



dr Joseph Mercola

KETOGENICZNY POST

ZWIĘKSZ SUKCES DIETY KETO, DZIĘKI SPOŻYCIU CYKLICZNYCH POSIŁKÓW O WŁAŚCIWYCH PORACH

Pochwały dla **KETOGENICZNEGO POSTU**

*Niezależnie od tego, jak szybko rozwija się nauka leżąca u podstaw
ketozy i postu, czytelnik może być pewien,
że doktor Joseph Mercola przoduje w tych dziedzinach!
Postępuj zgodnie z zasadami wyłożonymi w tej przyjemnej
w odbiorze książce, aby prawidłowo stosować dietę ketogeniczną,
i unikaj najczęstszych pułapek, z których
wiele wprawi cię w osłupienie.*

– **lek. med. Stephen R. Gundry**, bestsellerowy autor
New York Timesa, dyrektor medyczny The International Heart
and Lung Institute

*Doktor Mercola znowu nas zaskoczył! Zgłębił najnowsze badania
dotyczące postu oraz diety ketogenicznej
i stworzył prosty, wydajny i niezwykle efektywny program,
który może odmienić twoje życie.*

– **Mark Sisson**, autor *Przeprogramuj swoje geny,
by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię*
i założyciel marki Primal Kitchen

Ketogeniczny post opiera się na wnikliwej analizie wyników badań naukowych. Autor prezentuje praktyczny sposób na osiągnięcie metabolicznej elastyczności niezbędnej do poprawy stanu zdrowia i uwolnienia się od otyłości, cukrzycy oraz innych chorób metabolicznych.

– lekarz medycyny naturalnej **Michael T. Murray**, współautor
The Encyclopedia of Natural Medicine

Ketogeniczny post to praktyczny przewodnik, który pozwoli ci przywrócić prawidłowy metabolizm. Książka ta daje wiele do myślenia; dzięki niej zrozumiałem, że odpowiednio dostosowany czas spożywania posiłków oraz zawarte w nich składniki odżywcze mogą zmienić życie milionów ludzi.

– **Travis Christofferson**, autor bestsellerów

Dzięki Ketogenicznemu postowi czytelnik zapozna się z dogłębnie przemyślanym i opartym o najnowsze badania naukowe programem postu oraz odżywiania, który pozwoli mu zoptymalizować metabolizm. Książka ta napisana w sposób zrozumiały dla laika, pomoże ci zrozumieć złożone relacje pomiędzy postem, dietą ograniczoną czasowo, rytmem dobowym oraz dietą ketogeniczną.

– **Aaron Davidson**, twórca Cronometer, dokładnego i bezpłatnego narzędzia dostępnego online, służącego do mierzenia ilości spożywanych składników odżywczych i dokładnie analizującego sposób odżywiania

Dzięki postowi przerywanemu oraz najnowszym badaniom naukowym, które udowadniają jego skuteczność, możemy korzystać z zupełnie nowych metod leczenia. Doktor Mercola od wielu lat zajmuje czołową pozycję wśród specjalistów dostarczających społeczeństwu informacji o korzyściach płynących z postu przerywanego. W swojej nowej książce prezentuje on ważne informacje na temat sztuki „udowodnionego naukowo postu” i naucza, jak przeprowadzać bezpieczną głodówkę w świecie pełnym toksyn. Zdecydowanie polecam!

– **Jim Ehmke**, dietetyk medyczny

Choć z dietą ketogeniczną i postem przerywanym łączy się wiele kontrowersji, autorowi udało się napisać nie tylko poparty dowodami naukowymi, ale również przystępny tekst. Doktor Mercola objaśnia zarówno właściwe metody stosowania postu ketogenicznego, jak i zasady leżące u jego podstaw. Jestem niezwykle wdzięczna, że mogę polecać tę książkę swoim pacjentom i współpracownikom w dziedzinie medycyny!

– **Jeanne A . Drisko**, lekarz medycyny,
certyfikowana dietetyczka, członkini American College of
Nutrition, posiada tytuł profesora medycyny ortomolekularnej
nadany przez Riordan Clinic Research Institute,
University of Kansas Health System

KETOGENICZNY POST

dr Joseph Mercola

KETOGENICZNY POST

ZWIĘKSZ SUKCES DIETY KETO, DZIĘKI SPOŻYWANIU
CYKLICZNYCH POSIŁKÓW O WŁAŚCIWYCH PORACH

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-439-2

Tytuł oryginału: *Ketofast*

Copyright © 2019 Joseph Mercola
English language publication 2019 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
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. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

*Dla Mamy i Taty,
których niedawno straciłem.*

*Dziękuję wam, że mnie wychowaliście.
Bez waszego wsparcia i miłości
nie byłbym dzisiaj tym, kim jestem.*

Książka ta zawiera ogólne informacje i porady dotyczące potencjalnych korzyści płynących z wprowadzania niektórych tłuszczów do diety. Zawartych w niej treści nie należy stosować jako zamiennika spersonalizowanej porady medycznej.

Podobnie jak w przypadku każdego nowego sposobu odżywiania, z praktyk zalecanych w tej książce można korzystać tylko po konsultacji z lekarzem, aby upewnić się, że odpowiadają one indywidualnym potrzebom.

Autor i wydawca wyraźnie zrzekają się odpowiedzialności za wszelkie negatywne skutki, które mogą wynikać z wykorzystania informacji zawartych w niniejszej książce.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	15
Rozdział 1: Dlaczego chorujemy	25
Rozdział 2: Historia postu	47
Rozdział 3: Mechanizmy działania postu	63
Rozdział 4: Różne rodzaje postu	83
Rozdział 5: Czy post jest bezpieczny?	101
Rozdział 6: Ciemna strona postu	109
Rozdział 7: Cykliczna dieta ketogeniczna	135
Rozdział 8: Jak stosować post ketogeniczny	163
Rozdział 9: Obserwuj swoje postępy dzięki badaniom laboratoryjnym	207
Źródła	224
Bibliografia	226
Podziękowania	252
O Autorze	253

WPROWADZENIE

Być może sięgasz po tę książkę, ponieważ zmagasz się z poważnymi problemami zdrowotnymi lub – jak 40 procent populacji – cierpisz na otyłość. Jeśli zaliczasz się do którejkolwiek z wymienionych kategorii, zawarte tutaj porady pomogą ci wrócić do prawidłowej masy ciała oraz doświadczyć absolutnego uwolnienia od zachcianek, które odbierają ci możliwość wybierania zdrowej żywności.

Dzięki zaproponowanemu w tej książce programowi stracisz przede wszystkim niebezpieczny odkładający się wokół narządów tłuszcz trzewny, który jest uważany za siłę napędową zaburzeń metabolicznych, insulinooporności i przewlekłego stanu zapalnego. Pozbycie się tego tłuszczu pozwoli ci obniżyć ciśnienie krwi, przywrócić zdrowe proporcje cholesterolu oraz zmniejszyć ryzyko chorób serca i cukrzycy.

Mieszkańcy Stanów Zjednoczonych i nie tylko, cierpią z powodu przewlekłych chorób zwyrodnieniowych, a insulinooporność odgrywa główną rolę w rozwoju epidemii

otyłości, chorób serca, raka i cukrzycy, a także schorzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera i Parkinsona.

Nawet konserwatywni eksperci medyczni o konwencjonalnych poglądach szacują, że połowa populacji USA cierpi na cukrzycę lub stan przedcukrzycowy, a jeśli wykorzystamy bardziej czułe dane szacunkowe, takie jak 70-gramowa doustna próba glukozy, i zmierzemy poziom insuliny w ciągu czterech godzin, musimy założyć, że z insulinoopornością zmagają się aż 80 procent Amerykanów.

Oporności na insulinę niezmiennie towarzyszy brak elastyczności metabolicznej lub niezdolność do spalania tłuszczu jako podstawowego paliwa. Zjawisko to jest w dużej mierze spowodowane dwoma czynnikami: zbyt wysokim spożyciem węglowodanów i żywności przetworzonej oraz porami, w których jemy. Zagadnienia te zostały szczegółowo omówione w mojej bestsellerowej książce *Fat for Fuel*.

Problem z wykorzystywaniem węglowodanów jako głównego paliwa polega na tym, że powodują one wzrost i spadek poziomu cukru we krwi, co wzmaga uczucie głodu i utrudnia mózgowi długotrwałe utrzymywanie koncentracji. Jeśli twój metabolizm jest elastyczny – co oznacza, że twoje ciało potrafi zamieniać tłuszcz w energię – twój mózg ma stałe źródło paliwa, na którym może polegać, dzięki czemu potrafisz skupiać się na danej czynności przez dłuższy czas i nie cierpisz na zjawisko znane jako mgła umysłowa. Zwiększona jasność umysłu jest jedną z najbardziej niezwykłych korzyści, które wiele osób odczuwa, gdy uda im się osiągnąć elastyczność metaboliczną.

Twoja zdolność do osiągnięcia tego stanu stanowi podstawę do rozwiązywania większości chronicznych problemów zdrowotnych. Gdy twój organizm nauczy się przetwarzać tłuszcz w paliwo, twoje

ciało będzie generować znacznie mniej stresu oksydacyjnego, co zmniejszy przewlekły stan zapalny. Zjawisko to wynika z produkcji ketonów, które są bardzo silnymi cząsteczkami przeciwzapalnymi o właściwościach obniżających markery stanu zapalnego, takie jak białka C-reaktywne i poziom białych krwinek. Elastyczność metaboliczna wspomogą twój organizm w walce z zapaleniem stawów, trądzikiem i egzemą, a także radykalnie poprawi stan mikrobiomu jelitowego, co zmniejszy ryzyko jednej z najczęściej wykonywanych w USA operacji – usunięcia pęcherzyka żółciowego.

Kiedy twój organizm nauczy się używać tłuszczu jako paliwa, będziesz miał większą wytrzymałość i na tyle dużo energii, że nie będziesz odczuwał jej braku nawet podczas intensywnej pracy. Będziesz spał bardziej spokojnie i głęboko, dzięki czemu po przebudzeniu poczujesz się zrelaksowany i wypoczęty.

Co najważniejsze, takie podejście pomoże ci pokonać oporność na insulinę, która, jak już wspominałem, jest jednym z podstawowych czynników przyczyniających się do epidemii chorób serca, choroby Alzheimera, raka i cukrzycy, która dotyka ponad 80 procent populacji, tak często stając się przyczyną bólu, cierpienia i przedwczesnej śmierci.

CYKLICZNA KETOGENEZA: WCHODZENIE I WYCHODZENIE Z KETOZY

Jestem zwolennikiem zalecania tylko tych strategii zdrowotnych, które dokładnie przebadano i przetestowano się na samym sobie. Podobnie jak wiele osób, które odkrywają ketozę żywieniową, początkowo uważałem, że jest to idealne podejście dietetyczne

i powinno być stosowane w sposób ciągły. Jednak moje ciało nauczyło mnie, że w moim przypadku tak nie jest i uważam, że dotyczy to również większości ludzi.

Cykliczna ketoza żywieniowa jest krótkotrwałą interwencją stosowaną przez kilka tygodni do kilku miesięcy (u osób z uszkodzeniem metabolicznym i/lub otyłością czasem dłużej). Powinieneś korzystać z tej metody dopóty, dopóki twoje ciało nie nauczy się czerpać energii z tłuszczu i nie zacznie wytwarzać ketonów. Kiedy w twojej krwi znajdzie się więcej niż 0,5 milimola tych substancji na litr, oznacza to, że odzyskałeś elastyczność metaboliczną i musisz zacząć cyklicznie spożywać więcej węglowodanów i białka.

Jeśli po wypracowaniu elastyczności metabolicznej będziesz kontynuować dietę o niskiej zawartości węglowodanów, odpowiedniej zawartości białka i wysokiej jakości tłuszczów, najprawdopodobniej pojawi się u ciebie jeden z charakterystycznych dla tej sytuacji problemów zdrowotnych. Po pierwsze, pozbawisz swój mikrobiom jelitowy pokarmu, którego potrzebuje – a więc błonnika pochodzącego ze zdrowych węglowodanów znajdujących się w warzywach i owocach, które powinny być częścią regularnej diety.

Chciałbym, żebyś uniknął błędu, który sam popełniłem stosując ketozę żywieniową. Większość z nas nie powinna pozostawać na diecie ketogenicznej przez cały czas; należy stosować ją tylko z przerwami. Gdy osiągniesz elastyczność metaboliczną, a twój organizm nauczy się wytwarzać ketony, idealnym pomysłem jest stosowanie diety ketogenicznej wyłącznie przez kilka dni w tygodniu, abyś mógł utrzymać ten stan. Jeśli powrócisz do diety wysokowęglowodanowej i wysokobiałkowej, utracisz elastyczność metaboliczną i będziesz musiał zaczynać od zera.

CZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Oprócz starannego dostosowywania ilości makroskładników w celu osiągnięcia ketozy żywieniowej, prawie tak samo ważny jest czas, w którym spożywasz posiłki. Najlepiej byłoby, gdybyś stopniowo skracał okres, w których sięgasz po jedzenie, od sześciu do ośmiu godzin dziennie. Metoda ta jest znana jako post przerywany lub dieta ograniczona czasowo.

Większość ludzi je nieprzerwanie przez cały dzień, od momentu, gdy się budzi, aż do udania się do łóżka. Wielu nie robiło sobie przerwy od spożywania pokarmów od lat, a nawet dziesięcioleci. Takie postępowanie nie jest zgodne z naszymi uwarunkowaniami genetycznymi i biochemicznymi oraz pozbawia nas wielu wspianiałych korzyści, jakie daje głódówka.

Jeszcze sto lat temu nie mieliśmy stałego dostępu do żywności. (Oczywiście w niektórych częściach świata nadal tak jest). Nowoczesna technologia umożliwiła jednak wielu z nas spożywanie posiłków przez całą dobę. Problem polega na tym, że nawet najbardziej odżywcze bogate w składniki jedzenie o najwyższej jakości hamuje Twoją zdolność do osiągnięcia optymalnego zdrowia, jeśli jesz bez przerwy. Jeśli chcesz aktywować wrodzone mechanizmy naprawy i regeneracji organizmu, musisz regularnie powstrzymać się od jedzenia na jakiś czas.

Jeżeli post przerywany jest dla ciebie nowym zjawiskiem, powinieneś rozpocząć od powstrzymywania się od jedzenia przed snem. Ważne jest, aby nie spożywać posiłków co najmniej trzy godziny przed udaniem się na nocny spoczynek – twój organizm nie potrzebuje tych kalorii. Jeśli twoje ciało ma dostęp do zapasów energii, których nie musi od razu zużywać, w mitochondriach dochodzi do zwiększenia produkcji adenozyntrifosforanu

(ATP) – waluty energetycznej twojego ciała. Powoduje to wytwarzanie nadmiaru wolnych rodników, które mogą uszkadzać błony komórkowe, białka i DNA.

ZALETY POSTU KETOGENICZNEGO LUB CZĘŚCIOWEGO

Gdy zaczniesz odczuwać omówione powyżej korzyści płynące z cyklicznej ketozy, a twój organizm wreszcie nauczy się przemieniać tłuszcz w paliwo, możesz przejść na wyższy poziom programu: KetoPost lub post częściowy.

Być może zastanawiasz się, dlaczego warto to zrobić, skoro twój organizm nauczył się już czerpać energię z tłuszczu, a ty sam regularnie stosujesz post przerywany i nie jesz przez znaczną ilość godzin na dobę. Głównym powodem jest fakt, że post przerywany, nawet jeśli trwa 18 godzin dziennie, nie wystarczy, aby odczuć wspaniałe korzyści, które można osiągnąć dzięki dłuższym okresom głodówki.

Oto trzy najważniejsze korzyści, które uzyskasz dzięki KetoPostowi:

- 1. Detoksykacja.** Ułatwisz organizmowi usuwanie toksyn, na które narażeni są wszyscy ludzie żyjący w XX i XXI wieku. Większość z nich jest rozpuszczalna w tłuszczach i przechowywana w komórkach tłuszczowych. Jeśli cyklicznie ograniczasz ilość spożywanego jedzenia i osiągnąłeś elastyczność metaboliczną (tj. twoje ciało potrafi przetwarzać tłuszcz w energię), zaczniesz spalać trzewne zapasy tłuszczu obciążone toksynami i wyeliminujesz je raz na zawsze.

- 2. Aktywacja komórek macierzystych.** Komórki macierzyste to struktury, z których powstają wszystkie komórki o wyspecjalizowanych funkcjach. Dostarczają one surowca, który zastępuje uszkodzone lub chore komórki w twoim ciele. Kiedy pościsz przez dłuższy czas, stymulujesz ich produkcję.
- 3. Autofagia.** Autofagia oznacza dosłownie „zjedanie samego siebie”; to naturalny proces oczyszczania przeprowadzany przez twoje ciało. Autofagia usuwa uszkodzone białka i fragmenty komórek, takie jak mitochondria. Odgrywa także rolę w eliminowaniu patogenów. Proces ten jest niezbędną strategią metaboliczną służącą naprawie i regeneracji komórek, co sprzyja poprawie zdrowia.

Program KetoPost zapewni Twojemu ciału wsparcie żywieniowe i strategię, których potrzebujesz, aby upewnić się, że toksyny uwalniane podczas postu są odpowiednio metabolizowane. Kiedy twój organizm osiągnie elastyczność metaboliczną, uruchomi proces zwany lipolizą, czyli rozkładem tłuszczów. Wraz z tłuszczem komórki uwolnią także zgromadzone w nim toksyny, co z kolei stanowi potencjalnie niebezpieczną sytuację metaboliczną dla większości ludzi, którzy nie posiadają odpowiednich składników odżywczych wspierających proces detoksykacji. Zaczodzi on przede wszystkim w wątrobie, ale także w czterech narządach eliminacyjnych: okrężnicy, skórze, nerkach i płucach. Dostarczenie wątrobie niezbędnych składników odżywczych i zapewnienie szczególnego wsparcia innym narządom biorącym udział w oczyszczaniu jest istotnym aspektem „postu naukowego”. Wydaje się to szczególnie istotne we współczesnym świecie, w którym wszyscy jesteśmy narażeni na wiele toksycznych chemikaliów i hormonów nieznanymi wcześniej pokoleniom.

Celem detoksykacji jest przemiana toksyn rozpuszczalnych w tłuszczu w substancje rozpuszczalne w wodzie, które organizm może wydaląć w formie potu, moczu lub stolca. Jeśli twoje ciało nie otrzyma odpowiedniego wsparcia w realizacji tych zadań, uwolnione toksyny poczynią w nim metaboliczne spustoszenie i ulegną ponownemu wchłonięciu, co wywoła kolejne problemy zdrowotne w przyszłości.

KETOGENICZNY POST VS. POST O WODZIE

W przeszłości uważałem, że wielodniowy post o wodzie jest jedną z najsilniejszych interwencji metabolicznych, z jakimi kiedykolwiek miałem do czynienia. Jednakże po dokładniejszym przestudiowaniu tego procesu zdałem sobie sprawę, że wiąże się on z kilkoma poważnymi problemami.

Pierwszym z nich jest przestrzeganie postu. Uświadomiłem sobie, że osoba, która nie jest poważnie chora, nie będzie miała wystarczającej siły woli, aby przeprowadzić tak rygorystyczną żywieniową interwencję, a więc będzie realizować program tylko w ograniczonym stopniu. Piękno KetoPostu polega na tym, że jego przestrzeganie nie stanowi większego problemu, ponieważ dzięki jego stosowaniu stopniowo dochodzisz do momentu, w którym czujesz się komfortowo bez jedzenia przez 16 do 18 godzin. Po osiągnięciu tego celu z łatwością można znieść spożywanie 300-600 kalorii przez kolejne 24 godziny. Wynika to głównie z tego, że ciało przystosowuje się do przetwarzania tłuszczu w paliwo, dzięki czemu głód przestaje ci doskwierać.

ROZDZIAŁ 3

Mechanizmy działania postu

Jak już mówiliśmy, post jest jedną z najstarszych znanych metod interwencji dietetycznej. Współczesna nauka potwierdza, że ma on niezwykle silny wpływ na zdrowie nie tylko ludzi, ale także zwierząt i organizmów o prostszej budowie – w reakcji na deficyt kaloryczny ciało wypracowuje mechanizmy adaptacyjne, które poprawiają zdrowie i wydłużają życie. Na przykład bakterie *E. coli*, drożdże *S. cerevisiae* oraz nicienie *C. elegans* żyją dłużej, gdy nie otrzymują składników odżywczych.

Dlaczego post jest tak ważną strategią promującą zdrowie? Zasadniczo twoje ciało przeżywa go jako pozytywną formę stresu. Co dokładnie robi on jednak dla twojej fizjologii? Rzućmy okiem na procesy, które inicjuje.

ZMNIEJSZENIE OPORNOŚCI NA INSULINĘ

Oporność na insulinę jest jednym z najbardziej niebezpiecznych i powszechnych problemów zdrowotnych. Szacuje się, że zмага się z nią 80 lub więcej procent Amerykanów. Liczba ta może wydawać się wysoka, ale w swojej książce *The Diabetes Epidemic and You* doktor Joseph Kraft opisuje bardzo czuły test pomiaru insulinooporności. Wykonuje się go podobnie jak doustne badanie na tolerancję glukozy, lecz uzyskany wynik informuje również o poziomie insuliny. Po przeanalizowaniu danych doktor Kraft stwierdził, że 80 procent Amerykanów cierpi na insulinooporność. Swoje badania przeprowadził 15 lat temu. Oporność na insulinę prowadzi do cukrzycy, otyłości, chorób serca, schorzeń neurodegeneracyjnych, raka i wielu innych chorób przewlekłych, które nabrały charakteru epidemii. Pocieszający jest jednak fakt, że post jest jednym z najskuteczniejszych sposobów przywracania wrażliwości na receptory insulinowe.

Insulina jest podstawowym hormonem, który informuje ciało o konieczności magazynowania lub zużywania zasobów energii. Kiedy jesz – a szczególnie wówczas, gdy sięgasz po przetworzoną żywność o wysokiej zawartości węglowodanów, którą większość Amerykanów spożywa o każdej porze dnia – poziom glukozy w twojej krwi staje się zbyt wysoki. W konsekwencji twoje ciało zwiększa produkcję insuliny w celu obniżenia poziomu glukozy.

Opisanemu powyżej zjawisku towarzyszy niestety niezwykle głupia strategia leczenia, którą stosuje się w przypadku milionów diabetyków. Osoby chorujące na cukrzycę typu 2 przyjmują insulinę, aby obniżyć poziom cukru we krwi. Nie zdają sobie sprawy,

że wyższy poziom insuliny i wtórna insulinooporność są znacznie poważniejszym problemem niż podwyższony poziom glukozy.

Dobrym sposobem na obniżenie poziomu insuliny i glukozy oraz leczenie insulinooporności jest zmniejszenie spożycia węglowodanów i zwiększenie elastyczności metabolicznej, jak udowodnił kanadyjski nefrolog (specjalista od nerek) i autor *The Complete Guide to Fasting* w raporcie opublikowanym w 2018 roku w *British Medical Journal*. We wspomnianej publikacji doktor Fung* opisał przypadek wyleczenia trzech pacjentów, którzy zmagali się z cukrzycą typu 2 przez 10 do 25 lat, za pomocą postu przerywanego. Wszyscy chorzy przyjmowali insulinę¹. Jednym ze skutków insulinooporności jest zwiększenie masy ciała, ponieważ wyższy poziom insuliny zachęca Twoje ciało do magazynowania energii w formie tłuszczu. Kolejną konsekwencją jest fakt, że receptory insuliny w twoich komórkach stają się coraz mniej wrażliwe, w związku z czym organizm musi wytwarzać coraz więcej hormonu, aby przetransportować glukozę z krwiobiegu do komórek. Insulinooporność zmusza więc twoje ciało do bezustannego magazynowania tłuszczu.

Kluczem do przerywania tego cyklu jest utrzymanie niskiego poziomu insuliny, w czym niezwykle pomocny okazuje się post. Kiedy robisz sobie przerwę od jedzenia, poziom glukozy we krwi obniża się, a trzustka wytwarza coraz mniej interesującego nas hormonu, ponieważ zapotrzebowanie na niego ulega zmniejszeniu. Głodówka obniża poziom insuliny zdecydowanie skuteczniej niż jakakolwiek inna znana nam metoda. Kiedy poziom insuliny spada, twoje ciało odbiera sygnał zachęcający do uwolnienia zgromadzonej energii i zaczyna spalać zapasy tłuszczu. Post pozwala także na odzyskanie wrażliwości receptorów insulinowych,

* Książki doktora Jasona Funga są dostępne w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

dzięki czemu po ponownym wejściu w fazę odżywiania twoje ciało nie będzie musiało produkować dużej ilości insuliny, aby utrzymać zdrowy poziom glukozy we krwi. W ten sposób ciało udaje się pokonać insulinooporność i odzyskać zdrowie.

Jeśli powstrzymasz się od jedzenia przez co najmniej 16 godzin z rzędu, twój organizm zużyje cały zgromadzony w wątrobie zapas glikogenu.

Jeśli, jak większość Amerykanów, od wielu lat stosujesz dietę wysokowęglowodanową, wyczerpanie zapasów glikogenu i obniżenie poziomu glukozy i insuliny może potrwać dłużej, ale ostatecznie dojdiesz do celu. Gdy pozbędziesz się insulinooporności, uwolnisz się od ryzyka zachorowania na właściwie wszystkie przewlekłe choroby zwyrodnieniowe. Kolejnym etapem, do którego każdy człowiek dochodzi we własnym tempie, będzie odzyskanie elastyczności metabolicznej, dzięki której twoje ciało na nowo nauczy się skutecznie spalać zapasy tłuszczu. Po ustąpieniu insulinooporności i odzyskaniu elastyczności metabolicznej wątroba zacznie przekształcać zmagazynowaną tkankę tłuszczową – w procesie znanym jako lipoliza – w ketony i uwolni je do krwiobiegu, aby dostarczyć energii najbardziej aktywnym metabolicznie tkankom, w tym mózgowi oraz sercu.

Należy pamiętać, że czas potrzebny do osiągnięcia celu, jakim jest odzyskanie zdolności do spalania tłuszczu jako głównego paliwa, będzie inny dla każdej osoby. Jeśli przechodzisz post o wodzie pod nadzorem lekarza w celu uzyskania określonego stanu zdrowia, proces ten zwykle trwa od dwóch do trzech dni. Jeśli stosujesz cykliczną dietę ketogeniczną lub post wspierany, zwykle potrwa to kilka tygodni. Jeżeli masz więcej niż 20 kilogramów nadwagi i od wielu lat brakuje ci elastyczności metabolicznej, może to potrwać kilka tygodni lub nawet miesięcy.

AUTOFAGIA

Innym wspaniałym mechanizmem leczniczym, który wyzwala post, jest proces autofagii. Auto po grecku oznacza „ja”, a *fagia* – „jeść”; powstała z połączenia tych słów nazwa oznacza czynność trawienia przez ciało własnych uszkodzonych komórek. Jest to niezbędny proces oczyszczania – odpowiednik wynoszenia śmieci – który detoksykuje twoje komórki i przetwarza znajdujące się w nich części organelli, które nie są już potrzebne, dzięki czemu twoje komórki młodnieją. Autofagia niszczy również intruzów takich jak wirusy, bakterie i inne patogeny.

Podobny proces, apoptoza, polega na poddaniu recyklingowi całej komórki. Gdy mechanizm ten nie działa poprawnie, ryzyko zachorowania na raka znacznie wzrasta, ponieważ organizm nie potrafi skutecznie usuwać uszkodzonych komórek. Dlatego właśnie post jest niezwykle przydatną strategią, która nie tylko zapobiega rakowi, ale także pomaga go leczyć.

Wydajność procesu autofagii naturalnie zwalnia z wiekiem, co przyczynia się do rozwoju wielu różnych chorób, w tym Alzheimera i Parkinsona. Naukowcy uważają, że poprzez aktywację autofagii lub naprawienie jej mechanizmu w przypadku pojawienia się dysfunkcji, można poprawić stan pacjentów zmagających się ze schorzeniami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera i Parkinsona. Jeśli opisywany proces nie zachodzi, komórki wypełniają się toksynami i ubocznymi produktami przemiany materii, co radykalnie upośledza ich zdolność do prawidłowego funkcjonowania i często prowadzi do ich przedwczesnej śmierci.

Istnieje wiele różnych sposobów na wzmocnienie procesu autofagii, ale najskuteczniejszym z nich jest post. Jeśli zdecydujesz

się przeprowadzić głodówkę, twoje komórki uruchomią mechanizmy autofagii, co stanowi część strategii pozwalającej im dostosować się do braku pożywienia, i nadal będą wytwarzać energię, której potrzebuje twoje ciało². Następnie, podczas fazy ponownego odżywiania organizmu, wzrośnie poziom twojego hormonu wzrostu, co przyspieszy powstawanie nowych białek i komórek. Innymi słowy post, a następnie jego przerwanie, reaktywuje i przyspiesza naturalny cykl odnowy organizmu.

Opisywane zjawiska można porównać do reakcji organizmu na ćwiczenia, ponieważ trening sam w sobie zwykle powoduje uszkodzenie mięśni i komórek, lecz dzięki temu twoje ciało regeneruje się i tworzy silniejsze mięśnie i tkanki. Wszyscy wiemy, że ćwiczenia są niezbędne dla zachowania zdrowia. Jesteśmy również świadomi, że zbyt intensywny trening może spowodować w organizmie poważne szkody. Właściwa regeneracja jest kluczem do maksymalizacji korzyści płynących z ćwiczeń.

Głodówka działa dokładnie tak samo. Jeśli będziesz pościć bez przerwy, nie pozostawiając ciału czasu na regenerację, wyrządzisz sobie krzywdę. Magia postu uwidacznia się w chwili, gdy ponownie sięgasz po pożywienie i budujesz swoje nowe, zdrowsze ciało.

Metody stymulacji procesu autofagii

Ćwicz intensywnie (lecz nie za dużo). Co drugi dzień wykonuj półgodzinny intensywny trening interwałowy lub oporowy. Silny stres związany z wysiłkiem fizycznym aktywuje autofagię podobnie jak post – poprzez stymulację ścieżki metabolicznej zwanej PGC-1 alfa, która zwiększa biogenezę mitochondriów.

Uruchom kinazę aktywowaną 5'AMP (AMPK). AMPK jest enzymem, który stymuluje autofagię mitochondrialną (mitofagię) i biogenezę mitochondriów, a także pięć innych niezwykle ważnych ścieżek: insulinę, leptynę, kinazę mTOR, insulinopodobny czynnik wzrostu IGF-1 oraz receptory aktywowane przez proliferatory peroksosomów rodzaju PPAR-x. AMPK zwiększa również czynnik wzrostu nerwów i chroni przed stresem oksydacyjnym, który prowadzi do choroby Parkinsona. Poziom AMPK naturalnie obniża się wraz z wiekiem.

Przestrzeganie cyklicznej diety ketogenicznej pomoże ci utrzymać zdrowy poziom AMPK. Zbyt wysokie spożycie niezdrowego tłuszczu i niewystarczające ilości zdrowego tłuszczu w diecie oraz niska konsumpcja polifenoli (przeciwutleniaczy) hamuje aktywność AMPK. Większość ludzi zna formułę 220 minus wiek, która pozwala określić maksymalne tętno, ale aby zwiększyć poziom AMPK i wzmocnić autofagię, lepiej jest wykonywać ćwiczenia kardio, które utrzymują tętno na stałym poziomie 180 minus twój wiek. Tego rodzaju trening pomoże twojemu organizmowi wejść w tryb spalania tłuszczu.

Wykazano, że regularne wystawianie się na działanie niskich temperatur zwiększa poziom AMPK; aktywuje również białka długowieczności zwane sirtuinami. Zwykle wymagają one uruchomienia kofaktora, dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego lub NAD + (znak plus oznacza utlenioną formę związku); jednakże wystawienie na zimno jest alternatywnym sposobem aktywacji sirtuin. Aby z niego skorzystać, rozgrzej ciało w saunie na podczerwień, a następnie wskocz do chłodnego basenu (około 18 stopni Celsjusza). Możesz również zamiennie stosować zimny i gorący prysznic w 1-minutowych cyklach, w sumie przez 10 minut, kończąc prysznicem zimnym.

Insulinooporność jest również silnym inhibitorem AMPK. Tak więc podtrzymywanie aktywności tego enzymu poprzez odpowiednią dietę jest kolejnym ważnym czynnikiem sprzyjającym utrzymaniu zdrowej autofagii. Możesz także aktywować AMPK zażywając suplementy diety, które korzystnie wpływają na funkcje i zdrowie mitochondriów:

- ❖ Chinon pirolochinoliny (PQQ)
- ❖ Berberyna
- ❖ EGCG z zielonej herbaty lub skórki jabłka
- ❖ Kurkumina
- ❖ Apigenina, flawon zawarty w pietruszce i rumianku
- ❖ Antocyjany zawarte w jagodach
- ❖ Kwercetyna, występująca w wielu owocach i warzywach
- ❖ Resweratrol lub jego łatwiej przyswajany kuzyn, pterostilben
- ❖ Ocet jabłkowy
- ❖ CoQ10 lub ubichinol
- ❖ Cynamon
- ❖ Kwasy omega-3 z ryb lub szczętek
- ❖ Traganek

DARMOWY PRZESZCZEP KOMÓREK MACIERZYSTYCH!

Choć autofagia jest niezwykle istotna w procesie usuwania dysfunkcyjnych lub chorych składników komórek, dzięki niej możemy osiągnąć jedynie część zamierzonego celu: pragniemy wytworzyć nowe, zdrowe komórki i do tego właśnie potrzebujemy komórek macierzystych.



Dr Joseph Mercola – osteopata i lekarz rodzinny oraz autor bestsellerów. Jego największą pasją i celem jest oferowanie praktycznych rozwiązań zdrowotnych, a także narzędzi, które pomogą każdej osobie poprawić i utrzymać zdrowy styl życia. W swoich publikacjach uczy istotnych zasad dotyczących zdrowia, takich jak znaczenie poziomu witaminy D w organizmie, zalety picia dużej ilości czystej i przefiltrowanej wody oraz jak przerywany post może znacznie poprawić ogólny stan zdrowia.

**Wszystcy wiemy, że jedzenie może leczyć.
Jeszcze lepsze efekty daje post, który jest zbawienny
dla Twojego zdrowia.**

Krótkie, łatwe do zastosowania posty przerywane, gdy są dobrze zaplanowane w czasie, stają się potężną metodą uzdrawiania. Opisany w książce program jest dostosowany do diety ketogenicznej, aby aktywować tryb spalania tłuszczu w organizmie.

Prawidłowe stosowanie postu pomoże Ci pokonać insulinooporność, zmniejszyć stres oksydacyjny i stany zapalne, zoptymalizować pracę mózgu, zapobiec problemom neurologicznym, wspierać utratę wagi i wiele więcej. Post ketogeniczny usprawnia także produkcję komórek macierzystych, dzięki czemu powstają nowe, zdrowe komórki. Stosując post przerywany, wzmocnisz swoje zdrowie, pozbędziesz się toksyn, przywrócisz rytm dobowy, poprawisz funkcje jelit oraz zoptymalizujesz pracę serca i mózgu.

KetoPost wyjdzie Ci na zdrowie

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-439-2



9 788381 684392