

Autor światowego bestsellera *Kod otyłości*

dr Jason Fung

przepisy Alison Maclean

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

KSIAŻKA KUCHARSKA



Przepisy na pyszne, zdrowe
i niskowęglowodanowe dania,
które kontrolują poziom insuliny
oraz zapobiegają i odwracają
cukrzycę typu 2



**CUKRZYCĘ
MOŻNA WYLECZYĆ**
KSIĄŻKA KUCHARSKA

Autor światowych bestsellerów
Kod otyłości i Cukrzycę można wyleczyć

dr Jason Fung

przepisy **Alison Maclean**

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Przepisy na pyszne, zdrowe
i niskowęglowodanowe dania,
które kontrolują poziom insuliny
oraz zapobiegają i odwracają
cukrzycę typu 2

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Sauć
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-296-3

Original title: The Diabetes Code Cookbook
Copyright © 2021 by Jason Fung and Alison Maclean
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021

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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Indeks: Gillian Watts
Fotografie (okładka/przepisy): Gabriel Cabrera
Stylizacja jedzenia: Bri Beaudoin
z pomocą Sophie Mackenzie

Dodatkowe zdjęcia z Shutterstock: Viktor.G
(str. 46), Nopparat Promtha (str. 66),
Jiri Hera (str. 90), Ihor Berkyta (str. 110), Amy-
Lv (ciecierzyca, str. 134), xpixel (orzechy włoskie,
str. 134), New Africa (str. 152), Bozena Fulawka
(str. 174), joker1991 (str. 194); z iStock: dkidpix
(krople oleju, str. 93)



115-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Hannah i Charliemu,
wytrawnym zjadaczom i życzliwym krytykom.
Oraz Russowi, który twierdzi,
że wszystko, co przygotowuję jest pyszne.

AM



SPIS TREŚCI

9	PRZEDMOWA
11	WSTĘP
12	Epidemia cukrzycy
21	Co jeść
30	Kiedy jeść
34	Fakty i często zadawane pytania na temat postu przy cukrzycy typu 2
43	PRZEPISY
44	Spiżarnia
46	Tuzin jajek
66	Podano zupę
90	Sałatkowe dni
110	Warzywne dodatki
134	Białko roślinne
152	Ryby i owoce morza
174	Drób
194	Mięso
214	PODZIĘKOWANIA
215	DODATEK
215	Przykładowe plany posiłków na 16-, 24-, 30- i 36-godzinny post
218	INDEKS

PRZEDMOWA

Epidemia cukrzycy typu 2 podążyła w ostatnich dziesięcioleciach za epidemią otyłości, niosąc ze sobą wiele konsekwencji zdrowotnych. Cukrzyca typu 2 znacznie zwiększa ryzyko zapadnięcia na większość rodzajów chorób przewlekłych, między innymi choroby serca, udary, niektóre rodzaje nowotworów złośliwych, ślepotę, amputacje, choroby nerek, uszkodzenia nerwu oraz infekcje. Nie musi jednak tak być.

Chociaż większość osób – w tym nawet niektórzy pracownicy medyczni – uważa cukrzycę typu 2 za chorobę przewlekłą i nieuleczalną, to taki pogląd jest w dużej mierze nieuzasadniony. Większość dostawców usług medycznych akceptuje, że utrata wagi znacząco polepszy lub nawet odwróci tę chorobę oraz wszystkie towarzyszące jej dolegliwości. Kluczem jest zatem takie zmodyfikowanie naszych nawyków żywieniowych, by ułatwić sobie utratę wagi i poprawić zdrowie. W tym celu opracowaliśmy nowe, pyszne przepisy, dzięki którym łatwiej będzie wdrożyć nauki z książki *Cukrzycę można wyleczyć*.

Nie znajdziesz tu wzmianek o ilości kalorii i węglowodanów ani rozkładania na czynniki pierwsze informacji żywieniowych powiązanych z przepisami, a część czytelników może się zastanawiać, dlaczego. Dlatego, że pragnę, by ludzie skupili się na tym, czym jest dobre jedzenie: czymś naturalnym, nieprzetworzonym i zdrowym. Niektóre z tych produktów mogą mieć więcej lub mniej kalorii, inne mogą zawierać więcej – lub mniej – węglowodanów, nie znaczy to jednak, że nie można się nimi cieszyć. W końcu wiele kultur od dłuższego czasu spożywa tradycyjne wysokokaloryczne,

wysokowęglowodanowe produkty i nie rozwija się u nich cukrzyca typu 2.

Kluczem jest rozkoszowanie się naturalnymi, nieprzetworzonymi produktami i jedzenie do momentu, gdy poczujesz się syty. Jedzenie aż do nasycenia pozwala ci uniknąć ciągłego pałaszowania. Późniejsza rada, którą babcie przekazywały dzieciom szukającym wieczornej przekąski? „Trzeba było zjeść więcej na kolację”. To była znakomita wskazówka.

Smacznego!

Pozdrawiam,
JASON FUNG

WSTĘP

Do 2040 roku na cukrzycę typu 2 – chorobę, którą uznaje się za przewlekłą i postępującą – będzie cierpiał co dziesiąty dorosły na świecie. Pomyśl, że cukrzyca typu 2 nieustannie się pogarsza, aż do momentu, gdy potrzebne są ci zastrzyki insuliny, jest w rzeczywistości ogromnym kłamstwem – to znakomite wieści dla każdego, u kogo zdiagnozowano stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2.

Wyobraź sobie, że u twojego przyjaciela wykryto cukrzycę typu 2, co oznacza, że poziom glukozy w jego krwi jest powyżej normy. Ciężko pracuje, by zrzucić 20 kilogramów, co umożliwi mu przerwanie przyjmowania leków obniżających glukozę, ponieważ jej poziomy we krwi są teraz w normie. Wydaje się zupełnie oczywiste, że efekty cukrzycy typu 2 odwróciły się, ponieważ twój przyjaciel zgubił te kilogramy. I o to właśnie chodzi: *cukrzyca typu 2 to choroba, którą da się odwrócić*.

Otyłość i cukrzyca typu 2 są ze sobą blisko związane, a podwyższona waga na ogół zwiększa ryzyko choroby – choć korelacja między nimi nie jest perfekcyjna. Większość leków, których używa się do leczenia cukrzycy typu 2 nie powoduje utraty wagi. Wręcz przeciwnie. Przykładowo, insulina cieszy się złą sławą, ponieważ skutkuje *przybieraniem na wadze*. Leki nie pomagają, ponieważ utrata wagi to klucz do odwrócenia cukrzycy typu 2. Poprawiają poziom glukozy we krwi, ale nie wpływają na podstawową przyczynę cukrzycy. Tylko *udajemy*, że to robią – i dlatego niektórzy lekarze myślą, że cukrzyca typu 2 jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną.

Istnieje także tendencja do ukazywania cukrzycy typu 2 jako nieodłącznej części współczesnego życia, ale nie jest to prawda. *Jedynie*

zmiana diety i stylu życia – a *nie* leków – odwróci efekty tej choroby, ponieważ cukrzyca typu 2 jest w dużej mierze chorobą żywieniową. Najważniejszym czynnikiem jest utrata wagi. Te same reguły, które odwracają efekty cukrzycy typu 2 pozwalają jej także zapobiec.

EPIDEMIA CUKRZYCY

Diabetes mellitus to nazwa grupy zaburzeń metabolicznych, które charakteryzuje chronicznie wysoki poziom glukozy we krwi – hiperqlikemia. Prefiks *hiper* oznacza „nadmiernie”, a sufix *emia* – „we krwi”. Zatem określenie to znaczy dosłownie „nadmiar glukozy we krwi”.

Istnieją cztery ogólne kategorie cukrzycy: typu 1, typu 2, cukrzyca ciężarnych (wysoki poziom glukozy we krwi powiązany z ciążą) i „inne specyficzne rodzaje”. Cukrzyca typu 2 występuje zdecydowanie najpowszechniej. Cukrzyca ciężarnych nie jest z definicji chorobą przewlekłą, choć stanowi czynnik ryzyka związany z rozwojem cukrzycy typu 2 w przyszłości.

Cukrzyca typu 1 to choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że układ odpornościowy ciała uszkadza komórki wysp trzustkowych, które wydzielają hormon insulinę. Często występuje ona u dzieci. Dla kontrastu, cukrzyca typu 2 historycznie atakowała starszych dorosłych, ale jej rozpowszechnienie wśród dzieci na całym świecie szybko wzrasta, odzwierciedlając wzrost występowania u nich otyłości. Cukrzyca typu 2 odpowiada w sumie za 90-95% przypadków cukrzycy na świecie. Zazwyczaj rozwija się stopniowo, na przestrzeni wielu lat i postępuje w uporządkowany sposób, od stanu przedcukrzycowego do całkowicie rozwiniętej cukrzycy typu 2.

Cukrzyca typu 1 i cukrzyca typu 2 są zasadniczo swoimi całkowitymi przeciwieństwami: pierwszą charakteryzują bardzo niskie poziomy insuliny, a drugą bardzo wysokie. Jednak, co ciekawe, współczesne metody leczenia za pomocą leków dążą do obniżenia

poziomu glukozy we krwi poprzez podwyższenie insuliny w przypadku obu typów – chociaż wysoki poziom glukozy we krwi nie jest samą chorobą, lecz zaledwie jej *objawem*. Insulina pomaga na cukrzycę typu 1, ponieważ podstawowym problemem tej choroby jest naturalny niedobór insuliny we krwi. Jednak podstawowym problemem cukrzycy typu 2 jest insulinooporność, która pozostaje w zasadzie nieleczona przy użyciu standardowych medykamentów.

Problem cukrzycy typu 2 nie jest trywialny. W Stanach Zjednoczonych cierpi na nią 14,3% dorosłych, a 38% populacji znajduje się w stanie przedcukrzycowym – łącznie 52,3%. Oznacza to, że po raz pierwszy w historii więcej jest osób, które cierpią na cukrzycę niż tych, które jej nie mają. Stan przedcukrzycowy i cukrzyca stanowią nową normę. Co gorsza, rozpowszechnienie cukrzycy typu 2 wzrosło wyłącznie na przestrzeni ostatnich 40 lat, co jasno potwierdza, że ta epidemia nie jest jakąś chorobą genetyczną lub częścią normalnego procesu starzenia się. To problem ze stylem życia. Jak zatem rozwija się cukrzyca typu 2?

Cukrzycę typu 2 powoduje zbyt duża ilość cukru

Wszystkie pokarmy składają się z trzech głównych części składowych, zwanych makroelementami. Są to białka, tłuszcze i węglowodany – układ pokarmowy radzi sobie z każdym z nich inaczej. Po zjedzeniu pokarmy zostają rozbite, by łatwiej się wchłaniały. Białka rozbijane są na aminokwasy. Tłuszcze – na kwasy tłuszczowe. Węglowodany, składające się z łańcuchów cukrów, rozbijane są na mniejsze cukry, między innymi glukozę. Aminokwasy, kwasy tłuszczowe i glukoza przenoszone są po całym ciele przez krwiobieg.

Kiedy spożywasz cukier, twoje ciało wydziela hormon – insulinę – by pomóc przenieść go do twoich komórek, gdzie przetwarzany jest na energię. Jeśli nie spalisz wystarczającej ilości tego cukru poprzez aktywność fizyczną, to na przestrzeni dekad twoje komórki całkowicie się zapełnią i nie będą w stanie pomieścić więcej. Kiedy

insulina nie może wmusić większej ilości cukru do twoich przepęlnionych komórek, jego nadmiar rozlewa się z powrotem do krwi. Cukier podróżuje przez twoją krew jako glukoza, a posiadanie jej zbyt dużej ilości – znane jako wysoki poziom glukozy we krwi – to główny objaw cukrzycy typu 2.

Wyobraź sobie swoje ciało jako wielką cukiernicę. W dniu twoich narodzin jest pusta. Po upływie kilku dziesięcioleci, jeśli jesz za dużo cukru i rafinowanych węglowodanów, cukiernica stopniowo się zapełnia. Gdy jest pełna, a ty jesz, cukier zostaje do niej wciśnięty na siłę, ale wysypuje się po bokach cukiernicy.

Wysoki poziom glukozy we krwi stanowi jedynie część problemu. Wydaje się, że gdy glukozy jest zbyt dużo, insulina nie wykonuje swojego zwyczajowego zadania – nie przenosi cukru do komórek. Mówimy, że ciało stało się insulinooporne. Ale nie jest to tak naprawdę wina insuliny. Główny problem polega na tym, że komórki są już przepęlnione glukozą. Glukozy jest za dużo nie tylko we krwi – jest jej za dużo także we wszystkich komórkach. Cukrzyca typu 2 to po prostu zjawisko przepęlnienia, związane ze zbyt dużą ilością glukozy w *całym ciele*.

W reakcji na nadmiar glukozy we krwi ciało wydziela jeszcze więcej insuliny, by „przewyciężyć” oporność na nią. Wmusza to więcej glukozy do przepęlnionych komórek, by utrzymać normalne poziomy we krwi. To działa, ale efekt jest jedynie tymczasowy. Problem nadmiaru cukru nie został rozwiązany; został jedynie przeniesiony z krwi do komórek, pogłębiając insulinooporność. W pewnym momencie, nawet mając większą ilość insuliny, ciało nie może już wmusić więcej glukozy do komórek.

Co się dzieje, gdy nadmiar glukozy nie zostanie usunięty z organizmu? Po pierwsze, produkowane jest coraz więcej i więcej insuliny, by wmusić do komórek coraz więcej i więcej glukozy. Ale ta *hyperinsulinemia* powoduje jedynie większą insulinooporność – powstaje błędne koło. Kiedy poziomy insuliny ostatecznie nie mogą już nadążyć za rosnącą „opornością”, poziom glukozy we

krwi gwałtownie wzrasta. Właśnie wtedy diagnozuje się cukrzycę typu 2.

Twój lekarz może przepisać ci leki, na przykład zastrzyki insuliny, by obniżyć poziom glukozy we krwi. *Jednak insulina nie eliminuje tego nadmiaru glukozy z organizmu.* Zamiast tego w dalszym ciągu wyciąga ją z krwi i wciska z powrotem do organizmu. Dostarczana jest do wszystkich innych narządów – nerek, nerwów, oczu i serca. Podstawowy problem pozostaje oczywiście bez zmian.

Cukiernica wciąż jest przepełniona. Insulina przeniosła po prostu glukozę z krwi, gdzie dało się ją wykryć, do ciała – gdzie jest to niemożliwe. Kiedy następnym razem coś jesz, cukier ponownie wysypuje się do krwi, a ty wstrzykujesz sobie insulinę, by wcisnąć go z powrotem do komórek twojego ciała. Jeszcze raz powtarza się to samo zjawisko przepełnienia.

Kiedy większe ilości insuliny wmuszają większe ilości glukozy do już zapełnionej komórki, rozwija się większa insulinooporność. *Więcej insuliny powoduje większą insulinooporność.* Kiedy przekroczyłeś już to, co twoje ciało może wyprodukować naturalnie, leki zawiera-



jące insulinę mogą przejść kontrolę. Początkowo potrzebujesz tylko jednego leku (np. metforminy), ale w końcu robią się z tego dwa (np. metformina i DPP4), a następnie trzy (np. metformina, DPP4 i sulfonylomocznik), a dawki będą się zwiększały. Rzecz w tym, że jeśli przyjmujesz coraz więcej leków, by utrzymać glukozę we krwi na tym samym poziomie, twoja cukrzyca w rzeczywistości się pogarsza!

Objaw (wysoki poziom glukozy we krwi) zostaje złagodzony wraz z użyciem insuliny, ale *choroba* (cukrzyca) pogarsza się. Leki mogą

jedynie ukryć glukozę we krwi, wypychając ją do już nabrzmiąłych komórek. Sytuacja z cukrzycą *wygląda* lepiej, ale tak naprawdę jest gorzej.

Kiedy nadmiar glukozy gromadzi się w ciele na przestrzeni dziesięciu lub dwudziestu lat, każda jego komórka *zaczyna po prostu gnić* – właśnie dlatego cukrzyca typu 2, w przeciwieństwie do niemal każdej innej choroby, atakuje wszystkie narządy. Twoje oczy gniją i tracisz wzrok. Twoje nerki gniją i potrzebna ci dializa. Twoje serce gnije, więc doznajesz jego ataku i niewydolności. Twój mózg gnije i chorujesz na Alzheimera. Twoja wątroba gnije i doznajesz choroby stłuszczenia i marskości wątroby. Twoje nogi gniją i pojawia się cukrzycowe owrzodzenie stopy. Twoje nerwy gniją i rozwija się neuropatia cukrzycowa. Żadna część ciała nie zostaje oszczędzona.

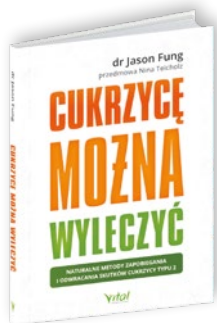
Cukrzyca typu 2 może być zasadniczo rozumiana jako choroba powodowana przez zbyt dużą ilość insuliny, która produkowana jest ze względu na spożywanie zbyt dużych ilości cukru. Insulina jest niczym klucz, który wpasowuje się do zamka każdej komórki, by wprowadzić do środka glukozę. Ujęcie problemu w ten sposób jest czymś niezwykle skutecznym, ponieważ rozwiązanie natychmiast staje się oczywiste. Jeśli poziomy insuliny są zbyt wysokie, musimy je obniżyć. Jak? Redukując nasze spożycie cukru – szczególnie cukrów dodanych i rafinowanych węglowodanów.

Cukrzyca typu 2 to również choroba magazynowania energii

Glukoza zapewnia działającej tkance energię, a jej nadmiar przechowywany jest w wątrobie. Aminokwasy są wykorzystywane do produkcji białek, na przykład tych, które znajdują się w mięśniach, skórze i tkance łącznej, ale ich nadmiar zostaje przetworzony w wątrobie na glukozę, ponieważ aminokwasy nie mogą być bezpośrednio przechowywane. Kiedy twoja pilna potrzeba energii zostaje zaspokojona, insulina daje sygnał, by przechować pozostałą energię z pożywienia na później.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

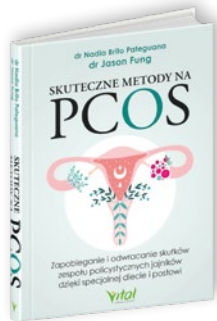
dr Jason Fung



Połowa dorosłych ma cukrzycę lub na nią zachoruje. Większość lekarzy uważa ją za przewlekłą i postępującą. W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspólną 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.

SKUTECZNE METODY NA PCOS

dr Nadia Brito Pateguana, dr Jason Fung



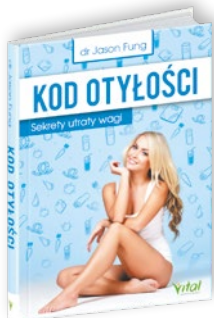
Autor bestsellera Kod otyłości łączy siły z naturopatką z zakresu PCOS, aby zaproponować kobietom metody zapobiegania i odwracania skutków tego schorzenia. Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem, które sprawia problemy z zająciem w ciąży. PCOS wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nowotworu jajników i endometriozą oraz cukrzycy typu 2. W tym przewodniku Autorzy ujawniają podstawową przyczynę PCOS oraz objawy. Poznasz również skuteczne metody na leczenie PCOS, takie jak dieta oczyszczająca i post przerywany. Zdrowe odżywianie pomoże ci pozbyć się insulinooporności. Jako bonus otrzymujesz pięćdziesiąt przepisów i różnorodne harmonogramy postu, aby twoja dieta była skuteczna. Jak wyeliminować PCOS i cieszyć się macierzyństwem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung

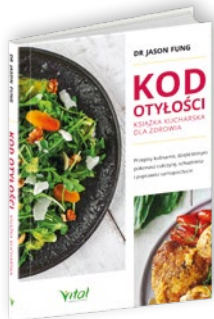


Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy 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.



KOD OTYŁOŚCI – KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA

dr Jason Fung



Najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Jeśli pozwolisz organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystasz energię zgromadzoną w trybie żywienia. Ta książka pomoże ci w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu. Poznasz również podstawowe przyczyny tycia i powstawania cukrzycy typu 2. Dowiesz się, jak działa insulina i zaplanujesz posiłki oraz posty na 16, 24 i 36 godzin. Z łatwością wprowadzisz zasady programu Kod otyłości i odzyskasz zdrowie. Dieta, która normuje poziom insuliny.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

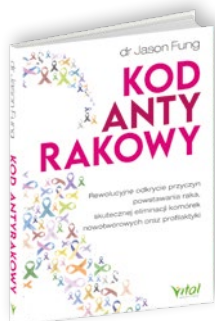
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✚ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✚

www.wydawnictwovital.pl

KOD ANTYRAKOWY

dr Jason Fung



Jak powstaje nowotwór? Czy leki na raka działają? Jak wyglądają statystyki zachorowalności na poszczególne rodzaje raka? Czy wreszcie uda nam się pokonać raka? Badania pozwalają na opracowanie skuteczniejszych metod leczenia raka. Obecnie śmiertelność z powodu raka stale spada. Autor bestsellerowych książek, dr Jason Fung, oferuje rewolucyjne, nowe zrozumienie tej śmiertelnej choroby. W książce znajdziesz informacje o nowotworach złośliwych, przerzutach i dowiesz się, dlaczego tak trudno je leczyć. Poznasz terapie i ich wpływ na raka, np. głódówki czy terapie genetyczne.

Podkreśla, że insulinooporność i cukrzyca typu 2 znacznie zwiększają ryzyko zachorowania na raka. Te informacje pomogą ci zadbać o zdrowie i stworzyć nieprzyjazne środowisko dla rozwoju raka. Możesz wygrać z rakiem.

CO JEŚĆ, ABY DŁUŻEJ ŻYĆ

dr James DiNicolantonio, dr Jason Fung



Autorzy w tej książce opisują wyniki badań nawyków żywieniowych i sekrety długowieczności najdłużej żyjących ludzi na świecie, którzy mieszkają w regionach zwanych niebieskimi strefami. Podają ich za wzór tego, co i jak powinniśmy jeść, aby dłużej żyć i pokonać choroby. Poznasz korzyści wynikające z przerywanego postu, które spowalniają proces starzenia, przy jednoczesnym dbaniu o zdrowe odżywianie i odpowiednią dietę. Dowiesz się, jak oczyścić organizm i odzyskać odporność. Odkryjesz, że sól jest twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem, w procesie długowieczności. Proste zmiany

w diecie pomogą ci w pokonaniu wielu dolegliwości i odzyskaniu zdrowia w każdym wieku. Przyspieszysz metabolizm, wzmocnisz geny długowieczności i włączysz odchudzanie. Przejmij kontrolę nad zdrowym starzeniem się!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TŁUSZCZ LECZY, CUKIER ZABIJA

dr Bruce Fife



Najpopularniejszy autor propagujący terapię i dietę ketogeniczną udowadnia, że dobre tłuszcze oznaczają dobre zdrowie. Czy wiesz, że spożywanie tłuszczu może ustabilizować poziom cukru we krwi i insuliny oraz pomóc zrównoważyć poziom hormonów? To dzięki tłuszczom możesz uchronić się przed chorobami zakaźnymi i stworzyć zdrowy mikrobiom jelit. Stosowanie diety ketogenicznej może poprawić funkcje trawienne i usunąć stany zapalne. Zapewni też ona więcej substancji odżywczych niż suplementy multiwitaminowe. Choć może wydawać się to dziwne, to spożywanie tłuszczu pomaga zlikwidować nadmiar tkanki tłuszczowej, w tym otyłość brzuszna. Autor obala również mity i stwierdza, że zdrowe tłuszcze chronią przed chorobami serca, cukrzycą oraz demencją. Tłuszcze dla zdrowia.



INSULINOOPORNOŚĆ DIETA I KSIĄŻKA KUCHARSKA

Tara Spencer



Jak leczyć insulinooporność dietą? W jaki sposób przezwyciężyć fizyczne i emocjonalne objawy tej choroby? Jak uciec przed widmem cukrzycy? Odpowiedź znajdziesz w tej książce! Autorka, przedstawia plan, dzięki któremu przejmiesz kontrolę nad insulinoopornością, zrzucisz zbędne kilogramy i odbudujesz pewność siebie. Odkryj 100 przepisów na pożywne i łatwe do przygotowania posiłki, a także 28-dniowy jadłospis złożony z dań o niskim indeksie glikemicznym. Powrót do zdrowia to nie tylko zdrowe odżywianie, ale również odpowiednia aktywność fizyczna, która przyspieszy twój metabolizm i pomoże w odchudzaniu. Techniki samowspółczucia pomogą ci zawrzeć pokój ze swoim ciałem, odzyskać wiarę w siebie, a także znaleźć zrozumienie dla swoich ograniczeń i słabości. Pokonaj insulinooporność naturalnie!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ 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**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz 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





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





Polecamy:



Najlepsza książka kucharska, 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 dzięki swojej przełomowej książce *Kod otyłości*, a także umożliwił tysiącom ludzi schudnięcie. Stosowanie się do jego sprawdzonych rad, dotyczących zapobiegania insulinooporności poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową/wysokotłuszczową, teraz stanie się jeszcze łatwiejsze.

Ta książka kucharska zawiera:

- kolorowe zdjęcia i 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną i wspierają odchudzanie;
- harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 30- i 36-godzinne;
- listy zakupów spożywczych;
- aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z przyrostem masy ciała i cukrzycą typu 2;
- przepisy na pyszne i urozmaicone dania, które nigdy ci się nie nudzą.

Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie

Patroni:

