystkie te czynniki doprowadziły do masowych wybuchów infekcji i chorób spowodowanych niedoborem żywieniowym. Kiedy ludność jest niezdrowa w wyniku niedożywienia i braku higieny, bakte-

rie takie jak Czarna śmierć w XIV wieku czy wirusy, np. grypy, mogą uśmiercać ludzi na skalę epidemii. W połowie XX wieku zagospodarowanie urbanistyczne uległo poprawie, zwiększono ogólny dostęp do lepszej wody i pożywienia. Zakażenia nie były już głównym zabójcą, więc pojawiły się przewlekłe schorzenia, takie jak blokady wieńcowe, nadciśnienie, rak, udar, cukrzyca itd. Można było przetrwać w takim środowisku, jednak w większości przypadków nie było mowy o rozwoju. Choroba stała się częścią życia.

Przez pierwsze 34 lata swojego istnienia wierzyłem w schemat choroby jako czegoś nieuniknionego, a pomoc mogli jedynie lekarze. Byłem niczym po praniu mózgu i wierzyłem, że leki stanowią remedium na wszystkie dolegliwości, chyba że konieczna jest operacja. Myślałem, że rząd będzie się nami opiekował, wspierając przy pomocy Piramidy żywienia oraz hasła „Pij mleko – będziesz wielki”. Ufałem korporacyjnej Ameryce w kwestii produkcji zdrowej żywności zawierającej wszelkie niezbędne wartości odżywcze. Urodzony podczas „Wojny z rakiem” Nixona i Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca (oba przypadki okazały się porażką), postanowiłem zostać lekarzem. Mój ojciec był kardiologiem i ratował życie ludzkie, więc przy zachęcie ze strony mojej mamy podążyłem tą samą drogą w Kolegium Osteopatycznym w Chicago.

W szkole medycznej blask współczesnej medycyny padał z każdego kąta. Wraz z kolegami z klasy byliśmy pełni zapału do nauki o lekach oraz spragnieni wypisania tej pierwszej recepty. Wysokie ciśnienie? Proszę wziąć tabletkę, aby je obniżyć. Wysoki cholesterol? Proszę wziąć tabletkę, aby go obniżyć. Przyglądaliśmy się zabiegom chirurgicznym z napięciem, podczas gdy „bezużyteczny” organ był usuwany, a choroba ominięta. Wpajano nam przekonanie, że części ciała takie jak pęcherzyk żół-

ciowy i wyrostek robaczkowy, organy, z którymi ewoluowaliśmy przez miliony lat, były bezużyteczne. Jeśli tętnica się zablokuje, wystarczy otworzyć ją balonem medycznym i będzie jak nowa. Korzyści wynikające ze szczepień nigdy nie zostały poddane dyskusji, a raczej zostały bezkrytycznie przyjęte i uznane za prawdę objawioną w kwestii uwolnienia tego świata od chorób. Temat odżywiania w ogóle nie został poruszony. Wysięk fizyczny został ledwie napomknięty, jak w sloganie Nike powiedzieliśmy naszym pacjentom, żeby „po prostu to zrobili”. Właściwa przyczyna choroby nikomu nie spędzała snu z oczu. Podczas tych lat słowa takie jak „organiczny” czy „naturalny” nie istniały w moim słowniku. Jeśli nawet były używane, to wyłącznie pośród szaleńców i szarlatanów, ewentualnie fanów przytulania się do drzew. Przez dziesięć lat studiów podyplomowych nigdy nie pojawiły się tematy takie jak odżywianie, suplementy czy niebezpieczeństwa związane z chemikaliami. Niestety nigdy nie podałem w wątpliwość aktualnego stanu szkolenia medycznego. Niczego jednak nie żałuję. Każde wydarzenie w mojej podróży przez życie miało swój cel.

Miałem wielu mentorów podczas swojego szkolenia, jednak żadnego tak znaczącego jak mój tata. Doktor Paul Wolfson był dla mnie autorytetem i bohaterem. Był zawsze duszą towarzystwa, sypał jak z rękawa dowcipami i zabawnymi historyjkami. Jego ojciec był rzeźnikiem z Atlanty i mając taki start życiowy, mój ojciec wybrał osteopatyczną szkołę medyczną i ukończył ją jako pierwszy w klasie. Wciąż spotykam jego kolegów z klasy, którzy podziwiają jego fotograficzną pamięć. Został pierwszym lekarzem medycyny osteopatycznej i rezydentem prestiżowej kliniki Cleveland Clinic, a następnie kierownikiem Kardiologii na Uniwersytecie Midwestern. Był chętnie publikowany w czasopiśmie medycznych oraz ceniony na całym świecie.



Co zadziwiające, po pięćdziesiątym roku życia nagle popadł w depresję. Nasza rodzina nie była w stanie pojąć, jak człowiek mający pieniądze, prestiż, zdrowie i kochających go ludzi może nie być szczęśliwy. Jego emocje i pasja do życia zniknęły. Mój tata był w centrum uwagi na każdym wydarzeniu, a teraz nagle zaczął stawiać się po prostu częścią tłumu. Znajomi mówili, że chcą nim wstrząsnąć, aby go wybudzić z tego stanu. Zabraliśmy go do psychiatry, który okazał się być kolejnym fanem tabletek i nie zaoferował żadnej pomocy. Moja rodzina i ja byliśmy okropnie przybici.

Po wystąpieniu depresji zaczęły następować częste upadki, problemy z połykaniem i brak wyrazu twarzy. Parkinson był kolejną nadaną mu etykietą, zaś ostateczną diagnozą okazało się postępujące porażenie nadjądrowe. W klinice Mayo dano mu kilka lat życia i przeżył te lata w agonii. Taki koniec był okrutną torturą dla tego niezwykłego człowieka. Odszedł w 2007 roku, zaraz po zobaczeniu mojego nowo narodzonego syna Noah, po raz pierwszy i jedyny. Mój ojciec został obrabowany z szansy na kochanie swojej żony przez wiele kolejnych lat, na obserwowanie sukcesów swoich dzieci i zakładanie przez nich rodzin oraz na korzystanie z pełni życia.

Jak to się stało? Czy to było uwarunkowane genetycznie? Dlaczego lekarze z cenionej kliniki Mayo nie mogli mu pomóc? Odpowiedź na te pytania pojawiła się w postaci młodej kobiety i przypadkowego spotkania na targu rolnym. Tuż przed moimi 34. urodzinami ta dziewczyna wyrzuciła moje życie do góry nogami. Z dużą pewnością siebie stwierdziła, że lekarze tak naprawdę nikogo nie leczą, a jedynie maskują problemy. Wyznała, że farmaceutyki rzadko są konieczne, a w większości przypadków zabiegi medyczne są zbędne. Większość lekarzy zaczęłaby się śmiać i szydzić z tej osoby, przecież takie opinie zachwiałyby

fundamentem całej edukacji medycznej. Ale w moich uszach jej komentarze brzmiały sensownie (nie zaszkodził fakt, że była bardzo piękna). Od jakiegoś czasu byłem sfrustrowany wszystkimi chorobami swoich pacjentów i żałosnymi rezultatami pomimo tabletek i zabiegów. Mój ojciec stał się warzywem, a lekarze nie byli w stanie nic z tym zrobić.

Ta niesamowita kobieta to moja żona Heather. Jest lekarzem chiropraktyki, pochodzi z dobrej rodziny składającej się z niezwykle inteligentnej matki i ojca kręgarza z rękami, które leczą. Od Heather dowiedziałem się, że niewłaściwe odżywianie i chemikalia były sprawcami marnego końca mojego ojca.

Ta prawda objawiona okazuje się być przyczyną niemal każdej choroby, z wyjątkiem kilku rzadkich błędów genetycznych i wad wrodzonych. Mój tata lubił wypić zbyt wiele drinków, nie odżywał się właściwie, miał spory brzuch, kiepsko sypiał i przez niemal całe swoje dorosłe życie pracował w szpitalu. W zawodzie kardiologa niezbędne jest spędzanie mnóstwa czasu w szpitalu, przeprowadzając zabiegi wymagające ogromnego narażenia się na promieniowanie. Powoduje to uszkodzenia ciała i jest przyczyną wielu chorób. Szpital, z tymi wszystkimi chemikaliami i infekcjami, jest najbardziej niezdrowym i toksycznym miejscem na świecie.

Obserwowanie destrukcji mojego taty przeraziło mnie, biorąc po uwagę to, że prowadziłem takie samo życie jak on. Byłem kardiologiem, który nie odżywał się właściwie, lubił wypić trochę za dużo i zbyt wiele godzin pracował w toksycznym szpitalu. Codziennie byłem narażony na promieniowanie w pracowni hemodynamiki, pracując z rozrusznikami serca i wykonując angiografię. To wszystko musiało się zmienić, i to szybko! Wkrótce zarzuciłem zabiegi wiążące się z promieniowaniem. Spotkałem się z lekarzami medycyny naturalnej, takimi jak homeopaci,

chiropraktycy i naturopaci. Na czasopiśmie medyczne zacząłem spoglądać bardziej krytycznym okiem, nie wierząc ślepo przedstawicielom leków w podawane przez nich informacje. Uczęszczałem na konferencje poświęcone zdrowiu naturalnemu i łapczywie czytałem każdą książkę, w której mogłem znaleźć informacje o zdrowiu i przyczynie chorób. Autorzy tacy jak Gary Taubes i Rachel Carson stali się moimi nowymi mentorami.

Moi koledzy w pracy śmiali się za moimi plecami i podważali moje zdanie przy każdej możliwej okazji. Nie mieli żadnego interesu w przyswojeniu wiedzy o naturalnych remediach czy przyczynie chorób. Lekarze nie znoszą zmian. Lekarze nie chcą być kwestionowani. Niestety to pacjent przez to cierpi. Kierownik praktyki kardiologicznej poinformował mnie, że moja nowa religia zdrowia mogłaby wpłynąć na zmniejszenie dochodów, zatem nie była mile widziana. „Dzięki zleceniu badań i zabiegów ma pan wypłatę, doktorze Wolfson”. Zostałem zmuszony do przeproszenia lekarzy polecających za zaprzestanie podawania ich pacjentom leków oraz za rekomendowanie zmian w odżywianiu/stylu życia. Jedno z większych źródeł polecających pacjentów wręcz zagroziło wycofaniem wszystkich swoich pacjentów spod naszej opieki. Zostałem ostrzeżony, że zostanie to potrącone z mojej pensji. Był to najwyższy czas, aby odejść.

W 2012 roku założyłem własną praktykę, Kardiologia Integracyjna Wolfson. Odzew przewyższał nasze wszelkie oczekiwania. Pacjenci z całego świata zwracali się do mnie po konsultację. Spędzam 1-2 godziny na spotkanie z nowym pacjentem i 45 minut lub więcej z pacjentami kontynuującymi spotkania. Przeprowadzam najbardziej zaawansowane testy morfologiczne, aby zapobiec rozpoczęciu lub postępowaniu choroby. Typowy kardiolog ma do dyspozycji dwa P: pigułki i procedury medyczne. Przeprowadzając testy pod kątem metali ciężkich, wrażliwości

pokarmowej, hormonów, wewnątrzkomórkowych wartości odżywczych, funkcjonowania jelit, pasożytów i wielu, wielu innych, jestem w stanie przedstawić plan powrotu do zdrowia i długowieczności. Sprawdź zamieszczone na mojej stronie internetowej setki referencji potwierdzających mój sukces.

Założenie własnej praktyki było możliwe dzięki mojej opiece i miłości mojego życia: zawdzięczam to wszystko Heather. Jestem świetnym ojcem, oddanym mężem i opiekunem środowiska. Dzięki Heather, z lekarza, który podążał za bezmyślną, farmaceutycznie reżyserowaną lekarską książką kucharską, przeobraziłem się w lidera rewolucji zdrowia w tym kraju. Mój cel to dopaść PRZYCZYNE choroby. Kiedy usuniesz PRZYCZYNE, ciało samo się wyleczy.

Napisanie tej książki nie było łatwym zadaniem, gdyż uwielbiam spędzać każdą wolną chwilę z rodziną i przyjaciółmi, lecz świat powinien poznać prawdziwe przyczyny rozwoju chorób i sposób na zapobieganie temu. Książka zaczyna się od najbardziej kontrowersyjnego w kardiologii tematu – cholesterolu. Omawiamy naturę cholesterolu i LDL, znanego powszechnie jako zły cholesterol. Następnie zagłębiamy się w znaczenie odżywiania Paleo, diety, z którą nasi przodkowie czuli się wspaniale i ewoluowali przez miliony lat. Ci, którzy odwracają się od Paleo, są skazani na choroby. Oczami kardiologa przedstawiam wam jedzenie zdrowe oraz takie, którego należy unikać, aby zachować optymalne zdrowie. Następnie dzielę się informacjami i edukacją o toksynach takich jak tworzywa sztuczne i zanieczyszczenie powietrza oraz o tym, jak minimalizować wyrządzane przez nie szkody. Omawiam metale ciężkie wraz z nauką dotyczącą usuwania ich z organizmu. Brak ćwiczeń, brak snu i nowoczesny, stresujący tryb życia to zwyczaje, które należy zmienić, i pokazuje wam, jak to zrobić. Ponadto dogłębnie analizuję najważniejsze

testy, aby dokładnie określić ryzyko, oraz dostarczam dane o najlepszych suplementach stosowanych do optymalnej profilaktyki dotyczącej układu krążenia. Mimo że jestem kardiologiem, zasady z tej książki dotyczą każdego. Rekomendacje zawarte w kolejnych rozdziałach zrewitalizują twoje zdrowie, bez względu na symptomy czy chorobę. Jeśli zapewnimy swojemu organizmowi właściwe odżywianie, będziemy unikać chemikaliów, pozbywać się toksyn i brać właściwe suplementy, maszyna zwana ciałem ludzkim naprawi się sama.

Razem, Heather i ja jesteśmy doktorami Wolfson. Nasz cel to sprawienie, aby nasza planeta była miejscem bezpieczniejszym dla nas, naszych dzieci i dzieci naszych dzieci. Szukamy ludzi z tą samą pasją i celem. Zmieniamy świat. Proszę, dołącz do nas w tej rewolucji zdrowia – razem sprawimy, że świat stanie się lepszym miejscem.

## Rozdział 3

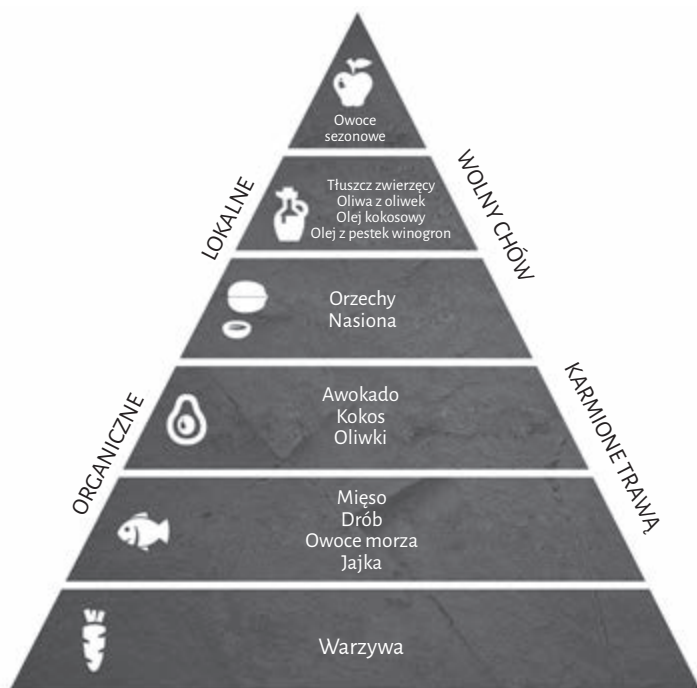
# JEDZMY PALEO

*Niech jedzenie będzie lekiem.*

— **Hipokrates**

**K**ażde społeczeństwo w historii świata żywiło się mięsem i/lub owocami morza. Tysiące lat temu, w epoce paleolitu, ludzie byli łowcami, jedząc to, co można było zerwać lub zabić. Takie pożywienie pozwalało człowiekowi rozwijać się bez tych wszystkich przewlekłych chorób, z jakimi mamy do czynienia współcześnie. Niektórzy naukowcy sugerują, że spożycie mięsa, owoców morza i tłuszczu prowadziło do wyewoluowania większych mózgów zdolnych do złożonej myśli, komunikacji i innych zaawansowanych zachowań. W tysiącach prac badawczych została udokumentowana dieta Paleo. Wiemy, że spożycie zboża było minimalne, zwierzęta nie były dojrzałe, a cukier nie istniał poza rzadko spotykanym miodem lub sezonowymi

owocami. Odżywianie Paleo obejmuje nowoczesne podejście do diety łowców-zbieraczy.



PIRAMIDA PALEO WEDŁUG LEKARZY WOLFSON

Na całym świecie ludy Paleo spożywały różnorodną żywność. Jest to dobrze udokumentowane przez odkrywców i naukowców. Żywność dostępna dla naszych przodków zależała od ich lokalizacji. To oczywiste, że w jednym miejscu na świecie rośnie mnóstwo owoców awokado, podczas gdy inne miejsca były pełne orzechów i nasion. Jednak podstawa odżywiania Paleo była taka sama: warzywa, mięso, owoce morza, orzechy, nasiona, jaja i owoce. Nie było wydzielania porcji. Nasi przodkowie nie po to łapali dzikiego łososia, żeby próbować wydzielić z niego studwu-

dziestogramową porcję. Pamiętaj, że Paleo to nie dieta, ale sposób odżywiania, który wiązał się z naszą ewolucją. Jest tym, co natura zaplanowała, abyśmy jedli. Diety w rodzaju wegańskiej, South Beach czy Engine 2 to taka moda.

## Żadnych więcej wymówek

Jeśli chodzi o Paleo, wiele osób odrzuca nazwa i niedawny szum medialny. Niektórzy uważają, że nie są w stanie dostosować się do planu, więc rezygnują. Ale moim obowiązkiem jest uświadomienie ludzi o tym, w jaki sposób najlepiej się odżywiać. Jak mocno dostosujesz się do moich rad, zależy tylko od ciebie. Przestrzeganie ich w 100% da 100% wyniku. Niektórzy ludzie mogą nadal spożywać organiczne produkty mleczne, bezglutenowe zboża i organiczny cukier. Ale jeśli chcesz cieszyć się najlepszym zdrowiem, ogranicz te oszukańcze produkty do minimum. Jeśli cierpisz na chorobę serca, nowotwór lub chorobę autoimmunologiczną, wyeliminuj 100% glutenu. Wszystkie te oszukańcze produkty MUSZĄ być ekologiczne.

**ŻYJ DOBRZE:** Odżywianie Paleo opiera się na warzywach, mięsie, owocach morza, orzechach, nasionach, jajach i niewielkiej ilości owoców – bez zbóż, nabiału czy cukru.

## Dowód Paleo

Zanim przejdziemy do omówienia jedzenia Paleo, chciałbym przedstawić pewne dowody świadczące o jego korzyściach. Istnieje kilka badań porównawczych dotyczących odżywiania Pa-



leo i innych diet. Lindeberg i współpracownicy ogłosili badanie z 2007 roku, w którym w grupie 29 pacjentów z chorobami serca i cukrzycą typu 2 część przestawiono na dietę Paleo, a część na dietę śródziemnomorską. Choć obie diety działały, utrata masy ciała po 12 tygodniach okazała się znacznie większa w przypadku grupy na diecie Paleo<sup>17</sup>.

Powyższe badanie, wykazujące, że Paleo przewyższa dietę śródziemnomorską, jest bardzo przekonujące. Biorąc pod uwagę fakt, że dieta śródziemnomorska była lepsza od diety o niskiej zawartości tłuszczu w przełomowej próbie PREDIMED, wyobraź sobie, co potrafi Paleo<sup>18</sup>. W badaniu PREDIMED ponad 7000 pacjentów podzielono na dwie grupy. Jednej z grup została przepisana dieta o niskiej zawartości tłuszczu w oparciu o zalecenia Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca. Druga grupa miała spożywać dietę z ryb, drobiu, warzyw, orzechów, zboża i oliwy z oliwek. Wyniki były imponujące na korzyść grupy śródziemnomorskiej, gdyż ataki serca i udary zostały zredukowane o 30%!

W badaniu z 2009 roku porównano dietę Paleo z dietą cukrzycową (o niskiej zawartości tłuszczu i zwiększonym spożyciu pełnych ziaren zbóż). Grupy Paleo zalecono unikanie wszystkich produktów mlecznych, wszystkich produktów zbożowych, w tym ryżu i kukurydzy, wszystkich roślin strączkowych, w tym orzeszków ziemnych, i całkowity brak cukru z wyjątkiem owoców. Jeśli chodzi o poprawę poziomu cukru we krwi, trójglicerydów i podniesienie HDL, wyniki były zdecydowanie na korzyść Paleo. Również rezultaty związane z ciśnieniem krwi, utratą masy ciała i obwodem w talii okazały się w korzystniejszej w tej grupie<sup>19</sup>.

W 1984 roku dziesięciu pełnokrwistych australijskich Aborygenów chorych na cukrzycę zgodziło się na testowanie przed i po siedmiodniowej przemianie w „łowców-zbieraczy”. Wcześniej te same dziesięć osób, w średnim wieku i z nadwagą, mieszkało

w nowoczesnych miastach i spożywało standardową dietę. Przy odżywianiu opartym w 2/3 na pokarmie pochodzenia zwierzęcego, grupa straciła średnio 8 kilogramów i znacznie poprawiła poziom cukru we krwi, także na czczo. Trójglicerydy zostały zredukowane o 75%!

**ŻYJ DOBRZE:** Paleo bije na głowę dietę śródziemnomorską i wszystkie inne diety.

Dość proste, nieprawdaż? Wróć do podstaw, a odkryjesz lekarstwo na cukrzycę. To smutne, że niektórzy ludzie wołają pigułki i zastrzyki insuliny, aby znormalizować poziom cukru we krwi, nie rozumiejąc, że pigułki i zastrzyki niewiele pomagają w kwestii obniżenia ryzyka dotyczącego układu krążenia<sup>20</sup>. A teraz załopmy zęby w pokarmach, którymi nasi przodkowie cieszyli się przez miliony lat.

## Jedzenie Paleo

### Warzywa

Podstawą zdrowego odżywiania i mojej piramidy Paleo są warzywa. Poza dietą czekoladową, każda książka poświęcona żywieniu podkreśla znaczenie jedzenia pochodzenia roślinnego. Jedyną rzeczą związaną z odżywianiem, jaką rząd robi dobrze, jest zalecanie dziennego spożywania wielu porcji warzyw. Wykorzystując moc słońca w związkach zwanych chlorofilem, rośliny są naładowane wartościami odżywczymi. Ja zaczynam swój dzień od zielonego drinka, świeżo wyciśniętego lub rozpuszczonego z proszku. Na obiad jest zwykle duża sałatka zawierająca różnorodne warzywa, orzechy, nasiona i oliwki z oliwą z oliwek,

sokiem z cytryny i solą morską. Kolacja to kolejna porcja sałatek, gotowanych warzyw i mięsa lub owoców morza. Ekologiczne warzywa są obecne w każdym posiłku. Jeśli na dane warzywa ekologiczne nie ma akurat sezonu lub nie są dostępne na dany posiłek, nie spożywaj wersji z pestycydami. Wiele restauracji twierdzi, że serwuje organiczne, gdy są dostępne. Idź po rozum do głowy: jeśli organiczny szpinak nie jest dostępny, nie podawaj szpinaku!

**ŻYJ DOBRZE:** Rozpocznij dzień od zielonego drinka. Jeśli nadal jesteś głodny, zjedz boczek, jajka, awokado, orzechy i nasiona. Stwórz własne „płatki” z orzechami, nasionami, kokosem, surowym kakao lub domowym mlekiem orzechowym.

Zatem co sprawia, że nasi mali zieloni przyjaciele są tak kluczowi dla dobrego stanu zdrowia? Po pierwsze, warzywa są wypełnione błonnikiem, świetnym do utrzymywania ruchu naszych jelit. Uwaga! Ich zastój powoduje gnicie żywności w jelicie grubym, a wtedy stan zapalny i nowotwór mamy jak w banku. Po drugie, błonnik w warzywach służy jako prebiotyk, sprzyjając wzrostowi i zdrowiu korzystnych dla nas bakterii, które występują w jelicie grubym. Kiedy zadomowi się tam przyzwoita ilość tych koleżków, masz zapewnione długie życie. Nie można nie podkreślić znaczenia zdrowego przewodu pokarmowego, jako że większość chorób zaczyna się w jelitach. Po trzecie, warzywa są pełne witamin i minerałów (w tym wapnia), wartości odżywczych i przeciwutleniaczy.

**ŻYJ DOBRZE:** Codziennie przygotuj świeży lub rozpuszczalny sok z selera, ogórka, kapusty, jarmużu, kolendry, pietruszki, marchwi, buraków itp.

Sięgaj po różne typy zieleniny, takie jak szpinak, mniszek lekarski, jarmuż czy boćwina. Wszystko to można pokroić w kostkę i wrzucić do sałatki. Istnieje wiele różnych rodzajów sałaty i innych warzyw, takich jak rukola, które dodają niesamowitego smaku. Kolejnym moim ulubieńcem jest szczaw, który smakuje jak cytryna. Brokuły, kapusta, seler, ogórek, koper włoski, kalafior, pietruszka, kolendra, marchew i buraki nadają różne smaki i struktury. Tworzenie własnych pędów to świetne hobby z niezwykłymi korzyściami zdrowotnymi. Kiełki brokułów to główny sprzymierzeniec w walce z rakiem (sprawdź na stronie [sproutpeople.org](http://sproutpeople.org)). Do sałatki dodaję łyżkę spiruliny i chlorelli, dwa typy niebieskozielonych alg. Te oba niesamowite „superpokarmy” są nasycone białkiem i chlorofilem, siłą, która przekształca promienie słońca w energię pokarmową (więcej na ten temat w rozdziale 16). Większość z powyższych potraw można gotować na parze, podsmażać lub podawać w pieczeniach. Gotowanie niszczy niektóre składniki odżywcze, ale uwydatnia inne, dlatego warto jeść na oba sposoby. Stosunek 2/3 na surowo to dobra zasada.

Doskonałe są również warzywa korzeniowe, takie jak marchew, kurkuma, rzodkiewka, rzepa, cebula, czosnek i imbir. W czasach Paleo ziemniaki były znajdowane i konsumowane, ale po ugotowaniu stały się bombami cukrowymi. Jeśli próbujesz schudnąć lub masz podwyższony poziom cukru we krwi, gotowane ziemniaki nie są twoimi przyjaciółmi. Możesz jeść słodkie ziemniaki i bataty na surowo. Zawierają one doskonały błonnik i są uważane za prebiotyki, ponieważ na ich bulwach rozwijają się zdrowe bakterie.

**ŻYJ DOBRZE:** Kiedy jesz lub pijesz, wizualizuj, jak jedzenie oczyszcza, odżywia i uzdrowia twoje ciało.

Istnieje klasa warzyw zasługujących na szczególną uwagę, ponieważ najlepiej rosną w nocy. Pomidory, papryka, bakłażan, cukinia i kabaczek należą do tej kategorii. Niestety wiele osób nieświadomie reaguje na te warzywa i manifestuje objawy od chorób skóry, takich jak wypryski, po zapalenia stawów. Jeśli przestrzegasz diety Paleo, a wciąż nie czujesz się najlepiej, te warzywa mogą być twoim wrogiem. Staram się ograniczać tę kategorię żywności.

## Mięso

Niewiele tematów budzi takie kontrowersje jak jedzenie mięsa. Pomimo faktu, że ludzie są wszystkożerni od milionów lat, wiele „autorytetów” zdrowia chce oczernić pożywienie naszych przodków. Kiedy w badaniach atakuje się spożywanie mięsa, należy spojrzeć na źródło. Badania na temat preferowanego weganizmu nie uwzględniają faktu, że weganie są grupą świadomą zdrowia (po prostu myślą się w przypadku mięsa i owoców morza). Weganie unikają palenia, konsekwentnie ćwiczą, zażywają witaminy i są bardziej świadomi w temacie chemii w porównaniu do reszty populacji, która spożywa jedzenie typu fast food i napoje gazowane. Badanie z 1996 roku pokazało, że ludzie dbający o zdrowie cieszą się o 50% niższym ryzykiem chorób serca, niezależnie od tego czy jedzą mięso czy nie<sup>21</sup>. Badacze uważają, że ludzki mózg osiągnął swoją wielkość dopiero po tym, jak zaczęliśmy jeść mięso i owoce morza. Kiedy mięso pochodzi z wolnego wybiegu, od zdrowego i szczęśliwego zwierzęcia, posilając się takim jedzeniem, konsument zyskuje nadzwyczajne korzyści zdrowotne.

**ŻYJ ZDROWO:** U kobiet jedzących mięso buduje się więcej mięśni niż u wegetarianek.

## Niektóre rzeczy można znaleźć tylko w mięsie

Właściwości odżywcze ze źródłem pochodzenia zwierzęcego:

1. B<sub>12</sub> ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania mózgu, energii i detoksykacji. Nie można uzyskać B<sub>12</sub> z roślin.
2. Karnozyna działa jak silny przeciwutleniacz, poprawia wyniki sportowe i zapewnia ochronę przed wieloma chorobami. Zapobiega uszkodzeniom w wyniku glikacji spowodowanej przez cukier i jest o 50% niższa u wegetarian<sup>22</sup>.
3. Kreatyna tworzy rezerwę energetyczną w mięśniach i mózgu i występuje wyłącznie w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Niski poziom kreatyny prowadzi do obniżenia sprawności fizycznej i umysłowej.
4. Mięso i owoce morza zawierają korzystne tłuszcze, takie jak EPA/DHA i wiele innych. Rośliny nie mają tych tłuszczów.
5. Weganie często mają niedobór cynku, żelaza i ryboflawiny (B<sub>2</sub>).
6. Weganie mają niską zawartość witaminy D<sub>3</sub>. Podczas gdy promienie słoneczne wytwarzają witaminę D, przez większą część roku wiele obszarów cierpi na niedostateczne promienie UVB. Tylko D<sub>3</sub> ze źródeł zwierzęcych znacząco zwiększy poziom D<sub>3</sub> w organizmie.
7. Weganie otrzymują beta-karoten z roślin, ale organizm musi przekształcić go w witaminę A. U wielu ludzi ten proces jest niewystarczający. Tylko żywność pochodzenia zwierzęcego zawiera dostępną witaminę A.
8. Weganie mają niską zawartość tauryny, niezbędnego składnika odżywczego dla zdrowia serca<sup>23</sup>.

**ŻYJ DOBRZE:** Osoby jedzące mięso produkują więcej testosteronu w porównaniu do wegetarian<sup>24</sup>.

Omawiając mięso, mam na myśli krowy, bizona, łosie, świnie, jagnięta, indyki, kurczaki i dziczyznę, które są na wolnym wybiegu, karmione trawą. Zdrowe zwierzę spożywa swoją naturalną dietę. Oznacza to zwierzęta hodowane w sposób humanitarny, karmione trawą. Nie mówię: „Idź do Burger Kinga i zjedz podwójnego Whoppera, weź też bułkę”. Krowy i inne ssaki jedzą trawę. Indyki i kury jedzą trawę, dzióbnią ziarna i pochłaniają robaki. Wszystkie zwierzęta powinny żyć w bezstresowym środowisku, zażywając słońca i świeżego powietrza. Warunki ich życia powinny być podobne do takich, jakich zaznałyby na wolności. Przeczytaj jedną z moich ulubionych książek, *Grzęzawisko* Uptona Sinclaira, aby dowiedzieć się, gdzie miało swoje źródło okrucieństwo wobec zwierząt w przemyśle spożywczym.

**ŻYJ DOBRZE:** Osoby jedzące mięso są mniej zagrożone złamaniem osteoporotycznym<sup>25</sup>.

Istnieje wiele dowodów na to, że zwierzę karmione trawą jest zdrowsze, nie, żebyśmy takiego dowodu potrzebowali, to przecież oczywiste. Niemniej jednak w artykule opublikowanym w 2006 roku porównano bydło karmione trawą i zbożem. Zwierzęta karmione trawą miały wyższy poziom korzystnych tłuszczów omega-3 i sprzężonego kwasu linolowego<sup>26</sup>. Wiele badań sugeruje, że krowy odżywiające się trawą mają podwyższone ilości prekursorów witamin A i E, przeciwutleniaczy zwalczających raka takich jak glutation oraz zwiększoną aktywność dysmutazy ponadtlenkowej w porównaniu z krowami karmionymi zbożem<sup>27</sup>.

Kilka czynników wpływa na hodowanie chorych zwierząt, w tym nadużywanie antybiotyków, syntetyczne hormony, stresujące sytuacje życiowe i niezdrowe praktyki karmienia. Antybiotyki zostały stworzone do leczenia infekcji zagrażających życiu. W dzisiejszych czasach są one dodawane do pasz dla zwierząt, jako sposób zapobiegania infekcjom. Administracja ds. Żywności i Leków nadal dopuszcza stosowanie dziesiątek antybiotyków w paszach dla zwierząt gospodarskich. Dzieje się tak pomimo ustaleń agencji NRDC, że może to narazić ludzi na śmiertelne bakterie odporne na antybiotyki.

Krowy chorują, gdy są karmione zbożem (podobnie jak ludzie). Tyją i są bardziej narażone na urazy (podobnie jak ludzie). Są one zasadniczo źle odżywione, co powoduje, że ich układ odpornościowy nie działa dobrze (podobnie jak u ludzi). Zwierzęta hodowane w gospodarstwach fabrycznych nie widują słońca i żyją w ciągłym stresie.

**ŻYJ DOBRZE:** Nie spożywaj produktów z torturowanych zwierząt w restauracjach, domach znajomych, podczas wydarzeń sportowych itp.

Hormony wzrostu są wstrzykiwane zwierzętom, aby rosły szybciej i osiągały większe rozmiary. Im szybciej zwierzę rośnie, tym szybciej można je sprzedać. Im większe zwierzę, tym więcej można za nie wziąć. Według komitetu naukowego Unii Europejskiej stosowanie hormonów wzrostu w produkcji wołowiny stanowi potencjalne zagrożenie dla zdrowia ludzi<sup>28</sup>. Komitet zakwestionował, czy pozostałości hormonów w mięsie zwierząt z podwyższoną zdolnością wzrostu mogą zakłócać równowagę hormonalną u ludzi, powodując problemy rozwojowe, zakłócając pracę układu rozrodczego, a nawet prowadząc do rozwoju raka



piersi, prostaty i jelita grubego. Hormony z pewnością trafiają do produktów mlecznych, które spożywają dzieci. Nic dziwnego, że w okres dojrzewania wchodzi ośmioletnia dziewczynka lub że młody chłopak ma prawdziwe wąsy od mleka. Nasi przyjaciele z Monsanto stworzyli genetycznie zmodyfikowany hormon wzrostu i użyli go w oparciu o szczątkowe testy przeprowadzone na szczurach. Konsekwencje dla zdrowia mogą nigdy nie zostać w pełni rozpoznane.

**ŻYJ DOBRZE:** Kupuj mięso ze zwierząt karmionych trawą od lokalnego rzeźnika lub na lokalnym rynku rolnym.

### **Fuj... tylko nie wątróbka!**

Narządy wewnętrzne są w rzeczywistości najbardziej cenioną częścią zwierzęcia. Nasi przodkowie w pierwszej kolejności jedli wątróbkę, nerki, śledzionę i tarczycę, a nie filet czy żebro. Mięsożercy, np. rekiny, lwy itp., najpierw pożywią się wątróbką swojej ofiary, następnie sięgną po inne narządy wewnętrzne. Wnętrznosci są pełne witamin, minerałów, białka i zdrowych tłuszczów. Szpik kostny to przysmak pełen pysznego tłuszczu zdrowego dla serca. Gotowane kości tworzą leczniczy rosół bogaty w minerały, w tym wapń. Wątroby, nerki i inne mięso z narządów można mieszać i dodawać do mielonego mięsa lub podawać jako doskonały dodatek do zupy. Jak na ironię, te części są najzdrowsze, a przy tym najtańsze. My dodajemy wątróbkę do naszej domowej zupy z kurczakiem.

**ŻYJ DOBRZE:** Dużo wapnia otrzymasz, stosując się do diety Paleo.

## A co z przetworzonym mięsem?

Toczy się wiele dyskusji na temat konsekwencji zdrowotnych przetworzonego mięsa takiego jak bekon, kiełbasa czy hot dogi. Oczywiście, każde mięso od torturowanego zwierzęcia karmionego zbożem oraz obciążonego hormonami i antybiotykami jest uważane za toksyczne i nie wpisuje się w plan zdrowego odżywiania. Ale myślę, że przetworzone mięso jest w porządku, jeśli jemy je z umiarem, czyli raz, dwa razy w tygodniu. Po prostu czytaj składniki, wypatrując dodatków takich jak cukier lub soja, oraz, jeśli to możliwe, unikaj wędzonego mięsa. Zapytaj miejscowego sprzedawcę lub rzeźnika o mięso zwierząt karmionych trawą. Im większe będzie zapotrzebowanie, tym więcej firm będzie je produkować.

Kolejna debata toczy się wokół azotanów i azotynów dodawanych do mięsa jako konserwanty. Mówi się, że powodują raka i zaburzenia neurologiczne, takie jak choroba Parkinsona. Na szczęście na podstawie ostatnich badań twierdzenia te zostały uznane za fałszywe<sup>29</sup>. W rzeczywistości ciało ludzkie w naturalny sposób wytwarza azotany i azotyny w nieskończenie większej ilości niż ta, która znajduje się w żywności. Mówiąc o azotanach, warzywa takie jak buraki i rukola są pełne azotanów, które powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych (zwiększony rozmiar naczyń krwionośnych) i niższe ciśnienie krwi. Mówiąc, że dane mięso jest przetworzone, lecz wolne od azotanów, wprowadza się w błąd, gdyż zawiera ono taką samą ilość azotanów, tylko ze źródła naturalnego, podobnie jak sok z buraków lub selera. Bekon, kiełbasa i hot dogi mogą być doskonałym źródłem szybkiego pożywienia, o ile pochodzą ze zwierząt karmionych trawą i zwierząt z wolnego wybiegu.

**ŻYJ DOBRZE:** To, ile mięsa spożywasz, zależy od ciebie, ale każdy powinien jeść trochę mięsa i owoców morza.

### Owoce morza

Owoce morza i zawarte w nich tłuszcze omega-3, co zostało dobrze udokumentowane, przynoszą ogromne korzyści w kwestii krążeniowej. W 2006 roku stwierdzono, że osoby spożywające ryby raz lub dwa razy w tygodniu miały o 36% mniejsze ryzyko choroby wieńcowej<sup>30</sup>. Osoby z najwyższym poziomem omega-3 cieszą się najlepszymi wynikami w zakresie układu krążenia<sup>31</sup>. Spożywanie ryb wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka zablokowania tętnicy szyjnej, głównego naczynia, które wysyła krew do mózgu<sup>32</sup>. Im więcej chorób tętnic szyjnych, tym większe ryzyko udaru. Jedzenie ryb wiąże się z obniżeniem ryzyka cukrzycy o 20%<sup>33</sup>. Weganie mają bardzo niski poziom kwasów omega-3 w swoich komórkach<sup>34</sup>.

Zawarcie owoców morza w diecie nie jest takie proste ze względu na zanieczyszczone wody, wybór jest zatem ograniczony. Jedyne owoce morza, które mogę polecić, to dziki łosoś i małe ryby takie jak anchois, sardynki, wytop i śledź. Tuńczyk, rekin, miecznik i inne duże ryby nie powinny być brane pod uwagę, ponieważ pękają w szwach od rtęci i innych toksyn. Dzikie ryby, takie jak okoń morski, okoń, pstrąg i koryfena, należy spożywać oszczędnie. Tak samo wygląda sytuacja ze skorupiakami. Jeśli masz pewność, że jezioro lub rzeka są czyste, śmiało sięgaj po ryby z nich pochodzące. Nigdy nie spożywaj owoców morza hodowanych na farmach. Wyszukaj farmy w Internecie, a będziesz przerażony, gdy zobaczysz te piękne stworzenia pływające we własnych nieczystościach, konsumujące nienaturalne jedzenie i antybiotyki. Sardele świetnie smakują, a nasze dzieci je uwielbiają. Jeśli ty lub twoja ukochana osoba nie jesteście fanami

tego smaku, ukryj go w sosie sałatkowym po wymieszaniu z oliwą z oliwek i cytryną. Kupuj sardele w szklanych butelkach, aby uniknąć BPA i plastiku z puszek (więcej na temat BPA i plastiku w rozdziale 8). Całe i świeże sardynki występują dość rzadko, zwykle jemy z puszek. Znajdź puszki bez BPA, ale nawet wówczas nie jedz ich za dużo ze względu na plastikową wkładkę i metal.

**ŻYJ DOBRZE:** Ze względu na występujące w owocach morza metale ciężkie polecam niebieskozielone algi chlorella, które wiążą toksyny. Pij je po posiłku, a metale zostaną bezpiecznie przetransportowane na drugi koniec.

### Orzechy i nasiona

Orzechy i nasiona stanowią lwią część diety śródziemnomorskiej i są jednym z głównych źródeł sukcesu diety. Są naładowane witaminami, minerałami i zdrowymi tłuszczami. W rzeczywistości większość orzechów składa się w około 50% z tłuszczu. W większości orzechów znajdują się obfite ilości witaminy E. Są znaczącym źródłem wapnia, co jest kolejnym dowodem na to, że nie potrzebujemy nabiału, aby uzyskać ten składnik odżywczy. Orzechy zawierają obfite ilości białka z 18 różnych aminokwasów. Orzechy i nasiona dostarczają błonnika, więc nie potrzebujemy pszenicy ani innych zbóż do wzmagania ruchu jelit. Różne orzechy zawierają różne składniki odżywcze, dlatego kluczowa jest tutaj różnorodność.

W badaniu opublikowanym w 2011 roku konsumpcja orzechów została powiązana ze zmniejszoną masą ciała, obwodem talii i ciśnieniem krwi, wyższym HDL i niższym poziomem cukru we krwi. Pomimo faktu, że orzechy są bogate w kalorie, ci, którzy spożywali najwięcej, mieli najniższy wskaźnik otyłości<sup>35</sup>. Jedynym sposobem na przybieranie na wadze jest jedzenie wę-

glowodanów i cukru. Dodatkowe badania wykazały, że orzechy i nasiona obniżają stres oksydacyjny, stany zapalne i zwiększają reaktywność naczyń. Ryzyko zachorowania na raka wydaje się również mniejsze u tych, którzy mają największe spożycie orzechów/nasion<sup>36</sup>. W 2013 roku NEJM poinformował, że ci, którzy jedli najwięcej orzechów, żyli najdłużej<sup>37</sup>.

Niektóre korzyści związane z orzechami i nasionami mogą mieć wpływ na mikrobiom jelitowy. Bakterie w naszych jelitach mają kluczowe znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia, a ostatnie badania potwierdziły, że migdały i pistacje zwiększają ilość korzystnej flory<sup>38</sup>. Na szczęście orzechy i nasiona nie powodują choroby jelita grubego, zapalenia uchyłków. W rzeczywistości badanie przeprowadzone w 2008 roku przez *JAMA* ujawniło, że ci, którzy spożywają najwięcej orzechów i nasion, zgłaszają najmniejszą ilość przypadków zapalenia uchyłków<sup>39</sup>. Zapalenie uchyłka (dotknięte infekcją kieszonki w okrężnicy) pochodzi z pokarmu anty-Paleo, takiego jak zboże, nabiał i cukier. Powiedz to swojemu lekarzowi.

**ŻYJ DOBRZE:** Orzeszki ziemne nie wpasowują się w plan odżywiania Paleo. Są wysoce uczulające, hamują trawienie i zawierają pleśń, która produkuje aflatoksyny, co może prowadzić do uszkodzenia wątroby, a nawet marskości.

Prawie każdy typ orzecha lub nasion stanowi doskonałą przekąskę. Sam często jem na śniadanie mieszankę surowych orzechów z dodatkiem płatków kokosowych i domowego mleka orzechowego. Dodaj orzechy i nasiona do sałatki, aby zwiększyć poziom białka i tłuszczu. Wątpliwe, by orzechy i nasiona były kiedyś konsumowane w masowych ilościach. Wyobraź sobie, że w czasach Paleo napotykasz drzewo orzecha włoskiego. Znal-

złbyś skorupę i musiałbyś ją rozłamać, co nie jest łatwym zadaniem. Następnie musiałbyś wydostać orzech ze skorupy, co znowu nie jest łatwe i wiąże się z ryzykiem doznania obrażeń. Cały ten proces jest czasochłonny i pracochłonny, szczególnie w porównaniu z siedzeniem na kanapie z torbą mieszanki orzechów i pochłanianiem ich tak szybko, jak da radę twoja ręka. Skorupa wydaje się być sposobem, w jaki natura nie pozwala nam jeść zbyt dużo zbyt szybko.

Nie spiesz się tak jednak z pochłonięciem torebki migdałów. Orzechy i nasiona wytwarzają inhibitory enzymów, które mogą zakłócać trawienie i hamować wchłanianie minerałów. Aby zwalczyć te kłopotliwe cząsteczki, zaleca się zanurzenie SUROWYCH orzechów w wodzie na kilka godzin. Symuluje to deszcz na opadającym orzechu i pozwala mu kiełkować, minimalizując ilość składników antyodżywczych. Im większy orzech lub nasiono, tym dłużej należy je moczyć. Później wylej wodę. Choć ryzykując oskarżenia o powtarzanie się, pisząc to, orzechy i nasiona muszą być ekologiczne. Pestycydy zabijają robaki i zabijają nas.

**ŻYJ DOBRZE:** Surowe orzechy i nasiona zmniejszają ryzyko chorób serca, raka i zapalenia uchyłków.

## Jajka

Przez wiele lat jajko było oczerniane jako prototypowy niebezpieczny pokarm, który powoduje chorobę wieńcową i atak serca. Władze administracyjne ds. zdrowia powiedziały nam, że cholesterolu w jajach, wraz z tłuszczem nasyconym, należy unikać jak ognia. Piramida żywieniowa (lub chora piramida, jak lubię ją nazywać) strasznie nas ograniczyła. PRAWDA jest taka, że jajko jest kokonem dla małego kurczaka, który nie może się rozwinąć bez cholesterolu i dziesiątek witamin i minerałów w nim zawar-

tych. Tłuszcze nasycone w jajach są niezbędne do wzrostu komórek kurczaka, podobnie jak nasycony tłuszcz w mleku matki jest niezbędny do rozwoju człowieka. Matka Natura nie próbowałaby nas przecież skrzywdzić, prawda? Każde zwierzę poluje na jaja innych zwierząt, wygląda na to, że wiedzą, co robią.

Istnieje wiele badań obalających związek między cholesterolem w żywności a chorobami serca. Szokująco, po 40 latach rządu i lekarzy mówiących pacjentom, aby nie jeść pokarmu cholesterolowego, na horyzoncie jawi się raptowna zmiana w zaleceniach. Wytyczne z 2015 roku wydane przez rząd federalny prawdopodobnie będą zapewne podawały, iż tłuszczy nasycony i cholesterol powinny być częścią zdrowej diety. Nie trać czujności.

Jaja podnoszą HDL<sup>40</sup>. Im więcej jajek spożywasz, tym mniejsze ryzyko cukrzycy<sup>41</sup>. Żółtko jaja jest wspaniałym źródłem witamin A (kluczowej dla zdrowia oczu), D (wzmocnia kości, zapobiega chorobom sercowym i neurologicznym, normalizuje ciśnienie krwi) i E (przeciwutleniacz i antyrakotwórca). Jajka są bogate w białko oraz zawierają zero węglowodanów i cukrów. Jajka mają kilka witamin z grupy B, żelazo, selen i inne minerały. Jajka są jak naturalna multiwitamina.

**ŻYJ DOBRZE:** Jaja nie przyczyniają się do zawału serca.

Jaja nie są sobie równe. Kiedy polecam jajka, mam na myśli te od kur chowanych na wolnym wybiegu, które mają dużo słońca, są dopuszczone do paszy i jedzą robaki. Jaja powinny pochodzić od kur, które nie są szprycowane soją, kukurydzą lub innym zbożem, ponieważ takie zwierzęta nie są zdrowe. Najlepszą opcją jest hodowla kurczaków, tak jak my to robimy. Ptaki są wszystkożerne, jedzą mięso, owoce morza, robaki, orzechy,

nasiona i warzywa. Jeśli potrzebujemy więcej jaj, kupujemy od rolnika, który hoduje kury jedzące robaki, nasiona i warzywa, kury z wolnego wybiegu. Moją ulubioną marką jest Vital Farms, ale poszukaj sam. Nie pytaj typowego lekarza, który ma ZERO wiedzy w zakresie odżywiania lub słucha tego, co leci w telewizji. Idź za swoim instynktem i faktem, że ludzie jedli jajka przez miliony lat. Pamiętaj, zjedz całe jajko – spożywanie jedynie białka pozbawi twój organizm witamin z grupy B. I wreszcie gotuj jajka w niskiej temperaturze, pozostawiając żółtko miękkie. Gotowanie w wysokiej temperaturze sprawi, że zdrowy tłuszcz zmieni się w ten zły. Więc porzuć swoje płatki owsiane i zostaw płatki Cheerios. Aby zdrowo i satysfakcjonująco rozpocząć dzień, zjedz jajka. Ja tak robię.

### **Awokado**

Jedną z moich ulubionych potraw i podstawą zdrowej diety jest awokado. Ta pyszna kulka jest w rzeczywistości owocem, a nie warzywem. Jest pełna substancji odżywczych, tłuszczu i błonnika. Z awokado można z łatwością podróżować. Kiedy pracowałem w weekendy, odmawiałem jedzenia trucizny w szpitalnej kafeterii, pakowałem sobie awokado i puszkę sardynek jako lunch. Historie o szpitalnym jedzeniu mogłyby wypełnić kolejną książkę. Poważnie, szpitale serwują naleśniki z cukrowym syropem pacjentom cierpiącym na cukrzycę. Powtarzam, szpital jest jednym z najbardziej obrzydliwych i toksycznych miejsc na tej planecie. Niestety większość kobiet decyduje się na poród własnie tu, zamiast w domu.

Wróćmy jednak do piękna i różnorodności odmian awokado. Najczęściej spotykana jest odmiana Hass, chociaż ostatnio coraz częściej pojawia się też Reed. Odmiana Reed jest znacznie większa niż Hass i ma kremowy smak. Awokado łatwo jest „ukryć”



w przepisach na potrawy takie jak puddingi. Dodaj trochę surowego kakao i miodu, a dzieci nigdy się nie domyślą, co właśnie jadły. Awokado to także doskonałe pierwsze pożywienie dla niemowląt, ponieważ nie wymagają one żadnych zębów do przeżuwania.

Awokado to tak naprawdę w większości woda. Drugim co do wielkości składnikiem jest tłuszcz. Głównie jest to jednonienasycony tłuszcz znany jako kwas oleinowy, który zmniejsza poziom LDL, podnosi HDL i obniża ciśnienie krwi. Jedno z badań wykazało nawet 22% redukcję LDL i 11% wzrost HDL przy spożywaniu awokado<sup>42</sup>. Może to wynikać z wysokiej zawartości beta-sitosteroli. Inne badanie wykazało, że spożycie awokado zmniejsza utleniony LDL (ten niezbyt przyjemny typ), zwiększając poziom nieutlenionego LDL. Wynika to prawdopodobnie z faktu, że awokado jest bogate w witaminy C i E, składniki odżywcze, które, jak udowodniono, przyhamowują miażdżycę. Tłuszcz w awokado pomaga we wchłanianiu witamin A, D, E i K. Są też dowody, iż owoc ten zapobiega rakowi<sup>43</sup>.

**ŻYJ DOBRZE:** Jedz 3-4 awokado tygodniowo. Redukują uszkodzone cząsteczki LDL.

Kiedy mówię pacjentom, aby unikali zboża, jedną z pierwszych rzeczy, o które się martwią, jest to, jak wpłynie to na ruch jelit. Cóż, awokado jest naładowane ok. 5-10 g błonnika w zależności od swojej wielkości. Ponadto jest bogate w magnez i jest znacznie lepszym źródłem potasu niż banan, który ma dużo cukru. Zawartość cukru w awokado jest bliska zeru i nie ma żadnego wpływu na poziom cukru we krwi. Oczywiście są tu obecne przeciwutleniacze i fitochemikalia, które zmniejszają ryzyko związane z układem krążenia i są naturalnymi środka-

mi przeciwzapalnymi. Wreszcie witaminy z grupy B w awokado pomagają obniżyć poziom homocysteiny, cząsteczki związanej z chorobami serca, rakiem i demencją.

**ŻYJ DOBRZE:** Każda zmiana diety może powodować zaparcia. Jedz Paleo i pij dużo wody. To pobudzi twoje jelita.

### Kokos

Kokos to niesamowity pokarm fałszywie oczerniany przez lata z powodu wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych. Mieszkańcy wysp na południowym Pacyfiku czerpią z niego 50% swoich kalorii, a rzadko cierpią na choroby serca. W latach siedemdziesiątych przemysł zbożowy i sojowy propagował fałszywe informacje dotyczące kokosa. Te dwa przemysły miały najwięcej do zyskania po upadku kokosa, a zwłaszcza oleju kokosowego. Fakt, że kokos i olej kokosowy mają wyższą zawartość tłuszczów nasyconych, jest tak naprawdę korzystny, sprawiając, że kokos jest bardziej stabilny przy gotowaniu, ponieważ tłuszcz nasycony ogranicza uszkodzenia oksydacyjne i przedłuża okres przydatności do spożycia. Przeczytaj, proszę, *The coconut diet* autorstwa Cherie Calbom, aby zapoznać się z historią kokosów, szemraną kampanią i prawdziwą historią o związanych z nim korzyściach. Kokosy są bogate w błonnik. Olej kokosowy to przede wszystkim kwas laurynowy i kwas kaprylowy. Kwas laurynowy jest dużym składnikiem ludzkiego mleka, co automatycznie czyni go zdrowym. Zapobiega nowotworom<sup>44</sup>, podnosi poziom HDL<sup>45</sup> i zwalcza infekcje bakteryjne<sup>46</sup>. Kwas kaprylowy zapewnia podobne korzyści. Ostatnio odkryto, że olej kokosowy ma korzystny wpływ na profil lipidowy kobiet przed menopauzą na Filipinach. Poziom HDL był wyższy wśród konsumentów oleju kokosowego<sup>47</sup>.

**ŻYJ DOBRZE:** Kokosy są doskonałym źródłem tłuszczów nasyconych, błonnika i kwasów, które zwalczają raka, podnoszą poziom HDL i zwalczają infekcje.

Możesz spożywać sam miąższ kokosa, mieszać go z „jogurtem” lub fermentować jako kefir. Płatki kokosowe to świetna przekąska; nasze dzieci je uwielbiają i można je dodać do swojego orzechowego „zboża”. Olej kokosowy świetnie nadaje się do powolnego gotowania jaj, pieczenia i nakładania na skórę. Używam go po goleniu. Jeśli pijesz wodę kokosową, rób to z umiarem. Jest bogata w cukier, co w połączeniu z wysokim poziomem elektrolitów czyni ją użytecznym płynem dożylnym. Należy unikać mleka kokosowego i innych produktów w puszkach z tych samych powodów, dla których należy unikać wszelkich produktów w puszkach – są pełne zanieczyszczeń z plastiku i metalu.

### Owoce

W czasach Paleo spożywano owoce takie jak dzikie jagody i jabłka, dostępne tylko późnym latem/wczesną jesienią, gdy były dojrzałe. W dzisiejszych czasach wielu ludzi pije koktajle owocowe na śniadanie, je owoce po posiłku i każdej nocy przed snem. To bardzo dużo cukru. Owoce są dostarczane z całego świata, więc o każdej porze roku możesz cieszyć się czereśniami z Chile lub ananasem z Hawajów. Jest to oczywiście nienaturalne i nie w stylu Paleo. Transport owoców przez linie państwowe zwykle wiąże się pestycydami, nawet gdy są organiczne, nie mówiąc już o tym, że produkty pochodzą spoza kraju. W tym kontekście przychodzi do głowy słowo „fumigacja”.

Oczywiście w owocach są korzystne przeciwutleniacze, ale ryzyko związane z nadmiernym spożyciem cukru prawdopodobnie przewyższy wszelkie korzyści. Warzywa, zioła i przyprawy

zawierają wystarczającą ilość przeciwutleniaczy, aby przeciwdziałać toksynom, na które jesteśmy narażeni na co dzień. Jeśli potrzebujemy dodatkowego wsparcia antyoksydacyjnego opartego na analizie krwi, można zażyć suplementy. Cukier w owocu nakręca uzależnienie, więc chcesz coraz więcej cukru. Maksymalnie jedna sztuka/porcja owoców dziennie – to moja mantra. Oczyszczanie się jest świetnym sposobem na uleczenie twojego organizmu i powinno zostać przeprowadzone bez cukru, zatem bez owoców. Jeśli chciałbyś stracić trochę na wadze, pozbądź się owoców. Awokado, kokos i oliwki to przykłady owoców, które można jeść bez ograniczeń. Są bogate w tłuszcz i mają niską zawartość cukru, co stanowi niesamowicie korzystną kombinację dla zdrowia.

**ŻYJ DOBRZE:** Owoce są zwykle obciążone pestycydami i zawierają dużo cukru; aby stracić na wadze, trzymaj się warzyw i lepszej diety ogólnej.

### **Żywność fermentowana**

Probiotyki są zalecane dla każdego, niezależnie od wieku. Dosłownie oznaczają „pro-życie” i są korzystnymi bakteriami, które zamieszkują nasz przewód pokarmowy. Tak naprawdę liczba bakterii w naszych jelitach przewyższa liczbę komórek w naszym organizmie w stosunku 10:1. Większość naszego układu odpornościowego znajduje się w naszych jelitach. Zdrowie XXI wieku to zdrowie żołądkowo-jelitowe. Jeśli jelita są w dobrej formie, unikniesz wielu chorób.

Gdy zalecane są suplementy probiotyczne, zwykle mówimy o miliardach bakterii. Niestety nawet produkty z najwyższej półki mogą nie zawierać podanej na butelce liczby, ponieważ bakterie umierają. Wciąż rekomendujemy codzienne stosowanie suple-

mentów probiotycznych, lecz nic nie jest tak ważne jak kiszone warzywa. Jedna porcja tego jedzenia zawiera tryliony bakterii. Przez tysiące lat ludzka dieta zawierała sfermentowane pokarmy takie jak kimchi, kiszona kapusta, a nawet fermentowany nabiał. Japończycy spożywają sfermentowaną soję w postaci natto.

Istnieje kilka świetnych firm sprzedających fermentowane warzywa, takie jak Rejuvenative Foods czy Firefly. Takie warzywa lądują na burgerach i hot dogach, można jeść je też bez niczego. Inną opcją jest zrobienie ich samemu. To jak eksperyment laboratoryjny w liceum, z którego będą same korzyści. Więcej informacji na temat fermentowanej żywności można znaleźć w *Dzikiem fermentacji* autorstwa Sandora Katza.

### **Zioła i przyprawy**

Lista jest długa i istnieje wiele doskonałych książek napisanych na ten temat. Najważniejsze, że musimy dodawać jak najwięcej ziół i przypraw do naszej diety. Zawierają ogromne ilości przeciwutleniaczy i składników odżywczych, które chronią przed chorobami serca, rakiem i zaburzeniami mózgu. Wiele przypraw ma właściwości antybakteryjne i zwalcza bakterie, wirusy, candida i inne drożdże, a także pasożyty. Co więcej, wiele skutecznych suplementów odżywczych, które zwalczają infekcje jelitowe, używa wysokich dawek ziół do zabijania niechcianych mieszkańców. Niektóre z moich ulubionych to tymianek, szałwia, kurkuma, oregano, bazylia i rozmaryn. Za każdym razem, gdy jem jajka lub mięso, dodaję zioła i przyprawy. Dodają smaku, ale przede wszystkim przeciwdziałają negatywnym skutkom gotowania. Po prostu idź do lokalnego sklepu spożywczego i sprawdź sekcję przypraw. Kup szeroką gamę tych, które są oznaczone jako ekologiczne, i stwórz własne przepisy. Tego nie da się zepsuć, więc wykaż się kreatywnością.

Jedną z przypraw zyskujących rozgłos jest kurkuma, warzywo korzeniowe, które stanowi bazę dla curry w proszku. Literatura i badania dotyczące kurkuminy, związku znalezionego w kurkumie, są bardzo przekonujące. Używam tego suplementu z większością pacjentów w mojej praktyce i widzę niesamowite rezultaty. Niedawne badania wykazały, że kurkumina zmniejsza liczbę czynników ryzyka chorób układu krążeniowego u pacjentów z cukrzycą<sup>48</sup>. Inne, również niedawno przeprowadzone badania ujawniły, że kurkumina obniża stan zapalny mierzony za pomocą hs-CRP<sup>49</sup>. Zwiększenie tego markera krwi jest silnie skorelowane z ryzykiem problemów z sercem. Ten suplement jest świetny, zostanie zresztą omówiony w moim Top 20 w rozdziale 16, więc zdecydowanie wprowadź kurkumę do swojej kuchni. Aby uzyskać najlepsze wchłanianie, upewnij się, że dodajesz kurkumę do potraw zawierających tłuszczy<sup>50</sup>.

**ŻYJ DOBRZE:** Zioła i przyprawy zawierają przeciwutleniacze i substancje odżywcze, które zwalczają bakterie i chronią przed chorobami serca, rakiem oraz zaburzeniami mózgu.

### Oleje i tłuszcze

Tłuszcze i oleje to właściwie to samo. Gdy temperatura jest wystarczająco wysoka, tłuszcz przechodzi w stan ciekły – olej. Ostudź go, a z powrotem otrzymasz tłuszcz. Jeśli chodzi o smażenie jaj, używam oleju kokosowego lub tłuszczów zwierzęcych takich jak łój wołowy, smalec wieprzowy lub tłuszcz z kaczki. Odkładam tłuszcz z bekonu do pojemnika, aby móc go później użyć do gotowania jaj. Na specjalną ucztę robimy frytki ze słodkich ziemniaków przy pomocy tłuszczu z kaczki. Dorzucenie przypraw takich jak papryka i pieprz cayenne da przysmakowi konkretnego kopniaka, jednocześnie dołączając niezwykle ważne przeciwutleniacze.

Nasze sałatki podajemy polane oliwą z oliwek lub olejem z pestek winogron. Oliwa z oliwek powinna być extra virgin, organiczna i zimna, z pierwszego tłoczenia. Oliwa z oliwek stanowi dużą część wysoce ochronnej diety śródziemnomorskiej. Dane na temat korzyści zdrowotnych oliwy z oliwek są ogromne. Tylko zwariowane, restrykcyjne diety ograniczają konsumpcję tego niezwykle zdrowego produktu.

Olej jest tłuszczem w najczystszej postaci, lecz spożywając go, zrzucisz tłuszcz i wagę. Inne oleje, takie jak awokado i migdały, są również korzystne, ale nieczęsto można je spotkać w szklanych butelkach. Przypominam – kupujemy tylko produkty przechowywane w szklanych opakowaniach, nigdy metalowych czy w plastiku. Oczywiście utwardzane oleje są truciznami, więc NIGDY nie kupuj olejów sojowych, canoli lub kukurydzianych, ponieważ zwykle są pełne GMO, a to zdecydowanie nie jest w stylu Paleo. Jak już pisałem, sięgnij po *The Whole soy Story* Kayli Daniel.

## Studium przypadku

Kiedy przyszedł do mnie Marion P., ważył ponad 220 kilogramów. W planach miał pójście na operację zmniejszenia żołądka i potrzebował kardiologa, aby mu tę procedurę zatwierdził. Po zakończeniu badania Mariona, dałem mu przyzwolenie na bajpas żołądkowy. Na zakończenie wizyty podałem mu listę potraw z diety Paleo wraz z sugestią, aby przestrzegał tej diety i darował sobie operację. Nigdy więcej go nie widziałem.

Któregoś dnia trzy lata później przyszedł do mnie list. W środku były fotografie Mariona przed i po wraz z kopią moich wskazówek żywieniowych Paleo. Nigdy nie przeszedł operacji zmniejszenia żołądka, sam zrzucił ponad 130 kilogramów!

## Plan działania

Dieta Paleo składa się z jedzenia, które nasi przodkowie spożywali przez miliony lat. Każda inna dieta to eksperyment. Nie bądź królikiem doświadczalnym. Trzymaj się tego, co służyło ludziom w przeszłości i sprawiło, że staliśmy się świadomymi istotami, którymi jesteśmy po dzień dzisiejszy. Tysiące moich pacjentów stanowią świadectwo, że Paleo działa w nowoczesnym społeczeństwie. Moi pacjenci czują się wspaniale, a badania ich krwi wykazują wyraźną poprawę. Rzuć okiem na pyszne przepisy kulinarne zamieszczone na naszej stronie internetowej *The DrsWolfson.com*.

### **Produkty Paleo:**

1. Warzywa.
2. Mięso ze zwierząt karmionych trawą, drób z wolnego wybiegu i dziczyzna.
3. Dzikie owoce morza, takie jak łosoś, anchois, śledź i sardynki. Skorupiaki raz w miesiącu.
4. Jajka, awokado, kokos.
5. Orzechy i nasiona.
6. Zioła i przyprawy.
7. Tłuszcz zwierzęcy i olej kokosowy do gotowania.
8. Oliwa z oliwek, oleje orzechowe, olej z awokado i olej z pestek winogron, jeśli są nieogrzewane.
9. Jedzenie fermentowane, kiszone.
10. Okazjonalnie sezonowe owoce.





**Dr Jack Wolfson** przez lata pracował jako kardiolog. Po spotkaniu swojej przyszłej żony – z zawodu kręgarza – uświadomił sobie, że lekarze zbyt rzadko poszukują prawdziwych przyczyn chorób. W 2012 roku otworzył własną praktykę kardiologiczną opartą na odpowiednim żywieniu, suplementach, unikaniu chemikaliów, ćwiczeniach oraz relaksacji.

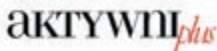
**Diety nie przynoszą oczekiwanych rezultatów?  
Leki na serce nie pomagają, a Ty czujesz się coraz gorzej?  
Chcesz w naturalny sposób zapobiec chorobom serca,  
ale nie wiesz, jak to zrobić?**

Dzięki opracowanym przez lekarza poradom możesz:

- poznać ukryte przyczyny chorób serca,
- naturalnie im zapobiegać,
- wprowadzić zdrową dietę Paleo,
- uniknąć niebezpiecznych leków,
- zrozumieć szkodliwość stresu i zniwelować jego działanie,
- odkryć prawdę na temat cholesterolu,
- zacząć stosować odpowiednie suplementy,
- pozbyć się chemikaliów i metali ciężkich,
- zapoznać się z najnowszymi odkryciami kardiologicznymi.

**Nowe serce z dietą Paleo**

Patroni:



Cena: 49,90 zł

ISBN: 978-83-8168-011-0



9 788381 680110