

dr Michel Brack, dr Arnaud Cocaul

OTYŁOŚĆ BRZUSZNA UKRYTY ZABÓJCA



PRZYWRÓĆ PEŁNĄ SPRAWNOŚĆ
MÓZGU I JELIT W 4 TYGODNIE



vital
GWARANCJA ZEROWIA

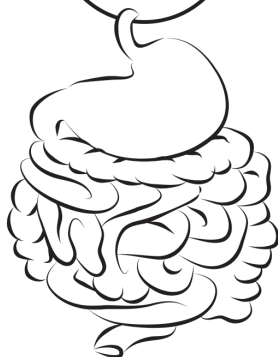
OTYŁOŚĆ BRZUSZNA
UKRYTY ZABÓJCA

dr Michel Brack, dr Arnaud Cocaul

OTYŁOŚĆ BRZUSZNA UKRYTY ZABÓJCA



PRZYWRÓĆ PEŁNĄ SPRAWNOŚĆ
MÓZGU I JELIT W 4 TYGODNIE



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Joanna Czacherska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-73-0

TYTUŁ ORYGINAŁU: *Dépolluez votre graisse interne. Perturbatrice de l'intestin et du cerveau*

Copyright © Editions Albin Michel – Paris 2017

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

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

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



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	11
Wstęp	13
ADIPOCYTOM, NOWE ODKRYCIE	
W DZIEDZINIE ANATOMII	17
Dziękuję, tłuszczu... ..	18
Zły tłuszcz, dramat naszych czasów	20
W królestwie tłuszczów, stawiaj na te brunatne	22
Tłuszcze białe, brunatne,	
a jaka jest historia beżowych?	24
Tłuszcze białe, kluczowa rola w regulacji wagi ciała	24
Tłuszcze brunatne, bardzo operatywne struktury	25
Tłuszcze beżowe: obiecujący kierunek w brunatnieniu	26
Pochwała dreszczy	27
Narząd adipocytowy:	
miliardy bardzo aktywnych komórek!	30
Moje małe przedsiębiorstwo	31

Narząd adipocytowy: narząd hormonalny	33
Leptyna, hormon szczupłej sylwetki	34
Oceń własne czynniki ryzyka powstania oporności na działanie leptyny	37
Narząd adipocytowy: narząd powiązany z układem nerwowym	38
Czy stres nie powinien odchudzać?	40
Aspirator usuwający zanieczyszczenia	41
Zapalenie jamy brzusznej	44
Zapalenie bezobjawowe z wieloma następstwami	44
Jesteś jabłkiem czy gruszką?	47
Ryzyko zależy od lokalizacji...	47
W okresie menopauzy gruszki przekształcają się w jabłka... ..	49
Ryzyko wykraczające daleko poza choroby układu krążenia ..	50
Otyłość czy otluszczenie?	52
Co rozumiesz przez pojęcie wagi idealnej?	53
Dyktatura BMI	54
Możesz żyć z nadwagą i cieszyć się zdrowiem	56
Czy należysz do profilu ryzyka?	58
Wykres Brack-Cocaula	60
Jak odróżnić dobre tłuszcze od złych tłuszczów	62
W jaki sposób zdiagnozować stan narządu adipocytowego?	63
Metoda DEXA (Dual Energy X-Ray Absorptiometry)	63
Skaner MRI	65
Impedancja bioelektryczna	66
Wagi do pomiaru tkanki tłuszczowej	66
Poziomy hormonów	67
Ocena biologiczna stanu zapalnego	68

MIKROBIOM, ŚWIAT W NASZYM ŚWIECIE ...	71
Mikrobiom, od flory do fauny	71
Mikrobiom jelitowy, narząd sam w sobie	72
Każdy ma swoją własną mikrobiotę	73
Mikrobiota jest zagrożona	76
Mały świat ściśle ze sobą powiązany	77
Kobieta szepcząca do uszu bakteriom	78
Hiperaktywny miniród	80
Mikrobiota jest odpowiedzialna za adipocyty	81
<i>Akkermansia muciniphila</i> : probiotyk ołtałalny jak <i>home staging</i> ..	82
Bakterie, które rozmawiają z mózgiem	84
Rozszyfrowywanie bakterii	88
W jaki sposób zdiagnozować stan mikrobiomu?	89
JAMA BRZUSZNA, KOLEBKA NASZYCH CHORÓB	91
Adipocyty, mikrobiota a masa ciała:	
ich nadmiar na brzuchu	93
Koniec ze stereotypami!	93
Bakterie mikrobiomu są zbyt zestresowane	94
Bakterie lubią również przeciwutleniacze	95
Oszczędność wiewiórki	97
Halo, adipocytom? Z tej strony mikrobiom	98
Mikrobiota poniżej granicy ubóstwa	102
Jama brzuszna i choroby jamy brzusznej	105
Jama brzuszna a sen: jeśli jesteś głodny – idź spać	106

Jama brzuszna i mózg: porozmawiaj z brzuchem, gdy odczuwasz ból głowy	108
Jama brzuszna i alergię	110
Jama brzuszna a odporność organizmu	113
Jama brzuszna i nowotwory	117
Opowiedz mi o swojej mikrobiocie, a powiem ci, kim jesteś...	120
Mikrobiom, odpowiedzialny za wszystkie nieszczęścia?	121
Rola mikrobiomu jelitowego w zapobieganiu astmy	122
Rola mikrobiomu w kontrolowaniu cukrzycy	123
Mikrobiota, adipocyty i stres oksydacyjny	124
Profile mikrobioty i schorzeń	129
JAK DBAĆ O JAMĘ BRZUSZNĄ?	131
Od planety Ziemia do planety Ciało	132
Jelita – rafa koralowa człowieka	133
4 zasady	136
Zasada 1: Prawidłowe odżywianie jamy brzusznej	136
Zasada 2: Lekka aktywność fizyczna dla zachowania zdrowej jamy brzusznej	138
Zasada 3: Rozmawianie z jamą brzuszną	139
Zasada 4: Leczenie chorej jamy brzusznej	143
Jak dbać o adipocytom?	144
Jak dbać o mikrobiom?	145
Przyszłość: przeszczep kałowy i nutrigenomika	150
Nutrigenomika	153
PROGRAM: 4 TYGODNIE KURACJI DLA ZDROWEJ JAMY BRZUSZNEJ	157
Główne zasady	157

Tydzień 1: Nowe fakty na temat jamy brzusznej	161
Tydzień 2: Prawidłowe odżywianie jamy brzusznej	167
1. Krytyka pestycydów oraz innych zanieczyszczeń!	167
2. Rozpoczynam zdecydowaną walkę ze stresem oksydacyjnym za pomocą kuracji antyoksydacyjnej	170
3. Wzbogacam swoją dietę, spożywając produkty z dużą zawartością błonnika	172
4. Używam ziół i przypraw	175
5. Jem powoli	176
6. Przygotowuję moje zmysły na prawidłowy proces trawienia	178
7. Jeśli jestem oporny na działanie leptyny, staram się zmniejszyć moją oporność, postępując zgodnie z poniższymi 10 wskazówkami	180
8. Przygotowuję mój wirtualny koszyk, dzięki któremu stworzę własne menu	181
Przykładowe menu na cały tydzień	184
Tydzień 3: Jama brzuszna wkłada tenisówki	187
Tydzień 4: Cel zen	191
Chronię jamę brzuszną przed złym snem i napadami stresu	191
Wskazówka nr 1: Popraw jakość snu	192
Wskazówka nr 2: Radź sobie ze stresem	195
Wskazówka nr 3: Czas beczynności	199
Zakończenie	203
Glosariusz	205
Podziękowania	209

Przedmowa

Płaski, umięśniony, z efektem kaloryfera, okrągły, czy też swobodnie zwisający, to właśnie brzuch skupia na sobie całą naszą uwagę. I mamy ku temu powody. Wygląda bowiem na to, że podłożem wielu naszych cierpień oraz nieszczęść jest jama brzuszna: zaczynając od niewielkich dolegliwości, a kończąc na poważnych schorzeniach, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, a nawet choroba Alzheimera i autyzm.

Po ujawnieniu istotnego wpływu mikrobioty (tj. flory bakteryjnej zamieszkującej jelita) na nasze zdrowie, naukowcy odkryli zupełnie innego sprawcę, nowy narząd pozostający w bezpośrednim związku z mózgiem: *tkankę tłuszczową trzewną*. Tkanka ta, w której znajdują się komórki nerwowe, pełni między innymi rolę tzw. aspiratora, czy też wsysacza zanieczyszczeń i różnego rodzaju toksyn. Zwróćmy uwagę, że może to dotyczyć każdego z nas; zarówno osób z nadwagą, jak i tych szczupłych, ponieważ tkanka tłuszczowa trzewna kumuluje się wewnątrz organizmu człowieka.

Otóż tkanka tłuszczowa trzewna (tkanka tłuszczowa wewnątrz jamy brzusznej) i mikrobiota komunikują się ze sobą oraz z mózgiem: pracują od rana do wieczora, produkują hormony, wysyłają sygnały do mózgu, jak również odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego na etapie, gdy jelita skrupulatnie selekcjonują spożywany pokarm.

W normalnych warunkach mózg potrafi dopasowywać odpowiednie ilości pobieranych składników pokarmowych do rzeczywistych potrzeb organizmu. Niemniej jednak w naszym obecnym zanieczyszczonym środowisku, niektóre mikrocząsteczki i pestycydy przenikają do wewnętrznej tkanki tłuszczowej, która w pierwszej kolejności je magazynuje, a następnie przekazuje mikrobiocie oraz jej populacjom bakterii, a to dlatego, że tłuszcz wchłania wszystko! Tkanka tłuszczowa wykazuje zdolność transformacji w takim stopniu, że zmianie ulega nasz smak oraz nasze nawyki żywieniowe, w związku z przesyłaniem sprzecznych informacji do mózgu. W konsekwencji może wystąpić zwiększone łaknienie, chociaż głód został zaspokojony, natomiast nasze preferencje żywieniowe mogą koncentrować się głównie na słodkich, tłustych bądź słonych smakach..., w zależności od tzw. *zachcianek* bakterii.

Dr Michel Brack, lekarz profilaktyk,
założyciel Oxidative Stress College
(<http://theoxidativestresscollege.fr>; michelbrack.fr).

Dr Arnaud Cocaul, lekarz dietetyk,
współzałożyciel aplikacji zdrowie KcalMe (kcalme.blogspot.fr).

Adipocytom, nowe odkrycie w dziedzinie anatomii

Zapewne każdy z nas zna przymiotnik „tłuszczowy” o mało pochlebnej definicji, jaką podaje słownik Larousse: „tłuszczowy”, czyli taki, „który posiada cechy charakterystyczne dla tłuszczu bądź zawiera tłuszcz”, precyzując w dalszym ciągu, że: „wszystko to, co ma wygląd, właściwości tłuszczu jest tłuste i napuchnięte”! Ale nauka poszła dalej i pozwoliła nam na odkrycie świata adipocytów, a świat ten jest o wiele bardziej bogaty niż nam się wydaje. W rzeczywistości w organizmie człowieka można znaleźć zarówno dobry, jak i zły tłuszcz. Pierwszy z nich wyświadcza nam wiele przysług, podczas gdy ten drugi odbiera nam atrakcyjność i sprawia, że chorujemy. To wystarczający powód, aby ten pierwszy rozpieszczać, a na ten drugi bardzo uważać.

Dziękuję, tłuszczu...

Od zarania dziejów, mimo wzlotów i upadków, planetę Ziemia zamieszkuje nieco ponad siedem miliardów ludzi. Nasi przodkowie potrafili przetrwać różne klęski głodu, dzięki swoim lepszym umiejętnościom, w porównaniu do innych współplemieńców (tj. tych, którzy nie przetrwali), w zakresie magazynowania nadmiaru tłuszczu! Zacznijmy zatem od podziękowania tkance tłuszczowej, ponieważ bez niej być może nie byłoby już ludzi na Ziemi.

Tkanka tłuszczowa występuje u wszystkich ssaków. Dzięki zdolności do magazynowania tłuszczu, ssaki posiadają pewną samowystarczalność energetyczną, zwalniającą z obowiązku nieustannego jedzenia. Całe szczęście, ponieważ w przeciwnym razie nasi przodkowie, znacznie bardziej narażeni na różnego rodzaju zagrożenia, padaliby często ofiarami ataków ze strony drapieżników, bardziej niezależnych od sposobu zdobywania pożywienia. Ponadto, gdybyśmy byli zmuszeni dokarmiać się zarówno w dzień, jak i w nocy z obawy o utratę życia, nie mielibyśmy możliwości odpoczynku: żegnajcie zatem chwile wytchnienia, medytacji, kreatywności, żegnajcie wszelkie symbole rozkwitu *Homo sapiens*.

Jeszcze nie tak dawno w naszych wysoko rozwiniętych krajach wrogiem był głód, niedowaga oraz różnego rodzaju epidemie. Począwszy od lat 80. tendencje te uległy odwróceniu i na znacznej części obszarów naszej planety zaciętym wrogiem stały się fałdki tłuszczu. Zmienił się charakter epidemii, dzisiaj mówi się o tzw. „pandemii otyłości”, podczas gdy wychudzone modelki narzucają swoje zagrażające zdrowiu standardy na „pierwszych stronach” magazynów mody. Ale tłuszcz nie jest już taki, jak był kiedyś. Wahadło faktów naukowych, nieubła-

galnie oscylujące między jedną a drugą skrajnością, zatrzymuje się w takim miejscu, aby jednak obdarzyć tkankę tłuszczową pewnymi szlachetnymi cechami. W oczach naukowców, tłuszcz jest na dobrej drodze do zrehabilitowania...

Jako że klęski głodu na naszych szerokościach geograficznych nie stanowią już przekonującego argumentu, aby magazynować nadmiar tkanki tłuszczowej, liczne badania dowodzą, że niewielka nadwaga może w niektórych przypadkach okazać się zbalansowana, a nawet przyczynić się do obniżenia wskaźnika umieralności. Tak więc pacjenci z niewielką nadwagą, którzy muszą stawiać twardo czoła poważnemu problemowi zdrowotnemu, mają większe szanse na wyzdrowienie aniżeli osoby szczupłe. W pewnych sytuacjach „mały wałeczek” jest trafnym określeniem, ponieważ ratuje nam życie.

Wszystkie powyższe dobre wiadomości, które mogłyby uspokoić nasze wyrzuty sumienia z powodu talerzy obfitości, są jednak podważane, co jest wynikiem fascynujących odkryć: mianowicie nie istnieje jeden tłuszcz, lecz wiele tłuszczów; nasz organizm nie produkuje jednego tłuszczu, tylko *różnego rodzaju* tłuszcze. Tłuszcze te nie rozwijają się w tych samych miejscach, ani nie pełnią tej samej roli, ani też nie wywierają tego samego wpływu na nasze zdrowie, ponadto jeszcze bardziej zdumiewające jest to, że tłuszcze są wielobarwne (zobacz str. 22)!

> CZY WIESZ, ŻE?

Tkanka tłuszczowa rozwija się bardzo wcześnie, w trzecim kwartale ciąży. Wzrost tkanki tłuszczowej utrzymuje się przez sześć pierwszych miesięcy po urodzeniu. Następnie wzrost ten ulega spowolnieniu, pozostawiając miejsce dla masy beztłuszczowej, tzw. chudej masy, do czasu, aż nastąpi ponowne

przyspieszenie wzrostu tkanki tłuszczowej, co w książeczce zdrowia dziecka określa się mianem wczesnego przyrostu masy ciała, który ma miejsce zazwyczaj w wieku około siedmiu lat. W wieku dojrzewania pojawiają się drugorzędne cechy płciowe, które w wyniku rozmieszczenia tkanki tłuszczowej różnicują proporcje budowy chłopców i dziewczynek, w sposób właściwy dla każdej płci.

Zły tłuszcz, dramat naszych czasów

U zdrowego człowieka tłuszcz to swego rodzaju zapas energetyczny, którego zadaniem jest utrzymanie ciepła w czasie hipotetycznych niedoborów żywności. Podobnie jak w przypadku tłumów udających się do supermarketów, aby zrobić zapasy w obawie przed nawet najmniejszym deficytem, tak samo i nasz organizm jest przezorny, dlatego magazynuje energię. Jednakże okresy deficytowe, czyli okresy tzw. niedoborów żywnościowych, występują sporadycznie, natomiast w krajach wysoko rozwiniętych gospodarczo obecnie nazywane są dietami.

Magazynowanie energii pochłanianej w formie kalorii żywnościowych nie dotyczy wszystkich rodzajów tłuszczów. Proces ten zachodzi w głównej mierze w owym bardzo kompromitującym tłuszczu, który reprezentują wałeczki bądź też otyłość gynoidalna typu gruszka. Tłuszcz ten jest mało atrakcyjny i ma białą barwę, a czasami potrafi być nawet złośliwy. Określamy go mianem białej tkanki tłuszczowej. Mając na uwadze fakt, że magazynowanie białej tkanki tłuszczowej jest praktycznie nieograniczone, możemy bardzo znacząco przybierać na wadze; możemy

przytyć w wyniku zwiększenia masy tłuszczowej, w skład której wchodzi biała tkanka tłuszczowa.

To nie przypadek, że owa tkanka tłuszczowa jest uprzywilejowanym narządem, przeznaczonym do magazynowania energii. Zaletą gromadzenia energii w formie tłuszczu jest to, że można zmagazynować dużą ilość zapasu energetycznego w bardzo małej objętości: 1 gram tłuszczu odpowiada 9 kaloriom, podczas gdy 1 gram węglowodanów lub białek odpowiada 4 kaloriom. W przypadku magazynowania energii w formie węglowodanów lub białek, należałoby przewidzieć dwukrotnie więcej przestrzeni. W konsekwencji ważylibyśmy dwukrotnie więcej, co sprawiłoby, że nasze życie na Ziemi byłoby jeszcze bardziej skomplikowane!

Otyłość możemy zdefiniować jako chorobę magazynowania białej tkanki tłuszczowej bądź jako nadmiar masy tłuszczowej w stosunku do masy beztłuszczowej, tzw. chudej masy. Tyjemy na poziomie tkanki tłuszczowej, a nie na poziomie mięśni i kości. Nie tyjemy od ciężkich mocnych kości. Należy mieć tego świadomość przede wszystkim wtedy, gdy bezkarnie się objadamy.

To przesadne magazynowanie przedkłada się na masową otyłość, narastającą na całym świecie; posłużmy się przykładem Amerykanina pochodzenia indyjskiego, ważącego ponad 600 kilogramów, któremu życie uratowali strażacy, podejmując się interwencji w wyjątkowych okolicznościach: musieli przepiłować dom, aby było możliwe przetransportowanie tej osoby. To skrajny przypadek, jednakże postępująca na całym świecie otyłość jest faktem, konsekwencją braku fizjologicznej adaptacji do współczesnego społeczeństwa. Otyłość jest chorobą społeczną, w walce z którą nie mamy równych szans.

Tydzień 1: Nowe fakty na temat jamy brzusznej

Ten pierwszy tydzień jest tygodniem pojednania. Brzuch zasługuje na całą twoją uwagę. To on, tak jak zauważyłeś w trakcie powyższych rozważań, wpływa na zdrowie i na dobre samopoczucie.

Czas najwyższy odbudować więź z jamą brzuszną, która istnieje od samego początku, tj. od momentu oddzielenia od matki w wyniku przecięcia pępowiny. Mimo to może się zdarzyć, że z biegiem lat stopniowo o niej zapominamy.

Za duży bądź za chudy, zbyt obwisły bądź zbyt napięty, po-
fałdowany do tego stopnia, że nie jesteśmy w stanie znieść jego
widoku, tak często zaczynamy nim gardzić, nie zdając sobie na-
wet z tego sprawy.

Czy nie próbowaliśmy go ukrywać, zapinając ciasno pasek
lub nosząc krępującą odzież? Wszystko to przywodzi nam na
myśl tortury, którym poddawały się w odległych czasach kobiety
podczas sznurowania gorsetu.

Brzuch potrzebuje nas w taki sam sposób jak i my go potrzebujemy. Aby przywrócić mu znaczenie i poświęcić uwagę, na jaką zasługuje, poniżej prezentujemy krótkie tygodniowe pojednanie.

Poniedziałek

- **Obejrzyj swój brzuch, zarówno z przodu, jak i z boku**
 - Oceń jego kształt (wklęsły, wypukły, opadający, okrągły, umięśniony).
 - Oceń jego kolor (ciemny, jasny, znamiona, plamy, siny).
- **Zapamiętaj wszystkie informacje uzyskane podczas inspekcji brzucha**
- **Odpowiedz na pytanie: „Jestem gruszką czy jabłkiem?” (zobacz str. 47)**

Wtorek

- **Dokonaj pomiaru obwodu pasa**
 - Stań na wprost lustra, weź do ręki miarę krawiecką i zmierz obwód pasa na wysokości pępka.
 - W przypadku kobiet obwód powinien wynosić poniżej 88 cm (z wyjątkiem ciężarnych).
 - W przypadku mężczyzn obwód nie powinien przekraczać 100 cm.
 - We wszystkich innych przypadkach, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że narząd adipocytowy cierpi na

nadwagę. Nie martw się, program ten został stworzony po to, aby pomóc ci powrócić do prawidłowych rozmiarów.

- **Zanotuj skrupulatnie wynik swojego pomiaru po to, aby śledzić zmiany**

Środa

- **Zbadaj brzuch za pomocą rąk**
 - Połóż się na plecach i staraj się zrelaksować. Oprzyj dłonie na brzuchu, wsłuchując się w jego głos. Czujesz ciepło wewnątrz jamy brzusznej, które wydzielają twoje dłonie? Wyczuwasz jej ruchy, być może burczenie? Staraj się myśleć o wszystkim tym, co znajduje się tam w środku: o adipocytach (białych, brunatnych i beżowych) oraz o bilionach pracujących bakterii. Skoncentruj się na tym małym świecie, który pracuje wewnątrz ciebie dla twojego dobra.
 - W ten oto sposób poznałeś metodę medytacji uważności, koncentrując się na jamie brzusznej. Brzuch to centrum energii człowieka, Japończycy nazywają go *hara* (zobacz str. 143).

Czwartek

- **Bądź przepelniony energią *hara***

Hara jest miejscem usytuowanym poniżej pępka i ma szerokość trzech połączonych palców. Skoncentruj się na tej strefie. Aby wzmocnić się i móc promienieć uśmie-

Tydzień 4: Cel zen

Chronię jamę brzuszną przed złym snem i napadami stresu

Stres jest źródłem zapalenia stopnia małego (zobacz str. 44), pobudza autonomiczny układ nerwowy po stronie sympatycznej gałęzi, tzw. przyspieszacza. Adipocyty białe uwielbiają ten stan, mogą wtedy magazynować tłuszcz, udaremniając przesyłanie właściwych sygnałów, które powinny w normalnych warunkach ostrzegać mózg.

Stres pogłębia lub powoduje zaburzenia snu, co z kolei wpływa na odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicy jamy brzusznej.

Badania wykazują, że brak snu lub skracanie czasu snu poniżej ośmiu godzin na dobę zakłóca wydzielanie niektórych hormonów odpowiedzialnych za regulację apetytu. W konsekwencji stężenie greliny we krwi (hormonu stymulującego apetyt, wydzielanego w nocy podczas snu,) wzrasta, co przyczynia się do wzrostu apetytu, podczas gdy produkcja leptyny, która

jest hormonem sytości, ulega spowolnieniu, powodując tym samym zwiększenie odczucia głodu w nocy. Skutki te mogą wystąpić wtedy, gdy sen jest krótszy niż 8 godzin. Brak snu sprawia, że adipocyty zaczynają produkować cząsteczki prozapalne, w efekcie przyczyniając się do powstawania stanu zapalnego, a w szczególności stopnia małego.

Brak snu dereguluje metabolizm, a w szczególności metabolizm glukozy. Powoduje także podwyższenie poziomu kortyzolu, który sprzyja z kolei magazynowaniu tkanki tłuszczowej.

Wskazówka nr 1: Popraw jakość snu

- Aby dobrze się wyspać, należy prawidłowo wietrzyć sypialnię. Nie należy przegrzewać pomieszczenia; idealna temperatura w sypialni to 16-19 stopni.
- Należy przesypiać odpowiednią liczbę godzin. Duże znaczenie ma uregulowanie cyklu snu.
- Należy unormować godziny spania i wstawania. W miarę możliwości nie należy zmieniać przyjętej zasady.
- Należy spożywać posiłki o stałych porach. Zmiany godzin spożywania kolacji powodują zaburzenia działania układu hormonalnego oraz działają pobudzająco na układ nerwowy, co sprzyja przechodzeniu organizmu w stan czuwania.
- Aby zapobiec ewentualnemu wybijaniu się ze snu, można przygotować drobną przekąskę przed snem (uwaga, to nie jest posiłek!), bazując na produktach zawierających tryptofan, który jest aminokwasem ułatwiającym zasypianie. Tryp-

tofan występuje w czekoladzie, w migdałach, w orzechach, w szyńce z kurczaka lub z indyka oraz w jajkach.

- Wszystkie monitory powinny zostać wyłączone na co najmniej 30 minut przed zaśnięciem. Można ewentualnie pobrać aplikację typu f. lux, która umożliwi zmianę koloru ekranu na pomarańczowy, wyłączając słynne niebieskie światło, stymulujące aktywność fal mózgowych. Można też pobrać aplikację „Mon coach sommeil”^{*}, dostępną na stronie internetowej Réseau Morphée^{**}.
- W miarę możliwości należy unikać spania w tym samym pomieszczeniu, w którym znajdują się urządzenia elektroniczne emitujące fale elektromagnetyczne.
- Należy unikać ciężkostrawnych potraw, smażonych na głębokim tłuszczu, sosów, kofeiny oraz wszelkich napojów, które zawierają kofeinę.
- Kolację należy spożywać półtorej godziny przed pójściem spać, tak aby uniknąć wystąpienia refluksu w pozycji leżącej.
- Idealna pora, o której najlepiej iść spać, to trzy godziny po kolacji i godzina przed północą. O północy nie zmieniamy się w dynię, ale hormony wydzielane przez ciało ulegają przekształceniu i może nastąpić wydzielanie greliny, która pobudza apetyt i negatywnie wpływa na jakość snu.
- Należy unikać wszelkich produktów z kofeiną po godzinie 14.
- Seks przed snem ułatwia wpadanie w objęcia Morfeusza, a dodatkowo pozwala na spalanie kalorii.
- Należy unikać spożywania alkoholu wieczorem, ponieważ zakłóca produkcję serotoniny, tj. neuroprzekaźnika sprzyjającego zasypianiu.

* Aplikacja francuska: Mój trener snu (przyp. tłum.).

** Francuska strona internetowa „Sieć Morfeusza” poświęcona problematyce związanej z zaburzeniami snu (przyp. tłum.).

- Wieczorem wybieraj produkty mączne, ponieważ gwarantują lepsze zasypianie.
- Kolacja powinna być na tyle obfita, aby nie odczuwać głodu (zupa nie wystarczy). Niezbędne jest białko, ponieważ zapewnia uczucie sytości.
- Przed snem warto pomyśleć o czymś przyjemnym (o własnym azylu, o miejscu, w którym czujemy się dobrze; to jedna z zasad autohipnozy). Przed snem najlepiej nie myśleć o pracy, ponieważ stanowi to źródło stresu. Nie należy również powracać myślami do minionego dnia, który mógł być przecież stresujący.
- Należy trenować oddychanie: wydech na 3 jednostki czasu, wdech na 1 jednostkę czasu. Ściśnij maksymalnie mięśnie brzucha przy wydechu i napełnij maksymalnie brzuch powietrzem przy wdechu.
- Materac musi być dostatecznie twardy. Należy pamiętać o jego wymianie.
- Lampy symulujące świat mogą być przydatne, sprzyjając łagodnemu wybudzaniu.
- Aby mieć lepszy i dłuższy sen, nie należy pozwalać sobie na zbyt długie drzemki w ciągu dnia, które mogą niekorzystnie wpływać na wieczorne zasypianie. Jeśli musimy się zdrzemnąć, niech ta przerwa nie będzie trwała dłużej niż 15 minut. Kataloński malarz Salvador Dalí używał w tym celu łyżeczki (srebrnej!), która pełniła funkcję budzika, gdy wypadała mu z dłoni.

„Nic nie szkodzi, jeśli umysł jest wzburzony: obserwujmy jego poruszenia, utrapienia, a nawet chęć ucieczki, im dłużej będziemy go obserwować, tym bardziej będziemy odsuwać od nas samych wszystko to, co go trapi, w wyniku czego stanemy się mniej zniewoleni.”

Emmanuel Carrère

(cytat przytoczony przez Christophe André,
Medytacja dzień po dniu)

Wskazówka nr 2: Radź sobie ze stresem

□ **Wszystko w swoim czasie**

To całe mózgowie włóczęgostwo mobilizuje pewną część naszych zasobów intelektualnych, które mogłyby być lepiej wykorzystywane, tj. bardziej uważnie. Moglibyśmy lepiej kontrolować jego odżywianie, w tym ilość spożywanych kalorii, o ile sposób myślenia oraz działania naszego mózgu byłyby mniej anarchiczne. Wiele osób rozprasza się podczas jedzenia; ich myśli to nieustanny mętnik w głowie, co przyczynia się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń. Obserwujemy osoby, które w trakcie jedzenia odpisują na e-maile, wysyłają wiadomości tekstowe, nieustannie wstają i siadają... Wymagamy od mózgu wielozadaniowości, podczas gdy ten ostatni może zajmować się tylko jedną rzeczą na raz.

Medycyna zachodnia bardzo długo ignorowała umysł. Jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia o naszym ciele z punktu widzenia anatomicznego. Chory organ bądź narząd wywołuje objaw. Inicjatorami niniejszej idei byli tacy filozofowie, jak na przykład Arystoteles, Eurypides, Ajschylos, Platon oraz bliższy naszemu cza-

som Kartezjusz. Niedomagający organ bądź narząd może mieć negatywny wpływ na cały nasz organizm. Odpowiedzią na diagnozę jest odpowiednio dobrane leczenie. Jest to podejście konwencjonalne, czyli tzw. podejście dośrodkowe. Kierujemy się do samego wnętrza, czyli do organu bądź narządu, który jest bezpośrednią przyczyną schorzenia podlegającego leczeniu.

Natomiast medycyna wschodnia nie rozdziela ciała od umysłu. Opiera się na podejściu odśrodkowym, skierowanym na zewnątrz. Nazywamy to podejściem holistycznym. Człowiek jest nieodłącznym elementem otaczającego go świata. Według lekarzy ze Wschodu przyczyną rozwoju choroby są zaburzenia równowagi między siłami Wszechświata a daną jednostką. Wszystko wzajemnie się przenika. Nie można leczyć pacjenta, nie traktując go jako całości. Nie można leczyć ciała, pomijając umysł. Nie można rozkładać pacjenta na poszczególne dziedziny medycyny. Jednym z zarzutów pod adresem medycyny zachodniej jest szczególna specjalizacja, która dokonuje niekompletnej oceny człowieka.

□ **Czas medytacji**

Wygląda na to, że medytacja może pomóc w regulacji emocji. Chwila wytchnienia poprzedzająca posiłek działa inspirująco na sposób spożywania pokarmu, pozwala zastanowić się nad tym co jemy, nad przeżuwaniami, wchłanianiem i trawieniem. Badając osoby cierpiące na problemy z nadwagą – niezależnie od tego czy mamy do czynienia ze zwykłym przeciążeniem, czy też ze stwierdzoną otyłością – zauważamy, że większość z nich cierpi z powodu zaburzeń lękowych i że spożywa posiłki będąc w napięciu często nie do wytrzymania, co może przyczyniać się do zaburzeń odżywiania. Niektórzy z nas jedzą po to, aby unikać myślenia. W miarę napełniania żołądka, szukają poczucia ob-



Dr Michel Brack – lekarz, autor książek, wykładowca. Jest jednym z pionierów w leczeniu stresu oksydacyjnego i przeciwutleniaaczy we Francji. Założyciel *Oxidative Stress College*.



Dr Arnaud Cocaul – lekarz związany ze Szpitalem Salpêtrière w Paryżu. Specjalizuje się w leczeniu otyłości, nadwagi i zaburzeń odżywiania. Współzałożyciel aplikacji pomagającej dbać o zdrowie.

Coraz więcej osób cierpi na otyłość brzuszną, która nie jest kwestią wyłącznie estetyczną, a może poważnie zagrażać zdrowiu i życiu! Autorzy przedstawiają 4-tygodniowy program zmierzający do redukcji tkanki tłuszczowej trzewnej (przyczyny otyłości brzusznej) oraz odnowy jamy brzusznej i kluczowych dla niej elementów (adipocytomu, czyli komórek tkanki tłuszczowej i mikrobiomu – ogółu mikroorganizmów, głównie bakterii zamieszkujących ciało).

Dzięki poradom Autorów, dowiesz się:

- jak należy dbać o jamę brzuszną, by poprawić swój metabolizm i pozbyć się tkanki tłuszczowej trzewnej,
- czym jest mikrobiom i w jaki sposób zdiagnozować jego stan,
- jak nie dopuścić do powstania nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 i chorób serca,
- dlaczego otyłość jest chorobą społeczną, w obliczu której nie jesteśmy równi,
- czym są adipocyty,
- dlaczego warto spożywać błonnik.

Czas pożegnać oponkę i przywrócić zdrowie

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-73-0



9 788365 484673 0