

*Słowa uznania dla*  
DIETY PEGAŃSKIEJ

Już teraz przeczytaj tę książkę, aby dowiedzieć się, jak korzystać z pożywienia jako lekarstwa. Dr Mark Hyman posiada rzadką umiejętność przedstawienia, jak jeść, aby czuć się lepiej, a jednocześnie poprawić od podstaw swoją dietę!

**Dave Asprey,**  
autor książki „The Bulletproof Diet”

Dr Hymanowi znowu się udało. Dzięki temu, że traktuje odżywianie jako lekarstwo, „Dieta pegańska” zapewnia innowacyjne i wartościowe podejście do dobrego samopoczucia. To nie tylko przepis na to, jak zapobiegać chorobom, lecz także realna szansa, aby istotnie ograniczyć koszty związane z leczeniem poprzez dotarcie do pierwotnej przyczyny choroby.

kongresman **Tim Ryan**

Dieta pegańska - idealne połączenie paleo i weganizmu

dr Mark Hyman

Dieta pęgańska - idealne połączenie paleo i weganizmu

Dieta, która pomoże ci usunąć stany zapalne, zrzucić zbędne kilogramy i...  
żyć w stylu eko

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8168-973-1

Tytuł oryginału: *The Pegan Diet: 21 Practical Principles for Reclaiming Your Health  
in a Nutritionally Confusing World*

Copyright © 2021 by Hyman Enterprises, LLC  
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.  
All rights reserved.

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

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

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



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.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla zdezorientowanych osób,  
zainteresowanych sprawami odżywiania  
i zaangażowanych w poprawę stanu zdrowia  
ludzi i planety*

# SPIS TREŚCI

<i>WSTĘP</i> . . . . .	11
<b>ZASADA 1.</b> Wykorzystaj żywność jako swoją aptekę . . . . .	21
<b>ZASADA 2.</b> Jedz tęczę . . . . .	33
<b>ZASADA 3.</b> Postępuj zgodnie z zasadą 75% . . . . .	39
<b>ZASADA 4.</b> Jedz w odpowiedni sposób fasolę, pełne zboża i orzechy . . . . .	43
<b>ZASADA 5.</b> Traktuj mięso jak lekarstwo . . . . .	51
<b>ZASADA 6.</b> Bądź wybredny, jeśli chodzi o drób, jaja i ryby . . . . .	61
<b>ZASADA 7.</b> Dodawaj tłuszcze do każdego posiłku . . . . .	67
<b>ZASADA 8.</b> Unikaj nabiału (zazwyczaj) . . . . .	73
<b>ZASADA 9.</b> Bierz przykład z regeneterian . . . . .	77
<b>ZASADA 10.</b> Traktuj cukier jak przysmak . . . . .	83
<b>ZASADA 11.</b> Nie nadużywaj kawy i alkoholu . . . . .	89
<b>ZASADA 12.</b> Wykorzystaj dopasowane do siebie odżywianie, aby osiągnąć optymalny stan zdrowia . . . . .	93
<b>ZASADA 13.</b> Mądrze się oczyszczaj, stosuj detoks i reset . . . . .	99
<b>ZASADA 14.</b> Ocena ryzyka i korzyści wynikających z diety wegańskiej . . . . .	107
<b>ZASADA 15.</b> Odżywiaj się, aby zapewnić zdrowie jelitom. . . . .	113

<b>ZASADA 16.</b> Jedz, aby osiągnąć długowieczność . . . . .	121
<b>ZASADA 17.</b> Jedz, aby poprawić swoje samopoczucie . . . . .	127
<b>ZASADA 18.</b> Zdrowe odżywianie nie musi być drogie . . . . .	133
<b>ZASADA 19.</b> Karm swoje dzieci tym, co sam jesz . . . . .	139
<b>ZASADA 20.</b> Nie rezygnuj ze zdrowych nawyków . . . . .	145
<b>ZASADA 21.</b> Już dziś przejdź na dietę pegańską . . . . .	151

<b>GOTUJ PO PEGAŃSKU . . . . .</b>	161
------------------------------------	-----

<b>ŚNIADANIA . . . . .</b>	167
----------------------------	-----

<b>ZUPY I SAŁATKI . . . . .</b>	177
---------------------------------	-----

<b>PRZYSTAWKI . . . . .</b>	187
-----------------------------	-----

<b>DODATKI . . . . .</b>	203
--------------------------	-----

<b>PRZEKĄSKI . . . . .</b>	213
----------------------------	-----

<b>DESERY . . . . .</b>	219
-------------------------	-----

<b><i>PODZIĘKOWANIA . . . . .</i></b>	225
---------------------------------------	-----

<b><i>ZASOBY . . . . .</i></b>	227
--------------------------------	-----

<b><i>PRZYPISY . . . . .</i></b>	231
----------------------------------	-----

<b><i>O AUTORZE . . . . .</i></b>	233
-----------------------------------	-----

# WSTĘP

Czy naprawdę potrzebujemy kolejnej książki o dietach? Nie. Pomimo swojego tytułu, „Dieta pęgańska” nie opisuje diety. To prosty zestaw zasad, które łączą w sobie podejście naukowe i zdrowy rozsądek, aby wspierać zachowanie dobrego stanu zdrowia, utratę wagi i długowieczność, a które można łatwo dostosować do każdej koncepcji odżywiania lub preferencji wynikających z kultury. Co wiemy o jedzeniu? Skąd to wiemy? Jakie wnioski możemy wyciągnąć na podstawie tych informacji? Jak połączyć to z preferencjami w zakresie diety i światopoglądu oraz kulturowymi? Jako lekarz, który walczy na pierwszej linii frontu z epidemią przewlekłych chorób i otyłości (jeden z nielicznych, który korzysta z żywności jako podstawowego leku w leczeniu różnych schorzeń i optymalizacji stanu zdrowia od 30 lat), czuję się zasmucony wojnami i sporami dotyczącymi odżywiania. Polityka, religia i odżywianie to bardzo kontrowersyjne tematy.

Na samym początku dieta pęgańska miała być żartem. Lata temu uczestniczyłem w panelu żywieniowym na konferencji i siedziałem między dwoma przyjaciółmi. Jednym był lekarz, zwolennik diety paleo, a drugim – weganin i kardiolog. Energicznie przedstawiali swoje punkty widzenia. Aby obniżyć poziom napięcia, zażartowałem: „Cóż, jeśli ty jesteś paleo, a ty weganinem, to ja muszę zostać pęganinem”. Od tego wszystko się zaczęło. Gdy zacząłem się głębiej zastanawiać nad własnym żartem, zdałem sobie sprawę, że większość koncepcji w zakresie odżywiania, w tym dieta paleo i wegańska, ma ze sobą o wiele więcej wspólnego niż można sądzić. Mają też o wiele, wiele więcej wspólnego ze sobą niż ze standardową dietą amerykańską, zwaną dietą SAD.

W rzeczywistości obozy paleo i wegański (jeśli trzymamy się tego, co najlepsze w obu podejściach) są identyczne, z jedną różnicą: skąd czerpać białko. Z produktów zwierzęcych czy fasoli i zbóż? To wszystko. Oczywiście,



można być weganinem, który uwielbia chipsy i napoje gazowane, albo zwolennikiem paleo, który odżywia się boczkiem i nie uznaje warzyw, ale same koncepcje odżywiania w obu przypadkach są bardzo podobne. Obie promują dietę bogatą w pokarmy roślinne, ale ubogą w skrobię i cukier, produkty przetworzone, dodatki spożywcze, hormony, antybiotyki, GMO; a także, z wyjątkiem niewielkiej grupy wegan wierzących w wyjątkowo niskotłuszczową dietę, dietę bogatą w dobre tłuszcze. Co więcej, w obu dietach należy unikać nabiału. Wszystkie inne podejścia dietetyczne: dieta wegetariańska, keto, z ograniczeniami czasowymi, dieta bez lektyn, śródziemnomorska, niskowęglowodanowa, niskotłuszczowa, bezglutenowa itd., w większości są podobne – opierają się na wartościowej żywności oraz zalecają rezygnację ze szkodliwych, bardzo przetworzonych produktów i włączenie produktów, które mają pełnić rolę ochronną.

Być może należałoby podkreślać konieczność zmiany podejścia z obsesji na punkcie tłuszczu, przyczyn chorób i diety eliminacyjnej na jedną dietę, bogatą w wartościową i dobroczynną żywność, która sprzyja utracie wagi, dobremu stanowi zdrowia i dobremu samopoczuciu. To, mój drogi, jest celem diety pegańskiej.

Dlaczego to ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej? Nasza nowoczesna dieta, obfitująca w żywność produkowaną przemysłowo, jest obecnie najgorszym zabójcą na planecie, groźniejszym niż palenie i wszystkie inne przyczyny. Zazwyczaj współczesna dieta jest bogata w przetworzoną żywność z pszenicy (biała mąka), kukurydzy (syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy i wiele przemysłowych dodatków spożywczych) i soi (olej sojowy), a brakuje w niej dobroczynnych, leczniczych produktów (owoce, warzywa, orzechy, pełne zboża, warzywa fasolowe, owoce morza, itp.). To dlatego przyczynia się ona do śmierci 11 milionów osób rocznie. Uważam, że ta liczba jest rażąco niedoszacowana. Co roku na świecie umiera około 57 milionów ludzi. Trzy czwarte z tych zgonów (czyli 42 miliony) jest spowodowane chorobami przewlekłymi, takimi jak choroby serca, cukrzyca, rak i otępienie starcze, w większości wynikającymi z nieprawidłowego odżywiania. Nawet na choroby zakaźne, takie jak COVID-19, bardziej podatne są osoby z nadwagą lub chorobami przewlekłymi. Koszty robią wrażenie. Przewiduje się, że w ciągu najbliższych 35 lat w Stanach Zjednoczonych bezpośrednio i pośrednio koszty związane z chorobami przewlekłymi wyniosą 95 bilionów dolarów, czyli około 1 z 5 dolarów w skali całej gospodarki. Globalnie jest to o wiele więcej, a jest coraz gorzej, ponieważ eksportujemy amerykańską dietę do wszystkich krajów na świecie.

Jeśli chcemy ograniczyć całkowite obciążenie wynikające z chorób przewlekłych, przetrwać kolejną pandemię, ocalić naszą planetę i wspólnotę oraz stworzyć szczęśliwsze, mniej podzielone społeczeństwo, na całym świecie musimy zmienić sposób, w jaki uprawiamy, produkujemy, dystrybuujemy i spożywamy żywność. Musimy się zjednoczyć, przerwać kłótnie o diety i uznać uzdrawiającą moc odpowiedniego sposobu odżywiania. Dlatego właśnie napisałem tę książkę – aby potwierdzić moc jedzenia i przedstawić integracyjną i zrównoważoną koncepcję dietetyczną.

Dieta pegańska jest wyjątkowa z czterech powodów. Omówię wszystkie jej podstawowe zasady.

## DIETA PEGAŃSKA KORZYSTA Z POŻYWIENIA JAKO LEKARSTWA

Pierwsza zasada jest następująca: *jedzenie jest lekarstwem*, które ma zarówno moc uzdrawiania, jak i wyrządzania szkód. Najlepszą strategią na długie i zdrowe życie jest spożywanie lekarstwa, ale kupuj leki w sklepie, a nie w aptece! Jedzenie to znacznie więcej niż tylko kalorie czy energia, która umożliwia działanie organizmu. To informacja, wytyczne, które regulują każdą funkcję naszego organizmu w czasie rzeczywistym. Niezwykłe odkrycia ostatnich kilku dziesięcioleci pozwalają nam wykorzystywać pożywienie nie tylko w celu zapewnienia przyjemności, radości, poczucia wspólnotowości i odżywiania, lecz także, aby się odmłodzić, rozwijać, a nawet powstrzymywać choroby. Jakość i ilość składników odżywczych są podstawą, pozwalającą budować dobrze funkcjonujące społeczeństwo. Niektórzy sugerują, że wszyscy powinniśmy podchodzić do żywności pod kątem odżywienia i priorytetowo traktować gęstość składników odżywczych. Inni proponują, abyśmy skupili się na jakości, bez względu na to, jaką koncepcję diety wyznajemy. Jednym z odkryć zawartych w „Diecie pegańskiej” jest to, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi, nie tylko pod względem naszych preferencji, ale także biologii. Nasza genetyczna i biochemiczna unikalność może nas poprowadzić w kierunku odżywiania, które jest dopasowane do nas. Pomimo naszych osobistych przekonań, niektórzy mogą dobrze się czuć na diecie wegańskiej, jednak pozostałym może ona nie służyć. Niektórzy rozkwitają na diecie paleo,

a inni – nie. Kluczem jest przebadanie swojego organizmu, a nie zablokowanie się w konkretnej ideologii.

Dopiero zaczynamy rozumieć, jak żywność wpływa na nasze komórki, tkanki, narządy, nastroje, myśli, uczucia i strukturę naszego organizmu, ale to, co naukowcy odkryli w ciągu kilku ostatnich dekad, budzi zdumienie. Jedzenie jest nie tylko źródłem energii i radości, podstawą więzi oraz służy przyjemności; może nas również odmłodzić, a nawet zatrzymać chorobę. Gdy mowa o żywności, przychodzą nam na myśl: białko, węglowodany, tłuszcze, błonnik, witaminy i minerały. Jednak najważniejszymi składnikami żywności mogą być dziesiątki tysięcy związków leczniczych zawartych w pokarmach pochodzenia roślinnego, a nawet zwierzęcego, które regulują i modulują niemal wszystkie z 37 miliardów reakcji chemicznych zachodzących co sekunda w naszym organizmie, a także na nie wpływają. Mówię, że to proces symbiotyczno-fitoadaptacyjny. Oznacza to, że ciało wykorzystuje substancje chemiczne zawarte w pożywieniu, aby pozytywnie wpływać na nasze wszystkie układy.

W przebiegu ewolucji zapożyczyliśmy molekularną magię z żywności, aby optymalizować organizm. Na przykład nie potrafimy syntetyzować witaminy C lub tłuszczów omega-3, więc musimy czerpać je z natury. I nie chodzi tu tylko o niezbędne kwasy tłuszczowe, aminokwasy, witaminy i minerały, które otrzymujemy z pożywienia, lecz także o ważne cząsteczki zwane związkami fitochemicznymi.

W królestwie roślin zidentyfikowano ponad 25 000 związków fitochemicznych, a dopiero niedawno zostały one uznane za kluczowe dla zdrowia. Co zaskakujące, występują one również u zwierząt, np. u krów karmionych trawą, które spożywają dużą ilość pokarmów pochodzenia roślinnego bogatych w składniki odżywcze. Niedobór substancji fitochemicznych nie musi przyczynić się do nagłej choroby, takiej jak szkorbut, krzywica lub niedożywienie białkowe, ale może prowadzić do chorób przewlekłych wynikających z różnych niedoborów, takich jak choroby serca, cukrzyca, nadciśnienie, otyłość, otępienie starcze, depresja itp.

Jedynym sposobem, aby wykorzystać te lecznicze związki, jest koncentracja na jakości żywności. Kolorowe warzywa i owoce, mięso bio zwierząt karmionych trawą oraz dzikie tłuste ryby obfitują w związki, które chronią nasze komórki i zwalczają agresorów. Jeśli jesz żywność produkowaną przemysłowo, nawet warzywa, twoja dieta jest bardzo uboga. Warzywa bio zawierają znacznie więcej składników odżywczych. Krowy hodowane przemysłowo, karmione kukurydzą, odpadami i zmielonymi częściami innych

zwierząt, dają mięso, które sprzyja powstawaniu stanów zapalnych i chorobom. Dzikie łosie lub krowy hodowane zgodnie z zasadami rolnictwa regeneracyjnego, które żywią się dziesiątkami roślin leczniczych, dostarczają mięsa, które zapewnia odwrotne skutki.

Za każdym razem, gdy bierzesz kęs do ust, pomyśl, że programujesz swój organizm, aby był zdrowy lub chory. Jeśli odżywasz się zdrowo, w rzeczywistości się leczysz.

## DIETA PEGAŃSKA JEST OPARTA NA MEDYCYNIE FUNKCJONALNEJ

Największym odkryciem ostatnich 50 lat jest to, że żywność jest lekarstwem, które ma moc zapobiegania, leczenia, a nawet zatrzymania większości chorób przewlekłych (i to szybko). Odkrycie to jest najczęściej ignorowane przez medycynę konwencjonalną. Czy istnieje podejście do medycyny, leczenia chorób i gwarantowania zdrowia, które uwzględni tę nową koncepcję? Tak. Jest to tzw. medycyna funkcjonalna. To jest to, co praktykuję od prawie 30 lat z niezwykłymi skutkami, które mogą zmienić twoje życie. Praktycy medycyny funkcjonalnej rozumieją, że to, co masz na widelcu, jest potężniejsze niż wszystko, co kiedykolwiek znajdziesz w aptece. Działa szybciej, lepiej i taniej, a także nie ma negatywnych skutków ubocznych.

Ciało jest biologicznym ekosystemem, siecią dynamicznie oddziałujących, wzajemnie połączonych układów. Zgodnie z zasadami medycyny konwencjonalnej mówi się, że problem dotyczy na przykład serca, wątroby, mózgu lub jelita grubego. Choroby w obrębie każdego narządu są postrzegane w izolacji od reszty ciała. W medycynie funkcjonalnej nie postrzegamy ciała jako zbioru odrębnych narządów. Według nas organizm jest jedną siecią powiązanych układów. Leczenie choroby oznacza leczenie tych układów lub pierwotnych przyczyn braku równowagi. Medycyna funkcjonalna jest nauką o zdrowiu, a nie tylko o leczeniu objawów.

Jak leczyć pierwotną przyczynę i zapewniać zdrowie? To proste. Wyeliminuj negatywne czynniki. Dodawaj to, co ma dobry wpływ. Naturalna inteligencja organizmu i jego mechanizmy lecznicze zajmą się resztą. Zaczynamy od usunięcia przyczyny (lub przyczyn), a następnie wprowadzamy to, czego organizm potrzebuje, aby dobrze się rozwijać. Prawie wszystkie

choroby (poza schorzeniami uwarunkowanymi genetycznie, takimi jak zespół Downa) mają kilka takich samych przyczyn: toksyny (zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, np. pestycydy, herbicydy, tworzywa sztuczne, metale ciężkie itp.), alergeny (środowiskowe i pokarmowe), mikroby (brak równowagi bakterii, zwłaszcza w mikrobiomie, jak również wirusy, pasożyty, robaki i kleszcze), a także nieprawidłowa dieta i stres (fizyczny lub psychiczny). Te czynniki oddziałują na twoje geny i wszystkie podstawowe sieci biologiczne: jelita, układ odpornościowy, hormony, biochemię mózgu, system detoksykacji, produkcję energii, krążenie, a nawet strukturę organizmu (komórki, błony, mięśnie, kości). Oprócz tego istnieją czynniki, które są niezbędne, aby zachować zdrowie: odpowiednia dieta, składniki odżywcze, hormony, światło, woda, powietrze, odpoczynek, sen, ruch, miłość, poczucie więzi oraz świadomość znaczenia i celowości życia. Są to elementy, które muszą znajdować się w równowadze, innej w przypadku każdego człowieka, aby zapewnić dobry stan zdrowia. Zdrowie jest po prostu kwestią wskazania i usunięcia negatywnych czynników oraz zastąpienia ich pozytywnymi elementami.

Jak się okazuje, pożywienie jest najbardziej istotnym czynnikiem wpływającym na zaburzenia równowagi w sieciach biologicznych i najszybciej przyczynia się do zmian, zatrzymuje choroby i poprawia stan zdrowia. Większość lekarzy nie spostrzega mocy, która tkwi w żywności, głównie dlatego, że nie zostali przeszkoleni w zakresie stosowania odżywiania w medycynie, ja natomiast przez dziesięciolecia obserwowałem różne cuda, i tak samo tysiące moich kolegów zajmujących się medycyną funkcjonalną. Nie lubię nawet nazywać tych zjawisk cudami. Wynikają one z wykorzystania najnowszych osiągnięć do tego, aby zrozumieć, jak naprawdę funkcjonuje nasz organizm, a nie z tego, czego nas uczono na uczelni medycznej. Choroby autoimmunologiczne znikają, depresja ustaje, migreny wyparowują, łuszczyca i egzema ustępują, pacjentom z chorobą Alzheimera poprawia się pamięć, a cukrzyca typu 2 przygasa w ciągu kilku tygodni. Nie są to ani anomalie, ani spontaniczne remisje, tylko powtarzalne wyniki oparte na zastosowaniu żywności jako lekarstwa zgodnie z modelem medycyny funkcjonalnej.

Odżywianie jest najważniejszym narzędziem w mojej lekarskiej torbie. Działa szybciej i lepiej oraz jest tańsze niż leki. Stosowanie żywności jako lekarstwa stanowi podstawę medycyny funkcjonalnej. Jednakże nie musisz konsultować się z lekarzem medycyny funkcjonalnej, aby zrozumieć, jak zastosować odżywianie jako lekarstwo. Dieta pegańska została specjalnie

opracowana, aby pomóc każdemu, bez względu na to, gdzie się znajduje, w zrozumieniu mocy odżywiania i podjęciu kroków na drodze prowadzącej do lepszego stanu zdrowia. Codziennie wprowadzasz do swojego organizmu kilogramy ciał obcych. Gdyby wszystkie kalorie były identyczne, nie miałyby znaczenia, co jesz. Ale tak nie jest. Żywność składa się z cząsteczek informacji, instrukcji i kodów, które przy każdym kęsie programują organizm pozytywnie lub negatywnie. Żywność produkowana przemysłowo przyczynia się do powstawania stanów zapalnych, wywołuje stres oksydacyjny, zaburza równowagę chemiczną hormonów i mózgu, przeciąża system detoksykacji, obniża poziom energii, uszkadza mikrobiom i zmienia ekspresję genów, w tym tych, które wywołują choroby. Prawdziwe, pełnowartościowe pożywienie bogate w składniki odżywcze i fitoskładniki działa odwrotnie: wyłącza stany zapalne, wzmacnia układy antyoksydacyjne, równoważy poziom hormonów i biochemię mózgu, przyspiesza detoksykację, podwyższa poziom energii, optymalizuje mikrobiom oraz włącza geny, które zapobiegają chorobom i sprzyjają zachowaniu zdrowia.

Żywność ma wpływ na wszystkie podstawowe układy i sieci w organizmie. Dieta pegańska łączy w sobie najnowszą naukę o żywności jako medycynie i różne strategie optymalizacji układów, aby zapewnić praktyczny sposób odżywiania, który można stosować przez całe życie.

## DIETA PEGAŃSKA WPŁYWA POZYTYWNE NA CIEBIE I NASZĄ PLANETĘ

Żywność jest związana z rolnictwem, środowiskiem i polityką, a nie tylko z tobą. To, co spożywamy, wpływa na to, co się uprawia i hoduje oraz jakie metody uprawy i hodowli się stosuje. Czy naszą żywność uprawia się w sposób, który zapewnia największą ilość składników odżywczych, oszczędza wodę, wzbogaca glebę, hamuje zmiany klimatyczne i zwiększa bioróżnorodność roślin, owadów i zwierząt? Czy też jest to masowo produkowana żywność, która sprzyja chorobom i niszczy środowisko? Mówiąc najprościej, dieta pegańska jest *dieta regeneracyjną*, czyli pozytywnie wpływa na zdrowie ludzi i planety. Innymi słowy, bez względu na to, jakie podejście do diety wybierzemy, wszyscy powinniśmy być *regenarianami*. To jest coś, z czym, jak sądzę, wszyscy możemy się zgodzić. Dieta, która uzdrowia nas, chroni

środowisko i zatrzymuje zmiany klimatyczne. To właśnie regenerarianizm może uratować ciebie i cały świat.

System produkcji żywności jest najważniejszą przyczyną zmian klimatycznych, ubożenia gleby i zasobów wody słodkiej, a także utraty bioróżnorodności roślin, zwierząt, zwierząt zapylających, owadów, a nawet mikrobiologii gleby. Ten system, który obejmuje wylesianie, erozję gleby, przemysłową hodowlę zwierząt, wyniszczanie gleby rolniczymi środkami chemicznymi, transport, chłodzenie i marnowanie żywności, przyczynia się do około 50% całej emisji gazów cieplarnianych. Na przykład gleba w największym stopniu pochłania dwutlenek węgla na naszej planecie, czyli pochłania go znacznie więcej niż lasy deszczowe. Może ona pomieścić trzy razy więcej węgla niż obecnie znajduje się w atmosferze, czyli 1 bilion ton. W rzeczywistości z tego 1 biliona ton węgla, który wpływa na zmiany klimatyczne, jedna trzecia pochodzi ze strat węgla w glebie w wyniku jej erozji i wyniszczania. Kolejnym ważnym czynnikiem, który przyczynia się do zmian klimatycznych, jest 180 miliardów kilogramów nawozów azotowych. Do ich wytworzenia potrzeba około 2% całej światowej produkcji paliw kopalnych (głównie w postaci gazu ziemnego pochodzącego ze szczelinowania). Po zastosowaniu nawozy azotowe niszczą życie mikrobiologiczne i wytwarzają podtlenek azotu, czyli gaz cieplarniany 300 razy silniejszy od dwutlenku węgla.

Takie problemy mają swoje źródło w naszym systemie produkcji żywności, tak samo jak ich rozwiązanie. Opisałem szczegółowo zarówno same problemy, jak i ich rozwiązanie w mojej książce „Co jeść, aby być zdrowym”. Co więcej, za pomocą Food Fix Campaign ([foodfix.org](http://foodfix.org)) pracuję nad tym, aby zmienić politykę, która kieruje tym systemem. Pierwszy krok o decydującym znaczeniu to przejście na regenerarianizm (więcej na ten temat w części o zasadzie 9. Bierz przykład z regenerarian). Im więcej osób będzie domagać się zmian, tym bardziej system będzie się zmieniać.

Duże firmy wkroczyły tam, gdzie zabrakło rządu, i zapewniają rolnikom finansowanie, aby mogli zmieniać swoje gospodarstwa i przechodzić na rolnictwo regeneracyjne. To sposób produkcji żywności, który stanowi antidotum na nasz obecny system rolnictwa, produkujący ogromne ilości upraw towarów, które szkodzą ludziom i planecie. Rolnictwo regeneracyjne wytwarza żywność w sposób, który odbudowuje glebę, chroni wodę, zwiększa bioróżnorodność, hamuje zmiany klimatyczne, produkuje bogatszą w składniki odżywcze i fitoskładniki żywność wysokiej jakości, a wszystko to sprawia, że rolnicy znacznie więcej zarabiają i uodparniają

swoje gospodarstwa na wypadek suszy, powodzi i wpływu klimatu. Krótko mówiąc, zatrzymuje cykl destrukcji.

Wielkie koncerny zajmujące się rolnictwem straszą nas, każąc nam wierzyć, że bez nich nie będziemy w stanie wyżywić stale rosnącej światowej populacji. Nauka nie potwierdza tej tezy. W rzeczywistości miejscowe ekosystemy rolnictwa regeneracyjnego można skalować globalnie oraz są one jedynym prawdziwym rozwiązaniem, aby w dalszym ciągu wytwarzać żywność. Rolnictwo regeneracyjne to przyszłość żywności. I każdy z nas ma w tym procesie swoją rolę do odegrania.

## DIETA PEGAŃSKA JEST INTEGRACYJNYM, ELASTYCZNYM SPOSOBEM ODŻYWIANIA, KTÓRY MOŻNA STOSOWAĆ CAŁE ŻYCIE

Wreszcie – dieta pegańska to sposób odżywiania, który można stosować całe życie. Większość diet zawodzi, ponieważ są restrykcyjne, niejasne i wzbudzają w nas poczucie winy, gdy łamiemy ich zasady. Dieta pegańska jest zrównoważona, ponieważ nie chodzi w niej o bycie idealnym, tylko o odżywianie organizmu bogatym w składniki odżywcze jedzeniem przez 90% czasu i zapewnianie sobie przyjemności i smakołyków (ale wciąż będą to smakołyki odżywcze). Nie jestem idealny i nie oczekuję, że ktoś inny taki będzie. Wszyscy mamy rodziny i spotykamy się towarzysko na przyjęciach, na których chcemy się delektować pizzą i ciastem. Możemy się dobrze odżywiać, dbać o nasz organizm i korzystać z przyjemności, które niesie życie. Nastawienie się na sukces wiąże się z zastosowaniem odpowiednich nawyków, zaangażowaniem rodziny i nauką gotowania, które, jak obiecuję, może stać się ulubionym zajęciem każdego mojego czytelnika.

Wypróbowałam na sobie (i na moich pacjentach) prawie każdą dietę. Byłam weganinem, stosowałam dietę paleo, wysokotłuszczową, niskotłuszczową, z surowymi produktami... Można długo wymieniać. Nauczyłem się, że nie musisz precyzyjnie określać swojej diety. Zamiast tego rób to, co sprawia, że czujesz się dobrze. Słuchaj swojego organizmu. W ramach diety pegańskiej opracowałem zestaw prostych, rozsądnych zasad, którymi możesz się kierować, ale mam nadzieję, że pewnego dnia wszyscy będziemy



tak się odżywiać bez potrzeby nazywania tego sposobu. Chcę, aby każdy mógł zawsze i wszędzie stosować dietę pegańską. Jeśli jesz mięso, możesz stosować tę dietę. Jeśli nie jesz mięsa, także możesz stosować się do tych zasad. Jeśli dopiero zaczynasz swoją drogę do zdrowia, to świetne miejsce, aby rozpocząć! Jeśli wypróbowałeś wiele diet, ale wciąż jesteś sfrustrowany, zdezorientowany lub nie czujesz się zbyt dobrze, to książka dla ciebie.

Jedzenie to najważniejsza czynność, jaką codziennie wykonujemy. To czynność, która łączy nas z naturą, cyklem przyrody, funkcjami biologicznymi i oczywiście ze sobą nawzajem. Jesteśmy częścią wielkiej sieci natury, która dostarcza surowców, aby tworzyć energetyczne, zdrowe życie.

Na kolejnych stronach znajdziesz 21 praktycznych zasad, pokazujących, jak odzyskać zdrowie w złożonym świecie różnych diet. To zasady, które mają posłużyć jako plan działania, który poprowadzi cię w stronę dopasowanego podejścia do odżywiania w sposób, który jest dobry dla ciebie, twojej rodziny, społeczności i planety. A co ważniejsze, to jedzenie jest pyszne i odżywcze.