

Dave Asprey

DIETA KULOODPORNĄ BIOHACKING MÓZGU I CIAŁA



**Jak schudnąć bez głodu, odzyskać energię,
poprawić metabolizm i sen,
jedząc zdrowe tłuszcze i ograniczając stres**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

DIETA KULOODPORN

BIOHACKING MÓZGU I CIAŁA

Dave Asprey

przedmowa JJ Virgin

DIETA KULOODPORNĄ BIOHACKING MÓZGU I CIAŁA



**Jak schudnąć bez głodu, odzyskać energię,
poprawić metabolizm i sen,
jedząc zdrowe tłuszcze i ograniczając stres**

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa
ILUSTRACJE: Depositphotos.com

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-987-0

Tytuł oryginału: *The Bulletproof Diet: Lose Up to a Pound a Day, Reclaim Energy and Focus, Upgrade Your Life*

Copyright © 2014 by David Asprey
Bulletproof® is a registered trademark of Bulletproof Digital, Inc.

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

© 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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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.

Wszystkie linki i adresy stron internetowych zamieszczone w niniejszej książce były aktywne w dniu jej wydania. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za ich aktualność, zmiany treści ani dostępność w późniejszym czasie.



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

Dla moich dzieci – Anny i Alana.
Obyście dorastali w świecie pełnym szczęśliwych ludzi,
posiłających się prawdziwym jedzeniem,
które będzie służyć ich rozwojowi.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
WPROWADZENIE: KUŁOODPORNA KADRA ZARZĄDZAJĄCA	13
 ROZDZIAŁ 1	
BIOHACKING DIETY, CZYLI JAK SCHUDNĄĆ I POPRAWIĆ JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA	23
 ROZDZIAŁ 2	
TO, CO <i>UWAŻASZ</i> ZA DOBRE, MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ NADMIARU KILOGRAMÓW, CHOROBY I WŁASNEJ GŁUPOTY	49
 ROZDZIAŁ 3	
PRZESTAŃ LICZYĆ KALORIE, JEDZ WIĘCEJ TŁUSZCZU I ZAUFAJ SWOJEMU ORGANIZMOWI	75
 ROZDZIAŁ 4	
TŁUSZCZE NA ŚNIADANIE I WĘGLOWODANY NA DESER	111
 ROZDZIAŁ 5	
LEPSZY SEN I ZWIĘKSZENIE SWOJEJ ENERGII	141
 ROZDZIAŁ 6	
MNIEJ ĆWICZEŃ, WIĘCEJ MIĘŚNI	171
 ROZDZIAŁ 7	
KIEPSKIE MULTIWITAMINY I KUŁOODPORNY PRZEWODNIK PO SUPLEMENTACH	185

ROZDZIAŁ 8

**DLACZEGO DIETA KUŁOODPORA JEST SKUTECZNA
ZARÓWNO DLA MĘŻCZYZN, JAK I KOBIET**

201

ROZDZIAŁ 9

**DIETA KUŁOODPORA – MAPA DROGOWA
PROWADZĄCA DO ELEGANCKICH DZIELNIC**

219

ROZDZIAŁ 10

**DIETA KUŁOODPORA – MAPA DROGOWA
PROWADZĄCA DO PODEJRZANYCH OKOLIC**

261

ROZDZIAŁ 11

**DIETA KUŁOODPORA – MAPA DROGOWA
PROWADZĄCA DO DZIELNIC CZERWONYCH LATARNI**

289

ROZDZIAŁ 12

**SPOSÓB PRZYGOTOWYWANIA JEDZENIA
I JEGO WPŁYW NA TOKSYCZNOŚĆ**

313

ROZDZIAŁ 13

**UTRATA PÓŁ KILOGRAMA DZIENNIE BEZ GŁODU:
2-TYGODNIOWY PROTOKÓŁ KUŁOODPORNY**

321

ROZDZIAŁ 14

STYL KUŁOODPORNY NA CAŁE ŻYCIE

337

WNIOSKI – CO ZROBIĆ ZE SWOIM UDOSKONALONYM ŻYCIEM?

347

DODATEK: KUŁOODPORNE PRZEPISY KULINARNE

349

PRZYPISY

389

PODZIĘKOWANIA

397

PRZEDMOWA

Dave Asprey to najbardziej inspirujący biohaker, jakiego znam. Zhakował własne ciało, aby osiągnąć nowy rodzaj fizycznej i psychicznej jasności, a jego historia pozwala innym przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i życiem. Dokonał tego herkulesowym wysiłkiem – metodą prób i błędów – i opracował system, który pomógł mu schudnąć ponad czterdzieści pięć kilogramów. Dziś może nie tylko pochwalić się sześciopakiem, lecz także niesamowitą bystrością umysłu i fizycznym wigorem.

Biohakowanie – używanie swojego ciała jako laboratorium chemicznego do łączenia tego, co jesz, z tym, jak się czujesz – może być najskuteczniejszym sposobem na utratę wagi i osiągnięcie optymalnego zdrowia. Od dawna twierdzę, że ciało jest laboratorium chemicznym, a nie kontem bankowym. Model odchudzania oparty na zasadzie „kalorie przyjęte – kalorie wydane” stał się dinozaurem żywieniowym. Kalorie mają wprawdzie znaczenie, ale bardziej liczą się hormony. Jedzenie to informacja, a nie równanie matematyczne.

Weźmy na przykład gluten. Prawdopodobnie słyszałeś o potencjalnych problemach związanych z glutenem i o tym, że dobrze zbilansowana dieta bezglutenowa może przynieść wiele korzyści. Jednak prawdziwa motywacja do zmiany może pojawić się tylko wówczas, gdy efekty te połączysz bezpośrednio z tym, jak negatywnie wpływają one na twoje życie. Zamiast besztać się za zjedzenie czegoś złego, po prostu obserwuj – puchnięcie palców i wysypki skórne pozwolą ci na zupełnie nowe spojrzenie na gluten i jego wpływ na organizm.

Celem Dave’a było zrozumienie, jak i dlaczego te rzeczy mu się przytrafiają, a następnie rozprawienie się z nimi raz na zawsze.

Moje przejście do świata Dave’a – pewnie podobnie jak twoje – wiązało się ze specjalnym rodzajem udoskonalonej kawy, wolnej od toksyn. Kawa działa na mnie pobudzająco. Od dawna uważałem ją za produkt zdrowy i gdybym mógł sklasyfikować ją jako grupę żywności, to stałaby się ona moją ulubioną. Jednak coś w tradycyjnej kawie zawsze sprawiało, że czułem się roztrzęsiony. Najpierw byłem nabuzowany, a potem następował totalny kryzys.

Pewnego razu usłyszałem Dave’a mówiącego o tym, że mykotoksyny, czyli toksyny pleśni, są kryptonitem* odpowiedzialnym za tę katastrofę. Będąc również zagorzałym miłośnikiem kawy, Dave stworzył specjalną mieszankę ziaren, która wyeliminowała te paskudne zanieczyszczenia. Wszystko to brzmiało dobrze, ale byłem szczególnie zaintrygowany, gdy dowiedziałem się, że on do swojej kawy dodaje masło wytwarzane z mleka krów karmionych trawą. Z pewnością nie jestem jedyną osobą, która początkowo się zdziwiła: „Masło w kawie, *naprawdę?*”.

Z tego co wiem, Dave wpadł na ten pomysł podczas himalajskiej wędrówki, kiedy delektował się herbatą zmieszaną z masłem wytwarzanym z mleka jaków. Eksperymentował z różnymi odmianami kawy, aż w końcu stworzył to, co teraz nazywamy *kawą kuloodporną* (ang. *Bulletproof Coffee*), która daje zastrzyk energii z tego wspaniałego naparu bez jej późniejszego spadku.

Pierwszą filiżankę takiej kawy przygotował dla mnie Dave. Gorący, kremowy, dekadentcki napój smakował bajecznie i zaspokoił mój głód na wiele godzin. Czy naprawdę mogłbym pić go codziennie rano i *spalać tłuszcz*? Dodatkowo te „magiczne” ziarna dały mi

* Kryptonit – fikcyjny minerał pochodzący z planety Krypton – znany głównie z komiksów, filmów i seriali o Supermanie. Kryptonit osłabia Supermana, a w dużych ilościach może go nawet zabić (przyp. tłum.).

większą jasność umysłu i nową energię bez żadnych negatywnych skutków tradycyjnej kawy.

Dziś kawę kuloodporną serwuję na wszystkich organizowanych przeze mnie wydarzeniach. Dbam szczególnie o to, by było jej wystarczająco dużo podczas konferencji i wszędzie tam, gdzie muszę być czujny i skoncentrowany przez wiele godzin. Zdarzyło mi się nawet, że koledzy pytali: „Jak wcześniej bez tej kawy w ogóle funkcjonowaliśmy?”.

Kawa kuloodporna jest niesamowita, ale Dave ma w zanadru jeszcze więcej pomysłów na biohakowanie. Opracował również inteligentny, najnowocześniejszy plan bazujący na jego własnej transformacji, który optymalizuje poziom hormonów, poprawia jasność umysłu i sprawia, że tłuszcz jest spalany przez cały dzień. Dla zapracowanych biznesmenów ten plan jest jasny – po prostu delektować się sycącą kawą kuloodporną na śniadanie, a następnie zjeść dwa sycące, bogate w składniki odżywcze posiłki. Czy mogłoby być coś prostszego?

Dzięki przełomowej książce Dave’a ty również możesz skorzystać z tego programu w celu osiągnięcia maksymalnej wydajności, zrzucając przy tym zbędne kilogramy, a zyskując zdrowie i koncentrację. To mapa, którą możesz się kierować, podążając swoją drogą do równowagi hormonalnej i efektywnego działania (znajdziesz tu również informacje na temat nietolerancji pokarmowych i innych potencjalnych trudności).

Najważniejszym elementem kuloodpornego planu jest jedzenie. Kuloodporna mapa drogowa – jak nazywa ją Dave – to przewodnik dietetyczny, który uwzględnia smaczne produkty, eliminuje złe rzeczy, likwiduje zachcianki i pomaga poczuć się lepiej (niczym młody bóg). Ta mapa usuwa wszelkie wątpliwości co do tego, jakie pokarmy należy spożywać, a jakie ograniczać i eliminować. Wiele z tych rzeczy może cię zaskoczyć, zwłaszcza jeśli sądziłeś, że owoce są zdrowe a niektóre oleje mogą zatykać tętnice.

ROZDZIAŁ 1

BIOHACKING DIETY, CZYLI JAK SCHUDNĄĆ I POPRAWIĆ JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA

Kiedy miałem nadwagę, w niektóre dni budziłem się z wyraźnie mniejszą siłą w dłoniach niż w inne. Patrząc w lustro, widziałem opuchliznę twarzy wokół linii szczęki. Miałem kilka podbródków i, co najbardziej krępujące, wyhodowałem niezły zestaw męskich piersi, które z dnia na dzień mogły rosnąć lub zmniejszać się o prawie jeden rozmiar miseczki. Oczywiście to wszystko objawy nadwagi, ale nie rozumiałem, dlaczego były one nieraz o wiele bardziej widoczne. W ciągu zaledwie kilku dni traciłem lub zyskiwałem kilka kilogramów, zauważałem też ogromną różnicę w rozmiarach oponki (wałków tłuszczu) wokół mojej talii.

Sam fakt dostrzeżenia tych rzeczy zmotywował mnie do poszukiwania czynników w moim otoczeniu, które mogłyby być ich przyczyną. Natarczywy głos w mojej głowie „pytał”: „Jeśli coś osłabia twoje ręce, to za co jeszcze jest to odpowiedzialne?”. Zacząłem badać możliwe przyczyny i odkryłem, że moje słabe ręce, oponka, podwójny podbródek, opuchlizna, a nawet moje męskie piersi nie były zrobione z tłuszczu – były to oznaki stanu zapalnego (choć trzeba przyznać, że pod stanem zapalnym ukrywało się mnóstwo tłuszczu!). Jako biohaker wiedziałem, że stany zapalne są główną

przyczyną starzenia się, ale nie zdawałem sobie sprawy, że praktycznie niemal wszystko inne w zakresie mojej biologii jest również powiązane ze stanami zapalnymi.

Przez lata, ilekroć wybierałem się na krótki spacer, często kończyłem z pęcherzami na stopach. Droga do szkoły, w której zdobyłem tytuł MBA, wynosiła niewiele ponad czterysta metrów, ale w niektóre dni pojawiałem się na zajęciach, kulejąc ze świeżymi pęcherzami. Moje badania sugerowały, że pęcherze mogą być oznaką przewlekłego stanu zapalnego i że mgła mózgowa – trudności w zakresie rozumienia słów i przypominania sobie różnych rzeczy – również może być objawem zapalenia mózgu. Wydawało się, że znalazłem brakujące ogniwo między moją sprawnością fizyczną i umysłową, co przez długie lata umykało mi. Kiedy w końcu uporałem się ze stanem zapalnym, po raz pierwszy w życiu byłem w stanie wędrować przez Himalaje w Nepalu i Tybecie bez pęcherzy, a mój mózg również działał lepiej.

Zapalenie jest naturalną reakcją organizmu na patogen, toksynę, stres lub uraz. Kiedy coś stresuje nasze ciało, reaguje ono obrzękiem, próbując się wyleczyć. Stan zapalny jest niezbędny do prawidłowej naprawy tkanek. „Zdrowy” stan zapalny pojawia się na przykład po podnoszeniu ciężarów, kiedy organizm pracuje nad naprawą nadwyrężonych mięśni, lub po skaleczeniu się, gdy zwiększony przepływ krwi powoduje napływ białych krwinek w celu wyleczenia tego skaleczenia. Określa się to mianem ostrego stanu zapalnego. Jeśli kiedykolwiek doznałeś jakiegoś urazu lub przeszedłeś operację, na własnej skórze mogłeś się przekonać, jak ciało puchnie w czasie stresu fizycznego. Dopiero gdy stan zapalny staje się przewlekły (trwający miesiące lub lata), prowadzi do szeregu poważnych problemów. Wyobraź sobie, że jesteś po operacji kolana lub leczeniu kanałowym, a obrzęk i opuchlizna ciągle się utrzymują. Gdy zmagasz się z tym stanem zapalnym, nie wyglądasz ani

nie czujesz się dobrze, a co najistotniejsze – może to być bardzo niebezpieczne.

Badania wielokrotnie wykazywały, że wysoki poziom stanu zapalnego towarzyszy wielu chorobom. Choroby układu krążenia, różne nowotwory i cukrzyca odpowiadają łącznie za prawie 70 procent wszystkich zgonów w Stanach Zjednoczonych, a wspólnym ogniwem łączącym wszystkie te schorzenia jest stan zapalny^{1, 2}. Jest on również powiązany z wieloma chorobami autoimmunologicznymi i pewnymi problemami ze zdrowiem psychicznym³. To podstępny stan, z którego prawdopodobnie nie zdajesz sobie sprawy. Osłabia on koncentrację, ponieważ mózg jest wyjątkowo wrażliwy na stany zapalne zlokalizowane w różnych miejscach ciała. Niekontrolowany stan zapalny pozbawia nas sprawności umysłowej na długo przed tym, zanim pocujemy fizyczny ból lub dyskomfort. Takie są fakty – warto więc leczyć mgłę mózgową lub ciągle wzdęcia już teraz, ponieważ mogą one być sygnałami ostrzegawczymi poważniejszych problemów.

W końcu uświadomiłem sobie, że to stan zapalny ograniczał moją sprawność fizyczną, a w pewnym stopniu także sprawność umysłową. Ale co było jego źródłem? Zacząłem przyglądać się przyczynom stanów zapalnych i odkryłem ogromną liczbę badań na temat różnych składników antyodżywczych w większości standardowych diet, które mogą powodować przewlekły stan zapalny. Ich działanie polega na podrażnianiu jelit, co pobudza układ odpornościowy lub w inny sposób uszkadza systemy naprawcze i detoksykacyjne organizmu, który reaguje tak, jakby doznał zranienia, i aby temu zaradzić, uruchamia stan zapalny. Potem jest jeszcze gorzej – podrażniona wyściółka jelit pozwala niestrawionym cząsteczkom pokarmu i bakteriom dostać się do krwiobiegu, co wywołuje szerszą reakcję zapalną, gdy organizm te obce cząsteczki zaczyna atakować. Kiedy składniki antyodżywcze nieustannie uszkadzają jelita

– co niestety zdarza się większości ludzi na zachodniej diecie, która jest bogata w przetworzoną żywność powodującą stany zapalne – organizm jest zmuszony do ciągłego reagowania na domniemanego wroga. Robi to poprzez uwalnianie do krwiobiegu strumienia małych białek zapalnych zwanych cytokinami, które ostatecznie dostają się do mózgu. Mózg w stanie zapalnym to mózg nieszczęśliwy o niskiej wydajności, który sprawi, że będziesz zachowywać się jak palant, nawet jeśli tego nie chcesz.

Składniki antyodżywcze odgrywają znacznie większą rolę w codziennym samopoczuciu, niż można to sobie wyobrazić. Mogą być źródłem silnego głodu, który odwraca uwagę od tego, co próbujemy osiągnąć, lub mogą pozbawiać nas składników odżywczych i zakłócać funkcje hormonalne, zużywając różne układy w organizmie i powodować powolny spadek wydajności w czasie. W zależności od stopnia narażenia na działanie substancji antyodżywczych i twojej genetyki organizm może wywoływać reakcję autoimmunologiczną. Powoduje to jeszcze większe szkody, ponieważ układ odpornościowy atakuje ważne układy organizmu⁴.

Dave, dziękuję ci za wszystko, co zrobiłeś. Odkryłem cię dopiero około półtora miesiąca temu i nawet nie poznaję już dawnego siebie. Zastosowałem się do wszystkich twoich rad i mój świat wyrócił się do góry nogami. Nie potrafię nawet wyjaśnić, jak bardzo zmieniło się moje życie; to niesamowite. – **George**

Sztuczka polega na zmniejszeniu odpowiedzi immunologicznej organizmu poprzez spożywanie mniejszej liczby produktów zawierających składniki antyodżywcze i wyeliminowanie produktów, które wyzwalają układ odpornościowy. Większość ludzi jest świadoma

istnienia toksyn – jednej z form antyodżywczych składników dodawanych do żywności, takich jak konserwanty, pestycydy czy barwniki – ale niewiele osób rozumie, że toksyny te mogą wzmacniać apetyt i obniżać sprawność umysłową. Jeszcze mniej osób zdaje sobie sprawę z naturalnie występujących substancji antyodżywczych, które są ukrytymi źródłami kryptonitu w codziennym życiu. Toksyny te pojawiają się w roślinach i produktach roślinnych podczas ich wzrostu lub przechowywania, a ich główną funkcją jest powstrzymywanie zwierząt, owadów i grzybów przed zjadaniem roślin, aby te mogły się rozmnażać. Taka jest prawda – rośliny nie wyewoluowały po to, abyśmy je jedli; wykształciły one złożone systemy obronne, abyśmy ich nie jedli!

Unikając tych min żywieniowych, twoje ciało i umysł będą funkcjonować w najlepszy możliwy sposób, dzięki czemu będziesz mógł przekonać się, jak to jest być w kuloodpornym stanie wysokiej wydajności. Nie zrozum mnie źle. Ludzie przetrwali pokolenia, jedząc pokarmy bogate w składniki antyodżywcze. Jednak celem diety kulo odpornej jest przeciwieństwo przetrwania – chodzi o pełny rozkwit.

Głównymi kategoriami naturalnie występujących substancji antyodżywczych są lektyny, fityniany (sól kwasu fitynowego), szczawiany i toksyny pleśni (mikotoksyny – toksyny spotykane w grzybach).

LEKTYNY

Lektyna to rodzaj białka, które trwale przyłącza się do cukrów wyściełających komórki, zaburzając metabolizm w jelicie cienkim i uszkadzając kosmki jelitowe (przypominające palce wypustki w wyściółce jelita cienkiego wchłaniające składniki odżywcze), a nawet stawy. Istnieją tysiące rodzajów lektyn i występują one w większości organizmów żywych. Nie wszystkie z nich są toksyczne i nie wszystkie powodują uszkodzenia jelit. Lektyny, o których mowa, to specyficzne

związki wytwarzane przez rośliny, które wiążą się ze stawami, podrażniają jelita, prowadzą do nadmiernego wzrostu bakterii i przyczyniają się do oporności na leptynę (z literą *p*!) – to stan powodujący, że mózg osoby z nadwagą nie otrzymuje sygnału, że żołądek jest pełny. Kilka z tych antyodżywczych składników znajduje się w wielu pokarmach roślinnych i zwierzęcych, ale niektóre produkty, takie jak fasola, orzechy i zboża, zawierają ich znacznie więcej. Im więcej tych lektyn spożywasz, tym bardziej ryzykujesz uszkodzenie organizmu – wybór żywności o wysokiej zawartości lektyn nie przynosi żadnych korzyści.

Pewne osoby są bardziej wrażliwe na określone rodzaje lektyn niż inne. Jeśli zjesz coś, co zawiera akurat ten typ lektyn, na które jesteś wrażliwy (lub wiele innych lektyn, na które jesteś nieco mniej wrażliwy), wynikiem będzie stan zapalny, który może objawiać się mgłą mózgową, bólem stawów, pogorszeniem stanu skóry, a nawet migrenami. Na przykład wiele osób jest wrażliwych na lektyny występujące w roślinach z rodziny psiankowatych, do których należą pomidory, bakłażany, papryka i ziemniaki. Jest to powszechny czynnik autoimmunologiczny, który został powiązany ze znacznym odsetkiem przypadków reumatoidalnego zapalenia stawów i jest przyczyną problemów skórnych.

Na szczęście *większość* lektyn ulega zniszczeniu pod wpływem ciepła i można je zredukować lub wyeliminować, stosując określone metody przyrządzania potraw. Istnieją jednak pewne produkty spożywcze – w tym warzywa z rodziny psiankowatych – których lektyny nie są niszczone przez ciepło. Dieta kuloodporna pomaga uniknąć problemów powodowanych przez lektyny ograniczając spożywanie pokarmów o wysokiej ich zawartości. Po przejściu w tryb podtrzymania będziesz mógł sprawdzić, jak się czujesz, spożywając pokarmy o wysokiej zawartości lektyn w diecie. Celem jest spersonalizowanie diety, aby zapewnić sobie jak największą elastyczność, energię i skupienie.

FITYNIANY

Fityniany to kolejny system obronny roślin, który wyewoluował, aby zapobiec ich zjadaniu przez zwierzęta i owady. Wiążą się one z minerałami, których zwierzęta potrzebują do zachowania zdrowia, w szczególności z żelazem, cynkiem, magnezem i wapniem. Spowalnia to lub uniemożliwia wchłanianie minerałów⁶, w związku z czym spożywane pokarmy dostarczają organizmowi niewiele składników odżywczych. Głównymi źródłami tych substancji antyodżywczych są produkty pełnoziarniste, orzechy i nasiona. Fityniany są w rzeczywistości przeciwutleniaczami – cząsteczkami, które zapobiegają utlenianiu lub uszkodzeniu innych cząsteczek. Spożywanie przeciwutleniaczy jest więc generalnie dobrą rzeczą, ale niektóre przeciwutleniacze, takie jak fityniany, mają zarówno negatywne, jak i pozytywne skutki. Twój organizm jest w stanie poradzić sobie z pewną ich ilością. Całkowite wyeliminowanie ich z diety nie byłoby możliwe, ale dobrym pomysłem jest zminimalizowanie głównych źródeł fitynianów, aby zapewnić wchłanianie minerałów.

Gotowanie niektórych pokarmów o wysokiej zawartości fitynianów, a następnie odcedzenie wody lub namoczenie ich w czymś kwaśnym, takim jak cytryna lub ocet, minimalizuje zawartość fitynianów. Niestety, wiele ziaren i nasion zawierających je działa drażniąco na jelita nawet po ich ugotowaniu. Niektóre zwierzęta, takie jak krowy i owce, mają w jelitach specjalne bakterie, które pomagają im rozkładać te substancje. Ludzie, świnie i kurczaki nie mają jednak takich bakterii. Jest to jeden z powodów, dla których najlepiej jest unikać większości bezpośrednich źródeł fitynianów i jeść więcej ekologicznej wołowiny i baraniny, co umożliwia ich odfiltrowanie. W ten sposób możesz cieszyć się korzyściami płynącymi z żywności zawierającej fityniany, ale bez toksyn.

SZCZAWIANY

Kwas szczawiowy (szczawiany) to kolejny antyodżywczy składnik obecny w roślinach w celu ochrony ich przed drapieżnikami, owadami i grzybami. Można je znaleźć w surowych warzywach krzyżowych, takich jak jarmuż, boćwina i szpinak, a także w kaszy gryczanej, czarnym pieprzu, pietruszce, maku, rabarbarze, amarantusie, w burakach, czekoladzie, większości orzechów, większości owoców jagodowych i fasoli.

Kiedy szczawiany wiążą się z wapniem we krwi, tworzą się małe, ostre kryształy kwasu szczawiowego, które mogą odkładać się w dowolnym miejscu w organizmie i powodować ból mięśni. Kiedy dzieje się to w nerkach, może to prowadzić do powstawania kamieni nerkowych. Choć może trudno w to uwierzyć, szczawiany są również odpowiedzialne za bolesne stosunki seksualne u niektórych kobiet, gdy kryształy kwasu szczawiowego tworzą się w wargach sromowych. Zanim moja żona, Lana, przeszła na dietę kuloodporną, bardzo cierpiała z powodu dolegliwości związanej z kwasem szczawiowym, zwanej wulwodynią, której przyczyna jest zagadką dla zachodniej medycyny. Teoretycznie wiąże się ją z drożdżakami, stosowaniem antybiotyków i kwestiami emocjonalnymi. U osób wrażliwych spożycie nawet niewielkiej ilości szczawianów może powodować pieczenie w jamie ustnej, oczach, uszach i gardle. Większe dawki mogą prowadzić do osłabienia mięśni, bólu brzucha, nudności, wymiotów i biegunki, szczególnie u osób z wysokim poziomem szczawianów w organizmie. W czasie gdy byłem na diecie wegańskiej i jadłem mnóstwo surowego jarmużu, brokułów i boćwiny, doświadczyłem osłabienia związanego ze szczawianami, co było trudne do wyjaśnienia, dopóki tego nie zrozumiałem.

Podobnie jak w przypadku fitynianów, moczenie w kwaśnej wodzie lub gotowanie *i odcedzanie tej wody* minimalizuje zawartość

szczawianów, dlatego nie polecam spożywania surowego jarmużu, szpinaku czy boćwiny w sałatkach czy nawet koktajlach. Ważne jest również, aby starannie wybierać orzechy i czekoladę, do czego wrócimy w dalszej części książki. Jakość ma większe znaczenie niż mogłoby się wydawać!

TOKSYNY PLEŚNI

Ostatnią ważną klasą substancji antyodżywczych w diecie są toksyny pleśni (mykotoksyny). Większość ludzi jest narażona na chronicznie niskie dawki toksyn pleśniowych w każdym posiłku. Są one jednak niewidoczne i szczególnie trudne do zidentyfikowania. Im więcej toksyn pleśni spożywasz, tym więcej szkód w organizmie mogą one z czasem wyrządzić. Prawdopodobnie nigdy bym sobie tego nie uzmysłowił, gdyby nie moja znajomość toksycznych pleśni.

Zarówno jako dziecko, jak i później jako dorosły nieświadomie żyłem w kilku domach w towarzystwie pleśni. Ze względu na powtarzające się ekspozycje mój układ odpornościowy jest bardziej wrażliwy na pleśń w otoczeniu czy jedzeniu niż układ przeciętnego człowieka. Podczas podróży służbowej do Wielkiej Brytanii zszedłem kiedyś do metra, gdzie było wilgotne powietrze. Zanim dotarłem do końca tunelu dla pasażerów i wsiałem do pociągu, zacząłem czuć się jak na kacu, a nawet miałem halucynacje wzrokowe. Tak bardzo jestem wrażliwy na pleśń. Zaraz po tym doświadczeniu miałem ogromny apetyt na cukier i tłuszcz. Minał prawie cały dzień, zanim poczułem, że mój mózg znowu się włączył. Moje spotkania później tego dnia w Cambridge nie poszły zbyt dobrze, ale moja ekstremalna reakcja na pleśń ostatecznie okazała się błogosławieństwem. Dzięki temu mogłem pomóc klientom zidentyfikować przyczyny pozornie niewytłumaczalnego spadku sprawności umysłowej i fizycznej, a także dowiedzieć się

sposób kontrolować, takich jak temperatura w pomieszczeniu, sen, wysokość nad poziomem morza czy intensywność oddychania. W przypadku większości osób nie ma więc dokładnego sposobu na określenie liczby zużywanych dziennie kalorii, a nawet tego, czy są to kalorie tłuszczowe czy cukrowe. Należy także wziąć pod uwagę fakt, że różne pokarmy mają różny wpływ na organizm. To prosta i pozornie oczywista koncepcja, która stoi w sprzeczności z tym, co głosi większość diet. Ale pomyśl o tym w ten sposób – gdyby kaloria była tylko kalorią, byłbyś w stanie schudnąć, jedząc tylko wysoko-fruktozowy syrop kukurydziany lub wypijając butelkę oleju rzepakowego. Z czasem jednak przekonalibyśmy się na własnej skórze, że pokarmy te są destrukcyjne dla naszego organizmu, mają negatywny wpływ na mózg i wydajność, i niekoniecznie prowadzą do utraty wagi, nawet jeśli technicznie rzecz biorąc, spożywasz mniej kalorii.

Gdy zaczniesz skupiać się mniej na liczbie spożywanych kalorii, a więcej na jakości pożywienia i jego wartości odżywczej, organizm odpowie w podobny sposób, przyspieszając spalanie tłuszczu i wchłanianie składników odżywczych oraz naturalnie regulując spożycie kalorii. Rezultatem jest utrata wagi i jasność umysłu, jakiej doświadcza już wiele osób stosujących dietę kuloodporną.

MIT DIETETYCZNY NR 6: **WSZYSTKO, CO NATURALNE, JEST DLA CIEBIE DOBRE**

Ile razy słyszałeś, by „jeść więcej owoców i warzyw”? To prawie tak, jakby „owoce i warzywa” stały się jednym słowem. Problem polega na tym, że z żywieniowego punktu widzenia owoce i warzywa mają ze sobą tyle wspólnego co ryby i rowery. Ludzie lubią podkreślać korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania owoców, nazywając je „naturalnymi słodzcami”, ale prawda jest taka, że owoce mają więcej

wspólnego ze słodycznymi niż z warzywami. Owoce składają się głównie z cukru i wody z odrobiną błonnika, podczas gdy warzywa mają niską zawartość cukru i są niezwykle bogate w składniki odżywcze.

Największym problemem związanym z owocami jest zawarty w nich główny cukier – fruktoza. Jak już wspomniałem przy okazji omawiania leptyny, wątroba przekształca fruktozę w glukozę lub trójglicerydy, które są następnie magazynowane w postaci tłuszczu. Poprzez te szlaki biochemiczne fruktoza nie tylko powoduje przyrost tkanki tłuszczowej, ale także nie hamuje apetytu po spożyciu, tak jak robią to białka lub tłuszcze. Fruktoza nie jest nawet tak sycająca jak inne źródła cukru, więc jest bardziej prawdopodobne, że spożyjesz ją w nadmiarze³. Istnieje kilka szybszych sposobów na wywołanie głodu niż zjedzenie lub wypicie czegoś z dużą ilością fruktozy, np. suszonych owoców, soku owocowego, napoju gazowanego, a nawet kawałka całego owocu.

Spożywanie fruktozy jest szkodliwe nie tylko dla talii; może ona przyczyniać się do chorób serca i uszkodzenia tętnic na wiele sposobów. Pierwszy z nich, jak już wspomniałem, polega na podwyższeniu poziomu trójglicerydów, które są dobrze znanym predyktorem chorób serca. Fruktoza łatwo łączy się również z białkami, takimi jak kolagen, główną tkanką łączną skóry i tętnic, a także z tłuszczami. Łącząc się z kolagenem, fruktoza tworzy toksyczne produkty końcowe zaawansowanej glikacji, w skrócie AGE (ang. *advanced glycation end products*). „Glikacja” oznacza łączenie się cząsteczek cukru z białkami, DNA i tłuszczami. Te produkty końcowe odgrywają rolę w procesie starzenia się i są źródłem dodatkowego stresu oksydacyjnego w organizmie⁴. AGE są nie tylko główną przyczyną powstawania zmarszczek, ale także powodują starzenie się tętnic i mogą prowadzić do miażdżycy.

Fruktoza jest również szkodliwa dla organizmu, ponieważ stanowi pożywkę dla „złych” bakterii jelitowych. Kiedy fruktoza dostaje

się do jelit, bakterie chorobotwórcze zjadają ją i się rozmnażają. Jest to prawdopodobnie jeden z powodów epidemii zespołu rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO, ang. *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*)⁵. Niektóre ze złych bakterii, które uwielbiają fruktozę, jako produkt uboczny własnego metabolizmu wytwarzają kwas moczowy. Gdy w organizmie gromadzi się zbyt dużo kwasu moczowego, może to prowadzić do odkładania się ostrych kryształów tego kwasu w stawach, pod skórą, a nawet w nerkach, powodując powstawanie kamieni nerkowych. Kiedy w całym organizmie odkładają się złogi kwasu moczowego, mamy do czynienia z dną moczanową (podagra) – jedną z najbardziej bolesnych i wyniszczających form zapalenia stawów. Niepokojąco duża liczba moich przyjaciół i kolegów z Doliny Krzemowej zmagala się z podagrą już w wieku trzydziestu lat. Lekarze powiedzieli im, że jest to spowodowane spożyciem mięsa, ale ja od dekady doradzam swoim przyjaciołom, aby zmniejszyli spożycie fruktozy, co pomoże im pozbyć się podagry. Okazało się to bardziej skuteczne niż zmniejszenie ilości spożywanego mięsa, chociaż dieta kuloodporna jest dietą umiarkowanie białkową, a nie wysokobiałkową.

W medycynie konwencjonalnej korzyści zdrowotne płynące ze spożycia owoców są wyolbrzymiane, podczas gdy zagrożenia dla zdrowia związane z fruktozą są całkowicie ignorowane. Są na szczęście lekarze, którzy zaczęli ostrzegać przed niebezpieczeństwami związanymi z fruktozą. Robert Lustig, wiodący ekspert w dziedzinie zdrowia, autor książki *Fat Chance* i specjalista w dziedzinie zaburzeń endokrynologicznych u dzieci na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco, doszedł do wniosku, że nawet „przeciętny” poziom fruktozy może w znacznym stopniu hamować wydajność. Spożywanie więcej niż odrobiny fruktozy dziennie jest po prostu niekorzystne dla mózgu i ciała, dlatego też dieta kuloodporna ogranicza fruktozę do *nie więcej niż* 25 gramów dziennie, a najlepiej mniej.

To mniej więcej tyle, ile zawierają dwa duże jabłka. Moje nadprogramowe kilogramy tłuszczu (a dokładnie 45) ani drgnęły, gdy jadłem kilka kawałków owoców dziennie, i teraz rozumiem dlaczego! Unikanie nadmiaru fruktozy jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie można zrobić, aby wyszczuplić talię i ograniczyć apetyt na jedzenie. To tyle w temacie „Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka ode mnie”. To powiedzenie powinno raczej brzmieć: „Trzy jabłka dziennie zapewnią lekarzowi dobre wynagrodzenie”.

MIT DIETETYCZNY NR 7: **ABY SCHUDNĄĆ, TRZEBA DUŻO ĆWICZYĆ**

Kiedy ważyłem 136 kilogramów, poświęcałem mnóstwo czasu i energii na treningi w siłowni, próbując schudnąć. Cóż za ogromna strata! Dzięki radości płynącej z biohackingu, samodzielnych eksperymentów i pracy ze światowej klasy ekspertami, teraz nie muszę poświęcać tyle czasu na moją sylwetkę, aby pozostać szczupłym i umięśnionym. Jem mnóstwo tłuszczu i nie muszę się martwić o jego spalanie, ponieważ mój organizm skutecznie go metabolizuje w celu uzyskania energii. Dzięki sztuczkom, których użyłem do opracowania kulooodpornej diety i kulooodpornego postu przerywanego (co omówię szczegółowo później), moje ciało w celu uzyskania energii z łatwością przełącza się ze spalania cukru na spalanie tłuszczu.

Jednym z największych nieporozumień, jeśli chodzi o utratę wagi, jest przekonanie, że spalanie kalorii jest istotne dla utraty kilogramów i odchudzania. W procesie odchudzania dieta ma jednak o wiele większe znaczenie niż ćwiczenia. Ale być może najbardziej wstrząsającą rzeczą, jaką odkryłem na temat ćwiczeń dzięki biohackingowi, jest to, że przetrenowanie może w rzeczywistości powodować przybieranie na wadze. To prawda – zbyt intensywne treningi mogą w rzeczywistości

przynieść skutek odwrotny od zamierzonego. Jeśli ćwiczysz codziennie, żeby schudnąć, możesz napisać sobie biedy!

Twoje ciało reaguje na rygorystyczne ćwiczenia tak samo jak na każdy inny stresor – zwiększa poziom kortyzolu w organizmie. Kortyzol to hormon, który podnosi poziom cukru we krwi, hamuje układ odpornościowy, a nawet negatywnie wpływa na proces tworzenia się kości. Kiedy poziom kortyzolu utrzymuje się na podwyższonym poziomie przez dłuższy czas, powszechnie znanym skutkiem jest przyrost masy ciała i utrata masy mięśniowej. Nie oznacza to, że ruch i ćwiczenia są zabronione na diecie kulooodpornej. Ruch ma świetny wpływ na układ nerwowy, mózg i system detoksykujący. Lubię być aktywny i w dalszej części książki polecam trening kulooodporny. Wykonując raz w tygodniu kilka rygorystycznych ćwiczeń, można uzyskać korzyści, których wiele osób szuka w codziennych treningach. Trening nie jest jednak konieczny do utraty wagi na diecie kulooodpornej. To spożywane pokarmy pomogą ci schudnąć, zbudować mięśnie i zachować najlepszą formę w swoim życiu.

MIT DIETETYCZNY NR 8: **KAWA JEST DLA CIEBIE SZKODLIWA**

Słyszałeś już pewnie o negatywnym wpływie na zdrowie toksyn pleśniowych, które niestety są powszechne w kawie. Jednak wiele osób nadal uważa, że kawa sama w sobie, nawet bez pleśni, jest szkodliwa. Od niemal stu lat jest ona celem bezwzględnych kampanii dezinformacyjnych prowadzonych przez firmy sprzedające jej substytuty. Wiele negatywnych rzeczy na temat kawy pochodzi z kampanii reklamowych z lat dwudziestych ubiegłego wieku. W tamtym czasie firma, która obecnie produkuje płatki śniadaniowe, sprzedawała substytut

Sklep z kawą, który poświęca czas na wybór ziaren o doskonałym smaku, często będzie miał co najmniej jeden produkt, który pomoże ci osiągnąć lepsze wyniki i świetnie smakuje, ale personel raczej nie będzie wiedział, które z ziaren są najbezpieczniejsze. Jeśli zapytasz, zazwyczaj usłyszysz, że żadna kawa nie zawiera toksyn pleśni. Ale tego nie da się stwierdzić gołym okiem, ponieważ ilość tę mierzy się w częściach na miliard (dlatego też korzystam z testów laboratoryjnych!). Możesz zmniejszyć ilość toksyn w kawie, nalegając na kawę z jednego źródła, zamiast akceptować kawę mieszaną z wielu miejsc. Kawa z Ameryki Środkowej ma zwykle niższą zawartość toksyn niż kawa z innych regionów, ale nie zawsze tak jest.

Może to być czasochłonne i nie gwarantuje oczekiwanych wyników, więc po prostu podróżuję z własnymi, przetestowanymi laboratoryjnie ziarnami, którym mogę zaufać – są one praktycznie wolne od toksyn i zapewniają mi większy i bardziej długotrwały wzrost wydajności niż jakakolwiek inna kawa. Wierzę, że prostota i lenistwo są cnotami, dlatego nie marnuję czasu. Nie jest to kwestia snobizmu kawowego. Bardzo ważne jest dla mnie utrzymywanie się w ciągłym stanie wysokiej wydajności!

KULOODPORNY PRZERYWANY POST

Pomysł poszczenia przez dłuższy czas może być nieco przerażający dla każdego z nas – i jest tak nie bez powodu. Dzieje się tak, ponieważ nasze mózgi labradora są wyszkolone, aby myśleć, że świat się kończy, gdy przestajemy jeść, nawet gdy trwa to tylko 18 godzin. Istnieją jednak niewątpliwe korzyści płynące z krótkich okresów postu, w tym przyspieszenie metabolizmu i lepsza koncentracja. „Post przerywany” – który tradycyjnie oznacza spożywanie całego jedzenia w skróconym okresie dnia (zwykle od 6 do 8 godzin) – zyskał

popularność wśród biohakerów, osób podnoszących ciężary i zwolenników diety Paleo, ponieważ jest niezwykle przydatny we wspomaganiu utraty tkanki tłuszczowej, w profilaktyce raka, budowaniu mięśni i zwiększaniu odporności. Dzięki temu będziesz dobrze odżywiony i jednocześnie będziesz mógł budować mięśnie i spalać tłuszcz za pomocą określonych mechanizmów, które szczegółowo omówię później. Post przerywany był przedmiotem wielu badań, w których wykazano, że przynosi mnóstwo korzyści zdrowotnych wykraczających poza utratę wagi i zwiększoną koncentrację. Wykazano, że post naprzemienny – jedna z form postu przerywanego – zapobiega chorobom przewlekłym, obniża poziom trójglicerydów i powoduje znaczną poprawę kilku markerów, takich jak cholesterol LDL, w ciągu zaledwie 8 tygodni¹⁶, a co być może najważniejsze – zwiększa plastyczność neuronów i neurogenezę, co oznacza, że dosłownie ułatwia mózgowi wzrost i ewolucję¹⁷.

Od 2011 roku miałem pewne problemy z układem pokarmowym, przez co musiałem przestać pić zieloną herbatę ze względu na kofeinę, a w wieku 36 lat kawy nie piłem w ogóle. Jednak, biorąc pod uwagę moje własne doświadczenia w biohackingu, wydawało mi się, że nie mogę się mylić, dołączając do Dave’a! Moja pierwsza filiżanka kulooodpornej kawy zawierała olej Brain Octane, który natychmiast pobudził mój umysł. Efekt jest tak pozytywny, że uzyskuję to wszystko, czego potrzebuję, aby z samego rana udać się na siłownię z poczuciem siły. – **Nick**

Jest tylko jeden problem z tego rodzaju postem. Popularne protokoły postu przerywanego wymagają pominięcia śniadania

i zjedzenia obiadu dopiero po godzinie czternastej. Sprawdziłoby się to świetnie, gdybyś mieszkał w jaskini, ale jeśli jesteś rodzicem pracującym na pełny etat, tak jak ja, prawdopodobnie zauważysz, że w połowie dnia pracy twoja energia zaczyna spadać. Właśnie wtedy, gdy chcesz osiągnąć maksymalną wydajność, post przerywany staje ci na przeszkodzie. Ten problem skłonił mnie do zastanowienia się, czy istnieje sposób na uzyskanie z tego korzyści bez straszenia mojego labradora, że nadchodzi koniec gatunku.

Innym problemem związanym z postem przerywanym jest to, że jeśli ktoś ma znaczną nadwagę, to jest mu jeszcze trudniej niż większości ludzi pominąć posiłki i przejść nad tym do porządku dziennego. Kiedy eksperymentowałem z przerywanym postem, nierzadko byłem rozdrażniony i wychłodzony przed południem, ponieważ często podczas jego trwania temperatura ciała obniża się. Szukałem sposobu na zhakowanie tego procesu. Ponieważ masło i olej Brain Octane nie zawierają białka, wiedziałem, że mój organizm wykorzysta je do szybkiego wytwarzania ketonów, zamiast włączać trawienie białka lub cukru. Wypróbowałem przerywany post, dodając rano filiżankę kuloodpornej kawy, a wyniki były niesamowite. Straciłem tłuszcz i zbudowałem mięśnie nawet szybciej niż w przypadku zwykłego przerywanego postu, i to w dodatku bez uczucia głodu czy zmęczenia. Tłuszcz zawarty w mojej kuloodpornej kawie był tak sycący, że mogłem pracować spokojnie aż do pory lunchu, a nawet kolacji, bez żadnych zakłóceń, a przy tym moje ciało zachowywało się tak, jakby nadal pościło.

Tę nową technikę nazywam Kuloodpornym Postem Przerywanym (ang. *Bulletproof Intermittent Fasting*) – to proste hakowanie czy też trik, który pozwolił mi czerpać wszystkie korzyści z przerywanego postu, bez żadnych negatywnych skutków ubocznych. Daje organizmowi to, czego potrzebuje, aby dobrze funkcjonować, całkowicie ignorując jedzenie, podpowiada mózgowi labradora, że wszystko jest

MAGNEZ

Prawie każdemu brakuje magnezu; powinieneś go przyjmować, jeśli chcesz żyć długo (więcej na ten temat w rozdziale 7). Spróbuj przyjmować od 600 do 800 mg dziennie, ale uważaj, ponieważ zbyt duża dawka magnezu może skutkować efektem przeczyszczającym (co z pewnością nie pomoże ci w zaśnięciu). Do najlepszych jego form należą między innymi jabłczan, cytrynian, asparaginian. Ponieważ magnez* ma działanie relaksujące, większość osób czerpie korzyści z przyjmowania go wieczorem.

POTAS

Potas działa synergicznie z magnezem i u większości osób cierpiących na nocne skurcze nóg takie połączenie może okazać się pomocne. Preferowane przeze mnie formy to cytrynian i wodorowęglan potasu, który jest trudniej dostępny na rynku. Potas sprawia, że serce bije rytmicznie, więc zbyt duża jego ilość może zaburzyć rytm serca (nie należy stosować dużych dawek). Ja przed snem przyjmuję 400 mg cytrynianu potasu. Najlepiej zacząć od 100 do 200 mg i zwiększać dawkę w miarę potrzeby.

L-TEANINA

Jest to łączący stres aminokwas występujący w zielonej herbacie. Jego struktura chemiczna przypomina kwas glutaminowy, który zakłóca działanie glutaminianu, który – jak już była o tym mowa wcześniej – jest neuroprzekaznikiem pobudzającym. Natomiast L-teanina zmniejsza ten efekt, powodując relaksację. Na noc stosuję 100 mg Suntheanine (specyficzna forma L-teaniny).

* Magnez może wchłaniać się przez skórę, wspierając regenerację i odprężenie, dlatego warto stosować kąpiele z solą magnezową Epsom, która działa relaksująco i przeciwpalnie. Taką sól można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

HORMON WZROSTU

Podczas snu organizm naturalnie wydziela hormon wzrostu, który utrzymuje w dobrej kondycji narządy i tkanki. Wraz z wiekiem ilość tego hormonu spada, a spadek ten jest skorelowany z wieloma skutkami starzenia się. Jeśli jak najdłużej chcesz zachować młodość, poczucie energii i elastyczność, powinieneś zrobić wszystko, co w twojej mocy, aby utrzymać poziom hormonu wzrostu na wysokim poziomie. Lekarze medycyny przeciwstarzeniowej i gwiazdy filmowe używają go jako niezatwierdzonego przez FDA* leku, ale można użyć wielu suplementów z tego rozdziału, aby w naturalny sposób pobudzić organizm do jego większego wydzielania tego hormonu.

GABA

Jest to neuroprzekaznik hamujący, którego mózg używa do „wyłączenia się”. Działa uspokajająco, gdy jest przyjmowany bez białka, więc nie łącz tego z zaleceniami dotyczącymi suplementacji białkiem podanymi powyżej. Kiedyś wydawało mi się, że nie potrzebuję już tego, aby zasnąć, odkąd zhakowałem swój mózg w 40 Years of Zen. Istnieją jednak dowody na to, że 2500 mg GABA przed snem umiarkowanie podnosi poziom hormonu wzrostu, więc taką właśnie dawkę zwykle zażywam w celach przeciwstarzeniowych. Chociaż najlepiej jest przyjmować GABA w nocy, aby ułatwić zasypianie, polecałem ją również zestresowanym menedżerom do stosowania w ciągu dnia, gdy byli naprawdę podenerwowani i znacznie ich uspokajała.

* FDA – ang. Food and Drug Administration – Agencja ds. Żywności i Leków w USA (przyp. tłum.).

korzyści zdrowotne, podczas gdy inne zawierają szkodliwe substancje antyodżywcze, należą do GMO lub mają inne specyficzne właściwości, które mogą włączyć mózg labradora i zahamować jego wydajność. Poniższe warzywa są uszeregowane w kolejności od najbardziej pożywnych, o najniższej zawartości substancji antyodżywczych, do tych, które mają najmniej składników odżywczych i stwarzają największe ryzyko.

WARZYWA KULOODPORNE AWOKADO

Awokado, będące pysznym roślinnym źródłem jednonienasyconych tłuszczów, jest formalnie owocem, ale pod kątem zawartości składników odżywczych znacznie bardziej przypomina warzywo. Jest to jeden z najbardziej kuloodpornych produktów, jakie można spożywać. Jediną wadą awokado jest wysoka zawartość zapalnych kwasów tłuszczowych omega-6, więc jeśli jesz ich dużo, powinieneś zwiększyć spożycie kwasów omega-3. Dobrą wiadomością jest to, że kwasy tłuszczowe omega-6 w awokado nie utleniają się, są wolne od rozpuszczalników i nienaruszone, więc organizm



Warzywa uprawiane w sposób naturalny

KULOODPORNE

Szparagi, awokado, bok choy (kapusta właściwa chińska)*, brokuły*, brukselka*, kalafior, seler naciowy, ogórek, koper włoski (fenkuł), oliwki

Kapusta*, kapusta pastewna*, jarmuż*, sałata, rzodkiewka, szpinak*, kabaczek (dynia szparagowa), cukinia

Karczochy, dynia piżmowa i dynia ozima, marchew, fasolka szparagowa, cebulka dymka, por, pietruszka

Bakłażan, cebula, groszek, papryka, szalotka, pomidory

Buraki, grzyby, dynia, surowa boćwina, surowa kapusta pastewna, surowy jarmuż, surowy szpinak

Kukurydza (świeża w kolbie)

KRYPTONIT

Wszystkie inne rodzaje kukurydzy z wyjątkiem świeżej, warzywa w puszkach, soja

* Produkty te powinny być ugotowane.
Patrz: tabela gotowania, aby poznać najbardziej kuloodporny sposób przygotowywania tych warzyw.
Pobierz bezpłatny kolorowy egzemplarz na stronie <http://bulletproof.com/roadmap>.

może je wykorzystać. Jeśli zadbasz o to, by przynajmniej połowa tłuszczów w twojej diecie pochodziła z tłuszczów nasyconych, możesz spokojnie zjeść kilka awokado dziennie. Pamiętaj tylko, by ich nie gotować!

OLIWKI

Oliwki są formalnie owocami, ale pod wieloma względami przypominają bardziej warzywa i powinny być spożywane w takiej właśnie postaci. Oliwki od wieków uważane są za „pokarm doskonały” i to nie bez powodu. Zawierają bowiem bardzo niewiele toksyn i są jednym z bezpieczniejszych roślinnych źródeł tłuszczu. Należy tylko uważać na oliwki pakowane w „złe” oleje lub aromatyzowane ukrytym glutaminianem sodu.

WARZYWA Z RODZINY KRZYŻOWYCH I WCHŁANIANIE JODU

Warzywa krzyżowe, takie jak kapusta pastewna, brukselka, brokuły, kalafior, kapusta i bok choy (kapusta właściwa chińska) są świetnym wyborem na diecie kuloodpornej, ale jak wspomniałem wcześniej, są one bogate w szczawiany, które zapobiegają wchłanianiu składników odżywczych. Szczawiany dostają się do organizmu i wiążą się z jonami wapnia we krwi, tworząc małe kryształki, które mogą przyczyniać się do osłabienia mięśni, bólu, a nawet problemów z mózgiem. Osiemdziesiąt procent kamieni nerkowych powstaje właśnie ze szczawianów. Gotowanie warzyw krzyżowych znacznie zmniejsza zawartość tych substancji, dlatego najlepiej nigdy nie jeść ich na surowo. Można również namoczyć je w soku z cytryny lub zastosować kuloodporną technikę zwaną łądowaniem wapnia, dodając kapsułkę wapnia do gotowanej wody. Wapń reaguje z kwasem szczawiowym, czyniąc go nieszkodliwym.

BOK CHOY (KAPUSTA WŁAŚCIWA CHIŃSKA)

Bok choy – znana również jako kapusta właściwa chińska – ma prawie zero kalorii i węglowodanów oraz bardzo mało smaku. Uważam, że to świetna baza dla pysznego masła wytwarzanego z mleka od zwierząt karmionych trawą. Pamiętaj tylko, żeby ją ugotować.

BRUKSELKA

Brukselka zawiera silne związki przeciwnowotworowe, które wspomagają naprawę DNA. Jest również bogata w potas, folian, witaminę C, wapń, błonnik i żelazo; ma niską zawartość kalorii i węglowodanów, niewiele toksyn i jest łatwa w przygotowaniu. Podobnie jak wszystkie inne warzywa krzyżowe nie nadaje się do spożycia na surowo.

KAPUSTA PASTEWNA

Kapusta pastewna i inne warzywa krzyżowe zawierają 3,3'-diindolimetanu, który moduluje odpornościowe i chroni przed bakteriami, rakiem i wirusami.

SZPINAK

Papaj* wiedział coś o odżywianiu. Poza tym był muskularny! Szpinak ma niską zawartość węglowodanów i kalorii, jest niezwykle bogaty w karotenoidy, folian, witaminę C, wapń, żelazo i witaminę K₁. Pamiętaj tylko o jego spożywaniu w formie ugotowanej.

JARMUŻ

Jarmuż jest bogaty w beta-karoten, witaminę K₁, witaminę C, luteinę i zeaksantynę oraz zawiera umiarkowaną ilość wapnia. Jarmuż zawiera

* Papaj (Popeye) – fikcyjny bohater komiksów i krótkometrażowych filmów animowanych, stworzony w 1929 roku przez Elziego Crislera Segara, przedstawiany z nieodłączną fajką w ustach. To marynarz o dobrym sercu, ale porywczej naturze, lubiący bójki. Szczególną siłę zyskuje po zjedzeniu puszki szpinaku (przyp. tłum.).

BIAŁKA

Białko jest niezwykle ważne, ponieważ stanowi budulec dla mięśni. Nie oznacza to jednak, że należy jeść go jak najwięcej. Oznacza to, że należy skupić się na spożywaniu umiarkowanych ilości białka najwyższej możliwej jakości. W rozdziale 3 wspomniałem, że dobrą ogólną zasadą jest spożywanie od 0,325 do 0,75 grama białka dziennie na każde pół kilograma masy ciała. Dieta o umiarkowanej zawartości białka zapewnia również najlepsze efekty przeciwstarzeniowe. Przestrzegając diety kuloodpornej, powinieneś być w stanie budować mięśnie i zrzucić zbędne kilogramy. Jeśli chciałbyś zostać kulturystą, możesz wykorzystać te same zasady, po prostu zwiększając ilość białka. Ponieważ białko buduje mięśnie, kulturyści potrzebują go więcej, ale wiąże się to z kosztem metabolicznym. Niemniej jednak te ogólne wytyczne są przeznaczone dla osób, które chcą prowadzić zdrowy tryb życia i dobrze przy tym wyglądać.

BIAŁKA KULOODPORNE

WOŁOWINA I JAGNIĘCINA POCHODZĄCE OD ZWIERZĄT KARMIONYCH TRAWĄ

Wołowina i jagnięcina to dwa najlepsze źródła białka na diecie kuloodpornej, ale należy pamiętać, że bydło karmione trawą jest często karmione zbożem przez 30 dni przed ubojem, aby uzyskać jak najwięcej tłuszczu. Eliminuje to korzyści zdrowotne, więc postaraj się poszukać mięsa pochodzącego od zwierząt karmionych wyłącznie trawą.

JAJKA Z CHOWU PASTWISKOWEGO

Coraz więcej osób jest uczulonych na jajka, ale nie ma świadomości, że cierpi na alergię. Podczas 2-tygodniowego programu jajka spożywaj tylko wtedy, gdy jesteś pewien, że możesz je bezpiecznie jeść.

Z wyjątkiem potasu i niektórych aminokwasów większość składników odżywczych w jajach znajduje się w żółtkach, które są niezwykle bogate w mikroelementy. Oznacza to, że omlety z białek jaj nie są kulooodporne! Podobnie jak masło, żółtka jaj tracą większość swoich wartości odżywczych, gdy pochodzą od zwierząt karmionych antybiotykami oraz kukurydzą i soją GMO, co jest dietą praktycznie wszystkich kurczaków, które można znaleźć w supermarketach.

Żółtka jaj z chowu pasterskiego mają głęboki, złocisty kolor dzięki witaminie A i przeciwutleniaczom, podczas gdy jaja od zwierząt karmionych ziarnem wyglądają jak zwykłe masło – są blade i wodniste. Magazyn „Mother Earth News” przetestował wartość odżywczą jaj pochodzących z 14 ferm i porównał je z jajami przemysłowymi. W jajach z chowu pastwiskowego było siedem razy więcej beta-karotenu, trzy razy więcej witaminy E, o 2/3 więcej witaminy A i dwa razy więcej kwasów omega-3¹¹. To ważne, jeśli chcesz osiągać dobre wyniki i dobrze wyglądać – twoim zadaniem jest spożywanie produktów o najwyższej wartości odżywczej. Które jajko wybierasz?



Białko

KULOODPORNE

Kulooodporna serwatka, kulooodporna białko kolagenowe, kulooodporna żelatyna kolagenowa, wołowina i jagnięcina karmione trawą, jaja z chowu pastwiskowego[†], żelatyna, siara.

Ryby o niskiej zawartości rtęci (ze zrównoważonych połowów), takie jak sardele, plamiak, sola, sardynki, tosoś sockeye, flądra, pstrąg.

Wieprzowina z chowu ekologicznego, czysty izolat serwatki*, kaczka i gęś z chowu ekologicznego

Jaja z chowu przemysłowego[†], kurczaki i indyki z chowu ekologicznego

Podgrzewana serwatka, białko konopne, mięso z hodowli przemysłowej

KRYPTONIT

Owoce morza o wysokiej zawartości rtęci lub pochodzące z hodowli, białko ryżu i grochu

Białko sojowe, białko pszenicy, fasola, ser i inne pasteryzowane lub gotowane produkty mleczne (z wyjątkiem masła)

* Białko serwatkowe powinno być przetwarzane na zimno i poddawane mikrofiltracji metodą przepływu krzyżowego (CFM). Osoby wrażliwe na nabiał powinny stosować izolat zamiast koncentratu.

Pobierz bezpłatny kolorowy egzemplarz na stronie <http://bulletproof.com/roadmap>.



Sposób przyrządzania potraw

KULOODPORNE

Surowe lub niegotowane, lekko podgrzane

Gotowane na parze al dente, pieczone w piekarniku UV, pieczone konwekcyjnie lub pieczone w temperaturze 160°C lub niższej

Duszone, gotowane, gotowane delikatnie we wrzącej wodzie, mleku lub innym płynie, lekko grillowane (niezwęglone)

Sous-vide, powolne gotowanie

Gotowane na parze, grillowane, podgrzewane w kuchence mikrofalowej

Smażone

Przypalone, osmolone dymem, zwęglone, smażone w głębokim tłuszczu

KRYPTONIT

Pobierz bezpłatny kolorowy egzemplarz na stronie <http://bulletproof.com/roadmap>.

staralem się uzyskać posiłki, które sprawiały, że czułem się po prostu dobrze. To zadziałało i ujawniło dość wyraźnie, które metody gotowania zmniejszają stan zapalny, a które go wywołują.

Właśnie dlatego na diecie kulooodpornej sposób przyrządzania posiłków jest tak samo ważny jak to, co jesz. Podczas wędzenia, smażenia lub grillowania mięsa wytwarzane są dwa czynniki rakotwórcze: aminy heterocykliczne i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA). Te pierwsze powstają w wyniku reakcji aminokwasów, cukrów i kreatyny w wysokiej temperaturze, natomiast wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne tworzą się, gdy tłuszcz i soki z mięsa są spalane w płomieniach otwartego ognia (np. podczas grillowania), po czym przylegają do powierzchni mięsa. Dwa inne źródła WWA to spaliny samochodowe i dym papierosowy. To prawda – grillowanie mięsa może być tak samo szkodliwe dla organizmu jak palenie! Po ugotowaniu w temperaturze 160°C każde mięso wytwarza niektóre z tych rakotwórczych związków. Ich ilość zależy od temperatury, czasu gotowania mięsa, użytych przypraw i metody gotowania.

Innym problemem związanym z niektórymi metodami gotowania jest to, że uszkadzają one białka. Denaturowane białka, które utraciły swoją strukturę pod wpływem ciepła, same w sobie nie są toksyczne. Jednak im bardziej podgrzane jest białko, tym bardziej ulega denaturacji i tym mniejsze jest prawdopodobieństwo, że organizm będzie w stanie wykorzystać jego cząsteczki sygnałowe. Na przykład badania na myszach wykazały, że tylko białko serwatkowe, które nie zostało zdenaturowane, zwiększa poziom glutationu – głównego przeciwutleniacza w organizmie¹. Właśnie dlatego gotuję białka jak najkrócej.

Ostatnim problemem związanym z niektórymi metodami gotowania jest utlenianie tłuszczów. One są twoimi przyjaciółmi i ważne jest, aby być dla nich miłym! Jak wiadomo, tłuszcze wielonienasycone są wysoce reaktywne na ciepło i inne chemiczne czynniki stresogenne. Pod wpływem ciepła oleje te wytwarzają związki zwane dikarbonydami, które powodują mutacje komórek i mogą przyczyniać się do powstawania nowotworów².

Zanim zaczniesz przygotowywać swoje kuloodporne posiłki, musisz wiedzieć, które metody gotowania powodują powstawanie tych toksyn w żywności. Aby uprościć sprawę, obok lista kuloodpornych, podejrzanych i kryptonitowych metod gotowania, uporządkowanych w kolejności od najbezpieczniejszych do najbardziej szkodliwych. Dzięki temu można uniknąć uszkodzenia cennych produktów spożywczych poprzez gotowanie ich w niewłaściwy sposób.

KULOODPORNE METODY GOTOWANIA

POSTAĆ SUROWA

Najbardziej niezawodną metodą przygotowania tłuszczu i większości białek jest ich niegotowanie. Może się to wydawać nieco dziwne, ponieważ wiele kalorii w diecie kuloodpornej pochodzi z produktów odzwierzęcych, ale produkty pochodzące od zwierząt karmionych trawą są znacznie mniej podatne na pasożyty, patogeny i toksyny

KULOODPORNA ZUPA

To świetny sposób na wykorzystanie warzyw dostępnych w sezonie na lokalnym targu lub tych, które zalegają w lodówce. Przygotuj dużą porcję i zabierz część do pracy na lunch.

- 4 szklanki umytych i swobodnie posiekanych kuloodpornych warzyw (seler naciowy, koper włoski, kalafior, brokuły, szpinak itp.)
- 8 szklanek przefiltrowanej wody lub rosółu na bazie kości (Ulepszony rosół na bazie kości, str. 380)
- 1 kostka (2,5 cm) świeżego imbiru, obranego i posiekanego
- Sól morską do smaku
- Pęczek ziół ze świeżego oregano i/lub tymianku
- 500 g mięsa mielonego z ekologicznej hodowli zwierząt karmionych trawą

Zacznij od umycia i posiekania warzyw. Następnie ugotuj je w wodzie lub bulionie z imbirem, ½ łyżeczki soli, oregano i tymiankiem. Kiedy woda się zagotuje, dodaj do niej mielone mięso. Gdy warzywa będą miękkie, a mięso dobrze ugotowane, zdejmij z ognia, dopraw solą i podawaj.

KULOODPORNY „OMLET”

To niesamowity posiłek na każdą porę dnia, ale ja lubię jeść go jako szybki lunch. Gdy jesteś w trybie podtrzymującym dietę, to świetna propozycja na śniadanie, kiedy nie stosujesz kuloodpornego postu przerywanego (ang. *Bulletproof Intermittent Fasting*).

- 1 duża główka brokuła podzielona na różyczki lub 2 główki posiekanego kopru włoskiego, lub 3 szklanki fasolki szparagowej (lub dowolna kombinacja tych składników)

1 lub 2 surowe żółtka jaj od kur z wolnego wybiegu
(najlepiej kacze, jeśli są dostępne)
1 łyżka oleju Brain Octane
(lub innego oleju C8 MCT)
1 łyżka soku z cytryny lub octu jabłkowego
Świeży rozmaryn, oregano lub tymianek
Sól morska

Warzywa ugotuj na parze, po czym dobrze odsącz. W międzyczasie do blendera wlej gorącą wodę z kranu, aby go podgrzać. Gdy warzywa będą gotowe, wylej wodę, a do rozgrzanego blendera wrzuć $\frac{2}{3}$ warzyw (wciąż gorących) wraz z olejem i octem. Natychmiast dodaj jajka. Pozwól, aby gorące warzywa delikatnie „ugotowały” jajka na kremowy sos podczas miksowania ich na niskim ustawieniu. Sos dodaj z powrotem do pozostałych warzyw. Posyp ziołami i solą do smaku.

KOKTAJL/ZUPA Z JARMUŻU

W przypadku tego przepisu nie ma potrzeby dodawania cukru, owoców ani żadnych innych węglowodanów, aby smakował świetnie i sprawił, że poczujesz się jeszcze lepiej niż w przypadku koktajlu owocowo-jarmużowego. Pamiętaj, aby nie dodawać kolagenu ani żadnego innego białka podczas spożywania tego gorącego „shake’a” w dni postu białkowego!

1 pęczek jarmużu toskańskiego
(Iacinato – inaczej dinozaurowy)
500 miligramów węglanu wapnia
Sól morska do smaku
Zioła do wyboru (oregano jest super!)
1 do 4 łyżeczek octu jabłkowego do smaku

BURGERY Z PIEKARNIKA

Mięso na mięsie – czy muszę mówić coś więcej?

- 1 kg ekologicznej wołowiny lub jagnięciny
(mięso od zwierząt karmionych trawą)
- 2 łyżki suszonego oregano
- 1 łyżka suszonego rozmarynu
- 2 łyżeczki mielonej kurkumy
- Sól morską
- 4 duże plastry boczku bez konserwantów

Piekarnik rozgrzej do 170°C.

Mięso uformuj w 8 burgerów i natrzyj ziołami oraz solą. Na każdym burgerze połóż ½ paska boczku. Piecz przez 15 do 20 minut – do momentu, gdy boczek będzie złocisty na zewnątrz, a burger dobrze upieczony.

KULOODPORA PIECZONA RYBA

Tę przyprawę „rybną” można użyć do wieprzowiny lub wołowiny, ale ja szczególnie lubię ją z kawałkiem pieczonej ryby (szukaj żyjących dziko pochodzących ze zrównoważonych połowów).

- ¼ szklanki zmielonych ziaren kawy
- ¼ łyżeczki wanilii w proszku
- Ksylitol do smaku (około 3 łyżek)
- 1 łyżka mielonej kurkumy
- 1 łyżka suszonego oregano
- 2 łyżki soli morskiej
- Około 500 g tilapii, pstrąga lub innego kuloodpornego białka do wyboru

Wymieszaj wszystkie składniki przyprawy i obficie natrzyj nią rybę.
Piecz w temperaturze 160°C, aż ryba będzie upieczona.

PURÉE Z KALAFIORA I BOCZKU

Już nigdy nie będziesz tęsknić za tłuczonymi ziemniakami, gdy tylko spróbujesz tego pysznego, kremowego purée z kalafiora o smaku bekonu!

- 1 duża główka kalafiora, pokrojona w różyczki
- 4 łyżki niesolonego masła pochodzącego z mleka od zwierząt karmionych trawą
- 2 łyżki oleju Brain Octane (lub innego oleju C8 MCT)
- ½ łyżki octu jabłkowego
- Sól morska do smaku
- Okolo 250 g boczku bez konserwantów,
lekko przysmażonego na średnim ogniu
(niechrupiący, tak by zachować tłuszcze),
pokrojonego w kostkę

Zacznij od ugotowania kalafiora na parze. Następnie odcedź i zmiksuj w blenderze o dużej mocy $\frac{3}{4}$ kalafiora ze wszystkimi pozostałymi składnikami z wyjątkiem boczku. Teraz dodaj boczek i zmiksuj na gładką masę. Aby uzyskać niesamowity smak, dodaj 1–2 łyżki tłuszczu z boczku (o ile nie dymił podczas smażenia).



Dave Asprey – pionier biohackingu, wizjoner zdrowia i twórca diety kuloodpornej (**bulletproof diet**). Przez lata prowadził eksperymenty na własnym organizmie, by odzyskać energię, zredukować stany zapalne i schudnąć 45 kg – bez stosowania głodówek. Jego podejście opiera się na najnowszych odkryciach naukowych i pozwala osiągnąć większą klarowność umysłu, lepszy sen oraz trwałą poprawę jakości życia. Dzięki jego metodzie tysiące osób na całym świecie odzyskało kontrolę nad swoim zdrowiem i codziennym funkcjonowaniem.

Odkryj prosty i skuteczny system oparty na biohackingu, który pomoże ci odzyskać energię, poprawić zdrowie i koncentrację, a przy okazji szybko schudnąć – bez głodu i liczenia kalorii. Dieta kuloodporna to nowoczesny styl życia, który łączy zdrowe tłuszcze, ograniczenie stresu i świadome odżywianie.

Dzięki tej książce:

- poznasz skuteczne sposoby na stres,
- poprawisz sen i metabolizm,
- zredukujesz stany zapalne,
- oczyścisz organizm z toksyn,
- zyskasz motywację i lepszą wersję siebie.



Tylko w tej książce znajdziesz spersonalizowany i sprawdzony plan oparty na nauce oraz doświadczeniu tysięcy osób. To unikalne połączenie praktyki Autora i biohackingu, które naprawdę działa.

Zhakuj ciało i umysł z dietą kuloodporną!

Patroni: