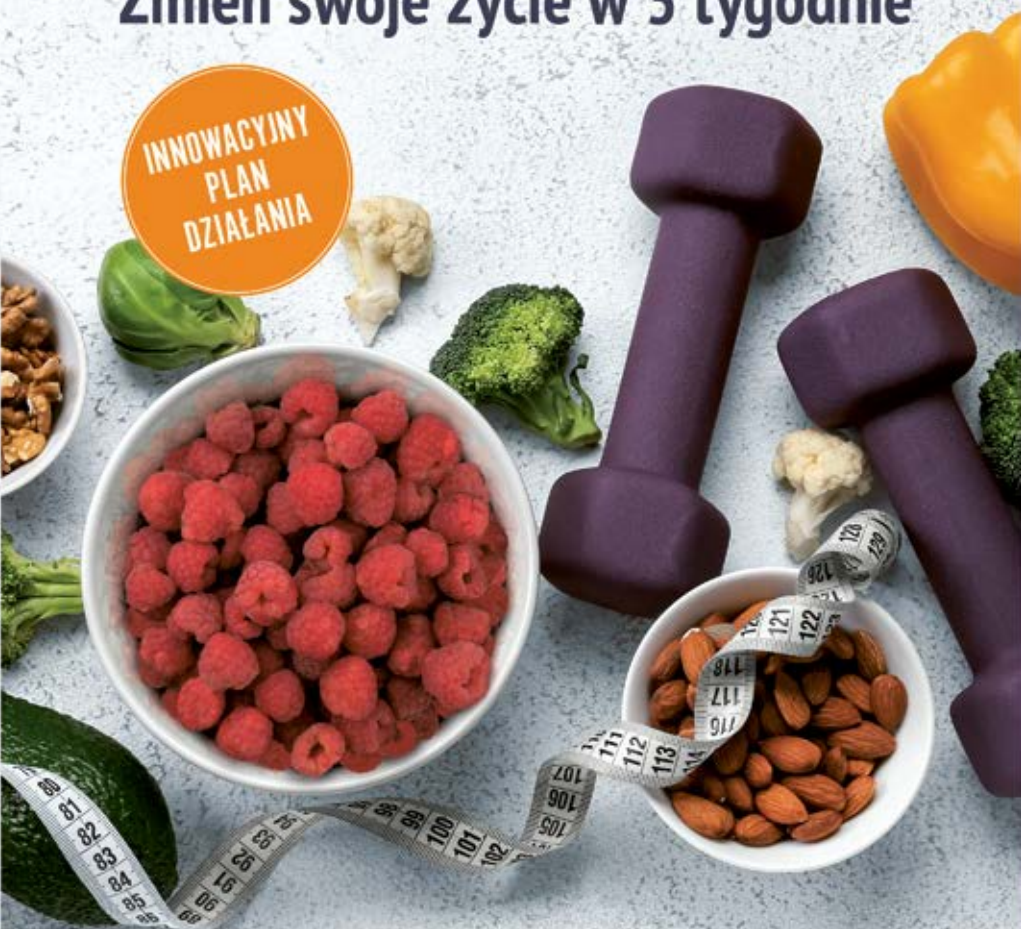


DR WILLIAM DAVIS

Zdrowie i sprawność

Zmień swoje życie w 3 tygodnie

INNOWACYJNY
PLAN
DZIAŁANIA



BUKOWY LAS

Wstęp

Wiele osób zмага się z różnymi niedoskonałościami sylwetki. Obwisła skóra na ramionach, masywne biodra, boczki, podwójny podbródek, tłuszcz nagromadzony na brzuchu albo wylewający się z fotela, bielizna wyszczuplająca, która ścisza wypukłości ciała w jednym miejscu, powodując powstawanie niechcianych fałd w innym. To nie wstyd z powodu ciała, ale pełna konfrontacja z tym, czego doświadczają wielu z nas w naszym społeczeństwie. Któż nie zмагаł się z jakąś formą niepożądanych defektów lub krągłości swojego ciała? Dla wielu ludzi walka z różnymi problemami z sylwetką stała się normą. Niestety dla pokaźnej ich liczby kończy się przegraną. Lekarze często wskazują, że problemy z ciałem są uwarunkowane genetycznie. Zalecają więcej ruchu i ograniczenie jedzenia. Dietetycy zachęcają do „odsunięcia talerza” albo „spożywania w ciągu dnia małych porcji co dwie godziny”. Media, celebryci i influencerzy, branża dietetyczna i wciąż zmniejszająca się liczba osób szczupłych wpędzają w poczucie winy, zarzucając brak silnej woli, obżarstwo lub

brak kontroli. Żadna z tych rzeczy nie jest jednak prawdą – staliśmy się ofiarami nieprawdziwych informacji, błędnych interpretacji lub niesłusznych rad.

Branża farmaceutyczna kusi szybkimi rozwiązaniami – zastrzykami mającymi wyeliminować uczucie głodu – nie informując, że albo będziemy musieli stosować ten lek do końca życia, ponosząc znaczne koszty zdrowotne i finansowe, albo wrócimy do dawnej wagi, czego następstwem będzie dramatyczne pogorszenie zdrowia. Nieuniknione ponowne przybieranie na wadze stwarza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i innych często spotykanych problemów zdrowotnych. W książce *Zdrowie i sprawność* wyjaśnię, w jaki sposób i dlaczego po odstawieniu leków ponowne przybranie na wadze jest **gwarantowane**. Dzieje się tak, ponieważ większość początkowo utraconych kilogramów jest wynikiem zmniejszenia się masy mięśniowej. To zjawisko, poznane dzięki najnowszym osiągnięciom nauki, sprawia, że tłuszcz zawsze powraca, **nawet jeśli utrzymamy styl życia obejmujący ściśle ograniczenie liczby spożywanych kalorii i ćwiczenia**. To samo dotyczy redukcji masy ciała uzyskanej dzięki wyrzeczeniom związanym ze zmniejszeniem liczby spożywanych kalorii czy nawet operacji bariatrycznej: masa tkanki tłuszczowej powraca, ponieważ spadek wagi wynikał z utraty masy mięśniowej. Mimo to większość konwencjonalnych metod redukcji masy ciała w żaden sposób nie odnosi się do głównego problemu, jakim jest masa mięśniowa, przez co powrót do poprzedniej wagi wynika z przyrostu masy tłuszczu, co sprawia, że po tym wszystkim stan zdrowia jest gorszy niż na początku.

W tej książce nie zajmuję się krytykowaniem sylwetki. Moim celem jest pomoc w zrozumieniu, dlaczego mamy właśnie taką sylwetkę i skład masy ciała, a jeśli nie jesteśmy z tego zadowoleni, to co możemy z tym zrobić – łatwo, od razu, szybko, naturalnie i niskim kosztem. Jak sugeruje tytuł książki, proponuję plan, który pomoże odzyskać utraconą masę mięśniową i spalić zbędny tłuszcz. Ta metoda nie wymaga liczenia kalorii ani „punktów” – sprawiającego, że wciąż zmagamy się z wilczym głodem. Nie proponuje leków zmniejszających apetyt, po których odczuwamy mdłości, ani operacji bariatrycznych, których skutkiem są defekty anatomiczne. Nie wymaga też operacji plastycznych polegających na odsysaniu tłuszczu z bioder i pośladków ani zabiegów ultradźwiękami, mających na celu zmniejszenie podwójnego czy potrójnego podbródka. Nie wykorzystuje aplikacji na telefon, które napominałyby nas w chwilach słabości i karały za zjedzenie czegoś więcej, niż przewiduje norma. Metoda, którą opiszę, polega na odbudowaniu elementów, które miały towarzyszyć nam w życiu, dopóki nie zniszczyły ich współczesne wynalazki, takie jak antybiotyki, dodatki do żywności, leki i zalecenia dietetyczne, które namieszały w tej całej sytuacji, pozostawiając nas z pytaniem, co, u diabła, się stało, i z niepowodzeniem w poszukiwaniu lepszych rozwiązań. Obejdziemy problemy towarzyszące konwencjonalnym metodom redukcji masy ciała, które w ogóle nie odnoszą się do nieuniknionej utraty masy mięśniowej przyczyniającej się do skrócenia życia. Tak, do skrócenia życia.

Jeszcze niedawno ludzie zadręczali się problemami związanymi z wyglądem, na który mają niewielki lub zerowy wpływ: ze zbyt dużym nosem odziedziczonym po rodzicach, z szerokimi stopami niemieszczącymi się w wąskim obuwiu, z trudnymi do ujarznienia kręconymi włosami po irlandzkich przodkach ze strony matki. W miejsce tych nieco dziwacznych zmartwień wręcz epidemicznie pojawił się cały szereg zupełnie nowych, nie-uwarunkowanych genetycznie problemów związanych z budową ciała.

Wiadomo, że ludzie mają różne sylwetki i postury, które przeszły przedziwną transformację. To zjawisko jest w dużej mierze specyficzne dla ostatniego półwiecza. W latach sześćdziesiątych dwudziestego wieku nie było rozmiaru XXXL, a paski zazwyczaj nie musiały obejmować obwodu talii przekraczającego 90 centymetrów. Zaledwie dwa pokolenia wstecz kilkanaście kilogramów nadwagi oznaczało, że dana osoba była najcięższa w grupie przyjaciół, sąsiadów czy współpracowników. Obecnie jest to ponad 40, a nawet 90 kilogramów. Widać to wokół: ludzie nie są w stanie się schylić, aby zawiązać sznurówki butów, mają problem z wejściem na pierwsze piętro, podczas zakupów poruszają się między alejkami na wózku zakupowym z mechanicznym napędem.

Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) śledzą te trendy. Według najnowszych danych, obejmujących rok 2021 (skatalogowanych w czasie pisanie tej książki), 42 procent Amerykanów osiągnęło wskaźnik masy ciała BMI z przedziału wskazującego na otyłość. BMI jest miarą stosunku masy ciała do wzrostu

(podniesionego do drugiej potęgi – przyp. tłum.), a wartość 30 lub większa oznacza otyłość. Ponieważ problemy z otyłością przybierają na sile, lekarze wprowadzili nowe pojęcie „otyłości olbrzymiej” (albo III stopnia) odnoszące się do osób o wskaźniku BMI przekraczającym 40, jednak nie wymyślili jeszcze określeń dla wskaźnika BMI wynoszącego 50, 60 lub nawet więcej. Ciało współczesnego człowieka, niczym przepełnione wysypisko niemogące pomieścić wciąż napływających odpadów, nie może znaleźć miejsca dla nadmiaru tkanki tłuszczowej, tworząc dziwne, niespotykane wcześniej wypukłości i złogi tłuszczu na sercu, kolanach, biodrach, trzustce, nerkach, mięśniach. Słowem: wszędzie. Gromadzący się w różnych nietypowych miejscach tzw. tłuszcz ektopowy jest zjawiskiem przyspieszającym degenerację tych organów. Lekarze ruszają chorym na ratunek, przepisując leki i ordynując różne procedury medyczne, udzielają porad dietetycznych nieprzynoszących pozytywnych efektów, ale nigdy nie odnoszą się do przyczyn źródłowych. Założmy, że mężczyzna ma wskaźnik BMI wynoszący 51, waży 160 kilogramów przy wzroście 176 centymetrów i poddaje się operacji bariatrycznej. Redukcja masy ciała jest imponująca – 35 kilogramów. Jednak nawet przy tej nowej wadze 125 kilogramów BMI wynosi 40, a więc nadal mieści się w zakresie odpowiadającym otyłości olbrzymiej. Konwencjonalnych „rozwiązań” w zakresie redukcji masy ciała nie można uznać za właściwe. Tak jak wiele innych forteli stosowanych we współczesnej opiece zdrowotnej i farmacji, stanowią jedynie tymczasowe i niepełne środki zaradcze dla znacznie większego

problemu. W rzeczywistości problemy te łatwo zidentyfikować i rozwiązać po odrzuceniu standardowego podejścia do leków i procedur stosowanych w różnych sytuacjach zdrowotnych.

Czyż jako społeczeństwo nie popadamy w gnuśność, lenistwo i brak umiaru, co sprawia, że na naszym ciele pojawiają się w różnych miejscach niechciane wypukłości i zaczynamy się go wstydzić? Nie mamy odwagi włożyć kostiumu kąpielowego. Stajemy się ofiarami problemów zdrowotnych powodowanych przez tłuszcz gromadzący się w różnych częściach ciała. Czy współczesne ludzkie doświadczenie zniekształcenia ciała bierze się ze słabości i pokus, czy jest skutkiem działania tego, co spożywamy w formie antybiotyków, dodatków do żywności, mikroplastiku, „wiecznych” chemikaliów (PFAS), toksycznych olejów z nasion, napojów gazowanych z ogromną ilością cukru i wysokoprzetworzonej żywności? To nie jest tak, że po prostu ewoluowaliśmy do tego stanu przez ostatnie pięćdziesiąt czy sześćdziesiąt lat.

Dzisiejsze konwencjonalne, pełne chaosu metody redukcji masy ciała przywodzą na myśl szpital dla nerwowo chorych, w którym w dziewiętnastym wieku na „szaleństwo” stosowano zamknięcie, kaftany bezpieczeństwa, upuszczanie krwi, a „histerię” kobiet zwalczano histerotomią. Te wiktoriańskie metody „leczenia” były oczywiście nieskuteczne, barbarzyńskie i nieludzkie, ale mimo to stosowano je ponad miarę. Współczesne medyczne podejście do masy ciała i sylwetki nie jest dalekie od tych pożałowania godnych dawnych praktyk w dziedzinie zdrowia psychicznego, praktyk czyniących

z nas zakładników nieskutecznych lub w najlepszym przypadku tymczasowych sposobów na redukcję masy ciała. Nie wolno krępować kaftanami bezpieczeństwa ludzi cierpiących na choroby psychiczne, tak jak nie powinniśmy stosować konwencjonalnych sposobów redukcji masy ciała, pomijających najnowszą wiedzę i tak naprawdę szkodzących zdrowiu i pogarszających wygląd.

Nie chodzi tu jedynie o estetykę. Jest to również kwestia zdrowia emocjonalnego i dobrostanu. Wiele osób zmagających się ze swoją wagą, sylwetką i składem masy ciała traktuje te problemy jak osobistą porażkę. We współczesnym życiu doświadczenie zdeformowanego ciała może poważnie wpłynąć na poczucie własnej wartości, wiarę w zdolność do rozwiązywania problemów życiowych czy przyciągnięcia uwagi albo utrzymania życiowego partnera, a nawet na możliwość znalezienia pracy.

Miałem wielu pacjentów, którzy rozklejali się psychicznie, opowiadając o swoich frustracjach i rozczarowaniu związanym z ich przekonaniem o niemożności redukcji nadmiernej masy ciała lub powrotu do sylwetki zbliżonej do normalnej. Wciąż mam w pamięci czterdziestoczworoletnią kobietę, która nie mogąc zaplanować nad kompulsywnym objadaniem się o podłożu emocjonalnym, sięgnęła po rozwiązanie polegające na założeniu bypassu żołądkowego. Dwa lata po operacji siedziałem naprzeciw jej szlochającego dwudziestodwuletniego syna, który znalazł martwą matkę w kuchni. Przyczyną śmierci była operacja. Zapewniała ją, że jest bezpieczna i sprawi, że kobieta schudnie,

a związane z tym ryzyko jest niewielkie, takie jak przy każdej operacji.

Prawdopodobnie nie wiesz, że w walce o redukcję masy ciała wszystko sprzysięga się przeciwko tobie. Nie chodzi tylko o to, że przedstawiciele służby zdrowia nie ujawniają prawdziwych reguł, ale o to, że wskazują te, które już dawno powinny były zostać odrzucone jako nieskuteczne. Przykładowo, wchodzisz do kasyna z tysiącem dolarów, wrzucasz monety do każdego automatu, a potem wychodzisz splukany, zostawiając tam wszystkie pieniądze tylko dlatego, że twoje szanse na wygraną w każdym przypadku były niewielkie. W przypadku walki o redukcję masy ciała twoje szanse są jeszcze mniejsze. Stosując konwencjonalne reguły, możesz ucieszyć się z początkowych pozytywnych efektów, które wciągną cię w to tylko po to, by w długim terminie doświadczyć demoralizującej przegranej polegającej na tym, że nie tylko zaczniesz przybierać na wadze i „odzyskiwać” stracone kilogramy, ale również zмагаć się ze zniekształceniem ciała i zaburzeniem jego składu, co rujnuje postrzeganie siebie i zdrowie.

Aby wygrać tę walkę, musisz poznać prawdziwe reguły. Zacniemy tę drogę od przyjrzenia się, dlaczego wszystkie rady, jakich udzielali pracownicy służby zdrowia, zarówno są nieskuteczne, jak i zapowiadają porażkę. Być może kosztowało cię to sporo pieniędzy, czasu i wysiłku, udziału całej rodziny w tej dietetycznej szaradzie, zaufałeś wiedzy lekarza lub dietetyka, tylko po to, by potem zobaczyć, jak twoja waga powraca lub jak podupadasz na zdrowiu.

Przyjrzyjmy się zatem, jakie czynniki nieobecne lub niewystarczająco brane pod uwagę sprawiają, że nasze ciało ulega deformacji i zostają zakłócone jego proporcje, a w związku z tym kształt i skład ciała ostatnich dwóch pokoleń znacząco różni się od tego, co można było zaobserwować we wcześniejszych pokoleniach. Na szczęście jesteśmy w stanie obudować wszystkie te czynniki.

Wielu czytelników zna mnie z serii książek o diecie bez pszenicy, w których omawiam tezę, że w erze promowania diety niskotłuszczowej spożycie „zdrowego pełnego ziarna” było poważnym błędem na światową skalę, zwłaszcza że to, co teraz nazywamy „pszenicą”, jest czymś zupełnie innym od tego, co znały nasze babcie. Pszenica jest obecnie czterdziestopięciocentymetrową rośliną o grubych łodygach i dużych nasionach, modyfikowaną przez genetyków. Wygląda inaczej, jest inna pod względem biochemicznym i wywołuje nowe, niezwykle skutki u niczego niepodważających ludzi, którzy ją konsumują. Choć stworzona ze szlachetnych pobudek, aby zapewnić rolnikom większe plony i umożliwić wykarmienie głodujących na całym świecie, nieumyślnie stała się monstrem ze zmienioną biochemią, wywołującym groźne konsekwencje zdrowotne.

Niektórzy być może znają mnie również z mojej najnowszej książki *Zdrowie kryje się w jelitach*, w której wyjaśniam, jak utraciliśmy ze swojego mikrobiomu ważne mikroby, co naraziło na szwank fundament zdrowia, oraz pokazuję, jak i gdzie gromadzony jest tłuszcz i budowane są mięśnie. Być może zdiagnozowano u ciebie takie choroby jak depresja, stany

lękowe, zespół jelita drażliwego, fibromialgia czy kamica nerkowa. Większość z nich jest skutkiem zaburzenia ekosystemu, jaki nosisz pod przeponą w niemal dziesięciometrowym odcinku przewodu pokarmowego.

W książce *Zdrowie i sprawność* nie powtarzam też przedstawionych w *Diecie bez pszenicy* czy pozycji *Zdrowie kryje się w jelitach*, ale na podstawie tych doświadczeń wiemy już na tyle dużo o wadze, apetycie, składzie masy ciała, mikrobiomie i ogólnym zdrowiu, że warto wrócić do kilku tam zaprezentowanych wniosków. W ciągu ostatnich kilkunastu lat, kiedy poruszyłem świat dietetyki argumentami z książek o psennym brzuchu, obserwacje i przemyślenia na temat składu masy ciała poczyniły ogromny krok naprzód. Wraz ze swoją grupą naukową przeprowadziłem badania kliniczne na ludziach, które doprowadziły do niesamowitych i zaskakujących wniosków, wskazując strategie, które jeszcze bardziej zmieniają kształt i skład ciała. Przypuszczam, że czytelnicy tej książki również będą zdumieni tymi odkryciami. Być może o wielu z nich w ogóle nie słyszeli, choć te mogą diametralnie zmienić sylwetki i zdrowie ludzi. Można oczekiwać, że w wieku sześćdziesięciu pięciu lat będziesz fantastycznie prezentować się w bikini i szybkim, pewnym krokiem przyciągać pełne podziwu spojrzenia, a w wieku siedemdziesięciu lat wchodzić po schodach po dwa stopnie naraz, podczas gdy twoi rówieśnicy będą wspomagać się laskami, chodzikami czy wózkami lub walczyć z innymi dolegliwościami zazwyczaj związanymi ze starzeniem się – a wszystko to pod kontrolą lekarza.

Z konwencjonalnymi metodami redukcji masy ciała wiąże się fundamentalny, paraliżujący problem: ludzie, którzy początkowo tracą na wadze, z czasem odzyskują większość zrzuconych kilogramów. Dzieje się tak czasami po kilku tygodniach, czasami po kilku miesiącach lub latach, ale jest to nieuniknione. Powrót do dawnej masy ciała jest zjawiskiem, któremu towarzyszą zwiększone ryzyko poważnych i długoterminowych konsekwencji zdrowotnych, rozczarowanie, rozżalenie i rozpacz. Zjawisko to zachodzi dlatego, że redukcja masy ciała osiągnięta konwencjonalnymi metodami polega na zmniejszeniu masy mięśniowej, co daje niemal stuprocentową pewność utraty kontroli nad tempem przemiany materii (czyli tempem, w jakim „spalamy kalorie”), które na wiele lat istotnie się obniży. Tak – nie tygodni, nie miesięcy, lecz lat. Odzyskiwana masa ciała to niemal wyłącznie tłuszcz. Jeśli redukcji masy ciała towarzyszy utrata masy mięśniowej, to po powrocie do dawnej wagi jest więcej tłuszczu, a mniej mięśni niż na początku i dodatkowo jesteśmy narażeni na większe ryzyko komplikacji zdrowotnych, takich jak choroby serca czy demencja. Żadne z tych konwencjonalnych działań nawet nie próbuje odnieść się do podstawowych przyczyn, nie jest więc zaskoczeniem, że wszystkie powiązane problemy z wagą i zdrowiem wracają z jeszcze większą siłą. Jeśli nie chcesz pójść w ślady swojego ojca lub dziadka, którzy przeszli zawał serca, a potem operację wszczepienia bypassów, albo matki lub babci, u których pojawiły się problemy poznawcze i demencja, przez co nie rozpoznawały

nawet własnych dzieci, życzę ci powodzenia w odwróceniu procesów zapoczątkowanych przez konwencjonalne sposoby redukcji masy ciała.

Rozwiązanie tak naprawdę leży w zasięgu ręki. Przyjrzyjmy się na przykład osobom, które wystąpiły w programie *Dużo do stracenia* i wytrzymały w nim do końca. Uczestnicy codziennie pozbawiani kalorii, namawiani do wielogodzinnego aerobiku i zachęcani, aby się nie poddawać, tracą naprawdę dużo na wadze i na zakończenie programu wyglądają fantastycznie. Jednak ta historia wcale nie kończy się tak, jak myślisz. Większość uczestników, którzy z sukcesem dotrwali do finału programu, a po powrocie do domu utrzymali niskokaloryczną dietę i nawyk umiarkowanych ćwiczeń, w końcu odzyskuje dawną wagę. Osoby biorące udział w oryginalnym amerykańskim programie (*The Biggest Loser*) były po jego zakończeniu badane i monitorowane przez zespół naukowców z Narodowego Instytutu Zdrowia (NIH). Badacze odkryli, że wystąpiły u nich utrzymujące się przez wiele lat ogromne zmiany fizjologiczne, które w zasadzie gwarantowały powrót do dawnej masy ciała. Ciężko wypracowana redukcja wagi skończyła się tym, że wróciły ogromne ilości tłuszczu, nie tylko wywołując poczucie zawodu i porażki, ale również przyczyniając się do pogorszenia parametrów związanych z cukrzycą typu 2, chorobami serca i demencją. Możemy się uczyć na tych przykładach.

Odejdźmy zatem od nazbyt uproszczonego pojęcia „odchudzania się” i zamiast tego zacznijmy mówić o poprawie składu masy ciała – w pierwszej kolejności

utracie tłuszczu z najważniejszych obszarów; utrzymaniu, a nawet zwiększeniu masy mięśniowej (młodzieńskich mięśni utraconych w wyniku procesów starzenia, jak również masy mięśniowej zmniejszonej wskutek złych porad dotyczących odchudzania) bez wielogodzinnych treningów w siłowni i umożliwieniu swojemu ciału powrotu do normalnego funkcjonowania. Mówmy o osiągnięciu optymalnej sylwetki, optymalnego składu masy ciała, fizjologii i zdrowia. W tym świecie nie ma „boczków”, podwójnego podbródka, dżinsów w rozmiarze XXXL, cukrzycy, nadciśnienia, zawałów serca, raka jelita grubego, demencji ani wyszydzenia słabości moralnej.

W książce *Zdrowie i sprawność* mam nadzieję pokazać czytelnikom, jak odbudowanie kilku elementów, które utraciliśmy, może pomóc zlikwidować ten problem bez leków i procedur medycznych. Niektóre z tych wniosków wynikały z doświadczeń zebranych z całego świata w związku z książkami *Dieta bez pszenicy* i *Zdrowie kryje się w jelitach*, źródłem innych były nowe obserwacje, w tym własne badania kliniczne, jak również coraz większa liczba badań prowadzonych przez innych naukowców. Wszystkie pokazały, że zachowanie lub zwiększenie masy mięśniowej stanowi punkt zwrotny w zapobieganiu powrotowi do dawnej wagi oraz trwale poprawia sylwetkę i skład masy ciała. W celu utrwalenia właściwych nawyków przedstawię tutaj prosty trzytygodniowy plan praktycznego zastosowania tej wiedzy w celu pozbycia się wystającego brzucha i dodatkowych podbródków, nadania właściwych kształtów

biodrom i pośladkom, aby znowu móc kupować sukienki i spodnie w najmniejszych rozmiarach, stawiać kroki bez żadnych pomocy i w najodważniejszej kreacji tańczyć tango lub salsę. I wszystko to bez poświęcania długich godzin na ćwiczenia.

CZĘŚĆ I

LUDZIE O RÓŻNYCH SYLWETKACH I POSTURACH

„Bezkształtna, gruzłowata i pękata” – tymi słowami krytyk mody Richard Blackwell bezmyślnie zażartował z Oprah Winfrey, naśmiewając się z jej publicznego mówienia o walce o utrzymanie właściwej masy ciała oraz wzlotów i upadków w próbach powrotu lub przynajmniej zbliżenia się do idealnej sylwetki. Powinniśmy z uznaniem przyjąć to, że zdecydowała się publicznie powiedzieć o swoich zmaganiach, a nawet zaangażowała się finansowo w ruch Weight Watchers i w pracę w radzie organizacji, choć z punktu widzenia sylwetki i składu masy ciała wszystko to było na nic.

Jeśli jednak nawet Oprah ze swoimi ogromnymi zasobami – nie tylko finansowymi – nie zdołała zbyt wiele osiągnąć w tej dziedzinie, to na co mogą liczyć zwykli ludzie? Jeśli miliony dolarów, dostęp do najlepszych trenerów personalnych i dietetyków, otwarte drzwi do członkostwa w każdym klubie fitness i programie odchudzania wciąż skutkowały kolejnymi upokarzającymi niepowodzeniami, to jak moglibyśmy zrobić to jeszcze lepiej? Oczywiście Oprah nie jest niczemu winna ani

trochę bardziej niż miliony innych ludzi zmagających się z oponkami i wałeczkami tłuszczu pomimo stosowania zaleceń lekarzy i dietetyków. Być może podobnie jak Oprah muszą zmierzyć się z nietaktownymi uwagami ludzi, których cieszą porażki innych. To jeszcze jeden przykład, że kłamstwo powtarzane wystarczająco często staje się prawdą. Tak było w faszystowskich Niemczech, tak jest w dzisiejszych czasach nieprawdziwych informacji i dezinformacji i tak jest w przypadku wszystkich popularnych opinii na temat sposobów na odchudzanie. Nie popełnij tego błędu. Ludzie zarabiają mnóstwo pieniędzy na nieustannym powtarzaniu nieprawdziwych przekazów. Nieważne, czy nazwiemy to Weight Watchers, Wegovy, czy opaska bariatryczna, wszyscy ich orędownicy są winni propagowania tego samego nieprawdziwego przekazu.

Prawda jest taka, że możesz osiągnąć znacznie lepsze rezultaty. Nie będzie się to jednak wiązało z wykorzystaniem żadnych z tych strategii, narzędzi czy programów, w które zaangażowały się Oprah i miliony innych osób. Zestaw strategii, którymi zajmiemy się w tej książce, jest zupełnie inny i opiera się na wiedzy zdobytej z nieoczekiwanych źródeł. Naszym celem nie jest odchudzanie samo w sobie, lecz osiągnięcie najbardziej odpowiedniego rozkładu tłuszczu i mięśni, czyli sylwetki i składu masy ciała, odbudowanie młodzieńczej muskulatury, odzyskanie płaskiego brzucha i gładziej cery. Tak – naszym celem jest nie tylko lepsza sylwetka, ale również cofnięcie zegara, jeśli chodzi o zwinność, żywotność, zdrowie seksualne i wygląd.

W pierwszej części książki rozprawimy się ze wszystkimi błędami, które były i są nadal popełniane w konwencjonalnym podejściu do odchudzania. Musimy wyplenić wszystkie głęboko zakorzenione przekonania, aby uwolnić się od wszechogarniającej tyranii tego, co mówią media, lekarze, programy na temat odchudzania i wszyscy propagujący metody nieuchronnie prowadzące do klęski.

Jak doszło do tego, że staliśmy się tak bezkształtni

Załóżmy, że możemy cofnąć się w czasie do roku 50 000 przed naszą erą, mniej więcej dwa tysiące pokoleń wstecz, kilkadziesiąt lat przed pojawieniem się pierwszych ludzkich cywilizacji i miast. Bez kupców i sklepów, bez kanalizacji w budynkach, bez specjalizacji zawodowej wszyscy są myśliwymi zbieraczami walczącymi o przetrwanie w dziczy od tropików po Arktykę. Przez większość dni nosimy na biodrach swoją najlepszą przepaskę i owijamy stopy zwierzęcymi skórami, aby chronić je przed zranieniem o kamienie i gałęzie. Na polowaniach przebiegamy kilka lub kilkanaście kilometrów, włócznią lub maczugą starając się zdobyć kolejny posiłek. My sami i inni członkowie naszego klanu od paru dni nie jedliśmy nic oprócz kilku ptasich jaj, grzybów i roślin. Nadszedł więc czas, żeby upolować jakąś zdobycz.

Wyruszamy, wypatrując znajomych śladów zwierząt, które będziemy w stanie dogonić lub schwytać

w zastawioną wcześniej pułapkę. Wyruszamy o świcie, aby wrócić o zmierzchu z cennym trofeum. Wraz z rodziną i całym klanem oprawiamy łup, łakomie zjadając kawałki surowego mięsa i zostawiając resztę do upieczenia nad ogniem. Dzielimy serce, mózg, płuca, żołądek, jelita, wątrobę, nerki, mięśnie, skórę... Tak, wszystko, nawet ścięgna, chrząstki i kości gotują się nad ogniem w wodzie, do której dorzucamy korzonki i liście zebrane przez innych członków klanu. Tak wygląda przygotowanie zupy lub gulaszu pełnego tłuszczu i ścinków różnych tkanek. W tym świecie, w którym wraz z innymi ludzkiemi towarzyszami ciężko pracujesz, aby zdobyć pożywienie, niczego się nie wyrzuca.

Niewielu ludzi w najnowszej historii przeżyło coś podobnego. Taki styl życia, obejmujący spożywanie wszelkich części ciał zwierząt, dostarczał ludziom składników odżywczych, których brakuje we współczesnym świecie, gdzie we wszystkim pomagają nam smartfony, a zakupy robimy w supermarketach. Nie jemy mózgów ani skóry, więc nie spożywamy kwasu hialuronowego. Z pewnością nie wygotowujemy korpusów, aby z więzadeł, ścięgien i chrząstek odzyskać kolagen. Zatem prawdopodobnie każdy, kto unika produktów zwierzęcych, nie przyjmuje żadnych ilości składników odżywczych wpływających na sylwetkę, ponieważ pochodzą one wyłącznie z takich źródeł jak organy, mięśnie i inne części ciał zwierząt. Jak zobaczymy, zwiększenie spożycia tych dwóch składników nie tylko prowadzi do redukcji tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha i zwiększenia masy beztłuszczowej tkanki mięśniowej, ale działa również korzystnie na

skórę, stawy, tętnice i mózg. Współczesne uzależnienie od fast foodów, wysokoprzetworzonych produktów spożywczych i bezsensownych zaleceń dietetycznych oznacza, że spożycie karotenoidów kształtujących sylwetkę jest przysiębiająco niskie. Co gorsza, przez lata przechodzimy wiele kuracji antybiotykowych, pijemy chlorowaną wodę i spożywamy przetworzoną żywność zawierającą mnóstwo syntetycznych dodatków, które zabiły lub zredukowały w naszym mikrobiomie wiele szczepów bakterii mających istotny wpływ na naszą sylwetkę i skład masy ciała.

WYDAWNICTWO BUKOWYŁAS



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



bukowylas.pl

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl

Autor bestsellerów „New York Timesa”
ZDROWIE KRYJE SIĘ W JELITACH oraz DIETA BEZ PSZENICY

Uzdrow mikrobiom i popraw sylwetkę

Innowacyjny poradnik zawiera trzytygodniowy program, który pomoże odzyskać zdrowie, oraz proste przepisy wspierające te starania. Pokazuje, jak trwale zredukować masę ciała i cieszyć się młodzieńczą kondycją.

Autor udowadnia, że ograniczenie kalorii, leki odchudzające i operacje bariatryczne są rozwiązaniami jedynie na krótki czas. Rodzą one za to poważne problemy, w tym ponowne przybranie na wadze. Stosując deficyt kaloryczny, utraconą masę mięśniową prędzej czy później odzyskamy w postaci tłuszczu i w efekcie będziemy w gorszej formie niż przed schudnięciem.

Najważniejszym czynnikiem determinującym wagę, zapewniającym wigor, młodzieńczość i dobry stan zdrowia jest masa mięśniowa. Dr Davis pokazuje, że możemy o nią zadbać, wracając do dawnych praktyk żywieniowych, odzyskując pożyteczne mikroorganizmy i przyjmując suplementy. Klucz to odtworzenie czynników, które zanikły wraz ze zmianą stylu życia współczesnego człowieka.



Nr 21000361/D0
ISBN 978-83-68758-56-6



9 788368 758566



bukowylas.pl

Cena: 49,90 zł