



dr Will Cole  
Eve Adamson

---

# Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

Dieta przeciwzapalna  
i terapie dopasowane  
do twojego  
bioindywidualnego  
profilu zapalnego

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

dr Will Cole,  
Eve Adamson

---

# Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

Dieta przeciwzapalna  
i terapie dopasowane  
do twojego  
bioindywidualnego  
profilu zapalnego

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej  
ILUSTRACJE: Michael Weaver

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-004-4

### THE INFLAMMATION SPECTRUM

Copyright © 2019 by Will Cole  
This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through Graal Literary Agency.

© 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. Dłożono 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

## Pochwały

„Will Cole jest jednym z najbardziej interesujących i empatycznych lekarzy współpracujących z serwisem Goop. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* przedstawia on zestaw prostych i niezwykle użytecznych narzędzi oraz idei, które pozwolą ci odzyskać i zoptymalizować zdrowie”.

**GWYNETH PALTROW**, założycielka serwisu Goop  
i autorka bestsellera „New York Timesa The Clean Plate”

„Dzięki swojej tytanicznej pracy doktor Cole na nowo odkrywa rolę stanów zapalnych w rozwoju najczęściej występujących problemów zdrowotnych. Skupia się na zapaleniach o charakterze przewlekłym oraz omawia zmiany stylu życia, które ułatwią powrót do zdrowia i utrzymywanie ciała w dobrej kondycji”.

**DAVID PERLMUTTER**, lekarz medycyny,  
dietetyk, autor bestsellerów „New York Timesa”

„*Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* to pozycja, której wszyscy potrzebowaliśmy. Podobnie jak w przypadku książki *Ketotarianin*, doktor Will Cole oczarowuje swoich czytelników. Tym razem rzuca on nowe światło na leczenie stanów zapalnych. Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz wpływ reakcji zapalnych na zdrowie oraz odkryjesz konkretne pokarmy, które zmienią twoje życie. Nie będziesz już musiał zgadywać, co jest dobre dla twojego ciała”.

**ALEJANDRO JUNGER**, lekarz medycyny,  
autor bestsellerów „New York Timesa”

„*Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* to książka dla ludzi znudzonych modnymi dietami. Wykorzystując wieloletnie doświadczenie w leczeniu funkcjonalnym, mój współpracownik, doktor Will Cole, opracował genialny plan, który pozwoli ci poczuć się i wyglądać wspaniale. Kiedy poznasz pokarmy, których potrzebuje twoje ciało, osiągniesz prawdziwą wolność. Dopiero wtedy zaczniesz cieszyć się pełnią zdrowia”.

**MARK HYMAN**, lekarz medycyny, dyrektor Cleveland Clinic  
Center for Functional Medicine i autor bestsellera „New York Timesa Food”

„Stany zapalne stanowią tematżywionej dyskusji specjalistów. Na szczęście *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* dostarcza nam odpowiedzi na wszystkie istotne pytania. Doktor Will Cole wyjaśnia problem istnienia chronicznych stanów zapalnych. Dzięki jego instrukcjom każdy może samodzielnie ocenić swój stan zdrowia. Jeśli kiedykolwiek miałeś wątpliwości dotyczące kondycji własnego organizmu, jest to książka dla ciebie. Jej lektura zachęci cię do wprowadzania pozytywnych zmian, które zrewolucjonizują twoje podejście do zdrowia”.

**JOSH AXE**, naturopata, chiropraktyk, dietetyk, autor bestsellerów

„Doktor Will Cole jest wszechstronnym specjalistą w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Polecam go wszystkim moim klientom. Dzięki książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* bez trudu zidentyfikujesz pokarmy, których spożycie pozytywnie wpłynie na twój organizm. Co więcej, jej autor opracował szereg praktycznych narzędzi, które pozwolą ci określić własne potrzeby żywieniowe. Właśnie tak powinna wyglądać zdrowa dieta”.

**KELLY LEVEQUE**, dietetyk celebrytów i autorka książek

„W domenie zdrowia stany zapalne są źródłem wszelkiego zła. Wielu z nas cierpi na tego typu dolegliwości i nie zdaje sobie z tego sprawy! Dzięki książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktora Willa Cole’a w końcu doczekaliśmy się programu przeciwdziałającego stanom zapalnym, który pozwala osiągnąć pełnię zdrowia”.

**JASON WACHOB**, założyciel i członek zarządu MindBodyGreen, autor

„Gdybym musiał zidentyfikować główną przyczynę rozwoju chorób cywilizacyjnych, bez wahania wskazałbym na stany zapalne. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole prezentuje porady dotyczące żywienia, które pozwalają uniknąć rozwoju tych przykrych dolegliwości. Dzięki wykorzystaniu jego wiedzy i przejściu na dietę ketogeniczną dopasowaną do twoich potrzeb w końcu pozbędziesz się nadwagi i odzyskasz zdrowie”.

**JIMMY MOORE**, autor bestsellerów

„Uzdrowiciele tacy jak Will Cole są przyszłością medycyny prewencyjnej. Autor niniejszej książki proponuje wysoce zindywidualizowaną i intuicyjną opiekę zdrowotną, która pozwoli ci zadbać o ciało i zachować dobrą kondycję na lata. Gdy każdego dnia jesteśmy narażeni na sytuacje stresowe, a choroby autoimmunologiczne dotyczą tak wielu kobiet, doktor Cole podkreśla istotność zapobiegania dolegliwościom, które nie zdążyły się jeszcze rozwinąć na dobre”.

**ELISE LOEHNNEN**, główna moderatorka treści, Goop

„Nareszcie! Tutaj znajdziesz odpowiedzi na *wszystkie* pytania, które *chciałbyś* zadać swojemu lekarzowi! Mój współpracownik, doktor Will Cole, ma całkowitą rację. Jako specjalista od zdrowia jelit doskonale wiem, że przyczyną rozwoju większości przewlekłych stanów zapalnych są zaburzenia funkcjonowania przewodu pokarmowego. Przejście na zindywidualizowaną i zdrową dietę potrafi zmienić życie nie do poznania. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Cole prezentuje pomysłowe testy, które pomogą ci zidentyfikować twój unikalny profil zdrowia i charakterystykę stanu zapalnego”.

**VINCENT PEDRE**, lekarz medycyny, autor książek

„W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole wyjaśnia pierwotną przyczynę licznych problemów zdrowotnych i oferuje innowacyjny plan leczenia stanów zapalnych, który pozwoli ci odzyskać zdrowie”.

**TERRY WAHLS**, lekarz medycyny funkcjonalnej

„Doktor Will Cole po raz kolejny stworzył program szkoleniowy poruszający temat często zaniebawianych, ale możliwych do wyleczenia dolegliwości... Jako kucharz pragnący zmienić świat poprzez jedzenie jestem niezwykle podekscytowany możliwością praktycznego wykorzystania informacji zamieszczonych w książce”.

**DAN CHURCHILL**, autor książek

„W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* doktor Will Cole przywraca odnowie biologicznej jej właściwy status. Will odchodzi od skostniałych poglądów na temat żywienia i pokazuje metody identyfikacji pokarmów przywracających zdrowie”.

**KELLY RUTHERFORD**, aktorka

„Niestrudzony doktor Will Cole opisuje, w jaki sposób reakcje zapalne wpływają na ludzkie zdrowie. Autor niniejszej książki czytelnie wyjaśnia przyczyny rozwoju chorób przewlekłych oraz prezentuje nowatorskie sposoby na pokonanie stanów zapalnych. Dzięki jego radom odzyskasz zdrowie i zaczniesz żyć pełnią życia”.

**DHRU PUROHIT**, gospodarz programu „The Broken Brain”

**Dla Amber, Solomona i Shiloh:**

Kiedy patrzę na was, widzę serce Boga  
- bezgraniczną miłość, łaskę i akceptację.

Oby te wartości przeniknęły przez strony tej książki.



# SPIS TREŚCI

Wstęp.....	11
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b>	
<b>PRZEWIDUJ:</b> <i>Wpływ indywidualnej budowy ciała na potrzeby żywieniowe</i> .....	23
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b>	
<b>BADAJ:</b> <i>Odkryj spersonalizowany profil stanów zapalnych</i> .....	49
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b>	
<b>WPROWADŹ:</b> <i>Twój progres i narzędzia</i> .....	67
<b>ROZDZIAŁ CZWARTY</b>	
<b>ZACZNIJ:</b> <i>Rozpoczęcie fazy eliminacyjnej</i> .....	99
<b>ROZDZIAŁ PIĄTY</b>	
<b>ELIMINUJ LUB KORYGUJ:</b> <i>Leczenie stanów zapalnych</i> .....	127
<b>ROZDZIAŁ SZÓSTY</b>	
<b>ZADECYDUJ:</b> <i>Przepisy na przeciwzapalne dania</i> .....	221
<b>ROZDZIAŁ SIÓDMY</b>	
<b>PRZYWRÓĆ:</b> <i>Testowanie wyeliminowanych produktów</i> .....	287
<b>ROZDZIAŁ ÓSMY</b>	
<b>STWÓRZ:</b> <i>Opracuj nowy, spersonalizowany jadłospis i plan dnia</i> .....	317
Podziękowania.....	329
Przypisy.....	331
O Autorze.....	347

# Wstęp

Nasze ciała żyją dzięki zachodzeniu niesamowitych procesów biochemicznych. Przez ludzki organizm przebiega 100 tysięcy kilometrów naczyń krwionośnych, a w każdej sekundzie naszego istnienia powstaje 25 milionów nowych komórek. Suma połączeń znajdujących się w naszych mózgach przewyższa liczbę gwiazd w galaktyce. Co ciekawe, biliony komórek naszego organizmu składają się z tych samych atomów węgla, azotu i tlenu, które rozświetlały gwiazdy miliardy lat temu. Innymi słowy, jesteśmy zbudowani z gwiazdowego pyłu. Choć elementy naszego ciała mogą mieć różne funkcje, łączy je wspólna cecha: żyjemy dzięki współpracy bilionów komórek. Każdy z nas jest absolutnie wyjątkowy. Od początku świata i zarażania dziejów nikt – ani jedna osoba – nigdy nie posiadał twojego unikalnego zbioru genów, cech i wyglądu.

Spożywany pokarm ingeruje w przebieg zachodzących w ciele procesów biochemicznych. Każdy posiłek i kęs bezwzględnie wpływa na nasze samopoczucie. Z uwagi na to, że nasze organizmy nie są jednakowe, nie istnieją żadne z góry ustalone – i proste do zastosowania – zasady, które mogłyby służyć do opracowania uniwersalnej listy zdrowych bądź szkodliwych pokarmów. Żywność, która poprawia nam samopoczucie, może nie być odpowiednia dla kogoś innego. Trzymasz w rękach osobisty przewodnik, który pomoże ci odkryć najważniejsze i najbardziej nieodpowiednie pokarmy. Ta książka jest dla ciebie. Dzięki niej poczujesz się świetnie.

• • • • • • • • • •

Jaka dieta  
wywołuje stany  
zapalne?  
Które produkty  
spożywcze  
odżywiają twój  
organizm?

Praktykuję medycynę funkcjonalną i dzięki temu pomagam ludziom poznawać język ich ciał. Moja praca polega na uświadomieniu moim klientom tego, co robią (lub nie robią) każdego dnia i jak wpływa to na zachodzenie unikalnych procesów biochemicznych. Odkrywam przed nimi tajniki ich własnej wewnętrznej mądrości, dlatego udało mi się pomóc tysiącom pacjentów, którzy pragnęli jedynie schudnąć lub odzyskać witalność.

Jaka dieta wywołuje stany zapalne? Które produkty spożywcze odżywiają twój organizm? Twoje ciało zna odpowiedzi na powyższe pytania. Twoja dieta powinna być dostosowana do twojej sytuacji. Skąd mamy wiedzieć, jakie produkty powinniśmy jeść? W jaki sposób możemy usłyszeć głos naszego ciała, który zdradzi nam właściwy styl odżywiania i życia?

## Epoka stanów zapalnych

Opracowanie własnej, unikalnej diety umożliwi ci zoptymalizowanie zdrowia. Co więcej, zmiana szkodliwych nawyków żywieniowych i stylu życia rozwiązuje bardzo ważny problem. Czeka nas burza. Na horyzoncie już zbierają się chmury, które pędzą w naszą stronę. Mam tutaj na myśli stany zapalne. Objawy tej nawałnicy można obserwować już teraz. Aż 60 procent dorosłych Amerykanów cierpi na chorobę przewlekłą, a 40 procent mieszkańców Stanów Zjednoczonych boryka się z dwiema lub większą liczbą tego typu dolegliwości<sup>1</sup>. Co 40 sekund ktoś dostaje zawału

serca<sup>2</sup>, rak uważany jest za drugą najczęstszą przyczynę śmierci na świecie<sup>3</sup>, a 50 milionów Amerykanów cierpi na chorobę autoimmunologiczną<sup>4</sup>. Co więcej, prawie połowa populacji Stanów Zjednoczonych wykazuje objawy stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy<sup>5</sup>.

• • • • •  
Żyjemy w czasach  
dominacji stanów  
zapalnych.  
• • • • •

Ponadto liczba przypadków chorób neurologicznych rośnie. Około 20 procent dorosłych Amerykanów cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne<sup>6</sup>. W skali światowej depresja jest obecnie najczęstszą przyczyną niepełnosprawności. Około 20 procent amerykańskich dzieci w wieku od 3 do 17 lat (15 milionów) wykazuje objawy możliwych do zdiagnozowania zaburzeń psychicznych, emocjonalnych lub behawioralnych. Poważna depresja dotyka coraz większą liczbę nastolatków, a wskaźnik w tej grupie wiekowej jest najwyższy od czterdziestu lat<sup>7</sup>. Stany lękowe odczuwa ponad 40 milionów Amerykanów, a choroba Alzheimera jest szóstą najczęstszą przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych. Od 1979 roku liczba przypadków śmierci spowodowanej rozwojem chorób mózgu wzrosła o 66 procent u mężczyzn i 92 procent u kobiet<sup>8</sup>. Na dzień dzisiejszy jedno na 59 dzieci cierpi na autyzm<sup>9</sup>.

Dlaczego to się dzieje? Ze wszystkich wymienionych dolegliwości da się wyciągnąć wspólny mianownik – łączy je jedna szczególna cecha. Każdy z tych problemów zdrowotnych ma charakter zapalny. Niestety, żyjemy w czasach dominacji stanów zapalnych.

Środowisko medyczne dostrzega tylko jedno rozwiązanie problemu rosnącej liczby przypadków chorób zakaźnych – stosowanie środków farmaceutycznych. Aż 81 procent Amerykanów przyjmuje przynajmniej jeden lek dziennie. Czy tego typu farmaceutyczne „zabiegi” rzeczywiście nam pomagają?

Choć mieszkańcy Stanów Zjednoczonych wydają więcej środków na opiekę zdrowotną niż jakikolwiek inny kraj<sup>10</sup>, średnia długość ich życia jest nie jest wcale wysoka. Co więcej, wskaźnik otyłości oraz liczba przypadków zgonów matek i niemowląt jest wyższa niż w jakimkolwiek innym państwie uprzemysłowionym. Niektórzy twierdzą, że leki wydawane na receptę zabijają więcej ludzi niż heroina i kokaina razem wzięte<sup>11</sup>. To prawda, że dzięki medykamentom udało się ocalić tysiące istnień ludzkich, a nowoczesna medycyna bardzo dobrze radzi sobie z nagłymi stanami chorobowymi. Niemniej, jeśli spojrzymy na statystyki, amerykańskie podejście do problemu rozwoju schorzeń o charakterze przewlekłym wydaje się katastrofalne w skutkach.

Dlaczego musimy wybierać pomiędzy nowoczesną medycyną a zachowaniem zdrowia? Konwencjonalna opieka medyczna ma swoje zastosowania. Przed podjęciem każdej decyzji dotyczącej zdrowia powinniśmy zadać sobie następujące pytanie: „Która forma leczenia powoduje najmniejsze skutki uboczne?”. Choć w niektórych przypadkach farmakoterapia okazuje się najlepszym wyborem, niekiedy bywa odwrotnie. Wielu osobom, które borykają się z różnymi chorobami, leki nie służą. Niestety, bardzo często medycyna konwencjonalna może nam zaoferować jedynie to rozwiązanie. Stosowanie większości nowoczesnych medykamentów powoduje liczne skutki uboczne (przypomnij sobie reklamy tego typu środków). Czy istnieje właściwsza nazwa określająca dominujący model opieki zdrowotnej? Współczesna medycyna ma bardzo mało wspólnego ze zdrowiem – jej założenia można by nazwać „zarządzaniem chorobami” lub „opieką nad chorymi”.

Choć moi pacjenci opowiadają różne historie, bardzo często są oni rozczarowani lekarzami praktykującymi medycynę konwencjonalną, którzy nie potrafią poradzić sobie z ich chronicznymi problemami zdrowotnymi. Istnieje wiele rodzajów

tego typu zaburzeń. Najczęściej spotykam się z dolegliwościami układu trawienia, chorobami autoimmunologicznymi, zaburzeniami równowagi hormonalnej, stanami lękowymi lub depresją, niemożnością utraty zbędnych kilogramów i uporczywym zmęczeniem. Moi pacjenci chcą pozbyć się przyczyn powstania problemu – nie interesuje ich łagodzenie objawów choroby za pomocą leków, których przyjmowanie wiąże się z rozwojem nieprzyjemnych skutków ubocznych.

Kiedy przychodzą do mnie chorzy, początkowo tylko ich słucham. Następnie wręczam im kilka kwestionariuszy (których odpowiednio dostosowane fragmenty zamieszczam w niniejszej książce). Dzięki tym narzędziom mogę zidentyfikować głębokie przyczyny powstawania objawów oraz poznać najbardziej podatne na stany zapalne obszary ciała. Na kolejnym etapie, w odróżnieniu od konwencjonalnych lekarzy, którzy starają się dopasować objawy do diagnozy i odpowiednich leków, rozpoczynam właściwą współpracę z pacjentem, mającą na celu odkrycie podstawowych aspektów jego przewlekłych problemów zdrowotnych. Nie ograniczam się do odpowiedzi na pytanie: „Jak powstrzymać objawy?”. Staram się znaleźć i usunąć pierwotną przyczynę rozwoju choroby. Moim zdaniem jest to najbardziej właściwe i bezpośrednie podejście – przecież nikt z nas nie cierpi na niedobór leków.

Stosuję zupełnie inne metody niż konwencjonalni lekarze (więcej informacji na ten temat znajdziesz na kolejnych stronach książki). Bardzo możliwe, że słyszałeś to słynne powiedzenie Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Jak to możliwe, że słowom twórcy medycyny przypisuje się niebezpieczny radykalizm, który zagraża rozwojowi opieki zdrowotnej głównego nurtu? Konwencjonalni lekarze rzadko zajmują się problemem żywienia.

W rzeczywistości dieta nie powinna być dodatkiem do leczenia. Pożywienie należy postrzegać jako potężny lek. Niestety, istnieje spore prawdopodobieństwo, że nie usłyszysz tego od konwencjonalnych lekarzy. Obecnie na amerykańskich uczelniach medycznych edukacja żywieniowa ogranicza się do około dziewiętnastu godzin zajęć w ciągu czterech lat studiów<sup>12</sup>. Co więcej, tylko 29 procent tego typu placówek oferuje swoim słuchaczom zalecane dwadzieścia pięć godzin dietetyki<sup>13</sup>. Według autorów badania opublikowanego w czasopiśmie „International Journal of Adolescent Medicine and Health”, absolwenci uczelni medycznych rozpoczynający program rezydentury pediatrycznej średnio potrafią odpowiedzieć tylko na 52 procent z osiemnastu pytań dotyczących żywienia. Krótko mówiąc, większość lekarzy nie zdałaby egzaminu z dietetyki, ponieważ nie posiada wystarczającej wiedzy<sup>14</sup>.

To zdumiewające, że odżywianie odgrywa tak małą rolę w głównym nurcie współczesnej medycyny. Wystarczy zauważyć, że dzięki modyfikacji stylu życia możemy zapobiec rozwojowi aż 80 procent najczęściej występujących chorób przewlekłych (schorzenia serca, nowotwory, choroby autoimmunologiczne, cukrzyca)<sup>15</sup>. Skoro niemal wszystkie chroniczne problemy zdrowotne są wyleczalne i całkowicie odwracalne, dlaczego mielibyśmy zaprzestać starań zmierzających do poprawy sytuacji pacjentów? Szerokie rozpowszechnienie chorób nie oznacza, że ich rozwój jest czymś normalnym. To samo dotyczy przewlekłych stanów zapalnych i rosnącej listy leków wydawanych na receptę.

**BADAJ:**

## **Odkryj spersonalizowany profil stanów zapalnych**

Kiedy poznałeś już idee bioindywidualności i wiesz, czym jest stan zapalny, możesz bez wahania skupić się na sobie. Na tym etapie postarasz się zlokalizować istniejące zapalenie i określić jego intensywność. Czy doświadczasz nieprzyjemnych objawów takich jak nadwaga, bóle stawów, zamglenie umysłu, dolegliwości skórne i zaburzenia nastroju? Czy cierpisz na niestrawność lub czujesz nieodparty głód? Być może twój lekarz stwierdził, że masz zbyt wysoki poziom cholesterolu, wysokie ciśnienie lub nieprawidłowe stężenie cukru we krwi? Niezależnie od tego, czy twoje choroby zostały zdiagnozowane, ich rozwój jest konsekwencją pojawienia się określonych czynników. Aby zrozumieć powody wystąpienia objawów, musisz ustalić swój *bioindywidualny profil zapalny*. Medycynę funkcjonalną nazywa się również *medycyną systemową*. Z jakimi układami ciała wiążą się doświadczane przez ciebie symptomy? Zanim przejdę do odpowiedzi na to pytanie, chciałbym omówić obszary największego ryzyka. Czytając opis



każdego z nich, postaraj się skojarzyć swój obraz choroby z pracą któregoś układu. Oto one:

1. **Mózg i układ nerwowy.** Objawy obejmujące ten układ powstają, gdy istniejący stan zapalny zwiększył przepuszczalność bariery krew-mózg (w nawiązaniu do zespołu nieszczelnego jelita, zjawisko to można nazwać zespołem nieszczelnego mózgu) lub dochodzi do rozwoju takich objawów, jak zamglenie umysłu, depresja, stany lękowe, problemy z koncentracją, osłabienie pamięci i niepokój.
2. **Przewód pokarmowy,** w tym żołądek i jelito cienkie i grube. Zapalenie tego układu objawia się niestrawnością, zwiększeniem przepuszczalności wyściółki jelitowej (konsekwencją tego zjawiska jest rozwój ogólnoustrojowego zapalenia, a nawet choroby autoimmunologicznej), zaparciem, biegunką, bólem brzucha, wzdęciami i zgagą.
3. **Układ detoksykacyjny.** Działanie tego układu zależy od współpracy wątroby, nerek, pęcherzyka żółciowego i systemu limfatycznego. Kiedy dochodzi do rozwoju stanu zapalnego, nasza zdolność do neutralizacji produktów ubocznych przemiany materii może być osłabiona. Oznacza to, że niebezpieczne substancje mogą krążyć po całym ciele i powodować zaostrzenie objawów stanu zapalnego takich jak ból, wysypka oraz obrzęki dłoni, nóg i brzucha.
4. **Układ regulacji poziomu cukru/insuliny.** Ten ważny system ciała zależy od pracy wątroby, trzustki i komórkowych receptorów insulinowych. Kiedy stan zapalny zaatakuje wymienione organy, mogą pojawić się wahania poziomu cukru we krwi związane z nadmiarem insuliny. Konsekwencją tego zjawiska jest rozwój zespołu metabolicznego, stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy typu 2. Lista objawów uszkodzenia tego układu obejmuje odczuwanie niekontrolowanego

głodu i pragnienia, szybki przyrost masy ciała, niemożność zrzucenia nadwagi i podwyższenie poziomu cukru we krwi, które może zostać wykryte przez każdego lekarza pierwszego kontaktu.

5. **Układ hormonalny.** System ten funkcjonuje dzięki komunikacji mózgu z gruczołami produkującymi hormony. Do wytworzenia się stanu zapalnego może dojść w obrębie każdego elementu układu. Zapalenie prowadzi do nieprawidłowego działania hormonów tarczycy, nadnerczy i gruczołów płciowych (jajników lub jąder). Uszkodzenie tych organów powoduje wiele objawów – począwszy od przerzedzenia włosów, wysuszenia skóry i osłabienia paznokci, a skończywszy na doświadczaniu stanów lękowych, wahań nastroju, obniżenia libido lub zaburzeń menstruacji. Pamiętaj, że hormony wpływają na wiele aspektów zdrowia.
6. **Narządy ruchu,** w tym mięśnie, stawy i tkanka łączna. Zapalenie tego układu objawia się bólem i sztywnością stawów, bólem mięśni, zmęczeniem, rozwojem fibromialgii (choroba autoimmunologiczna) i wielu innych dolegliwości.
7. **Układ odpornościowy,** czyli system zawiadujący odpowiedzią na stan zapalny. Czasami jego elementy mogą atakować narządy, tkanki lub struktury organizmu, co prowadzi do rozwoju choroby autoimmunologicznej. Częstym powodem wystąpienia tego zjawiska jest obecność ostrego stanu zapalnego. Reakcja autoimmunologiczna może wpływać na funkcjonowanie wszystkich układów ciała – zwłaszcza na pracę układu pokarmowego (jak w przypadku celiakii lub zapalenia jelit), mózgu i układu nerwowego (jak w przypadku stwardnienia rozsianego), stawów i tkanki łącznej (jak w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów i tocznia), tarczycy (jak w przypadku choroby Hashimoto) oraz skóry.

8. **Zapalenia wielokrotne.** Tym mianem określa się reakcję zapalną obejmującą więcej niż jeden obszar ciała – to schorzenie często dotyka nieleczonych pacjentów.

Być może już na tym etapie potrafisz wskazać obszary występowania zapalenia. Niemniej za chwilę poznasz bardziej obiektywny sposób na zlokalizowanie interesującej nas dolegliwości. Już wkrótce będziesz mógł zidentyfikować miejsca najbardziej dotknięte chorobą, w których reakcja zapalna występowała w ciągu ostatnich kilku miesięcy. Poniższy kwestionariusz skupia się na objawach związanych z każdym z wyżej wymienionych obszarów. Zaznacz wszystko, co dotyczy twojej choroby. Na dalszym etapie pomogę ci prawidłowo zinterpretować wyniki. Dzięki temu będziesz mógł nazwać najbardziej problematyczny obszar (obszary).

## **Kwestionariusz spektrum zaburzeń zapalnych**

Poniższy kwestionariusz pomoże ci umiejscowić w ciele stany zapalne, które odpowiadają za rozwój nieprzyjemnych objawów. Jego celem nie jest postawienie precyzyjnej diagnozy – ma on za zadanie ocenić intensywność i rodzaj reakcji zapalnej. Po odpowiedzeniu na wszystkie pytania będziesz mógł wybrać konkretny plan eliminacji i zestaw narzędzi terapeutycznych. Analizując każdą sekcję kwestionariusza, przypomnij sobie o dolegliwościach doświadczanych w ciągu *ostatnich trzech miesięcy*. Jeśli dawniej cierpiełeś na jakąś chorobę, z której zdążyłeś już się wyleczyć, nie pisz o niej. Stany zapalne potrafią zmieniać miejsce występowania. Oznacza to, że twoje dawne wzorce chorobowe mogą być już nieaktualne. Kiedy uda ci się zlokalizować aktywne zapalenia, zacznij stosować dietę eliminacyjną, która pomoże ci się uporać z wszystkimi objawami.



Mózg i układ nerwowy - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy zdarza ci się zapominać o tym, co robisz lub mówisz, gubić przedmioty, nie przychodzić na spotkania?					
Czy zdarza ci się być przygnębnionym bez wyraźnego powodu? Czy masz problemy z motywacją i wykonywaniem czynności, które dawniej sprawiały ci radość?					
Czy odczuwasz niepokój lub martwisz się częściej niż zwykle? Czy doświadczasz stanów lękowych lub ataków paniki? A może przez cały czas jesteś zestresowany?					
Czy cierpisz na „zamglenie umysłu” lub miewasz problemy z koncentracją? Czy zmagasz się z wykonywaniem prostych czynności?					
Czy doświadczasz zaburzeń nastroju?					
Czy zdarza ci się wypowiadać słowa, których nie chcesz mówić? Czy mylisz nazwy przedmiotów i zauważasz to dopiero po ich wypowiedzeniu lub zwróceniu przez kogoś uwagi?					
Czy doświadczasz zaburzeń sensorycznych - odbierasz dźwięki, światło lub dotyk w nieprawidłowy sposób?					
Czy postawiono ci diagnozę (lub zauważasz objawy) lekkiego osłabienia zdolności kognitywnych? Czy członkowie twojej rodziny borykali się z demencją lub chorobą Alzheimera?					

MÓZG I UKŁAD NERWOWY, WYNIK: ----



Układ pokarmowy - ocena stanu zapalnego

	NIGDY: 0	RZADKO: 1	CZASAMI: 2	CZĘSTO: 3	ZAWSZE: 4
Czy często cierpisz na wzdęcia lub gazy? Czy po jedzeniu lub pomiędzy posiłkami twój brzuch wygląda, jakbyś był w ciąży?					
Czy cierpisz na biegunkę? Czy wydalasz luźny i wodnisty stolec, który może pojawiać się nagle?					
Czy cierpisz na zaparcia? Czy zdarza ci się nie wypróżnić przez ponad dwadzieścia cztery godziny? Czy twój stolec jest twardy, suchy, trudny do wydalenia i przypomina małe granulki?					
Czy cierpisz na naprzemienne biegunki i zaparcia, a twoje stolce są miękkie i łatwe do wydalenia?					
Czy miewasz zgagę lub kwaśny refluks? Czy wymienione dolegliwości pojawiają się po jedzeniu, na czczo i/lub w nocy?					
Czy twój język pokryty jest nalotem i/lub masz nieświeży oddech, który nie znika po zadbaniu o higienę jamy ustnej?					
Czy po jedzeniu boli cię brzuch, masz skurcze lub mdłości? Czy potrafisz skojarzyć te objawy z konkretnym rodzajem pokarmu?					
Czy kiedy odczuwasz skrajne emocje, takie jak lęk, strach lub niepokój, cierpisz na rozstrój żołądka lub doświadczasz innych dolegliwości gastrycznych (takich jak gazy, wzdęcia lub biegunka)?					

UKŁAD POKARMOWY, WYNIK: ----

# 5

## **ELIMINUJ LUB KORYGUJ: Leczenie stanów zapalnych**

Jesteśmy w samym sercu programu eliminacyjnego. Pamiętaj, że rezygnacja z pewnych pokarmów nie jest rodzajem kary. Twoim zadaniem jest złagodzenie objawów stanu zapalnego – zamglenia umysłu, zmęczenia, niestrawności, przyrostu masy ciała i innych dolegliwości o charakterze zapalnym. Już wkrótce poznasz prawdziwe preferencje żywieniowe własnego organizmu.

W ciągu następnych czterech lub ośmiu tygodni nauczysz się nowych nawyków i zwyczajów żywieniowych. Co więcej, uda ci się zwalczyć objawy stanu zapalnego i powrócić do zdrowia. Przygotowałem dla ciebie wiele wskazówek, przepisów i rad, z których będziesz korzystać w ciągu następnych tygodni. Zatonij się w procesie stawania się najlepszą wersją samego siebie. Dbanie o własne ciało można porównać do pracy artysty – to ty jesteś swoim arcydziełem. Zadania i rady, które przedstawię ci na początku każdego tygodnia, pozwolą ci zachować motywację. Ponadto za każdym razem będziesz mógł zrobić sobie jedną przyjemność. W tym rozdziale zapoznasz się z:

1. Dziesiątkami pysznych i zdrowych produktów żywnościowych o działaniu przeciwzapalnym, które włączysz do swojej diety. Choć osoby, które wybrały program korekcji, będą mogły wybierać spośród wielu dozwolonych produktów, nawet ci, którzy zdecydowali się na program eliminacji, bez trudu skomponują zdrowy i pyszny posiłek.
2. Listą ośmiu szkodliwych nawyków, które musisz zastąpić – jeśli któreś z nich nie opisują twojego zachowania, skup się tych, które mają znaczenie w twoim życiu. W każdym tygodniu wycofasz jeden z nich.
3. Listą czynności przygotowawczych, które wykonasz przed rozpoczęciem każdego tygodnia.
4. Przykładowymi planami posiłków na każdy tydzień dostosowanymi do programów korekcji i eliminacji. Tworzą je potrawy skomponowane z produktów o działaniu przeciwzapalnym.
5. Instrukcjami dotyczącymi przebiegu każdego tygodnia, które rozjaśnią ci szczegóły planu leczenia.



## Nie jedz tego

Przede wszystkim nie porzucaj swojego programu. Jeśli to zrobisz, zaprzepaścisz wszystkie dotychczasowe starania. Pamiętaj, że istnieje wiele pysznych i pełnowartościowych pokarmów, którymi możesz cieszyć się do woli – wcale nie musisz zmniejszać skuteczności planu! Rozumiem, że czasami zdarza nam się zjeść coś nieodpowiedniego przypadkiem (lub „celowo przez przypadek”). Poniżej znajdziesz instrukcję, która pomoże ci rozwiązać ten problem. Oto ona:

- **Jeśli osobom stosującym program korekcji zdarzy się to w ciągu pierwszych dwóch tygodni, a zwolennikom programu eliminacji w ciągu pierwszych czterech tygodni:** należy zacząć od nowa, czyli wrócić do pierwszego dnia. Mówię poważnie. Dzięki wprowadzeniu dyscypliny osiągniesz najlepsze wyniki i poznasz preferencje własnego ciała. Jeśli zdarzy ci się mały wypadek, wróć do początku. Tylko wtedy proponowane programy zadziałają tak jak powinny.
- **Jeśli osobom stosującym program korekcji zdarzy się to w ciągu trzeciego lub czwartego tygodnia, a zwolennikom programu eliminacji w ciągu ostatnich czterech tygodni:** należy kontynuować. Choć zmniejszy to skuteczność kuracji (będzie to zależec od spożytego posiłku), do tego czasu powinieneś złagodzić objawy stanu zapalnego.

Jeśli zjesz coś nieodpowiedniego, nie rób tego więcej. Nie pozwól, by twój wysiłek poszedł na marne. Jeśli będziesz się trzymać założeń programu, będziesz dumny z końcowych rezultatów. Osobiście nie podoba mi się określenie *cheat meal*. Pamiętaj, że potrawy, które cię kuszą, mogą wywoływać reakcje zapalne. Twoim celem jest poznanie prawdziwego wpływu ich spożycia. Zapomnij o stosowaniu diety, wstydzie, rygorystycznych zasadach i regulacjach. Potraktuj swoje ciało z miłością i odkryj żywność, która sprawia, że poczujesz się lepiej. Zawsze miej na uwadze głębszy cel całego procesu.





## Co należy jeść

Zamiast myśleć o żywności, której nie powinieneś jeść (omówionej w poprzednim rozdziale) – przynajmniej do rozpoczęcia etapu reintrodukcji – skup się na smakowitych i zdrowych produktach, które mogą spożywać osoby stosujące oba programy. Zastanów się, ile porcji proponowanych pokarmów możesz uwzględnić w swojej codziennej lub tygodniowej diecie. (Oczywiście jeśli jesteś uczulony na jakiś składnik uwzględniony na liście, nie próbuj wprowadzać go do jadłospisu). Poniżej znajdziesz pełny wykaz dopuszczalnych artykułów spożywczych.

### *Zdrowe białko*

Przy każdym posiłku postaraj się spożyć jedną lub półtora porcji białka (o wielkości pięści). Pamiętaj, że nie wszystkie źródła tego składnika są równie zdrowe. Poniżej znajdziesz listę produktów uszeregowanych z uwzględnieniem ich ważności – jedz jak najwięcej pokarmów wymienionych na początku i nie przesadzaj z artykułami wyliczonymi na samym dole.

### PRODUKTY POCHODZENIA MORSKIEGO

Twoim głównym źródłem białka powinny być produkty odławiane z morza. O ile nie jesteś na nie uczulony, ryby, skorupiaki i inne owoce morza zawierają wiele cennych składników i tłuszczów. Włącz do swojej diety następujące produkty o niskiej zawartości żelaza:

- Anchois
- Barramunda
- Bonito (USA, Kanada, dziki, łowiony wędką)
- Dorsz (z Alaski)
- Dorsz czarny
- Flądra

- Golec zwyczajny
- Homar
- Koryfena
- Krab (USA)
- Krewetka
- Łosoś z Alaski, dziki
- Makrela atlantycka
- Małża
- Mątwą (kalmar)
- Mintaj
- Okoniopstrąg (słodkowodny, pasiasty, czarny)
- Orłoryba
- Ostryga
- Pstrąg tęczowy
- Rak, Ryba maślana
- Tilapia
- Tuńczyk (w puszcze)
- Tuńczyk długopłetwy (USA, Kanada, dziki, łowiony wędką)
- Tuńczyk żółtopłetwy (USA, atlantycki, dziki, łowiony wędką)
- Tuńczyk żółtopłetwy (środkowozachodnia część Pacyfiku, dziki, łowiony liną)
- Sardynka
- Sola (pacyficzna)
- Sum
- Śledź.

#### ORGANICZNY DRÓB, NAJLEPIEJ Z WOLNEGO WYBIEGU LUB DZIKI

- Gęś
- Indyk
- Kaczka
- Kurczak
- Przepiórka
- Struś.

#### ORGANICZNE MIĘSO, NAJLEPIEJ ZE ZWIERZĄT WYPASANYCH LUB DZIKICH

- Bizon
- Dziczyzna
- Jagnięcina
- Królik
- Łoś
- Wieprzowina
- Wołowina.

Kupując źródła białka zwierzęcego, zwracaj uwagę na słowa kluczowe, które pomogą ci dokonać właściwego wyboru.

- Produkty pochodzenia morskiego powinny być oznakowane jako „dzikie”. Przy wyborze ryb posiłkuj się listą gatunków o niskiej zawartości rtęci. Jeśli masz ochotę na tuńczyka lub okoniopstrąga, przejdź do wykazu przedsiębiorstw, które wykonują testy na obecność tego pierwiastka. Na rynku znajduje się wiele artykułów, których producenci nie szczędzą środków na zapewnienie bezpieczeństwa swoich konsumentów. Zawsze wybieraj ryby o niskiej zawartości rtęci.
- Organiczna wołowina powinna pochodzić od krów przebywających na pastwisku.
- Najlepszy drób i wieprzowina pochodzą od zwierząt z wolnego wybiegu.
- Jeśli zdecydujesz się na wybór organicznego mięsa, poproś o tłustszy kawałek umiejscowiony blisko kości. Organiczne tłuszcze są doskonałym źródłem składników odżywczych i minerałów.
- Jeśli nie masz dostępu do organicznego mięsa lub jest ono zbyt drogie, wybieraj tylko chude kawałki mięśni. Tłuszcz zwierząt hodowanych metodami konwencjonalnymi może zawierać substancje o działaniu zapalnym.



## **Rozpoczęcie przyjmowania białka zwierzęcego**

Jeśli nigdy nie jadłeś mięsa lub zdecydowałeś się na jego ponowne wprowadzenie do diety, działaj stopniowo. Aby prawidłowo trawić pokarm zwierzęcy, musisz zwiększyć aktywność własnego układu pokarmowego. Osoby, które stosowały dietę wegetariańską

lub wegańską, mogą produkować niewystarczającą ilość kwasu żółdkowego i doświadczać problemów z trawieniem białka. Jeśli należysz do tej grupy, przed każdym posiłkiem możesz przyjmować enzymy trawienne z betainą HCL, pepsyną lub żółcią wołową. Suplementy tego typu pomogą ci przyzwyczać się do jedzenia mięsa. Po pewnym czasie twój organizm będzie potrafił się bez nich obyć.



### *Źródła białka roślinnego*

Jeśli nie chcesz, aby produkty pochodzenia zwierzęcego stanowiły podstawę twojej diety, zwiększ konsumpcję białka roślinnego.

#### PROGRAM KOREKCJI

- Tempeh z konopi: w 100 gramach tego produktu znajduje się 22 gramy białka.
- Natto (organiczne i niezmodyfikowane genetycznie): w jednej szklance produktu znajduje się 31 gramów białka.
- Tempeh (organiczny i niezmodyfikowany genetycznie): w jednej szklance produktu znajduje się 31 gramów białka.
- Sproszkowane białko konopne: w 4 łyżkach produktu znajduje się 12 gramów białka.
- Nasiona konopi: w jednej szklance produktu znajduje się 40 gramów białka.
- Sproszkowane nasiona sacha inchi: w ¼ szklanki produktu znajdują się 24 gramy białka.
- Soczewica: w jednej szklance produktu znajduje się 18 gramów białka.

- Fasola mung: w jednej szklance produktu znajduje się 14 gramów białka.
- Orzeszki pili: w jednej szklance produktu znajduje się 13 gramów białka.
- Ciecierzycza: w jednej szklance produktu znajduje się 15 gramów białka.
- Masło migdałowe: w  $\frac{1}{4}$  szklanki produktu znajduje się 6 gramów białka.

### PROGRAMY KOREKCJI I ELIMINACJI

- Proszek maca: w jednej łyżce produktu znajdują się 3 gramy białka.
- Groszek: w jednej szklance gotowanego groszku znajduje się 9 gramów białka (zauważ, że osoby stosujące program eliminacji powinny jeść świeże warzywa strączkowe).
- Drożdże spożywcze: w jednej łyżce produktu znajduje się 5 gramów białka.
- Chlorella lub spirulina: w jednej łyżce produktu znajdują się 4 gramy białka.
- Szpinak: w połowie szklanki produktu znajdują się 3 gramy białka.
- Awokado: w połowie owocu znajdują się 2 gramy białka.
- Brokuł: w połowie szklanki gotowanego produktu znajdują się 2 gramy białka.
- Brukselka: w połowie szklanki produktu znajdują się 2 gramy białka.
- Karczoch: w połowie szklanki produktu znajdują się 4 gramy białka.
- Szparag: w jednej szklance produktu znajduje się 2,9 grama białka.

### *Produkty roślinne*

Warzywa powinny stanowić podstawę twojej pełnowartościowej i przeciwzapalnej diety. Przejrzyj poniższe listy produktów i włącz je do codziennego jadłospisu.

.....

### **Produkty organiczne**

Jeśli to możliwe, zawsze wybieraj organiczne odmiany owoców i warzyw. Kiedy nie masz dostępu do tego typu produktów, dokładnie wymyj zakupione części roślin. Wypełnij zlew zimną wodą z dodatkiem jednej szklanki octu. Pozwól owocom i roślinom moczyć się przez 15 minut. Następnie osusz je i przełóż do spizarni. Aby dowiedzieć się o zagrożeniach związanych z pestycydami i poznać konwencjonalnie uprawiane warzywa, które nadają się do bezpiecznego spożycia, zapoznaj się z listą zatytułowaną *Brudny tuzin i czysta piętnastka* opracowaną przez organizację Environmental Working Group<sup>1</sup>.

.....

### **WARZYWA**

Choć nie ogranicza cię wielkość porcji, staraj się spożywać przynajmniej 4 szklanki warzyw dziennie! Każdy posiłek (w tym przekąski) powinien zawierać 1 szklankę warzyw. Wybieraj zróżnicowane kolorystycznie warzywa i spożywaj dużo zielonych liści, które zawierają foliany – związki usprawniające proces metylacji. Zapoznaj

się z poniższą listą pysznych opcji żywieniowych. Mam nadzieję, że dzięki niej włączysz do swojej diety nowe warzywa. Pamiętaj, że powinny być one podstawą twoich posiłków.

- Boćwina
- Bok choy
- Brokuł
- Brukiew
- Brukselka
- Burak liściowy
- Dulse
- Dymka
- Dynia
- Endywia
- Grzyby
- Imbir
- Jarmuż
- Jicama
- Kalafior
- Kalarepa
- Kapusta
- Kapusta włoska
- Karczoch
- Kelp
- Kiełki (lucerny, fasoli, brokuła, itp.)
- Kombu
- Kotewka
- Nori
- Ogórek
- Okra
- Oliwki
- Por
- Rabarbar
- Rukola
- Rzepa
- Rzodkiewka
- Sałata
- Seler naciowy
- Szczypior
- Szparag
- Szpinak
- Wodorosty.

### OWOCE (ZWŁASZCZA TE ZAWIERAJĄCE NIEWIELKIE ILOŚCI FRUKTOZY)

Osoby stosujące program korekcji mogą jeść dowolne owoce. Z kolei ci, którzy chcą przystąpić do programu eliminacji, powinni wystrzegać się jagód goji (należą one do rodziny psiankowatych). Owoce są bardzo odżywcze. Zawierają przeciwutleniacze

wspierające układ odpornościowy. Aby skorzystać na ich spożyciu, należy wybierać produkty o niskiej zawartości fruktozy, która może negatywnie wpływać na pracę wątroby i układu trawiennego oraz zaburzać równowagę insuliny i cukru we krwi. Jedz więcej warzyw niż owoców. Poniżej znajdziesz listę najlepszych opcji żywieniowych:

- Ananas
- Awokado
- Banan
- Cytryna
- Czarna porzeczka
- Grejpfrut
- Jagody
- Kiwi
- Limonka
- Maliny
- Mandarynka
- Marakuja
- Melon kantalupa
- Melon miodowy
- Melon piżmowy
- Papaja
- Pomarańcza
- Rabarbar
- Tangelo
- Truskawki.

### ***Zdrowe tłuszcze***

Niezależnie od tego, czy gotujesz na tłuszczu, dodajesz go do sałatek lub spożywasz prosto z butelki, każdy posiłek powinien być uzupełniony o 1-3 łyżki tego składnika. Pamiętaj, że nawet przekąski powinny być bogate w zdrowe lipidy. Choć konsumpcja tłuszczów była w przeszłości tematem licznych kontrowersji, obecnie naukowcy i dietetycy uważają, że są one niezbędnym elementem zrównoważonego jadłospisu – ich konsumpcja wcale nie wywołuje chorób. Używaj polecanych rodzajów tłuszczów (wystrzegaj się produktów o działaniu zapalnym wymienionych na stronie 118). Możesz na nich gotować, a także dodawać je do sałatek lub smoothie. Spróbuj spożyć łyżkę czystego oleju. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia dobrych tłuszczów,



zaczynij od niewielkich porcji. Następnie stopniowo zwiększaj ilość wybranych produktów. Jeśli przez lata stosowałeś dietę niskotłuszczową, twój pęcherzyk żółciowy (jeśli go masz), trzustka i wątroba mogą źle reagować na przyjmowanie dużych porcji lipidów.



## **Fakty i mity na temat tłuszczów**

Przez ostatnie pięćdziesiąt lat wokół tłuszczów narodziło się wiele nieporozumień. Choć część społeczeństwa nadal wyznaje dawne przekonania na temat tego składnika, obecnie wiemy, że konsumpcja zdrowych lipidów nie powoduje chorób serca. Powinniśmy raz na zawsze obalić krzywdzące mity dotyczące spożycia tego składnika.

Wszystkie dzieci przyjmują tłuszcz będący składnikiem mleka matki. To dobre źródło energii odgrywa ważną rolę w procesie rozwoju mózgu, który potrzebuje częstych dostaw kalorii. Z perspektywy ludzkiej biologii i ewolucji najbardziej zrównoważoną formą energii jest zdrowy tłuszcz. Nasz mózg składa się w 60 procentach właśnie z tłuszczu (to więcej niż jakikolwiek inny organ). Co więcej, aż 25 procent cholesterolu obecnego w ludzkim organizmie znajduje się w mózgu. Cholesterol i inne lipidy wchodzą w skład produkowanych przez ludzki organizm

hormonów. Bez nich funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego byłoby zwyczajnie niemożliwe. Co ciekawe, przyjmowanie statyn, czyli leków obniżających poziom cholesterolu, może prowadzić do utraty pamięci oraz pojawienia się bólów nerwowych, dolegliwości natury hormonalnej, obniżenia libido i zaburzeń erekcji – wymienione problemy wiążą się z metabolizmem zdrowych lipidów. Polecane formy tłuszczów są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego ciała.



#### OLEJE TŁOCZONE NA ZIMNO, KTÓRE NALEŻY SPOŻYWAĆ NA ZIMNO (NIE NADAJĄ SIĘ DO GOTOWANIA)

- Olej z awokado extra virgin
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Tłuszcz kokosowy extra virgin.

#### OLEJE I TŁUSZCZE DO GOTOWANIA

- Ghee wytwarzane z mleka wypasanych zwierząt (masło klarowane – wytwarzane z mleka, z którego usunięto laktozę i kazeinę)
- Olej palmowy (tylko organiczny)
- Olej z awokado
- Oliwa z oliwek
- Olej kokosowy.



**Dr Will Cole** jest światowej sławy ekspertem w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Ukończył Southern California University of Health Sciences. Jego specjalnością jest badanie czynników leżących u podstaw rozwoju chorób przewlekłych. Opracowuje również programy leczenia pacjentów ze schorzeniami tarczycy, dolegliwościami autoimmunologicznymi, zaburzeniami hormonalnymi oraz problemami układów trawiennego i nerwowego.

**Czy wiesz, że przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów?**

W tej książce dr Will Cole wyjaśnia, czym są stany zapalne i w jaki sposób je leczyć. Z jego pomocą określisz swój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło twojego zapalenia! Oprócz przepisów na przeciwzapalne dania (śniadania, sałatki, lunchy, obiady czy przekąski) w tej książce znajdziesz również przykładowe plany posiłków na 8 tygodni.

Przeciwzapalny program dr. Cole'a obejmuje także plany motywacyjne, w tym kąpiele leśne, mantry, ćwiczenie uważności (mindfulness), medytacje i wiele innych narzędzi oraz praktyk, które pozwolą ci wyciszyć ciało i umysł.

**Powiedz stop stanom zapalnym!**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-004-4



9 788382 720044