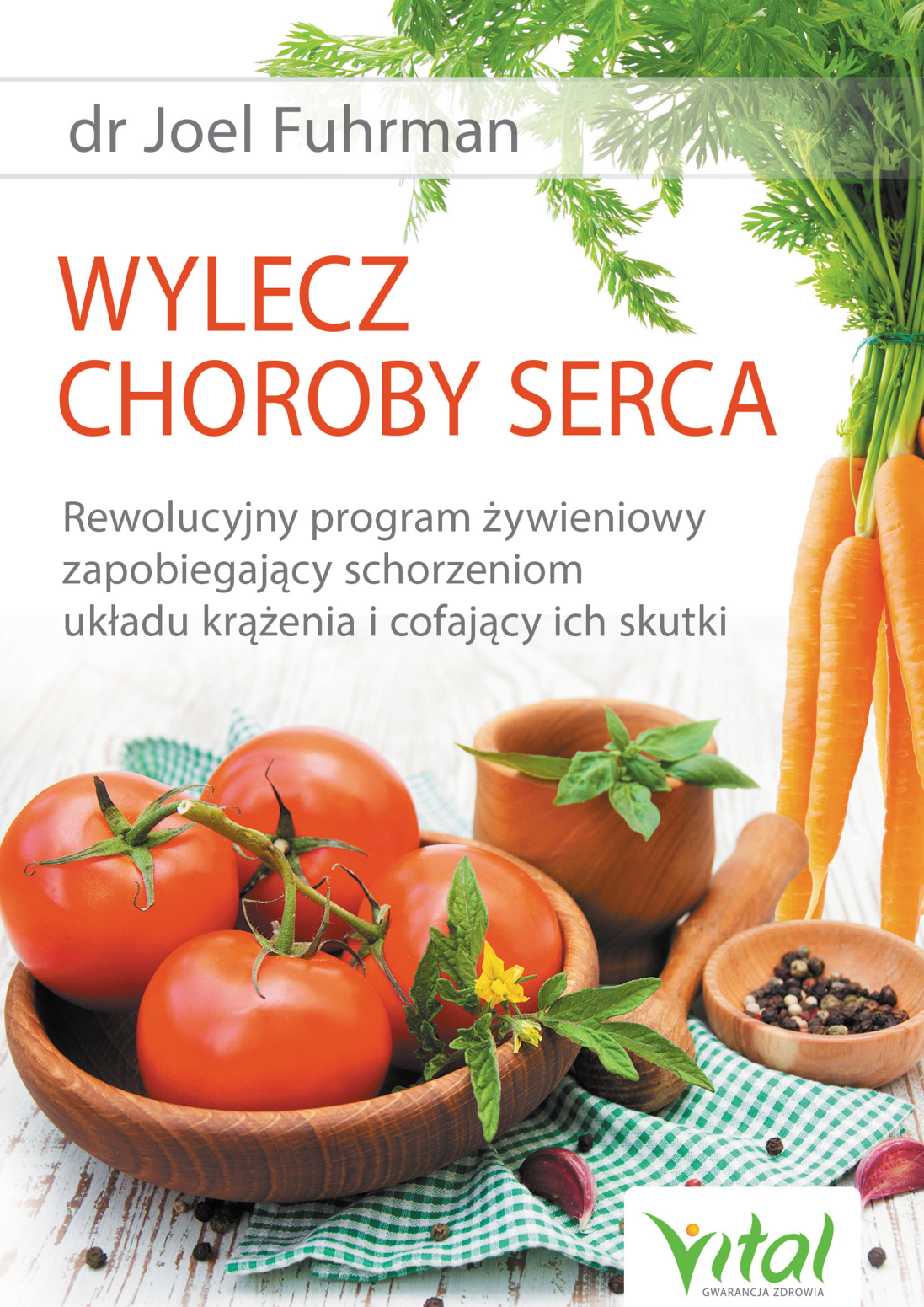




dr Joel Fuhrman

WYLECZ CHOROBY SERCA

Rewolucyjny program żywieniowy
zapobiegający schorzeniom
układu krążenia i cofający ich skutki

Pochwały lekarzy dla książki *Wylecz choroby serca*

Wylecz choroby serca jest najbardziej wszechstronnym i wartościowym źródłem wiedzy, jakie kiedykolwiek powstało z myślą o pacjentach chorych na serce. Szeroki przegląd badań, jakie doktor Fuhrman przeprowadził, oraz jego bogate doświadczenie kliniczne kładą podstawy dla świadomych wyborów pacjentów i zachęcają ich do wybrania najlepszej drogi leczenia, by zapobiec, zatrzymać i odwrócić przyczyny ich choroby. Jeśli cierpisz na serce, ta książka jest lekturą obowiązkową!

– dr Scott Stoll, autor, mówca, olimpijczyk,
współzałożyciel Plantrician Project

Poza ratującą życie chirurgią prowadzoną w nagłych wypadkach, nigdy nie spotkałem się z żadną interwencją, która w swojej skuteczności choć trochę zbliżyłaby się do tak szerokich i głęboko idących korzyści, jakie daje dieta bogata w substancje odżywcze, skomponowana z pokarmów roślinnych. Wszechstronna i szeroka wiedza przedstawiona w tej książce da siłę pacjentom i lekarzom do podejmowania decyzji o zdrowszym stylu życia. Wylecz choroby serca może uratować ci życie.

– dr Robert Ostfeld, dyrektor, członek American College of Cardiology Preventive Cardiology, profesor w Clinical Medicine Montefiore Medical Center

Tym, co odróżnia doskonałą opinię medyczną od przeciętnej, jest synteza precyzyjnej analizy literatury naukowej za pomocą zdrowej oceny. Nauka sama w sobie nie wystarcza. Bez względu od obszaru ekspertyzy, dobry lekarz potrafi oddzielić przysłowiowe ziarno od plew, jeśli chodzi o zastosowanie ciągłego napływu naukowych doniesień w codziennej praktyce klinicznej. Doktor Fuhrman jest jednym z tych niezwykłych lekarzy. Dar, jakim doktor Fuhrman podzielił się z nami wszystkimi dzięki publikacji tej wspaniałej książki, jest nie tylko znakomitą oceną literatury medycznej, ale także opisem jego owocnej pracy klinicznej, która pomogła mu, a teraz nam, zrozumieć, jakie rozwiązania żywieniowe tak naprawdę mają wpływ na zmniejszenie ryzyka chorób serca.

– dr Gregory S Weinstein, profesor i wiceprzewodniczący Division of Head and Neck Surgery, jeden z przewodniczących The Center for Head and Neck Cancer The Department of Otorhinolaryngology:
Head and Neck Surgery The University of Pennsylvania

Wylecz choroby serca oznacza dokładnie to, co mówi. Ten plan żywieniowy ochroni i wzmocni twoje serce i poprawi całe twoje zdrowie. Doktor Fuhrman opisuje bogactwo swoich doświadczeń, by przedstawić wszystko, co powinienes wiedzieć, i jednocześnie odpowiada na twoje pytania. Często polegałem na mądrości doktora Fuhrmana, a teraz ty to możesz zrobić.

– dr Neil D. Barnard, profesor medycyny w George Washington School of Medicine, prezes Physicians Commetee for Responsible Medicine, autor bestsellera *Żywność dla mózgu*

Przez ponad ćwierć wieku walczyłem z chorobami serca w laboratorium, widząc, jak młodzi ludzie cierpią, a nawet umierają. Nigdy więcej! Wylecz choroby serca przedstawia naukę i poszczególne kroki, by zapobiegać chorobom serca i odwracać ich epidemię. Ta lektura będzie obowiązkowa dla wszystkich moich pacjentów i mojej rodziny. Książka Wylecz choroby serca dokonała ogromnego kroku do przodu.

– dr Joel Kahn, Kahn Center for Cardiac Longevity, profesor medycyny

Wylecz choroby serca przedstawia niedoskonałości konwencjonalnych metod medycznych w leczeniu chorób serca i ocenia najbardziej skuteczne diety sprzyjające zdrowiu serca. Ta znakomicie napisana książka korzysta w nauki opartej na danych, by wyjaśnić wiele błędnych przekonań, które media generują na temat odżywiania, i opisuje łatwe do wprowadzenia zmiany stylu życia, których każdy powinien dokonać, aby odzyskać zdrowe serce i by dodać sobie więcej lat dobrej jakości życia.

– dr Naila Khalaf, lekarz zdrowia publicznego, M. Arch, Kaiser Permanente, Los Angeles Medical Center

Dzisiejsza standardowa dieta doprowadziła do epidemii chorób wieńcowych, otyłości i nadciśnienia. Leki nie zajmują się przyczyną tych chorób. Nutritariański styl żywienia doktora Fuhrmana jest naturalną dietą człowieka, prowadzącą do optymalizacji zdrowia i odwrócenia wielu chorób. W swojej ostatniej książce doktor Fuhrman demonstuje podejście oparte na danych, przedstawiając wiele korzyści dla układu sercowo-naczyniowego wynikających z jego diety opartej na całościowych, wysokoodżywczych pokarmach roślinnych. Jeśli pewnego dnia jego dieta stanie się sposobem odżywiania głównego

nurtu, całe społeczeństwo będzie o wiele zdrowsze, szczęśliwsze, bezpieczniejsze i bardziej produktywne!

– dr Aram Shahparaki, Internal Medicine

To dobrze wymierzony cios między oczy systemu medycznego, który połyka aż 84 procent naszego budżetu na ochronę zdrowia, zajmując się wyłącznie objawami naszych najpowszechniejszych przewlekłych chorób za pomocą leków i procedur niedających skutecznego wyleczenia. Jest to cios, o którym powinien usłyszeć cały świat, by ludzie mogli sami usłyszeć i zrozumieć dietę NDPR (Bogatą w nutrieny dietę roślinną) doktora Fuhrmana, składającą się z „pokarmów, które urosły” jako bezpieczną i potwierdzoną strategię leczenia chorób serca i innych przewlekłych chorób wynikających ze stylu życia. Wyniki jej stosowania pojawiają się często w ciągu tygodni, jak opisują recenzje w dziennikach medycznych.

– Hand Diehl, lekarz zdrowia publicznego, członek Am. College of Nutrition, autor bestsellerów, założyciel programu CHIP oraz Lifestyle Medicine Institute, profesor w Preventative Medicine, Loma Linda School of Medicine

Wylecz choroby serca jest lekturą obowiązkową dla wszystkich lekarzy i studentów medycyny, a także tych wszystkich posiadaczy serca, którzy chcą, aby biło dalej! Fuhrman dzieli się ogromną wiedzą, którą zdobył na drodze badań i w ciągu ponad dwudziestu pięciu lat pomagania pacjentom w odwracaniu ich chorób. To fantastyczne!

– dr Amanda McKinney, członkini ACOG, dyrektor Lifestyle Medicine w Beatrice Community Hospital

Na pierwszej stronie doktor Fuhrman odważnie stwierdza, że jego plan żywieniowy może sprawić, iż atak serca stanie się prawie niemożliwy. Następnie popiera swoje stwierdzenie faktami naukowymi. Fakty są; wybór jest twój. Lektura obowiązkowa dla wszystkich zainteresowanych zdrowiem swojego serca.

– dr Larry Antoucci, szef operacyjny w Lee Memeorial Health System

Ta książka doktora Fuhrmana jest prawdopodobnie jego najlepszym wystąpieniem i postrzegam ją jako książkę zmieniającą zasady gry. Nie mogę przecenić

ważności postępowania według jego zaleceń w najmniejszym szczególe. Poza własnymi doświadczeniami, które bazują na metodach dr. Fuhrmana, na mnie i pacjentach, wciąż czytam setki książek z tej dziedziny. Jednakże gdy sięgam po kolejną z prac dr. Fuhrmana, za każdym razem czuję podziw i na nowo zachwyca mnie jego wytrwałość, by pozostawić po sobie spuściznę służącą kolejnym pokoleniom. Opuść sobie inne książki mówiące o oczywistych rzeczach w kwestii żywienia i przeczytaj coś prawdziwego!

– dr Basim Ayoub, lekarz w CMV-Union NC,
dyrektor w Stroke Department Program

Książka doktora Fuhrmana omawia potężne, naukowo udokumentowane podejście do zapobiegania i odwracania chorób serca i cukrzycy. Książka ta jest lekturą obowiązkową zarówno dla lekarzy, jak i pacjentów, ponieważ doktor Fuhrman daje nadzieję, dowody z dwudziestu pięciu lat praktyki i naukową rzetelność. Ta inspirująca książka może ratować życie!

– dr Roopa Chari, dyrektor medyczny Chari Center of Health

Czy jesteś naprawdę gotowy na zmianę diety, by obniżyć poziom cholesterolu, ciśnienie krwi i ryzyko zachorowania na serce? Starannie poparta naukowymi danymi książka doktora Fuhrmana może służyć jako drogowskaz naturalnego (żywieniowego) stylu życia, który pomoże ci osiągnąć cel.

– dr Austin „Ken” Kutscher, członek American College of Cardiology,
profesor kliniczny w Departamencie Medycyny Integracyjnej w Robert
Wood Johnson University of Medicine

Jestem zaszczycony, że mogę wspierać doktora Fuhrmana w jego najnowszych naukach i jego ekspertyzie z obszaru chorób serca, skupiających się na zapobieganiu i sposobie leczenia, który wyposaża pacjentów i praktyków medycznych w wiedzę, że choroby serca SĄ odwracalne. Jego ukierunkowanie na odżywianie (prawidłowym pokarmem), by żyć zdrowo, jest bezbłędne! Jak mówi tytuł jego ostatniej książki, powinniśmy planować zapobieganie chorobom serca; a kiedy choroba już się pojawiła, podejście nutritariańskie doktora Fuhrmana do zdrowego odżywiania pomoże każdemu odwrócić stan chorobowy i ufnie patrzeć w przyszłość na dobre i spełnione życie. Rozmawiam o podejściu medycznym doktora Fuhrmana z moimi pacjentami i wieloma innymi lekarzami, wiedząc, że zarówno laicy, jak i pracownicy służby zdrowia wymagają

edukacji w zakresie żywienia. Informacje zawarte w serii książek doktora Fuhrmana stanowią żywieniowy praktyczny i podstawowy sposób rozprawiania się z zabójcą numer jeden w Stanach Zjednoczonych. Doktor Fuhrman daje nam nadzieję, że możemy i wygramy wojnę z chorobami serca. Dziękuję, doktorze Fuhrman, za bycie orędownikiem zdrowego życia!

– Sal Lacagnina, lekarz ordynator Fort Meyers, Floryda

Po raz kolejny Joel Fuhrman trafił w sedno. Jego dieta nutritariańska jest poparta danymi klinicznymi i zilustrowana przejrzystymi schematami, wykresami i przepisami. Wiele osób mogłoby zmniejszyć swoje ryzyko chorób oczu i chorób ogólnoustrojowych, gdyby przestrzegały tej diety.

– dr Joshua L. Dunaief, doktor nauk, Adele Niessen, profesor Oftalmologii, Perelman School of Medicine, Uniwersytet w Pensylwanii

Najnowszy tekst doktora Fuhrmana przedstawia program uzdrawiania także dla tych z zaawansowaną chorobą serca. Dokonuje całkowitego przeglądu nauki popierającej jego dwudziestopięcioletnie osiągnięcia kliniczne zademonstrowane przez pacjentów, którzy postępowali według jego protokołu żywieniowego. Logicznie ocenia powszechne zalecenia żywieniowe dla zapobiegania i odwracania chorób serca oraz jasno i wszechstronnie omawia odpowiednie ćwiczenia, redukcję masy ciała, wpływ alkoholu, tytoniu i leków takich jak statyny, leki przeciwzakrzepowe i na nadciśnienie. Kluczową konkluzją jest to, że „Każdy krok w dobrym kierunku obniża ryzyko i odplaci się dobrym zdrowiem”. Nawet dla tych opornych przed przejściem na odżywianie nutritariańskie refleksja nad dotychczasowymi jego osiągnięciami może wywołać pozytywne zmiany w życiu czytelnika.

– dr Eli A. Friedman, dyplomowany lekarz, członek Royal College of Physicians, profesor medycyny SUNY, Downstate Medical Center

Największy zabójca na całym świecie, choroba serca, jest w prawie 100 procentach możliwa do uniknięcia i bardzo często uleczalna. W swojej książce Wylecz choroby serca doktor Fuhrman przedstawia naukę zatrzymywania i odwracania chorób serca z wykorzystaniem najpotężniejszego leku na naszej planecie: pokarmu. Pokarmy całościowe, a przede wszystkim dieta oparta na roślinach działa szybciej, lepiej i jest tańsza niż jakiekolwiek dostępne dziś metody leczenia, by zapobiegać i leczyć choroby serca. Doktor Fuhrman ucina

dyskusję i podaje jasną drogę do zdrowia dla milionów ludzi. Jeśli masz serce, przeczytaj tę książkę!

– dr Mark Hyman, Dyrektor Cleveland
Clinic Center for Functional Medicine

Nie chodzi o to, czy, chodzi o to, kiedy... twoja choroba serca odwróci się po prostu, jeśli tylko rozpoczniesz tę dietę!

– dr Alona Pulde i dr Matthew Lederman,
Transition to Health Medical & Wellness Center

Kolejna znakomita książka doktora Fuhrmana nawołująca do pacjentów i lekarzy, aby położyli kres chorobom serca dzięki diecie nutritariańskiej. Autor identyfikuje mechanizmy biochemiczne, poprzez które rośliny w swojej nienaruszonej formie mogą odwrócić chorobę serca, i pokazuje, jak zwierzęce tłuszcze nasycone i białka przyczyniają się do stanów zapalnych i chorób naczyń. To wspaniała lektura dla wszystkich tych, którzy chcą promować swoje zdrowie i zdrowie swoich pacjentów. Dziękujemy, doktorze Fuhrman.

– dr Jaimela Dulaney, członek American College of Cardiology, kardiolog i wykładowca żywieniowy

Jako chirurg ortopeda zawsze szukam terapii opartych na dowodach, rezultatów, które nie obawiają się wnikliwych badań. Wiem także, że wymiana stawów czy leczenie naderwań czy naciągnięć jest tylko połową równania. Zdrowi ludzie to zdrowi pacjenci. Bogata w substancje odżywcze dieta doktora Fuhrmana zmienia życie, co niejednokrotnie zaobserwowałem w mojej praktyce i w zdrowiu, i samopoczuciu mojej rodziny i przyjaciół. Jego program to solidna nauka i powinien on stać się głównym filarem opieki profilaktycznej dla młodych i dla starych.

– dr George Tischenko, Muir Orthopaedic Specialists

Doktor Fuhrman napisał największe dzieło na temat odżywiania i serca! Czytając jego książkę i postępując według jego zaleceń żywieniowych z pysznymi przepisami, jakie poleca, możesz uratować swoje życie!

– dr Jill R. Baron, lekarz medycyny integracyjnej i funkcyjnej

Dwadzieścia pięć lat doświadczenia klinicznego doktora Fuhrmana, szerokie badania i wiedza na temat żywienia dały swój rezultat w postaci tej książki nakreślającej plan żywieniowy, który nie tylko ocali pacjentów, ale pozwoli im rokoszować się życiem. Skutki uboczne tej diety obejmują redukcję/eliminację leków, ochronę przed rakiem, utratę nadmiaru kilogramów, lepszą odporność, stabilniejszy poziom cukru we krwi i lepszą sprawność mózgu. Który lek może to sobie przypisać? Doktor Fuhrman zamieszcza w książce swoje najsmaczniejsze, wypróbowane przepisy, które sprawią, że każdy będzie chciał spróbować tak się odżywiać. Doktor Fuhrman opublikował wiele recenzji w dziennikach medycznych, a jego książka jest syntezą jego odkryć naukowych. To podejście ma zastosowanie nie tylko w chorobach serca, ale w każdym stanie chorobowym, dla którego pomocna jest zmiana stylu życia. Książka jest nie tylko pełna prawdziwych klinicznych anegdot, które mogą zainspirować ludzi. Przywołuje także najnowsze badania popierające wszystkie zalecenia autora, by zaspokoić oczekiwania wszelkich praktyków medycznych czy naukowców.

– dr Ashwani Garg, lekarz rodzinny
i specjalista medycyny stylu życia

Lektura OBOWIĄZKOWA dla wszystkich tych, którzy naprawę chcą być dobrze poinformowani na temat opcji nie tylko leczenia, ale także odwracania chorób serca i ich czynników ryzyka. Doktor Fuhrman nie ma żadnego ukrytego motywu – podsumowuje on po prostu istniejące dowody w dogłębnym, lecz przystępny sposób. Jednocześnie rozwiewa on wiele nieprawdziwych informacji na temat zdrowego odżywiania. Ta książka zmienia zasady gry!

– dr Arvinpal Singh, dyrektor Emory Beriatric Center – Atlanta,
dyplomata American Board of Obesity Medicine

Jeśli chodzi o ochronę twojego serca i rozpuszczanie blaszki miażdżycowej w naczyniach, nie znajdziesz lepszego przewodnika niż Wylecz choroby serca. Dzięki solidnej nauce, wyraźnym wyjaśnieniom i inspirującym przypadkom z życia, doktor Fuhrman przecina nonsensy żywieniowe (i medyczne), by odkryć, jak w praktyce uniknąć ataków serca, stentów, bajpasów w sposób naturalny i na zawsze. „Niech jedzenie będzie twoim lekarstwem” nigdy

wcześniej nie zostało przedstawione w sposób bardziej skuteczny (i smaczny!) niż w książce Wylecz choroby serca – Hipokrates byłby dumny!

– dr Michael Klaper,
True North Health Center, Santa Rosa

Łatwa do czytania. Jasno tłumaczy, dlaczego i jak wdrożyć tę ratującą zdrowie strategię. Otwarcie się na ten prosty styl życia pozwoliło mi i moim pacjentom zredukować zależność od leków.

– dr Romeo A. Caballes Jr., Internal Medicine

Doktor Fuhrman potrafi rzucić promyk światła na prawdziwą rolę odżywiania w naszym życiu, by nas podtrzymywało przy życiu, w zdrowiu i nie sprzyjało chorobom. Przedstawia rolę diet wegetariańskich, tłuszczów i mięsa oraz pokazuje, jak najlepiej odżywiać się dla optymalnego zdrowia. Jego program dietetyczny dotyczy osiągnięcia sukcesu oraz równowagi i przez to znalezienia najlepszego sposobu na ochronę przed chorobami serca. Mówiąc prosto, pokarm jest lekarstwem i w tej książce doktor Fuhrman daje nam idealną receptę.

– Suzanne Steinbaum, lekarz ordynator, Członek American College of Cardiology, dyrektor Women's Heart Health, Heart and Vascular Institute, Lenox Hill Hospital

Doktor Fuhrman znów to zrobił! Wiele lat temu, kiedy po raz pierwszy usłyszałem o nim i jego książce Jeść, by żyć, pomyślałem, że to szarlatan, ponieważ większość diet i książek o odżywianiu było pełnych głupot i nieścisłości. Z moim naukowym doświadczeniem czytałem tę książkę z dużym krytycyzmem i sprawdzałem wiele źródeł przywoływanych w niej, by sprawdzić, czy autor prawidłowo zinterpretował oryginalne badania. Byłem gotów zaszufładować go jako nieprecyzyjnego, ale dałem się pozytywnie zaskoczyć jego zdumiewającą umiejętnością interpretowania bardzo skomplikowanych badań naukowych, by stały się przystępne dla laika, ale bez nadmiernego ich upraszczania i bez utraty prawdziwego znaczenia stojącego za różnymi odkryciami. Po raz kolejny doktor Fuhrman wziął w swoje ręce ogromną ilość naukowych informacji i uczynił ją przystępną dla laików, a zrobił to

w taki sposób, że wszyscy mogą zastosować tę wiedzę (w tym również przepisy) i dokonać radykalnej poprawy swojego zdrowia i w większości przypadków tak naprawdę odwrócić chorobę sercowo-naczyniową i chorobę niedokrwienną serca, zabójcę numer jeden w Ameryce i na całym świecie!

– David Bullock, lekarz ordynator, prezes Life Enhancement Medicine and Rehabilitation, Physical Medicine and Rehabilitation

Nareszcie naukowe opracowanie badań wykazujące, że pokarm jest lekiem oraz doskonałą alternatywą. Miałam już okazję cieszyć się sukcesem wielu moich pacjentów, którzy o połowę obniżyli poziom cholesterolu LDL i mogli zaprzestać zażywania wszystkich leków związanych z cholesterolem i nadciśnieniem, ponieważ odżywianie się według zasad nutritariańskich ma sens. Aby upewnić się, że ten plan odżywiania jest wykonalny, spróbowałam go sama i mój poziom cholesterolu LDL spadł ze 120 do 65 w ciągu sześciu miesięcy.

– Connie Hahn, lekarz ordynator, lekarz rodzinny

Doktor Fuhrman wynosi naukę o zdrowym żywieniu poza weganizm, a nawet odżywianie całościowym pokarmem na bazie roślinnej, skupiając się na najzdrowszych, bogatych w substancje odżywcze pokarmach. Wyraźnie nakreśliła, jak zdrowa dieta może być nie tylko tańsza, ale także bezpieczniejsza niż tabletki i procedury stosowane w chorobach serca i nadciśnieniu, a w dodatku skuteczniejsza.

– dr Michael Greger, członek American College of Legal Medicine, założyciel NutritionFacts.org

Dla lekarza specjalizującego się w zapobieganiu atakom serca i udarom za pomocą odżywiania i medycyny stylu życia posiadanie tak dokładnie zbadanego, dobrze zorganizowanego i przyjaznego dla użytkownika przewodnika dla klientów będzie prawdziwie nieocenione. Moja jedyna krytyczna uwaga jest taka, że musiałem na niego czekać tak długo! Nic nie pomoże ci zapobiec ani odwrócić choroby serca skuteczniej niż idee i zalecenia zawarte w tej książce. Dziękuję, doktorze Fuhrman, uczynił Pan moją pracę o wiele łatwiejszą!

– Daniel Chong, lekarz medycyny naturalnej

Medycyna stylu życia jest najważniejszym i najszybciej rozwijającym się trendem w dzisiejszej służbie zdrowia. W swojej ważnej książce doktor Joel Fuhrman pisze, dlaczego.

– dr Dean Ornish, założyciel i prezes Preventive Medicine Research Institute, profesor medycyny klinicznej University of California at San Francisco

W Wylecz choroby serca doktor Fuhrman pokazuje nam solidną, popartą nauką drogę do rozprawienia się z chorobami serca poprzez zajęcie się ich przyczyną za pomocą doskonałego odżywiania. W świetle obecnej nauki stare podejście oparte na lekach i zabiegach jest nie tylko oburzająco kosztowne przy małym zysku dla większości, ale także przestarzałe, stanowiące zaniedbanie medyczne. Mam nadzieję, że wielu ludzi doświadczy o wiele dynamiczniejszego i dłuższego życia, korzystając z tego bardziej racjonalnego i praktycznego sposobu radzenia sobie z chorobą serca.

– dr Marc Braman, lekarz zdrowia publicznego, członek Am. College of Legal Medicine, członek Am. College of Preventive Medicine, prezes Lifestyle Medicine Foundation, wcześniej prezes The American College of Lifestyle Medicine

WYLECZ CHOROBY SERCA

dr Joel Fuhrman

WYLECZ CHOROBY SERCA

Rewolucyjny program żywieniowy
zapobiegający schorzeniom
układu krążenia i cofający ich skutki



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-181-0

Tytuł oryginału: *The End of Heart Disease: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Heart Disease*

Copyright © 2016 by Joel Fuhrman, M.D.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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 dietetyka. 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

Działanie wszelkich diet czy interwencji medycznej może być różne w przypadku różnych osób. Historie choroby niektórych pacjentów mogą wymagać indywidualnych zaleceń i, w niektórych przypadkach, leków a nawet operacji. Nie rozpoczynaj, nie przerywaj i nie zmieniaj zażywania leków bez zasięgnięcia porady medycznej i nie zmieniaj diety, jeśli jesteś chory lub jeśli zażywasz leki, bez nadzoru kompetentnego lekarza. Żadna z moich książek nie ma na celu zastąpić indywidualnej opieki medycznej lub leczenia.

POUCZENIE DLA CZYTELNIKA

Jeśli zażywasz jakiekolwiek leki, szczególnie leki na cukrzycę czy nadciśnienie, nie wprowadzaj zmian żywieniowych bez wsparcia lekarza, ponieważ dawkowanie leków będzie wymagało regulacji, by uniknąć nadmiernego obniżenia ciśnienia i poziomu cukru we krwi. Bardzo niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia) i niskie ciśnienie (hipotensja) spowodowane zbyt wysoką dawką leku mogą być niebezpieczne. Ten program dietetyczny jest bardzo skuteczny w obniżaniu obu wskaźników, dlatego leki, jakie zażywasz na któreś z tych schorzeń, muszą być z czasem dostosowane i ostatecznie może także odstawione.

Hipoglikemia i hipotensja mogą powodować osłabienie i omdlenia prowadzące do upadków lub wypadków samochodowych. Nadużywanie leków na nadciśnienie może uszkodzić nerki. Ponieważ ten program żywieniowy jest tak skuteczny w odwracaniu chorób serca, zrzucaniu wagi i leczeniu cukrzycy, tak ważne jest skonsultowanie się z dobrze wykształconym lekarzem, który zna się na obniżaniu dawek leków na skutek agresywnych modyfikacji żywieniowych. Nie oceniaj zbyt nisko skuteczności tego programu. Wielu lekarzy, nie wiedząc, jak skuteczny jest ten styl życia, może wahać się przed wystarczającym redukowaniem dawek leków. Ostrzeż swojego lekarza o tym i obserwuj intensywniej swoje poziomy cukru i ciśnienie, szczególnie w pierwszych kilku tygodniach od rozpoczęcia tego planu. W dalszej części książki omawiam leki w szczegółach i daję wskazówki, jak je zredukować. Musisz jednak pamiętać, że książka nie może zastąpić indywidualnej konsultacji z lekarzem, który zna twoje schorzenie. Twoją odpowiedzialnością jest, by wraz z lekarzem nie dopuścić do nadmiernego spadku lub wzrostu poziomu cukru lub ciśnienia.

Uwaga: Przypadki opisane w tej książce są prawdziwe, ale niektóre nazwiska zostały zmienione dla zachowania anonimowości.

Dedykuję tę książkę lekarzom praktykującym Medycynę Stylu Życia, okazującym troskę swoim pacjentom poprzez poświęcanie im czasu i wyjaśnianie oraz motywowanie do przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem, na przekór trudnościom i sprzeciwowi społeczeństwa, a nawet czasami kolegów po fachu. Miliony istnień ludzkich zawdzięczają swoje ocalenie ich oddaniu.

Spis treści

WPROWADZENIE: Sedno sprawy	19
JEDEN: Jedzenie może zabić lub uzdrowić, wybór należy do ciebie	31
DWA: Obejść angioplastykę	67
TRZY: Doskonałość żywieniowa zamiast leków	83
CZTERY: Leczenie chorób na drodze odżywiania	125
PIĘĆ: Społeczeństwo tłustego jedzenia: nauka o tłuszczu	153
SZEŚĆ: Sól to tylko trzy litery	189
SIEDEM: Porównanie diet chroniących serce	209
OSIEM: Nutritariański Program Żywieniowy	239
DZIEWIĘĆ: Przepisy leczące choroby serca	279
DZIESIĘĆ: Znajdź odpowiedź na swoje pytanie	373
SŁOWO OBIETNICY	403
PODZIĘKOWANIA	407
PRZYPISY	409

WPROWADZENIE

Sedno sprawy

Choroby serca są wiodącą przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Tak naprawdę choroby sercowo-naczyniowe zbierają większe żniwo niż wszystkie rodzaje raka razem wzięte. Około połowa tych niepotrzebnych zgonów jest spowodowana nagłym incydem kardiologicznym. Oznacza to, że pacjent umiera natychmiast po pojawieniu się objawów lub krótko potem. Przyczyny nagłych zgonów na tle kardiologicznym mogą być różne, od oderwania się zakrzepu po śmiertelną arytmie. Innym, powszechnym powodem zgonu jest powiększenie serca, szczególnie przerost lewej komory serca spowodowany wieloletnim nadciśnieniem tętniczym. Pięćdziesiąt pięć procent mężczyzn oraz sześćdziesiąt osiem procent kobiet umierających nagle na skutek incydentu sercowego miało wcześniejsze ostrzeżenia poważnej choroby serca. Choroby serca zabijają ludzi o wiele za wcześnie, a wielu z nich nie udaje się nawet zdążyć do szpitala. Jestem dość pewien, że program żywieniowy zawarty na stronach tej książki może sprawić, że atak serca czy nagła śmierć na tle sercowym będzie prawie niemożliwa. I nie tylko. Program ten jest skuteczny również w przypadku istniejących zaawansowanych chorób serca. Może on radykalnie obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi oraz może odwrócić chorobę niedokrwienną serca (CAD) tak skutecznie, że wyklucza to konieczność stosowania angioplastyki czy wszczepiania bajpasów. Jeśli nie należysz do mniej niż 1 procenta osób z wadą zastawki, genetycznym defektem lub chorobą przewodnictwa

elektrycznego, będziesz mógł odwrócić wszelkie choroby serca, jakie w tej chwili masz.

Innymi słowy, nie tylko obniżysz poziom cholesterolu, ale zapobiegiesz innym czynnikom ryzyka. Dzięki realizacji tego planu:

- Obniżysz i unormujesz swoje ciśnienie krwi;
- Obniżysz poziom cholesterolu lipoprotein niskiej gęstości (LDL);
- Zmniejszysz masę ciała, tłuszczu i obwód w pasie;
- Obniżysz poziom cukru na czczo i wyleczysz cukrzycę typu 2;
- Unormujesz funkcjonowanie jelit;
- Poprawisz funkcjonowanie układu immunologicznego, obniżając ryzyko infekcji;
- Utrzymasz młodzieńczy wigor w miarę upływu lat i będziesz się starzeć wolniej.

Podejście to jest najskuteczniejszym i najbezpieczniejszym sposobem na obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu. Jednak, co ważniejsze, podaję ci informację, która utwierdzi cię w przekonaniu, że prawdopodobnie nigdy nie będziesz miał ataku serca. Jest to informacja potencjalnie ratująca życie. Kiedy obniżasz poziom cholesterolu i ciśnienie dzięki doskonałemu odżywianiu, zmniejszasz ryzyko choroby serca bardziej skutecznie i radykalnie, niż przy stosowaniu leków na te stany.

Inne programy żywieniowe, w praktykach klinicznych i testach badawczych, wykazały skuteczną ochronę przed chorobami serca i odwracanie ich. Jak można się spodziewać, programy te są podobne do prezentowanego tutaj. Interwencje żywieniowe muszą mieć znaczne podobieństwa, w przeciwnym razie nie byłyby skuteczne.

Jednak informacja przedstawiona w tej książce idzie dalej. W oparciu o moje dwudziestopięcioletnie doświadczenie kliniczne w odwracaniu chorób serca u tysięcy pacjentów w drodze doskonałości żywieniowej, książka przedstawia protokoły kliniczne, praktyki medyczne i szczegółowe zastosowanie informacji nie tylko w celu ochrony i odwracania chorób serca, ale także zapobiegania nagłym zgonom z powodów kardiologicznych, udarom i demencji. Moje doświadczenie z tysiącami pacjentów dało mi także bezcenną wiedzę, dzięki czemu mogę się z tobą podzielić informacją, która pozwoli ci skroić protokół żywieniowy odpowiadający twoim indywidualnym potrzebom. To, czego nauczysz się tutaj, pomoże ci uporać się

z przeszkodami stojącymi na drodze skutecznej zmiany nawyków żywieniowych, zwłaszcza że zmiana diety może stanowić wyzwanie, a niezdrowe pokarmy są wysoce uzależniające.

Istniejące dolegliwości sercowe, miażdżyca obstrukcyjna i choroba niedokrwienna serca, mogą zmniejszyć się i ostatecznie wycofać. Ponadto możesz stopniowo ograniczyć i ostatecznie wyeliminować potrzebę stosowania leków na cholesterol, nadciśnienie i cukrzycę typu 2. Niniejsza książka podaje najskuteczniejszą metodę na utratę wagi, obniżanie cholesterolu i ciśnienia krwi oraz odwracanie choroby serca i sprawia, że opieka medyczna i wszelkie medyczne interwencje stają się zbędne. Poza tym rezultaty w większości przypadków pojawiają się szybko, natychmiast zmniejszając ryzyko i w ciągu kilku miesięcy *całkowicie eliminują ryzyko* pojawienia się ataku serca.

W ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat doradzałem tysiącom pacjentów z zaawansowaną chorobą serca, z których wielu cierpiało na dusznicę (ból w klatce piersiowej) lub którym zalecano pilną operację wszczepienia baidpasów lub angioplastykę. Żaden z pacjentów, który zastosował moje zalecenia, nie miał nigdy ataku serca i nie zmarł z powodu choroby serca.

Wierzę, że ryzyko spada stopniowo, z czasem, kiedy pacjent odżywia się według takiego chroniącego serce planu. Nie sądzę, że pierwszy tydzień, a nawet pierwszy miesiąc przyniesie pełną ochronę przed atakami serca, ale jestem pewien, że w miarę mijających miesięcy ataki serca będą niezwykle rzadkością.

W mojej opinii ta ratująca życie książka powinna być rozpowszechniona wśród pacjentów kardiologicznych w Stanach Zjednoczonych, ponieważ konwencjonalna opieka medyczna ze swoimi słabymi wynikami leczenia jest złą medycyną. Stan pacjentów kardiologicznych zazwyczaj pogarsza się i umierają oni pomimo najlepszych metod medycznych. Każdy lekarz, któremu leży na sercu dobro ich pacjentów, powinien przekazać im informację zawartą w tej książce. Nieinformowanie pacjentów o tych prostych radach – radach, które mogą stanowić różnicę między życiem a śmiercią – powinno być traktowane jako błąd w sztuce lekarskiej.

Pacjenci nie otrzymują informacji, jakiej potrzebują, aby podjąć decyzję, by *nie* mieć ataku serca. Wielu może chcieć zjadać powodujące choroby serca pokarmy, stanowiące Standardową Amerykańską Dietę, posypując je kilkoma pastylkami, by odrobinę zmniejszyć ryzyko. To ich

wybór. Jednak inni – i mam nadzieję, że *ty* jesteś wśród nich – chcą więcej. Powiedzą „NIE!” dusznicy i atakowi serca. Dowiedzą się, że doskonałe odżywianie może odwrócić choroby serca i zapobiegać im oraz uchronić ich także przed innymi chorobami.

Jeśli to, co mówię jest prawdą, a to, co nazywam dietą nutritariańską, jest skutecznym stylem życia, to podstawy tradycyjnej kardiologii mają niską jakość, są wręcz zaniedbaniem. Jeśli pacjent z chorobą serca nie słyszy porad o skutecznej interwencji żywieniowej, a zamiast tego otrzymuje jedynie leki, inwazyjne zabiegi i operacje, oznacza to, że pozbawia się go opartej na informacjach możliwości wyboru. Taki pacjent zostaje wpędzony w machinę ryzykownych interwencji, które są kosztowne, bazują na technice – i przeważnie nie działają.

Mam nadzieję, że dzięki uważnemu przeczytaniu informacji i referencji naukowych zawartych w tej książce wraz ze swoim lekarzem pomożecie zmodyfikować sposób, w jaki praktykuje się medycynę. Książka ta podaje wszechstronne, pełne informacji podstawy do decyzji. Oznacza to, że każda osoba zażywająca leki na nadciśnienie lub której lekarz proponuje leki na obniżenie cholesterolu, powinna najpierw otrzymać zalecenie przeczytania tych informacji. Poza tym ważne jest, aby każdy pacjent z rozpoznaną miażdżycą, rozważający angioplastykę lub wszczepienie bajpasów dowiedział się, że to podejście żywieniowe jest bezpieczniejszą i skuteczniejszą opcją. (Oczywiście nie dotyczy to ludzi znajdujących się w sytuacji nieustabilizowanej lub nagłej, a więc takich, którzy znajdują się na oddziale ratunkowym z atakiem serca lub z niestabilną dusznicą i groźbą rychłego ataku serca).

Poniższa historia przypadku pokazuje ogromną skuteczność tego podejścia w leczeniu choroby serca. Demonstruje to, co rutynowo obserwowałem u moich pacjentów oraz czas, w jakim chorzy zazwyczaj dostrzegają rezultaty.

Historia Barry’ego: Dramatyczna zmiana w ciągu dwunastu tygodni

Pojechałem do Fort Wayne w Indianie, aby przeprowadzić wykład w kościele przed dużym zgromadzeniem liczącym ponad siedemset osób. Wy-

darzenie koordynowała Gaby Henderson. Dzięki moim radom zrzuciła ona ponad 45 kilogramów i utrzymywała wagę przez ponad cztery lata. Była bardzo podekscytowana, bardzo chciała podzielić się moim podejściem nutritariańskim ze swoją społecznością. We wcześniejszej wymianie mailowej wspomniała, że jej 53-letni mąż, Barry, cierpi na narastające rozpieranie w klatce piersiowej i zadyszki podczas wysiłku. Problem nasilał się powoli aż do momentu, w którym Barry nie mógł już biegać, a nawet wchodzić pod górę. Swoją dietę nazywał „Fuhrman-light”, ponieważ prawie codziennie jadał poza domem, nie licząc zdrowego jedzenia, które Gaby przygotowywała mu na kolację. I oto w pierwszym rzędzie siedział Barry, by wysłuchać mojego wykładu.

Kiedy czekaliśmy na publiczność, zapytałem go, jak się czuje, a on odpowiedział mi, że ostatnio ból znacznie się nasilił. Odczuwał nieustanny ból w klatce piersiowej, nawet podczas spoczynku, od poprzedniego dnia. Tak naprawdę czuł ten ból i wyraźny dyskomfort, siedząc na krześle. Oj, pomyślałem, trochę długo czekał, by „wejść na pokład”.

Powiedziałem mu, że może znajdować się w potencjalnie zagrażającym życiu stanie zwanym „niestabilną dusznicą”, ponieważ stan ten zaszedł tak daleko, że ból był odczuwalny podczas spoczynku i pogarszał się w czasie aktywności. Konieczne było natychmiastowe udanie się na oddział ratunkowy; Barry mógł mieć atak serca nawet w czasie, gdy ze mną rozmawiał. Nie wiem, czy to z powodu jego przekonań religijnych, czy ze strachu przed opieką medyczną, ale odmówił. Barry powiedział, że prędkiej woli umrzeć niż iść do szpitala i być leczony na chorobę serca oraz zapytał, czy mu jednak pomogę.

Powiedziałem mu więc, że on i jego rodzina powinni być świadomi, że w każdej chwili może doznać śmiertelnego ataku serca, ponieważ jego stan jest niestabilny. Barry wystawiał się na ekstremalnie wysokie ryzyko.

Obawiałem się, że atak serca był blisko. Oczywiście nie chciałem, by Barry umarł i nie chciałem ponosić odpowiedzialności, jeśli coś złego się stanie. Ale Barry kategorycznie odmawiał opieki medycznej. Zamiast tego pozwolił, abym całkowicie kontrolował, co wkłada do ust.

Powiedziałem mu, że ma nie podejmować *żadnej* decyzji, co jeść i że ja będę za niego decydował oraz porozmawiam z Gaby o jego reżimie żywieniowym i suplementacji, aby mogła mu pomóc. Kiedy Barry rozpoczął Nutritariański Program Żywieniowy, przy wzroście 177 cm ważył 83

kilogramy, a jego średnie ciśnienie krwi wynosiło 160/108 mmHg. W ciągu trzech miesięcy zgubił 13,6 kg, a objawy dusznicy zniknęły. Uczucie ciężkości w klatce piersiowej złagodniało w ciągu kilku dni, a po tygodniu nie odczuwał żadnego bólu podczas spoczynku. Jego ciśnienie spadło do 130/80 mmHg w ciągu pierwszego tygodnia. Po dwóch-trzech tygodniach Barry mógł przejść kilka przecznic, nie odczuwając bólu w klatce piersiowej. Po ośmiu tygodniach mógł biegać bez objawów, a po dwunastu tygodniach mógł wykonywać wszelką aktywność fizyczną, nawet szybko biegać, bez jakichkolwiek objawów dusznicy. Po roku realizacji programu jego masa ciała wyniosła 69 kg, a ciśnienie średnio 112/75 mmHg i wciąż cieszył się doskonałym zdrowiem bez dusznicy.

W ciągu dwunastu tygodni z chorego na serce kaleki, niezdolnego chodzić bez bólu i stojącego u bram śmierci, Barry stał się zdrowy – bez badań wysiłkowych, cewnikowania serca, wszczepiania stentów czy bajpasów. Po dwunastu tygodniach nadal zdrowiałby i przechodził rehabilitację po operacji, gdyby poszedł na oddział ratunkowy, a w tym samym czasie, po dokonaniu innego wyboru, był zasadniczo zdrowy. Barry nie powinien był czekać do momentu, aż jego stan stał się tak groźny.

Jednak nawet w przypadku pacjentów z najbardziej obstrukcyjną miażdżycą, ten zagrażający życiu stan może całkowicie cofnąć się w szybkim czasie dzięki samej tylko interwencji dietetycznej. Oczywiście miażdżycza Barry’ego nie cofnęła się całkowicie w ciągu tych 12 tygodni, ale zmniejszyła się w wyniku dalszej realizacji programu. Co ważniejsze, jego wrażliwa (najbardziej niebezpieczna) blaszka miażdżycowa zmieniła się w niewrażliwą i nieobstrukcyjną.

Ten prosty obrazowy przykład pokazuje ważną rzecz i jest doskonałym narzędziem szkoleniowym, szczególnie gdy wiesz, że operacja bajpasów i angioplastyka nie zapobiegają incydentom sercowym i nie przedłużają życia pacjentów chorych na serce. Procedury te tylko tymczasowo zmniejszają objawy, tak jak plaster, podczas gdy proces chorobowy trwa i postępuje w naczyniach wieńcowych¹. W przypadku Barry’ego odwrócenie się choroby odzwierciedliło prawdziwą redukcję ryzyka, a nie tymczasowe rozwiązanie, jakie dają leki i interwencja chirurgiczna.

Gdzie są dowody?

Czytając tę książkę, dobrze jest być świadomym setek źródeł i ogromu wiedzy, która prowadzi do nieuniknionych wniosków, jakie tu zaprezentowałem. To nie są tylko moje doświadczenia, studium przypadków i zapisane oraz publikowane w dziennikach medycznych dane stanowiące dowód skuteczności tego podejścia. Wielu innych lekarzy, naukowców i badaczy oceniło je i przyczyniło się do tych wniosków.

W miarę pojawiania się kolejnych badań i dowodów potwierdzających to podejście, informacja ta zachęci większą liczbę lekarzy i praktyków medycznych do jego entuzjastycznego zastosowania. Prawda jednak jest taka, że to już się dzieje. Wciąż pojawiają się dowody, że bogata w substancje odżywcze, bazująca na roślinach dieta nutritariańska (NDPR) jest ogromnie skuteczna w ochronie przed chorobami serca i odwracaniu ich.

Opublikowane ostatnio serie studiów przypadków i ankiety oceniające ponad tysiąc osób stosujących moje zalecenia żywieniowe w różnym stopniu dały przekonujące wyniki, dokumentując skuteczność tego podejścia w ogólnej populacji². Należy zaznaczyć, że wyniki zaraportowano dla grupy uczestników stosującej się w co najmniej 80 procentach do moich zaleceń. W badaniu tym zaprezentowano wiele indywidualnych przypadków odwrócenia się nawet bardzo zaawansowanej choroby serca. Z 443 osób z wysokim ciśnieniem tętniczym średni spadek odczytu skurczowego wynosił po roku stosowania Nutritariańskiego Programu Żywieniowego 26 mmHg. Dla kontrastu, standardowe leki na nadciśnienie obniżają odczyt ciśnienia skurczowego o około 10 mmHg³. Spadek ciśnienia rozkurczowego u pacjentów nutritariańskich wynosił około 15 mmHg. Wyniki te przyśmiewają to, co można osiągnąć za pomocą leków obniżających ciśnienie – a dzieje się to bez ryzyka skutków ubocznych. Podobne korzyści obserwowano w przypadku obniżenia cholesterolu i masy ciała, co omawiam szczegółowo w rozdziale 3.

Zawsze jednak znajdują się ludzie, którzy będą uważać, iż zaprezentowane dowody i wyniki nie są wystarczające. Zastanów się jednak przez chwilę, jaka jest ich motywacja, by wątpić w konsekwentne wyniki ze stosowania metody żywieniowej? Przypadki zaprezentowane w tej książce wybrałem z racji ich powagi i przez wzgląd na nauki z nich płynące. Jednak tysiące innych ludzi ocaliło swoje życie dzięki moim wskazówkom.

Nie jestem jedynym lekarzem stosującym metodę opisaną na kartach tej książki. Regularnie komunikuję się z wieloma lekarzami specjalizującymi się w medycynie stylu życia, którzy stosują ten program z - nazwijmy rzecz po imieniu – fenomenalnymi rezultatami. Wielu moich pacjentów opisało to, co się im przydarzyło, jako „cud medyczny”. Słyszałem te słowa wiele razy i są one dowodem na to, że choroba serca nie jest nieuniknioną konsekwencją procesu starzenia się człowieka – to nasze jedzenie nas zabija.

Z pewnością potrzeba jeszcze więcej badań naukowych, by informacja ta wniknęła do społeczeństwa i przemysłu medycznego. Kilka takich dodatkowych badań właśnie trwa. Poświęcam bardzo dużo czasu, wysiłku i zasobów na to, aby takie badania miały miejsce. Ale pamiętaj: jakkolwiek te dodatkowe dowody mogą być potrzebne, by przekonać sceptyków, ty ich nie potrzebujesz, by wynieść korzyści z tej informacji już dziś.

Wprowadzenie w życie tej strategii może uratować twoje życie. Stało się tak już nie setki, ale tysiące razy u ludzi w całym kraju i na świecie, którzy zastosowali to podejście, by wyleczyć swoją chorobę serca.

W tym roku ponad siedemnaście milionów osób umrze z powodu chorób serca. Więcej ludzi umiera na serce niż z powodu AIDS i wszystkich rodzajów raka razem wziętych. Nagły zgon z powodu choroby serca w wielu przypadkach nie daje żadnych sygnałów ostrzegawczych, a połowa ofiar nie ukończyła nawet 65. roku życia.

W 2011 roku całkowity koszt leczenia chorób sercowo-naczyniowych wyniósł w Stanach Zjednoczonych 320 miliardów dolarów; dla porównania szacowany całkowity koszt leczenia raka wynosił w 2009 roku 217 miliardów dolarów⁴. To jest jednak dopiero początek: jak wycenić ból, cierpienie i emocjonalną rozpacz pacjentów i ich rodzin wynikające z narastającej epidemii złamanych serc? Jest to tym tragiczniejsze, kiedy uświadamiasz sobie, że całe to cierpienie i przedwczesna śmierć nie muszą mieć miejsca. A jednak to trwa, pomimo współczesnych medycznych urządzeń i najlepszej opieki medycznej dostępnej na świecie.

W każdej godzinie w Stanach Zjednoczonych pacjenci udają się do swoich lekarzy z wysokim ciśnieniem tętniczym, wysokim poziomem cholesterolu, nietolerancją na glukozę czy cukrzycą. Otrzymują receptę na leki i (zazwyczaj) nie słyszą, że zmiana diety mogłaby pomóc im pozbyć się ich problemów, a nawet uratować im życie.

Często lekarze uważają, że tak skuteczne modyfikacje żywieniowe są po prostu zbyt trudne dla większości ludzi, by je realizować i wytrwać w nich. Tłumaczą sobie to tak, że pacjenci i tak tego nie będą robić, po co więc tracić czas na edukowanie ich?

Jest to opinia, którą słyszałem podczas studiów medycznych i wciąż słyszę od wielu kardiologów i endokrynologów. Zgodna opinia brzmi: „O tak, wiem, że to może działać, ale próbowałem o tym mówić i nikt nie chce słuchać. To tylko strata czasu. Ludzie chcą tabletek; nie zmieniają radykalnie swoich nawyków i diety”. Przyznają, że konwencjonalne metody nie są idealne, ale uzasadniają ich wybór leczenia.

Niektórzy lekarze poddali się, ponieważ uważają, że nie zarobią wystarczająco dużo pieniędzy, jeśli zmienią swoją praktykę i/lub nie chcą praktykować czegoś innego niż ich koledzy. Kontynuują stosowanie tego, czego się nauczyli, nawet jeśli to nie działa.

Na szczęście obserwuję, że ten stan rzeczy szybko się zmienia. Amerykański College of Lifestyle Medicine rośnie w ogromnym tempie. Coraz więcej lekarzy zaleca swoim pacjentom znaczną zmianę diety. Wiodące szpitale i instytucje badawcze zakładają centra medycyny stylu życia i stosują oraz badają metody żywieniowe. Najlepsi lekarze i naukowcy rozumieją, że ta informacja jest ogromnie potrzebna, by pomóc naszemu cierpiącemu społeczeństwu i wielu z nich także odżywia się w ten sposób.

Wielu lekarzy rozumie dziś, że pacjenci cierpią i umierają niepotrzebnie, jeśli nie otrzymają informacji, która może im uratować życie. Dlatego ta książka jest tak ważna. Odrobina wiedzy nie działa. Ludzie potrzebują *wszelkiej* możliwej informacji, aby podjąć prawidłową decyzję odnośnie do swojego życia.

To, co nazywamy „standardową” opieką medyczną, chyli się ku upadkowi. *Lekarze nie mogą już skutecznie – i etycznie – leczyć pacjentów lekami, nie omawiając z nimi potęgi i absolutnej konieczności interwencji żywieniowej.*

Ne ograniczam mojej definicji „standardowej” opieki medycznej do angioplastyki wieńcowej czy wszczepiania bajpasów. Odnoszę się także do używania i nadużywania blocka z receptami.

Wyobraź sobie lekarza, który stwierdza, że jego starszy pacjent ma wysokie ciśnienie krwi, i przepisuje mu receptę. W wielu przypadkach lekarz wkrótce odbiera telefon i słyszy, że pacjent przewrócił się, złamał kość biodrową i leży w szpitalu. Jakkolwiek zaskakująco to brzmi, nie jest to

niezwykła kolej rzeczy. Fakt jest taki, że prawdopodobieństwo złamania kości biodrowej rośnie u ludzi powyżej 66. roku życia o prawie 50 procent w ciągu pierwszych sześciu tygodni od rozpoczęcia stosowania leków na nadciśnienie.

Podejście „błeczka z receptami” budzi wiele pytań: Czy pacjent ten usłyszał od swojego lekarza, że są bezpieczniejsze sposoby na obniżenie ciśnienia? Czy pacjent został poinformowany o zwiększonym ryzyku złamania kości biodrowej w wyniku stosowania leku? Czy powiedziano mu o badaniach, które wykazały 50-procentowy wzrost ryzyka raka piersi u osób zażywających leki na nadciśnienie? A jeśli leki statynowe uszkadzają wątrobę, co wymaga hospitalizacji? A co, jeśli pacjent umiera lub doznaje uszkodzenia mózgu podczas angioplastyki albo wszczepiania bajpasów? Wszystko sprowadza się do jednego, niezwykle ważnego pytania: *Dlaczego pacjenta nie poinformowano o bezpieczniejszej i skuteczniejszej opcji?*

To się zmienia, ponieważ sposób, w jaki praktykuje się obecnie medycynę, powodował niepotrzebne cierpienie i śmierć wielu pacjentów. Pacjenci mogą postanowić nie stosować się do zaleceń żywieniowych, ale to powinna być *ich* decyzja, nie lekarza. Wszyscy ludzie odwiedzający lekarza rodzinnego, internistę, endokrynologa czy kardiologa mają prawo wiedzieć, że mogą wyzdrowieć bez narażania się na ryzyko, jakie stwarza opieka medyczna. Jest to szczególnie prawdziwe, kiedy tak wiele medycznych procedur i leków okazało się mieć negatywne skutki.

Ponieważ choroby serca i udary są obecnie wiodącą przyczyną zgonów na całym świecie, uważam, że każdy dorosły powinien być świadom ogromnej potęgi doskonałego żywienia w leczeniu i eliminowaniu chorób serca w porównaniu z mało imponującymi wynikami związanymi ze standardową kardiologią. Informacja ta ma ogromne znaczenie i dotyczy każdego mężczyzny, każdej kobiety i dziecka. Powinno się tego uczyć w szkołach.

Oczywiście wszyscy lekarze, którym leży na sercu dobro ich pacjentów, powinni informować ich o tej możliwości. Każdy lekarz, który tego nie robi, narusza przysięgę lekarską „Po pierwsze nie szkodzić” i zrywa zasadę podejmowania decyzji na podstawie informacji.

Jeśli twój lekarz daje ci takie zalecenia lub udostępnia ci tę informację, oznacza to, że pracujesz ze światłą osobą. Zapewnienie ci narzędzi ułatwiających wyzdrowienie pokazuje dobrą wolę twojego lekarza. Nadzieja,

że możesz wyzdrowieć, jest najwyższą formą dbałości. Rola lekarza jako nauczyciela jest najbardziej wartościową częścią opieki medycznej, ponieważ prawidłowa informacja ratuje życie.

Zajmowałem się tysiącami pacjentów z chorobą serca, a tysiące, których nigdy nie spotkałem, przeczytały moje książki, otrzymały wskazówki przez internet i postąpiły według moich rad. Z tych ponad dziesięciu tysięcy osób, którym doradzałem przez wszystkie lata, większość była poważnie chora i w fazie rozwoju ekstremalnie poważnej choroby. Rezultaty po zastosowaniu mojego protokołu żywieniowego przechodziły najśmielsze oczekiwania. Nawet pacjenci z zaawansowaną chorobą mogli zaobserwować ogromną poprawę, a zdecydowana większość osiągnęła całkowite wyzdrowienie i mogła zakończyć zażywanie leków.

Oczywiście żadne podejście dietetyczne do chorób serca i cukrzycy nie da rezultatów bez wzięcia pod uwagę innych czynników ryzyka. Ogromnie ważne jest porzucenie siedzącego trybu życia, rezygnacja z palenia tytoniu i wystarczająca ilość snu. Droga do zdrowia polega na zobowiązaniu się do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Rozpoczynając stosowanie tego programu, wiele z tych osób nie było w stanie wykonywać ćwiczeń – niektórzy prawie nie mogli chodzić. Jednak niezdolność ta nie zakłóciła osiągnięcia znakomitych korzyści. Tak naprawdę osoby, które stosują to podejście, odzyskują zdolność do aktywności i z czasem zaczynają cieszyć się ćwiczeniami. Ćwiczenia i aktywność są pomocne, ale niezdolność do ich wykonywania na początku nie przeszkodzi ci w uzyskaniu korzyści z tego planu.

Bardzo mnie rozczarowuje, że ludzie cierpią i umierają niepotrzebnie – szczególnie miliony ludzi, którym nikt nigdy nie powiedział, że nie muszą umierać przedwcześnie; którzy mieli szansę, by wyzdrowieć. Piszę tę książkę z nadzieją, że dotrze ona do szerokiej rzeszy ludzi. Mam nadzieję, że okaże się ona użyteczna dla pacjentów i lekarzy, by mogli oni ocenić ryzyko i korzyści opieki medycznej pod względem doskonałości żywieniowej i wytyczyć dokładne zalecenia żywieniowe dla optymalnej ochrony i uzdrawiania.

To, czy masz chorobę serca czy nie, jest jedynie kwestią wyboru, ponieważ wszystko w ostatecznym rozrachunku zależy od ciebie. Twój lekarz nie może cię do niczego zmusić, może ci tylko przedstawić twoje opcje. To *twoje* życie i masz tylko jedną szansę, by je przeżyć. Mam nadzieję, że wybierzesz zdrowe, radosne i długie życie.

Życzyłbym sobie, abyś wraz ze swoim lekarzem czerpał ogromną radość i satysfakcję z monitorowania twojego procesu zdrowienia. Dziękuję ci za umożliwienie mi odegrania roli w osiągnięciu przez ciebie lepszego zdrowia. Przyklaskuję wszystkim lekarzom, którzy edukują się na nowo i przeciwstawiają się medycznemu establishmentowi, by zapewnić swoim pacjentom lepszą jakość życia.

Dołożyłem wszelkich starań, aby wszystkie zacytowane, omówione i przywołane w tej książce dane i dowody naukowe były solidne. Jeśli jakkolwiek naukowiec, lekarz czy badacz znajdzie w nich błąd, będę wdzięczny za natychmiastowe przekazanie mi tego faktu, abym mógł go naprawić. Nawet jeśli informacja ta nie jest jeszcze „standardowym leczeniem” w Stanach Zjednoczonych, zapraszam naukowców i lekarzy do przeanalizowania tych dowodów, by sprawdzić, czy zgadzają się z wnioskami wyciągniętymi z logiki, doświadczenia i wrażliwości.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Jedzenie może zabić lub uzdrowić, wybór należy do ciebie

Standardowa Amerykańska Dieta (SAD, ang. *smutny* – przyp. tłum.)
Śłanie serca – w najbardziej dosłownym tego słowa znaczeniu. Niszczy serce prawie każdego, kto ją spożywa. Choroby serca i udary zabijają prawie połowę Amerykanów, co jednak nie oznacza, że arterioskleroza, czyli miażdżyca (twardnienie naczyń krwionośnych i odkładanie się w nich złożeń), rozwija się tylko u połowy populacji tego kraju. Jedynym powodem, dla którego choroby układu krążenia nie zabijają tych pozostałych pięćdziesięciu procent, jest fakt, że zdąży to wcześniej uczynić rak czy inna związana z dietą choroba. Zwyczaje żywieniowe większości Amerykanów są zastraszająco niezdrowe i powodują arteriosklerozę u wszystkich, którzy jedzą konwencjonalne pożywienie. Wynik jest taki, że prawie wszyscy Amerykanie zapadają na choroby serca, bez względu na uwarunkowania genetyczne. Sekcje zwłok dorosłych Amerykanów w różnych przedziałach wiekowych, którzy zginęli w wypadkach samochodowych, wykazują, że więcej niż 90 procent z nich ma do pewnego stopnia rozwiniętą chorobę serca na tle miażdżycowym¹.

Prosty fakt jest taki, że niektóre pokarmy utrzymują doskonałe zdrowie, a inne je osłabiają. Nie da się uniknąć stopniowego uszkodzenia naczyń krwionośnych, jeśli regularnie spożywasz wywołujące chorobę pokarmy. I prawie niemożliwa jest ucieczka od biologicznego prawa przyczyny i skut-

ku, nawet jeśli zażywasz leki, które mają zniwelować objawy choroby; negatywne skutki stylu odżywiania w przeważającej części współczesnego świata są zbyt pokaźne, by je pokonać. Dieta SAD jest śmiertelna; dlatego często nazywam ją DAD, Deadly American Diet (Śmiertelna Dieta Amerykańska – przyp. tłum.). Ten sposób odżywiania objął większą część dzisiejszego świata.

Studium przypadku: Dowód od jednego z pacjentów

Zawsze miałem nadwagę i walczyłem z nią za pomocą każdej pojawiającej się modnej diety, ale bez skutku. Zaprzestałem więc prób utraty masy ciała. Przez ponad dziesięć lat zmagalem się z polipami w nosie i często zażywałem sterydy i antybiotyki. W sierpniu 2013 roku, w wieku 35 lat, miałem zamiar poddać się operacji nosa. Waga w gabinecie mojego kardiologa wskazała 137 kilogramów. Kilka pielęgniarek zmierzyło mi ciśnienie, po czym zawołały lekarza, który powiedział mi, że moje ciśnienie wynosi 265 na 140. Powiedział mi też, że nie opuszczę jego gabinetu, jeśli nie pójdę prosto na oddział ratunkowy. Zaproponował nawet, abym pojechał tam karetką. Uważałem, że oni wszyscy powariowali.

W końcu nafaszerowano mnie taką ilością tabletek, że zwymiotowałem. Doszedłem do tego, że zażywałem tyle leków, ile mój żołądek mógł tolerować, ale nawet mimo tego ciśnienie pozostawało wysokie. Miałem dopiero 35 lat, moja żona była w ciąży, a ja umierałem na atak serca. Aby jeszcze pogorszyć stan rzeczy, moja mama umarła na zawał serca w wieku 38 lat, kiedy miałem zaledwie 5 lat. Świadomość, że mogłbym zostawić żonę z dzieckiem w takich samych strasznych okolicznościach, w jakich zostawiła mnie moja mama, była dla mnie otęzewieniem.

Próbowałem stosować diety, kontrolowałem porcje jedzenia, ćwiczyłem. Przyjąłem też cztery serie zastrzyków z hormonem HCG. Dostawałem zastrzyki na cukrzycę. W wyniku tych wszystkich wysiłków straciłem 12 kilogramów w ciągu osiemnastu miesięcy, a moje samopoczucie nie ulegało poprawie. Myślałem, że jestem po prostu „grubym facetem” i że straciłem szansę, by być zdrowym i poprawić jakość życia.

Wówczas mój trener zapoznał mnie z planem Fuhrmana. W ciągu trzech miesięcy straciłem 33 kilogramy. Obecnie ważę 92 kilogramy, moje ciśnienie jest znakomite i nie potrzebuję już leków. Polipy zmniejszyły się, a część z nich nawet znikła. Mogę robić pompki i podciągać się na drążku oraz biegać jak nigdy przedtem. Korzyści, jakie odczułem w różnych aspektach, są nie do opisania i po stokroć biją na głowę potrzebę jedzenia śmieciowych dań, mięsa czy sera. Z radością zjadam nowe potrawy, o których nie myślałem, że mogą smakować tak wyśmienicie.

David Montanaro

Miażdżyca zaczyna się już w dzieciństwie, a nawet w okresie niemowlęctwa dzieci, których matki podczas ciąży spożywały standardowe jedzenie amerykańskie. Złogi miażdżycowe tworzą się przez dziesiątki lat, a choroby i śmierć przychodzą przeważnie w późniejszym okresie życia. Wraz ze wzrostem obwodu w pasie naszych społeczeństw i zwiększonym spożyciem przetworzonej żywności i fast foodów, obserwujemy większą zachorowalność na cukrzycę, udary i inne poważne choroby już u młodych ludzi. U mężczyzn powyżej 50. roku życia i u kobiet powyżej 60. roku życia tempo powstawania miażdżycy rośnie, naczynia krwionośne stają się sztywniejsze i mniej elastyczne, co zwiększa ryzyko chorób naczyniowych.

Z pewnością niektóre nabyte lub odziedziczone wady nie są spowodowane dietą, ale są to naprawdę rzadkie wyjątki. Często słyszymy, że wysokie ciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca i choroby serca są konsekwencją procesu starzenia się organizmu i genetyki a wszystko, co można zrobić, by je zminimalizować, to zażywanie zapisanych przez lekarza leków. Nasze „wyniki” mogą się wydawać lepsze, ale proces chorobowy postępuje z każdym rokiem. Jednak te problemy nie są przeważnie kwestią genetyki i nie muszą być też spodziewanym następstwem procesu starzenia. Doskonałe odżywianie może zapobiec pojawieniu się wysokiego ciśnienia krwi i choroby niedokrwiennej serca na każdym etapie życia.

Niektórzy autorzy i doradcy twierdzą, że głównym winowajcą jest jedzenie mięsa i tłuszczu; inni uważają, że możesz jeść, ile chcesz mięsa i tłuszczu, a winę za choroby ponosi cukier. Prawda jest taka, że zarówno nadmiar cukrów prostych, jak i nadmiar produktów zwierzęcych przyczyniają się do powstawania miażdżycy i chorób serca. Zostało to bardzo dobrze udokumentowane i później omówię to szczegółowo. Aby mieć dobre narzędzia i poczuć prawdziwą motywację, by zapobiec chorobie lub ją odwrócić, trzeba posiadać pewną wiedzę z zakresu żywienia. Wymaga to poznania, co jest złego w sposobie, w jaki ludzie dziś się odżywiają, a także zrozumienia wartości terapeutycznych pewnych pokarmów.

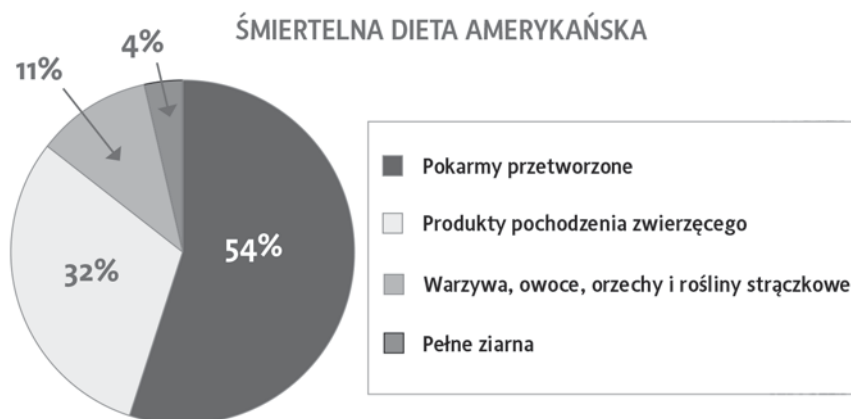
Dzielię pokarmy na cztery główne kategorie:

- Owoce i warzywa;
- Pełne ziarna;
- Rafinowana i wysoko przetworzona żywność;
- Produkty zwierzęce.

W Standardowej Amerykańskiej Diecie około 30 procent kalorii pochodzi z pokarmów zwierzęcych, takich jak nabiał, mięso, jaja i kurczak, a około 55 procent z żywności przetworzonej typu makarony, chleb, napoje gazowane, oleje, cukier, rafinowane zboża, precle i inne pseudożywnościowe produkty. Oznacza to, że zaledwie 15 procent kalorii pochodzi z pełnych ziaren, owoców i warzyw. Rak i choroby serca są nieuchronną konsekwencją takiego sposobu odżywiania. Dla twojego zdrowia i przetrwania ważne jest, abyś zredukował w swojej diecie ilość zarówno pokarmów przetworzonych, jak i zwierzęcych i zastąpił pochodzące od nich kalorie, spożywając warzywa, owoce, pełne ziarna, warzywa strączkowe, orzechy i nasiona. Może to poprawić zdrowie wielu ludzi we współczesnym świecie oraz drastycznie obniżyć koszty opieki medycznej.

DAD – Śmiertelna Dieta Amerykańska

Standardowa, czyli Śmiertelna Dieta Amerykańska zawiera bardzo niewielką ilość warzyw i owoców, a szczególnie warzyw zielonych, grzybów, cebuli, nasion i kolorowych warzyw oraz owoców. Prowadzi to do ogólnych niedoborów substancji odżywczych, szczególnie przeciwutleniaczy i fitochemikaliów niezbędnych do zachowania normalnego zdrowia, naprawy komórek i funkcjonowania układu odpornościowego. Te pełnowartościowe, nieprzetworzone pokarmy roślinne są bogate w błonnik i substancje odżywcze, które pomagają zapobiegać nowotworom i chronią naczynia krwionośne, a jednak Amerykanie jedzą ich bardzo niewiele.



Prawie każdy naukowiec żywieniowy przyznaje, że powinniśmy jeść więcej warzyw, roślin strączkowych, nasion i orzechów i mniej przetworzonej żywności.

Jest jedna wspólna rzecz dla wszystkich poważnych, długich i zakrojonych na dużą skalę badań epidemiologicznych: wykazane korzyści płynące ze spożycia większej ilości warzyw, roślin strączkowych, orzechów i nasion. Ten wspólny mianownik, jakim jest jedzenie większej ilości pokarmów roślinnych i mniejszej zwierzęcych, można również znaleźć w tak zwanych błękitnych strefach na naszym globie, w których ludzie żyją najdłużej. Populacja o najdłuższej udokumentowanej średniej życia nie spożywa w ogóle mięsa; jest to zbór Adwentystów Dnia Siódmego żyjący w Loma Linda w Kalifornii. Jego członkowie są wegetarianami i regularnie spożywają orzechy i nasiona.

Kiedy dieta śródziemnomorska została poddana ocenie w dużym badaniu PREDIMED, uzyskane dane potwierdziły, że im więcej spożywa się owoców i warzyw, a mniej produktów zwierzęcych, tym większe szanse na długowieczność. Wzór ten pokazuje konsekwentną zależność efektu od ilości, co oznacza, że każda porcja pokarmów roślinnych bardziej przedłuża życie, a każda porcja produktu zwierzęcego odpowiednio je skraca. Korzyści były ogromne: redukcja spożycia produktów zwierzęcych o dwie trzecie, do jednej porcji dziennie zamiast trzech, zmniejszyła liczbę zgonów o więcej niż 40 procent².

Inne przeprowadzone na szeroką skalę badania potwierdziły to samo. Szczególnie interesujący jest artykuł z 2012 roku, *Low-Carbohydrate, High-Protein Diet and Incidence of Cardiovascular Diseases in Swedish Women: Prospective Cohort Study*^{3*}. Przez ponad piętnaście lat badacze obserwowali więcej niż czterdzieści trzy tysiące kobiet w wieku od 30. do 49. roku życia. Badanie było godne uwagi z racji na ogromną liczbę uczestniczek i wysiłek, jaki włożono w zidentyfikowanie stopnia przestrzegania protokołu wysokobiałkowej i niskowęglowodanowej diety. Badacze przyznawali uczestniczkom punkty dietetyczne od 1 do 20 w oparciu o to, jak ściśle stosowały wzór diety niskowęglowodanowej, wysokobiałkowej. Kobiety z najniższą punktacją jadły najmniejszą ilość produktów zwierzęcych, a te, które jadły ich najwięcej, otrzymywały 20 punktów.

* „Niskowęglowodanowa, wysokobiałkowa dieta a występowanie chorób układu krążenia u szwedzkich kobiet: perspektywiczne badania grupowe” – przyp. tłum.

Naukowcy śledzili zapadalność na choroby sercowo-naczyniowe na przestrzeni wielu lat i stwierdzili ryzyko uzależnione od ilości; 5-procentowy wzrost ryzyka zachorowania na chorobę wieńcową na każde 2 punkty ściślejszego stosowania niskowęglowodanowej, wysokobiałkowej diety. Ogólnie rzecz biorąc, zaobserwowano 60-procentowy wzrost ryzyka zapadalności na choroby sercowo-naczyniowe u kobiet, które konsekwentnie trzymały się diety niskowęglowodanowej i wysokobiałkowej (punkty dietetyczne powyżej 16). Wyniki pokazały również stopniowy i konsekwentny wzrost ryzyka zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe i spowodowanej nimi śmierci wraz ze zwiększonym spożyciem produktów pochodzenia zwierzęcego, a mniejszym spożyciem produktów roślinnych. Naukowcy porównali te wyniki z rezultatami pochodzącymi z przynajmniej czterech innych wcześniejszych, mniejszych badań, i stwierdzili, że są one do siebie zbliżone. Wyniki te łącznie dają ostateczne, niepodważalne dowody na to, że diety ubogie w ochronnie działające pokarmy roślinne, a obfitujące w produkty pochodzenia zwierzęcego, są niebezpieczne.

Nie tylko tłuszcz zawarty w produktach zwierzęcych przyczynia się do powstawania miażdżycy. Współwinowajcą jest też wysoka zawartość biologicznego białka. W wielu badaniach prowadzonych w ciągu kilku dekad wykazano, że same tłuszcze nasycone i cholesterol nie są odpowiedzialne za zwiększone występowanie miażdżycy w takim stopniu, jaki ma miejsce w przypadku zwiększonego spożycia białka zwierzęcego zamiast roślinnego⁴. Kiedy spożywasz więcej produktów zwierzęcych, ponosisz większe ryzyko zachorowania na chorobę serca, ale nie wyłącznie z powodu tłuszczu czy jego rodzaju w nich zawartego. Jedno wiemy na pewno: produkty zwierzęce nie zawierają sprzyjających długowieczności przeciwutleniaczy i fitochemikaliów, jakie znajdują się w roślinach. Jednak współczesna nauka odkrywa coraz to nowe, ważne dowody wspierające te doniesienia.

Wyniki badań na ludziach w wielu krajach pokazują silny związek między ilością spożywanego białka zwierzęcego a przypadkami zgonów z powodu chorób serca⁵. W 2004 roku naukowcy analizujący badania na kobietach w Iowa, obejmujące dwadzieścia dziewięć tysięcy kobiet i trwające ponad piętnaście lat, bezpośrednio przyjrzeni się tej kwestii⁶. Zamiast porównywać, który z potencjalnych negatywnych elementów jest gorszy, produkty zwierzęce czy przetworzone węglowodany, badacze wyizolowa-

li skutki działania białka zwierzęcego i porównali białko pochodzące od zwierząt z białkiem roślinnym.

Stwierdzili o 40 procent niższe ryzyko zgonu z powodu choroby serca u kobiet, których dieta zawierała więcej białka roślinnego i mniej białka zwierzęcego. Korzyści takich nie zaobserwowano w wyniku spożywania białych pokarmów takich jak chleb, ryż i ziemniaki, w przeciwieństwie do konsumowanych warzyw, roślin strączkowych, nasion i orzechów zawierających więcej białka roślinnego. Zaobserwowano 30-procentowy spadek zgonów na skutek chorób serca w grupach spożywających najwięcej warzyw i mniej białka zwierzęcego. Podczas indywidualnego badania tych pokarmów stwierdzono, że mięso i nabiał zwiększają ryzyko zapadalności na te schorzenia, a orzechy, warzywa i rośliny strączkowe zmniejszają je znacząco.

Mówiąc w skrócie, mamy ogromną ilość zdecydowanych dowodów na to, że ogólnie warto jest jeść więcej warzyw i mniej produktów zwierzęcych.

Badania naukowe fundowane przez różne koncerny handlowe dążyły do podważenia tych zależności, by chronić promowane przez nie pokarmy poprzez wykazanie sprzecznych wniosków. Zawsze możesz pokazać, że jakiś pokarm jest dobry, kiedy użyjesz go w miejscu czegoś znacznie gorszego. Tym, co się zazwyczaj robi, by osiągnąć odpowiednie wyniki dowodzące, że produkty zwierzęce nie są szkodliwe, jest obniżenie ich zawartości i zastąpienie bardziej oczyszczonymi węglowodanami o wysokim indeksie glikemicznym. Może to dać jeszcze gorszy rezultat, uniewinniając tym samym kwestionowany produkt zwierzęcy. Te sprzeczne badania usiłujące obronić produkty zwierzęce nie dowodzą niczego, ponieważ kiedy rafinowane produkty zostają zastąpione warzywami, orzechami, nasionami i roślinami strączkowymi, skala zachorowań *zawsze* spada; i kiedy produkty zwierzęce zostają zastąpione warzywami, orzechami, nasionami i roślinami strączkowymi, zachorowalność także *zawsze* spada.

Czym jest dieta nutritariańska?

Zalecam dietę bogatą w warzywa. Dieta ta zawiera także rośliny strączkowe, świeże owoce, orzechy i nasiona oraz pełne ziarna. Produkty zwierzęce są dozwolone, ale w bardziej ograniczonych ilościach, niż się je zazwyczaj spożywa. Ten sposób odżywiania nazywam *Nutritariańskim Programem*

Żywniowym. Nazywano go także dietą bogatą w nutrieny czy dietą bogatą w rośliny lub dietą NDPR. Jest to styl odżywiania, który obfituje w substancje odżywcze niezbędne ludziom do utrzymania dobrego zdrowia.

Nutritariański Program Żywniowy nie ma podłoża filozoficznego, etycznego, społecznego czy środowiskowego. Jego podstawowym celem jest umożliwienie ludziom czerpania radości z takiego żywienia, które najbardziej sprzyja długowieczności i jest najskuteczniejsze terapeutycznie, zapobiegając i lecząc powszechnie występujące choroby przewlekłe. Jego podstawy opierają się na bezstronnej i wszechstronnej ocenie przewagi naukowej w tym temacie.

Dieta nutritariańska może być dietą *elastyczną* (czyli zawierającą ograniczone ilości produktów zwierzęcych) lub *wegańską* (całkowicie wykluczającą produkty zwierzęce), w zależności od osobistych preferencji i indywidualnych potrzeb. Nutritariański Program Żywniowy, zaprojektowany tak, by maksymalnie wspomóc zdrowie i długowieczność u większości ludzi, posiada cztery wyróżniające się cechy:

1. *Jest bogaty w substancje odżywcze*. Nutritariański Program Żywniowy dąży do wysokiej zawartości mikronutrientów w każdej kalorii. Jest to możliwe dzięki zwiększonemu spożyciu roślin bogatych w mikronutrienty, takich jak zielone warzywa, owoce jagodowe, nasiona i inne kolorowe warzywa i owoce.
2. *Zawiera równowagę hormonalną*. Nutritariański Program Żywniowy pomaga unikać nadmiaru hormonów, szczególnie insuliny i insulinopodobnego czynnika wzrostu-1 (IGF-1), (więcej poniżej), który sprzyja magazynowaniu tłuszczu, przedwczesnemu starzeniu się i powstawaniu raka.
3. *Jest wszechstronnie dobrany*. Nutritariański Program Żywniowy jest dostosowany w sposób wszechstronny, z wykorzystaniem suplementów (kiedy jest to konieczne w oparciu o historię żywieniową oraz wyniki badań krwi) by zapewnić optymalny poziom witamin D i B₁₂, jodu, cynku, kwasu eikozapentaenowego (EPA) oraz kwasu dokozaheksaenowego (DHA).
4. *Unika toksyn*. Nutritariański Program Żywniowy dąży do unikania pokarmów zawierających toksyny, substancje rakotwórcze, czynniki zapalne i inne zanieczyszczenia, które mogą przyczynić się do stanów chorobowych i śmiertelności.

Postęp nauki pozwolił badaczom zmierzyć parametry starzenia się i oznaczyć markery choroby. Dobrze znany jest fakt, że niewielkie niedobory mikronutrientów są powszechnym zjawiskiem i mogą prowadzić do uszkodzeń DNA, rozkładu mitochondriów i rozpadu telomerów, a wszystko to może w znacznym stopniu skrócić życie. Poza witaminami i minerałami odpowiednie spożywanie fitochemikaliów pozwala komórkom zwolnić tempo starzenia się. Klasyfikuję fitochemikalia jako formę mikronutrientów z powodu ich pozytywnego związku z funkcjami obronnymi, ochroną przed chorobami i długowiecznością. Biorąc pod uwagę funkcyjną istotę mikronutrientów, musimy sklasyfikować prawie wszystkich Amerykanów, zarówno wegetarian, jak i mięsożerców, jako osoby z niedoborem mikronutrientów, szczególnie tych promujących długowieczność, które pochodzą z zielonych warzyw⁷.

Zdrowe odżywianie polega na jedzeniu zdrowych pokarmów. To nie jest jakieś błyskotliwe czy odkrywcze stwierdzenie, ale ludzie zdają się nie rozumieć, które pokarmy są tak naprawdę zdrowe. Wielu sądzi, że dieta składająca się z makaronów, kurczaka i oliwy z oliwek jest zdrowa, ale czy to są rzeczywiście zdrowe pokarmy? To nieporozumienie i głoszenie błędnych informacji na temat żywienia jest głównym powodem tego, że wielu ludzi cierpi na choroby serca i raka.

Najzdrowsze pokarmy to te, które mają największy stosunek substancji odżywczej do kalorii. Aby osiągnąć optymalne zdrowie, musimy wiedzieć, które pokarmy naturalnie zawierają duże stężenie i szerokie spektrum substancji odżywczych, których potrzebujemy, i więcej ich spożywać. Jednak poza jedzeniem bogatych odżywczo pokarmów, musimy także dopilnować, aby nie spożywać więcej kalorii, niż potrzebujemy. Adekwatność odżywca bez nadmiaru kalorii jest jedynym sposobem, który okazał się znacząco przedłużać życie, co zostało potwierdzone w setkach badań naukowych.

Witaminy, minerały, błonnik, przeciwutleniacze, bioflawonoidy i fitochemikalia są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu – nie są one opcjonalne. Musimy zatem tak zaprojektować swój styl odżywiania, aby uzyskać optymalną ilość tych ochronnych substancji odżywczych, aby żadnej z nich nie brakowało, nie dostarczając jednocześnie zbyt wielu kalorii. Dodatkową korzyścią, jaką niesie ze sobą dostarczanie organizmowi optymalnej ilości szerokiego spektrum wymaganych przez człowieka nutrientów, jest to, że nie doświadczamy zachcianek na niezdrowo-

we pokarmy i tym samym przestajemy się przejadać. Kiedy osiągniemy wymagany poziom substancji odżywczych, nasz mózg otrzyma sygnał, że nasze potrzeby żywieniowe zostały zaspokojone i możemy przestać jeść⁸. Zachcianki i nadmierny głód maleją, kiedy wymagania żywieniowe naszego organizmu zostają spełnione.

Niezbędne nutrieny

Niezbędny nutrient to składnik, który musimy zaczerpnąć z naszej diety, ponieważ nasz organizm nie potrafi wytworzyć go w wystarczającej ilości, by spełnić nasze potrzeby. Do niezbędnych nutrientów zaliczamy witaminy, minerały spożywcze, niezbędne kwasy tłuszczowe i niezbędne aminokwasy. *Mikronutrieny* to niezbędne nutrieny, których potrzebujemy w stosunkowo niewielkich ilościach w całym naszym życiu. Są to witaminy i minerały, a także tysiące pochodzących z roślin fitochemikaliów. Potrzebujemy też *makronutrientów* – wody, białka, węglowodanów i tłuszczów – ale większość przyczyn chorób na tle żywieniowym powstaje z nadmiaru makronutrientów w wyniku spożywania wysokokalorycznych pokarmów z niewystarczającą zawartością mikronutrientów.

Większa część współczesnego świata cierpi z powodu *niedożywienia wysokokalorycznego*. Oznacza to, że spożywamy pokarmy bogate kalorycznie, ale zawierające zbyt mało mikronutrientów. Należy wspomnieć, że tylko kolorowe pokarmy roślinne zawierają *substancje fitochemiczne (fitochemikalia)* posiadające właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Produkty zwierzęce nie zawierają fitochemikaliów i są ubogie w inne przeciwutleniacze. W przeciwieństwie do nich, naturalne rośliny zawierają tysiące zdrowych, przedłużających życie składników fitochemicznych.

Wysoko odżywcze pokarmy → warzywa, rośliny strączkowe, nasiona i owoce.

Nisko odżywcze pokarmy → pokarmy przetworzone, produkty z białej mąki, słodczyce, oleje i produkty pochodzenia zwierzęcego

Czy mógłbyś spodziewać się doskonałego zdrowia na diecie składającej się z waty cukrowej i codziennej dawki multiwitaminy? Oczywiście, że nie! Jednak większość ludzi spożywa pokarmy o tak niskiej zawartości substan-

cji odżywczych, że ciało nie może normalnie funkcjonować. Chleb, makaron, zimne zboża, olej i produkty zwierzęce to pokarmy o niskiej wartości odżywczej, stanowiące trzon Standardowej Amerykańskiej Diety. Dlaczego mielibyśmy oczekiwać normalnego poziomu lipidów czy odpowiedniej obrony przed rakiem i chorobami serca od diety tak ubogiej w przeciwutleniacze i fitochemikalia? Pamiętaj, tysiące fitochemikaliów znajdujących się w pokarmach roślinnych nie mieszczą się w witaminowej tablecie.

Pożywienie jest dobre lub złe na bazie tego, jaką ilość błonnika, fitochemikaliów, przeciwutleniaczy, minerałów, witamin i innych (jeszcze nieodkrytych) substancji odżywczych zawiera w proporcji do występującej w nim ilości kalorii. Kiedy spożywamy ubogie w składniki pokarmowe pożywienie, nie możemy spodziewać się pozbawionego chorób życia, które nasze ciała mogły wieść. Spożywanie pożywienia obfitującego w nutrieny jest istotnym sekretem wyjaśnionym w tej książce, który pomoże ci obniżyć poziom cholesterolu we krwi i ochronić się przed chorobą serca.

Równanie zdrowia i punktacja ANDI

Zaprezentowana tu informacja opiera się na bardzo solidnych współczesnych podstawach naukowych, a ja i kilku moich kolegów naukowców od wielu lat stosujemy ją w swojej pracy klinicznej. Tysiące moich pacjentów doświadczyło fenomenalnych rezultatów. Tajemnica leży w zrozumieniu mojego równania zdrowia, które odmieni twoje życie na zawsze.

$$Z=N/K$$

$$\text{Zdrowie}=\text{Nutrienty}/\text{Kalorie}$$

Równanie to oznacza, że to, jak długo będziesz żył – czy jesteś odporny na infekcje, skłonny do demencji czy choroby serca – może być przewidziane dzięki podzieleniu ilości nutrientów przez ilość kalorii w diecie na przestrzeni twojego życia. Praktyczne zastosowanie tego równania oznacza, że zaspokajając swoje potrzeby kaloryczne, powinniśmy spożywać wiele wartościowych, zachowujących zdrowie składników odżywczych, bo jeśli tego nie zrobimy, może pojawić się choroba. To równanie $Z=N/K$ oznacza podstawową zasadę, że aby zwiększyć długość zdrowego życia (Z), musimy spożywać pokarmy bogate w nutrieny (N) na każdą kalorię (K).

Aggregate Nutrient Density Index (ANDI)* klasyfikuje wartości nutrientów w wielu powszechnie stosowanych pokarmach w oparciu o to, ile wartości odżywczej dostarczają do twojego organizmu na każdą spożytą kalorię. W przeciwieństwie do etykiet, które wymieniają tylko kilka substancji odżywczych, klasyfikacja ANDI oparta jest na trzydziestu pięciu ważnych parametrach żywieniowych. Pokarmy uszeregowane są na skali od 1 do 1000, gdzie najbogatsze w nutrieny zielone krzyżowe warzywa liściaste (takie jak jarmuż) otrzymały punktację na poziomie 1000. Ponieważ fitochemikalia są w większości nienazwane i niezmierzone, klasyfikacja ANDI może nie doceniać zdrowotnych walorów kolorowych, naturalnych pokarmów roślinnych, dlatego wartość odżywcza naturalnych pokarmów całościowych może być jeszcze wyższa, niż wskazuje klasyfikacja ANDI.

ANDI jest użytecznym narzędziem pomagającym ci wyobrazić sobie wysoką koncentrację mikronutrientów w zielonych i innych kolorowych produktach w porównaniu z mikronutrientami w produktach zwierzęcych i przetworzonych. Punktacja ta okazała się być ogromnie skuteczna w marketach z pokarmami całościowymi, zwiększając sprzedaż i konsumpcję bogatych w nutrieny pokarmów w całym kraju. Może to mieć ogromny wpływ na zdrowie naszego społeczeństwa, ponieważ zielone warzywa są pokarmem najpotężniejszym w redukcji zarówno zachorowań na choroby serca, jak i raka. Na bazie tego kryterium, jakim jest ilość nutrientów na kalorie (N/K), możesz oceniać jakość pokarmu, budować menu i dokonywać wyborów żywieniowych, które promują doskonałe zdrowie. Kiedy już dowiesz się, które pokarmy mają największą koncentrację substancji odżywczych, będziesz wiedział więcej o odżywianiu i utracie wagi. To takie proste.

Jednak to nie jest wszystko, czego potrzebujesz, by opracować dietę przynoszącą największe korzyści zdrowotne, ponieważ niektóre pokarmy o umiarkowanej gęstości nutrientów posiadają nadrzędne cechy, czyniące je niezbędnymi w zapobieganiu chorobom. Na przykład grzyby i siemię lniane zawierają potężne komponenty zapobiegające rakowi piersi, które nie są odzwierciedlone w klasyfikacji ANDI. Te ważne pokarmy zostaną omówione później.

* *Aggregate Nutrient Density Index* – wskaźnik sumy zawartości nutrientów (przyp. tłum.).

Punkty ANDI i jak są one obliczane

Aby określić punktację ANDI, oceniono taką samą porcję kalorii w każdym pokarmie. Zawarto w tej ocenie następujące nutrieny: błonnik, wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, miedź, mangan, selen, witamina A, beta-karoten, alfa-karoten, likopen, luteina i zeaksantyna, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas pantotenowy, witamina B₆, kwas foliowy, witamina B₁₂, cholina, witamina K, fitosterole, glukozynolany, inhibitory angiogenezy, związki siarkoorganiczne, inhibitory aromatazy, skrobia oporna i wskaźnik resweratrol plus ORAC (zdolność pochłaniania reaktywnych form tlenu, miara przeciwutleniania lub reaktywnego pochłaniania pokarmu). W celu zachowania konsekwencji klasyfikacji ilości nutrientów zostały przeliczone ze swoich typowych jednostek pomiarowych (miligramy, mikrogramy i jednostki międzynarodowe) na procent ich dietetycznego zalecanego dziennego spożycia (DRI). Dla nutrientów, które nie posiadają DRI, cele zostały ustalone w oparciu o dostępne badania i obecne zrozumienie ich korzyści. Aby ułatwić porównanie pokarmów, surowe dane zostały przeliczone (pomnożone przez tę samą liczbę) tak, że najwyżej notowane pokarmy otrzymały punktację na poziomie 1000, a najniżej oceniane otrzymały odpowiednio niższą punktację. (Bardziej szczegółowa lista punktów ANDI znajduje się w mojej książce *Nutritarian Handbook and ANDI Scoring Guide*).

Punktacja ANDI

POKARM	PUNKTY	POKARM	PUNKTY
Jarmuż	1000	Radicchio	271
Kapusta sitowata	1000	Papryka	265
Rukiew wodna	1000	Dynia	249
Botwina, burak liściowy	895	Dynia piżmowa	241
Bok choy	865	Grzyby	238
Szpinak	707	Szparagi	205
Rukola	604	Pomidory	186
Salata rzymska	510	Truskawki	182
Rzodkiewki	502	Słodkie ziemniaki	181
Brukselka	490	Jeżyny	171
Marchew	458	Cukinia	164
Kapusta	434	Karczochy	145
Brokuły	340	Maliny	133
Kalafior	315	Jagody	132