

DR JOSEPH MERCOLA



Najlepsze paliwo
dla organizmu

DOBRY TŁUSZCZ

Słowa uznania za książkę *Dobry tłuszcz*

„Od kilkudziesięciu lat doktor Joseph Mercola w kwestii wiedzy o zdrowiu jest jak latarnia morska. W swojej najnowszej książce *Dobry tłuszcz* w mistrzowski sposób łączy prezentację wyników przełomowych badań naukowych z ich praktycznym zastosowaniem. To drugie kryje w sobie klucz do zdrowego chudnięcia i podniesienia poziomu energii. Co więcej, zaproponowany tu styl życia może pomóc cofnąć choroby przewlekłe, takie jak rak, cukrzyca czy choroby serca”.

– **Christiane Northrup, M.D.**

autorka bestsellerów „New York Timesa” *Ciało kobiety, mądrość kobiety* oraz *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

„Jestem przekonany, że Mitochondrialna Terapia Metaboliczna będzie miała ogromny wpływ na nasze zdrowie. Jak wspomniałem w swojej książce, rak nie ima się osób ze zdrowymi mitochondriami. Doktor Mercola rozwinął tę koncepcję i objął nią szeroki zakres chorób przewlekłych związanych z dysfunkcjami mitochondriów. Poparł to racjonalnymi argumentami i pokazał, jak zastosować Mitochondrialną Terapię Metaboliczną. Książkę tę powinni przeczytać wszyscy zainteresowani poprawą stanu zdrowia bez zażywania toksycznych dla organizmu leków farmaceutycznych”.

– **Thomas N. Seyfried, Ph.D.**

autor książki *Cancer as a Metabolic Disease* i profesor biologii w Boston College

„Ta wyjątkowa książka przedstawia prawdziwie rewolucyjny program, który może pomóc milionom ludzi w osiągnięciu optymalnego stanu zdrowia. Doktor Mercola przystępnie wyjaśnia, jak ważną rolę w funkcjach metabolicznych odgrywają mitochondria, i udziela praktycznych porad, jak podnieść ich aktywność. Ta książka zmieni twój sposób myślenia o odżywianiu i zdrowiu”.

– **Leo Galland, M.D.**

autor książki *Wylecz alergię*

„Doktor Joseph Mercola w książce *Dobry tłuszcz* w sposób elokwentny prezentuje wyniki najnowszych badań naukowych, udzielając odpowiedzi na pytanie o najlepsze paliwo dla organizmu. Ta przełomowa praca pozwala nie tylko zrozumieć, dlaczego wybór tłuszczu jako głównego źródła energii ma ścisły związek ze stanem zdrowia i odpornością na choroby, lecz także informuje, jak wprowadzić tę ważną zmianę. Ludzkość ucierpiała na zdrowiu wskutek zaleceń żywieniowych inspirowanych interesami przemysłu spożywczego. Doktor Mercola, opierając się na wynikach badań naukowych, obala *status quo* i z właściwą sobie delikatnością umożliwia czytelnikom powrót do optymalnego stanu zdrowia”.

– **David Perlmutter, M.D.**

neurolog oraz autor bestsellerów
„New York Timesa” *Zbożowa głowa* i *The Grain Brain Whole Life Plan*

„W książce *Dobry tłuszcz* doktor Mercola pokazuje prawdę i obala mity na temat wysokowęglowodanowej, niskotłuszczowej diety, która w ostatnim półwieczu była przyczyną wielu chorób i zgonów. Doktor Mercola należy do wąskiego grona osób, które zrozumiały moje wieloletnie przeświadczenie, że zdrowie i długość życia człowieka są determinowane głównie przez proporcję tłuszczów względem cukrów, które spala on przez całe życie. Autor rozumie również, że nadmierne spożycie białka wywołuje też inne problemy niszczące zdrowie. Książkę tę powinien przeczytać każdy, kto ceni własne zdrowie”.

– **Ron Rosedale, M.D.**

„Badania naukowe wykazały, że dzięki jedzeniu tłuszczów można schudnąć. Doktor Joseph Mercola w swojej przełomowej książce idzie o krok dalej – pokazuje, że wybór tłuszczu jako głównego źródła paliwa może uzdrowić organizm na poziomie mitochondrialnym, przywrócić właściwy poziom energii i dobrostan, a nawet pomóc w walce z rakiem i innymi chorobami. Informacje zawarte w tej książce, doskonale wsparte wynikami badań naukowych i silnymi argumentami, obalają mity na temat «zdrowych» diet, ujawniają prawdy na temat żywności, których niepodobna

usłyszeć z ust przedstawicieli przemysłu spożywczego, i stawiają nas na ścieżce wiodącej ku radykalnej zmianie stanu zdrowia”.

– **Mark Hyman, M.D.**

autor bestsellera „New York Timesa” *Eat Fat, Get Thin*
i dyrektor Kliniki Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland

„Świat dietetyki jest dziś zagmatwany jak nigdy wcześniej. Ale w ciągu minionej dekady jedno stało się oczywiste: nauczanie naszych organizmów spalania tłuszczu zamiast glukozy jako głównego źródła paliwa ma ogromny potencjał w zakresie leczenia najbardziej wyniszczających chorób przewlekłych. *Dobry tłuszcz* doktora Mercoli jest dla mnie nieocenionym źródłem wiedzy w dwojakim znaczeniu: osobistym, ponieważ jestem pacjentką z nowotworem, pragnącą zapanować nad chorobą; oraz profesjonalnym, ponieważ moją specjalnością jest terapia dietą. Książka *Dobry tłuszcz* będzie mi pomagała, edukować i prowadzić pacjentów”.

– **Patricia Daly**

dyplomowany terapeuta żywienia, członkini Nutritional Therapist of Ireland
oraz British Association of Nutritional Therapists

„Książka *Dobry tłuszcz* to w wieloletnich badaniach doktora Mercoli swoiste *crescendo*. Każda jej strona to esencja autentycznej pasji autora w dziedzinie optymalizacji zdrowia człowieka za pomocą diety”.

– **Travis Christofferson**

autor książki *Tripping over the Truth: How the Metabolic Theory of Cancer Is Overturning One of Medicine's Most Entrenched Paradigms*

„*Dobry tłuszcz* to kopalnia praktycznej, podpartej dowodami naukowymi wiedzy przeznaczonej dla klinicystów i laików. Książka ta, w obliczu tak wielu sprzecznych informacji w branży dietetycznej, jest jak latarnia morska, zarówno dla lekarzy rozpoczynających praktykę i doświadczonych, jak i wszystkich osób pragnących uniknąć potrzeby korzystania z ich usług”.

– **Zach Bush, M.D.**

specjalista endokrynolog

„*Dobry tłuszcz* to wnikliwa książka wizjonera Josepha Mercoli, która nie tylko zmieni twoje życie, ale również dosłownie je ocali. Doktor Mercola rozumie, że żywność może podtrzymywać zdrowie, ale także je rujnować. Autor obala mity na temat tłuszczu, diety i leczenia oraz udziela praktycznych porad pozwalających przejąć kontrolę nad zdrowiem zarówno w przypadku osób chorych, które pragną się wyleczyć, jak i zdrowych, które chcą utrzymać dobry stan zdrowia”.

– **Barbara Loe Fisher**

współzałożycielka Narodowego Centrum
Informacyjnego ds. Szczepień

„Doktor Mercola po raz kolejny udowadnia, że należy do czołówek terapeutów stosujących naturalne metody leczenia i troski o zdrowie. Podpierając się wynikami badań naukowych nad dysfunkcjami mitochondrialnymi jako przyczyną chorób przewlekłych, w książce tej przedstawia prosty, naturalny plan terapeutyczny”.

– **Jason Fung, M.D.**

nefrolog, autor książki *The Complete Guide to Fasting*

„Książka *Dobry tłuszcz* to mocny manifest rewidujący paradygmat anty-tłuszczowy, który na długo zdominował myślenie o zdrowiu i odżywianiu. To bezcenny przewodnik dla wszystkich pragnących zrozumieć i wprowadzić w życie posiadające moc transformacji zmiany dietetyczne w celu poprawy metabolizmu i funkcji komórkowych. Doktor Mercola, odwołując nas od idei glukozy jako optymalnego źródła energii, pokazuje, jak w poszukiwaniu optymalnego stanu zdrowia czerpać korzyści z tłuszczów i ketonów jako paliwa ulegającego czystemu spalaniu”.

– **Michael Stroka, J.D., M.B.A., M.S., C.N.S., L.D.N.**

dyrektor wykonawczy w Zarządzie Certyfikacji Dietetyków

„W Stanach Zjednoczonych mamy obecnie epidemię chorób przewlekłych. Jej źródłem jest wypełniona toksynami, pozbawiona substancji odżywczych dysfunkcyjna komórka organizmu człowieka. Najnowsze badania wykazują, że najważniejszymi spośród jej organelli są mitochondria. W książce *Dobry*

Łuszcz doktor Mercola przedstawia plan przywrócenia ich do życia za pomocą diety oraz kilku prostych narzędzi, takich jak post przerywany, ćwiczenia fizyczne, terapia światłem i suplementy. Prezentowane w tej książce zalecenia związane z Mitochondrialną Terapią Metaboliczną doktor Mercola testował na sobie przez wiele miesięcy metodą prób i błędów, nieustannie monitorując poziom glukozy we krwi. Zgromadził też ogromną ilość zdumiewających wyników badań naukowych zaczerpniętych z literatury przedmiotu. Podpisuję się pod tą książką obiema rękami, jest ona bowiem najbardziej praktyczna spośród dostępnych dziś poradników, dzięki którym można odzyskać kontrolę nad zdrowiem i wyleczyć się z chorób przewlekłych”.

– W. Lee Cowden, M.D., M.D.(H)

przewodniczący rady naukowej Akademii Medycyny Integracyjnej

„Dobry tłuszcz doktora Mercoli to kamień milowy. Podstawę metabolizmu stanowi sposób wykorzystywania substancji odżywczych przez mitochondria. Autor instruuje czytelników, jak dobierać substancje odżywcze, które optymalizują ich funkcjonowanie. Książka ta znacząco przyczyni się do realizacji celów zdrowotnych całego społeczeństwa, ponieważ coraz więcej pracowników ochrony zdrowia będzie rozumiało wagę optymalizacji metabolizmu na poziomie mitochondrialnym. Dobry tłuszcz wprowadza funkcjonowanie mitochondriów do medycyny głównego nurtu, co przyniesie korzyści zdrowotne nam wszystkim. Brawo!”

– J. William (Will) LaValley, M.D.

„W medycynie zachodzi rewolucja polegająca na zmianie sposobu postrzegania komórki jako bańki wypełnionej wodą i kontrolowanej przez wszechwładne DNA na bardziej płynną całość skupioną wokół mitochondriów. Doktor Mercola stoi na czele tej rewolucji, a książka ta dostarcza zarówno teoretycznych podstaw, jak i praktycznych wskazówek, które przysłużą się zdrowiu mitochondriów i pomogą odzyskać zdrowie. Zachęcam wszystkich do przeczytania tej książki i poważnego zastanowienia się nad przestrzeganiem wielu pomocnych zaleceń i wskazań doktora Mercoli”.

– Thomas Cowan, M.D.

„Książka *Dobry tłuszcz* pojawiła się w samą porę. W obliczu rosnących kosztów ochrony zdrowia musimy wziąć odpowiedzialność za troskę o własne zdrowie zamiast po prostu leczyć choroby. Zrozumienie mechanizmów naszego funkcjonowania ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia organizmu i mózgu, a współczesny rewolucjonista, doktor Mercola, bezkompromisowo przekopał się przez wyniki badań naukowych, by najświeższa i najistotniejsza wiedza mogła trafić na półki księgarskie. Ta wciągająca lektura nie tylko podkreśla potrzebę spożywania tłuszczów, lecz także pokazuje, jak przygotować organizm, by go metabolizował i wykorzystywał możliwie najskuteczniej – to zaś jest klucz do strategii pozwalającej osiągnąć optymalny stan zdrowia”.

– **Erin Elizabeth**

dziennikarka śledcza, autorka książki *In the Lymelight*
i założycielka serwisu HealthNutNews.com

„*Dobry tłuszcz* to kluczowa lektura w kwestii osiągnięcia i utrzymywania dobrego zdrowia, zwłaszcza w kontekście współczesnej pandemii chorób przewlekłych o podłożu zapalnym. Ta ważna książka uczy zasad, o których większość ludzi jeszcze nie słyszała. Dzięki tej lekturze mogą one dotrzeć poza wąski krąg specjalistów z całego świata, którzy już się nimi kierują. Zastosowanie zasad wyłożonych w tej książce zmieniło życie tysięcy ludzi, teraz z kolei spodziewam się, że zrobi to z milionami. Opisane tu narzędzia to prawdziwy skarb i odpowiedź na aktualny stan zdrowia naszego społeczeństwa. Prezentowane wyniki badań naukowych są przejrzyste i dobrze udokumentowane; dzięki nim zmienisz swój sposób myślenia o tym, co jest zdrowe i co cię leczy”.

– **Daniel Pompa, D.C.**

„Doktor Mercola jest jednym z najbliżskotliwszych umysłów współczesnej medycyny, który w książce *Dobry tłuszcz* osiągnął szczyt mistrzostwa. Dlaczego? Ponieważ praca ta obala *status quo* i ujawnia prawdę na wiele tematów: od przyczyn, dla których post to zdrowy nawyk, po powody, dla których powinieneś stać się maszyną spalającą tłuszcz. Co więcej – zdumiewa nawet wiedzą o tym, w jaki sposób żelazo może negatywnie

wpływać na zdrowie mitochondriów (będziesz zaskoczony!). Jeżeli chcesz zoptymalizować funkcjonowanie organizmu i mózgu, a jednocześnie systematycznie eliminować szereg czynników ryzyka chorób przewlekłych, musisz przeczytać tę książkę”.

– **Ben Greenfield**

BenGreenfieldFitness.com

(ulubiony podcast fitnessowy doktora Mercoli)

„**D**oktor Mercola, przemawiając donośnym głosem i prostym językiem, kontynuuje swoją rolę pionierskiego dietetyka Ameryki i świata. Książka ta wyedukuje, ośmieli i zachęci konsumentów do przejęcia kontroli nad swoim zdrowiem. Doktor Mercola, kierujący się postawą prozdrowotną, a nie probiznesową, pokazuje, jak wprowadzić do diety zdrowe tłuszcze i podjąć wiele innych kroków, by powrócić na właściwą drogę. Książka ta powinna być wezwaniem do przebudzenia dla osób pracujących w branży medycznej i dentystrycznej, by doradztwo dietetyczne zaczęli traktować poważnie”.

– **Charlie Brown, J.D.**

Consumers for Dental Choice

„*Dobry tłuszcz* jest czymś dużo więcej niż tylko książką na temat korzyści płynących z jedzenia właściwych rodzajów tłuszczu, mówi bowiem o tym, jak wzmocnić zdrowie dzięki poprawie metabolizmu i podniesieniu poziomu energii komórek. To niezwykła książka, napisana przez lidera wnikliwego myślenia. Mam nadzieję, że ustawi nas w punkcie krytycznym, który doprowadzi do koniecznych zmian w zbiorowym myśleniu o potędze odżywiania jako sposobie leczenia. Gorąco polecam tę książkę!”

– **Michael T. Murray, N.D.**

współautor *The Encyclopedia of Natural Medicine*

„**P**rzez rok bawiłam się w kuchnię niskowęglowodanową i ketogeniczną, ale nie osiągnęłam założonych celów związanych ze schudnięciem. Po przeczytaniu książki *Dobry tłuszcz* zrozumiałam, że ograniczało mnie iście przedszkolne rozumienie diety ketogenicznej w porównaniu z tym, co

muszę wiedzieć i zrobić, by osiągnąć sukces. Niedawna śmierć mojego ojca wskutek choroby Alzheimera zmotywowowała mnie do tego, by niezwykle poważnie zająć się własnym zdrowiem i zrobić wszystko, co w mojej mocy, by uniknąć tej i innych chorób przewlekłych. Przeczytałam już setki książek o odżywianiu, ale ta jest moją ulubioną i według mnie tylko ona będzie miała wpływ na twoje zdrowie, o ile skrupulatnie będziesz przestrzegał wszystkich zawartych w niej zaleceń. To kolejna wielka praca doktora Mercoli”.

– Kendra Pearsall, N.M.D.

lekarz naturopata, założycielka serwisu Enlita.com

„Na taką właśnie książkę od dawna czekaliśmy. Doktor Mercola, opierając się na wynikach wielu badań naukowych, udowadnia ponad wszelką wątpliwość, że to tłuszcz, a nie cukier, jest tym źródłem energii, do wykorzystywania którego organizm człowieka jest przystosowany, i podkreśla, jakie zmiany możemy wprowadzić do codziennego życia, by spalać tłuszcze jako paliwo. Oddział Medycyny Integracyjnej Kliniki Uniwersytetu w Kansas czekał na tę książkę!”.

– Jeanne A. Drisko, M.D., C.N.S., F.A.C.N.

ordynator Oddziału Medycyny Integracyjnej Kliniki Uniwersytetu w Kansas,
profesor medycyny ortomolekularnej na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Kansas

DR JOSEPH MERCOLA

DOBRY TŁUSZCZ

PRZEŁOŻYŁ

Juliusz Poznański



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Fat for Fuel

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska

Redakcja: Aleksandra Marczuk

Korekta: Marta Pustuła

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcie na okładce: © StudioPhotoDFlorez, © Viktor1, © Africa Studio (Shutterstock.com)

FAT FOR FUEL

Copyright © 2017 by Joseph Mercola

Originally published in 2017 by Hay House Inc. US

Copyright © 2018 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Juliusz Poznański

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Autor niniejszej książki nie udziela, pośrednio ani bezpośrednio, porady lekarskiej ani nie zaleca stosowania żadnej techniki jako formy leczenia problemów natury fizycznej, umysłowej czy medycznej bez zalecenia lekarza. Jediną intencją autora jest udzielenie informacji o charakterze ogólnym, których zadaniem jest pomóc czytelnikowi w jego poszukiwaniu zdrowia fizycznego, emocjonalnego i duchowego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za działania czytelnika wynikające ze skorzystania z zawartych w tej książce informacji.

Wydanie I

Białystok 2018

ISBN 978-83-66074-85-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante

E-mail: wydawnictwo@vivante.pl

Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.vivante.pl

*Książka ta dedykowana jest
wszystkim naszym przyjaciołom,
członkom rodziny i najbliższym, którzy odeszli od nas,
dzielnie walcząc z rakiem*

SPIIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	15
---------------------------	----

CZĘŚĆ I. NA RATUNEK METABOLIZMOWI

Rozdział 1.	Cała prawda o mitochondriach, wolnych rodnikach i tłuszczach spożywczych	27
Rozdział 2.	Dlaczego potrzebujesz Mitochondrialnej Terapii Metabolicznej	51
Rozdział 3.	Paradoks białka	75
Rozdział 4.	Zaskakujący wpływ żelaza na zdrowie mitochondriów.	89
Rozdział 5.	Co jeść podczas Mitochondrialnej Terapii Metabolicznej – najczystsze i najwydajniejsze paliwo dla organizmu.	103

CZĘŚĆ II. ZAAWANSOWANE LECZENIE

ZA POMOCĄ MITOCHONDRIALNEJ TERAPII METABOLICZNEJ

Rozdział 6.	Zanim zaczniesz Mitochondrialną Terapię Metaboliczną.	139
Rozdział 7.	Jak zacząć.	173
Rozdział 8.	Jak przestawić organizm na spalanie tłuszczów.	209
Rozdział 9.	Długoterminowe zastosowanie Mitochondrialnej Terapii Metabolicznej	231
Rozdział 10.	Potęga postu w optymalizacji zdrowia mitochondriów	251
Rozdział 11.	Inne sposoby na poprawę zdrowia mitochondriów.	277

<i>Podsumowanie</i>	299
---------------------------	-----

Źródła	301
Dodatek A. Od pryszczy po wieńcówkę, czyli jak Mitochondrialna Terapia Metaboliczna pomaga przy wielu chorobach	307
Dodatek B. Przewodnik po orzechach, nasionach i pestkach	335
Przypisy	349
Podziękowania	369
O autorze	379

WPROWADZENIE

Od 50 lat moją pasją jest zdobywanie wiedzy na temat zdrowia człowieka. Mam nadzieję, że moja historia uchroni cię przed popełnieniem bolesnych i głupich błędów, których mnie nie udało się uniknąć na drodze do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia. Przekonałem się, że najlepiej uczyć się na cudzych błędach.

Fitness zacząłem uprawiać w 1968 roku. Problematyką zdrowia zainteresowałem się dzięki książce *Aerobics* doktora Kena Coopera, co 10 lat później skłoniło mnie do wstąpienia na uniwersytet medyczny. Niestety, podobnie jak większość entuzjastów tej dziedziny wiedzy na przełomie lat 60. i 70. XX wieku dałem się omamić niskotłuszczowej, wysokowęglowodanowej diecie. Ten rodzaj diety stoi w całkowitej sprzeczności z wszystkim, co dziś uważam za niezbędne w celu zapobiegania chorobom przewlekłym, leczenia raka i osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia.

Siedem lat studiów medycznych i praktyka lekarza rodzinnego przekonały mnie o nieskuteczności opartego na lekach konwencjonalnego modelu medycznego, którego celem nadrzędnym jest leczenie objawów chorób. Moja siedmioletnia edukacja właściwie nigdy nie obejmowała przyczyn pierwotnych powszechnie występujących chorób przewlekłych, natomiast skupiała się na leczeniu objawowym za pomocą produktów farmaceutycznych i procedur medycznych.

W roku 1995 w moim myśleniu nastąpiła radykalna zmiana. Podczas Great Lakes Academy of Medicine poznałem doktora Rona

Rosedale’a i kilkudziesięciu innych lekarzy. Nie zdawałem sobie wówczas sprawy, jakie to szczęście być jedną z pierwszych osób zainspirowanych jego wiedzą i mądrością na temat biochemii metabolizmu w kontekście klinicznym.

Wykład doktora Rosedale’a trwał prawie trzy godziny i dotyczył pilnej potrzeby kontrolowania wysokiego poziomu insuliny w celu zapobiegania niemal wszystkim przewlekłym chorobom degeneracyjnym, które współcześnie zbierają obfite żniwo, w tym cukrzycy, otyłości, chorobom serca, nowotworom, artretyzmowi oraz chorobom neurodegeneracyjnym.

Być może przeżyłeś podobne olśnienie jak ja, gdy zrozumiałeś, że masz do czynienia z fundamentalną prawdą. Wiedziałem, że będzie ona miała wpływ na zdrowie setek milionów ludzi, którzy desperacko potrzebują pomocy.

Przez następne 10 lat stosowałem zasady wyłożone przez doktora Rosedale’a oraz korzystałem z informacji zdobytych dzięki uczestnictwu w kilkudziesięciu kursach podyplomowych w dziedzinie odżywiania – czego nie uczą na studiach – które odbywałem w celu nieustannego doskonalenia rozumienia i praktycznego zastosowania żywności jako lekarstwa (nawet dziś w większości szkół medycznych nie przekazuje się nawet elementarnej wiedzy na temat odżywiania¹).

W swojej praktyce klinicznej miałem przywilej leczenia z zastosowaniem tych zasad ponad 25 tysięcy pacjentów. Ogromną satysfakcję sprawiało mi skuteczne rozwiązywanie problemów większości z nich – wiele z tych osób bezskutecznie leczyło się u najlepszych lekarzy w wiodących placówkach ochrony zdrowia w całym kraju.

Nie byłem jednak w niczym lepszy od moich kolegów po fachu – wręcz przeciwnie. Jedyne różnice między nami polegały na tym, że zachowałem otwarty umysł, byłem zdyscyplinowany i sumienny w dążeniu do odkrywania prawdy na temat fundamentów ludzkiego zdrowia. Moja przewaga miała charakter elementarny: lepiej rozumiałem mechanizmy rządzące zdolnością organizmu do samoleczenia, ponieważ podjąłem decyzję, by trzymać się z daleka od interesów branży farmaceutycznej.

Dzięki takiemu nastawieniu skupiałem się na szukaniu przyczyn chorób i sposobów ich leczenia, a nie na łagodzeniu ich objawów.

Byłem świadomy tego, jak ważne jest ograniczanie spożycia węglowodanów rafinowanych i żywności przetworzonej oraz zastępowanie tych produktów zdrowszymi, jednak miałem małe pojęcie o tym, jak istotne jest spożywanie dużych ilości wysokojakościowych tłuszczów i aktywowanie naturalnej zdolności organizmu do spalania tłuszczów zamiast glukozy jako jego głównego paliwa. Nie zdawałem sobie sprawy, że muszę szukać dalej.

PRZEGRYWAMY WOJNĘ Z RAKIEM, PONIEWAŻ WALCZYMY Z NIEWŁĄŚCIWYM WROGIEM

Dwadzieścia lat później – po tym, jak dowiedziałem się o istotnej roli insuliny – przeczytałem książkę Travisa Christoffersona *Tripping over the Truth: How the Metabolic Theory of Cancer Is Overturning One of Medicine's Most Entrenched Paradigms*. Przeżyłem olśnienie podobne do tego, gdy po raz pierwszy słuchałem wykładu doktora Rosedale'a – w pracy tej znalazłem coś, co mogło radykalnie odmienić życie milionów ludzi.

Argument, który Christofferson tak elokwentnie przedstawił – i który opierał się na tym, czego doktor Rosedale nauczył mnie w 1995 roku – brzmiał następująco: przyczyną raka i niemal wszystkich innych chorób przewlekłych jest upośledzenie procesów metabolicznych zachodzących w mitochondriach. Zazwyczaj wynika to z oporności receptorów insuliny i leptyny spowodowanej zbyt wysokim spożyciem węglowodanów netto oraz z aktywacji szlaków sygnalizacyjnych mTOR wynikającej z nadmiernego spożycia białka. W dalszej części książki zajmiemy się tymi zagadnieniami bardzo szczegółowo, a na razie dość powiedzieć, że jest to istota problemu w przypadku większości osób.

Stoi to w całkowitej sprzeczności z konwencjonalnym spojrzeniem na przyczyny chorób – przez ponad sto lat w myśl powszechnie akcep-

towanego dogmatu naukowego uważano, że rak to choroba genetyczna rozwijająca się wskutek uszkodzeń chromosomów znajdujących się w jądrze komórkowym. Odkrycie struktury DNA przez Watsona i Cricka w połowie XX wieku oraz sekwencjonowanie DNA przeprowadzane w XXI wieku znacząco umocniły ten punkt widzenia.

Wojna prezydenta Nixona przeciwko rakowi, która zaczęła się wraz z podpisaniem ustawy (National Cancer Act) wprowadzającej w życie narodowy program do walki z rakiem w 1971 roku, była fatalną pomyłką. Usilne działania w tym samym zakresie, podjęte przez prezydenta Obamę w 2016 roku, skazane są na taki sam los. Dziś w samych Stanach Zjednoczonych ponad 1600 osób umrze na raka². W statystykach globalnych liczba ta wzrasta do przerażających 21 tysięcy osób, które codziennie umierają na tę w większości przypadków możliwą do uniknięcia chorobę³. Prawdopodobieństwo, że w którymś momencie twojego życia rak rozwinie się u ciebie lub u którejś ze znanych ci osób, jest astronomicznie wysokie. Szokujące jest, że dane z lat 2011–2013 wskazują, iż u blisko 40 procent z nas zostanie zdiagnozowany rak⁴. Doszedłem do wniosku, że przegrywamy wojnę z rakiem, ponieważ naukowcy podążają za błędnym paradygmatem: przyczyną większości przypadków raka u osób dorosłych nie są uszkodzenia DNA, lecz upośledzony metabolizm.

POTĘŻNE MITOCHONDRIA

Mitochondria – maleńkie elektrownie znajdujące się wewnątrz komórek, które dzięki procesom metabolicznym przekształcają spożywaną przez ciebie żywność i wdychane powietrze w energię – są główną przyczyną dysfunkcji układów w organizmie, wskutek których staje się on podatny na raka i większość innych chorób przewlekłych. Gdy duża liczba mitochondriów przestaje funkcjonować prawidłowo, utrzymanie zdrowia jest niemożliwe. W naszym podejściu do raka i pozostałych chorób przewlekłych jest to niezwykle budująca zmiana: skoro choroba

zaczyna się od dysfunkcji metabolicznych, to możemy je leczyć. Jak? Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w tej książce – dowiesz się z niej, jak starannie dobrać substancje odżywcze i zastosować inne strategie uaktywniające naturalne zdolności organizmu do zapobiegania chorobom i leczenia się z nich.

Krótko ujmując, teoria leżąca u podstaw tej książki mówi, że wszystkie podejmowane przez ciebie na co dzień decyzje żywieniowe mają bezpośredni wpływ na mitochondria. Gdy twoje decyzje wspierają zdrowie mitochondriów, maleje wówczas prawdopodobieństwo, że materiał genetyczny znajdujący się wewnątrz mitochondriów ulegnie uszkodzeniu i uruchomi reakcję łańcuchową, która najpewniej skończy się chorobą.

Kolejnym silnym impulsem, który skłonił mnie do napisania tej książki, była śmierć wielu moich znajomych i kolegów po fachu – między innymi Jerry'ego Brunettiego – którzy zmarli na raka. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że Jerry był geniuszem. Zaliczał się do grona najlepszych na świecie ekspertów w dziedzinie rolnictwa regeneracyjnego. Kilka lat temu miałem przyjemność przeprowadzić z nim wywiad na potrzeby mojej strony internetowej.

Do stworzenia tej pracy zainspirował mnie również film *Gwiazd naszych win* – wstrząsający melodramat ukazujący historię dwojga chorych na raka nastolatków, którzy odnaleźli się i zakochali w sobie wbrew zagładającej im w oczy śmierci. To niesamowicie smutny film, ale mimo tego należy do moich ulubionych. Jeżeli jeszcze go nie obejrzałeś albo nie przeczytałeś powieści, na podstawie której został zrealizowany, to gorąco zachęcam cię, byś nadrobił ten brak.

Jestem przekonany – podobnie jak wielu ekspertów, z którymi rozmawiałem podczas pracy nad tą książką – że tragiczne scenariusze, takie jak przedwczesna śmierć Jerry'ego czy historia opowiedziana we wspomnianym wyciskaczu łez, nie musiały się wydarzyć, ponieważ w 90 procentach przypadków rakowi można zapobiec lub go wyleczyć. Mam nadzieję, że dzięki tej książce przyczynię się do powstrzymania śmiertelnego żniwa raka, które zbiera on wśród tak wielu utalentowanych i bliskich nam ludzi.

Po obejrzeniu wspomnianego filmu i przeczytaniu książki Trvisa przetrząsnąłem Narodową Bibliotekę Medyczną w poszukiwaniu wyników najnowszych badań naukowych – natrafiłem tam na setki recenzowanych artykułów na temat fundamentalnej roli mitochondriów w utrzymaniu zdrowia człowieka i różnych czynników umożliwiających optymalizację ich funkcjonowania. Lektura wywiadów z najbardziej poważanymi autorytetami w tej dziedzinie pozwoliła mi wiele zrozumieć.

Jedną z tych postaci była Miriam Kalamian, certyfikowana dietetyczka, konsultantka, dydaktyczka i autorka publikacji specjalizująca się w stosowaniu terapii ketogenicznych u osób z nowotworem. Według doktora Thomasa Seyfrieda w tej dziedzinie jest to osoba numer jeden – uważa się ją za jednego z pionierów metabolicznej teorii nowotworu. Pracowała z setkami klientów, u których wprowadziła zmiany żywieniowe, o których piszę w tej książce – dzięki swej wnikliwości i przekazanym mi informacjom przyczyniła się do jej powstania. Pomogła mi użyć zdobytej przeze mnie wiedzy do poskładania wszystkiego w całość, bym mógł przekazać ci pełny obraz sytuacji.

PROGRAM ŻYWIENIOWY LECZĄCY METABOLIZM

Celem przyświecającym mi podczas pisania tej książki było przedstawienie ci jasnego, prostego i racjonalnego wyjaśnienia opartego na odkryciach naukowych, dzięki któremu zrozumiesz, jak funkcjonuje twój organizm – na poziomie biologicznym i molekularnym. Powiem ci także, co jeść, przedstawię praktyczne strategie, które powinieneś zastosować, oraz sposoby monitorowania postępów, by pomóc twoim mitochondriom prawidłowo funkcjonować – program ten nazywam Mitochondrialną Terapią Metaboliczną.

Najprościej rzecz ujmując, Mitochondrialna Terapią Metaboliczną to sposób odżywiania się, który pomoże przestawić twój metabolizm ze spalania glukozy na spalanie tłuszczu jako głównego paliwa dla organizmu. Gdy dokonujesz tej zmiany, optymalizujesz funkcjonowanie

mitochondriów i chronisz mitochondrialne DNA przed potencjalnymi uszkodzeniami, które mogłyby doprowadzić do powstania choroby.

U podstaw Mitochondrialnej Terapii Metabolicznej leży wysokotłuszczowa, średniobiałkowa, niskowęglowodanowa dieta, która polega na jedzeniu żywności możliwie najwyższej jakości. To całkowite przeciwieństwo typowej diety amerykańskiej, znanej z nadmiernych ilości rafinowanych zbóż, cukrów i niskiej jakości tłuszczów. Przekonasz się, że potrawy i produkty składające się na Mitochondrialną Terapię Metaboliczną są pyszne. A nawet obłędnie pyszne! Są zadowalające, sycące i energetyzujące. Gdy przestawisz się na Mitochondrialną Terapię Metaboliczną, w końcu uwolnisz się od uczucia głodu, nieodpartych zachcianek i wszelkich innych uczuć deprywacji towarzyszących zdecydowanej większości planów żywieniowych, czyli tzw. diet.

Mitochondrialna Terapia Metaboliczna bierze pod uwagę nie tylko to, *co* jesz, ale także to, *kiedy* jesz, ponieważ regularne okresy postu poprawiają funkcjonowanie mitochondriów i przyspieszają przejście ze spalania cukru na spalanie tłuszczów (post omawiam szczegółowo w rozdziale 10, ale na razie chciałbym cię zapewnić, że Mitochondrialna Terapia Metaboliczna nie będzie od ciebie wymagała, byś chodził głodny przez cały dzień; większość godzin postu będzie upływała podczas snu).

Mitochondrialna Terapia Metaboliczna nadaje się dla ciebie, jeżeli zmagasz się z jedną lub więcej niż jedną poważną chorobą – na przykład rakiem, cukrzycą typu 2, chorobą neurodegeneracyjną, choćby chorobą Alzheimera lub inną formą demencji, bądź cukrzycą – lub jeżeli jesteś entuzjastą optymalizacji zdrowia i spowalniania procesów starzenia.

Mitochondrialna Terapia Metaboliczna jest – w całości i w poszczególnych jej częściach – dietą charakteryzującą się opcjonalnością. Wspañiale jest mieć możliwość wyboru. Być może teraz nie zaliczasz się ani do grupy przewlekle chorych osób, ani entuzjastów optymalizacji zdrowia. Jeśli jednak kiedyś znajdziesz się w którejś z nich albo będziesz chciał zapobiec kryzysowi zdrowotnemu, będziesz wiedział, że masz do dyspozycji niezwykle skuteczną metodę terapeutyczną – taką, która pozwala ci przejąć kontrolę nad sytuacją. A to naprawdę dużo.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

DOBRY TŁUSZCZ

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl