

YURI ELKAIM



# SPOSÓB na chroniczne zmęczenie

Word cloud containing various health and wellness terms such as: zdrowy, waga, życie, sport, naturalny, serce, mięśnie, plan, ćwiczenia, soki, witaminy, radość, optyzmizm, warzywa, owoc, satatki, naturalny, pokonaj stres i odzyskaj energię w 7 dni.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**SPOSÓB  
na chroniczne  
zmęczenie**





REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2015  
ISBN 978-83-64278-72-3

THE ALL-DAY ENERGY DIET  
Copyright © 2014 by Yuri Elkaim  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014  
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.

Słuchaj radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



*Książkę tę dedykuję miłościom mojego życia:*

*Amy, Oscarowi, Luce i Arlo.*

*To z waszego powodu większa ilość energii jest nie tylko konieczna,  
ale i niesie tyle satysfakcji.*





# Spis treści

<i>Przedmowa</i> .....	9
<i>Wprowadzenie: Od wieczornej piłki nożnej po atak łysiny mnożnej</i> .....	15
<i>7 przykazań energii</i> .....	27

## **CZĘŚĆ I: Epidemia ekstremalnego zmęczenia**

<b>Rozdział 1:</b> Dlaczego jesteśmy tak zmęczeni? .....	33
<b>Rozdział 2:</b> Trzy „podstępne” pokarmy, które okradają cię z energii .....	55
<b>Rozdział 3:</b> Niewypowiedziane tajemnice wewnętrznego funkcjonowania twojego ciała.....	71
<b>Rozdział 4:</b> Paskudne codzienne nawyki, które czynią cię niemrawym... i jak się ich pozbyć .....	83

## **CZĘŚĆ II: Energetyczne odrodzenie**

<b>Rozdział 5:</b> Co jeść, by przez cały dzień cieszyć się energią.....	105
<b>Rozdział 6:</b> Siedmiodniowy reset energetyczny .....	171
<b>Rozdział 7:</b> Bezpieczne suplementy diety i proste superpokarmy, które zapewnią ci długotrwałą energię .....	191
<b>Rozdział 8:</b> Trawienny system antyawaryjny (i jak uniknąć przerażającej śpiączki spożywczej).....	209



<b>Rozdział 9:</b> Energetyzujące ćwiczenia, które spalają tłuszcz i nie poniewierają ciała .....	225
<b>Rozdział 10:</b> 9 sposobów na złagodzenie stresu i osiągnięcie równowagi hormonalnej.....	243
<b>Rozdział 11:</b> Odnajdywanie swojej pasji i celu, by czuć się wspaniale .....	273
<i>Przypisy</i> .....	283
<i>Prezent dla Ciebie</i> .....	290
<i>Rekomendowane źródła</i> .....	291
<i>O Autorze</i> .....	293



## Przedmowa

Czułem się znużony i wyczerpany. Straciłem niemal połowę włosów, jakie dotychczas znajdowały się na mojej głowie. Najgorsze było to, że miałem zaledwie siedemnaście lat.

Mógłbyś pomyśleć, że jako aktywny i wysportowany nastolatek powinienem być – w kwiecie wieku – pełen energii, zdrowy i gotów zawojować świat. Niestety, w tym czasie jedyna rzecz, jaka mi naprawdę dobrze wychodziła, to spanie od dwunastu do czternastu godzin na dobę. Pomimo tak wielu godzin cennego wypoczynku, ledwo powłóczyłem nogami.

To, co się działo ze mną, nie było bynajmniej odosobnionym przypadkiem. W tej chwili na identyczną przypadłość cierpią miliony ludzi. Szczerze mówiąc, cieszę się, że dane mi było przejść przez podobne męki. To dzięki nim wykształciło się we mnie pragnienie pomagania innym w odnajdywaniu większego zdrowia i witalności. Chcę, byś został jedną z tych osób.

Nazywam się Yuri Elkaim, a moją życiową misją jest zainspirowanie przynajmniej dziesięciu milionów osób do doświadczania energii przez cały dzień oraz zagwarantowanie im znakomitego zdrowia na najbliższe lata. Za chwilę opowiem o wyzwaniach zdrowotnych, jakie przede mną stanęły, niskim poziomie energii czyniącym moją egzystencję czymś nieznośnym, o tym, jak pokonałem te przeciwności oraz jak możesz samodzielnie zrobić

to samo w zaledwie kilka dni. Po pierwsze, podzielę się z tobą tym, w co wierzyłem, gdy osiągnąłem uzdrowienie. Przekonania te zostały umocnione przez ostatnie piętnaście lat, kiedy to udało mi się pomóc setkom tysięcy ludzi osiągnąć niesamowity poziom zdrowia.

Dobre zdrowie stanowi ścieżkę ku życiu w wolności i szczęściu. Co więcej, każdy z nas ledwie otarł się o możliwości swojego prawdziwego zdrowotnego potencjału. Złożyło się na to wiele przyczyn. Uważam, że każda z nich prowadzi do wspólnego wyjaśnienia: nie rozumiemy ani nie doceniamy wagi naszej energii.

Cenię energię nade wszystko. Choć wielu uważa ją za coś nam zagwarantowanego, poczucie bycia naładowanym energią jest nieomyślną oznaką znakomitego zdrowia. To jest esencja czucia, że się żyje. Kiedy wszystkie zbiorniki twojej wewnętrznej energii są napełnione, twój umysł jest ostry jak brzytwa, a ciało gotowe pokonać każdą przeszkodę, jaka tylko stanie na twojej drodze. Ponadto, żadne wyzwania, napotykanne w pracy bądź życiu osobistym, nie powstrzymują cię, ale umożliwiają osiągnięcie nowego poziomu spełnienia i szczęścia.

Bez energii twoje dni ciągną się, pozbawione zapału i radości, by ostatecznie dotrzeć do pełnego zmęczenia końca. Nie jest to dobry sposób na życie. Niestety, wielu z nas tak właśnie egzystuje każdego dnia. Nie musi tak dalej być. Każdy dzień jest darem, a my powinniśmy go w pełni wykorzystywać, przeżywając każdą chwilę na sto procent. Powinniśmy robić to, co dla nas najlepsze i koncentrować się na tym, co się dla nas najbardziej liczy.

Jestem zdecydowany pomagać innym przewycięzać tę ponurą sytuację. Wszyscy zasługujemy na szczęśliwsze i bardziej zdrowe życie. Aby jednak takie się stało, musimy zmienić swoje nastawienie do niemal wszystkiego, co aktualnie robimy: musi się zmienić to, jak jemy, sposób naszych ćwiczeń musi ulec ewolucji, a ponadto musimy opanować najskuteczniejsze metody radzenia sobie

z codziennym stresem. Bez kapitalnego remontu tych obszarów życia nie możemy mieć nadziei, by czuć się tak niesamowicie, jak jest to nam pisane.

Chociaż to zadanie może początkowo wydawać się nieco zniechęcające, na stronach tej książki znajdziesz prosty plan dokonania w sobie energetycznej rewolucji. Zanim zaczniesz na dobre się nim zajmować, musisz uświadomić sobie dość przykrą rzecz. Otóż, większość tego, co ci powiedziano bądź sprzedano w celu uczynienia twojego życia szczęśliwszym i zdrowszym, oparte było na błędnych założeniach. Przemysł medyczny bardziej koncentruje się na produkowaniu kolejnych leków, niż na uświadamianiu nam, w jaki sposób możemy zapobiegać powstawaniu chorób, których większość z nas stała się niewolnikami. Chociaż w głębi serca jestem zapalonym naukowcem, wynalazki przemysłu farmaceutycznego znaczą dla mnie bardzo niewiele, chyba że można je będzie zastosować do poprawienia nastroju, co również korzystnie wpływa na zdrowie. W końcu, w dzisiejszych czasach bardzo łatwo jest znaleźć literaturę popierającą dowolny punkt widzenia na temat zdrowia.

Moje badania i osobiste doświadczenia przekonały mnie, że większość z tego, co jemy i pijemy, bezpośrednio wpływa na nasz zły stan zdrowia i krytyczny poziom energii. Nawet produkty reklamowane jako zdrowe, wypełnione są konserwantami i chemikaliami, które przyjmowane przez dłuższy czas czynią nam krzywdę. Na podstawowym poziomie spożywane jedzenie powinno sprawiać, że czujemy się lepiej niż przed posiłkiem. Drzemka po posiłku nie powinna być uznawana za coś „normalnego” ani nie powinno nam towarzyszyć uczucie ciągłego wyczerpania. Zapadanie w letarg po każdym posiłku jest najlepszym sposobem na załapanie się na życie pełne desperackiego zmęczenia.

Jako były sportowiec i trener osobisty wierzę, że utrzymywanie odpowiednich kształtów ciała nie powinno być czymś, co trzeba

kupić tylko po to, by sprostać społecznym standardom „odpowiedniego” wyglądu. Zdrowe ciało nie ogranicza się do dobrego prezentowania się w bieliźnie. Czy nie zastanawiało cię kiedyś, dlaczego tak wielu z nas wykazuje równie powierzchowne nastawienie do ćwiczeń fizycznych? Powinniśmy być raczej podekscytowani tym, jak dobrze się *czujemy* dzięki owym ćwiczeniom. Aby osiągnąć ten cel, musimy sprawić, że ćwiczenia staną się dla nas źródłem wigoru i energii, a nie wyczerpania. Mają nas one umacniać, a nie zwiększać ryzyko urazów.

Ponadto jestem przekonany, że *sposób*, w jaki pracujemy i utrzymujemy swoje rodziny, jest destrukcyjny, zapewniający jedynie możliwość opłaty rachunków, a pieniędzy niewiele nam po tym zostaje. Takie życie podkopuje nasze źródła naturalnej energii.

Twoja praca powinna cię ekscytować. W końcu, większość swojego dorosłego życia spędzasz w pracy. Chyba się ze mną zgodzisz, że powinna cię ona pobudzić i zapewniać spełnienie, a nie powodować uczucie wypompowania na koniec dnia.



Czas, jaki spędzimy wspólnie podczas lektury tej książki, chciałbym poświęcić na podzielenie się z tobą kilkoma rewolucyjnymi (i być może kontrowersyjnymi) pomysłami, przemyśleniami i strategiami, dzięki którym wyzwolisz się z robiących ci obecnie krzywdę wzorców i zaczniesz się cieszyć całodobową energią, jakiej poszukujesz. Często powtarzam swoim klientom: „To, jak uzdrowisz cokolwiek, decyduje o tym, jak uzdrowisz wszystko”. Zwiększenie poziomu energii pomoże ci bezproblemowo poradzić sobie ze zrzuceniem zbędnych kilogramów i poprawić stan zdrowia całego organizmu. Możesz to wszystko osiągnąć. Co więcej, jest to łatwiejsze, niż myślisz.

Jest to ścieżka prowadząca ku naprawieniu i polepszeniu tak wielu sfer twojego życia, że nie byłbyś w stanie tych wszystkich pozytywnych zmian sobie wyobrazić. W ten właśnie sposób naprawisz samego siebie.

Aby wszystko było jasne – nie ma to nic wspólnego ze strzałami energetycznymi czy innymi niebezpiecznymi praktykami. Nie jest to również opcja uzdrawiania w jedną noc, tak prosta i szybka, że aż trudno w to uwierzyć. Opieram się za to na fundamentalnych strategiach zdrowia, których zastosowanie daje w dziewięćdziesięciu dziewięciu procentach przypadków pożądane efekty. Niezależnie od tego, na jakiej jesteś diecie, możesz zastosować te strategie we własnym przypadku. Tak długo, jak długo będziesz człowiekiem żyjącym na planecie Ziemia, stosowanie pomysłów opisanych w niniejszej książce odmieni twoje życie na lepsze. Gwarantuję ci to. Widziałem potwierdzenie moich słów częściej niż mógłbym zliczyć, a nawet niż ty mógłbyś to sobie wyobrazić.

Brzmi nieźle?

Wspaniale.





## Rozdział 3

# Niewypowiedziane tajemnice wewnętrznego funkcjonowania twojego ciała

Bez elektryczności nie byłbyś w stanie zapalić świateł w swoim domu. Bez paliwa twoje auto nigdzie by nie pojechało ani by nie odpaliło. Co więc pozwala twojemu ciału przeprowadzać podstawowe czynności, takie jak podnoszenie tej książki do oczu i odczytywanie tego zdania?

Wielka szkoda, że podczas dorastania nie nabywamy dokładniejszej wiedzy pozwalającej zrozumieć funkcjonowanie naszych ciał. Odtwarzacze DVD i zmywarki mają instrukcje obsługi, czemu więc podobnych poradników nie ma dla naszych organizmów? Oczywiście wiem, że ujawniono nam pewne informacje w czasach, gdy byliśmy nastolatkami, ale kto z nas je dzisiaj pamięta? Czy możesz przypomnieć sobie coś więcej na temat cyklu Krebsa? Czy na dźwięk słowa *glikoliza* odzywiają się jakies wspomnienia?

Prawdopodobnie nie, ale to nic.

Nie zamierzam ganić cię za niemożność zapamiętania szczegółów z dawnych lekcji biologii, ale uważam, że bardzo ważne jest zrozumienie podstawowych i najbardziej fundamentalnych procesów zachodzących w twoim ciele. Aktualnie znajdujesz się na wyprawie mającej na celu odzyskanie energii, jaka była ci pisana od dnia narodzin. Jednym z elementów tej niezwykłej podróży jest zrozumienie, co napędza wszystkie twoje działania, włączając



w to mówienie, chodzenie, a nawet myślenie. Mówiąc prościej, teraz zrozumiemy, skąd się bierze twoja energia.

Nie martw się – nie mam zamiaru zabrać cię z powrotem do licealnej klasy, w której się odbywały lekcje biologii, w której to powinienesz być otrzymać i być może nawet otrzymałeś tę wiedzę, a może nie zachowałeś właściwej koncentracji w trakcie zajęć. Pominie my wszystkie nudne rzeczy i skoncentrujemy się na tym, co po prostu powinienesz wiedzieć. Skupimy się na informacjach, które rozświetlą twój umysł blaskiem zrozumienia.

Zdecydowanie wierzę, że zrozumienie źródeł, z których pochodzi twoja energia, ułatwi ci przewyciężenie apatii, która dotychczas mogła dominować w twojej codzienności. Od tak dawna stres i kofeina wyciskały z ciebie ostatnie soki, że samo wierzenie w zbawczą moc silnej determinacji może nie wystarczyć do wprowadzenia kluczowych zmian. Gdyby było inaczej, zapewne teraz nie miałbyś w dłoniach tej książki. Kiedy już zrozumiesz, skąd się bierze energia w twoim organizmie, łatwiej będzie ci uwolnić się od zgubnego wpływu złych nawyków, które zaburzają obecnie ten proces. Co więcej, uzyskasz również możliwość rozpalenia wewnętrznego ognia w stopniu dotychczas niespotykanym, wskutek czego wygenerujesz rekordową ilość sił witalnych.

W rzeczywistości otrzymasz coś, czego nikt nigdy wcześniej ci nie oferował, czyli *tę* wyjątkową instrukcję obsługi twojego ciała.

### *Co cię tak naprawdę napędza*

Pierwszą rzeczą, jaką musisz zrozumieć, jest to, że jesteś tylko masą komórek.

Mam nadzieję, że to nie brzmi jak zniewaga, ponieważ jest to prawda absolutna. Jesteś masą komórek kształtujących twoje oblicze – są ich w tobie tryliony. Wszystko, co jest na zewnętrznych warstwach twojego ciała, jak również to, co się znajduje w jego

wnętrzu, zbudowane jest z mikroskopijnych drobin. Jest z nich zbudowany każdy milimetr twojego paznokcia, jak również wielkie, wspaniałe serce, które zaopatruje całe twoje ciało w krew.

Zapewne już wcześniej słyszałeś słowo *komórka* w zastawieniu z innym istotnym dla nas sformułowaniem: baterią. Dzieje się tak, ponieważ w telefonicznej komórce to bateria stanowi serce i umożliwia właściwe funkcjonowanie.

Komórki twojego ciała są z kolei bateriami dla całego twojego organizmu. To one go napędzają.

Teraz moglibyśmy przejść do wszystkich zawiłości dotyczących tego, jak pracują twoje komórki, ale obiecałem cię nie nudzić i mam zamiar dotrzymać słowa. Wszystkim, co musisz wiedzieć jest to: twoje komórki wytwarzają energię, używając czegoś nazywanego adenozyntrójfosforanem, w skrócie ATP. Jakkolwiek skomplikowanie by to się nazywało, twoje komórki potrzebują tylko dwóch rzeczy do stworzenia tego związku: glukozy z pożywienia, które jesz i tlenu z powietrza, które wdychasz.

Dobrze przeczytałeś: cała twoja energia bierze się z jedzenia i oddychania.

Teraz brzmi to bardzo prosto i takim powinno być, zważywszy na fakt komplikacji naszego obecnego życia. Jak już wspomnieliśmy, większość z nas je więcej niż potrzebuje, wskutek czego nasze komórki wytwarzają więcej glukozy do wytworzenia ATP niż rzeczywiście potrzebują. Teraz zdradzę sekret tym, którzy cierpią z powodu zbyt niskiego poziomu energii. Wszystkim, czego wasze komórki potrzebują do wytworzenia większych ilości energii jest więcej tlenu.

Może się to wydawać nieco dziwne, zważywszy na fakt, że oddychasz podczas czytania tych słów. Gdybyś tego nie robił, najprawdopodobniej byś nie żył. Co za tym idzie, nasuwa się proste pytanie, na które należy znaleźć odpowiedź: jeśli wykonujesz cykl składający się z wdechu i wydechu dwanaście do osiemnastu razy

na minutę, co jest średnim wynikiem dla osoby dorosłej, jakim cudem twoje komórki mogą cierpieć z powodu niedoboru tlenu niezbędnego do produkcji ATP?

Odpowiedź znajduje się w twojej krwi.

### *Dlaczego twoja krew jest tak ważna*

Nie ma nic złego w przyznaniu, że nie masz pojęcia, jakie zadania realizuje twoja krew. Co więcej, już sama myśl o własnej krwi może wywołać u ciebie niepokój. Przecież jedynymi sytuacjami, w jakich ją widzisz, są chwile, w których coś cię zraniło.

Jestem niemal pewien, że wiesz, iż nie mógłbyś egzystować bez krwi, nawet jeśli nie wiesz, dlaczego tak jest. Głównym celem tego płynu jest przenoszenie tlenu, którego potrzebują twoje komórki.

Twój krwiobieg jest rzeką życia, transportującą przy pomocy czerwonych krwinek czyli erytrocytów tlen do komórek, które go potrzebują. Cały proces rozpoczyna się zrobieniem wdechu. Podczas niego napływające powietrze dolatuje do małych pęcherzyków znajdujących się w płucach, które określa się mianem *alweoli*. W tym momencie cząsteczki tlenu zostają wchłonięte przez erytrocyty i rozpoczynają podróż do komórek. Ten etap procesu można porównać z łapaniem przez tlen taksówki. Erytrocyty transportują tlen wszędzie, gdzie jest on aktualnie potrzebny, niezależnie czy chodzi o komórki mózgu, serca czy jakiegokolwiek innego organu.

Całkiem proste, nieprawdaż? Ty oddychasz, a tlen jest szybko transportowany przez krew do wszystkich części ciała. To dość nieskomplikowany układ.

Niestety, podobnie jak w przypadku ruchu ulicznego, tak i tutaj może dochodzić do opóźnień i spowolnień. Jeśli podróżowałaś nowojorską taksówką w godzinach szczytu – lub przynajmniej widziałeś taką scenę w filmie – możesz wyobrazić sobie, jak to jest

utknąć w gigantycznym korku ulicznym, w którym żaden samochód nie jest w stanie przesunąć się choćby o metr. Ta sama sytuacja może mieć miejsce w twoim krwiobiegu. To właśnie przytrafia się wielu z nas i miało miejsce w moim przypadku dość dawno temu. Jeśli twoje erytrocyty nie przemierzają dróg krwiobiegu tak szybko, jak powinny, może dochodzić do sytuacji, w której tlen nie jest dostarczany komórkom z wystarczającą szybkością, a co za tym idzie, niemożliwym się staje wyprodukowanie wystarczającej ilości energii. W rezultacie czujesz się fatalnie i jesteś wyprany z energii.

Taki zator drogowy pojawia się w krwiobiegu wtedy, gdy erytrocyty zbijają się ze sobą w skupiska. Jak do tego dochodzi? Powoduje to zakwaszenie twojej krwi spowodowane tym, co jesz.

Czy dostrzegasz, jak wszystko w twoim ciele jest ze sobą wzajemnie połączone?

### *Kwas kontra zasada*

Skala pH jest najprawdopodobniej ostatnią rzeczą, jaka przychodzi ci do głowy, gdy rozważasz kwestie związane ze swoją krwią. Dlaczego tak wielkie znaczenie ma fakt, czy ma ona odczyn kwasny czy zasadowy?

Idealnie by było, gdyby twoja krew miała odczyn delikatnie zasadowy, tuż ponad środkiem skali pH, z wartościami od 7,35 do 7,45. W takim wypadku krew jest w stanie homeostazy, która stanowi idealny punkt równowagi umożliwiający prawidłowe wykonywanie wszystkich funkcji organizmu. W homeostazie erytrocyty są właściwie uformowane i swobodnie krążą po organizmie. Nie muszą stać w jakimkolwiek korku.

Niestety, większość współczesnych diet powoduje przesunięcie się odczynu krwi w kierunku kwasowej części skali pH. To

z kolei komplikuje regularne dostawy tlenu, na których nasze komórki opierają produkcję energii. Mięsa, nabiał, przetworzone zboża i cukry są pokarmami o odczynie kwasowym, a co za tym idzie zwiększają zakwaszenie krwi. Niestety, produkty te wchodziły w skład większości rzeczy, które uwielbiamy. Śmieciowe jedzenie, takie jak cheeseburgery czy lody, jest w stu procentach wykonane ze składników o odczynie kwasowym. Niestety, również wiele innych, mniej oczywistych produktów w takim samym stopniu przyczynia się do zakwaszenia naszej krwi. Dobrymi przykładami są chociażby spaghetti z serem i kurczakiem czy kanapki z szynką i serem.

Dopuszcz do siebie myśl, że istnieje spora szansa na to, iż wszystkie twoje dzisiejsze posiłki zawierały w sobie produkty o odczynie kwasowym.

Raz jeszcze powtórzę, że twoje komórki są jak małe baterie. Dokładniej rzecz ujmując, twój erytrocyt ma ładunek dodatni i ujemny. W zakwaszonym krwiobiegu zewnętrzny ładunek ujemny zostaje zdarty z powierzchni twojego erytrocytu, a jego wewnętrzny ładunek dodatni zostaje odsłonięty. Problem polega na tym, że podstawowe zasady magnetyzmu znajdują zastosowanie również w przypadku czerwonych krwinek. Tam również plus przyciąga minus, jednocześnie odpychając inne plusy. I na odwrót.

Jeśli masz w sobie masę erytrocytów emitujących ładunek dodatni i krążących po ciele, w którym w dalszym ciągu wiele czerwonych krwinek ma nienaruszony zewnętrzny ładunek ujemny, krwinki o ładunkach różnoimiennych zaczynają do siebie przylegać, powodując powstanie wspomnianych wcześniej „korków ulicznych” – skupisk erytrocytów podróżujących wspólnie, podczas gdy każdy z nich powinien przemierzać swoją własną drogę przez twój organizm. Jeśli krew ma prawidłowe pH, wszystkie krwinki powinny posiadać zewnętrzny ładunek ujemny, a co za tym idzie odpychać się od siebie wzajemnie i tym samym nie

doprowadzać do powstawania zatorów. To z kolei pozwala tlenowi pozyskanemu z procesu oddychania swobodnie podróżować w krwiobiegu i docierać do narządów, które go aktualnie potrzebują.

Jeśli chcesz konsumować pożywienie o charakterystyce zasadowej, powinieneś zwrócić się ku warzywom i owocom, szczególnie tym zielonym. W dalszej części książki pochylę się w większym stopniu nad powodami, dla których kolor zielony jest tak istotny. Na razie poprzestaśmy na tym, że warzywa i owoce są twoimi prawdziwymi przyjaciółmi. Niestety, większość ludzi konsekwentnie ignoruje tę mądrą radę. Jedzą warzywa jedynie z konieczności, podczas gdy powinny one stanowić ważny element diety każdego człowieka. Sałatka spożywana od czasu do czasu nie wystarczy, podobnie jak nie liczą się jagody zjedzone w porannej babeczce.

Często powtarza się, że dieta zdecydowanej większości ludzi w osiemdziesięciu procentach składa się z żywności o odczynie kwasowym, a w zaledwie dwudziestu procentach z pożywienia o charakterystyce zasadowej. Prawidłowo skomponowana dieta powinna wykazywać odwrotne proporcje. Łatwo jest dokonać takiej zmiany, ale niewiele osób się na nią decyduje.

Nie mam zamiaru namawiać cię do przejścia na wegetarianizm. Próbuje tylko zwiększyć twoją świadomość dotyczącą tego, co jesz i faktu, w jaki sposób możesz przywrócić swojemu ciału wystarczające zasoby energetyczne. Nie jest to coś, czego zrozumienie powinno przyjść do ciebie w sposób w pełni intuicyjny, szczególnie jeśli charakteryzujesz się nie najlepszymi uwarunkowaniami żywieniowymi, jak większość osób z twojego otoczenia. To osobom takim jak ty zadedykowałem plan żywieniowy, który znajdziesz w rozdziale 6. Dzięki niemu nie tylko wprowadzisz w swoim życiu odpowiednią dietę, ale również wykonasz wielki krok w kierunku przywrócenia swojej wewnętrznej równowagi.

## Dlaczego twój lekarz może wykić ten pomysł

Temat zasadowości krwi stanowi niewygodną prawdę i większość współczesnych kręgów medycznych nie przykłada do tej kwestii zbytnej uwagi. Podczas rozmowy ze swoim lekarzem możesz dostrzec, że on lub ona wyśmiewa tę „niewłaściwą” koncepcję.

Niechaj jego podejście cię nie zraża. Zamiast tego przeanalizujmy nieskończoną pychę twojego lekarza i zastanówmy się, czy jego opinia jest w tym przypadku warta rozważenia, czy też lepiej ją zakwestionować albo nawet się jej otwarcie przeciwstawić.

Jak już sam się przekonałeś podczas czytania opisu mojej medycznej podróży, początkowo nie otrzymywałem odpowiedzi, których tak desperacko poszukiwałem. Wszystko uległo zmianie, gdy skierowałem swoje kroki od przedstawicieli „tradycyjnej” medycyny do specjalistów od holistycznego podejścia do odżywiania. Pomimo bycia kwintesencją schorowanego człowieka, nie mogłem być wyleczony przez niezliczoną liczbę lekarzy i specjalistów, u których poszukiwałem rozwiązania. Ten stan się utrzymywał do momentu, w którym zapoznałem się z kilkoma naprawdę *tradycyjnymi* zasadami dotyczącymi zdrowia, dzięki którym uzyskałem możliwość przywrócenia swojemu organizmowi równowagi.

Smutna prawda jest taka, że przeciętny lekarz nie został nigdy odpowiednio wykształcony w kwestii odżywiania. Jest on kompetentny, by diagnozować szeroki wachlarz chorób i przepisywać na nie kosztowne, irytujące pigułki, których zadaniem będzie wyeliminowanie symptomów. Czasami może również zasugerować konieczność przeprowadzenia zabiegu chirurgicznego. Nie zmienia to jednak faktu, że niezwykle trudno jest znaleźć lekarza, będącego w stanie wyjaśnić podłoże diagnozowanych przez niego chorób i dolegliwości, z którymi się do niego udałeś.

Tak często proste medyczne rozwiązania wymykają się nam, ponieważ niepotrzebnie przywykliśmy do myślenia, że leczenie

jest lepsze niż zapobieganie. A czy nie lepiej byłoby rozwiązywać nasze problemy zdrowotne poprzez zajmowanie się leżącymi u ich podłoża przyczynami?

Liczne naukowe badania wykazały korzyści dla całego szeregu kwestii zdrowotnych wynikające ze spożywania pokarmów o odczynie zasadowym. Wpływ ten został udowodniony w przypadku zapobiegania reumatoidalnemu zapaleniu stawów, chorobom nerek, otyłości, schorzeniom układu krążenia, cukrzycy, refluksowi jelitowo-żołądkowemu, podagrze, zmniejszeniu gęstości kości i wielu innych dolegliwościom<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6!</sup>

Z jakiegoś powodu środowiska lekarskie wolą zachować te rewelacje z dala od świadomości ogółu.

Nie chcę wygłaszać przemówień, więc pozwolę sobie przytoczyć przykład odnoszący się bezpośrednio do tego, o czym rozmawiamy w tym rozdziale: odczynu zasadowego krwi i tego, w jaki sposób wpływa on na poziom twojej codziennej energii.

Również w tym przypadku musisz nastawić się na to, że wielu lekarzy może wyśmiać koncepcję, że poziom pH krwi może mieć jakikolwiek wpływ na twoje zdrowie. Mogą powiedzieć, że jest to po prostu niedorzeczne. Jednocześnie nie zawahają się jednak przyznać, że korzystne byłoby włączenie do diety większej ilości warzyw i owoców. Dlaczego w takim razie dają podobne sugestie? Na podobne pytanie lekarze zapewne odpowiedzą, że chodzi o błonnik i minerały zawarte w polecanych produktach, a jednocześnie zignorują fakt – a wielu z nich nie będzie nawet przykładało do niego najmniejszej uwagi – że zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie znacząco wpłynie na zasadowość krwi, a co za tym idzie, również na zdrowie komórek twojego ciała. Dzięki takiej zmianie w stylu odżywiania się, będziesz naprawiał swój organizm na poziomie komórkowym. Nieświadomie lekarze ci czynami popierają ideę, którą tak chętnie odrzucają w rozmowach!



Czy już rozumiesz, dlaczego współczesna medycyna jest dla mnie źródłem tak wielu frustracji? W tym momencie bynajmniej nie mam zamiaru odradzać ci wizyt u lekarza i nie zachęcam do ignorowania wszystkiego, co powie. Byłby to szczyt absurdu i nieodpowiedzialności. Próbuję tylko powiedzieć, że istnieją aspekty zdrowia, z którymi twój lekarz może nie być odpowiednio zaznajomiony, ponieważ wiedza na temat niektórych kwestii może nie leżeć w interesie zarówno przemysłu farmaceutycznego, jak i całego środowiska opieki zdrowotnej. Jesteś winny samemu sobie to, by zbadać lecznicze modalności wywołujące wymierne efekty i uzyskać przy okazji praktyczne spostrzeżenia. Jak w żadnym innym przypadku, tutaj chodzi o zachowanie zdrowej równowagi.

### **Jak sprawdzić, czy twoja krew jest zdrowa**

Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej na temat stanu zdrowia swojej krwi, zachęcam do udania się do kliniki medycyny naturalnej, w której można dokonać mikroskopowego badania żywej kropli krwi. Badanie to ma tak naprawdę na celu ocenę stanu twoich wciąż żywych krwinek.

Ten rodzaj badania bardzo różni się od pobrań krwi, których mogłeś dotychczas doświadczyć. W standardowej procedurze twoja krew zostaje pobrana przy wykorzystaniu strzykawki, zamrożona i wysłana do laboratorium. Tam analizuje się takie sprawy, jak poziom cholesterolu czy cukru we krwi, które co prawda są bardzo ważne, ale nie o nie nam chodzi w mikroskopowym badaniu żywej kropli krwi.

W przypadku mikroskopowego badania żywej kropli krwi, twoja krew jest umieszczana pod mikroskopem, dysponującym bardzo dużym powiększeniem, w ciągu minuty od pobrania. Pozwala to specjalistom obserwować, jak jej elementy zachowują się

w żywym ciele. Kiedy po raz pierwszy obserwowałem ze swoim terapeutą własną krew, naszym oczom ukazał się taki sam obraz, jaki zobaczyłaby większość osób. Był to widok dobrze znany z ulic zakorkowanych w godzinach szczytu, tyle że w charakterze samochodów wystąpiły moje erytrocyty. Było to tylko ostateczne potwierdzenie, że koniecznie muszę coś zrobić ze swoją dietą. Stanowiło to również impuls do powstania planu zmian, który poznasz dzięki tej książce.

Nie musisz jednak wykonywać tego badania. Wystarczy, że za istotny wskaźnik uznasz własne samopoczucie. Jeśli zmienisz swoją dietę, na pewno odczujesz pozytywne skutki tej zmiany, nawet jeśli wcześniej nie doświadczałeś energetycznych kryzysów. Jeśli jednak chcesz kopać głębiej i pozyskać bardziej szczegółowe informacje na temat zdrowia swojej krwi i tego, jak wpływa ona na poziom twojej energii, zdecydowanie polecam rozejrzeć się za jakimś specjalistą od medycyny naturalnej.

## **Jak pogarszasz sytuację**

Jestem pewien, że już domyśliłeś się, iż nie darzę wielką miłością kawy i napojów zawierających kofeinę. Teraz zdradzę ci dodatkową przyczynę mojej szczerzej nienawiści wobec nich: mają odczyn kwasowy.

Już wcześniej udowodniliśmy, że tych dwóch winowajców przeszkadza w zachowaniu prawidłowego poziomu kortyzolu i, po tym jak zapewnili ci chwilowy napływ energii, ostatecznie czynią cię jeszcze bardziej zmęczonym, niż byłeś przed ich wypiciem, bowiem przyczyniają się do wzrostu zakwaszenia twojej krwi, na dłuższą metę powodując jeszcze poważniejsze szkody w organizmie.

Im dalej zagłębisz się w tę książkę, tym bardziej sobie uświadomisz sobie, że to, co dotychczas dostarczałeś swojemu organi-

zmowi, uszkadzało go na cały szereg sposobów. Kofeina i wysoka zawartość cukru w tym samym czasie atakują cię w wielu miejscach, więc stajesz się wobec nich całkowicie bezbronny. Jest to wręcz przerażająca wizja!

Mam jeszcze kilka informacji, którymi chciałbym się z tobą podzielić, zanim przejdziemy do ulepszania twojej diety, ale wyrażam nadzieję, że do chwili, gdy dojdziemy do poświęconego temu rozdziału, samodzielnie spróbujesz naprawić niektóre błędy, które dotychczas popełniałeś. Nawet jeśli wiedziałeś, że coś ci nie służy, ale nadal to coś spożywałeś, liczę, że zwiększenie twojej świadomości jednocześnie zwiększy motywację do wykluczenia tego czegoś. Początkowo może być ci trudno odrzucić te „pożera-cze” energii, na których działaniu dotąd tak bardzo polegałeś, ale sam się przekonasz, że już po kilku dniach twój organizm zacznie się przestawiać na nowy stan. Wtedy będziesz w pełni gotów na wprowadzenie niesamowitej diety, którą zaprezentuję w dalszej części tej publikacji.



## Rozdział 5

# Co jeść, by przez cały dzień cieszyć się energią

Teraz prawdziwie weźmiemy sobie do serca to, czego dotychczas się dowiedzieliśmy i poważnie zabierzemy się do pracy. To w tej właśnie chwili zaczniesz wszystko zmieniać i rozpoczniesz proces przywracania sobie energii. Wszystko rozpocznie się w twojej kuchni. Pożywienie jest tak naprawdę paliwem, a ja mam zamiar dodać twojemu życiu turbodoładowanie poprzez zmianę twojego nastawienia i spojrzenia na jedzenie.

Mam nadzieję, że teraz, na przekór temu, co dane ci było dotychczas przeczytać bądź usłyszeć gdziekolwiek indziej, zrozumiałeś, że nie istnieje jeden „energetyczny” pokarm, który całkowicie odmieni jakość całej twojej diety. Możesz spożywać najmodniejsze prozdrowotne pokarmy, ale jeśli twoja dieta nie jest zasadowa bądź zawiera w sobie dużo niezdrowych pokarmów, nie uda się odzyskać należnej ci energii. To niezwykle proste i zrozumiałe. Aby sprostać stojącemu przed nami zadaniu, postaramy się przeformułować cały twój jadłospis, dzięki czemu staniesz się bardziej energetyczny, a przy okazji poprawisz stan własnego zdrowia. Nie ma to nic wspólnego z szybkimi, tymczasowymi i desperackimi naprawami.

W tej książce udowodniłem, że lekko zasadowe środowisko twojej krwi ma decydujące znaczenie dla dobrego stanu zdrowia

i powstrzymania wypływania energii. Co więcej, jeśli zaczniesz konsumować bardziej zasadowe produkty, nieuchronnie zwiększysz ilość substancji odżywczych dostających się do wnętrza twojego ciała. Dzięki usunięciu z diety śmieciowego jedzenia i zwiększeniu udziału w niej roślin bogatych w substancje odżywcze niemożliwe staje się niedostarczenie swojemu organizmowi tych substancji, które są mu aktualnie potrzebne.

Spektrum żywności sprzyjającej diecie zapewniającej energię na cały dzień, które zaprezentowałem w niniejszym rozdziale, zostało opracowane z myślą o zwiększeniu zasadowości pożywienia a tym samym przyniesieniu większych zasobów energii całemu ciału! Program ten opiera się na jedzeniu większej ilości warzyw i owoców – większości z nich na surowo – w połączeniu z rozsądnymi ilościami zdrowych mięs, jaj, nieprzetworzonych orzechów i zdrowych tłuszczów. W niewielkich ilościach dozwolone będą również rośliny strączkowe i zboża niezawierające glutenu. Dotyczy to szczególnie sportowców i osób często poddawanych treningom. Ostatnią składową menu, niemogącą jednak przekraczać 10 procent całego pożywienia, są przekąski. Za chwilę przyjrzymy się dokładniej każdej z powyższych grup.

Nie jest to rewolucyjna dieta odchudzająca ani skomplikowany projekt przywracania dobrego zdrowia. Mój program jest szokująco prosty i intuicyjny. Celem tego żywnościowego spektrum nie jest równoważenie i liczenie kalorii, ale przyjrzenie się każdemu twojemu posiłkowi i pozwolenie na znalezienie odpowiedzi na pytanie: *Czy wszystko jest tu właściwie zbalansowane?*

Jeśli jesz befsztyk (który jest przykładem ciężkostrawnego pokarmu o odczynie kwasowym) na obiad, będziesz próbował zrównoważyć jego oddziaływanie szeregiem warzyw i/lub sałatką. Co więcej, będziesz świadom, że wypita przed posiłkiem woda, zaprawiona cytryną lub octem jabłkowym, może wspomóc twoje

procesy trawienne. Te zaskakująco proste działania umożliwią całkowite zmieniienie tego, jak wyglądasz i jak się czujesz.

Chodzi tylko o to, żebyś uzyskał informacje pozwalające na podejmowanie mądrzejszych decyzji dla siebie i całej twojej rodziny. Niektóre posiłki, a nawet dni, mogą być bardziej kwasowe, podczas gdy inne będą bardziej zasadowe. Celem będzie zrobienie tyle, ile w twojej mocy, by być w pełni świadomym konsumentem i obserwatorem tego, w jaki sposób poszczególne pokarmy na ciebie wpływają. Chodzi mi tylko o poszerzenie twojej świadomości. W moim przypadku najlepiej sprawdza się konsumowanie surowych roślin w ciągu dnia, w formie sałatek, smoothie i soków, by następnie pozwolić sobie na nieco cięższy obiad, który może być w formie ciepłej lub też na zimno. Dla innych lepszym rozwiązaniem może się okazać bardziej obfite śniadanie lub lunch. Sam musisz wykonać doświadczenia na sobie i wybrać to, co będzie najbardziej odpowiednie w twoim przypadku.

Po raz kolejny powtórzę, że wszystko to opiera się na uwzględnianiu potrzeb twojego ciała i odnajdywaniu najlepszych dla niego rozwiązań. Postaraj się jedynie pamiętać, by twoja dieta była tak bardzo zasadowa, jak to tylko możliwe. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki opracowanemu przeze mnie spektrum będziesz w stanie robić to w sposób całkowicie obiektywny. Kiedy przyjrzymy się poszczególnym pokarmom, podzielę się z tobą swoim siedmiodniowym planem resetu energetycznego całego organizmu. Program ten pomógł już dziesiątkom tysięcy osób podwoić ich energię w zaledwie tydzień. Nie musisz stosować go przez resztę swoich dni, ale jestem przekonany, że w chwili, gdy tylko odczujesz nagły przypływ sił witalnych, który zmanifestuje się w tobie po siedmiu dniach, z chęcią będziesz go nadal stosował.

Zanim skoncentrujemy się na poszczególnych kategoriach jedzenia, pozwolę sobie przytoczyć kilka podstawowych zasad, które możesz nazwać również fundamentalnymi regułami.

### *Zasada #1:*

*Zdrowa krew o odczynie zasadowym bierze się z konsumowania większej ilości zasadowych pokarmów.*

Jeśli jeszcze tego nie załapałeś, pozwól, że powtórzę jedną z najważniejszych prawd zawartych w tej książce. Twoje ciało, by wyprodukować niezbędną mu energię, musi znajdować się w stanie lekko zasadowym. Jego nadmierne zakwaszenie otwiera drogę całej masie kłopotów.

Większość konsumowanych przez ciebie pokarmów zawiera szeroką gamę różnorodnych składników odżywczych i minerałów, ale twoje ciało ma różnorodne możliwości przyswojenia ich. Niektóre pokarmy zawierają w sobie więcej zasadowych minerałów (takich jak wapń, magnez i potas) w stosunku do znajdujących się w nich białek i fosforu. Tym samym istnieją również pokarmy czyniące naszą krew bardziej zasadową i jednocześnie ją oczyszczające. Te pokarmy cię dosłownie energetyzują!

PRAL\* – czyli potencjał kwasowo–zasadowy diety – jest sposobem, w jaki naukowcy określają, czy dany pokarm po zmetabolizowaniu może być uznany za kwasowy czy zasadowy. Opiera się on na niezwykle prostym równaniu:

$$\text{PRAL} = [(0,49 \times \text{g białka}) + (0,037 \times \text{mg fosforu})] - [(0,026 \times \text{mg magnezu}) + (0,013 \times \text{mg wapnia}) + (0,021 \times \text{mg potasu})]$$

No dobrze, nie jest on aż tak prosty. Pozwól więc, że uproścę go jeszcze nieco bardziej:

$$\text{PRAL} = [\text{białko} + \text{fosfor}] - [\text{magnez} + \text{potas} + \text{wapń}]$$

\* PRAL – skrót od angielskiego Potential Renal Acid Load (przyj. tłum.).

Jak pewnie zauważyłeś, wszystkie pokarmy kwasowe będą zawierały więcej białek i fosforu niż trzech pozostałych minerałów. Negatywny wskaźnik w takim przypadku oznacza pokarm zasadowy, a pozytywny kwasowy. Poniżej przytaczam kilka przykładów:

Pokarm	PRAL (w 100 g)
Boćwina	- 16,7
Szpinak	- 11,8
Kapusta włoska	- 8,3
Burak liściowy	- 8,1
Banany	- 6,9
Bataty	- 5,6
Komosa ryżowa	- 0,2
Migdały	2,2
Gryka zwyczajna	3,4
Proso	8,8
Orzechy nerkowca	8,9
Wołowina	9,5
Ziarna słonecznika	12,1
Ser cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu	26,4

Dane do tabeli zostały wzięte z bazy danych USDA\* (wznowienie 18): <http://ndb.nal.usda.gov>.

Czy obserwujesz jakąkolwiek prawidłowość w powyższej tabeli? Chociaż znajduje się w niej bardzo niewiele pokarmów, łatwo jest zauważyć, że większość warzyw i owoców ma charakter zasadowy, podczas gdy większość zbóż, orzechów, nasion i produktów pochodzenia zwierzęcego jest kwasowa. Ma to sens, szczególnie jeśli powrócisz do równania charakteryzującego PRAL.

\* USDA – United States Department of Agriculture – Departament Rolnictwa USA (przyp. tłum.).



---

### Mroząca do szpiku kości prawda o nabiale

A teraz przejdziemy do kilku informacji, które zapewne nie wprawiają cię w radosny nastrój.

Nabiał (a w szczególności ser) jest jednym z pokarmów o najwyższej możliwej kwasowości. Jest to spowodowane wysoką zawartością białek i fosforu. Chociaż zawiera również znaczną ilość wapnia, korzyści wynikające z tego tytułu są bardzo nieliczne, ponieważ ilość zawartego w nabiale fosforu i jego kwasowa natura osłabia wchłanianie wapnia i możliwości wykorzystania go przez organizm.

Jeśli porównamy krowie mleko z tym, które produkują kobiety karmiące piersią, zauważymy, że mleko pochodzące od krów zawiera cztery razy więcej białka niż to pochodzenia ludzkiego. Co więcej, w produkcie krów występuje około 1018 miligramów wapnia na 100 gramów mleka, podczas gdy ludzkie mleko w takiej samej objętości ma zaledwie 33 miligramy tego pierwiastka. Widząc te dane, z automatu uznajemy, że krowie mleko ma doskonałe oddziaływanie na nasze kości, nieprawdaż? Czy nie tak nam od zawsze wmawiano? Ale poczekaj chwilę...

W naszym ciele wzajemna relacja różnych składników jest znacznie ważniejsza niż sama ilość pojedynczego minerału. Dla przykładu, idealna proporcja wapnia do fosforu wynosi 2,5 do 1. Tymczasem ów wskaźnik w krowim mleku wynosi 1,27 do 1. Pod tym względem mleko produkowane przez karmiącą kobietę jest dużo lepsze, ponieważ jego relacja wapnia do fosforu wynosi 2,35 do 1. Czyni to ten rodzaj mleka idealnym dla ludzi. Krowie mleko zawiera więcej białek i wapnia, ponieważ są to ilości doskonałe dla cieląt, a nie dla dzieci czy też dorosłych ludzi. Przyrost masy krowy wynosi około tony w ciągu roku. Z tego właśnie powodu występuje u niej zdecydowanie wyższe zapotrzebowanie na wapń i białko niż u nas. Człowiek, by jego

waga zwiększyła się o 50 kilogramów, musi czekać nieporównywalnie więcej czasu. Podobne ilości minerałów nie mogą służyć równie dobrze ciałom jak nam. Co więcej, z racji tego, że fosfor bezpośrednio hamuje wchłanianie wapnia w przewodzie pokarmowym, dostarczając go zbyt wiele w jedzeniu (nabiale, mięsie i napojach gazowanych) nie robimy nic korzystnego dla zdrowia naszego układu kostnego.

Dobrze przeczytałeś – nabiał może oddziaływać negatywnie na zdrowie twoich kości.

Obecnie, przeciętna osoba konsumuje 740 miligramów wapnia dziennie. Jak na ironię, szacuje się, że nasz paleolityczny przodek spożywał tego minerału od 1500 do 2000 miligramów na dobę<sup>1</sup>. Pamiętaj, że z racji tego, iż w owym okresie mleko nie było w ogóle dostępne, niemożliwe było jego picie. Oni byli myśliwymi i zbieraczami – nie rolnikami – którzy jedli duże ilości warzyw, bulw, jagód i zwierząt łownych. Byli aktywni i codziennie wystawieni na działanie naturalnego światła słonecznego. Jak można się spodziewać, właśnie te typy jedzenia – a nie mleko – były budulcami silnych i zdrowych kości.

Czy już z zafrasowaniem drapiesz się po głowie? Jeśli jeszcze cię nie przekonałem, oto kilka kolejnych spostrzeżeń, które powinny skłonić cię do ponownej refleksji na temat tego, czy na pewno nabiał gwarantuje silne i zdrowe kości:

- W Grecji przeciętne spożycie mleka podwoiło się w latach 1961–1977, a do roku 1985 wzrosło jeszcze bardziej<sup>2</sup>. Pomiedzy rokiem 1977 a 1992 ilość związanych z podeszłym wiekiem złamań kości biodrowych (wskaźnik występowania osteoporozy) również się niemal podwoiła<sup>3</sup>.
- W roku 1989 w Hongkongu podwojono ilość konsumowanych produktów nabiałowych w stosunku do sytuacji z roku 1966. W tym samym okresie ilość zdiagnozowanych przypadków osteoporozy zwiększyła się trzykrotnie.

Teraz konsumpcja mleka w Hongkongu jest bardzo porównywalna z tą w Europie<sup>4</sup>. To samo możemy powiedzieć o częstotliwości występowania osteoporozy<sup>5, 6</sup>.

- Amerykanie, podobnie jak Australijczycy i mieszkańcy Nowej Zelandii, konsumują trzy razy więcej mleka niż Japończycy. Wszystkie trzy pierwsze nacje mogą „pochwalić” się dwa i pół razy wyższym wskaźnikiem występowania złamań kości biodrowych. Co ciekawe, te grupy społeczne w USA, które spożywają mniejsze ilości mleka, jak na przykład ludność pochodząca z Meksyku czy osoby czarnoskóre, cierpią na tę przypadłość dwukrotnie rzadziej niż ich biali rodacy. Udało się już ustalić, że różnice te nie biorą się z innej puli genetycznej<sup>7, 8, 9, 10</sup>.

Nie wspominałem jeszcze o najważniejszym spośród tych zatrważających „zbiegów okoliczności”. Potencjalne zagrożenia mogą się wiązać również z zawartymi w mleku kazeiną i laktozą oraz ewentualnymi hormonami i antybiotykami, które także mogą tam występować. Jeśli po przeczytaniu tych wszystkich rewelacji chciałbyś zerwać z krowim mlekiem, dobrą alternatywą dla niego może być mleko migdałowe lub konopne. Można je z łatwością wyprodukować samemu, a ich zawartość charakteryzuje się wysokim stężeniem substancji odżywczych, takich jak witamina E czy zrównoważone, niezbędne dla naszego ciała, kwasy tłuszczowe.

Jeśli zastanawiasz się, w jaki sposób po odstawieniu nabiału możesz zapewnić swojemu organizmowi wapń, poniżej zamieszczam tabelę prezentującą kilka jego bogatych źródeł:

Pokarm	Wapń (mg)
Ziarna sezamu (1 szklanka)	1404
Kapusta warzywna (po ugotowaniu jedna szklanka)	357
Sardynki (50 g)	325
Szpinak (po ugotowaniu jedna szklanka)	291
Liście rzepy (po ugotowaniu jedna szklanka)	249
Kapusta włoska (po ugotowaniu jedna szklanka)	179

Źródłem powyższych informacji są dane USDA:  
<http://ndb.nal.usda.gov>.

Jak wspomniałem wcześniej, 1 szklanka (250 mililitrów) dwuprocentowego mleka zawiera w sobie około 293 miligramy wapnia.

Po raz kolejny poproszę cię również o zauważenie coraz bardziej zarysowującej się nam zasady – zielone warzywa są twoimi przyjaciółmi! One nie tylko odkwaszają twoją krew, ale również dostarczają odpowiednich ilości wapnia, których, w innych warunkach, mógłbyś nie dostarczyć ze wszystkich swoich codziennych posiłków. Nie dotyczy to oczywiście sytuacji, w której jadasz zgodnie z opracowaną przeze mnie dietą.

Nadal cię nie przekonałem? Przemyśl zatem to: co jedzą krowy? W idealnych warunkach pasą się one całymi dniami na trawiastych pastwiskach. Skoro do produkcji wapnia wykorzystują trawę, czy cię to w jakimś stopniu nie zastanawia w kontekście twojej diety?

---

*Zasada #2:*

*Celem jest spożywanie 75 procent surowych produktów.*

W tej książce okaże się, że możemy się bardzo wiele nauczyć od swoich przodków z okresu paleolitu. Jeśli naprawdę zaczniesz

analizować to, jak im się udało przetrwać, z pewnością zauważysz, że nie jedli co wieczór pieczonego kurczaka ani befsztyka z grilla. Faktycznie, gotowali mięso, które wcześniej upolowali, ale w znaczącej części ich dieta składała się z warzyw, owoców i orzechów, które udało im się zebrać. Ponadto, większość produktów spożywali w stanie surowym.

Jak już sobie wcześniej powiedzieliśmy, odkwaszanie twojej krwi może zostać szybko wykonane poprzez konsumpcję większej ilości warzyw i niesłodkich owoców. Możesz osiągnąć jeszcze lepsze wyniki w odzyskiwaniu zdrowia i energii, jeśli jak największą ilość zdołasz skosztować w stanie surowym.

Mogę ci to zagwarantować, opierając swoje przekonanie zarówno na własnych doświadczeniach, jak i skutkach takiej zmiany obserwowanych u dziesiątek tysięcy moich klientów. Dodawanie surowego pożywienia do twojej diety jest w stu procentach pewnym i zdumiewająco szybkim sposobem, byś poczuł się żywszy niż kiedykolwiek przedtem. Proszę, byś jednocześnie zwrócił uwagę, że nie zalecam, byś został stuprocentowym, radykalnym pozeraczem tego, co surowe, ponieważ wiele gotowanych pokarmów także może przynieść ci cały szereg korzyści. Jak już wspomniałem, chciałbym żebyś rozważył wprowadzenie większej ilości surowych produktów do swojej diety. Idealnie by było, gdyby zaczęła się ona na nich opierać.

Dlaczego?

Pozwól, że podam cztery powody. Pierwsze dwa mogą mieć dla ciebie sens, ale dwa ostatnie mogą wystawić wszystko, co wiesz o jedzeniu, na naprawdę ciężką próbę. Może się to wydawać nieco ryzykowne, ale z drugiej strony przypominam, że jestem tutaj, by skłonić cię do przewartościowania wszystkich swoich pokarmowych i zdrowotnych przekonań.



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



**YURI ELKAIM** – były piłkarz oraz trener drużyny Uniwersytetu w Toronto. Obecnie jego misją jest dokonanie transformacji życia milionów ludzi. Jest certyfikowanym specjalistą od odżywiania holistycznego i cenionym ekspertem fitness. Przez ponad trzynaście lat jego inspirujące przesłania pomogły tysiącom osób na całym świecie cieszyć się odzyskaną energią, unormowaniem wagi i głębszym zrozumieniem własnego zdrowia.

Życie w ciągłym stresie powoduje wypalenie nadnerczy, a wypijanie kolejnych filiżanek kawy jedynie pogarsza sytuację. Organizm zaczyna dawać sygnały w postaci zmęczenia, cukrzycy, złej przemiany materii, egzemy, a nawet chorób autoimmunologicznych. Zadziałaj, zanim będzie za późno.

Dzięki tej książce znów poczujesz się młody i pełny sił. Odzyskasz zdrowie i zrealizujesz swoje cele. Poznasz:

- trzy składniki codziennej diety, które okradają Cię z energii,
- szkodliwe działanie płatków śniadaniowych,
- prosty sposób na zdiagnozowanie poziomu stresu,
- najpowszechniejsze przyczyny, z powodu których większość ludzi czuje się chora i cierpi na nadwagę,
- test, który ujawni, czy Twoje ciało prawidłowo trawi spożywaną przez Ciebie pokarmy,
- największą nieprawidłowość jaką popełniamy podczas wyciskania soków, która sprawia, że tyjemy.

**POCZUJ, ŻE ŻYJESZ!**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-72-3



9 788364 127872 3

**mowimyjak.pl**

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

