



PRIMAL
BLUEPRINT

Mark Sisson



PRZEPROGRAMUJ SWOJE GENY

by bez wysiłku
schudnąć,
zyskać zdrowie
i energię


GWARANCJA ZDROWIA



PRZEPROGRAMUJ SWOJE GENY

by bez wysiłku
schudnąć,
zyskać zdrowie
i energię

Mark Sisson

PRZEPROGRAMUJ SWOJE GENY

by bez wysiłku
schudnąć,
zyskać zdrowie
i energię



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
KOREKTA: Anna Lisiecka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-91-4

Original English language edition published by Primal Nutrition,
Inc. Copyright © 2009, 2012 (paperback edition), Mark Sisson. All rights reserved.
Polish-language edition copyright © ____ by Mark Sisson. All rights reserved.
Tytuł oryginału: The Primal Blueprint: Reprogram your genes for effortless weight loss,
vibrant health, and boundless energy

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

Konsultacja: dr Rudy Dressendorfer, lek. med. Walter Kearns
Więcej informacji na stronie: www.primalblueprint.com
lub pod amerykańskim numerem telefonu: 888-774-6259



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Dementi	6	
Powitanie Marka	7	
Pierwotny Plan – dodatki	14	
Wstęp: Co tu się dzieje?	17	
 Rozdział 1 – Dziesięć Praw Pierwotnego Planu		
<i>(Termin „przykazania” już był zajęty)</i>	29	
 Rozdział 2 – Grok i Korg		
<i>Od Ludzi Pierwotnych Do Cyfryzacji: Gigantyczny Krok (Wstecz) Ludzkości</i>	55	
 Rozdział 3 – Filozofia Jedzenia Pierwotnego Planu		
<i>„Czy Przez Te Geny Wyglądam Grubo?”</i>	85	
 Rozdział 4 – Pierwsze Prawo Pierwotnego Planu: Jedz rośliny i zwierzęta <i>(Opcjonalnie insekty)</i>		139
 Rozdział 5 – Drugie Prawo Pierwotnego Planu: Unikaj trujących rzeczy <i>„Odlóż widelec i odejdź od talerza!”</i>		189
 Rozdział 6 – Prawa Pierwotnego Planu Dotyczące Ćwiczeń		
<i>Ruszaj się, podnoś ciężary i biegaj – Ekscytująca Nowa Moda Fitness!</i>	225	
 Rozdział 7 – Prawa Pierwotnego Planu Dotyczące Stylu Życia		
<i>Bez Drzemki Przegrywasz</i>	261	
 Rozdział 8 – Pierwotne Podejście do Odchudzania się		
<i>„Spotkajmy się w Optymalnym Punkcie!”</i>	285	
 Rozdział 9 – Wniosek <i>Czas na imprezę w stylu Groka!</i>		319
 Pierwotne Tak i Nie		336
 Materiał Dodatkowy: Częste przeszkody, krótkie porady Pierwotnego Planu, Sugestie ćwiczeń wzmacniających, Sugestie ćwiczeń biegowych, diet i odchudzania, Zasoby internetowe		341

DEMENTI

Intencją idei, koncepcji i opinii wyrażonych w tej książce jest jedynie wykorzystanie ich w celach edukacyjnych. Autor ani wydawca nie udzielają żadnego rodzaju porad medycznych, a książka nie ma na celu ich zastąpienia, diagnozowania, polecania leków ani leczenia żadnych chorób, dolegliwości lub urazów. Przed rozpoczęciem każdej diety lub programu ćwiczeń, łącznie ze wszystkimi aspektami programu Pierwotnego Planu, trzeba koniecznie skonsultować się z lekarzem. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za urazy i krzywdy spowodowane lub rzekomo spowodowane pośrednio lub bezpośrednio stosowaniem, wykorzystywaniem lub interpretowaniem materiału zawartego w tej książce. Jeśli nie zgadzasz się z tym dementi, możesz zwrócić książkę wydawcy i otrzymasz zwrot jej kosztów.

POWITANIE MARKA

Lekarze w przyszłości nie będą dawać żadnych leków pacjentom, lecz zainteresują się ich opieką, odżywianiem oraz przyczynami chorób i zapobieganiem im.

– Thomas Edison

Gdy rozpocząłem podróż do przygotowania tej książki prawie pięć lat temu, czułem się jak Dawid w starciu z Goliatem. Tak, czytelnicy mojego blogu MarksDailyApple.com namawiali mnie, bym stworzył Pierwotny manifest atakujący Konwencjonalną Mądrość (termin pojawiający się w książce, zbliżony do żółtego znaku ostrzegawczego), miałem też na koncie kilka książek o sprawności fizycznej, ale ta próba walczyła z potężnym przeciwnikiem status quo, Konwencjonalną Mądrością... nie wspominając już o przemyśle wydawniczym. Kilkoro drzwi zamknęło mi się przed nosem i kilka telefonów uprzejmie się rozłączyło, gdy jednym tchem reklamowałem swoją książkę. „Mark, nie jesteś lekarzem. Nie jesteś wiarygodny”. „Niezły pomysł, ale musisz w to wciągnąć jakiegoś celebrytę, inaczej nic z tego”. „Odrzucenie zbóż? Jedzenie większych ilości tłuszczu? Wolniejsze lub krótsze ćwiczenia? To nigdy nie przekona współczesnego czytelnika”.

Po dwóch dniach chodzenia po wydawcach/agentach w Nowym Jorku, padłem w moim pokoju hotelowym. Stopy bolały mnie od noszenia normalnych butów przez wiele godzin (skutki uboczne noszenia głównie butów Vibram FiveFingers...), ale na mojej twarzy gościł szeroki uśmiech. Byłem gotowy do bitwy. Skoro kanały głównego nurtu nie chcą się ugiąć, by otrzymać ekscytujący nowy Pierwotny Plan, będę niezwykle zaszczycony, mogąc zostać swoim własnym autorem, agentem i wydawcą!

Nie nazwałbym siebie chępliwym typem, ale myślę, że Pierwotna społeczność jako całość może obecnie tryumfować jak szalona. Ruch, z uznanego za szalony i niezwykle szeregowy, zyskał akceptację głównego nurtu. Wersja tej książki w twardej okładce, wydana przez nieznaną firmę wydawniczą z Malibu w Kalifornii (czy można znaleźć się dalej od wydawniczego epicentrum Park Avenue?), sprzedała się w trzech nakładach (ponad 130 000 egzemplarzy), wpinała się po liście bestsellerów amazon.com, by w marcu 2010 roku dotrzeć na drugie miejsce i zajmowała je – na listach

Ćwiczeń i Fitness oraz Diet i Odchudzania – z przerwami przez prawie rok. Wielu moich przyjaciół w społeczności pierwotnego/paleo/rodowego zdrowia również opublikowało w ciągu tych kilku ostatnich lat popularne książki. Wpływ Konwencyjnalnej Mądrości na naszą zbiorową psychikę nigdy nie był słabszy, ponieważ ludzie mają dosyć bycia chorymi, otyłymi, zmęczonymi i zestresowanymi. Nadszedł czas, by zrezygnować raz na zawsze z metodologii narzuconej przez ciągnącą się od dekad serię efekciarskich bestsellerowych książek o dietach i powrócić do naszych genetycznych łowiecko-zbierackich korzeni.

Ta praca prezentuje kulminację mojej pierwotnej filozofii, która w ciągu ostatnich 20 lat nabrała kształtu dzięki rozległym badaniom i doświadczeniu życiowemu. Nie jestem naukowcem ani lekarzem; jestem sportowcem, trenerem i uczniem podczas trwającego przez całe życie poszukiwania wyjątkowego zdrowia, szczęścia i osiągania najlepszych wyników. Posiadam niezaspokojoną ciekawość dotyczącą tego, co musimy zrobić, by osiągnąć nasze cele, oraz rosnący brak zaufania do odpowiedzi, którymi zostaliśmy zasypani przez tradycyjne filary „mądrości” zdrowotnej (Big Pharma, Big Agra, AMA [American Medical Association, Amerykańskie Towarzystwo Medyczne – przyp. tłum.], FDA [Agencja Żywności i Leków – przyp. tłum.] i inne agencje rządowe), hochsztaplerów zdrowia i sprawności fizycznej, gloryfikowanych przez Madison Avenue, a nawet przez wszechwiedzącego sąsiada sprzedawcę.

Pierwotny Plan to mój wysiłek, by przedestylować informacje, które zaczerpnąłem od czołowych światowych biologów ewolucyjnych, paleontologów, genetyków, antropologów, lekarzy, dietetyków, naukowców żywieniowych, fizjologów ćwiczeń, trenerów i badaczy list praw zachowań, które wspierały optymalną ekspresję genów, a także przetrwanie na przestrzeni ludzkiej ewolucji. Choć książka, którą trzymasz w ręku, jest produktem nowego millennium, prawa zachowań są tak stare jak początek ludzkości; informują nas tylko ponownie o fundamentach zdrowia, o których zdaje się zapomnieliśmy lub które błędnie interpretujemy we współczesnym świecie.

Treść tej książki trafia do ciebie nieprzefiltrowana przez pozory ani dobre obyczaje. Nie jestem związany z żadnym pracodawcą, agencją rządową, komisją udzielającą pozwoleń, sponsorem ani żadną inną siłą wyższą, która może skutkować filtrowaniem mojego przesłania. Nie mam żadnego planu – może poza sprzedaniem ci książki i odmienieniem twojego życia! Po

prostu nie ufam wielu elementom Konwencjonalnej Mądrości, którą przez dekady ślepo akceptujemy jak ewangelię.

W moim przypadku brak zaufania został wypracowany przez ostatnie 35 lat prób „robienia właściwych rzeczy” (kolejny przewijający się temat), skrupulatnego podążania za Konwencjonalną Mądrością. Przez kilka lat mojej młodości przebiegałem tygodniowo ponad 100 mil, skupiony na tym, by wziąć udział w kwalifikacjach do Maratonu Olimpijskiego w 1980 roku. Gdy byłem w szczytowej formie, wielu uważało, że jestem okazem zdrowia: sześć procent tkanki tłuszczowej, tętno 38 uderzeń na minutę w stanie spoczynku i czas przebiegnięcia maratonu dwie godziny i 18 minut, co dawało mi piąte miejsce w Amerykańskim Maratonie Narodowym.

Oprócz wybitnych wzlotów w mojej karierze sportowej, doświadczyłem również miazdzących upadków. Wkrótce po moim najlepszym osiągnięciu w czasie maratonu monumentalny stres fizyczny, związany z reżimem treningów i najnowocześniejszą „wysokoenergetyczną” dietą, która go zasilala, poskutkował serią poważnych urazów, chorób i wypalenia. Choć wyglądałem jak okaz zdrowia, tak naprawdę byłem okazem nadmiernego stresu i stanu zapalnego. Byłem najbardziej wysportowanym facetem, jakiego znali moi przyjaciele, a cierpiałem z powodu nawracających ataków przemęczenia, zwyrodnienia stawów w obu stopach, poważnego zapalenia ścięgien w stawach biodrowych, związanych ze stresem dolegliwości żołądkowo-jelitowych i sześciu lub więcej infekcji górnych dróg oddechowych rocznie.

Większość ludzi szło mniej ekstremalną drogą niż ja, a jednak prawie wszyscy z nas doświadczyli podobnych skutków podążania za Konwencjonalną Mądrością naszych czasów: wysiłki związane z odchudzaniem skazane są w 96% na długoterminową porażkę, programy treningowe prowadzą do przemęczenia i zwiększonego zapotrzebowania na cukier, a leki pogarszają ukrytą przyczynę bólu, tylko łagodząc objawy (nie wspominając o nieprzyjemnych skutkach ubocznych).

*„Pierwotny Plan jest chlubą tętniącej życiem społeczności
ludzi połączonych przez Internet, oddanych życiu w jego pełnym potencjale,
rzucających wyzwanie status quo
i niebojących się spróbować czegoś starego.”*

Podziwiam twoje wysiłki i pragnienie robienia właściwych rzeczy i głęboko wczuвам się w twoją frustrację wywołaną próbami odniesienia sukcesu

su w wirze sprzecznych i dezorientujących rad. Celem moim i Pierwotnego Planu jest obnażenie większości lukratywnego przemysłu zdrowia i sprawności fizycznej jako etycznie i naukowo zrujnowanego; zerwanie wielu warstw marketingowego gładzenia, mądrości ludowej i manipulacyjnych dogmatów i zastąpienie ich 10 prostymi prawami zachowań Pierwotnego Planu, wzorowanymi na ewolucyjnym sukcesie naszych przodków.

Zatrzymaj się i zastanów przez chwilę nad poniższymi prostymi stwierdzeniami, ponieważ są to najpotężniejsze i najważniejsze powody życia według Pierwotnego Planu: istoty ludzkie zwyciężyły pomimo nieobliczalnych przeciwności, adaptując się do selektywnych nacisków w ich środowisku przez tysiące pokoleń. Nasi pierwotni przodkowie byli smukli, silni, mądrzy i produktywni, co pozwoliło im przetrwać, rozmnażać się, rządzić bardziej imponującymi członkami królestwa zwierząt i wykorzystywać każdy zakątek ziemi. Jest to nie lada wyczyn, a jednak Konwencjonalna Mądrość w gruncie rzeczy odrzuciła dziedzictwo naszych przodków na korzyść doraźnych rozwiązań.

Dziś, w wieku 58 lat, czuję się zdrowszy, bardziej wysportowany, szczęśliwszy i bardziej produktywny niż kiedykolwiek wcześniej. Nie jestem już mistrzem maratonów ani triatlonów (ani nie chcę nim być), ale utrzymuję wagę 75 kg i mam osiem procent tkanki tłuszczowej. Jem tak pyszne jedzenie, jak chcę, nie trzymam się regularnych pór posiłków, ćwiczę tylko od trzech do sześciu godzin tygodniowo (zamiast od 20 do 30, jak kiedyś) i prawie nigdy nie choruję. Moi klienci (od mistrzów świata w triathlonie do zwykłych obywateli próbujących po prostu zgubić kilka zbędnych kilogramów) oraz dziesiątki tysięcy czytelników MarksDailyApple.com mówią o podobnych zmieniających życie korzyściach płynących z przestrzegania Pierwotnego Planu. Teraz kolej na Ciebie.

PO TWOJEMU

Moją intencją w tej książce jest pokazanie ci ogromnej osobistej mocy, dzięki której możesz kontrolować swoje przeznaczenie zdrowia i sprawności fizycznej, oraz danie ci narzędzi, by przeprogramować geny, zmienić swoją budowę ciała i cieszyć się długim, zdrowym, pełnym energii i produktywnym życiem. Zasady Pierwotnego Planu są cudownie proste, praktyczne i niedrogie oraz wymagają jedynie minimalnego, jeśli jakiegokolwiek, poświęcenia lub wyrzeczeń. W przeciwieństwie do innych wymyślnych książek o dietach

i ćwiczeniach, które przez ostatnie dekady zdobyły półki z bestsellerami, Pierwotny Plan jest intuicyjny i łatwo się go trzymać – nie tylko przez pierwsze 21 dni albo cztery miesiące, ale przez resztę twojego życia.

Żywię głębokie zrozumienie i empatię dla problemów prawdziwego życia, jak brak czasu, kwestie budżetu, wyzwania motywacyjne, dysfunkcyjne okoliczności społeczne, zaburzenia odżywiania, zakorzenione złe nawyki i inne potężne wpływy, które mogą sabotować śliczny plan diety zachwalany przez modnego celebrytę. Przy wielu okazjach odczuwałem rozczarowanie związane z angażowaniem się w nową dietę lub reżim treningów tylko po to, by nie osiągnąć ambitnych celów, które sobie ustaliłem. By dolać oliwy do ognia, często później odkrywałem, że dostałem złą radę – od mojego rządu (dzięki nieczystemu wpływowi specjalnych interesów), Madison Avenue lub nieznanego trenera, rówieśnika lub profesjonalnego eksperta. Niewiele rzeczy w życiu jest bardziej frustrujących!

W przypadku Pierwotnego Planu nie ma potrzeby, by się niepokoić. To nie jest poddany reżimowi program, który wciskam ci w gardło i nakłaniam, byś sprzeciwiał się swojemu zdrowemu rozsądkowi lub szukającej przyjemności ludzkiej naturze. Moje doświadczenie ze społecznością MarksDailyApple.com nauczyło mnie cenić wspólne podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia. Za każdym razem, gdy rozpoczynam interesującą dyskusję sprzeczną z Konwencjonalną Mądrością, natychmiast mam tysiące czytelników dzielących się swoimi nieprzefiltrowanymi opiniami. Wielu z tych czytelników to nowocześnie myślący lekarze, naukowcy, badacze i trenerzy, których cennego wkładu i sugestii nie mógłbym zyskać w inny sposób.

Ta wzajemna zależność często zmusza mnie do potwierdzania – a czasami nawet do restrukturyzowania – mojego podejścia. Zawsze wymaga to ode mnie dostosowania mojego przesłania, by współgrało z ludźmi i ich rzeczywistymi doświadczeniami. Filozoficzne podejście i praktyczne wskazówki, które kształtują przesłanie tej książki, zostały przetestowane w walce, wnikliwie przebadane, udoskonalone i w końcu zaakceptowane przez tysiące „pierwotnych” entuzjastów (a także sceptyków) na MarksDailyApple.com.

Widzisz, Pierwotny Plan to coś więcej niż książka. To chluba pełnej życia społeczności ludzi połączonych przez Internet, oddanych życiu w jego pełnym potencjale, rzucających wyzwanie status quo i niebojących się spróbować czegoś starego. Zachęcam cię, byś uczestniczył w MarksDailyApple.com. Podziel się swoimi doświadczeniami związanymi z programem i połącz

z czytelnikami, z którymi nawiążesz kontakt wykraczający poza tę książkę i lepszy, niż może ci zaoferować płatny trener. Każdego dnia powiększam fundamenty Pierwotnego Planu poprzez różnego rodzaju przystępne, demaskatorskie, ale żartobliwe komentarze związane z tematem zdrowego stylu życia, łącznie z przepisami na pyszne dania, poradami i filmami wideo związanymi z treningami, oceną najnowszych badań oraz obszerną biblioteką drobnych inspiracji i przypomnień, byś jadł, ćwiczył i żył zgodnie ze swoim potencjałem.

W tej książce podaję szczegółową strukturę wskazówek dotyczących diety, ćwiczeń i stylu życia, które musisz poznać, by odnieść sukces. Jednak dopasowanie kawałków tak, by pasowały do twojego życia, pozostawiam tobie. Popieram twoje dodatki, poprawki i okazjonalne odstępstwa od Pierwotnego Planu, związane z konkretnymi problemami i ograniczeniami w życiu. W końcu nasi przodkowie nieustannie musieli dostosowywać się do swojego nieprzewidywalnego środowiska i dali nam narzędzia, byśmy robili to samo. To pierwotna część. Słowo plan w tytule nawiązuje do znajomej analogii planów budowy, które dają nam podstawę do działania, ale często ulegają zmianie podczas właściwego procesu budowy. Program, dzięki któremu płyniesz z prądem, pozwala ci głębiej słuchać twojej intuicyjnej wiedzy, która jest znacznie bardziej fachowa niż jakiegokolwiek zewnętrzne zasoby.

To, że posiadasz kontrolę, da ci najpotężniejsze źródło motywacji, jakie możesz sobie wyobrazić – natychmiastową i trwałą informację zwrotną, że Pierwotny Plan działa. Koniec z ćwiczeniem do utraty tchu i obsesją morderczych ograniczeń, powszechnych w programach odchudzających. Pierwotny Plan jest sposobem życia osiągalnym dla wszystkich, nie tylko dla bywalców z Palm Beach i maniaków sprawności fizycznej z Venice Beach. Nadszedł czas, by zacząć dążyć do własnych wyjątkowych celów maksymalnej wydajności i w pełni cieszyć się życiem, pielęgnując tradycję, którą ludzie kontynuowali przez dziesiątki tysięcy lat. Dziękuję, że zgodziłeś się wyruszyć ze mną w tę podróż. Bawmy się i stańmy się pierwotni!

Mark Sisson

Malibu, Kalifornia

Grudzień 2011 r.

Dążenie do perfekcji z zasadą 80%

Głównym filozoficznym komponentem Pierwotnego Planu jest moja „Reguła 80%”, która oznacza, że możesz się rozluźnić i cieszyć życiem, zamiast zapraszać dodatkowy stres i niepokój, które biorą się z perfekcjonizmu lub nazbyt restrykcyjnego reżimu. Wierzę, że jeśli zrównasz się z Pierwotnym Planem przez 80% czasu, osiągniesz sukces i prawdopodobnie z czasem nabierzesz rozpędu, by żyć jeszcze bardziej w zgodzie z nim, przy mniejszym wysiłku. Ponieważ to napomnienie jest potencjalnie kontrowersyjne („Sisson przedstawia wymówki!”), chciałbym dokładniej wyjaśnić ducha tej zasady. Reguła 80% nie jest licencją, by nie w pełni angażować się w Pierwotny Plan – to jest, by dążyć do oceny „dobrej” jako ostatecznego celu. Jest to szczególnie prawdziwe w przypadku ujednolicania produkcji insuliny i wychodzenia z cyklu niskiej/wysokiej insuliny, które wkrótce omówimy bardziej szczegółowo. Nawet po kilku krokach na równi pochyłej nie jest łatwo dojść do siebie! Sugeruje, byś dążył do 100% sukcesu – całkowitego zastosowania się do wskazówek Pierwotnego Planu i zerowej tolerancji dla niezdrowego jedzenia, nawyków żywieniowych i treningów, które są współcześnie szeroko rozpowszechnione. Mając to na uwadze, uświadom sobie proszę kilka rzeczy:

- Perfekcjonizm w podejściu do zdrowego życia zagraża wielu zamierzonym korzyściom restrykcyjnego i zdyscyplinowanego „zdrowego” stylu życia.
- Siły nerwowego codziennego stylu życia (tradycje kulturowe, wygoda, szybkie tempo, ograniczone/drogie zdrowsze opcje) często odciągają cię od twojego ideału i to jest zupełnie w porządku (po prostu wprowadź mądre korekty!).

*„Perfekcja jest niemożliwa. Jednakże **dążenie** do perfekcji takie nie jest. Staraj się najlepiej, jak możesz w istniejących warunkach. To się liczy.”*

– John Wooden

Głęboko wierzę w radowanie się życiem i było to moją dominującą inspiracją przy przygotowywaniu Pierwotnego Planu. Reguła 80% istnieje dlatego, że rozumiem, jak trudna może być zmiana stylu życia. Chcę, byś włożył szczyry i oddany wysiłek, ale nie chcę, byś czuł się zniechęcony, że nie dorównujesz arbitralnym standardom stworzonym w twoim umyśle lub przez społeczeństwo. Nieżyjący już John Wooden, legendarny trener koszykówki z UCLA ujął Regułę 80% w słowach: „Perfekcja jest niemożliwa. Jednakże **dążenie** do perfekcji takie nie jest. Staraj się najlepiej, jak możesz w istniejących warunkach. To się liczy”.

PIERWOTNY PLAN – DODATKI

To udoskonalone wydanie *Pierwotnego Planu* w twardej okładce zawiera liczne aktualizacje i ulepszenia odzwierciedlające rozwijający się Pierwotny ruch w 2012 roku. Wiele zmian zostało zainspirowanych opiniami czytelników i komentarzami z forum internetowego. Miejsca, które były dezorientujące dla części osób, zostały przeredagowane lub inaczej wyjaśnione. Fragmenty, gdzie być może zbyt wiele razy powtarzałem pewne rzeczy, zostały zmienione, by historia mogła płynąć!

Po szerokich konsultacjach z ekspertami i moich własnych badaniach wyjaśniłem i/lub omówiłem moje niektóre stanowiska związane z dietą. Na przykład waga równoważenia stosunku kwasów tłuszczowych omega 6 i omega 3 uzasadnia większą wybiórczość orzechów i ziaren, niż głosiłem w 2009 roku. Stąd w tej książce zobaczysz, że orzechy makadamia otrzymują specjalne wyróżnienie w porównaniu z innymi orzechami i ziarnami, a to z powodu ich sprzyjającego profilu kwasów tłuszczowych. Całoroczna dostępność powszechnie uprawianych, nazbyt słodkich owoców uzasadnia większą wybiórczość i umiarkowanie, by być bardziej pierwotnie dopasowanym, szczególnie jeśli chcesz pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej. W tej książce próbowałem zaznaczyć te i inne punkty mocniej niż kiedykolwiek. Na końcu książki znajdziesz obszerny materiał dodatkowy:

Częste trudności: Zaczerpnięte z tysięcy postów z forum MarksDailyApple.com. Podajemy szybkie wskazówki, by pomóc pokonać najpopularniejsze wyzwania przejścia do pierwotnego stylu życia.

„Kopniaki” dla każdego z 10 praw Pierwotnego Planu, które wspomagają szybkie rezultaty związane z figurą, sprawnością fizyczną, wynikami sportowymi i codziennymi poziomami energii; by zredukować czynniki ryzyka chorób i zależność od leków. Mogą być twoją odprawą na końcu książki!

Sugestie treningów: Szczegółowe opisy Pierwotnych Ruchów Podstawowych: proste, możliwe do wyskalowania ćwiczenia, które włączają zasady treningu siłowego Pierwotnego Planu. Bezpieczne, przyjemne i wysoce skuteczne treningi biegania na wszystkich poziomach.

Kilka słów o dietach i odchudzaniu: Próbuję wyeliminować dezorientację związaną z wykluczającymi się poradami dietetycznymi, badając, jak podstawowe założenia i cały paradygmat pierwotnego odżywiania różnią się od

Standardowej Amerykańskiej Diety i dochodząc do różnych wniosków. Wyjaśniam pewne błędne przekonania dotyczące wegetarianizmu, diety niskotłuszczowej i programów, które propagują niesamowite tempo utraty wagi.

Aneks internetowy: MarksDailyApple.com posiada obszerny materiał pomocniczy, łącznie z odnośnikami do tekstów, polecanymi lekturami (blogami, artykułami prasowymi i książkami), źródłami sklepów i informacji oraz całą gamą pytań i odpowiedzi dotyczących wszystkich aspektów Pierwotnego Planu.

ROZDZIAŁ 3



FILOZOFIA JEDZENIA PIERWOTNEGO PLANU

„Czy Przez Te Geny Wyglądam Grubo?”

W tym rozdziale

Prezentuję filozofię, powody i korzyści jedzenia zgodnie z Pierwotnym Planem, podkreślając wagę umiarkowanej produkcji insuliny dzięki ograniczonemu konsumowaniu przetworzonych węglowodanów – nie tylko cukrów, ale również zbóż uprawnych (tak, nawet pełnych ziaren). Ta prosta modyfikacja diety – być może najważniejsza rzecz w całym Pierwotnym Planie – pozwoli ci uniknąć nieprzyjemnych fizycznych skutków diety wysoko węglowodanowej, pomoże odnieść sukces w odchudzaniu na dłuższą metę, a także pozwoli zapobiegać najpowszechniejszym, związanym ze stylem życia problemom zdrowotnym i chorobom.

Dowiesz się, dlaczego historia Konwencjonalnej Mądrości o cholesterolu jako bezpośrednim czynnikiem ryzyka choroby serca jest bardzo błędna. Prawdziwymi sprawcami powodującymi rozwój miażdżycy są oksydacja i stan zapalny, wywoływane głównie przez Standardową Amerykańską Dietę, pełną węglowodanów i chemicznie zmienionych tłuszczów. Szczegółowo opisuję związane z dietą kroki, które możesz podjąć, łącznie ze zbalansowaniem równowagi stosunku kwasów omega 6 do omega 3, by zapobiegać stanowi zapalnemu w organizmie i w rzeczywistości wyeliminować ryzyko choroby serca.

Opisuję, jak każdy makroelement (białko, węglowodan, tłuszcz i „czwarte paliwo”, keton) wpływa na naszą strategię żywienia, poziom energii i ogólne zdrowie. Krzywa Węglowodanów Pierwotnego Planu pokazuje, jak spożycie węglowodanów wpływa na twoje zdrowie i sukcesy w odchudzaniu. Koncepcja „dobrego jedzenia” oznacza coś więcej niż dokonywanie zdrowych wyborów jedzenia; oznacza jedzenie rozsądne i intuicyjne, w spokojnym otoczeniu, sprzyjającym maksymalnej świadomości jedzenia i unikaniu reżimu, restrykcyjnych diet, które prowadzą do negatywności, poczucia winy i buntu. Na koniec podaję wskazówki, jak odnieść sukces w adaptowaniu się do jedzenia zgodnie z Pierwotnym Planem, nie powodując stresu ani rozczarowania, które są powszechne w przypadku nierealistycznych programów odchudzających.

*Kupiłam gadającą lodówkę, która mówiła „chrum” za każdym razem,
gdy otwierałam drzwi. Miałam przez nią ochotę na schabowe.*

– Marie Mott

Jedzenie zgodnie z Pierwotnym Planem przynosi wiele korzyści zdrowotnych, które dobrze służyły Grokowi i jego przodkom przez ponad dwa miliony lat. Najważniejszym celem jedzenia jak Grok jest zminimalizowanie powszechnie nadmiernej produkcji insuliny, spowodowanej Standardową Amerykańską Dietą. Dokonanie tej prostej zmiany pozwoli ci pozbyć się niechcianego tłuszczu, zachować idealną figurę przez resztę życia i rzeczywiście wyeliminować największe czynniki ryzyka, które zabijają więcej niż połowę Amerykanów. Oto kilka największych korzyści stylu odżywiania się zgodnie z Pierwotnym Planem:

Spalająca tłuszcz bestia! Gdy zredukujesz konsumpcję zbóż, cukrów i innych prostych węglowodanów na korzyść roślin i zwierząt, twój poziom insuliny i glukagonu będzie w idealnej równowadze, pozwalając ci wykorzystywać kwasy tłuszczowe (zarówno ze spożywanego pokarmu, jak i ze zmagazynowanego tłuszczu) jako preferowane źródło energii. To pomaga regulować codzienne poziomy energii, nawet jeśli ominiesz posiłek. Nadmierne wydzielanie insuliny przez dietę bogatą w cukier wymaga, byś jadł co kilka godzin, by podnieść poziom glukozy we krwi, który gwałtownie spadł.

Utrzymywanie wagi bez wysiłku: Rośliny i zwierzęta są znacznie bardziej odżywcze niż produkty zawierające przetworzone węglowodany, które zawierają duży procent kalorii w Standardowej Diecie Amerykańskiej. Odżywiaj się jak Grok, a zaspokoisz swoje potrzeby żywieniowe mniejszą ilością kalorii i znacznie zwiększysz spożycie przeciwutleniaczy. Po drugie, białko i tłuszcz, które będziesz konsumował, według naukowców dają głębszy i trwalszy poziom satysfakcji – który nazywają sytością – niż ten, który masz przy diecie bogatej w węglowodany. Gdy spożywasz mniej węglowodanów i w rezultacie wytwarzasz mniej insuliny, twój głód i zachcianki (wywoływane usuwaniem glukozy z krwiobiegu przez insulinę po bogatych w węglowodany posiłkach lub przekąskach) osłabną, a ty zaczniesz intuicyjnie powściągać spożywanie kalorii.

Poprawa funkcjonowania komórek: Wysokiej jakości tłuszcze znajdujące się w pierwotnych pokarmach dostarczają optymalnych strukturalnych komponentów dla błon komórek i zachęcają ciało do skutecznego przetwarzania zmagazynowanej tkanki tłuszczowej na energię. Obejmują one dobrze znane kwasy tłuszczowe omega 3, kwasy jednonienasycone, znajdujące się w awokado, produktach z kokosa, orzechach macadamia, oliwie z oliwek, a nawet nasycone tłuszcze zwierzęce, przed którymi ostrzega nas Konwencjonalna Mądrość.

Rozwijanie i utrzymywanie masy mięśniowej: Wysokiej jakości białko znajdujące się w pierwotnych pokarmach pomoże ci zbudować masę mięśniową, osiągnąć idealną gęstość kości oraz kontrolować codzienne potrzeby regeneracji ciała. Gdy ograniczamy wydzielanie insuliny, rozsądnie ćwiczymy i spożywamy odpowiednie ilości białka, stajemy się bardziej *wrażliwi na insulinę*. To oznacza, że receptory umiejscowione w komórkach mięśniowych mogą skutecznie asymilować aminokwasy i glukozę, co jest kluczem do budowania i regenerowania mięśni.

Zredukowane czynniki ryzyka chorób: Zrezygnowanie ze zbóż, cukrów, innych prostych węglowodanów oraz przetworzonej żywności, w szczególności „złych tłuszczów” (trans i częściowo utwardzonych), zmniejszy produkcjęprzekazników przypominających hormony, które nakazują genom tworzenie szkodliwych prozapalnych substancji białkowych. Te substancje zwiększają ryzyko artretyzmu, cukrzycy³⁰, nowotworu, choroby serca i wielu innych problemów zdrowotnych wywoływanych przez stan zapalny.

„Otyłość jest naprawdę szeroko rozpowszechniona.”
- Joseph O. Kern II

³⁰ Wbrew powszechnej opinii, cukrzycę można wyleczyć. Jak to zrobić, opowiada dr Joel Fuhrman w książce „Wylecz cukrzycę”. Publikację tę można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Oddzielna półka na Plan

Być może słyszałeś o programie diety Atkinsa, który swoją nazwę zawdzięcza doktorowi Robertowi Atkinsowi, pierwotnemu orędownikowi „nisko węglowodanowej” diety. W ciągu lat wiele innych programów (np. dieta South Beach i Zone) walczyły o pierwsze miejsce na półce. Bestsellery o dietach różnią się; od wiarygodnych do zupełnie absurdalnych. Zwolennicy Atkinsa i innych nisko węglowodanowych diet rzeczywiście pozbędą się tłuszczu, rygorystycznie ograniczając węglowodany, a przez to wydzielanie insuliny. Jednak obsesyjna ultra-nisko-węglowodanowa strategia może być na dłuższą metę niezdrowa, ponieważ ogranicza spożycie niektórych najbardziej odżywczych pokarmów znanych ludziom – warzyw i owoców.

Choć Pierwotny Plan również opowiada się za wyeliminowaniem niezwykle szkodliwych przetworzonych węglowodanów i cukrów z diety, warzywa i owoce są głównym składnikiem strategii odżywiania Pierwotnego Planu. Warzywa i owoce (które głównie składają się z węglowodanów) są odżywcze, a jednak mają niewiele kalorii, więc nawet szczodre porcje tych pokarmów zazwyczaj powodują minimalną produkcję insuliny.

Właściwie powinienem powiedzieć „owoce sezonowe” i dodać zastrzeżenie, że obecnie uzasadnione jest umiarkowanie w spożywaniu owoców. Jeśli chcesz schudnąć, wiedz, że fruktoza (węglowodan w owocach) łatwiej zamieniana jest w tłuszcz w wątrobie niż inne źródła węglowodanów, jak cukry proste. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy niewiele ćwiczysz i masz pełne zapasy glikogenu. Co więcej, od niedawna cieszymy się całorocznym dostępem do uprawianych nowoczesnych owoców, które są słodsze niż dzikie owoce, które Grok znajdował w sezonie ich dojrzewania. Można jeść do syta lokalnie uprawiane owoce latem, ale odpuść sobie codzienną miseczkę mango i ananasa, jeśli starasz się zmienić w spalającą tłuszcz bestię.

Jeden z aneksów Pierwotnego Planu, znajdujący się na stronie Marks-DailyApple.com porównuje i zestawia Pierwotny Plan z popularnymi dietami, jak dieta Atkinsa, dieta niskotłuszczowa (Ornish, MacDougall, Pritkin), jedzenie zgodnie z grupą krwi, diety w stylu paleo, South Beach, wegetariańska i Zone. Ze wszystkich wyżej wspomnianych podejście do odżywiania w stylu paleo jest najbardziej zbliżone do Pierwotnego Planu. Jednak powstrzymuję się od nazywania Pierwotnego Planu „dietą” z powodu jego wszechstronnej natury. Pierwotny Plan jest stylem życia – z pewnymi ważnymi, ale elastycznymi wskazówkami żywieniowymi. By osiągnąć najlepsze rezultaty, wolę stosować prawa odżywiania w połączeniu z innymi ośmioma prawami stylu życia Pierwotnego Planu.

O 80% SUKCESU DOTYCZĄCEGO TWOJEJ FIGURY DECYDUJE TO, JAK SIĘ ODŻYWIASZ

Filozofia żywienia Pierwotnego Planu może wydawać się na początku trochę niezwykła dla tych, którzy próbują robić rzeczy właściwe zgodnie z Konwencjonalną Mądrością. W końcu jest to plan, który sugeruje, że większość tłuszczów wcale nie jest złych. Właściwie eksperci mogą opisać Pierwotny Plan jako dietę wysokotłuszczową, z ograniczonymi białkami i nisko węglowodanową – szczególnie w porównaniu z niezwykle wysoko węglowodanową dietą, przez lata rekomendowaną przez piramidę żywieniową Amerykańskiego Departamentu Rolnictwa (USDA – U.S. Department of Agriculture – przyp. tłum.), American Heart Association (Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne – przyp. tłum.) i American Medical Association (Amerykańskie Towarzystwo Medyczne – przyp. tłum.).

Teraz wiemy, że te przedawnione i bezpodstawne sugestie, by spożywać 300 lub więcej gramów węglowodanów każdego dnia, znacznie przyczyniły się do niszczenia ludzkiego zdrowia. Obecnie nie jest niczym niezwykłym, że przeciętny Amerykanin konsumuje codziennie 500–600 gramów generujących insulinę, magazynujących tłuszcz węglowodanów. Pamiętaj, że Grok i jego klan prawdopodobnie ciężko pracowali, by zdobyć codzienną porcję zaledwie 80–100 gramów węglowodanów, z czego większość znajdowała się w powoli spalanych roślinach, zawierających dużo błonnika – znacznie trudniej było zjeść ich nadmiar, nawet jeśli Grok miał tyle szczęścia, by znaleźć ich wystarczająco dużo. Spożywając codziennie pomiędzy 100 a 150 gramów (niektórzy niezwykle aktywni ludzie mogą spożywać więcej, o czym powiem później) węglowodanów pochodzących z warzyw lub owoców oraz incydentalnie węglowodanów z orzechów i ziaren, a także umiarkowanych ilości produktów, takich jak produkty mleczne o wysokiej zawartości tłuszczu i ciemna czekolada, możesz osiągnąć optymalnie niski poziom insuliny, cieszyć się stabilnym poziomem energii oraz z łatwością zredukować nadmiar zmagazynowanego w ciele tłuszczu. Jeśli chcesz przyspieszyć utratę wagi przez jakiś czas, ograniczenie średniego dziennego spożycia węglowodanów do 50–100 gramów dziennie lub mniej pozwoli ci z łatwością pozbyć się średnio pół kilograma do kilograma tkanki tłuszczowej tygodniowo. W Rozdziale 8 szczegółowo omówimy tę strategię. Możesz dokonać tego wszystkiego, jedząc, dopóki nie będziesz syty – bez cierpienia!

Siedzisz? Oto kolejna niespodzianka, która zrobi na tobie wrażenie i pokaże ci sekret odchudzania i jego długotrwałego sukcesu ... *80% naszej zdolności do redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej zależy od tego, jak jesz, pozostałe 20% zależy od odpowiednich ćwiczeń, innych zdrowych nawyków stylu życia i czynników genetycznych.*

To takie proste: jeśli masz za dużo tkanki tłuszczowej, jest to odbiciem ilości insuliny, jaką wytwarzasz, w połączeniu z rodzinnymi genetycznymi predyspozycjami do magazynowania tłuszczu. Mówiąc prościej, jeśli jesz byle co i masz (genetycznego) pecha, będziesz gruby i chory i najprawdopodobniej wcześniej umrzesz. Z drugiej strony, zła dieta i szczęście (posiadanie genów „szczupłości”) mogą pozwolić ci uniknąć pulchnej figury, ale mogą również skutkować fizycznością, którą nazywam „chudym grubasem” – z minimalnym tłuszczem podskórnym, minimalną masą ciała i słabymi mięśniami, ale z niebezpieczną ilością tłuszczu trzewnego, otaczającego organy.

Co więcej, chude grubasy mogą i zapadają na choroby serca, hipoglikemię, artretyzm, sarkopenię (utrata masy mięśniowej), chroniczne zmęczenie, uszkodzenia układu immunologicznego, uszkodzenia mechanizmu radzenia sobie ze stresem i wiele innych poważnych konsekwencji zdrowotnych przypisywanych diecie. Szczupły cukrzyk typu 2 może doświadczać jeszcze większego ryzyka poważnych chorób, ponieważ gorzej aktywują się u niego tzw. oszczędne geny, które skutecznie magazynują nadmiar glukozy w komórkach tłuszczowych, a w rezultacie ta glukoza krąży w krwiobiegu, powodując intensywne uszkodzanie komórek. Choć zewnętrzny wygląd i ogólny wpływ wiejskich nawyków stylu życia różnią się z powodu przypadkowego szczęścia, wszyscy posiadamy ewolucyjną genetyczną predyspozycję, by cierpieć na chroniczne choroby, gdy spożywamy jedzenie, które nie jest dopasowane do naszych genów.

Z pozytywnej strony, gdy odżywasz się odpowiednio, możesz wyglądać bardzo dobrze, nawet jeśli masz genetycznego pecha. Zdolność redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej i zachowania pożądanej figury jest bezpośrednio związana z twoją zdolnością do powściągnięcia produkcji insuliny dzięki zdrowym nawykom żywieniowym i, w mniejszym stopniu, twojej chęci, by stosować rozsądny program ćwiczeń, który łączy szerokie, spokojne kardio, częste, krótkie intensywne sesje treningowe oraz okazjonalny sprint. Nawet jeśli walczysz z nadmiarem tkanki tłuszczowej przez całe życie, możesz szyb-

ko i radykalnie zmienić swoje przeznaczenie, stosując się do prostych praw Pierwotnego Planu.

Nie mówię o osiągnięciu „sukcesu” dzięki krótkiemu, wyczerpującemu programowi. Pierwotny Plan oparty jest na jedzeniu pysznych potraw w takich ilościach, na jakie masz ochotę, i kiedy chcesz – i po prostu unikaniu jedzenia z innej listy. Gdy mówię, że zauważysz rezultaty szybko, mam na myśli głównie natychmiastowy wzrost i stabilizację poziomów energii, mniejszy głód i mniej wahań nastroju wywołanych „spadkami” (kończącą się we krwi glukozą), poprawione funkcjonowanie układu immunologicznego oraz redukcję objawów alergii, artretyzmu i innych dolegliwości zapalnych, nasilanych przez składniki antyodżywcze w diecie opartej na zbożach.

Jeśli chodzi o odchudzanie, musimy zauważyć, że nasze umysły są w tym temacie tak popaprane, że trudno nawet rozsądnie o tym rozmawiać. Historie o traceniu ogromnej liczby kilogramów w krótkim czasie są tak powszechne, że nie oczekujemy niczego innego, gdy dążymy do celu, którym jest schudnięcie. Po pierwsze, w Pierwotnym Planie chodzi o poprawienie ciała, a nie tylko o schudnięcie. To oznacza redukcję procentu tkanki tłuszczowej w ciele oraz wzrost lub utrzymanie beztłuszczowej masy ciała.

Najwyraźniej nabranie mięśni i utrata tkanki tłuszczowej wywołują bardziej imponujące zmiany w wyglądzie niż u kogoś, kto szybko zrzucił 10 kilogramów na zabójczej diecie, która usuwa masę mięśniową i wodę. Beztłuszczowa masa ciała (mięśnie, szkielet i cała reszta ciebie, która nie jest tkanką tłuszczową) jest również bezpośrednio związana z „rezerwą organów” – bardzo pożądaną zdolnością wszystkich twoich ważnych organów do optymalnego funkcjonowania poza podstawowym poziomem (tj. gdy twoje tętno podnosi się podczas ćwiczeń). Ten ważny składnik omówimy w Rozdziale 6.

Gdy uruchomisz swoje geny, by przestały magazynować tłuszcz i zaczęły go spalać, a także budować i utrzymywać masę mięśniową, możesz rozsądnie i realistycznie zrzucić pół kilograma do kilograma tkanki tłuszczowej tygodniowo. Możesz nawet tego dokonać przy minimalnych ćwiczeniach, ale utrata tłuszczu (a także nabieranie, rzeźbienie i wzmacnianie mięśni) zostaną znacznie przyspieszone, gdy wybierzesz odpowiedni reżim ćwiczeń. Twój sukces zależy głównie od tego, jak sumienny jesteś w utrzymywaniu niskiego poziomu insuliny, dzięki czemu pozwalasz swojemu ciału uzyskać potrzebne kalorie ze zmagazynowanego tłuszczu.

Nie ma takiego dnia, żeby przyjaciel, klient lub czytelnik MarksDailyApple.com nie zwierzał mi się, jak w ciągu kilku dni po zastosowaniu stylu odżywiania Pierwotnego Planu zauważyła poprawę. Jak opiszę to w tym rozdziale, masz szansę, by zmienić swoją biochemię przy każdym posiłku – by stymulować metabolizm spalania tkanki tłuszczowej i utrzymywać stały poziom energii lub też uzyskiwać zupełnie odwrotne wyniki przez dokonywanie kiepskich wyborów żywieniowych. Impet, który budujesz dzięki dobrym wyborom, ułatwi ci pozbycie się starych nawyków, jednocześnie dając natychmiastową nagrodę w postaci sycących posiłków i stabilnego poziomu energii, jak również długotrwałego dobrego zdrowia i metabolicznych konsekwencji.

Insulina – szef hormonów

Historia insuliny jest być może najważniejszym dla zdrowia konceptem w tej książce, więc chcę, byś w pełni ją zrozumiał zarówno na poziomie praktycznym, jak i biochemicznym. Jak wiele rzeczy w życiu, umiarkowana ilość insuliny jest dobra, a jej nadmiar może być zły – bardzo zły. Już rozumiałeś rolę insuliny jako hormonu magazynowania i to, że spożywanie większej ilości węglowodanów skutkuje większą produkcją insuliny. Insulina dostarcza składniki odżywcze do wszystkich komórek, ale dla naszych celów skupimy się na roli insuliny w dostarczaniu składników odżywczych do wątroby, mięśni i komórek tłuszczowych. Gdy system działa tak, jak zaprojektowała go ewolucja, receptory komórek wykorzystują insulinę jako klucz do otwierania porów w membranie każdej komórki. Przy otwartych drzwiach komórki składniki odżywcze mogą zostać zmagazynowane wewnątrz niej. To zgrabny sposób gromadzenia potrzebnych składników odżywczych przez komórki, a także wydalania nadmiaru glukozy z krwiobiegu (pamiętaj, nadmiar glukozy jest wysoce toksyczny) i przechowywania jej na później.

Niestety, gdy przez jakiś czas wytwarzasz za dużo insuliny, jak wtedy, gdy dieta jest bogata w przetworzone węglowodany, dzieją się różne złe rzeczy. Po pierwsze, komórki mięśniowe i wątroby nie są w stanie magazynować takich ilości glikogenu (magazynowanej formy glukozy), więc łatwo jest przekroczyć możliwość magazynowania. Przeciętna osoba może magazynować jedynie około 400 gramów glikogenu w wątrobie i tkance mięśniowej (nawet niezwykle wytrenowany sportowiec może magazynować jedynie 600 gramów). Gdy twoja wątroba i mięśnie wypełniają się glikogenem, cała glukoza w twoim krwiobiegu, która nie jest wykorzystywana w „czasie rzeczy-

wistym” przez twój mózg lub mięśnie (np. podczas intensywnego treningu), zostaje zamieniona na trójglicerydy w wątrobie i wysłana do komórek tłuszczowych do magazynowania.

Gdy poziom insuliny we krwi jest wysoki, te same komórki tłuszczowe magazynują nie tylko nadmiar glukozy, ale również tłuszcz, który spożyłeś z ostatnim posiłkiem. Co więcej, wysoki poziom insuliny sygnalizuje komórkom tłuszczowym, by utrzymywały tłuszcz i nie uwalniały go do wytworzenia energii. Jeśli wzorzec posiłków generujących wysokie wytwarzanie insuliny będzie trwał, komórki tłuszczowe będą puchły, a ty będziesz przybierał na wadze. W końcu, szczególnie wśród ludzi, którzy nie ćwiczą zbyt dużo, komórki wątroby i mięśniowe zaczynają być *insulinooporne* – ich receptory stają się nieczułe na wysyłane przez insulinę sygnały magazynowania składników odżywczych (wspomniany wcześniej klucz insulinowy nie otwiera błony komórek, by wpuścić składniki odżywcze). Nieaktywni ludzie generalnie cały czas mają dużo zmagazynowanego w mięśniach i wątrobie glikogenu. Ponieważ nie są wprawieni w spalaniu energii i nieskuteczni w uzupełnianiu energii ze składników odżywczych, insulina zabiera skonsurowane węglowodany i tłuszcze do pociągu pospiesznego, przejeżdżającego przez wątrobę, do ich ostatecznego miejsca przeznaczenia, czyli komórek tłuszczowych.

Kontynuowanie tego procesu może doprowadzić do otyłości i innych metabolicznych symptomów. W końcu nawet komórki tłuszczowe stają się odporne na dalsze magazynowanie, ponieważ mamy stałą ich liczbę. W tym momencie jedyna linia obrony ciała przed glukozą (całkowite przesycenie ograniczonej liczby komórek tłuszczowych) się wyczerpała. Konsekwentnie rozstępuje się piekło, jeśli chodzi o toksyczność glukozy i szkody wyrządzane przez insulinę – prowadząc do jeszcze większego ryzyka cukrzycy, ataku serca, ślepoty, konieczności amputacji kończyny oraz innych tragedii.

O ile nie będziesz ćwiczyć bez ustanku, by spalić zmagazynowany glikogen i tłuszcz, im więcej insuliny wytworzy twoja trzustka, tym bardziej odporne staną się twoje komórki mięśniowe i wątroby. Dzieje się tak dlatego, ponieważ geny odpowiedzialne za te receptory wyłączają się lub „rozregulowują” w reakcji na – i w obronie przed – nadmiarem insuliny w twoim krwiobiegu. To wszystko jest częścią poszukiwania równowagi przez ciało oraz genetycznej reakcji na sygnały z otoczenia.

Nie oznacza to, że twój codzienny baton energetyczny wkrótce doprowadzi do amputacji kończyny, ale gdy lepiej zrozumiesz historię insuliny, stanie się jasne, jak osiągnęta jest szokująca statystyka przeciętnego Amerykanina przybierającego na wadze 2/3 kilograma rocznie, przez 30 lat. I przeciwnie, gdy produkcja insuliny jest umiarkowana (tak dzieje się w przypadku niskiego spożycia węglowodanów i/lub częstego ćwiczenia), receptory komórek wątroby i mięśniowych stają się wrażliwe na insulinę – bardziej skuteczne w absorbowaniu skonsumowanych składników odżywczych przenoszonych przez insulinę. Co więcej, umiarkowane poziomy insuliny sygnalizują genom, by tworzyły więcej receptorów.

Odporna na insulinę wątroba pogarsza sytuację. Znak „brak wolnych miejsc” wiszący na wątrobie (z powodu odporności na insulinę) sprawia, że niektóre komórki w twojej wątrobie wierzą, że są głodne glukozy. W odpowiedzi na odmowę przyjęcia glukozy przez komórki magazynujące wątroby twoje geny sygnalizują innym wyspecjalizowanym komórkom wątrobowym, by rozpoczęły glukogenezę i wypuściły do krwiobiegu więcej glukozy – pomimo tego, że jest już jej pełno w krwiobiegu (brak komunikacji!). Oczywiście, twoje odporne komórki mięśniowe są również głuche na sygnały insuliny, więc nowa, dodatkowa glukoza, którą twoja wątroba właśnie wytworzyła, jest kierowana do chętnych komórek tłuszczowych – o ile nie są zbyt przesycone tłuszczem. Oto krótkie podsumowanie niektórych nieprzyjemnych konsekwencji stania się odpornym na insulinę:

Komórki tłuszczowe nie mogą uwalniać zmagazynowanej energii do krwiobiegu, gdzie kwasy tłuszczowe mogłyby zostać wykorzystane jako paliwo, ponieważ insulina utrzymuje tłuszcz zamknięty w środku.

Komórki tłuszczowe stają się większe (i pełne tłuszczu), więc przybierasz na wadze.

Więcej glukozy na dłużej pozostaje w twoim krwiobiegu, tworząc szkodliwe AGE (końcowe produkty zaawansowanej glikacji). AGE to chemiczne reakcje, które następują, gdy przenoszone przez krew cząsteczki glukozy losową łączą się z ważnymi białkami, czyniąc je bezużytecznymi. To może skutkować zwiększonym stanem zapalnym i ryzykiem choroby serca, jak również proble-

mami z krążeniem oraz neuropatią (zaburzeniami układu nerwowego), które są charakterystyczne dla cukrzycy typu 2.

Komórki beta trzustki, nieustannie wyczuwając wysoki poziom cukru we krwi, pracują coraz bardziej i bardziej, by pompować coraz więcej insuliny. W końcu komórki beta mogą się zmęczyć i w ogóle przestać pracować – podobnie jak w przypadku insulinozależnej cukrzycy typu 1. Wszystko to dzieje się na skutek spożywania zbyt dużej ilości węglowodanów przez zbyt długi czas i/lub niewystarczającej porcji ćwiczeń, by zachować wrażliwość na insulinę.

Ale poczekaj, to nie koniec! Choć glukoza pozostająca w krwiobiegu jest zła, przewlekłe wysoki poziom insuliny jest bardzo prozapalny i może siać spustoszenie w ciele. Naukowcy wiedzą, że wszystkie gatunki, które wytwarzają najmniejszy poziom insuliny w ciągu życia, generalnie żyją najdłużej i pozostają najzdrowsze.

Obecnie wierzy się również, że nadmiar insuliny jest głównym katalizatorem w rozwoju miażdżycy. Insulina sprzyja lepkości płytek krwi (lepkie płytki łatwiej tworzą zatory) i przetwarzaniu makrofagów (typu białych krwinek) w komórki piankowate, które to wypełniają się cholesterolem i gromadzą na ścianach arterii. W końcu „guz” wypełniony cholesterolem i tłuszczem blokuje przepływ krwi w arterii, sytuacja pogarsza się w związku ze zwiększoną lepkością płytek krwi i zagęszczeniem krwi. Dodatkowo insulina redukuje poziom tlenu azotu we krwi (składnika, który powoduje rozkurcz śródbłonna, który wyściela nasze arterie), sprawiając, że ściany arterii stają się bardziej sztywne. To podnosi ciśnienie krwi i zwiększa nacisk krwi na ściany arterii, dalej potęgując miażdżycę. Później, w części o cholesterolu w tym rozdziale, opiszę łańcuch wydarzeń powodujących miażdżycę i to, co możesz zrobić, by jej zapobiec.

Gdy już zrozumiesz ten proces, zalecane jest cofnięcie się i uświadomienie sobie, jak ważnym ćwiczeniem jest wytworzenie wrażliwości na insulinę (oczywiście oprócz pokarmów wywołujących jej niską produkcję). Jeśli często opróżniasz swoje komórki wątroby i mięśni z glikogenu dzięki krótkim, intensywnym treningom (podczas dłuższych, powolnych treningów również spalasz trochę glukozy), stajesz się mistrzem nie tylko w spalaniu kalorii, ale również w uzupełnianiu składników odżywczych. Insulina przetransportuje składniki odżywcze do twojej wątroby i mięśni, zamiast wysyłać je

prosto do tkanki tłuszczowej. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia i spożywasz produkty bogate w węglowodany, nie ma presji selekcji (zapożyczając odpowiednie określenie z naszych dyskusji ewolucji), by być wrażliwym na insulinę. Moim niezawodnym planem prewencji – lub, śmiej się, lekarstwem – dla tych z cukrzycą 2 typu, otyłością i chorobami serca, bez względu na to, jak ogromne genetyczne predyspozycje do tych chorób mają, jest ćwiczenie zgodnie z prawami Pierwotnego Planu i zmniejszenie produkcji insuliny.

Odporność na insulinę wpływa negatywnie również na poziom hormonu wzrostu i innych ważnych poprawiających zdrowie hormonów. Przysadka mózgowa wytwarza hormon wzrostu, który następnie jest wysyłany do wątroby, by zasygnalizować produkcję insulinopodobnych czynników wzrostu (IGF). Wiele z naszych komórek posiada powierzchniowe receptory IGF. Ze względu na ich podobną strukturę insulina wiąże się z receptorami IGF i powstrzymuje stymulowane przez hormon wzrostu IGF przed wykonywaniem ich pracy.

Nadmiar insuliny zakłóca także funkcjonowanie tarczycy. Tarczyca wytwarza hormon zwany T4, który w wątrobie przemieniany jest w T3, główny hormon, który kontroluje metabolizm energii. Gdy twoja wątroba staje się odporna na insulinę, konwersja T4 w T3 drastycznie spada. To prowadzi do zmniejszenia tempa metabolizmu, zwiększonego magazynowania tłuszczu i zmniejszonego poziomu energii oraz funkcjonowania mózgu.

Wysoki poziom insuliny przez długi czas hamuje również syntezę hormonów płciowych, sprawiając, że testosteron, DHEA i inne hormony płciowe gwałtownie spadają, gdy się starzejemy. Poziomy hormonów naturalnie opadają po jakimś czasie, ale to sztandarowe założenie multimiliardowego przemysłu przeciwstarzeniowego jest prawdopodobnie nasilane przez odporność na insulinę, a nie tylko przez zwykły upływ czasu. Pamiętaj, gdyby Grok miał szczęście, mógłby cieszyć się znacznie lepszym zdrowiem i sprawnością fizyczną w wieku 70 lat niż wielu jego współczesnych rówieśników. Hormony płciowe transportowane są w krwiobiegu przez globulinę (białko krwi), działając na odpowiednie organy i tkanki. Gdy pojawia się nadmiar insuliny, te hormony mogą pozostać związane z insuliną, zamiast zostać zrzucone do odpowiednich komórek (np. nadnerczy, organów płciowych i mózgu) i wykonywać swoją pracę. Nawet drogi przeciwstarzeniowy hormonalny reżim nie może przezwyciężyć tej niepożądanego dolegliwości wywoływanej przez nadmiar insuliny.

Najwyraźniej idealną strategią jest wykorzystywanie tylko tej insuliny, której potrzebujesz, by uzupełnić zapasy glikogenu w mięśniach i wątrobie, by odbudować mięśnie i inne tkanki dzięki aminokwasom i, na koniec, by dostarczyć kwasy tłuszczowe do różnych niezbędnych funkcji metabolicznych (łącznie z magazynowaniem energii). Utrzymując optymalną równowagę pomiędzy insuliną a glukagonem, stajesz się jak bankomat, zawsze otwarty na przyjęcie i wydanie pieniędzy, w zależności od codziennego zapotrzebowania na energię. Najwyraźniej insulina jest niezbędna do życia. Tyle tylko, że trwała nadmierna produkcja insuliny (znana również jako hiperinsulinemia) zamienia dobrą rzecz w złą. To takie proste: gdy odżywasz się pokarmami w stylu Pierwotnego Planu, które pasują do twoich genów, będziesz w stanie wpasować się w swoje dzinsy!

Ale odrobina nie zaszkodzi, prawda?

Jeśli te kliniczne szczegóły o długotrwałych uszkodzeniach na skutek wysokiej produkcji insuliny nie wystarczą, byś od dziś zmienił porządek twojego śniadania, zastanów się nad szybkim nieprzyjemnym wpływem wysoko węglowodanowych, wytwarzających insulinę posiłków i przekąsek (na zdrowych, niecierpiących na cukrzycę ludzi).

Spożywanie wysoko węglowodanowych pokarmów lub posiłków (słodkiego jedzenia lub napojów, deserów, przetworzonych zbóż itp.) generuje natychmiastowy wzrost glukozy we krwi, co ma krótkotrwały skutek w postaci poprawy twojego nastroju, zwiększenia energii i czujności. Jednak w ciągu minut twoja trzustka wydziela wymaganą ilość insuliny, by szybko usunąć glukozę z krwiobiegu, zanim stanie się toksyczna. W zależności od typu i ilości węglowodanów, które skonsumujesz, i stopnia wrażliwości na insulinę, ten przypływ insuliny może w końcu spowodować taki spadek glukozy we krwi, że twojemu zależnemu od glukozy mózgowi wkrótce zacznie brakować paliwa. W rezultacie możesz czuć się ośpiały, nieprzytomny i marudny oraz mieć problemy ze skupieniem. Choć to wyjaśnia znajomą poobiednią chandrę, obszerne dane sugerują również silny związek pomiędzy ADHD i konsumpcją przetworzonych węglowodanów/produkcją insuliny.

Konsumowanie dużej ilości węglowodanów, z następującym po nim wydzielaniem się dużej ilości insuliny, wywołujące niski poziom glukozy we krwi postrzegane jest przez oś podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczową (HPA) jako stresujące wydarzenie. Ta monitorująca homeostazę część two-

jego układu hormonalnego wyzwała reakcję uciekaj lub walcz, powodując, że nadnercza wydzielają epinefrynę (adrenalinę) i kortyzol do krwiobiegu. Kortyzol rozkłada cenną tkankę mięśniową na aminokwasy, z których część wysyłana jest do wątroby i zamieniana na glukozę w wyniku glukoneogenezy. Następujący wyrzut glukozy do krwi daje ci pobudzenie, którego, jak myśli twój mózg, potrzebuje – często kosztem tkanki mięśniowej!

W zależności od twojej indywidualnej wrażliwości na glukozę i insulinę reakcja stresowa na ten proces może sprawić, że będziesz czuł się wzmocniony, roztrzęsiony, podenerwowany i podekscytowany i możesz mieć przyspieszone tętno. Inni mogą nie doświadczyć żadnego szumu hormonów stresu, prawdopodobnie dlatego, że nadużywanie tego delikatnego mechanizmu energii życia-lub-śmierci (spożywanie dużej ilości węglowodanów, nadmiar sztucznego światła/niewystarczająca ilość snu i stresujący styl życia) wykończyło ich nadnercza i trzustkę. Zamiast tego po prostu czują, że po bogatych w węglowodany posiłkach mają ochotę na drzemkę. W konsekwencji ta karuzela składać się będzie z krótkiego glukozowego haju po posiłkach, po których pojawi się ochota na cukier (by powtórzyć cykl) i/lub pragnienie drzemki, gdy zacznie działać insulina. Jakkolwiek rozegrają się szczegóły codziennego poziomu energii i wahań apetytu, wszystkie drogi w tej sadze prowadzą do wypalenia i zwiększonego ryzyka choroby oraz zaburzeń wspomnianych w poprzedniej części.

Oprócz niepokojących wahań energii i dodatkowego stresu, cukier, gdy tylko zostanie spożyty, również poważnie hamuje funkcjonowanie układu odpornościowego. Wiemy, że nadmierna i/lub przedłużająca się produkcja kortyzolu jest silnym tłumikiem odporności (mechanizm uciekaj lub walcz kieruje zapasy, by dostarczały natychmiastowego skoku energii). Badania wykazują również, że sam cukier może zaburzyć funkcjonowanie związanych z odpornością fagocytów (komórek układu immunologicznego, które usuwają bakterie lub wirusy z krwiobiegu) przez przynajmniej pięć godzin po spożyciu.

To zaburzenie pojawia w wyniku procesu znanego jako *inhibicja kompetycyjna*, kiedy to nadmiar glukozy zapobiega transportowaniu bardzo ważnej witaminy C do pewnych komórek immunologicznych. Ponieważ obie cząsteczki wykorzystują ten sam mechanizm i punkt wejścia, by dotrzeć do wnętrza komórek immunologicznych, obecność nadmiaru glukozy może obciążyć transport i zablokować wnikanie witaminy C. Przy obniżonej

ochronie wzrasta stres oksydacyjny, ponieważ wolne rodniki są puszczane samopas. Co więcej, w reakcji na te stresory immunologiczne zagęszcza się krew, dlatego właśnie ataki serca (u ludzi, którzy mają takie predyspozycje) występują najczęściej po posiłku.

Zauważ, że łańcuch opisanych tu wydarzeń rutynowo przydarza się normalnej, zdrowej osobie, która spożywa nadmiar węglowodanów lub cukru. Doświadczanie tych cykli wzrostu-spadku i spadku-wzrostu w związku ze spożyciem cukru nie jest zabawne, ale oznacza, że wciąż posiadasz wrażliwość na negatywny wpływ przyswajania cukru i produkcji insuliny. Jeśli nie doświadczasz znacznych zauważalnych objawów spożycia nadmiernej ilości węglowodanów (szczególnie cukru), prawdopodobnie jesteś na dobrej drodze lub już nabawiłeś się niezwykle problematycznej dolegliwości odporności na insulinę. Ma tu zastosowanie analogia palacza odczuwającego minimalne złe skutki swojego nałogu. Upierałbym się, że większa część populacji jest gdzieś w tej czasoprzestrzeni, bardzo daleko od zdrowego ideału diety z umiarkowanym spożyciem węglowodanów i produkcją insuliny, dopasowanymi do naszych genetycznych wymagań zdrowotnych.

Naturalnie, produkty zbożowe lub zawierające cukier szybko podniosą poziom glukozy we krwi i wywołają większą reakcję insulinową niż skonsumowanie podobnej ilości kalorii z warzyw lub owoców albo połączenie odrobiny węglowodanów z wolniej spalonymi kaloriami z białek lub tłuszczu. Choć zdecydowanie lepiej jest stłumić natychmiastowy skok insuliny, twoja całkowita produkcja insuliny z diety jest najważniejszym elementem do wzięcia pod uwagę. Jeśli rutynowo zjadasz 150 do 300 gramów (lub więcej) węglowodanów dziennie, prawdopodobnie po cichu przytyjesz (chyba że będziesz ćwiczył jak szalony) i wciąż będzie rosnąć ryzyko pojawienia się innych problemów zdrowotnych, łącznie z syndromem „oksydacji i stanu zapalnego”, który jest głównym winowajcą choroby serca, co opiszę w następnej części o cholesterolu.

CHOLESTEROL: CAŁA HISTORIA

Debata nad teorią znaną jako hipoteza lipidowa choroby serca wściekle toczy się od lat. Big Pharma i pomocni przyjaciele z FDA, AMA i innych renomowanych agencji zajmujących się zdrowiem wykonują dobrą robotę, szkalując cholesterol i nasycone tłuszcze jako główne przyczyny

miażdżycy i chorób serca. Znasz już ich historię. Twoje arterie są jak rury. Cholesterol jest tłustą, lepłą mazią, która je zapycha, gdy zjadasz zbyt wiele bogatych w cholesterol produktów pochodzenia zwierzęcego (mięsa, jajek) lub ogólnie nasyconych tłuszczów. Według Konwencji Mądrości powinieneś jeść niskotłuszczowe, nisko cholesterolowe złożone węglowodany. Jeśli twoja dieta lub genetyczny „pech” skutkuje poziomem cholesterolu wyższym niż 200, po prostu bierzesz leki statynowe, by bezpiecznie zmniejszyć ryzyko.

W ostatnich latach wiele elementów Konwencji Mądrości dotyczących cholesterolu zostało poddanych pod wątpliwość. Choć wśród szanowanych ekspertów związanych z tym tematem trwa dyskusja i niepewność, istnieją istotne dowody, że swobodne przyjmowanie silnych leków statynowych, by zredukować wszystkie formy cholesterolu, daje minimalną lub w ogóle nie daje ochrony przed chorobami serca i udarem mózgu. Co więcej, powszechnie potwierdza się, że zmiany stylu życia, jak odchudzenie się, zmniejszenie spożycia przetworzonych węglowodanów i tłuszczów, spożywanie kwasów tłuszczowych omega 3, ćwiczenie i radzenie sobie ze stresem mogą znacznie lepiej wyeliminować główne czynniki ryzyka choroby serca niż statyny.

Ponieważ bardzo szanuję dzielną walkę, jaką toczą medycy z dzisiejszą pandemią chorób serca (w końcu czasami niewiele mogą zrobić, dopóki pacjent nie pojawi się w poczekalni z zablokowanymi arteriami), chciałbym tu zaznaczyć, że nie jest to walka „Mark przeciw twojemu lekarzowi”. Wierzę raczej, że jest to bezstronna interpretacja czołowych danych, które znacznie wykraczają poza wąską i przestarzałą historię „spożywanie tłuszczów napędza cholesterol, który napędza choroby serca”, którą zna większość z nas, łącznie z lekarzami. Pamiętaj, lekarze niekoniecznie posiadli podczas nauki wyspecjalizowaną wiedzę o związku pomiędzy dietą a chorobami serca. A jeśli posiadli, mogą mieć bardzo przestarzałe informacje. Jak w przypadku twojego hydraulika, ich biegłość ogranicza się do już zapchanych rur.

Ta dyskusja da ci głębsze zrozumienie tego, co dokładnie powoduje choroby serca (wskazówka: to oksydacja i stan zapalny, wywoływane głównie przez kiepską dietę, nadmierną produkcję insuliny i wszystkie formy zbyt dużego stresu, łącznie z nadmiarem ćwiczeń) i pomoże ci lepiej minimalizować ryzyko chorób serca niż hasło „Nie jedz cholesterolu – i bierz leki, gdy masz za wysoki poziom”.

*„Używanie całkowitego poziomu cholesterolu – a nawet wartości LDL –
jest nieistotne bez dalszego kontekstu,
jak Symbol Metaboliczny i inne przyczyny chorób serca”.*

Wśród najbardziej wybitnych badań udowadniających historię cholesterolu znajduje się poważane Badanie Framingham Heart. Badanie (do którego często odwołuję się na MarksDailyApple.com) zbadało nawyki żywieniowe 15 000 uczestników (mieszkańców Framingham w stanie Massachusetts) przez trzy pokolenia. Powszechnie uznawane jest jako najdłuższe (zaczęło się w 1948 roku i wciąż trwa!), najbardziej wyczerpujące badanie czynników zdrowia i chorób na populacji w medycznej historii. Doprowadziło do publikacji ponad 1200 artykułów badawczych w czołowych czasopismach. Szef badań, doktor William Castelli podsumował problem jednoznacznie słowami: „Cholesterol w surowicy nie jest silnym czynnikiem ryzyka choroby wieńcowej”. Najważniejsze stwierdzenia z badania to:

Nie ma związku pomiędzy cholesterolem w diecie a poziomem cholesterolu we krwi.

Mieszkańcy Framingham, którzy spożywali najwięcej cholesterolu, nasyconych tłuszczów i całkowitej ilości kalorii, właściwie ważyli najmniej i byli najbardziej aktywni fizycznie.

Na szczęście dla nas w ciągu minionej dekady setki bystrych, jasno myślących badaczy zweryfikowały te dane, przeprowadziły nowe badania i obszernie opisały to, jak i dlaczego lipidowa hipoteza choroby serca Konwencjonalnej Mądrości jest głęboko błędna. (Wygoogluj wyrażenie sceptycy cholesterolu, a odkryjesz zorganizowaną grupę zwaną *International Network of Cholesterol Skeptics* [Międzynarodowa Sieć Sceptyków Cholesterolu – przyp. tłum.], do której należy wielu wiodących lekarzy i doktorów z całego świata). Ich badania pokazują, że miażdżycę wywoływana jest głównie przez nadmierną oksydację (skutkiem której jest stan zapalny) pewnego typu cholesterolu, który stanowi mały ułamek głównie dobrych rzeczy przepływających przez twój krwiobieg.

Jak na ironię, w wielu przypadkach wygląda na to, że tę oksydację można pogorszyć, konsumując wolne od cholesterolu wielonienasycone tłuszcze

w olejach roślinnych i zbożowych, które – jak kazała nam uwierzyć służba medyczna – są zdrowsze niż tłuszcze zwierzęce! Ponadto leki obniżające cholesterol robią niewiele lub nawet nic, by poprawić zdrowie większości przyjmujących je ludzi, podczas gdy skutki uboczne i koszty są miazdzące dla wielu milionów.

Nikczemność lipoprotein

Cholesterol jest małą, woskową cząsteczką lipidu (tłuszczu), która jest jedną z najważniejszych substancji w ludzkim ciele. Cholesterol jest ważnym składnikiem struktury i funkcjonowania każdej błony komórkowej. Komórki mózgowe potrzebują cholesterolu do wytwarzania synaps (połączeń) z innymi komórkami mózgu. Cholesterol jest cząsteczką – prekursorem ważnych hormonów, takich jak testosteron, estrogen, DHEA, kortyzol i pregnenolon. Cholesterol potrzebny jest do wytwarzania kwasu żółciowego, który pozwala nam trawić i przyswajać tłuszcze. Cholesterol wchodzi w interakcję ze słońcem, by wytwarzać bardzo ważną witaminę D. Rezultat jest taki, że nie możesz żyć bez cholesterolu i to dlatego nasza wątroba wytwarza go 1400 miligramów dziennie, niezależnie od tego, jak dużo cholesterolu konsumujesz z pokarmem – lub jak bardzo go unikasz – w swojej diecie.

Ponieważ cholesterol jest rozpuszczalny w tłuszczach (nie rozpuszcza się w wodzie – pomyśl o occie balsamicznym, który pozostaje nietknięty w naczyniu z oliwą z oliwek), ale musi podróżować do i z komórek w wodnym otoczeniu krwiobiegu, musi być niesiony przez specjalne kuliste cząsteczki zwane lipoproteinami (nazwa oznacza, że w części składają się z białka, a w części z lipidu). Istnieje kilka odmian lipoprotein z różnymi funkcjami transportującymi – chylomikrony, LDL, IDL, HDL i VLDL (oraz ich subfrakcje) – ale trzy, które nas interesują, to VLDL, LDL i HDL (odpowiednio lipoproteiny o bardzo niskiej gęstości, niskiej gęstości i o wysokiej gęstości). Każda z tych lipoprotein przenosi pewien procent cholesterolu, trójglicerydów i innych drugorzędnych tłuszczów. Wartości trójglicerydów, HDL, LDL i VLDL w badaniu krwi reprezentują połączone wszystko, co transportują lipoproteiny w krwiobiegu.

VLDL, największe z cholesterolowego zespołu, wytwarzane są w wątrobie w obecności wysokich poziomów trójglicerydów. Stąd VLDL składają się w 80% z trójglicerydów i odrobiny cholesterolu. Po opuszczeniu miejsca powstania w wątrobie te lipoproteiny dostarczają swój ładunek do komór-

rek tłuszczowych i mięśniowych dla energii. Gdy już VLDL złożą trójglicerydowy ładunek wewnątrz komórek tłuszczowych lub mięśniowych, ich rozmiar znacznie się zmniejsza i zamieniają się albo w duże, puszyste LDL, albo w małe, gęste LDL – w obu przypadkach niosą głównie cholesterol i odrobinę pozostałych trójglicerydów. Duże, puszyste lub „lekkie” LDL są generalnie nieszkodliwe, nawet na relatywnie dużych poziomach (ma to silny genetyczny komponent), ponieważ wykonują przypisane im zadanie dostarczania cholesterolu do komórek, które go potrzebują.

Prawdziwe problemy zaczynają się, gdy poziom trójglicerydów w krwiobieg jest niezwykle wysoki, powodując, że ciało zmienia VLDL w małe, gęste LDL. Ta dolegliwość może wystąpić rutynowo, gdy w twojej diecie jest dużo węglowodanów (nawet jeśli jest to dieta niskotłuszczowa), ponieważ nadmiar insuliny prowadzi do konwersji spożytych węglowodanów w tłuszcz (trójglicerydy). Oczywiście dolegliwość może również wystąpić, gdy spożywasz umiarkowaną ilość węglowodanów i dużo tłuszczu, ponieważ insulina dopilnuje, aby zarówno nadmiar węglowodanów, jak i tłuszcz krążyły w krwiobiegu i zostały zmagazynowane w komórkach tłuszczowych.

Doktor Dean Ornish i inni orędownicy niskotłuszczowej diety powiedzą ci, że ograniczenie spożycia tłuszczu szybko redukuje poziom cholesterolu i trójglicerydów. To prawda, jak potwierdziły liczne bestsellerowe książki, a także historie w gazetach i magazynach, zachwalające szybkie i dramatyczne rezultaty (obniżony poziom trójglicerydów i cholesterolu) ograniczających tłuszcz diet. Ale powód jest taki: twoja wątroba tworzy cholesterol jako surowy materiał dla soli żółciowych, by pomogły ci trawić tłuszcz, zatem gdy nie jesz zbyt dużo tłuszczu, twoje geny dostaną sygnał, by zmniejszyć produkcję cholesterolu.

*„Jednak niskotłuszczowa dieta wymaga,
byś konsumował dużo węglowodanów, domyślnie,
by zaspokoić dzienne wymagania energetyczne.”*

Jednak niskotłuszczowa dieta wymaga, byś konsumował dużo węglowodanów, domyślnie, by zaspokoić dzienne wymagania energetyczne. To prowadzi do nadmiernej produkcji insuliny i, jak sobie przypominasz, rozpoczyna cykl, który w końcu prowadzi do chorób serca. Jakkolwiek na to nie spojrzeć, spożywanie nadmiernych ilości węglowodanów prowadzi do wysokiego poziomu trójglicerydów (nie wspominając o innych czynnikach

ryzyka, wyszczególnionych w późniejszym artykule uzupełniającym „Jak kichać na chorobę serca”).

Przy wysokim poziomie trójglicerydów we krwi produkcja VLDL wzrasta, by poradzić sobie z dodatkowym ładunkiem, a te cząsteczki mogą przemienić się w małe, gęste LDL, które, jak udowodniono, są głównym czynnikiem miażdżycy i chorób serca. Będąc małymi i gęstymi, te małe, gęste LDL (dlaczego cała medyczna nomenklatura nie może być taka prosta?) mogą utknąć w przestrzeniach pomiędzy komórkami, wyściełając arterię, a następnie ulegną oksydacji. To oksydacyjne uszkodzenie powoduje stan zapalny i rozpoczyna proces niszczenia, który wkrótce opiszę. Badania wykazały, że ludzie z syndromem metabolicznym lub cukrzycą typu 2 mają podniesiony poziom zarówno trójglicerydów, jak i tych małych, gęstych cząsteczek LDL. Oczywiście u tych samych ludzi występuje znacznie większe ryzyko choroby serca i udaru.

Pozostała frakcja cholesterolu, która może być ci znana, to lipoproteina o wysokiej gęstości (HDL), która zabiera cholesterol z powrotem do wątroby do recyklingu. HDL sprząta również zniszczony lub utleniony cholesterol, który może powodować problemy później – łącznie z usuwaniem małych, gęstych cząsteczek LDL i utlenionego cholesterolu, który utknął w ścianach arterii. Te małe, ale potężne frakcje cholesterolu często nazywane są „dobrym cholesterolem” lub „śmieciami natury”. Naukowcy generalnie zgadzają się, że im więcej masz HDL, tym niższe ryzyko choroby serca. Jak możesz sobie wyobrazić, ludzie z syndromem metabolicznym i cukrzycą typu 2 mają niski poziom korzystnego HDL. Ćwiczenie jest jednym z najtańszych, najłatwiejszych i najskuteczniejszych sposobów, by podnieść HDL. Innym jest konsumowanie nasyconych tłuszczów!

Wieczór powieści kryminalnych – oksydacja i mała, gęsta LDL są winne!

Jak wcześniej wspomniałem, ponieważ lipoproteiny mają tłuszczową powierzchnię, ulegają oksydacji. Tak jak otwarty olej pozostawiony w kuchni, mogą zjełczeć, gdy zetkną się z tlenem. Gdy tak się dzieje, mogą – i znajdujący się w nich cholesterol – ulec uszkodzeniu. Oczywiście oksydacja następuje w ciele przez cały czas, a my w toku ewolucji wytworzyliśmy pewne skuteczne systemy przeciwutleniaczy (a mianowicie katalazę, dysmutazę ponadtlenkową i glutation), by zapobiegać wymykaniu się tym uszkodzeniom

spod kontroli. Ponadto konsumowanie dużych ilości pokarmów bogatych w przeciwutleniacze (warzywa, owoce, orzechy i ziarna, ciemna czekolada, czerwone wino, jak szczegółowo opiszę w Rozdziale 4) oraz suplementy przeciwutleniaczy (jak witamina E, koenzym Q10, beta-karoten i likopen) może pomóc złagodzić pewne uszkodzenia. Bardzo wygodne również jest to, że HDL mogą usunąć część uszkodzonego cholesterolu i zabrać go z powrotem do wątroby do recyklingu.

Twój system przetwarzania cholesterolu ewoluował do oczekiwania pewnego wyboru i jakości tłuszczu, białek, węglowodanów i przeciwutleniaczy w diecie, a także pewnego poziomu ćwiczeń (które wspomagają odporność na insulinę w mięśniach i utrzymują wysoki poziom HDL), by dostarczyć właściwych sygnałów genom i unikać choroby żył. Ponieważ cząsteczki HDL są bardzo małe, mogą dostać się do przestrzeni pomiędzy komórkami ścian arterii i uprzątnąć uszkodzony cholesterol. To dlatego Big Pharma próbuje – jak do tej pory nieskutecznie – stworzyć skuteczny lek podnoszący poziom HDL i działający na istniejącą miażdżycę (niektórzy lekarze, by podnieść HDL, przepisują połączenie wydawanych na receptę fibratów i niacyny, ale to leczenie może być problematyczne i nie jest powszechnie stosowane).

System przetwarzający cholesterol służył ludziom i większości wszystkich ssaków przez miliony lat – aż do tej pory. Jak wcześniej wspomniałem, utlenione małe, gęste LDL są wystarczająco małe, by mogły utknąć w przestrzeniach pomiędzy komórkami śródbłonna wyściełającymi arterię. Nawet jeśli nie są utlenione, gdy utkną, mogą utleniać się w tym miejscu, ponieważ tkwią tam nieustannie, wystawione na działanie tlenu wędrującego z hemoglobina w czerwonych krwinkach. Tak czy inaczej, oksydacja w końcu wywołuje uraz i stan zapalny w ścianach arterii, prowokując układ immunologiczny ciała do wysyłania makrofagów (czyszczących białych krwinek), by pochłonęły utlenione LDL tam, gdzie utknęły.

Układ immunologiczny usilnie próbuje wykonywać swoją pracę, ale makrofagi są przytłoczone przez absorbowanie tak dużych ilości utlenionych LDL. Konsumpcja utlenionych LDL powoduje, że pewne geny konwertują te makrofagi w komórki piankowate, które przyczepiają się do wyściółki arterii, tworząc fundamenty przyszłych kłopotów. Zmiana sprawia, że na ratunek przybywa więcej makrofagów. Próbują one pożreć coraz więcej utlenionych LDL, z czasem pogarszając stan zmiany. To powszechna historia gromadzenia płytek na ścianach arterii. Osad narasta i w końcu ogranicza wewnętrzną średnicę arterii. Jeśli to będzie nadal trwać, może zablokować przepływ krwi

lub oderwać się i spowodować zator, uniemożliwiając krwi – i tlenowi – dotarcie do ważnych organów. To opis klasycznego ataku serca lub udaru.

Oksydacja tych małych, gęstych LDL najczęściej następuje z różnych powodów, które mają przede wszystkim związek ze współczesnymi nawykami żywieniowymi: dużym spożyciem nieutwardzonych wielonienasyconych tłuszczów (PUFA) z olejów roślinnych w diecie (PUFA w powłoce lipidowej są znacznie bardziej podatne na oksydację niż kwasy tłuszczowe nasycone); zmniejszonym spożyciem naturalnych przeciwutleniaczy, co zmniejszyłoby oksydację; obecnością niewystarczającej ilości cząsteczek HDL, które usuwają utlenione lipidy (niskie odczyty cholesterolu HDL mogą być częściowo spowodowane dietą wysoko węglowodanową) oraz faktem, że małe, gęste cząsteczki LDL nie łączą się tak łatwo z receptorami LDL na komórkach mięśniowych i tłuszczowych. Niezdolne do uwolnienia ładunku cholesterolu i przy małej ilości cząsteczek HDL, które mogłyby je pożreć, te małe, gęste cząsteczki pozostają dłużej w bogatym w tlen krwiobieg, dopóki nie zostaną utlenione. Przy okazji, miażdżycy pojawia się w arteriach, a nie żyłach, ponieważ krew żylna ma bardzo mało tlenu.

Zauważ, że opisane procesy oksydacji i zapalenia nie mają nic lub niewiele wspólnego z twoim całkowitym poziomem cholesterolu, a nawet całkowitym poziomem LDL. W większości przypadków miażdżycy jest skutkiem oksydacji małego ułamka całkowitej ilości LDL w twojej krwi – małych, gęstych cząsteczek LDL. Jeśli masz ich mało we krwi lub nie masz wcale, ryzyko choroby dramatycznie spada. Również gdy twoje HDL są wysokie, mało prawdopodobne jest, że napotkasz problem, ponieważ HDL świetnie się spisuje, jeśli chodzi o usuwanie utlenionego cholesterolu z LDL w krwiobieg.

Na nieszczęście niektórych z nas, kiepska dieta, brak ćwiczeń, stres, pewne terapie lekowe i, tak, rodzinna historia genetyczna mogą nałożyć się na zwiększoną produkcję niebezpiecznych małych, gęstych cząsteczek LDL. Twój lekarz może sprawdzić ich poziom, gdy go poprosisz, ale najpopularniejsze badania krwi jeszcze nie rozróżniają „piankowatych” form LDL i małych, gęstych cząsteczek. Obszerny panel lipidów we krwi, jak test Berkeley HeartLab, zwykle podaje wartości całkowitego cholesterolu, HDL, LDL, VLDL i trójglicerydów oraz wskazuje relatywne rozmiary cząsteczek.

Lekarz zazwyczaj przepisuje leki, gdy całkowity poziom LDL przekroczy pewną liczbę (to różni się w zależności od lekarza i indywidualnego profilu pacjenta), wiedząc, że twoje ciało zareaguje na statyny szybką, ogólną re-

dukcją, bez względu na rozmiar cząsteczek. To rzeczywiście obniży wszystkie formy LDL (zarówno dobre, jak i złe), ale istnieje znacznie rozsądniejsza – i bezpieczniejsza – opcja, by po prostu zmienić nawyki żywieniowe i ćwiczeniowe oraz zminimalizować produkcję insuliny, dzięki czemu zapobiegniemy nadmiernemu kumulowaniu się trójglicerydów we krwi i pozwolimy działać systemowi cholesterolowemu tak, jak powinien. Właściwie połączenie niskiej ilości węglowodanów i dobrych tłuszczów w pierwotnym jedzeniu ogólnie podnosi HDL i obniża trójglicerydy i małe, gęste LDL. Jednocześnie istotne dowody sugerują, że styl odżywiania i ćwiczenia Pierwotnego Planu pozwolą ci, bez względu na genetyczne predyspozycje, nie brać udziału w tej sadze choroby serca. Jeśli odczuwasz jakiekolwiek wahanie, zrób najpierw morfologię krwi, następnie jedz zgodnie z Pierwotnym Planem przez 21 dni, a potem powtórz badanie krwi. Pewne jest, że zobaczysz robiącą wrażenie zmianę niekorzystnych liczb, co da ci motywację i jasność, której potrzebujesz, by całym sercem oddać się pierwotnemu odżywianiu.

Statystyki statyn śmierzdzą!

Czy to nie ironiczne, gdy odkrywamy, że statyny i inne leki obniżające cholesterol nie mają żadnego wpływu na rozmiar cząsteczek LDL i mogą jedynie obniżać całkowity poziom LDL, redukując zarówno ich dobre, jak i złe wersje? To, że niektórzy ludzie przyjmujący statyny doświadczają dramatycznego spadku całkowitego cholesterolu lub LDL, niewiele oznacza w kontekście prawdziwej oksydacyjnej i zapalnej natury choroby serca. Żeby było jasne, statyny odrobinę redukują ryzyko zawału serca u mężczyzn poniżej 65. roku życia, którzy wcześniej mieli atak serca. Jednak wielu lekarzy wierzy, że te korzyści są niezależne od właściwości „obniżania cholesterolu” i zamiast tego biorą się z działania przeciwzapalnego, które wpływa na bardziej bezpośrednią przyczynę choroby serca. Tańszy i bardziej skuteczny wpływ przeciwzapalny można osiągnąć poprzez spożywanie pokarmów bogatych w kwasy tłuszczowe omega 3, przyjmowanie suplementów z olejem rybnym lub codziennie przyjmując małą dawkę aspiryny.

„HDL świetnie się spisuje, jeśli chodzi o usuwanie utlenionego cholesterolu z LDL w krwiobiegu...”

Gdy twoje HDL są wysokie, mało prawdopodobne jest, że napotkasz problem [choroby serca].”

Przyjmując prawa Pierwotnego Planu, możesz cieszyć się wspaniałymi rezultatami, bez niebezpiecznych skutków ubocznych i ogromnych wydatków na terapię lekową. W przypadku statyn znane skutki uboczne obejmują bóle mięśni, osłabienie i otępienie, chroniczne zmęczenie, problemy ze ścięgnami, problemy kognitywne, impotencję i podniesienie poziomu glukozy we krwi. Wierzy się, że skutki uboczne spowodowane są w dużej części zakłócaniem przez statyny normalnej produkcji ważnego mikroelementu, znanego jako koenzym Q10. Q10 jest niezbędny do zdrowego funkcjonowania mitochondrialnego (wytwarzania energii) i chronienia komórek przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Uważa się, że terapia statynami obniża poziom Q10 o 50%. Jak na ironię, Q10 odgrywa szczególnie ważną rolę w zdrowym funkcjonowaniu układu krwionośnego i pacjenci po ataku serca wykazują obniżony poziom Q10! Niektórzy badacze sugerują, że obniżanie Q10 przez statyny może anulować wszelkie potencjalne korzyści płynące z terapii statynami.

Dlaczego więc miliony ludzi są wprowadzane w błąd, by przyjmować niebezpieczne, mocne leki, gdy interwencja w styl życia jest skuteczniejsza, tańsza i nie wywołuje skutków ubocznych? Być może lubimy szukać prostych odpowiedzi z szybkimi rezultatami, a statyny powodują szybkie i drastyczne obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Jak w inne elementy Konwencyjnalnej Mądrości, inwestuje się miliardy dolarów, a potężne siły rynku pchają nas w kierunku połykania leków i znoszenia ich skutków ubocznych, podczas gdy pełna historia ginie w szumie „szybko obniż te liczby!”.

Jeśli obecnie przyjmujesz statyny lub inne leki, zdaję sobie sprawę, że prośenie cię, byś odrzucił Konwencyjnalną Mądrość i konkretne zalecenia swojego zaufanego lekarza, może postawić cię w bardzo niekomfortowej sytuacji. Zachęcam cię, byś wprowadził w życie modyfikacje (w końcu nie ma skutków ubocznych ani potencjalnego zakłócenia działania leku, gdy poprawisz swoją dietę), jednocześnie omawiając ze swoim lekarzem możliwość stopniowej redukcji przyjmowanych leków w oparciu o dobre wyniki badania krwi.



Mark Sisson jest znakomitym sportowcem, bestsellerym pisarzem, znaną osobowością medialną i człowiekiem, który odmienił życie tysięcy ludzi. Jego stronę internetową odwiedza miesięcznie ponad 1,6 miliona unikalnych użytkowników.

Autor zaczerpnął informacje od czołowych biologów ewolucyjnych, paleontologów, genetyków, antropologów, lekarzy, dietetyków, fizjologów, trenerów i badaczy ludzkich zachowań. W oparciu o uzyskane od nich dane opracował 10 nadrzędnych zasad, które pozwalają przeprogramować geny tak, by zapewnić sobie zdrowie, witalność i długowieczność.

Nauczysz się jeść, ćwiczyć, a nawet poruszać się w zgodzie ze swoją naturą. Osiągniesz szybkie rezultaty w zmianach wyglądu ciała, sprawności fizycznej, wydajności, poziomie codziennej energii i zredukujesz czynniki ryzyka wielu chorób. Gwarancja sukcesu opiera się na założeniu, że zaczniesz funkcjonować w zgodzie ze swoimi naturalnymi predyspozycjami, które wykształcały się u Twoich przodków przez tysiące lat.

Masz zdrowie w genach!

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-64278-91-4



9 788364 278914

Patroni:

