

Eric Edmeades, dr Rubén Ruiz

CUKRZYCA

– KONIEC Z CHOROBA –

KOMPLETNY PLAN WYLECZENIA



9-tygodniowy rewolucyjny plan
odwracania stanu przedcukrzycowego,
cukrzycy typu 2, nadciśnienia

Wyrazy uznania za książkę *Cukrzyca - koniec z chorobą*

„W ciągu wszystkich lat pisania i czytania książek nie co dzień trafiałem na tak zmieniającą życie książkę jak ta, autorstwa Erica i Rubéna. Trafili oni w sedno: nie mamy do czynienia jedynie z problemem, lecz z całkowitą katastrofą. A cukrzyca? Jest – i drogo nas kosztuje na wielu płaszczyznach. Jeżeli bezskutecznie zmagasz się ze stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą typu 2 albo problemy cukrzycowe bliskiej osoby spędzają ci sen z powiek, to zaprzyjajnij się z tą książką. Zagłęb się w lekturę i zamień zmartwienia w działanie”.

– **JACK CANFIELD**,
współtwórca serii *Chicken Soup for the Soul*®,
będącej bestsellerem nr 1
na liście „New York Timesa”

„Jednym z najlepszych sposobów na usprawnienie mózgu jest poprawa metabolizmu i zmiana stosunku do cukru. W świetle tego, że 1 na 3 Amerykanów ma stan przedcukrzycowy, książka *Cukrzyca – koniec z chorobą* Erica Edmeadesa i doktora Rubéna Ruiza ma przeogromne znaczenie. Zanurz się w tę książkę, a poprawisz ogólny stan zdrowia, funkcjonowanie mózgu i funkcje poznawcze”.

– **JIM KWIK**,
autor książki *Mózg bez ograniczeń*,
bestsellera „New York Timesa”

„Jako gorący zwolennik transformacji osobistej jestem pod wielkim wrażeniem książki *Cukrzyca – koniec z chorobą* Erica Edmeadesa i doktora Rubéna Ruiza. Prezentuje ona nie tylko nowatorskie spojrzenie na cofanie stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2, lecz również pomaga czytelnikom na stałe zmienić stosunek do zdrowia i odżywiania. Lektura obowiązkowa dla każdego, kto dąży do dobrostanu fizycznego i emocjonalnego”.

– **SHELLY LEFKOE**,
współzałożycielka Lefkoe Institute
i współautorka książki *Hitting the Wall*

„*Cukrzyca – koniec z chorobą* Erica Edmeadesa i doktora Rubéna Ruiza to niezbędny przewodnik dla każdego, kto chce zaprowadzić nad złożonością stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2 za pomocą podejścia holistycznego. Książka ta odzwierciedla głębokie zrozumienie wpływu diety na stan zdrowia – to przesłanie, z którym silnie się identyfikuję w swojej działalności i swoich doświadczeniach”.

– **PEGGY CAPPY**,
twórczyni serii DVD *Yoga for the Rest of Us*
i założycielka Gentle Stretch Yoga

CUKRZYCA

– KONIEC Z CHOROBA –

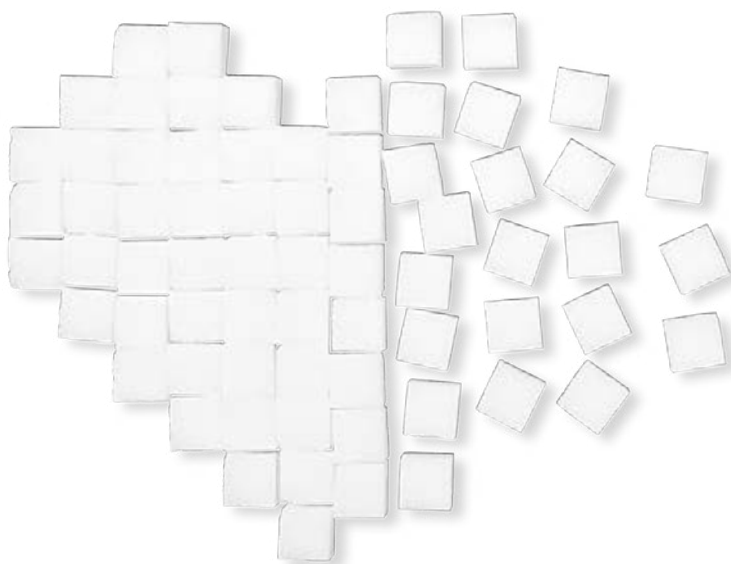
KOMPLETNY PLAN WYLECZENIA

Eric Edmeades, dr Rubén Ruiz

CUKRZYCA

– KONIEC Z CHOROBA –

KOMPLETNY PLAN WYLECZENIA



9-tygodniowy rewolucyjny plan
odwracania stanu przedcukrzycowego,
cukrzycy typu 2, nadciśnienia

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-844-6

Tytuł oryginalny: *Postdiabetic: An Easy-to-Follow 9-Week Guide to Reversing Prediabetes and Type 2 Diabetes*

POSTDIABETIC
Copyright © 2024 by Catalystix, Ltd.
Originally published in 2024 by Hay House, Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Książka ta dedykowana jest
wszystkim lekarzom, pielęgniarcom
i personelowi pomocniczemu z pierwszej linii,
pracującym nieustraszenie i narażającym się
dla naszego bezpieczeństwa w tych trudnych czasach.*

Jeżeli jesteś lekarzem albo terapeutą i chciałbyś wspomóc swoich pacjentów w ich dążeniu do stanu pocukrzycowego, skontaktuj się z nami. Nasze programy ułatwiają pacjentom dokonywanie trwałych zmian stylu życia, niezbędnych do cofnięcia stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę www.PostDiabetes.com/RX.



Zeskanuj kod aparatem telefonu; strona internetowa otworzy się automatycznie.

Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	15
Lek. med. Rubén Ruiz	15
Eric Edmeades, twórca WILDFIT	19
Kim jesteśmy i dlaczego napisaliśmy tę książkę?	23
Jak najskuteczniej korzystać z tej książki	31

CZĘŚĆ I

TO NIE TWOJA WINA	35
Rozdział 1. Dlaczego to ci się przytrafiło?	37
Odwracanie winy. Akt I	44
To ewolucja sprawiła, że pragniemy cukru	48
Odwracanie winy. Akt II	51
Rozdział 2. Punkt styczny żywności, chorób i zysków ...	59
Bodziec do niewłaściwego postępowania	68
Luka ewolucyjna	83
Dysonans poznawczy	85

CZĘŚĆ II

ŁATWY 9-TYGODNIOWY PLAN

COFNIĘCIA CUKRZYCY	89
Rozdział 3. Cofnijmy to	91
Rozdział 4. Etap I. Żywność i mózg	95
Tydzień 1	96
Tydzień 2	111
Tydzień 3	125

Rozdział 5. Etap II. Wiosna WILDFIT	131
Tydzień 4	136
Tydzień 5	147
Tydzień 6	153
Rozdział 6. Etap III. Od lata do zimy	157
Tydzień 7	159
Tydzień 8	165
Tydzień 9	177

CZĘŚĆ III

UTRZYMYWANIE STANU POCUKRZYCOWEGO	183
Rozdział 7. Co teraz powinienem jeść?	187
Rozdział 8. Cztery grupy produktów	193
Rozdział 9. Łączenie grup produktów z porami roku	197
Rozdział 10. Proporcje WILDFIT	201
Rozdział 11. Podstawowe zasady WILDFIT	203
Rozdział 12. Jak wytrwać	209
<i>Zakończenie</i>	215
<i>Przypisy</i>	221
<i>O Autorach</i>	225
<i>Podziękowania</i>	227
<i>Dodatek. Przepisy kulinarne WILDFIT na wiosnę</i>	229
Śniadania	230
Koktajle	234
Sałatki	235
Zupy	237
Przekąski	240
Dania główne	243
Dodatki	250

Przedmowa

Niedawno Eric przeprowadził ze mną wywiad; tematem rozmowy byli członkowie WILDFIT; po wywiadzie omówiliśmy przypadki cofnięcia cukrzycy typu 2. Eric zwrócił uwagę na to, że stan pacjentów, którzy normalizują poziom cukru we krwi i odstawiają wszystkie leki, nadal określa się mianem stanu przedcukrzycowego. Zasugerował, abyśmy zamiast tego stosowali termin stan *pocukrzycowy*.

To była chwila objawienia. U pacjentów tych oczywiście występuje ryzyko powrotu do cukrzycy, jeśli wrócą do diety obfitującej w skrobię i cukier. Stan przedcukrzycowy to wyraźnie określony stan zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi, charakteryzujący się poziomem glukozy powyżej 100, zwiększeniem obwodu wokół talii, nadciśnieniem, wysokim poziomem trójglicerydów i niskim poziomem HDL, czyli dobrego cholesterolu.

Gdy dochodzi do cofnięcia cukrzycy typu 2, przez jakiś czas wyniki mieszczą się w granicach stanu przedcukrzycowego, ale pacjent *zmierza* w innym kierunku. To ważne rozróżnienie i powinno mieć realny wpływ na porady i interwencje medyczne oraz przepisywanie leków.

U osób ze stanem przedcukrzycowym i tych ze stanem pocukrzycowym danego dnia wyniki mogą być bardzo podobne, jednak obydwa przypadki zmierzają w przeciwnych kierunkach, dlatego powinny być leczone inaczej.

Żadna książka sama z siebie nikogo z niczego nie wyleczy. To ważna książka, zawierająca szereg przekonujących argumentów, na przykład, że *cukrzyca typu 2 jest odwracalna* i że *stan pocukrzycowy powinno się leczyć inaczej niż stan przedcukrzycowy*. Szczególnie podoba mi się ten argument Erica i Rubéna, że cukrzycę powinno się traktować bardziej jak „uraz, który można *wyleczyć*”, niż jak chorobę przewlekłą, którą trzeba *leczyć*”.

Niekontrolowana cukrzyca dosięgnie połowę znanych ci osób; obciąża ona gospodarkę na setki miliardów dolarów. Liczby są szokujące i rosną w złym kierunku. W latach 70. XX wieku u osób przed 40. rokiem życia cukrzyca w zasadzie nie występowała. Dziś rozpowszechniła się do tego stopnia, że dosięgnie połowę populacji, w tym co czwarte dziecko.

W Ameryce co trzeci dolar z funduszy Medicare* wydawany jest na cukrzycę, wskutek czego jest ona jedną z głównych przyczyn długu publicznego.

Spółeczeństwa całego świata debatuja nad sposobem finansowania opieki medycznej, a także czy utrzymywać powszechną opiekę zdrowotną. Badanie przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych przewidziało, że ustawa o ochronie pacjenta i dostępnej opiece (Obamacare) pozwoli rządowi amerykańskiemu zaoszczędzić 109 miliardów dolarów w latach 2012-2022. Wygląda to na dużą sumę – 109 *miliardów* na przestrzeni dziesięciu lat, czyli około 10 miliardów rocznie – dopóki sobie nie uświadomimy, że stan

* Rządowy program ubezpieczeń społecznych w Stanach Zjednoczonych (przyp. tłum.).

przedcukrzycowy i cukrzyca kosztowały Amerykanów *322 miliardy dolarów w 2012 roku*.

Siedemdziesiąt dziewięć miliardów z tej sumy wynikało z utraty produktywności. Pozostałe 244 miliardy dolarów pochłonęły „nadmierne koszty medyczne” – to znaczy koszty, których by nie poniesiono, gdyby ludzie nie cierpieli na cukrzycę bądź stan przedcukrzycowy.

Wielkie liczby trudno przełknąć. Na wspomniane 322 miliardy dolarów można spojrzeć inaczej: cukrzyca kosztuje każdego Amerykanina średnio około tysiąca dolarów rocznie. Co gorsza, w latach 2007-2012 koszty cukrzycy w Ameryce wzrosły o 48 procent.

W przypadku osobistych kosztów cukrzyca problem jest jednak inny. Rubén podkreśla w tej książce, że wiele osób nie ma pojęcia, co cukrzyca oznacza. Stawia się im diagnozę, którą po prostu przyjmują jako wyrok dożywotni, i zastanawiają się, jakie leki będą im potrzebne.

Jeśli chodzi o cukrzycę typu 2, to przyjmowanie leków do końca życia – tabletek bądź zastrzyków – to tylko niewielka część wszystkich konsekwencji tej choroby. Jeśli aktualnie chorujesz na cukrzycę typu 2 albo cierpi na nią znana ci osoba, to niezmiernie ważna jest świadomość tego, co to *oznacza*.

Być może wiesz, że stan przedcukrzycowy i cukrzyca typu 2 oznacza, że organizm nie przetwarza już cukru wydajnie lub skutecznie – albo z powodu insulinooporności, albo z powodu ograniczenia jej produkcji. Z pozoru wygląda to nieszkodliwie; na pewno jest jakieś lekarstwo, które rozwiąże ten problem. Lekarstwa mogą obniżyć poziom cukru we krwi i zredukować przyszłe komplikacje, na przykład uszkodzenia nerwów, nerek i wzroku, choroby układu sercowo-naczyniowego, choroba Alzheimera

i wczesna śmierć, ale ich nie wyeliminują. Może tego dokonać jedynie cofnięcie cukrzycy typu 2 za pomocą diety i ćwiczeń.

Jeżeli martwisz się z powodu cukrzycy typu 2 albo na nią chorujesz, kup drugi egzemplarz tej książki i daj ją swojemu lekarzowi. Cukrzyca typu 2 nie powinna dłużej być uważana za *chorobę przewlekłą*, lecz za *wraz*, z którego można wyjść.

Doktor Ruiz i Eric wykonali kawał dobrej roboty, podnosząc ten argument, i opracowali skuteczny program stopniowego osiągnięcia stanu *pacukrzykowego*.

Nie wystarczy przeczytać tę książkę. Przeczytaj ją, wykonaj zawarte w niej wskazówki, a następnie przekaz ją komuś, kto powinien ją przeczytać.

– **lek. med. Mark Hyman**

dyrektor ds. Strategii i Innowacji

Centrum Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland

Autor bestsellera „New York Timesa”

*Co jeść, aby być zdrowym**

* Książka dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Wprowadzenie

lek. med. Rubén Ruiz

Wczesnym popołudniem w 2015 roku wjechałem na autostradę międzystanową nr 10 w Los Angeles. Byłem wykończony. Do samochodowego uchwytu na kubek włożyłem drugą tamtego dnia dużą kawę ze Starbucksa. W tamtym okresie czułem się bardzo zmęczony. Ciągłe byłem śpiący i piłem kawę jak szalony, żeby trzymać się na nogach.

Wówczas nie czułem się świetnie, ale zrozumiałem, co oznacza starzenie się. Na przestrzeni lat wskazówka wagi skoczyła z 73 do 133 kilogramów. Przytycie o 60 kilogramów nie nastąpiło z dnia na dzień. Następowало niezauważalnie dzień po dniu.

Pozostałe aspekty mojego zdrowia również kulały. Miałem nadciśnienie – kolejny problem, który powoli się zakradł. Rozwinął się u mnie również bezdech senny. Miałem podwyższony poziom cholesterolu, trójglicerydów i hemoglobiny glikowanej A1c.

W ciągu dziesięciu lat stan mojego zdrowia pogorszył się tak bardzo, że przyjmowałem 10 leków, na które zapewne byłbym

skazany do końca życia*. Zostałem lekarzem, a nie potrafiłem wyleczyć siebie.

Nie byłem zadowolony z przytycia, ale nie miałem nad tym kontroli. Próbowalem wielu diet, ale były nieskuteczne. Czy zmęczenie miało coś wspólnego z nadwagą? Być może. Jestem lekarzem, ale – szczerze mówiąc – nie wiedziałem. Na studiach medycznych nie mówiono nam o związku jednego z drugim.

Ruch na autostradzie był duży, ale płynny. Trudno było mi się skupić. Byłem bardzo zmęczony...

Rozległ się straszny hałas. Zasnąłem za kierownicą i zjechałem na pas dla pojazdów z pasażerami. Uderzyłem w motocyklistę.

Wyskoczyłem z samochodu. „Bardzo przepraszam. Bardzo przepraszam!” – powtarzałem raz za razem. Do dzisiaj dziękuję Bogu, że motocyklista jechał na tyle wolno, że skutek nie był katastrofalny. Był on wstrząśnięty, a samochód i motocykl – uszkodzone. Nie mogłem przestać przepraszać. Czuję się okropnie. On i ja mieliśmy szczęście.

Tydzień później mój samochód nadal był w warsztacie. Tym razem siedząc za kierownicą wypożyczonego Audi, jak zawsze wjechałem na autostradę międzystanową nr 10 i skierowałem się na północ,

* Oto lista leków, które przyjmował Rubén:

- Metformina 500 mg dwa razy dziennie na cukrzycę
- Triamteren i hydrochlorotiazyd 75 mg/50 mg dziennie na silne nadciśnienie i niewydolność serca
- Karwedilol 25 mg dwa razy dziennie na silne nadciśnienie, niewydolność serca i kołatanie
- Atorwastatyna 40 mg dziennie na dyslipidemię (podwyższony poziom trójglicerydów i cholesterolu)
- Omeprazol 40 mg dziennie na przewlekły refluks żołądkowo-przełykowy
- Tamsulozyna 0,4 mg dziennie na łagodny przerost prostaty
- Lewotyrosyna 100 mcg dziennie na niedoczynność tarczycy
- Propionian flutykazonu donosowo dwie dawki dziennie do każdej dziurki na przewlekłe alergie
- Loratadyna raz dziennie na przewlekłe alergie
- Zolpidem 10 mg przed snem na bezsenność

mając ze sobą półlitrowy kubek kawy ze Starbucksa. Jak zawsze byłem zmęczony. Bardzo zmęczony.

Tym razem gdy zasnąłem, samochód zjechał na prawo i uderzył w SUV-a, kasując go. Jakimś sposobem kierowca był cały i zdrowy. Ja też.

Ale czy na pewno? Dwa wypadki w ciągu tygodnia? Co się działo?

Wkrótce po tych dwóch wypadkach ja, doktor Rubén Ruiz, poznałem mojego współautora, Erica Edmeadesa. Zaciekawiła mnie jego praca i dołączyłem do jego programu.

Eric był zdziwiony, że ja, lekarz medycyny, chcę poznać jego podejście do zdrowia oparte na żywieniu. Prawdę mówiąc, studenci medycyny nie mają zajęć z żywienia, chyba że komuś trafią się zajęcia fakultatywne. To wielka strata dla lekarzy, łącznie ze mną.

Pracując metodą Erica i doświadczając jej skuteczności, zauważyłem, że już nie jestem ciągle zmęczony. Zaraz potem zaobserwowałem, że nie jestem ociężały, gdy budzę się rano, i nie potrzebuję popołudniowej drzemki. W ciągu 90 dni zacząłem lepiej spać, spadł mi poziom cukru we krwi i wkrótce odstawiłem wszystkie leki z wyjątkiem jednego. Schudłem, podniósł mi się poziom energii i czułem się dużo lepiej.

I wtedy mnie olśniło: to cukrzyca sprawiała, że ciągle byłem zmęczony. Byłem cukrzykiem przez 10 lat; cukrzyca typu 2 sprawiała, że omal nie zabiłem dwóch niewinnych osób, i siebie, na autostradzie.

Bycie chorym, otyłym i pozbawionym energii było nie tylko niedogodnością, lecz zagrożeniem. I do tego było zawstydzające, bo jestem lekarzem.

Dzięki Ericowi zmieniłem swoje życie. Przez dziesięć lat moje zdrowie stale się pogarszało. Co ważniejsze, cofnęliśmy rozwój cukrzycy

typu 2, która powoli mnie wyniszczała. W końcu zrozumiałem sens powiedzenia „lekarzu, ulecz sam siebie”. Bo właśnie tego dokonałem.

I teraz, po raz pierwszy od ukończenia studiów, czuję, że naprawdę mogę pomagać ludziom cierpiącym na cukrzycę. Odrodziłem się jako lekarz i zyskałem nowe poczucie misji. Mogę pomagać im w powrocie do zdrowia, w osiągnięciu lepszego samopoczucia i w ograniczaniu lub odstawianiu wszystkich wywołujących skutki uboczne leków, które zwykle przepisywałem.

Eric Edmeades, twórca WILDFIT

Gdy zapoznałem się bliżej z historią Rubéna i zobaczyłem jego sukces w cofaniu cukrzycy, uświadomiłem sobie, że już to słyszałem. Wiele razy. Mój program pomógł tysiącom osób, z których część cierpiała na cukrzycę typu 2. Wielu ludzi po uczestnictwie w naszym programie zgłaszało, że podczas wizyty u lekarza usłyszało, iż już nie są cukrzykami; objawy poprawiły się do tego stopnia, że mieli „stan przedcukrzycowy”.

Terminologia ta wydała mi się nielogiczna. Skoro miało się cukrzycę, to nie można się cofnąć do stanu przedcukrzycowego. Zatem nasi klienci przeszli przez cukrzycę do innego stanu. Byli po drugiej stronie. Zmierzali w innym kierunku.

Mieli coś, co teraz określamy mianem „stanu *pocukrzycowego*”.

Termin *stan pocukrzycowy* nie istnieje w literaturze medycznej – jeszcze nie. Stan pocukrzycowy jest jednak czymś, co my – Eric i Rubén – ciągle obserwujemy.

Nie jest to tylko kwestia semantyki. Pacjent ze stanem pocukrzycowym może mieć wyniki mieszczące się w zakresie charakterystycznym dla stanu przedcukrzycowego, ale zmierza on w innym kierunku, to zaś powinno mieć wpływ na sposób leczenia.

Gdy zrozumieliśmy, że mamy do czynienia z nowym, a przynajmniej nierozpoznanym zjawiskiem medycznym, poczuliśmy, że musimy coś z tym zrobić. Wiedzieliśmy, że mamy do przekazania wiadomość sprzeczną z konwencjonalną narracją dotyczącą cukrzycy, ale byliśmy zdeterminowani, żeby się nią podzielić: *cukrzycę typu 2 można cofnąć* lub, jak lubimy to nazywać, *stan pocukrzycowy jest możliwy (#postdiabeticispossible)*.

Jedną z najbardziej przekonujących obserwacji, która skłoniła nas do napisania tej książki, jest sposób, w jaki ludzie wyrażają się o chorobie: mianowicie, że ich „powaliła”. Ludzie mawiają, że ktoś został „powalony” przez raka, chorobę serca albo cukrzycę – i to wydawało się nam niewłaściwe. Gdy kogoś zaatakuje wirus Ebola albo COVID-19 czy nawet wirus grypy, można powiedzieć, że to nie jego wina. Został on dosłownie zaatakowany przez chorobę – powalony. (Przy okazji warto zauważyć, iż wczesne dowody wynikające z pandemii COVID-19 sugerują, że wirus jest niebezpieczniejszy wobec osób z osłabionym zdrowiem lub układem odpornościowym, zwłaszcza osoby z cukrzycą i/lub otyłością).

Z drugiej strony choroba serca, cukrzyca, a nawet rak czasami nazywane są chorobami stylu życia – nieszczęściami, które, w wielu przypadkach, ściągamy na siebie sami wskutek podejmowanych decyzji. Widząc kogoś, kto najwyraźniej podejmował złe decyzje, łatwo nam go osądzać. Czy zdarzyło ci się skrzywić, gdy ktoś otyły usiadł obok ciebie w samolocie, i pomyśleć: *Dlaczego oni sobie to robią?*

Pracując z coraz większą liczbą osób nad zmianą ich stosunku do jedzenia, zrozumiałem, że jest to bardzo mylny osąd. Ludzie mają wolny wybór w kwestii jedzenia i ćwiczeń, jednak to oczywiste, że producenci żywności robią wszystko, co w ich mocy, aby zwiększać dochody, nie zastanawiając się nad wpływem na zdrowie jednostek czy koszty społeczne. Przemysł spożywczy, o którym jeszcze porozmawiamy, jest tak samo manipulacyjny i nieetyczny jak przemysł tytoniowy, a może nawet bardziej.

Nawet termin *choroba stylu życia* jest próbą przerwania odpowiedzialności z przemysłu spożywczego zmotywowanego dochodami na konsumenta.

Jeżeli cierpisz na chorobę „stylu życia”, na przykład cukrzycę typu 2, otyłość, nadciśnienie, a nawet chorobę autoimmunologiczną, to chcemy ci powiedzieć dwie ważne rzeczy:

1. To *NIE* twoja wina.
2. To *TY* odpowiadasz za to, by teraz zmienić stan rzeczy.

Prawda jest taka, że odpowiedzialność za ból, dyskomfort, cierpienie i skutki gospodarcze wywoływane przez cukrzycę typu 2 całkowicie i niezaprzeczalnie ponoszą producenci żywności i ich lobbyści. Za pośrednictwem tej książki pokażemy ci, jak wziąć odpowiedzialność za jakość własnego życia i bronić się przed tymi złoczyńcami.

ROZDZIAŁ 2

Punkt styczny żywności, chorób i zysków

Przemysł spożywczy od dawna manipuluje tym, co jemy, i tym, co się zaleca w zakresie żywienia. Jeżeli urodziłeś się przed rokiem 1980, prawdopodobnie pamiętasz cztery grupy produktów spożywczych, promowane przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Potem pojawiły się piramidy żywieniowe, które mówią, ile czego powinniśmy jeść.

Skąd się wzięły te idee?

Zacznijmy od omówienia nauk o żywieniu i badań nad żywieniem. Wyobraź sobie, że hodujesz egzotyczne zwierzę (to niezbyt dobry pomysł, ale ważny dla naszego przykładu). Skąd miałbyś wiedzieć, czym je karmić? Przeszukałbyś bazę artykułów naukowych? Zasięgnąłbyś informacji u producentów karmy dla zwierząt? Czy może włączyłbyś kanał National Geographic, aby obejrzeć program o swoim nowym zwierzątku i dowiedzieć się, jak ono żyje w naturze i czym się żywi?

Regulacje żywieniowe stworzono na różnych etapach ostatnich 100 lat; w tym przykładzie rolę producentów karmy dla zwierząt

odgrywali producenci żywności. Byli bezpośrednio zaangażowani; trzeba pamiętać, że głównym celem ich zaangażowania w te dyskusje była ochrona (lub zwiększenie) udziału w rynku. Nasze zdrowie ich nie interesuje.

Wróćmy do „czterech grup produktów spożywczych”.

Formalnie po raz pierwszy zostały one opracowane w latach 50. XX wieku, chociaż były promowane wcześniej przez współzałożyciela firmy Kellogg – W. K. Kellogga. Ponieważ system szkolnictwa miał niewiele pieniędzy, Kellogg zaoferował wydrukowanie pięknych kolorowych plakatów, które mogłyby wisieć w szkołach, promujących tak zwane cztery grupy produktów spożywczych. Przed stworzeniem tych plakatów zboże było jedynie dodatkiem w diecie. Wraz z opracowaniem czterech grup produktów spożywczych nagle 25 procent talerza zaczęły zajmować zboża. Dzieci dorastały, wierząc w ideę czterech grup produktów spożywczych i w to, że zbilansowana dieta musi zawierać makaron lub chleb albo jakieś płatki śniadaniowe.

Po tym jak Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych stworzył projekt czterech grup produktów spożywczych, poprosił dyrektorów głównych przedsiębiorstw spożywczych o skomentowanie tego projektu, ponieważ wierzono, że firmy te mają „żywotny interes” we wszelkich zaleceniach żywieniowych opracowywanych przez rząd. Dyrektorzy ci oczywiście przyznali, że mają w tym żywotny interes. Dyrektorów Kellogg, General Mills, C. W. Post i innych firm zaproszono do gabinetów Departamentu Rolnictwa w celu zapoznania się z ich komentarzami i zaleceniami.

Nagle ważną częścią czterech grup produktów spożywczych stał się nabiał. Zboża zachowały rolę wiodącą. Cztery grupy produktów spożywczych stały się częścią świadomości Amerykanów, a ze względu na globalne oddziaływanie Stanów Zjednoczonych – również ludzi na całym świecie. Zaczęto mówić o „zbilansowanej diecie”.

Co to takiego? Dawniej termin ten oznaczał, że zróżnicowana dieta jest ważna dla zdrowego odżywiania. Ale w latach 50. XX wieku zaczęliśmy dzielić talerz na części, przydzielając jego przestrzeń poszczególnym grupom produktów spożywczych.

W międzyczasie, jak wspomnieliśmy w rozdziale 1, u schyłku lat 60. XX wieku zaistniały wyraźne dowody na związek między cukrem a chorobami serca. Badania na ten temat zostały ukryte przez przemysł cukrowniczy, który rozpowszechniał twierdzenie, że winowajcą jest tłuszcz. Wtedy pojawiła się moda na dietę niskotłuszczową i wszyscy przestali zwracać uwagę na cukier. Wzrost zachorowalności na cukrzycę od wtedy do teraz był niesamowity. Związek między wzrostem konsumpcji cukru a eksplozją zachorowań na cukrzycę typu 2 to nie jest zwykły przypadek.

Według danych amerykańskiego Centrum Zwalczenia Chorób (CDC) w 1958 roku na cukrzycę typu 2 chorował niecały 1 procent Amerykanów. Na końcu lat 70. XX wieku odsetek ten zwiększył się ponad dwukrotnie. Na przełomie wieków na cukrzycę chorowało prawie 5 procent Amerykanów, natomiast w 2015 roku – prawie 10 procent. To wzrost o niemal tysiąc procent.

Zastanawialiśmy się nad jednym w kwestii tej epidemii: kto na tym wygrywa?

Wiedzieliśmy już, że przemysł spożywczy wygrywał poprzez wzrost sprzedaży bogatych w cukier i uzależniających produktów o wątpliwej wartości odżywczej. Musimy jednak uwzględnić koszty leczenia prawie o tysiąc procent większej liczby cukrzyków. Kupę forsy zarobiły koncerny farmaceutyczne.

Jak do tego doszło? Dlaczego my, Amerykanie, tak daleko i szybko zбочyliśmy z kursu? Dlaczego pozwolił na to rząd i Centrum Zwalczenia Chorób?

* Historia ta pochodzi z książki *A Fatally Flawed Food Guide* dr Luise Light oraz artykułu „Sold to the Highest Bidder—the Fatally Flawed Food Pyramid” Jona Herringa.

W latach 80. XX wieku, gdy stało się jasne, że cztery grupy produktów spożywczych nie przyczyniają się do dobrego zdrowia, Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych zatrudnił dr Luise Light, która wykładała wówczas na Uniwersytecie Nowojorskim, do opracowania nowych zaleceń żywieniowych. Miały to być dobre zalecenia, które pomogłyby Ameryce wrócić na kurs, zapobiegałyby niepotrzebnemu cierpieniu ludzi i zaoszczędziłyby miliony dolarów w systemie opieki zdrowotnej.

Ona i jej zespół stworzyli zalecenia i przedłożyły Departamentowi Rolnictwa Stanów Zjednoczonych do zatwierdzenia. Gdy otrzymali odpowiedź, byli przerażeni. Nowa oficjalna piramida żywieniowa była zupełnie inna niż ta przez nich opracowana. Light skomentowała to tak: „Konsekwencje zdrowotne wynikające z zachęcania społeczeństwa do jedzenia tak dużych ilości zbóż rafinowanych, które organizm przetwarza podobnie jak cukier, są przerażające”. W artykule, który napisała w 2004 roku, stwierdziła: „Stanowczo zaprotekowałam, mówiąc, że jeśli te zmiany wejdą w życie, mogą doprowadzić do epidemii otyłości i cukrzycy”¹.

Oryginalne zalecenia Light zakładały redukcję spożycia węglowodanów niskojakościowych, jednak wersja zmieniona zalecała ilości o 300-400 procent większe. Podobnie zalecała zwiększenie spożycia świeżych warzyw i owoców, jednak stwierdziła, że jej zalecenia zredukowano o 60 procent.

Dalsze dociekania pozwoliły to zrozumieć. Jej zalecenia – które na pewno ocaliłyby niejedno życie i odciążyły system opieki zdrowotnej – przed upublicznieniem udostępniono doradcom Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Jej zalecenia dotarły do społeczeństwa po 12 latach. Zanim do tego doszło, zdrowie i dobrostan Amerykanów sprzedano tym, którzy płacili najwięcej: różnym lobbystom przemysłu spożywczego, którzy by stracili, gdyby zalecenia Light zostały opublikowane w pierwotnej postaci.

Zmiany w jej zaleceniach wprowadziły specjalne grupy interesu usiłujące zachować lub zwiększyć swój udział bez względu na cierpienie ludzi i koszty publiczne ich interwencji.

Jesteśmy zmuszeni zapytać: dlaczego Departament *Rolnictwa Stanów Zjednoczonych* odpowiadał za stworzenie zaleceń żywieniowych? Szef Departamentu Zdrowia na pewno miałby odpowiedniejszy i obiektywniejszy zespół.

Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych i poplecznicy przemysłu spożywczego nie porzucali na zmianie zaleceń żywieniowych. Wprowadzili również „nic nieznaczące – a nawet mylne – zalecenia”, mówi nam Light, takie jak „aby być zdrowym, mądrze wybieraj węglowodany” i „aby być zdrowym, mądrze wybieraj tłuszcze”.

Ten niejednoznaczny język okazał się zarówno niebezpieczny, jak i kosztowny, dowodem czego jest wzrost przypadków otyłości i cukrzycy. Wynikającego zeń osobistego cierpienia nie da się zmierzyć, a obciążenie finansów publicznych liczy się w miliardach.

Light napisała, że rząd nie chciał formułować żadnych zakazów żywieniowych, stąd nowe i poprawione zalecenia obejmowały „kalorie uznaniowe” pochodzące z cukru dodanego i tłuszczów, pozbawione komentarza na temat jakości i rodzaju cukru bądź tłuszczów.

Gdy dziś spoglądamy na ostatnie 25 lat, jasne jest, że przewidywania Light dotyczące nasilenia epidemii cukrzycy i otyłości stały się rzeczywistością.

W książce *Making Healthy Places* autorzy wskazywali na to, jak poważna stała się sytuacja:

Występowanie [otyłości] wzrosło gwałtownie w latach 60. XX wieku, wówczas około 45 procent Amerykanów miało

nadwagę lub otyłość. Obecnie dwoje na troje dorosłych Amerykanów w wieku 20 lat lub powyżej ma nadwagę lub otyłość.

Przed rokiem 1985 w stanach dysponujących danymi na ten temat nie odnotowano występowania otyłości u dorosłych większej niż 15 procent. W 2009 roku tylko w jednym stanie – Kolorado – występowanie otyłości wynosiło niecałe 20 procent.

Od roku 1970 występowanie otyłości wśród amerykańskich dzieci i młodzieży uległo potrojeniu. W latach 1970-2008 wskaźnik otyłości u dzieci w wieku 6-11 lat wzrósł z 7 do 20 procent, zaś u młodzieży – z 5 do 15 procent².

Od tamtej pory sytuacja jeszcze się pogorszyła. Według danych Narodowego Centrum Statystyki Zdrowia z lutego 2020 roku³ wskaźnik otyłości w Stanach Zjednoczonych wzrósł o 30 procent w latach 2000-2018, natomiast wskaźnik otyłości zaawansowanej w populacji dorosłych w tym samym okresie wzrósł dwukrotnie do niewiarygodnych 9,2 procent.

Tendencje te zarówno degradują jakość życia, jak i nadwyrężają systemy opieki zdrowotnej na całym świecie.

W czasie pisania tej książki COVID-19 dotknął niemal 771 milionów ludzi i spowodował 6,9 miliona zgonów na całym świecie, a w Stanach Zjednoczonych – 1,1 miliona. Dla porównania cukrzyca, siódma główna przyczyna zgonu w Stanach Zjednoczonych, powoduje mniej więcej 85 tysięcy zgonów *każdego roku* w samej Ameryce.

Kolejna ciekawa rzecz: według danych Statista.com wskaźnik śmiertelności na 100 tysięcy osób z powodu COVID-19 w Stanach Zjednoczonych wynosi 25,71. Co ciekawe, zgodnie z danymi Centrum Zwalczenia Chorób wskaźnik śmiertelności na 100 tysięcy osób z powodu cukrzycy również wynosi 25,71⁴. Mimo zbieżności tych liczb istnieją tu dwie ważne różnice:

1. Podana dla cukrzycy liczba zgonów następuje każdego roku.
2. Cukrzyca i otyłość wydają się znacząco wpływać na skutki infekcji COVID-19.

W czasie pisania tej książki dane dotyczące pandemii COVID-19 ciągle napływają, jednak staje się całkowicie jasne, że choroby wcześniej istniejące mają istotne znaczenie dla stanu zdrowia pacjenta po infekcji COVID-19.

W „Daily Mail”⁵ pisano o badaniu przeprowadzonym we Włoszech, które wykazało, że 99 procent osób, które poddały się COVID-19, chorowało na przynajmniej jedną poważną chorobę i że 48,5 procent tych osób cierpiało na trzy lub więcej innych poważnych chorób.

Inne badanie⁶, przeprowadzone na obszarze Nowego Jorku, wykazało, że 88 procent hospitalizowanych z powodu COVID-19 miało dwie lub więcej chorób współistniejących.

Na wskaźnik śmiertelności przypadku (CFR) z powodu COVID-19 duży wpływ ma zdrowie pacjenta, a tym samym regulacje i legislacja dotyczące żywienia. Organizacja OurWorldinData.org przeanalizowała wskaźniki śmiertelności przypadków w Chinach i ustaliła, że ogromny wpływ na nie mają choroby wcześniej istniejące, w tym cukrzyca.

Wskaźniki śmiertelności z powodu COVID-19⁷ u ludzi z chorobami wcześniej istniejącymi przedstawiają się następująco:

- 10,5 procent wśród cierpiących na choroby układu sercowo-naczyniowego;
- 7,3 procent wśród cukrzyków (a cukrzyca przyczynia się do wszystkich pozostałych wymienionych tu chorób);
- 6,3 procent wśród cierpiących na przewlekłą chorobę układu oddechowego;
- 6 procent wśród osób z nadciśnieniem;

- 5,6 procent wśród chorych na raka;
- 0,9 procent wśród osób niemających chorób wcześniej istniejących.

Oznacza to, że u osoby z cukrzycą prawdopodobieństwo śmierci z powodu infekcji COVID-19 jest wyższe o 800 procent niż u osoby bez choroby wcześniej istniejącej.

Te wczesne dane przekonują nas, że dobry stan zdrowia to najlepsza obrona przed dowolną pandemią, taką jak wywołaną przez COVID-19, i że zmiany wprowadzone do Piramidy Zaleceń Żywieniowych opracowanej przez Light należą do najważniejszych czynników odpowiedzialnych za skalę pandemii COVID-19.

Zestawienie tych informacji z eksplozją przypadków cukrzycy i otyłości w Ameryce i na całym świecie w ciągu ostatnich 30 lat zmusza do postawienia pytania: gdyby przemysł cukrowniczy nie przejął wspomnianych wyżej 20 procent kalorii utraconych przez tłuszcz, to czy COVID-19 w ogóle wywołałby pandemię?

Wydaje się, że przyczyną aż 90 procent hospitalizacji i zgonów z powodu COVID-19 są wcześniej istniejące choroby zasadniczo związane z żywieniem, dlatego twierdzimy, że pandemii można było uniknąć, gdyby w latach 50. XX wieku zrobiono porządek z przemysłem spożywczym, marketingiem i lobbieniem.

Sugerujemy nawet, że gdyby cukier nie zdevastował zdrowia populacji światowej, nie doszłoby do Wielkiego Lockdownu w 2020 roku.

To śmiałe twierdzenie, ale gdy się porówna wskaźniki śmiertelności przypadków i choroby współistniejące, można uczciwie powiedzieć, gdyby epidemia cukrzycy i otyłości, byłoby o 90 procent mniej hospitalizacji i zgonów, a tym samym nie istniałaby potrzeba lockdownu.

ROZDZIAŁ 3

Cofnijmy to

W poprzednim rozdziale powiedzieliśmy, czym jest stan pocukrzycowy i że w większości przypadków jest on osiągalny. Stan pocukrzycowy jest możliwy wbrew opiniom tych przedstawicieli środowiska medycznego, którzy utknęli w starym paradygmacie, zgodnie z którym cukrzyca typu 2 jest chorobą przewlekłą, którą można jedynie *kontrolować*, lecz nie da się jej odwrócić.

Cukrzyca typu 1 nie wydaje się odwracalna, ale osoby zmagające się z tą chorobą mogą poprawić stan zdrowia i ograniczyć zależność od leków.

Szczegółowo omówiliśmy już przyczyny, dla których cofnięcie cukrzycy jest możliwe; teraz powiedzmy sobie, jak to zrobić. W tej części książki przedstawimy strategię, którymi możesz się posłużyć, żeby zmienić kierunek, w którym zmierza twoje zdrowie, i cofnąć stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2. Omówimy kolejne kroki i taktyki, które na krótko wymagają odrobiny silnej woli,

* Centrum Zwalczenia Chorób (CDC) definiuje cukrzycę jako chorobę „przewlekłą”, która wpływa na sposób, w jaki organizm przekształca pożywienie w energię. („Czym jest cukrzyca?”, Centrum Zwalczenia Chorób, 7 lipca 2022, <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>).

pomagające stworzyć nowy, pocukrzycowy styl życia, który łatwo można utrzymać, i na dłuższą metę nie wymaga silnej woli ani nie wywołuje poczucia *braku*.

Jako twoi przewodnicy na tej drodze możemy obrać jedną z dwóch metod, które pomogą ci osiągnąć stan pocukrzycowy.

Pierwsza polega na tym, że po prostu damy ci listę zasad, które mówią, co powinieneś jeść, a czego nie, jak ćwiczyć i jak żyć. Metoda ta zadziała, jeżeli masz silną motywację i bardzo silną wolę. Statystyki mówią jednak, że ta metoda nie sprawdza się na dłuższą metę. Pewne badania sugerują, że mniej niż jeden procent osób, które przechodzą na „dieta”, zgłasza pozytywne rezultaty długoterminowe, i że duża część z tego jednego procenta wraca do poprzedniego stanu, gdy ich siła woli słabnie.

Jedno z ulubionych powiedzonek Erica brzmi: „Ludzie nie zawodzą diet; to diety zawodzą ludzi”. Przyjmiemy więc drugą metodę. Przeprowadzimy cię, krok po kroku, przez bardzo starannie zaplanowany proces (o udowodnionej skuteczności), który zmieni zarówno twoją psychologię odżywiania, jak i sposób odżywiania się. Będziesz doświadczał zmian stopniowo tak, aby wprowadzić naprawę *trwale* zmiany w stylu życia. Nie tylko cofniesz cukrzycę typu 2, lecz także zapobiegiesz jej nawrotowi.

Ta część książki przedstawia 9-tygodniowy program transformacji. W trakcie pierwszych trzech tygodni, Etapu I, będziemy pracowali nad wprowadzaniem bardzo subtelnych zmian w twoim stylu życia i bardzo głębokich zmian w twojej psychice. Przyjrzymy się temu, co jesz, kiedy jesz i dlaczego to jesz. Co tydzień będziemy dawali ci instrukcje dotyczące ćwiczeń, które będziesz wykonywał, i konkretnych zmian, które będziesz wprowadzał w stylu życia i diecie.

* Książka ta wzoruje się (za zgodą) na strukturze, która stała się słynna za sprawą WILDFIT90 – programu o 85-procentowej skuteczności, najwyżej ocenianego programu na platformie Mindvalley przez dwa lata z rzędu.

Przed końcem Etapu I wjedziesz w coś, co nazywamy Wiosną WILDFIT, o której dowiesz się w Etapie II. W Etapie II, w Tygodniach 4-6, przestawisz organizm z metabolizmu polegającego na spalaniu cukru na metabolizm oparty głównie na spalaniu tłuszczu. Dowiesz się, jak ten metabolizm utrzymać i jakie przynosi korzyści w zakresie twojego zdrowia i kontrolowania cukrzycy typu 2.

Jeżeli kiedyś próbowałeś diety ketogenicznej, czyli niskowęglowodanowej, dostrzeżesz pewne podobieństwa między nią a Wiosną WILDFIT – a jeżeli tamte diety były dla Ciebie trudne, zaufaj naszemu procesowi. Nasz system i stopniowe zmiany naprawdę działają.

W Etapie III, w Tygodniach 7-9, dowiesz się więcej o jedzeniu sezonowym, doświadczając Lata, Jesieni i Zimy, a także o korzyściach płynących z cyklicznego odżywiania. Twój organizm został przystosowany do przechodzenia przez różne pory roku o zmiennej dostępności pożywienia, od obfitości po brak, i w oparciu o to potrafi buforować substancje odżywcze. Wraz z końcem Etapu III będziesz bardzo dobrze rozumiał, jak twój organizm współpracuje z porami roku i jak je wykorzystać nie tylko do cofnięcia cukrzycy typu 2, ale również utrzymania zdrowego stylu życia w przyszłości i czerpania przyjemności z jedzenia.

Zanim zaczniemy ów 9-tygodniowy program transformacji, musisz zrozumieć trzy ważne rzeczy:

1. W większości przypadków to działa.
2. Nie zawsze jest łatwo.
3. Postępy mają fundamentalne znaczenie dla motywacji.

Jak wspomnieliśmy we wprowadzeniu, prowadzenie dziennika, w którym notuje się swoje doświadczenia i mierzy postępy, to świetny pomysł. Im mocniej skojarzysz dokumentowane zmiany z czynionymi postęпами i doświadczanymi poprawami stanu zdrowia, tym łatwiej ci będzie trzymać się planu.

Wchodzimy w Tydzień 1. Oto trzy rzeczy, z którymi będziemy pracowali:

1. Cotygodniowe zmiany: To zmiany, które będziesz wprowadzał co tydzień; będą one dotyczyły pewnych procesów myślowych i/lub włączania/wyłączania pewnych produktów na jakiś czas.
2. Dialog wewnętrzny: Wsłuchasz się w rozmowy, które prowadzisz sam ze sobą, zawsze gdy jesz lub myślisz o jedzeniu. Uświadomisz sobie, że masz co najmniej dwie „osobowości żywieniowe”, które od czasu do czasu się sprzecykają; pomożemy ci przekabacić je na jedną stronę.
3. Żywieniowa oś czasu: Odkryjesz fascynujące rzeczy dotyczące ludzkich systemów nagród oraz własnego stosunku do żywności i cukru. W końcu zrozumiesz, dlaczego ludzie jedzą rzeczy, których chcieliby nie jeść, i podejmiesz zdecydowane kroki w kierunku wolności żywieniowej.

Wprowadzanie trwałych zmian w stylu życia jest łatwiejsze, gdy się ma wokół siebie ludzi myślących podobnie, więc prosimy, abyś dołączył do naszej społeczności na stronie www.Postdiabetes.com/ facebook i rozważył współpracę z coachem, jeśli uważasz, że dzięki temu osiągniesz lepsze rezultaty. Badania wykazały, że korzystanie z usług skutecznego coacha może diametralnie poprawić rezultaty. Jeżeli chciałbyś porozmawiać z jednym z naszych coachów, wejdź na stronę www.PostDiabetes.com/findacoach.

Nasze programy wprawdzie należą do najskuteczniejszych na świecie, jednak ludzie ewidentnie osiągają lepsze rezultaty, gdy mają grupę wsparcia i/lub coacha.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

dr Jason Fung



Połowa dorosłych ma cukrzycę lub na nią zachoruje. Większość lekarzy uważa ją za przewlekłą i postępującą. W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspaniałą wiadomością dla każdego, u kogo zdiagnozowano tę chorobę lub stan przedcukrzycowy. Autor udowadnia, że cukrzyca typu 2 jest w pełni odwracalna i można jej zapobiec oraz odwrócić skutki dzięki odpowiedniemu połączeniu diety i stylu życia. Wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Dowiesz

się jak zapobiec atakom serca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotcie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

– KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Jason Fung, przepisy Alison Maclean



Najlepsza książka kucharska dla zdrowia, która uzupełnia publikację *Cukrzycę można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 tysiącom ludzi. Sprawił, że stosowanie się do sprawdzonych rad dotyczących zapobiegania i odwracania cukrzycy typu 2 i pokonanie otyłości poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową stanie się jeszcze łatwiejsze. Odkryjesz 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną, wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm oraz zapewniają zdrowe odżywianie.

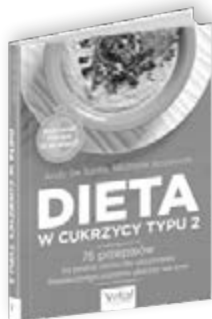
Znajdziesz harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

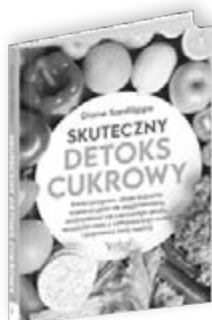
Andy De Santis, Michelle Anderson



Bruschetta śniadaniowa, Połędwiczka wieprzowa w przyprawach, Kremowa zupa kokosowa z kurczakiem, a może Taco rybne z salsą z awokado? Diagnoza choroby autoimmunologicznej, jaką jest cukrzyca typu 2, często oznacza konieczność zmiany nawyków żywieniowych. Pojawia się pytanie: jak szybko schudnąć? Ta zmiana wcale nie musi być trudna! Książka jest pełna przepisów na pyszne dania, stworzonych z myślą o osobach, które powinny ograniczyć węglowodany i cukier. Z łatwością skomponujesz zaproponowane przez Autorów potrawy. A przygotowanie posiłku nie zajmie ci więcej niż 30 minut! Zjesz smacznie, a co najważniejsze – uregulujesz poziom cukru we krwi i utrzymasz w ryzach pozostałe objawy cukrzycy, insulinooporności i innych zaburzeń hormonalnych. Dieta w cukrzycy typu 2 może być smaczna i prosta.

SKUTECZNY DETOKS CUKROWY

Diane Sanfilippo



Cukier to jedna z najbardziej uzależniających substancji. Jest on praktycznie wszędzie, a sklepowe półki uginają się pod ciężarem przesłodzonych i przetworzonych produktów. Czy wiedziałeś, że nadmiar cukru w organizmie może powodować stany zapalne, a nawet być jednym z powodów powstawania depresji? Właśnie dlatego Autorka książki, Diane Sanfilippo, proponuje skuteczny detoks cukrowy, oparty na prostej diecie, dzięki której na dobre zapomnisz, czym jest insulinooporność, choroby autoimmunologiczne i choroby układu krążenia. Stosując się do zaleceń Autorki, zachowasz zdrowie w dobrej kondycji, poprawisz wygląd skóry, utracisz zbędne kilogramy, odczujesz poprawę samopoczucia, a nawet uchronisz się przed cukrzycą. Skuteczny detoks cukrowy dla twojego zdrowia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

POST PRZERYWANY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

dr Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos



Koniec z uzależnieniem od jedzenia i wiecznym uczuciem głodu! Z tą książką poradzisz sobie z otyłością, cukrzycą, insulinoopornością i nadciśnieniem. Autorzy opisują własne doświadczenia i badania, dzięki którym poznasz fakty naukowe na temat postu i jego wpływu na zdrowie. Odkryjesz, dlaczego post przerywany jest najskuteczniejszą metodą na pozbycie się chorób i schudnięcie. Dowiesz się, jakie psychiczne i emocjonalne korzyści możesz mieć ze stosowania postu przerywanego. Poznasz zasady działania hormonów, które sprawiają, że tyjesz. Odkryjesz tajniki stosowania i działania diet na organizm oraz zasady diety ketogenicznej. Ta książka jest najprostszą drogą do zdrowszego odżywiania i pozbycia się zbędnego tłuszczu z brzucha. Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu.

KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięcioletni program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

ZAMÓW JUŻ TERAZ **Ψ** TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Eric Edmeades to urodzony w RPA i wychowany w Kanadzie przedsiębiorca o zróżnicowanej historii biznesowej, obejmującej komputery mobilne, hollywoodzkie efekty specjalne, badania i rozwój nagradzanego i ratującego życie sprzętu do symulacji medycznej dla armii USA.

Dr Rubén Ruiz jest doświadczonym internistą, który uczył również medycyny na Stanford University School of Medicine i UCLA. Oprócz prowadzenia dobrze prosperujących i bardzo popularnych klinik medycyny rodzinnej w Ontario i Rialto, dr Ruiz prowadzi również MedSpa and Wellness Center w Ontario.

TA KSIĄŻKA CAŁKOWICIE ZMIENI TWOJE MYŚLENIE O CUKRZYCY

Zaczniesz traktować cukrzycę jak uraz, a nie jak chorobę przewlekłą, to znaczy coś, z czego można się wyleczyć. Cukrzyca typu 2 jest odwracalna, ale nadal jest powszechnie traktowana jako choroba przewlekła.

CUKRZYCA TYPU 2 – KOMPLETNY PLAN WYLECZENIA

W książce znajdziesz nowatorskie podejście do leczenia cukrzycy typu 2, stanu przedcukrzycowego i pocukrzycowego. Dzięki 9-tygodniowemu planowi możesz cofnąć te schorzenia i odzyskać zdrowie. Nauczysz się, jak wprowadzać subtelne zmiany w swoim stylu życia i głębokie zmiany w psychice. Przyjrzyj się temu, co jesz, kiedy jesz i dlaczego to jesz. Zaczniesz przestawiać swoje ciało na metabolizm spalający głównie tłuszcz i odejdziesz od obecnego metabolizmu spalającego cukier. Dowiesz się więcej o jedzeniu sezonowym i będziesz czerpać korzyści z cyklicznych wzorców żywieniowych.

Pod koniec tego programu zrozumiesz, w jaki sposób pory roku współdziałają z twoim ciałem, i jak możesz odwrócić cukrzycę typu 2 i utrzymać zdrowy styl życia.

REWOLUCJA W WALCE Z CUKRZYCĄ – TWOJA DROGA DO ZDROWIA

Patroni:

