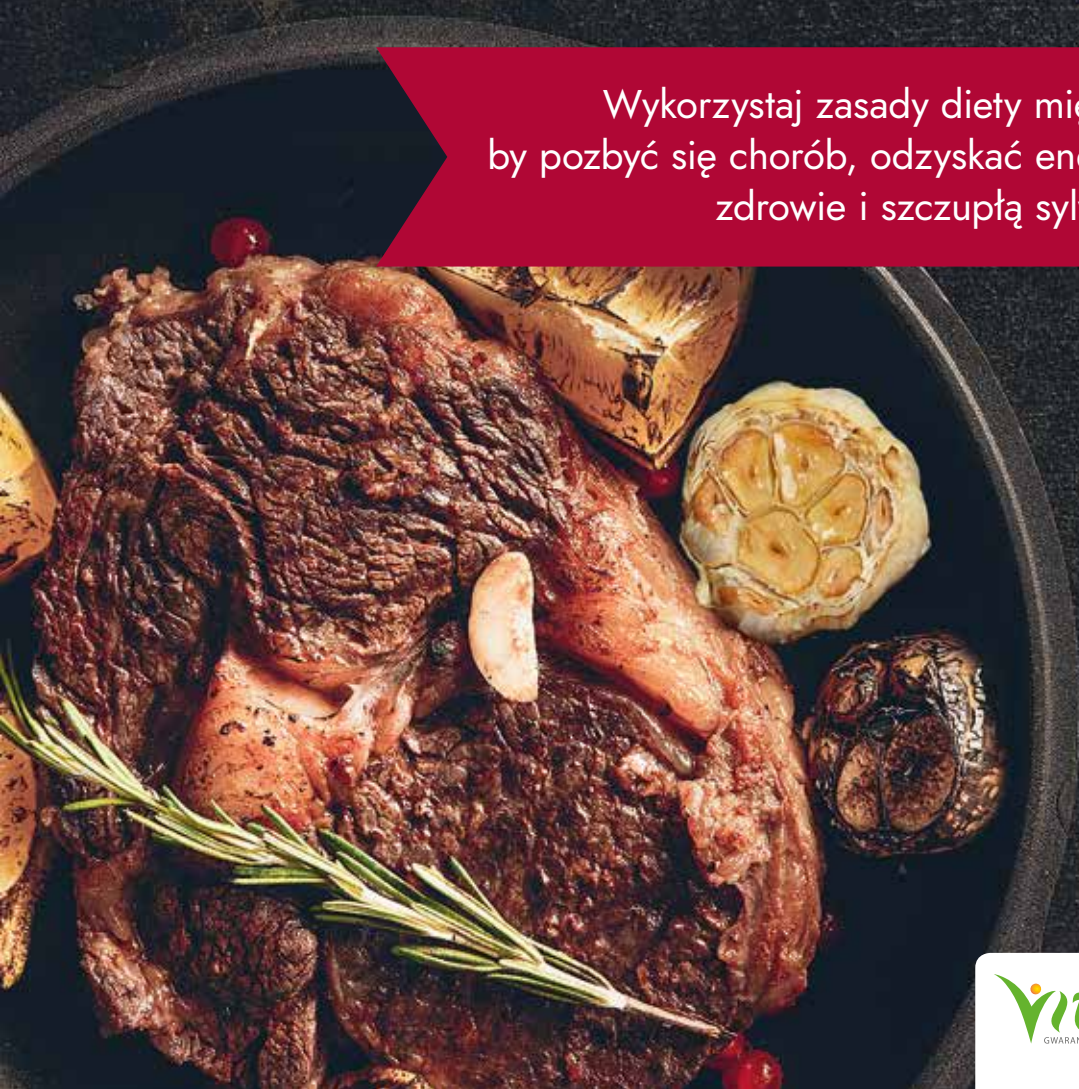


dr Paul Saladino

MIĘSNA DIETA KARNIWORA ROZSZERZENIEM DIETY KETOGENICZNEJ

Wykorzystaj zasady diety mięsnej,
by pozbyć się chorób, odzyskać energię,
zdrowie i szczupłą sylwetkę



POCHWAŁY DLA KSIĄŻKI MIĘSNA DIETA KARNIWORA ROZSZERZENIEM DIETY KETOGENICZNEJ

„Dr Paul Saladino jest inicjatorem niezwykle fascynującego ruchu promującego dietę mięsną. Przedstawia dietę karniwora w sposób przemyślany i wyważony. Tym samym zmusza wszystkich do szczególnej uwagi. Dzięki obszernemu doświadczeniu Paula w dziedzinie zarówno medycyny tradycyjnej, jak i funkcjonalnej jest on w stanie analizować leczenie z wielu perspektyw, a także osiągać przełomowe wyniki”.

— **Mark Sisson**

Autor bestsellerów „New York Timesa” *Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię* i *The Keto Reset Diet*, założyciel MarksDailyApple.com

„Paul Saladino jest zdecydowanie jednym z najświeższych, najbardziej błyskotliwych umysłów w dziedzinie zdrowia i odżywiania. To osoba, której poznanie stanowi prawdziwą gratkę. Swoje tezy potwierdza rzetelnymi badaniami, żyje zgodnie z tym, co głosi oraz pasjonuje się poszukiwaniem prawdy. Gorąco polecam jego pracę”.

— **Ben Greenfield**

Autor bestsellerów „New York Timesa”, uznawany za najlepszego trenera osobistego w Stanach Zjednoczonych

„Paul jest wyjątkowym i nieszablonowym myślicielem. Ma bardzo dużą wiedzę naukową oraz przedstawia przekonujące argumenty, które podważają konwencjonalne poglądy w zakresie żywienia oraz konieczności spożywania roślin w celu zachowania optymalnego stanu zdrowia”.

— **dr Joseph Mercola**

Autor bestsellerów „New York Timesa” *Ketogeniczny post*, *Ketogeniczne superpaliwo* oraz *Pole elektromagnetyczne EMF*

„Paul wychwala zalety diety mięsnej, które jednocześnie potwierdza wiedzą naukową. Prowadząc badania, wykonał ogrom pracy i ustalił, jakie są fakty, więc czytelnik nie musi już tego robić. Jako lekarz medycyny funkcjonalnej postrzega zdrowie człowieka całościowo. Znajduje to odzwierciedlenie w książce *Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej*”.

— **Dave Asprey**

Dyrektor generalny Bulletproof, wiodący biohaker

„Paul Saladino jest błyskotliwym myślicielem, który ma wyjątkową umiejętność przedstawienia w zrozumiały sposób kompleksowej wiedzy w dziedzinie diety i odżywiania. Właśnie tak postępuje w tej książce, *Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej*, i w swojej pracy, przedstawiając nam fascynujące badania potwierdzające wiele korzyści wynikających z mięsnej diety. Jeśli chcesz poprawić swój stan zdrowia, przeczytaj tę książkę. Nie rozczarujesz się!”

— **Robb Wolf**

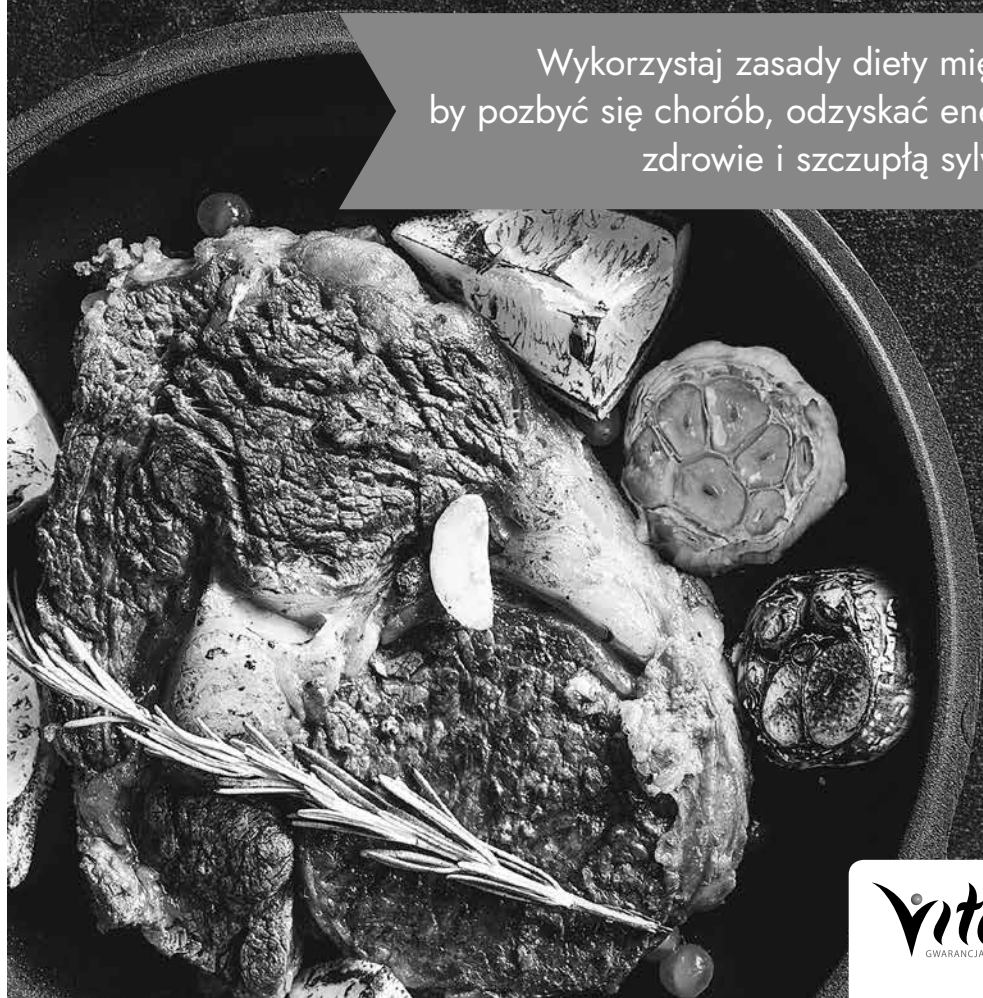
Autor bestsellerów „New York Timesa”
The Paleo Solution i *Wired to Eat*

**MIĘSNA DIETA
KARNIWORA
ROZSZERZENIEM
DIETY KETOGENICZNEJ**

dr Paul Saladino

MIĘSNA DIETA KARNIWORA ROZSZERZENIEM DIETY KETOGENICZNEJ

Wykorzystaj zasady diety mięsnej,
by pozbyć się chorób, odzyskać energię,
zdrowie i szczupłą sylwetkę



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska
ILUSTRACJE: Judy Cho

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-863-5

Tytuł oryginału: *The Carnivore Code: Unlocking the Secrets to Optimal Health
by returning to Our Ancestral Diet*

Copyright © 2020 by Fundamental Press LLC
Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

© 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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

Dla mojej matki, ojca i siostry. Zawsze okazywaliście mi miłość i wsparcie podczas wszystkich moich przygód. Wam wszystkim zawdzięczam najlepszą część tego, kim jestem.

Oraz dla moich pacjentów; jesteście moją inspiracją i moimi najlepszymi nauczycielami. Jestem o wiele bogatszy, gdy mogę was wysłuchać, a tego, czego mnie nauczyliście, nie da się wycenić.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	17
WPROWADZENIE	21
Zagubiona instrukcja obsługi	23
Początki	24
Za drugim razem	26
Cel tej książki	30
Równanie jakości życia	31

CZĘŚĆ I

ROZDZIAŁ PIERWSZY: NASZE POCZĄTKI	37
Sprawy Indiany Jonesa	37
Jak dużo mięsa jedliśmy?	41
Ludzie jako łowcy polujący na tłuszcz	42
Ewolucyjne przystosowanie do spożywania mięsa	45
Kociołek w twoim brzuchu	46
Cenna tkanka	47
Duplikacje genów amylazy	49
Drapieżnik alfa	52
Nasze przeznaczenie	53

ROZDZIAŁ DRUGI: NASZ NAJWIĘKSZY BŁĄD	55
Czy dzisiaj naprawdę jesteśmy zdrowi?	57
Życie społeczności łowiecko-zbierackich	58
Powrót Indiany Jonesa	59
Społeczności łowiecko-zbierackie, czy tylko łowieckie?	65

CZĘŚĆ II

ROZDZIAŁ TRZECI: WOJNA CHEMICZNA	69
Przypadek błędnej tożsamości	70
Miecze, włócznie i topory	71
Pestycydy w roślinach	72
Rozróżnianie systemów operacyjnych	73
Przygotuj się na lekcję chemii	76
Zwierzęta, które jedzą rośliny	77

ROZDZIAŁ CZWARTY: BROKUŁ – SUPERBOHATER CZY SUPERZŁOCZYŃCA?	79
Uszkodzenie DNA	81
Długotrwałe uszkodzenia	81
Jak zostaliśmy oszukani?	83
Ponowne badanie hormezy	84
Radykalne życie wystarczy	89
Typy badań	91
Unikanie pułapek	93

ROZDZIAŁ PIĄTY: JEDNOROŻCE Z KRAINY BAŚNI	95
Problemy związane ze skutecznością przekonań w zakresie zdrowia	98
Typ Jamesa Deana	101
Kurkuma ma swoją ciemną stronę	102
Procesy detoksykacji w wątrobie	104
Leczenie przyczyn, a nie objawów	105
Przyczyny zapalenia	107

Unikanie flawonoidów	109
Zaburzenie trawienia	113
Podział komórkowy i chromosomy	114
Salicylany – nawet szparagi i kokosy mogą nam zaszkodzić	115
Obietnica statusu superwampira	115
ROZDZIAŁ SZÓSTY: ATAK SZCZAWIANÓW	119
Toksyczność szczawianów	122
Wszędzie toksyczne szczawiany!	124
Szczawianowe kamienie w nerkach	127
Detoksykacja szczawianów	130
ROZDZIAŁ SIÓDMY: O FASOLI	
I CHOROBY PARKINSONA	133
Toksyczne lektyny w warzywach fasolowych	135
Praca naszego układu pokarmowego	138
Jak lektyny uszkadzają jelita	140
Gluten i inne lektyny	142
Czy lektyny mogą odgrywać rolę w chorobie Parkinsona?	144
Model Plinko choroby autoimmunologicznej	148
Czy lektyny mogą sprawiać, że przybieramy na wadze	149
Paradoks roślin	150
Kończąc drugą część naszej podróży	152
CZĘŚĆ III	
ROZDZIAŁ ÓSMY: MIT I. PRODUKTY ROŚLINNE	
TO SUPERPOŻYWIEŃIE	157
Magiczne składniki odżywcze w pokarmach zwierzęcych	158
Kreatyna sprawia, że jesteśmy mądrzejsi i silniejsi	158
Cholina	160
Karnityna a zdrowie psychiczne	161
Karnozyna	164
Pogorszenie zdrowia psychicznego jako skutek diety roślinnej	165
Przyczyny depresji i lęku	166

Witaminy i składniki mineralne w produktach pochodzenia zwierzęcego w porównaniu do produktów roślinnych	168
Witaminy z grupy B i metylacja	171
Witamina A	174
Witamina K	175
Białko	178
Kwasy tłuszczowe omega-3	180
Dlaczego dieta wegańska niektórym pomaga?	181
Problem z pojęciem bioindywidualności	185
Nasz mózg nie kłamie – pokarmy zwierzęce kontra roślinne	186
Podsumowanie	187

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: MIT II. BŁONNIK JEST NIEZBĘDNY DLA ZDROWYCH JELIT 189

Przerost flory bakteryjnej jelita cienkiego, ang. <i>Small intestinal bacterial overgrowth</i> , SIBO	192
Dlaczego nie chcesz mieć słabych ścian jelit	193
Błonnik a rak jelita	196
Rodzaje błonnika	198
Błonnik nieustannie atakuje	199
Czy błonnik wpływa na chudnięcie?	202
Dżungla wewnątrz nas	203
Różnorodność mikrobiomu	203
Kwasy tłuszczowe o krótkim łańcuchu: więcej niż tylko maślan	205
Magiczny śluz	207
Podsumowanie naszej przygody z błonnikiem	209

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: MIT III. – CZERWONE MIĘSO: NIE JEST WROGIEM KOŚCI, NEREK CZY PALCÓW 211

Co zostało pominięte w raporcie IARC?	213
Mit dotyczący związków mięsa i nowotworów obalony raz na zawsze	217
Neu5Gc: brak powodów do obaw	219
mTOR: przełącznik rozwoju molekularnego	221

Czerwone mięso: z pewnością nie jest wrogiem kości, nerek czy palców	224
Mit niebieskich stref	226
Czy nie zachoruję na szkorbut, spożywając wyłącznie żywność pochodzenia zwierzęcego?	234
Podsumowanie	239

ROZDZIAŁ JEDENASTY: MIT IV. – CZERWONE MIĘSO POWODUJE CHOROBY SERCA	241
Podstawy lipoprotein i cholesterolu	242
Istotna rola LDL w naszym organizmie	244
Czy więcej LDL może działać ochronnie?	246
LDL w chorobie serca: przestępca czy strażak?	248
Miażdżyca – chodzi o lepkość!	253
Kolejna tajemnica dotycząca LDL	256
Szczupłość (i jej brak) a insulinooporność	258
Inne przyczyny insulinooporności	260
Dlaczego poziom LDL rośnie na diecie ketogenicznej?	264
Czy należy zażywać statyny w przypadku podwyższonego poziomu LDL?	267
TMAO: owca w wilczej skórce	268
Tłuszcze nasycone: dlaczego firmy produkujące oleje roślinne mówią, że to coś złego?	270
Granice rajy	273

CZĘŚĆ IV

ROZDZIAŁ DWUNASTY: CO JEŚĆ NA DIECIE MIĘSNEJ OD NOSA DO OGONA?	277
Czy spożywanie zwierząt jest etyczne?	279
Jak stosować dietę mięsną od nosa do ogona	280
Poziom 1: prawie dieta mięsna	281
Dieta mięsna a słodziki i przyprawy	283
Czy nasi przodkowie nie jedli owoców?	285
Bulwy i jagody	287

A co z grzybami?	288
Co pić na diecie mięsnej?	289
A co z alkoholem?	292
Godziny posiłków na diecie mięsnej	293
Poziom 2: dieta mięsna oparta na mięsie i wodzie	295
Poziom 3: dieta mięsna dla początkujących	296
A co z rybami i owocami morza na diecie mięsnej?	297
A co z kurczakiem, indykiem i drobiem?	298
A co z wieprzowiną?	298
Poziom 4: dieta mięsna na poziomie średniozaawansowanym	299
Wspaniała wątroba	299
Czy można zjeść za dużo wątróbki?	302
Dlaczego równowaga metioniny/glicyny ma znaczenie?	303
Poziom 5: dieta mięsna na poziomie zaawansowanym	305
Inne podroby	305
Ile podrobów powinniśmy jeść?	306
Ile białka i ile tłuszczu?	307
Kości to też mięso!	310
A co z nabiałem?	311
Bor: często pomijany, ale cenny minerał	313
Jak prowadzić radykalny styl życia	316
Oczyszczanie na diecie mięsnej (ang. <i>Clean Carnivore</i> <i>Reset, CCR</i>)	316
Studia przypadków i opinie po zastosowaniu diety mięsnej	318
Podsumowanie	326

ROZDZIAŁ TRZYNASTY: NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

PRZY ROZPOCZĘCIU DIETY MIĘSNEJ	329
Spodnie klęski	330
Zaparcia	332
„Grypa ketonowa”	333
Zmęczenie	334
Bezsenna	336
Skurcze mięśni	338
Nietolerancja histaminy	340

Problemy z tłuszczem lub czerwonym mięsem	340
Dlaczego w drogach żółciowych tworzą się kamienie i jak ich unikać	342
Brak różnorodności	343
Dieta mięsna a polimorfizm APOE ϵ 4	345
Dieta mięsna a mutacja FTO	346
Podsumowanie	348
ROZDZIAŁ CZTERNASTY: KONIEC DROGI I POCZĄTEK NOWEGO ŻYCIA	349
Wpływ spożywania mięsa na środowisko	350
Końcowe podsumowanie	357
Końcowe przemyślenia	358
CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA	361
ZAŁĄCZNIK	385
PRZYPISY	389
PODZIĘKOWANIA	443
O AUTORZE	445

WSTĘP

W jednej chwili dieta mięsna zajęła wiodącą pozycję w świecie powrotu do zdrowia zgodnie z tradycjami przodków. Przez lata słyhać było od czasu do czasu pochwały diety mięsnej, ale nikt nigdy nie zwracał na nie uwagi. W latach 70. kulturyści z Venice Beach byli znani z jedzenia całymi tygodniami wyłącznie steków i jajek, aby brać udział w zawodach. W 2017 roku, kiedy ekspert w zakresie fitnessu Danny Vega powiedział mi, że jego wydłużony eksperyment z dietą mięsną spowodował radykalną poprawę wyników badań krwi, a także podwyższenie poziomu energii i wydajności, zlekceważyłem tę opowieść, ponieważ nie odpowiadała mojemu systemowi przekonań. Jako osoba, która szczeni się tym, że potrafi krytycznie myśleć oraz zawsze zachowuje otwartość i gotowość do rewizji swojego stanowiska, jeśli tylko pojawią się nowe informacje, pokornie przepraszam za wcześniejszy opór.

W ostatnich latach wiadomości dotyczące diety mięsnej bardzo się rozpowszechniły. W 2019 roku, kiedy dr Paul zaczął prowadzić swoją serię podcastów, jego przesłanie w zakresie diety mięsnej przykuło moją uwagę i zatrzymało ją. Prawdę mówiąc, urzekł mnie sposób, w jaki dr Paul odniósł się do najbardziej kontrowersyjnych aspektów diety mięsnej, udzielając rozsądnych, precyzyjnych i potwierdzonych w sposób naukowy odpowiedzi. Na przykład wiemy, że większość roślin, w tym promowane przez wszystkich dietetyków warzywa, zawiera trudne do strawienia, a nawet toksyczne substancje, których działanie wcale nie jest odżywcze. Dlatego musimy starannie moczyć, przygotowywać, fermentować i gotować pro-

dukty pochodzenia roślinnego, aby były jadalne. Nawet wtedy wielu z nas doświadcza skutków ubocznych, takich jak gazy, wzdęcia i bóle brzucha, które występują tak powszechnie, że zaczęliśmy je postrzegać jako normalne. Jak to Paul szczegółowo opisał w niniejszej książce, cierpienie podczas spożywania posiłków, które mają być zdrowe, nie jest normalne!

Dieta mięsna to obszar, o którym głęboko myślę i w ramach którego zajmuję się badaniami i własnymi eksperymentami. Umieszczenie pokarmów pochodzenia zwierzęcego „od nosa do ogona” w zrównoważony sposób w centrum diety i minimalizowanie ekspozycji na żywność powodującą stany zapalne (nie tylko zboża, ale nawet warzywa u szczególnie wrażliwych osób) to po prostu zbyt kusząca propozycja, by ją zignorować lub zlekceważyć ze względu na standardową reakcję. Na pierwszy rzut oka drapieżnik wydaje się działać ekstremalnie, ale naukowcy potwierdzają, że czynnikiem sprawczym ewolucji człowieka była dieta bogata w składniki odżywcze, w której kalorie pochodziły głównie od zwierząt spożywanych w całości, a wtórnie z królestwa roślin. Z całą pewnością przeszliśmy przez ewolucję jako wszystkożercy, więc nie pozwalaj, aby jakkolwiek zwolennik produktów pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego powtarzał ci coś innego. Jednakże gdy dr Paul sugeruje, że rośliny były tylko „pokarmem umożliwiającym przetrwanie” podczas ewolucji, musimy dokładnie rozważyć taki komunikat. Wreszcie, jak dowiesz się z książki, wzrost spożycia bogatych w składniki odżywcze produktów pochodzenia zwierzęcego przez naszych przodków był silnie skorelowany ze wzrostem objętości mózgu. To stanowiło dla nas główny czynnik, który pozwolił nam zmienić się z przeżuujących liście małp i wspiąć się na szczyt łańcucha pokarmowego.

Trzeba przyznać, że argument dotyczący diety mięsnej, który został tak jasno i wyczerpująco przedstawiony w niniejszej książce, to tylko jeden punkt widzenia. Współcześnie w dziedzinie zdrowia i diety jest obecnych tak wiele głośnych i pełnych pasji głosów, które przekazują mnóstwo informacji, że łatwo jest poczuć przytłoczenie, dezorientację i frustrację. To, co cenię w przesłaniu Paula, to jego wyważony i pełen szacunku ton oraz umiejętność przemyślanego rozważenia przeciwstawnych punktów widzenia. Paul nie marnuje czasu i nie walczy z tym, co uważa za dezinformację, błędne wiadomości lub konwencjonalną mądrość. Nawet jeśli krytykuje moją ukochaną sałatkę, trudno mu nie wierzyć. Jestem przekonany, że

WSTĘP

niniejsza książka zadziała tak samo oraz zachęcam cię do przyswojenia informacji z takim samym dobrym nastawieniem, z jakim napisał ją Paul: z otwartym umysłem oraz chęcią nauki, rozwoju i odkrywania tego, jaka jest najbardziej satysfakcjonująca i optymalna pod względem odżywczym dieta dla ciebie.

Mark Sisson,
październik 2019
Miami Beach, Floryda

WPROWADZENIE

Łubię łamigłówki, a zagadka dotycząca tego, co ludzie powinni jeść, aby mieć jak najwięcej siły, jest absolutnie najbardziej fascynującym pytaniem, które kiedykolwiek zadałem.

Gdybyś miał opracować idealną dietę, jakich wskaźników użyłbyś do określenia wyboru produktów żywnościowych? Chciałbym, aby dieta zawierała w sobie; (1) wszystkie składniki odżywcze, których potrzebujemy w celu optymalnego funkcjonowania; (2) w najbardziej przyswajalnych postaciach; (3) z jak najmniejszą ilością toksyn. Powinna zawierać wszystkie witaminy, minerały, aminokwasy i inne elementy budulcowe, których potrzebujemy, aby się rozwijać, ale nie może zawierać żadnych składników, które zakłócają naszą biochemię lub powodują stany zapalne i uszkodzenia komórek. Brzmi rozsądnie, prawda? Nazywam to **zagadką optymalnej diety**. To tak naprawdę Święty Graal odżywiania i medycyny, a ja uważam, że dieta drapieżników obejmująca całe zwierzę jest najlepszym rozwiązaniem. Ale nie wierz mi na słowo, bowiem to o tym jest niniejsza książka. To moja szansa, aby przekonać cię, że pokarmy pochodzenia zwierzęcego są najlepszym pożywieniem na naszej planecie, a pokarmy roślinne nie są optymalne, ponieważ zawierają mniejsze ilości składników odżywczych, które są znacznie mniej biodostępne, oraz niezliczone toksyny, które tylko nam szkodzą.

Książka ma tylko sprawić, że niektórzy zaczną zadawać pytania. To, co przedstawię, będzie kontrowersyjne i krytykowane oraz podważy wiele ugruntowanych przekonań, które zostały błędnie przyjęte jako dogmat. Ale to mi nie przeszkadza, bowiem pomoże to także wielu osobom.

Zatem teraz pytam cię, *czy chcesz zachować zdrowie?* Chcesz zyskać nieskończoną energię, jasność umysłu, odpowiedni poziom libido, seksowną sylwetkę i odporność emocjonalną? Oczywiście, że tak. Wszyscy chcemy być jak najlepszymi wersjami samych siebie oraz być tak silni, jak to tylko możliwe.

Niniejsza książka to opowieść o tym, jak wszyscy możemy wyzwolić nasz potencjał. Takie cele są osiągalne w przypadku każdego z nas, więc uważam, że mającym największe znaczenie czynnikiem, aby to osiągnąć, jest to, co spożywamy zgodnie z naszą dietą.

Żywność, którą spożywamy, jest kluczowym czynnikiem decydującym o tym, czy podążamy ścieżką w kierunku otyłości, zaburzeń myślenia i zmęczenia, czy też drogą prowadzącą do optymalnego stanu zdrowia.

Istnieje tylko jeden mały problem. Zapomnieliśmy, co mamy jeść. Bądźmy ze sobą szczerzy, to naprawdę duży problem, i to widać! Ogólnie rzecz biorąc, nasz dzisiejszy stan zdrowia jako ludzi jest fatalny i wcale się nie poprawia. Szacuje się, że aż 87,8% populacji na Zachodzie w pewnym stopniu cierpi na insulinooporność i dysfunkcje metaboliczne. Poświęćmy temu sekundę... 87,8%! To zaskakująco duża wartość, ale także oskarżenie o to, jak niezdrowy tryb życia prowadzimy dzisiaj.

Jako lekarz naocznie się o tym przekonałem, a nie jest to nic miłego. Wielu ludzi, których spotkałem podczas swojej kariery lekarza, cierpiało na choroby, których zachodnia medycyna nie była w stanie wyleczyć. Oczywiście, możemy zaproponować leki, które na krótki czas łagodzą objawy, ale często ich skutki uboczne są gorsze niż choroby, które leczą. Leżące u podstaw stany zapalne w dalszym ciągu pozostają niewykryte, co wreszcie prowadzi do jeszcze większej liczby problemów.

W trakcie całego mojego szkolenia medycznego i praktyki w ramach głównego nurtu medycyny alopacyjnej doszedłem do jeszcze jednego bardzo rozczarowującego wniosku: system, w którym się szkoliłem, nie pomaga ludziom prowadzić lepszego życia. Oczywiście, medycyna może rozwiązać nagłe problemy, takie jak zapalenie wyrostka robaczkowego czy złamana noga, ale jeśli chodzi o chorobę przewlekłą i wyleczenie pierwotnej przyczyny choroby, kończy się to żałością.

Nie jest to jednak książka o tym, co nie działa w systemie medycyny. Tego typu książki zostały już napisane, więc nie to jest moim celem. To książka dotycząca tego, jak odzyskać dobre zdrowie, zwracając szczególną uwagę na to, co jesz, a przy okazji odkryć swojego wewnętrznego superbohatera,

który ma więcej siły niż myślisz. Wszystko, co mogę powiedzieć na temat współczesnego systemu medycyny, to to, że nigdy nie będzie w stanie wyleczyć pierwotnej przyczyny choroby, dopóki nie zmieni się podstawowy paradygmat leczenia chorób. Lekarze muszą zdać sobie sprawę i zaakceptować, że jedzenie ma wiele wspólnego z tym, czy chorujemy.

ZAGUBIONA INSTRUKCJA OBSŁUGI

Jeśli w dalszym ciągu czytasz niniejszą książkę i myślisz, że jest trochę prawdy w tym, co do tej pory powiedziałem, prawie na pewno zadajesz sobie bardzo ważne pytanie: jak ustalić, co powinno się jeść? Jakie pożywienie sprawi, że staniemy się półbogami, którymi możemy być, a jakie będzie nam to utrudniać?

Przez ostatnie dwie dekady to pytanie stało się moją obsesją, a książka, którą masz przed sobą, stanowi wynik mojego poszukiwania odpowiedzi.

Uważam, że rozwiązanie zagadki dotyczącej tego, co powinniśmy jeść, znajduje się w naszej „instrukcji obsługi”, czyli wzorcu, którym powinniśmy się kierować, aby zapewnić sobie odpowiednie paliwo, a jest to właściwe odżywianie. Niestety taka instrukcja obsługi nie jest podręcznikiem, który otrzymują nasi podekscytowani rodzice, gdy przychodzimy na świat. To byłoby niesamowite i znacznie ułatwiłoby odpowiedź na zadane pytanie. Niestety wszechświat nie działa w ten sposób. Nasza instrukcja obsługi to tak naprawdę kod zapisany w naszych genach. Znajduje się w naszym DNA i istnieje, odkąd staliśmy się „ludźmi” około 3–4 miliony lat temu.

Jak zatem mamy na nowo odkryć kod, aby stać się superbohaterami, którymi mamy być? Pogarszający się stan zdrowia wskazuje na to, że najwyraźniej gdzieś po drodze zgubiliśmy instrukcję obsługi, więc teraz ponosimy tego konsekwencje. Dorastając, za każdym razem, gdy gubiłem swoje zabawki Transformersów lub G.I. Joe, moja mama zawsze pytała mnie, gdzie ostatnio je widziałem. To bardzo mądre pytanie. Myślę, że powinniśmy rozpocząć poszukiwania instrukcji obsługi od miejsca, gdzie ją ostatnio widzieliśmy. Nasi przodkowie znali odpowiedź na zadane pytania, a ta wiedza była przekazywana z pokolenia na pokolenie, wpisana w naszą tożsamość, jeszcze zanim się narodziliśmy.

Niniejsza książka to opowieść pełna przygód. To historia moich osobistych poszukiwań kodu, który pozwoliłby nam wszystkim rozwijać się

w sposób, który niewielu z nas uważa za możliwy. Poszukiwałem tego skarbu przez wiele lat i myślę, że w końcu go znalazłem. To było niesamowite doświadczenie i nie mogę się doczekać, aż się nim z wami podzielę, ale zanim się tym zajmę, chcę opowiedzieć trochę o mojej przeszłości i o mojej osobistej podróży.

POCZĄTKI

Mój ojciec jest lekarzem, a mama pielęgniarką, więc gdy dorastałem, miałem duży kontakt z medycyną. Rozmowy przy stole dotyczyły migotania przedsionków, nadciśnienia tętniczego i poziomu cholesterolu. Gdy odwiedzałem tatę w szpitalu, już jako mały chłopiec widziałem chorobę na własne oczy i to wzbudziło moje zainteresowanie. Chciałem wiedzieć, co dzieje się z pacjentami mojego ojca i jak mogą wrócić do zdrowia. Musiałem dowiedzieć się, dlaczego pacjent cierpi na niewydolność serca lub przeszedł udar, czemu ma trudności z oddychaniem czy problemy z kruchością kości. Chciałem wiedzieć, dlaczego niektórzy ludzie są zdrowi, a ich organizm funkcjonuje prawidłowo, a inni chorują.

Przyczyny leżące u podstaw różnych wyników zawsze mnie interesowały.

Chociaż moi rodzice byli pracownikami służby zdrowia, w naszym domu nie kładziono dużego nacisku na zdrowe odżywianie. Stosowaliśmy dość standardową amerykańską dietę, która obejmowała kolacje przy telewizji, fast foody, chleb, makaron i przetworzone węglowodany. Dorastałem w czasach, gdy za wroga uznawano tłuszcz, który od lat 50. był niesłusznie demonizowany przez przemysł zbożowy i przetworzonej żywności. Pamiętam, że po szkole żarliwie pożerałem kilka misek płatków, ale nigdy nie czułem się najedzony. Miałem problemy związane z jelitem drażliwym, otyłością dziecięcą, astmą i egzemą. Byłem dzieckiem ery niskotłuszczowej, co było doskonale widoczne.

Mój stan zdrowia trochę się polepszył na studiach, ale z pewnością nie był idealny. Uczyłem się chemii w College of William and Mary oraz chciałem pójść do szkoły medycznej. Podczas czterech lat nauki w college'u pojawiały się u mnie liczne ostre ogniska egzemy i często musiałem zażywać doustne leki sterydowe takie jak prednizon. Leki tłumiły przewlekły, szalejący proces autoimmunologiczny, ale powodowały również straszną bezsenność, wahania nastroju i przyrost masy ciała. W dalszym ciągu brakowało mi

równowagi, ale nie miałem pojęcia, że takie objawy mogą być powodowane stosowaną dietą. Nie brałem tego nawet pod uwagę, ponieważ nie jest to coś, czego uczy się na kursach przed studiami medycznymi ani w ramach formalnej edukacji medycznej, którą otrzymali członkowie mojej rodziny lub którykolwiek ze znanych mi lekarzy. Naprawdę ciężko pracowałem w liceum i na studiach, a pod koniec mojego pobytu w William and Mary czułem się trochę wypalony. W tamtym czasie udało mi się zebrać wiele nagród, ukończyć szkołę z wyróżnieniem i zostać wybranym do bractwa Phi Beta Kappa, ale wiedziałem, że szkoła medyczna nie będzie właściwym kolejnym etapem.

Zamiast tego postanowiłem spędzać czas, szwendając się tu i ówdzie oraz świetnie się przy tym bawiąc. W tamtym czasie nie miałem pojęcia, jak długo potrwa tak szalony okres w moim życiu, ale wolność działała na mnie odurzająco. Spędziłem lato w Maine, ucząc uczniów gimnazjów w ramach zajęć na świeżym powietrzu, a potem udałem się na zachód, do dzikich krain, które widziałem tylko na zdjęciach. Potem przeżyłem wiele przygód: wędrowkę po ponad 4000 km szlaku Pacific Crest Trail, wielokrotne wyprawy do Nowej Zelandii (przy czym największe atrakcje obejmowały pływanie w rzece po powodzi i gubienie się w górach) i wycieczki na nartach w takich świętych miejscach jak Telluride, Alta i Jackson Hole.

Po sześciu latach poszukiwań i przygód na amerykańskim Zachodzie moje pragnienie dalszej edukacji powróciło i ponownie zacząłem poszukiwać możliwości nauki akademickiej. W tamtym czasie przyszła mi do głowy myśl o szkole medycznej, ale odstraszał mnie trudny tryb życia, który prowadził mój ojciec, internista. Zamiast tego zdecydowałem, że zostanę asystentem lekarza i miałem nadzieję, że zapewni mi to równowagę między przyjmowaniem pacjentów a prowadzeniem normalnego życia osobistego poza pracą.

Praca jako asystent lekarza w dziedzinie kardiologii zapewniła mi pierwszy przegląd tego, jak wygląda życie specjalisty w dziedzinie medycyny na Zachodzie. To nic fajnego. Natychmiast poczułem rozczarowanie tym, co mnie spotkało, ale nie było to spowodowane brakiem inteligentnych i życzliwych lekarzy z dobrymi chęciami. Miałem to szczęście, że mogłem mieć za mentorów wiele niezwykle utalentowanych osób, które dużo mnie nauczyły o praktykowaniu medycyny. Największe rozczarowanie wiązało się z ogólnym paradygmatem medycyny i samym systemem medycznym. Ani w szpitalu, ani w klinice stan pacjentów nie poprawiał się, za to rozwój

choroby nieustannie postępował. Czasami pogorszenie stanu zdrowia było hamowane przez leki, ale choroba i tak się rozwijała.

Doprowadziło to do tego, że zacząłem kwestionować swoją rolę w tym wszystkim. Czy naprawdę pomagałem ludziom prowadzić pełniejsze, lepszej jakości życie za pomocą statyn, leków na ciśnienie krwi, insuliny i leków rozrzedzających krew, czy tylko opóźniałem to, co nieuniknione? Czy nie ma sposobu, aby wyleczyć choroby takie jak choroby serca, wysokie ciśnienie krwi lub cukrzyca poprzez zajmowanie się ich przyczynami? Czy nasi przodkowie cierpieli z powodu tych samych ciężkich przewlekłych chorób, z którymi borykamy się dzisiaj? A może nastąpiła jakaś zasadnicza zmiana trybu życia, która mogłaby stać za obserwowanym pogorszeniem jasności umysłu, siły, składu ciała i witalności?

Nie umiałem wtedy odpowiedzieć na te pytania, ale w głębi duszy wiedziałem, że powinienem był je zadać. Zdałem sobie sprawę, że poszukiwanie tych odpowiedzi to przedsięwzięcie, którego warto się podjąć, a być może będzie to najbardziej wartościowa sprawa, jakiej poświęcę się w życiu. Po przepracowaniu kilku lat jako asystent lekarza zdałem sobie sprawę, że nie mogę dalej pracować w systemie, w który straciłem wiarę, gdy tak ważne pytania pozostawały bez odpowiedzi.

ZA DRUGIM RAZEM

Niewiele osób kieruje się do szkoły medycznej dwa razy, ale tak właśnie się stało w moim przypadku. Podczas kolejnych czterech lat studiów medycznych na Uniwersytecie w Arizonie i czterech lat rezydentury w dziedzinie psychiatrii na Uniwersytecie Waszyngtońskim mogłem zobaczyć wszystko z innej perspektywy niż w szkole asystentów medycznych. Sześć lat, które już spędziłem w branży medycznej (dwa w szkole i cztery lata jako asystent lekarza kardiologa), sprawiło, że za drugim razem miałem inne podejście. Zadawałem dużo pytań.

Myślę, że wkurzyłem więcej niż kilku profesorów, lekarzy i rezydentów moimi nieustannymi prośbami o przekazanie obszerniejszej wiedzy na temat przyczyn chorób, które napotkaliśmy. Dokładnie taka sama sytuacja miała miejsce, jeśli chodzi o rezydenturę. Od czasu, gdy odwiedziłem ojca w szpitalu, zawsze chciałem wiedzieć „dlaczego” i miałem nadzieję, że w końcu się wszystkiego dowiem.

Prawdopodobnie domyślasz się, co teraz nastąpi – tak się nie stało. W trakcie tych ośmiu lat pojawiło się kilka promyków nadziei i momentów zrozumienia, ale w większości przypadków nic się nie działo. Jak lubi mawiać mój dobry przyjaciel, dr Ken Berry, w szkole medycznej i na stażu chodzi o nauczenie się, którą pigułkę należy podać. Nie chodzi o zrozumienie przyczyn choroby. Robiłem więc to, co musiałem i ciągle uczyłem się, które leki podawać. Na koniec doskonale zaliczyłem ostatnie egzaminy, ale nadal nie uważałem, że wiem, jak pomóc moim pacjentom w wyzdrowieniu, a to bardzo mnie rozczarowało. Pracowałem tak ciężko jak tylko mogłem i poznałem wszystkie odpowiedzi na standardowe pytania, ale moi pacjenci dalej cierpieli. Nie tak miało być.

Co więcej, nie byłem w stanie wyleczyć samego siebie. Gdy byłem asystentem lekarza, odkryłem dietę paleo i jej koncepcja do mnie przemówiła. Przez następną dekadę unikałem zbóż, fasoli i nabiału oraz stosowałem rygorystyczną organiczną dietę opartą na produktach pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Wraz ze zmianą odżywiania zauważyłem pewną poprawę składu ciała i zdolności myślenia, ale pozostała uporczywa egzema, która czasami się zaogniała. W szkole medycznej zacząłem uczyć się ju-jitsu, a uprawianie tej sztuki walki nauczyło mnie pokory w sposób, jakiego nie doświadczyłem wcześniej w życiu. Ju-jitsu okazało się jednocześnie źródłem wielkiego cierpienia i głębokiej satysfakcji. Niestety cały czas spędzony na matach z odsłoniętymi łokciami i kolanami spowodował, że egzema silnie się zaostrzyła i ostatecznie zakaziłem się szczepem bakterii paciorkowcowych. W rezultacie pojawił się liszajec, potem zapalenie tkanki łącznej, a następnie zachorowałem na sepsę. Miałem gorączkę i dreszcze oraz musiałem dostać dożylnie antybiotyki. Nie była to idealna sytuacja w przypadku studenta trzeciego roku medycyny w trakcie najbardziej wyczerpującej części edukacji.

Jakoś przeżyłem. Zaufaj mi, to nie sałatki pomogły mi przetrwać, ale wkrótce do tego dojdziemy. W trakcie rezydentury egzema sporadycznie powracała, czasami z taką siłą, że większość dolnej części pleców była w kiepskim stanie. W tym momencie wiedziałem już, że jedzenie ma ogromny wpływ na zdrowie i choroby. W przeszłości próbowałem wyeliminować z diety różne rzeczy: żywność o wysokiej zawartości histaminy, żywność o wysokiej zawartości szczawianów, żywność o wysokiej zawartości lektyny, orzechy, zboża i czekoladę. W końcu przez kilka miesięcy próbowałem eliminować wszystko, co tylko przyszło mi do głowy. W zasadzie jadłem

tylko awokado, sałatę i mięso zwierząt karmionych trawą wraz z kilkoma suplementami, których jak mi się wydawało potrzebowałem ze względu na genetyczne predyspozycje. Mimo to mój organizm atakował sam siebie, a egzema nadal się pojawiała.

Nigdy nie zapomnę dnia, w którym słuchałem Jordana Petersona w podcaście Joe'ego Rogana, gdy jechałem na wybrzeże Waszyngtonu, aby posurfować. Jestem pewny, że było deszczowo i zimno, a fale były przeciętne, ale wycieczka była tego warta. Pod koniec podcastu usłyszałem, jak Jordan opowiadał o swojej diecie opartej na mięsie. Mówił o sposobie, w jaki pomogła jego córce, Michaile, zwyciężyć w walce z trwającą całe życie ciężką chorobą autoimmunologiczną oraz jak pomogła jemu samemu schudnąć oraz rozwiązać własne problemy z bezdechem sennym i schorzeniami autoimmunologicznymi. Nagle przyszła mi do głowy myśl o zmianie paradygmatu, która od tego momentu odmieniła całe moje życie. *A co, jeśli moje własne problemy autoimmunologiczne i inne problemy ze stanami zapalnymi, które obecnie objawiają się jako choroby przewlekłe, mogą być powodowane przez rośliny, które spożywam?*

Natychmiast odrzuciłem ten pomysł, mając w pamięci lata indoktrynacji, podczas których przekazywano mi, że rośliny, błonnik i fitoskładniki są niezbędne, aby człowiek pozostawał zdrowy. Jak mógłbym trawić bez błonnika? Co ze wszystkimi zaletami związków polifenolowych? A co z moim mikrobiomem? Czy wszystkie dobre bakterie żyjące w moich jelitach nie głodowałyby bez prebiotycznej skrobi? Całe ju-jitsu, którego nauczyłem się w szkole medycznej, nie mogło mnie przygotować do zmagania z tym wszystkim, czego mnie uczono i nową, radykalną koncepcją, która pojawiła mi się w głowie. Rzeczywiście bardzo długo ze sobą walczyłem, ale po miesiącach studiowania literatury i uważnego rozważenia idei diety mięsnej postanowiłem spróbować. Wiedziałem, że jeśli czegoś nie zmienię, prawdopodobnie nie wyleczę egzemy, a nie byłem zadowolony z działania leków stosowanych przewlekłe.

W ciągu pierwszych trzech dni wiedziałem, że w tej diecie jest coś wyjątkowego. Zacząłem odczuwać emocjonalną harmonię i coraz bardziej pozytywnie patrzyłem na życie, czego nie doświadczyłem nigdy wcześniej. Nie spodziewałem się tego uczucia, ale była to miła niespodzianka. Czułem się, jakby wokół mojego mózgu znajdowały się kajdany, które powoli opadały. Nagle wszystko w moim umyśle stało się łagodniejsze i swobodniejsze. Teraz uważam, że było to spowodowane stopniowym ustępowaniem z mojego

organizmu niewielkiego stanu zapalnego, który zaczął się w jelitach i przeniósł do mózgu. Niektórzy opisywali podobną poprawę zdolności myślenia w stanach ketozy i bez wątpienia odegrało to rolę później, podczas mojej drogi ku diecie mięsnej, ale kiedy po raz pierwszy zacząłem badać taki sposób odżywiania, włączyłem do diety miód i w ten sposób dostarczyłem sobie dużo glukozy. To właśnie eliminacja roślin spowodowała tak głęboką przemianę mojego życia, więc byłem bardzo zaintrygowany tym, jakie inne korzyści może przynieść dieta mięsna.

Od tamtego czasu jem wyłącznie pokarmy pochodzenia zwierzęcego i mogę rozwijać się tak jak nigdy wcześniej. Moje postrzeganie życia pozostaje niezwykle pozytywne, jestem stabilny emocjonalnie, śpię spokojnie i mam dużo siły fizycznej. Mam mnóstwo energii, wysokie libido, doskonałe trawienie, a każdy dzień jest piękny.

Chcesz zapytać o wyniki morfologii? Pamiętaj, że jestem lekarzem z obsesją na punkcie rozumienia tego, jak to wszystko działa. Badałem się dziesiątki razy, a wszystkie wyniki wyglądały świetnie. *Nerki i wątroba są zdrowe*, a także zdecydowanie nie mam szkorbutu. Nie mam też objawów stanów zapalnych ani insulinooporności. *Markery stanu zapalnego są prawie niewykrywalne*, a *poziom cukru we krwi mieści się w idealnym zakresie przez cały dzień bez zmian po posiłkach*. A co z chorobą autoimmunologiczną? *Odkąd stałem się mięsożercą, nie miałem ani jednego przypadku ostrej egzemy*. Przed wprowadzeniem tej zmiany co miesiąc pojawiała się u mnie egzema z wieloma uporczywymi wypryskami i świądem.

Moja historia nie jest wyjątkowa. Obecnie tysiące ludzi ma doświadczenia podobne do mojego, bowiem przeszli przez poprawę i ustąpienie różnych chorób, takich jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna, toczeń, choroby tarczycy, łuszczyca, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów i choroby psychiczne takie jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa i nerwica. Ponadto tysiące innych osób stosowały dietę mięsną, aby schudnąć, zatrzymać cukrzycę i insulinooporność lub poprawić libido i sprawność umysłową. Wiele z tych niesamowitych historii znajduje się na stronie MeatHeals.com, na której są one podzielone według choroby.

Brzmi zbyt dobrze, aby mogło być prawdziwe? Też tak myślałem! Gdy pierwszy raz o tym usłyszałem, sądziłem, że to jakieś szaleństwo, więc jeśli tak uważasz, jesteś w dobrym towarzystwie. Zmiany, których doświad-

czyłem w trakcie stosowania tej diety, były tak ogromne, że zagłębiłem się w badania, starając się zrozumieć korzyści, mechanizmy leżące u ich podstaw i potencjalne pułapki. Niniejsza książka jest historią tego, czego nauczyłem się w trakcie swojej drogi, gdy doszedłem do wniosku, że wiele z naszych głęboko zakorzenionych przekonań dotyczących żywienia jest całkowicie błędnych, więc często uniemożliwiają nam realizację naszego prawdziwego potencjału. Większość chorób i schorzeń, na które dzisiaj cierpimy, ma charakter autoimmunologiczny i zapalny, a wierzę, że skupiając się na pokarmach zwierzęcych bogatych w składniki odżywcze oraz unikając toksyn występujących w roślinach, które wyzwalają procesy chorobotwórcze, szybko powrócimy do naszego przyrodzonego prawa do zdrowia i witalności.

CEL TEJ KSIĄŻKI

Moim celem jest podzielenie się z tobą tym, dlaczego głęboko wierzę w dietę mięsną i czemu ma ona sens z ewolucyjnego, medycznego, żywieniowego i biochemicznego punktu widzenia.

W **części I** zaczniemy od początku, czyli od czasów, gdy wiedzieliśmy, jak się odżywiać i kiedy jako gatunek ludzki znakomicie się rozwijaliśmy, ponieważ polowaliśmy na zwierzęta i je zjadaliśmy. I to w dużych ilościach! Następnie porozmawiamy o tym okresie w historii ludzkości, gdy to zgubiliśmy instrukcję obsługi. Uwiedzeni „kultem zboża”, przestaliśmy polować i zaczęliśmy uprawiać ziemię. Jak widać, wpływ zboża na stan naszego zdrowia był potwornie szkodliwy.

W **części II** zbadamy, dlaczego nasza decyzja o zwiększeniu spożycia roślin nie była dobra. Wiem, że ani rośliny, ani zwierzęta nie chcą zostać zjedzone. Ale podczas gdy zwierzęta mają nogi, płetwy, zęby i rogi, którymi mogą się bronić, rośliny od 450 milionów lat po prostu rosną w ziemi. W tym czasie, aby przeżyć, musiały w wyniku ewolucji wykształcić złożone chemiczne mechanizmy obronne, które będą siał spustoszenie w naszym organizmie, jeśli nie zwrócimy na nie uwagi.

W **części III** porównamy wartość odżywczą pokarmów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego oraz przedstawimy powody, dla których produkty pochodzenia zwierzęcego wyraźnie wygrywają w tym zestawieniu. Jedną z rzeczy, które uważam za najbardziej skandaliczne, jest fakt, że żywność po-

chodzenia zwierzęcego jest niesłusznie oczerniana, więc obalimy wiele mitów, które powtarza się na temat żywności pochodzenia zwierzęcego, w tym pogląd, że mięso powoduje raka i choroby serca lub skraca długość życia.

Część IV jest poświęcona zasadzie „od nosa do ogona”, stosowanej w diecie mięsnej. Przekazę wszystko bardzo szczegółowo i dołożę wszelkich starań, aby żadne pytanie nie pozostało bez odpowiedzi. Omówimy kilka obszarów diety mięsnej: co jeść, różne style żywienia oraz sposób włączenia podrobów. W oparciu o twój cel uwzględnimy również, kiedy i ile należy jeść.

Jeśli najbardziej interesuje cię, jak opracować dietę mięsną i chcesz jak najszybciej spróbować takiego stylu życia, możesz od razu przejść do ostatniej części książki, więc najpierw przeczytaj dwunasty i trzynasty rozdział. W rozdziale dwunastym znajdują się również osobiste historie innych członków społeczności mięsożerców, którzy po zmianie diety odczuli niesamowitą poprawę.

Jesteś prawie gotowy, aby dotrzeć do centrum tego wszystkiego, ale zanim zacznę, chcę omówić jeszcze jedną kluczową koncepcję, która pomoże stworzyć ramy całego dalszego omówienia sposobu życia drapieżników.

RÓWNANIE JAKOŚCI ŻYCIA

Dobrze zdaję sobie sprawę z tego, że wiele koncepcji, o których opowiadam w tej książce, gwałtownie odbiega od przyjętych norm społecznych, więc wiele osób może zadawać sobie pytanie: „Czy on naprawdę sugeruje, że do końca życia powinienem jeść tylko mięso? Nigdy go nie posłucham!”.

Niniejsza książka nie ma na celu wprowadzenia ograniczeń, ale raczej poszerzenie wiedzy, aby pomóc ci dokonywać wyborów, które pozytywnie wpłyną na jakość twojego życia. Ma również na celu pomóc ci na twojej własnej drodze, aby każdego dnia przeżywać życie w najbardziej optymalny sposób. To przygoda w podróży. Dziękując ci za to, czego się nauczyłem, mam nadzieję, że zapewniam ci narzędzia potrzebne do przeprowadzenia własnych badań, a nie tylko naśladowania mnie.

Jednym z tych narzędzi jest równanie **jakości życia**. Mówiąc najprościej, postępując zgodnie z tym równaniem, celem jest zawsze dążenie do najwyższej jakości życia, a aby to osiągnąć, musimy znać nasze cele. Każda osoba ma swoje unikalne doświadczenia i różne cele w zależności od tego, gdzie aktualnie się znajduje na swojej drodze, a czynniki te przełożą się na najwyż-

szą jakością życia, która będzie różna dla każdego w danym momencie. Dla niektórych najwyższą jakością życia zawsze będzie optymalną wydajnością, zarówno psychiczną, jak i fizyczną. W tym przypadku odejście od celowego sposobu odżywiania, czy to diety mięsnej, keto czy paleo, skutkowałoby niższą jakością życia, ponieważ wydajność może się wtedy pogorszyć. Ja sam zaliczam się do tej kategorii. Dobra wiadomość jest taka, że niniejsza książka nie jest napisana tylko dla ludzi takich jak ja, ale także dla mężczyzn i kobiet, którzy lepiej niż ja przyswoili pojęcie umiaru.

Wiem, że dla większości takich osób wydajność jest zazwyczaj głównym celem. Innym razem priorytetem może być poczucie wspólnoty czy relaks, a udział w działaniach mających na celu zaspokojenie tych potrzeb prowadzi do najwyższej jakości życia. To całkowicie w porządku. Można nie chcieć być mięsożercą przez cały czas. Dopóki staramy się zapewnić sobie jak najwyższą jakość życia, będziemy prowadzić niesamowite życie, pełne bogatych doświadczeń, rozwoju osobistego i dobrego zdrowia.

Rozważmy przykład ilustrujący, jak działa równanie jakości życia. Poznaj Joe'ego, czterdziestopięcioletniego mężczyznę, który jest szczęśliwie żonaty oraz ma dwoje zdrowych i energicznych dzieci. Joe zauważył, że w ciągu ostatnich kilku lat przybrał około 10 kg, czuje się mniej energiczny, ma osłabione libido i cierpi na bóle stawów. Znajomy opowiedział Joe'emu o szalonej „diecie mięsożerców”, na której był przez ostatnie kilka miesięcy, i pocieszył go, opowiadając o utracie wagi, poprawie snu, zwiększonej energii i popędzie seksualnym, lepszym nastroju i ograniczeniu bólu stawów.

Przyjaciel Joe'ego wręczył mu egzemplarz tej właśnie książki i zachęcił do jej przeczytania. Zaintrygowany pomysłem Joe uważnie czyta książkę i postanawia wypróbować dietę mięsną.

Tutaj do gry wchodzi równanie jakości życia. Joe stwierdza, że jego głównym celem jest poprawa stanu zdrowia i innych kwestii, które go ostatnio dręczyły. Gdybym mógł udzielić Joe'emu rady, powiedziałbym mu:

„Joe, przybij piątkę! Naprawdę myślę, że na tej diecie poczujesz się niesamowicie. To będzie zmiana w stosunku do tego, do czego jesteś przyzwyczajony, ale jestem gotów założyć się o dużą stawkę o to, że w zamian za ciężką pracę nad zmianą stylu życia wiele spraw, które ostatnio się pogorszyły, szybko ulegnie poprawie. To nie nastąpi z dnia na dzień. Daj sobie przynajmniej miesiąc lub dwa, ale pod koniec 30–60 dni poczujesz się niesamowicie. Oto jeszcze jedna rzecz do przemyślenia: im bardziej rygorystycznie

możesz przestrzegać diety, tym lepsze będą twoje wyniki, ale jeśli coś się nie uda, to na pewno nie jest koniec świata. Prawdopodobnie pojawią się specjalne okazje, gdy najwyższa jakość życia nie będzie związana z wydajnością i optymalizacją stanu zdrowia, i to jest w porządku. Jeśli chcesz zjeść deser z ukochaną osobą w waszą rocznicę lub kęs ciasta na urodziny syna, ponieważ taka wspólna celebrowanie ma znaczenie, wiedz, że w danej chwili może to być dla ciebie najwyższa jakość życia. Nie możesz storpedować całego przedsięwzięcia, robiąc coś takiego od czasu do czasu. Rób takie rzeczy celowo, a następnie wróć do swoich pierwotnych celów, ponownie zadając sobie pytanie, jaka jest twoja najwyższa jakość życia. Prawdopodobnie nastąpi powrót do optymalizacji własnego zdrowia, a dzięki takiemu odstępstwu możesz powrócić do koncentracji wysiłków na stosowaniu diety mięsnej. Zawsze szukaj najwyższej jakości życia.

Równanie jakości życia nie ma być „kartą wyjścia z więzienia” ani wymówką do zjedzenia ciasta. To delikatne szturchnięcie, aby zawsze być świadomym tego, co w danej chwili najbardziej odżywia duszę. Daję ci swobodę powstrzymania się od wszelkich wysiłków, aby zmienić styl życia, jeśli okresowo zmieniają się twoje priorytety. Jak wspomniałem wcześniej, dla niektórych osób najwyższą jakością życia zawsze będzie poprawa stanu zdrowia. Osoby z chorobami autoimmunologicznymi lub poważnymi objawami wynikającymi ze stanów zapalnych mogą należeć do tej kategorii. Jednak w przypadku tych, które ogólnie mają się dobrze i poszukują tylko optymalizacji, dozwolona może być nieco większa elastyczność.

To jest życie. To twoja przygoda. Ty decydujesz, jakie masz cele.

Jestem tutaj, aby podzielić się z tobą niesamowitymi rzeczami, które odkryłem, abyś mógł wyruszyć na własną misję niczym Rambo. A teraz nadszedł już czas, odważny poszukiwaczu przygód! Rozpocznijmy nasze poszukiwania zagubionej instrukcji obsługi, aby złamać kod i stać się całkowicie zdrowymi ludźmi!



Dr Paul Saladino jest medycznym autorytetem w dziedzinie mięsnej diety karniwora. Ukończył rezydenturę na Uniwersytecie Waszyngtońskim i studia medyczne na Uniwersytecie w Arizonie. Założył prywatną praktykę w San Diego, w Kalifornii. Prowadzi popularny podcast o zdrowiu oraz jest częstym gościem podcastów, w tym *The Minimalists*, *The Model Health Show*, *Bulletproof Radio*, *The Dr. Gundry Podcast*, *Ben Greenfield Fitness*, *Dr. Mercola*, *Health Theory* czy *Mark Bell's Power Project*.

Nie jesteś wyznawcą „kultu jarmużu”?
Zjadasz 5 porcji owoców i warzyw dziennie,
jednak czujesz się ociężały i pozbawiony energii?

Dokuczają ci zaparcia, wzdęcia
czy inne dolegliwości układu trawiennego?

Nie wspominając o kolejnych alergiach, problemach ze skórą
czy dodatkowych kilogramach?

Wypróbowałeś dietę ketogeniczną, ale chcesz pójść o krok dalej?

Dzięki mięsnej diecie karniwora, opartej na spożywaniu wysokiej jakości produktów pochodzenia zwierzęcego, nie tylko pozbędziesz się wymienionych wyżej dolegliwości, ale również oczyścisz organizm z toksyn, zyskasz smukłą sylwetkę oraz odkryjesz niewyczerpane pokłady energii.

Z książki dowiesz się:

- czym jest mięsna dieta karniwora,
- jak dopasować jej zasady do własnych potrzeb,
- co można jeść na diecie mięsnej,
- jak uniknąć błędów w jej stosowaniu i radzić sobie z „grypą ketonową”,
- wszystkiego o cholesterolu, błonniku i bakteriach jelitowych,
- jaki wpływ ma odżywianie na rozwój chorób, w tym jelita drażliwego, insulinooporności, cukrzycy i otyłości.

Mięsna dieta karniwora – jedz mięso dla zdrowia!

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8168-863-5



9 788381 688635