

dr Gerald P. Curatola
Diane Reverand

Jama Justna

– klucz do zdrowia

Unikalny program usuwający stany zapalne
– przyczynę przewlekłych chorób



Jama Justna

– klucz do zdrowia

dr Gerald P. Curatola
Diane Reverand

Jama Justna

– klucz do zdrowia

Unikalny program usuwający stany zapalne
– przyczynę przewlekłych chorób

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-72-3

Tytuł oryginału: *The Mouth-Body Connection: The 28-Day Program to Create a Healthy Mouth, Reduce Inflammation and Prevent Disease Throughout the Body*

Copyright © 2017 by Gerald Curatola D.D.S.
Ilustracje: Josh McKible

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Mojej cudownej żonie, Georgii, która od trzydziestu lat jest moją ostoją i bratnią duszą, dającą pozytywne porady, motywującą i nieznużone wsparcie.

Moim dzieciom, Gii, Grantowi i Grace, moim najdroższym przyjaciółom i mojemu „zespołowi doradczemu”, zawsze służącemu ciepłą, szczerą i serdeczną opinią.

Moim mentorom, nauczycielom, przyjaciółom i współpracownikom, „zespołowi braci i siostr”, którzy hojnie dzielili się ze mną na wspólnej drodze zdrowia.

Książkę dedykuję przede wszystkim Bogu, który pozwolił mi uwierzyć w odpowiedź na modlitwę z dzieciństwa: „Kim będę, kiedy dorosnę?”.

Odpowiedź przyszła, kiedy miałem sześć lat, a wraz z nią wizytówka dentysty, którą zrobiłem za pomocą nożyczek, taśmy klejącej, długopisu i starej wizytówki ojca.

Codziennie dziękuję Bogu za to szlachetne wezwanie oraz za wiele błogostawieństw, które się pojawiły w następstwie.

GOOD

DENTIST

D. Curatola

SERVICE

ALL INSURED

DDS

PSC-MT 7539
ICG-MC 108046

PY-13642

Słowo od Autora

Pacjenci często pytają mnie, czy zmieniłem nazwisko, które oznacza „ulecz wszystko” (ang. *cure all*). Mimo że się z nim urodziłem, koncept ten napędzał całą moją karierę. Ponadtrzydziestoletnia praca eksperta w dziedzinie zdrowia jamy ustnej i pioniera zdrowia ogólnego uczyniła moje metody zintegrowanymi i odnawiającymi.

Ukończyłem podyplomowe szkolenie z medycyny uzupełniającej i alternatywnej oraz zintegrowanego żywienia, aby dostrzec szersze horyzonty, cały organizm i zapewnić moim pacjentom jak najlepszą opiekę. Wszystko, co dzieje się w organizmie, jest ze sobą połączone. Jeżeli coś nie działa w jednym układzie, ma to swoje odzwierciedlenie w innych. Często mówię, że usta są zarówno bramą, jak i zwierciadłem całego ciała. Usta zapewniają bezpośredni dostęp do pozostałej części organizmu i jednocześnie ukazują to, co dzieje się wewnątrz.

Bieżące badania utożsamiają łagodny długotrwały stan zapalny w jamie ustnej z przewlekłymi chorobami. Bardzo często obserwuję choroby dziąseł towarzyszące innym dolegliwościom, takim jak cukrzyca i choroby układu sercowo-naczyniowego. W kolejnych rozdziałach sytuacja taka jest opisana jako „co było pierwsze: jajko czy kura?”. Tak czy inaczej, choroby dziąseł są ważnym markerem problemów w całym organizmie.

Każdego dnia coraz bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że podstawą zdrowia jest równowaga. Skomplikowana współpraca wszystkich układów w organizmie wymaga równie złożonej równowagi. Zaburzenia funkcjonowania któregośkolwiek z układów wymagają naprawy wszystkich pozostałych. Organizm automatycznie zaczyna szukać stabilizacji zwanej homeostazą. Kiedy równowaga ulega zaburzeniu, presję tę odczuwają wszystkie układy. *Jama ustna – klucz do zdrowia* bada sposób, w jaki stan jamy ustnej wpływa na cały organizm oraz co można zrobić, aby podtrzymać równowagę konieczną do zachowania zdrowia.

Kiedy przychodzi do mnie nowy pacjent, zdrowy czy chory, kompletuję całą jego historię: pytam o przewlekłe choroby, zażywane leki, dietę, ćwiczenia, poziom stresu, spożycie alkoholu i palenie papierosów. Miałem do czynienia z tysiącami pacjentów. W trakcie opieki nad nimi nauczyłem się, że zdrowie jamy ustnej zależy od czegoś więcej niż tylko od higieny. Odżywianie, ćwiczenia fizyczne i redukcja stresu – wszystko to odgrywa znaczną rolę w zdrowiu zębów i dziąseł, tak jak w przypadku całego organizmu. Po wielu latach pracy udało mi się przygotować program, który pomaga pacjentom cofnąć choroby dziąseł, zapobiega im oraz jednocześnie polepsza ogólne zdrowie. Wziąłem pod uwagę najnowsze badania naukowe i przekształciłem je na praktyczne działania.

Postanowiłem napisać tę książkę dla tych, którzy nie mogą zobaczyć się ze mną w moim gabinecie w Nowym Jorku, aby pomóc zrozumieć i nauczyć się, jak kontrolować potężne połączenie między ustami a całym organizmem. Pragnę podzielić się z czytelnikami trzyetapowym Programem Opieki Curatoli, który świetnie sprawdza się w przypadku moich pacjentów. Korzyści mojego kompleksowego programu są dalekosiężne. Badania ukazały, że to, co działa w przypadku przywrócenia równowagi

w jamie ustnej, działa również na cały organizm, a to, co działa na cały organizm, pomaga osiągnąć równowagę w jamie ustnej. 28-dniowy Program Opieki Curatoli skupia się na „wyrzucaniu śmieci” dzięki rozpoznaniu i eliminacji toksyn obecnych w najbliższym środowisku przyczyniających się do stanów zapalnych dziąseł i całego organizmu. Następnie przedstawiam plan redukcji stanu zapalnego i przywrócenia równowagi. Pomagam przyjąć styl życia, który podtrzymuje zdrowie.

Jeżeli zdecydujesz się podjąć pracę z programem przedstawionym w poniższej książce, staniesz na właściwej drodze prowadzącej do podniesienia poziomu energii, polepszenia samopoczucia oraz jakości życia, ponieważ przywrócenie naturalnej równowagi organizmu jest warte każdego poświęcenia. Będziesz wyglądać i czuć się świetnie. Będziesz gotowy na powitanie każdego dnia z cudownym uśmiechem.

Dr Gerry Curatola
Nowy Jork
Wrzesień, 2016

Spis treści

Wstęp: Ustne sprawy.....	15
--------------------------	----

Część I

MIĘDZY USTAMI A CIAŁEM.....	25
------------------------------------	-----------

Rozdział 1

Wewnętrzne światy.....	27
------------------------	----

Rozdział 2

Zwierciadło: od ciała do ust.....	33
-----------------------------------	----

Rozdział 3

Brama: od ust do ciała.....	47
-----------------------------	----

Rozdział 4

Zachwiana równowaga.....	69
--------------------------	----

Rozdział 5

Ekologiczna katastrofa w ustach.....	85
--------------------------------------	----

Część II

PODSTAWY	95
-----------------------	----

Rozdział 6

Kontrola klimatu: czas na porządki.....	97
---	----

Rozdział 7

Dieta Trzy A: antyzapalna, alkalizująca, antyoksydacyjna	141
---	-----

Rozdział 8

Superprodukty dr. Gerry'ego.....	163
----------------------------------	-----

Rozdział 9

Trochę ruchu.....	187
-------------------	-----

Rozdział 10

Spokój też jest ważny.....	213
----------------------------	-----

Część III

28-DNIOWY PROGRAM OPIEKI CURATOLI	229
--	-----

Rozdział 11

Tydzień 1: Porządki/Nowe myślenie.....	231
--	-----

Rozdział 12

Tydzień 2 i 3: Naprawa/Przywrócenie równowagi 249

Rozdział 13

Tydzień 4 i później: Odnowa/Nowy styl życia..... 269

Rozdział 14

W razie potrzeby: Odświeżenie/Powrót na tory..... 285

Rozdział 15

Superpotrawy pomagające zachować równowagę..... 287

Postłowie: Równowaga jest podstawą 376

Podziękowania..... 377

Wybrana literatura..... 379

Wstęp

Ustne sprawy

Czy wiesz, co łączy poniższe choroby?

- choroby układu sercowo-naczyniowego,
- udar,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- choroba Alzheimera,
- cukrzyca typu II,
- otyłość,
- zespół metaboliczny,
- infekcje przewodu oddechowego,
- zapalenie płuc,
- astma,
- katar sienny,
- przewlekła obturacyjna choroba płuc,
- przedwczesny poród,
- poronienie,
- rak odbytu,
- rak trzustki,
- rak płuc,

- białaczka,
- rak nerek,
- rak jamy ustnej, przełyku, języka i kości szczęki,
- zapalenie jelit,
- osteoporoza,
- zaburzenia erekcji.

Gdybyś stwierdził, że we wszystkie powyższe choroby jest zamieszany stan zapalny, miałbyś rację. Ostatnie badania dowiodły istnienia bardziej konkretnego związku: wykryto powiązania między każdą z tych chorób a chorobami dziąseł. **Wygląda na to, że zdrowie jamy ustnej ma ogromny wpływ na cały organizm. Nawet łagodne schorzenia dziąseł utożsamiono z poważnymi problemami układowymi.**

Chroniczne choroby jamy ustnej mogą istnieć niezauważone przez wiele lat i stanowić główne źródło łagodnego zapalenia w całym organizmie. Stan zapalny jest biologiczną reakcją obronną organizmu na działanie szkodliwych czynników. Ból, zaczerwienienie i opuchlizna, jakie pojawiają się w następstwie użądlenia przez pszczołę, są oznakami ostrego zapalenia. Organizm broni się i usuwa drażniące czynniki, uszkodzone komórki lub patogeny, aby mógł rozpocząć się proces leczenia. Przewlekły stan zapalny to zupełnie inna sprawa. Łagodne czynniki podrażniające, które utrzymują się w organizmie, mogą powodować długoterminowe zapalenie. Takimi czynnikami mogą być cukier i chemikalia zawarte w przetworzonych wyrobach, codzienny stres, siedzący tryb życia lub zbyt intensywny trening fizyczny. Równowaga organizmu opanowanego przez stan zapalny ulega zaburzeniu. Energia jest wówczas nieustannie zużywana, gdyż organizm podejmuje ciągłe próby eliminacji

wykrytych czynników podrażniających lub przystosowania się do ich obecności. Chroniczne zapalenie to sygnał alarmowy dla organizmu, aby rozpocząć fazę obrony. Taki stan obecny przez dłuższy czas zakłóca prawidłowe funkcjonowanie układów i wywołuje przemęczenie.

Ankieta przeprowadzona przez *New York Times* ukazała, że ponad 75 procent dorosłych Amerykanów cierpi na jedną z postaci przewlekłej choroby dziąseł oraz że tylko 60 procent tych osób ma jakąkolwiek wiedzę na temat swojego problemu. Oznacza to, że **co najmniej 30 procent wszystkich dorosłych osób w Stanach Zjednoczonych jest nieświadomych faktu, iż ich usta są tykającą bombą, która może potencjalnie osłabiać ich zdrowie, a pozostałe 45 procent leczy, bądź też nie leczy swojej dolegliwości.**

Spojrzenie na związek między zdrowiem jamy ustnej a zdrowiem układowym znacznie zmieniło się w ciągu ostatniej dekad. Wyniki badań rzucają nowe światło na wpływ, jaki choroby jamy ustnej wywierają na cały organizm. Wszystko, co wiedzieliśmy na temat przyczyn i pochodzenia chorób, zostało przewrócone do góry nogami przez nową dziedzinę – mikrobionikę, wyłaniającą się naukę o mikrobiomie i grupach mikroorganizmów zamieszkujących ciało człowieka. *Jama ustna – klucz do zdrowia* skupia się na mikrobiomie jamy ustnej, który wpływa zarówno na ogólne zdrowie, jak i je odzwierciedla.

Część 1 przedstawia naukowe podłoże niezbędne do zrozumienia związku między jamą ustną a całym organizmem. Po takim intensywnym kursie na temat mikrobiomu nigdy więcej nie spojrzysz tak samo na chorobę. Skupiam uwagę na grupach mikroorganizmów i w ten sposób ustalę dwukierunkową naturę jamy ustnej: zwierciadła i bramy. Następnie omawiam, co może się zdarzyć,

kiedy mikrobiom jamy ustnej ulega zaburzeniu. Przechodzę od osłabienia układu odpornościowego do niszczącego zdrowie zapalenia i koncentruję się na tym, jak zaburzona równowaga kolonii drobnoustrojów w jamie ustnej może wpływać na zdrowie jamy ustnej i całego organizmu. Pierwsza część książki omawia najnowsze badania na temat powiązań jamy ustnej z układami organizmu.

Oprócz tego poruszam jeden z moich ulubionych tematów: ekologiczną katastrofę w jamie ustnej spowodowaną przeciwbakteryjnymi pastami do zębów i płynami do płukania ust. Aktywność zajmująca się walką z mikroorganizmami jamy ustnej w opiece dentystrycznej jest dosłownie zabójcza. Konwencjonalne produkty do higieny jamy ustnej usuwają cały mikrobiom – również ten dobry. Moje stanowisko przeciwko tej strategii spalonej ziemi jest rewolucyjne. Przecież firmy, które wytwarzają produkty do higieny osobistej, wydają miliony dolarów na sprzedaż obietnicy „błyskawicznie zabija bakterie”. To stwierdzenie nie jest fałszywą reklamą. Sęk w tym, czy faktycznie jest to pożądane działanie.

Twierdzę, że istnieje związek między sterylizacją ust, która stała się popularna w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku, a katastroficznym wzrostem chorób, takich jak otyłość, cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego i zespół metaboliczny. Oczywiście wiele czynników jest odpowiedzialnych za rozprzestrzenianie się tych chorób na skalę epidemii, lecz osłabianie skuteczności ustnego mikrobiomu oraz jego ochronnej roli i tworzenie klimatu, w którym rozwijają się patogeny, z pewnością przyczynia się do kryzysu zdrowotnego, którego jesteśmy dziś świadkami. Od dziesięciu lat pracuję nad pastą do zębów Revitin®, która ma za zadanie podtrzymywać zdrowy mikrobiom jamy ustnej.

Kiedy już zrozumiesz wagę zależności między jamą ustną a całym ciałem, bez wątpienia będziesz gotowy rozpocząć działania.

Część 2 książki to ogólne informacje na temat przywrócenia równowagi w organizmie. Zawarte tam rozdziały wyjaśniają motywy mojego programu i omawiają podstawy zwalczania stanu zapalnego. Zawsze przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu czy diety należy skonsultować się z lekarzem. Mój program nie jest nowomodną dietą, którą stosuje się przez jakiś czas, a potem wraca do „normy”. Program Opieki Curatoli to permanentne zmiany w sposobie życia: troska o zdrowy mikrobiom jamy ustnej, zdrowe odżywianie, włączenie ćwiczeń fizycznych do codziennej rutyny i okiełznanie stresu. Mój program jest zaprojektowany tak, aby pomóc zmienić nawyki osłabiające zdrowie na metody utrzymujące mikrobiom w harmonii. Różnicę odczujesz w zaledwie dwadzieścia osiem dni. To działa w przypadku moich pacjentów. Śpią lepiej, mają więcej energii i polepsza się ich nastrój.

Nasza praca rozpoczyna się detoksykacją jamy ustnej, czyli pozbyciem się środków chemicznych, które mają toksyczne działanie na zęby i dziąsła. Biorę pod lupę toksyczne składniki past do zębów i płynów do płukania ust, które mają rzekomo promować zdrowie jamy ustnej. Nawet te „naturalne” pasty do zębów zawierają wątpliwe składniki. Odnoszę się również do kontrowersyjnej kwestii fluoru. Udowodniono, że pierwiastek ten między innymi negatywnie wpływa na tarczycę, powoduje przyrost masy ciała i obniża iloraz inteligencji wśród dzieci. Omówię leki, które nadwątlają zdrowie jamy ustnej oraz inne czynniki ryzyka. Wyjaśnię też, jak plomby mogą zatruwać organizm.

Kolejnym krokiem jest plan żywienia. Dieta Trzy A – antyzapalna, alkalizująca, antyoksydacyjna – wytworzy zrównoważone środowisko, które będzie sprzyjać zdrowemu mikrobiomowi. Wy tłumaczę również, dlaczego węglowodany proste są katastrofą dla ust i jak wywołują kwasowe środowisko w jamie ustnej i całym organizmie

– stan, który sprzyja chorobom. W tej części znajdują się też rekomendowane suplementy, które ułatwią zmiany żywienia i dostarczą składników odżywczych niezbędnych do walki z zapaleniem.

Zwiększona ilość ruchu jest kolejnym ważnym punktem planu. Badania wykazały, że równowaga mikrobiomu jamy ustnej osób prowadzących siedzący tryb życia często ulega zaburzeniu. Mimo że ćwiczenia fizyczne mogą wyciszyć reakcję na stres, to zbyt duża ilość aktywności może wywołać stan zapalny. Wielogodzinne treningi siłowe i kardio nie są koniecznym elementem mojego planu. Szczerze mówiąc, nawet nie powinienś ćwiczyć w ten sposób, jeżeli chcesz utrzymać zdrowie jamy ustnej. W moim programie chodzi głównie o intensywność. Zaledwie kwadrans intensywnych ćwiczeń oporowych dwa razy w tygodniu załatwi sprawę. Można wykonywać je wszędzie. Żadnych wymówek – każdy da radę znaleźć trzydzieści minut w całym tygodniu – dwie piętnastominutowe sesje – aby skorzystać z regularnych ćwiczeń. Adam Zickerman, właściciel InForm Fitness i autor *Power of 10*, bestsellera w rankingu *New York Timesa*, opracował prosty plan intensywnych ćwiczeń specjalnie dla *Jama ustna – klucz do zdrowia*, który można wykonać wszędzie. Przedstawia on proste sposoby na zwiększenie poziomu aktywności fizycznej i z jego pomocą będziesz musiał wprowadzić więcej ruchu w swoje życie.

Aby utrzymać osiągnięty stan równowagi, musisz mieć w zanadrzu techniki zarządzania stresem. Aby móc robić wszystko to, co chcę, musiałem najpierw stać się mistrzem w zarządzaniu stresem. Wymagania, jakie niesie ze sobą życie, nie przerywają strumienia stresu, który ma destrukcyjny wpływ na ogół drobnoustrojów całego organizmu. Zaglądając w usta pacjentów, potrafię określić ich poziom stresu. Pleśniawki są na to niezbitym dowodem. Stres może prowadzić do zgrzytania zębami i zaciskania zębów, czyli bruksizmu. Nacisk wywierany w trakcie może

powodować ścieranie i spłaszczanie powierzchni zębów. Nawykowe zgrzytanie zębami ściera również szkliwo, co przyczynia się do zwiększenia nadwrażliwości zębów. Niekiedy obserwuję nacięcia na językach pacjentów, którzy cierpią na bruksizm. Na skutek takiego działania cierpią również stawy i mięśnie szyi i żuchwy. Często słyszę skargi od mocno zestresowanych ludzi na ból całej szczęki i strzelanie w żuchwie. Stres, który wysusza usta, może też prowadzić do chorób dziąseł. Program Opieki Curatoli oferuje różne techniki relaksacyjne i wskazówki, jak włączyć reakcję relaksacyjną organizmu, aby wyciszyć chroniczny stres i zredukować wynikiły na skutek tego stan zapalny.

Część 3 łączy wszystkie podstawy w jeden prosty program. 28-dniowy Program Opieki Curatoli to wskazówki na każdy tydzień, dzięki którym zachowasz lub przywrócisz równowagę w swoim organizmie. Rozpisałem program na cztery tygodnie, ponieważ dwadzieścia osiem dni wystarczy do zakorzenienia nowych nawyków. Może tak się zdarzyć, że nie uda ci się wykonać całego planu w obrębie jednego miesiąca, niemniej jednak program pokaże ci drogę do równowagi. Program Opieki Curatoli nie jest planem, który „włączysz” na dwadzieścia osiem dni, a potem go „wyłączysz”. Moim celem jest zmotywowanie cię do fundamentalnych zmian w sposobie życia, aby na zawsze utrzymać zdrowie, dobre samopoczucie i jaśniejszy uśmiech.

Program jest podzielony na trzy etapy i dodatkowo zawiera porady i rozwiązania w razie nagłych problemów.

Tydzień 1: porządkowanie/nowe myślenie

Program zaczyna się od porządków, czyli zastąpienia mocnej pasty do zębów i płynu do płukania ust zamiennikami domowej roboty lub innymi, zalecanymi w moim programie. Porządki

to również eliminacja pokarmów sprzyjających zapaleniu, suplementy pomagające uporać się z syndromem odstawienia cukrów/węglowodanów prostych, ćwiczenia fizyczne i codzienna, świadoma relaksacja. Załączam tu również szczegółowy plan żywieniowy na cały tydzień, który pomoże w oczyszczeniu organizmu oraz przykładowy plan na jeden dzień.

Tydzień 2 i 3: naprawa/przywrócenie równowagi

Pokarmy przeciwzapalne oraz te, które sprzyjają równoważeniu mikrobiomu jamy ustnej, stanowią ważną część tego etapu. Przedstawiam tu również propozycje suplementów, które pomogą w tych zmianach. Plany żywieniowe na ten dwutygodniowy etap ułatwią prawidłowe odżywianie, dzięki czemu stan zapalny zmieni się na stan zdrowia. Wiele się dzieje na tym etapie, gdyż organizm zaczyna powracać do równowagi i naprawia wszelkie uszkodzenia spowodowane dotychczasową dysharmonią. Opowiem też o czynniku intensywności ćwiczeń fizycznych, niezbędnym do uzyskania szybkich rezultatów. Efekty relaksacji powinny być widoczne już po pierwszym tygodniu i być może zmotywują cię do wydłużenia czasu sesji. Pokażę również, jak wygląda idealny dzień tego etapu, w tym śniadanie, obiad, kolacja, przekąski, suplementy, ćwiczenia i relaksacja.

Tydzień 4 i później: odnowa/nowy styl życia

Większość programów nazywa ten etap „podtrzymaniem”, lecz moim zdaniem to mało ciekawa nazwa. Organizm zaczyna się odnawiać wraz z przekształcaniem się wdrażanych zmian w nawyki. Wraz z powrotem do równowagi, zacznie się również poprawiać samopoczucie. Nie wyjdiesz rano z domu bez umycia zębów,

prawda? W ten sam sposób odpowiednie żywienie, ruch i spokojne przyjęcie wszystkiego, co przynosi życie, w końcu staną się automatycznym działaniem. Plan żywieniowy na czwarty tydzień to plan na resztę życia, który skieruje cię we właściwą stronę. Otrzymasz też praktyczny plan bezpiecznych ćwiczeń, aby zachować sprawność fizyczną i siłę bez zbędnego przekraczania granic. Uwierzysz w swoje umiejętności pozytywnej kontroli napięć i zmartwień i nie będziesz zmuszony poświęcać przy tym swojego dobrego samopoczucia.

W razie potrzeby: odświeżenie/powrót na tory

Nikt nie jest idealny. Wakacje, napięty grafik, opóźnienia w pracy, przeprowadzka, choroba, śmierć rodzica – jest tak wiele rzeczy, które burzą rutynę, jaką starasz się zachować. Kiedy poziom stresu wzrasta, organizm uwalnia kaskadę zapalną. Być może powracasz wówczas do starych nawyków żywieniowych, zaczynasz na nowo objadać się słodyczami, chipsami, ciastkami i przetworzonymi produktami. Ćwiczenia? Zapomnij. Nie ma szans na upchnięcie gdzieś treningu. Relaks? Za dużo masz na głowie, aby usiąść w spokoju i wziąć głęboki oddech. Kiedy wyzwania życia zaczynają cię przytłaczać i tracisz z pola widzenia to, co należy robić, aby być zdrowym, musisz odświeżyć swoje postanowienia troski o własne zdrowie.

Zalecam suplementy do przyjmowania wraz z posiłkami, które pomogą wrócić na prawidłowy tor i uciszą zachcianki na słodycze i śmieciowe jedzenie. Techniki relaksacyjne w nagłych wypadkach i ćwiczenia zwalczające stres pomogą rozładować napięcie i w zdrowy sposób stymulować organizm. Nim się obejrzyś, odzyskasz kontrolę i znów poczujesz się świetnie.

Do programu dołączonych jest ponad sześćdziesiąt wspaniałych przepisów, które udowodnią, że jedzenie dla równowagi nie musi być udręką z mdłymi i nudnymi posiłkami. Potrawy

z moich przepisów przekonają cię, że zdrowe żywienie może być satysfakcjonującym przysmakiem.

Jama ustna – klucz do zdrowia obejmuje nowe płaszczyzny, które zaczynają wkraczać w publiczną świadomość. Pragnę być posłańcem dobrych wieści i oznajmić, że możesz powziąć proste kroki, aby ochronić lub przywrócić swoje zdrowie, rozpoczynając od związku między ustami a ciałem.

Rozdział 10

Spokój też jest ważny

Jeżeli twoje życie przypomina cyrkowy numer z żonglowaniem, a lista rzeczy do zrobienia przygniata cię do samej ziemi, nie jesteś sam. Wymagania współczesności są coraz intensywniejsze. Otacza nas mnóstwo chaosu. Nie tylko jesteś dostępny na każde wezwanie dwadzieścia cztery godziny na dobę, gotowy na kolejne wiadomości, e-maile i telefony, lecz również nieustannie sprawdzasz Twittera, Facebooka, LinkedIn i inne media społecznościowe. Elektroniczny wszechświat jest tylko jednym punktem skupienia twojej uwagi. Wydaje ci się, że żyjesz w ciągłym stresie. Być może wychowujesz małe dzieci, chronisz zbuntowanego nastolatka, masz trudną pracę lub też opiekujesz się niemłodymi już rodzicami. Być może twoja karta kredytowa już dawno ujrzała limit lub kłuje cię w oczy wielocyfrowy debet w banku po zaciągnięciu pożyczki na studia. Byłeś już na setkach rozmów o pracę i jakoś nie możesz żadnej dostać. Być może w twojej firmie zanoszą się na redukcję etatów i nie wiesz, na czym stoisz. Nie musisz znajdować się w kryzysie, takim jak rozwód, zwolnienie z pracy czy utrata partnera, aby odczuwać stres. Zwykły

postój w korku powoduje u ciebie atak furii. Dłuższa kolejka w sklepie sprawia, że zaczynasz zgrzytać zębami ze złości. Nakręca cię nawet głośna muzyka u sąsiada lub polityka biurowa. Nic nie jest stabilne w naszym społeczeństwie. Dzisiejsze życie to ciągle usiłowanie adaptacji do zmieniającego się środowiska oraz umiejętność uporania się z tymi zmianami. Nauka udowodniła, że skumulowany efekt codziennych sytuacji może mieć ogromny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie człowieka. Stres jest jednym z czynników wyzwalających stan zapalny.

Jeżeli żyjesz w stanie przewlekłego stresu psychologicznego, tak jak większość ludzi, twój organizm traci zdolność kontroli nad reakcjami na zapalenie. Stres wzmacnia stan zapalny, ważną odpowiedź immunologiczną. Jak zapewne wiesz, stan zapalny jest podwyższoną reakcją cytokiny, która prowadzi do fizycznych zniszczeń całego organizmu – od dżiąseł po mózg. Niedobór wzmacniającego snu – jedna z plag współczesności – również podwyższa poziom prozapalnych cytokin. Kiedy przez dłuższy czas znajdujemy się pod ogromną presją, jesteśmy bardziej podatni na rozwój różnych chorób, od zwykłego przeziębienia do raka.

Przypominasz sobie reakcję walki lub ucieczki, którą opisałem w poprzednim rozdziale? Kortyzol jest główną ofiarą w związku stres-choroba. Kiedy mózg wyczuwa niebezpieczeństwo, epinefryna, znana też jako adrenalina, oraz norepinefryna łączą się z kortyzolem, aby przyspieszyć puls i oddech i udostępnić większe zasoby glukozy, co przygotowuje organizm do walki lub ucieczki. Kortyzol zatrzymuje lub spowalnia inne procesy zachodzące w organizmie, które zużywają energię, w tym trawienie, reprodukcję, wzrost i funkcje układu odpornościowego. Mózg nie potrafi rozróżnić zagrożenia fizycznego od psychologicznego. Percepcja zagrożenia może uaktywnić tę hormonalną kaskadę. **Jeżeli doświadczasz negatywnych emocji,**

takich jak gniew, twój organizm znajduje się w ciągłym trybie walki lub ucieczki.

Najnowsze badania dowiodły, że przewlekły stres może nastawić mózg na postrzeganie niebezpieczeństwa na skutek zmiany obszarów zarządzających percepcją i reakcją na zagrożenie. Wydłużona w czasie ekspozycja na kortyzol hamuje rozwój nowych neuronów w mózgu i może spowodować szybszy wzrost tych obszarów mózgu, które kontrolują reakcje emocjonalne, również strach. Wówczas twoje przeświadczenie o zbliżającym się zagrożeniu w środowisku jest podwyższone i zaczynasz dostrzegać je wszędzie.

Hormony stresu również hamują wzrost neuronów w obszarach mózgu odpowiedzialnych za kształtowanie się nowych wspomnień. Stres zakłóca pamięć i obniża zdolność mózgu do umieszczania emocjonalnych wspomnień w odpowiednim kontekście. Prościej mówiąc, doświadczanie zbyt dużego stresu przyczynia się do tego, że zapominasz, żeby się nie stresować. To błędne koło: hormony stresu powodują, że widzisz więcej zagrożeń, a twój organizm reaguje podwyższoną odpowiedzią na stres.

Psychologia wpływa na biologię w jeszcze jeden ważny sposób. Konsekwencje stresu odbijają się na ekspresji genów w układzie immunologicznym. Przewlekły stres zmienia aktywność genów w komórkach odpornościowych zanim znajdą się w krwiobiegu. Komórki te są przygotowane, aby zwalczać infekcje lub urazy, nawet gdy te nie są obecne, co skutkuje podwyższonym stanem zapalnym. Chroniczne zapalenie, które pojawia się w konsekwencji, jest długotrwałą aktywacją reakcji obronnej układu immunologicznego.

Możesz przerwać ten destrukcyjny cykl dzięki nauce, jak uspokoić swój umysł i ciało. W tej części programu znajdziesz komponenty mentalne i duchowe, które dopełnią znane ci już podstawy

oczyszczania, odżywiania i ćwiczeń fizycznych. Włączenie medytacji i przeciwzapalnych pozycji jogi do codziennej rutyny będzie wsparciem dla każdego twojego działania nakierowanego na zmianę trajektorii z upadku na zdrowie pełne energii.

Świadoma medytacja

Medytacja przywodzi na myśl jogina siedzącego w jaskini i zagłębiającego się we własny świat do końca swoich dni. Nie musisz podejmować tak skrajnych działań, aby czerpać korzyści z medytacji. Ogólnie mówiąc, medytacja redukuje stres, co w konsekwencji obniża stan zapalny oraz ryzyko chorób, jakie mogą pojawić się na skutek tego przewlekłego stanu. Przynosi mierzalne korzyści zdrowotne dla całego organizmu.

Badania pokazały, że medytacja może zmienić kształt i objętość mózgu oraz obecne tam połączenia neuronalne. **Istnieje kilka analiz, które udowodniły, że medytacja usprawnia komunikację między obszarami mózgu wytwarzającymi reakcje związane ze stresem a innymi obszarami odpowiedzialnymi za skupienie i spokój.** Wzmacnia połączenie między dwoma obszarami mózgu, które zwykle działają w opozycji. Pierwszy obszar nazywa się siecią stanu spoczynkowego i jest zaangażowany w marzenia na jawie, odpływanie myśli i wewnętrzne refleksje. Drugi obszar jest siecią uwagi wykonawczej i reguluje skupienie, koncentrację, planowanie i podejmowanie decyzji. Kiedy obwody nerwowe mózgu ulegają przeprogramowaniu dzięki medytacji, polepszona kontrola nad funkcją wykonawczą skutkuje odpornością na stres. Ogólny efekt polega na tym, że mózg sprawniej radzi sobie z kontrolą stresu.

Te zmiany w mózgu również przyczyniają się do redukcji stanu zapalnego. Jedno z badań wykazało obniżony poziom prozapalnych biomarkerów IL-6 wśród jednostek, które medytowały, w porównaniu z tymi, które ćwiczyły proste techniki relaksacyjne. W epigenetycznym badaniu ukazano, że medytacja może zredukować ekspresję genów, które napędzają proces zapalny.

Wielu ludzi wierzy, że medytacja polega na blokowaniu myśli i oczyszczeniu umysłu. Nic bardziej mylnego. **Świadoma medytacja polega na skupieniu uwagi na chwili obecnej.** Podczas medytacji świadomie skupiasz się na oddechu, odczuciach fizycznych i myślach bez osądu. Akceptujesz emocje i myśli takimi, jakie się pojawiają, bez reakcji. Twoim celem jest doświadczenie otwartej, receptywnej i pozbawionej osądu świadomości chwili bieżącej.

Skupienie na chwili obecnej – jak to osiągnąć

Łatwo zmarnować emocjonalną energię na żale za decyzje podjęte w przeszłości i obawy przed nadchodzącą przyszłością lub też tęsknotę za przeszłością i oczekiwanie lepszych dni. Celem medytacji jest uziemienie w chwili obecnej, takiej, jaka jest. Na początku medytacja może wydać ci się nie lada wyzwaniem, lecz nie poddawaj się. Wkrótce zobaczysz, jak coraz bardziej otwierasz się na swoje doznania, nawet te trudne i nie będziesz tak skłonny do przesadnych reakcji jak kiedyś, nawet gdy nie będziesz medytował. W twoim mózgu zajdą zmiany, które zmniejszą intensywność twoich reakcji na stres.

Na początku musisz znaleźć czas na medytację każdego dnia. Rozpocznij od pięciu minut. Najlepiej medytować rano i wieczorem. Być może zechcesz poświęcić pięć minut tylko raz dziennie. Program Opieki Curatoli zakłada wydłużanie czasu medytacji co tydzień.

Przygotowanie

Wybierz miejsce, gdzie będziesz mógł siedzieć w spokoju, bez dystrakcji. Nastaw stoper w telefonie lub minutnik kuchenny, aby nie myśleć o końcu sesji. Usiądź na wygodnym krześle i postaw stopy na podłodze lub usiądź na poduszce w siadzie skrzyżnym.

Skup się na pozycji. Siedź wyprostowany i przesun barki w tył. Powinieneś czuć, jak wydłuża się twój kręgosłup, jakby ktoś ciągnął cię za czubek głowy. Nie wymuszaj jednak pozycji i nie siedź bardzo sztywno. Powinieneś być odprężony, a twój kręgosłup stabilny i silny. Trzymaj łokcie przy bokach, a wnętrza dłoni i przedramiona połóż na udach. Jesteś gotowy na trening umysłu.

Wykonanie

1. Usiądź na krześle w pozycji do medytacji. Jeżeli zaczniesz przysypiać lub zacnie kręcić ci się w głowie w trakcie medytacji, sprawdź pozycję – powinieneś czuć się rozluźniony, lecz nie śpiący.
2. Zamknij oczy lub skieruj wzrok w dół, kilka centymetrów przed nosem.
3. Skup się na swoich pięciu zmysłach. Wczuj się w dźwięki, zapachy, wrażenia fizyczne, smak i obraz w chwili obecnej. Poczuj dłonie spoczywające na udach. Skup się na strukturze ubrania i ciepłe skóry. Usłysz dźwięk klimatyzacji. Poczuj zapach kwiatów w wazonie obok. Posmakuj mięty, którą wypiełeś z mrożoną herbatą. Obserwuj kolory przepływające za zamkniętymi powiekami. Wszystkie te działania zakotwiczą cię w chwili obecnej.
4. Pozostań w chwili, którą stworzyłeś z pomocą pięciu zmysłów. Skup się teraz na wdechach i wydechach. Taka koncentracja na oddechu stanowi kontrast do tego, co dzieje się w twoim umyśle. Oddech zwiąże cię z chwilą obecną.

5. Oddychaj naturalnie. Możesz wzmocnić koncentrację dzięki myśleniu „wdech” podczas nabierania powietrza i „wydech” przy wypuszczaniu powietrza z płuc. Z każdym oddechem czujesz coraz większe rozluźnienie.
6. Prędej czy później pojawią się myśli. Być może zaczniesz myśleć o tym, co zjesz na kolację, irytować się czymś, co twój partner powiedział poprzedniego wieczora lub też martwić, czy uda ci się oddać projekt w terminie.
7. Kiedy zauważysz, co się dzieje, skieruj uwagę z powrotem na oddech. Pozwól myślom płynąć. Nie oceniaj się za to, o czym myślisz lub co czujesz. Niektórzy pomagają sobie oklejaniem etykietą „myślenie” wszystkiego, co pojawia się w ich głowach i jednocześnie skupiają się ponownie na oddechu.
8. Odchodzisz i powracasz do tego, co jest tu i teraz. Przeniesienie świadomości z myśli na doświadczanie chwili obecnej jest ćwiczeniem medytacji.

To wszystko w tym temacie. Świadoma medytacja jest prosta, a jednocześnie bardzo silna. Siedzenie bez żadnego działania może pomóc osiągnąć spokój umysłu i harmonię oraz zredukować zapalenie układowe. Czas poświęcony na medytację może okazać się najproduktywniejszymi pięcioma minutami w ciągu całego dnia.

Oslabianie stanu zapalnego z jogą

Jogę ćwiczy się od tysięcy lat. Wielu ludzi traktuje ją jak starożytną naukę. Naukowcy udowodnili, że joga nie jest powrotem do hippisowskich czasów „New Age”. W jednym z badań przeprowadzonym w Ohio przyjrano się dwustu kobietom, które wygrały walkę z rakiem piersi i nigdy nie miały styczności z jogą. Połowa grupy nie zmieniła zachowania, a druga połowa zaczęła

uczęszczać na dziewięćdziesięciominutowe zajęcia jogi dwa razy w tygodniu przez trzy miesiące i otrzymała nagrania DVD do ćwiczeń w domu. Po dwunastu tygodniach grupa ćwicząca jogę odnotowała mniejsze zmęczenie i wyższy poziom energii niż grupa niećwicząca jogi. Zarówno przed eksperymentem, jak i po jego zakończeniu zbadano krew uczestniczek w celu zmierzenia zawartości zapalnych cytokin w krwiobiegu. Po trzech miesiącach z jogą trzy markery stanu zapalnego zostały obniżone o 10–15 procent. W innym badaniu nad biologicznymi markerami wśród osób zaawansowanych w jodze zaobserwowano niższą odpowiedź zapalną na stres niż wśród osób początkujących.

Wybrałem siedem głęboko relaksacyjnych pozycji, które przywrócą równowagę twojego ciała, umysłu i ducha. Te wyciszające pozycje pomagają uśmierzyć ból w stawach i uspokajają reakcję walki lub ucieczki. Trening odnawiającej jogi może zredukować stan zapalny, obniżyć ciśnienie krwi, spowolnić rytm serca i uspokoić układ nerwowy. Dowolna, wybrana pozycja utrzymana przez określony czas przy jednoczesnym głębokim oddychaniu rozluźni napięcie i rozproszy stres. Jeżeli w trakcie poczujesz ból w którymkolwiek stawie, natychmiast wyjdź z pozycji i zmień na inną, wygodniejszą.

Postaraj się odczuć przyjemność z pozycji i skup się bardziej na istnieniu we własnym ciele niż na umyśle. Takie działanie wyciszy stan zapalny wywołany reakcją umysłu na stres.

Silne skupienie podświadomie napina mięśnie twarzy i dłoni. Rozluźnij te obszary, ponieważ będzie to informacją zwrotną dla umysłu, aby się zrelaksował.

Siedem przeciwwzagalnych pozycji jogi dla głębokiej relaksacji

Sprzęt

Tak jak w przypadku medytacji, tu również zalecam ciche, przyjemne miejsce do ćwiczeń bez zakłóceń i dystrakcji. Przemyśl inwestycję w następujący sprzęt:

- mata do jogi,
- dwa klocki do jogi,
- wałek do jogi,
- jeden lub dwa koce.

Zanim kupisz sprzęt, możesz korzystać z koców, poduszek i ręczników.

Oddech

Oddech jest zawsze ważnym elementem jogi. Tak jak podczas medytacji, skup się na oddechu, lecz nie oddychaj zbyt głęboko podczas ćwiczenia. Zamknij usta i weź głęboki wdech. Twój brzuch się poszerzy. Wypuść powoli powietrze przez nos. Takie głębokie oddychanie uspokoi i odświeży twoje ciało. W rzeczywistości taki sposób oddychania jest naturalnym środkiem uspokajającym i może być przydatny w każdej stresującej chwili. Możesz stosować tę technikę w każdym miejscu i o każdej porze.

Pozycja dziecka

Jest to jedna z moich ulubionych pozycji. Działa na mięśnie pośladków i łydźwi, czyli miejsca idealne do rozciągania dla osób spędzających cały dzień przed komputerem.



- Stań przodem do maty na krótszym jej boku. Uklęknij, a następnie usiądź na piętach.
- Jeżeli czujesz napięcie w kolanach, możesz wsunąć zwinięty koc między łydki a pośladki.
- Pochyl się w przód i oprzyj klatkę piersiową na kolanach.
- Oprzyj czoło na macie. Jeżeli twój zakres ruchu jest ograniczony, możesz oprzeć czoło na pięściach lub na klocku.
- Wyciągnij ręce przed siebie. Wnętrza dłoni połóż płasko na macie. Odpocznij w tej pozycji od dwóch do pięciu minut.
- Wyjdź z pozycji: unieś głowę i ręce przesunij na boki. Usiądź i wyprostuj plecy.

Ukłon anioła w pozycji leżącej

Ta pozycja rozciąga biodra i uda, zwłaszcza pachwiny.

- Usiądź na macie i umieść wałek lub zwinięty koc wzdłuż, na środku maty za sobą.
- Zaczynaj pochylać się do tyłu. Najpierw oprzyj się na łokciach, a następnie połóż na wałku. Popraw wałek tak, aby znalazł się pod żebrami. Kark podeprzyj złożonym kocem.
- Rozłóż ramiona na boki i skieruj wnętrza dłoni do góry.



- Złącz podeszwy stóp, zegnij kolana i opuść je luźno na boki.
- Pod uda włóż poduszki.
- Zamknij oczy, oddychaj głęboko i rozluźnij się.
- Odpocznij w tej pozycji od trzech do pięciu minut.

Szczęśliwe dziecko

Jest to świetna pozycja otwierająca biodra, rozciągająca tylne mięśnie ud i rozluźniająca napięcie w lędźwiach.



- Połóż się na macie na plecach.
- Przyciągnij kolana do klatki piersiowej.
- Złap za kolana, rozłóż je na boki i skieruj lekko w dół.
- Rozluźnij lędźwie.
- Głębsze rozciąganie: złap za podeszwy stóp od zewnątrz.
- Naciśnij na stopy dłońmi, aby kolana przesunęły się po bokach w dół, do podłogi. Kostki trzymaj cały czas nad kolanami.
- Utrzymaj pozycję przez jedną minutę i oddychaj głęboko. Upewnij się, że kręgosłup leży płasko na macie.
- Opuść stopy na matę.
- Jeżeli chcesz, możesz powtórzyć pozycję.

Fontanna młodości z nogami przy ścianie

Jeżeli chcesz rozproszyć stresy dnia, wypróbuj tę uspokajającą pozycję. Rozluźnia spięte mięśnie i ból w lędźwiach, obniża ciśnienie krwi oraz uwalnia stres i zmęczenie.



- Połóż matę prostopadle do ściany. Zwiń w rulon ręcznik lub weź wałek do jogi.
- Połóż się na plecach, unieś nogi i oprzyj je o ścianę.
- Wciśnij podeszwy stóp w ścianę i unieś biodra.
- Włóż ręcznik lub wałek pod miednicę.
- Opuść miednicę na wałek i oprzyj ponownie nogi o ścianę.
- Plecy trzymaj proste i przyklejone do maty.
- Ręce rozłóż wygodnie na boki, a wnętrza dłoni skieruj w górę.
- Odpręż się w tej pozycji i oddychaj głęboko przez pięć minut.
- Wyjdź z pozycji: zbliż kolana do klatki piersiowej i przewróć się na prawy bok. Podeprzyj się lewą ręką i usiądź.

Wojownik II

Ta pozycja zwiększa elastyczność bioder i barków oraz wzmacnia mięśnie nóg, pleców i kostek.



- Ustaw stopy w odległości od 100 do 150 cm.
- Wyrównaj plecy i ustaw barki nad biodrami.
- Prawą stopę skręć w prawo, równoległe do dłuższego końca maty. Lewą stopę skręć tylko lekko do środka. Biodra i barki ustaw równo i nie skręcaj ich w kierunku prawej stopy.
- Ugnij prawe kolano nad kostką i rozstaw ramiona na boki.
- Utrzymaj tę pozycję przez trzydzieści sekund. Z czasem wydłużaj do jednej minuty.
- Powtórz na drugą stronę.

Król ryb lub skręt kręgosłupa w pozycji siedzącej

Ta pozycja masuje wewnętrzne organy i ożywia kręgosłup. Świetnie działa na jelita.



- Jeżeli potrzebujesz oparcia dla lędźwi i pomocy w przechyleniu miednicy w przód, usiądź na krawędzi zwiniętego koca.
- Wyprostuj lewą nogę.
- Wyprostuj plecy i ugnij prawe kolano. Postaw prawą stopę obok lewego kolana, po zewnętrznej stronie.
- Połóż prawą dłoń na macie za sobą. Palce skieruj w tył.
- Lewym łokciem przytrzymaj zewnętrzną stronę prawego kolana.
- Weź wdech i unieś i wyprostuj kręgosłup.
- Wypuść powietrze i skręć kręgosłup tak, aby twój wzrok skierował się ponad prawym ramieniem.
- Utrzymaj pozycję przez pięć długich oddechów.
- Powtórz na drugą stronę.

Siedzący orzeł

Ostatnia pozycja uwalnia napięcie w karku i barkach, które może wywoływać ból głowy. Możesz usiąść na podłodze w sianie skrzyżnym lub na krześle.



- Przelóż prawą rękę nad lewą i złącz ze sobą wierzchy dłoni. Ugnij łokcie i skieruj dłonie w górę. Jeżeli nie dasz rady wykonać tej części pozycji, złóż tylko wnętrza dłoni jak do modlitwy.
- Opuść głowę w kierunku ramion.
- Oddychaj głęboko i kieruj oddech w górną część pleców.
- Zamknij oczy i odprężaj się przez minutę.
- Powtórz pozycję tym razem z lewą ręką skrzyżowaną nad prawą.

Możesz wykonywać powyższe ćwiczenia pod koniec dnia. Wypróbuj wszystkie siedem pozycji. Zwróć uwagę na miejsca, w których czujesz napięcie i wybierz taką pozycję, która rozluźni te obszary. Możesz wykonać tylko jedną pozycję lub też kilka w całej serii. Wybór należy do ciebie.

W tym rozdziale poznałeś pogromców stresu i z nimi możesz zacząć program oraz pracę nad zmianą swojego życia.

Masz niezbędną wiedzę o tym, jak odzyskać swoją witalność, silne zdrowie i *joie de vivre*. Trzecia część książki przedstawia 28-dniowy Program Opieki Curatoli: Porządku, Naprawy, Odnowy i Odświeżenia. Pokażę ci wszystko, czego potrzebujesz do każdego z tych etapów i wyposażę w harmonogram, dzięki któremu zobaczysz, jak łatwo wprowadzić zmiany w życie. Przeczytasz o posiłkach rozplanowanych na cały miesiąc i znajdziesz ponad sześćdziesiąt prostych przepisów, dzięki którym przekonasz się, że pożywienie podtrzymujące równowagę twojego mikrobiomu, może być równie pyszne, jak zdrowe.



Dr Gerald P. Curatola jest stomatologiem z ponad trzydziestoletnim doświadczeniem i założycielem kliniki Rejuvenation Dentistry®, opierającej swoje działania na holistycznym podejściu do zdrowia jamy ustnej i całego organizmu.

Stan zapalny jest ostatnią ścieżką, wspólną dla wszystkich chorób i często rozpoczyna się infekcją dziąseł. Nielezione dolegliwości dziąseł i jamy ustnej mogą przeradzać się w poważne choroby układowe. Dr Curatola wręcza nam doskonały i prosty program, dzięki któremu można pokonać stan zapalny i jednocześnie utrzymać ważną równowagę mikrobiomu jamy ustnej, wyjątkowego ekosystemu ust. Książka jest pełna solidnych naukowych i wciągających informacji. Wzniesie czytelników na nowe poziomy zdrowia. Gorąco polecam!

– dr Nicholas Perricone

Dbając o zdrowie jamy ustnej można wyeliminować m.in.:

- choroby układu sercowo-naczyniowego,
- udar,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- chorobę Alzheimera,
- cukrzycę typu 2,
- otyłość,
- zespół metaboliczny,
- infekcje przewodu oddechowego,
- zapalenie płuc,
- astmę,
- katar sienny,
- przewlekłą obturacyjną chorobę płuc,
- przedwczesny poród,
- poronienie,
- białaczkę i inne nowotwory,
- zapalenie jelit,
- osteoporozę,
- zaburzenia erekcji.

Od ust do zdrowia!

Patroni:

naturoterapia
w praktyce



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65846-72-3



9 788365 846723