

Ari Whitten
Alex Leaf

ODŻYW SWOJE mitochondria



**Pokonaj mgłę mózgową, zmęczenie
i złe samopoczucie dzięki prostej diecie,
przywracającej energię twoim mitochondriom**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Wyrazy uznania dla
Odzyw swoje mitochondria

„Ta książka to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce wyjść z letargu i poznać naukową mapę, która prowadzi do pełnej witalności. Ari Whitten od lat jest moim głównym źródłem wiedzy o ludzkim ciele – nie ma nikogo, komu ufałabym w tej kwestii bardziej. Bez względu na to, jakie podejście do jedzenia stosujemy, ta książka dostarczy nam wielu strategii dotyczących odżywiania, które w pełni zoptymalizują nasz poziom energii”.

– **dr Susan Pierce Thompson**, autorka bestsellera
Bright Line Eating wg „New York Timesa”

„Ari Whitten pokazuje, jak aktywować własne wewnętrzne elektrownie energetyczne – mitochondria – aby pozbyć się zmęczenia, zyskać jasność umysłu i odzyskać witalność. Jego podejście jest innowacyjne, pełne współczucia, a przede wszystkim skuteczne. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z chronicznym zmęczeniem, czy po prostu chcesz mieć więcej energii, gorąco polecam tę książkę”.

– **dr Izabella Wentz**, autorka bestsellera
Hashimoto’s Protocol wg „New York Timesa”

„Odżywianie jest jednym z pięciu kluczowych fundamentów budujących twoją energię i funkcjonowanie mitochondriów. Oto oparte na nauce podejście, które fachowo poprowadzi cię w tym kierunku!”

– **dr Jacob Teitelbaum**, specjalista w dziedzinie fibromialgii,
autor bestsellera *From Fatigued to Fantastic!*

„Jeśli chcesz znów mieć energię dziecka i pragniesz poznać najbardziej przełomowe metody, by to urzeczywistnić, ta książka jest doskonałym rozwiązaniem! Przeczytaj, wprowadź w życie i ponownie rozpal w sobie ogień!”

– **John Assaraf**, prezes firmy NeuroGym, autor bestsellera
Gimnastyka Umysłu - Innercise

„Dzięki tej lekturze dowiesz się dlaczego, jak, co i kiedy jeść. To proste, jeśli tylko zastosujesz odpowiednie podejście. A Ari cię go nauczy”.

– **dr Ben Lynch**, autor bestsellera *Dirty Genes*
i założyciel SeekingHealth.com

„Ari zebrał nieocenioną, popartą nauką wiedzę na temat optymalnego zdrowia na poziomie komórkowym! Ta lektura oferuje wnikliwie i kompleksowe schematy, które zwiększą twoją moc. Jeśli masz dość czucia się chorym i zmęczonym, to jest to książka, na którą czekałeś”.

– **David Friedman**, prezenter radiowy i telewizyjny,
autor bestsellera *Food Sanity*

„Niewiele jest przyjemniejszych uczuć niż pełnia energii, która zasila nas przez cały dzień. Ta książka pozwoli ci się zrestartować i ułożyć plan działania, aby odzyskać życie w pełni sił”.

– **prof. Joel Kahn**, Wayne State University School of Medicine,
autor książki *The Plant-Based Solution*,
założyciel Kahn Center for Cardiac Longevity

„Ari Whitten przedstawia najnowocześniejsze badania nad mitochondriami, jednocześnie obala mnóstwo mitów dotyczących zmęczenia i procesów starzenia się. Każdy, kto szuka

przystępnych, skutecznych i opartych na nauce sposobów, które zwiększą poziom energii, poprawią sen, zdolności poznawcze i wydłużą życie, powinien przeczytać tę doskonałą książkę!”

– **dr Maya Shetreat**, neurołożka dziecięca,
specjalistka w dziedzinie ziołolecznictwa,
autorka *The Dirt Cure*

„Kierując się mapą stworzoną przez Ariego możemy spalić tłuszcz, zbudować mięśnie i rozpocząć strategiczną suplementację brakujących nam składników. To kompilacja wieloletnich badań naukowych, zsyntetyzowana w spójne ramy optymalizacji ludzkiej energii”.

– **dr Stephanie Estima**, autorka *The Betty Body*

„Ta książka pełna praktycznych, opartych na dowodach porad, nie tylko pomaga nam lepiej zrozumieć, co dzieje się w naszych ciałach, ale też pozwala użyć tej wiedzy w praktyce i zapewnić swojemu organizmowi potężną dawkę mocy!”

– **dr Madiha Saeed**, autorka książek,
twórczyni podcastu *The Holistic Kids' Show*

„Niezależnie od tego, w jakim stanie zdrowia jest obecnie twoje dziecko, dzięki tej książce możesz zoptymalizować jego funkcje mitochondrialne, cofnąć rozwój wielu chorób lub w ogóle im zapobiec”.

– **Elisa Song, M.D.**, pediatra integracyjna,
ekspertka w dziedzinie dziecięcej medycyny funkcjonalnej
oraz założycielka *Healthy Kids Happy Kids*

„Ari Whitten dokonał mistrzowskiej sztuki, wyjaśniając stojące za produkcją energii mechanizmy i tajniki optymalizacji

potencjału ludzkiego organizmu. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto cierpi z powodu przewlekłego zmęczenia”.

– **dr Datis Kharzian**, Harvard Medical School,
profesor kliniczny w Loma Linda University School of Medicine

„Książka Ariego jest idealna dla każdego, kto chce się dowiedzieć co, kiedy, gdzie, jak i dlaczego powinniśmy jeść, aby uzyskać energię życiową”.

– **dr Theodore B. Achacoso**, założyciel Stowarzyszenia
Medycyny i Praktyki Optymalizacji Zdrowia oraz specjalista
w zakresie Medycyny przeciwstarzeniowej i żywieniowej

„Ari Whitten przygląda się prawie tysiącu prac naukowych, aby dostarczyć wiedzy wyjaśniającej związek między odżywianiem, mitochondriami i energią”.

– **dr Evan H. Hirsch**, specjalista od chronicznego zmęczenia
i autor książki *Fix Your Fatigue*

„Ari porusza w tej książce ważne, a często pomijane tematy, jak na przykład mięśnie szkieletowe czy zastosowanie białka. Lektura tej książki zawiera naukowe dane i łatwe do wprowadzenia w życie wskazówki, które można wykorzystywać w codziennych działaniach na rzecz energii i poprawy ogólnego składu ciała”.

– **dr Gabrielle Lyon**, założycielka Institute for
Muscle-Centric Medicine

„Ta książka to przejrzysty poradnik, który znacznie podniesie twoją jakość życia. To praktyczna, pełna informacji i przystępna lektura”.

– **Michael T. Murray**, współautor
Textbook of Natural Medicine

„Jako wykładowczyni akademicka zawsze miałam kłopot ze znalezieniem dla moich studentów odpowiednich tekstów naukowych o odżywianiu... Aż do teraz. Dzięki książce Ariego Whittena współczesna dietetyka nareszcie zyskała tytuł, który jest głęboko zakorzeniony w naukowej uczciwości”.

– **dr Lori Valentine Rose**, certyfikowana konsultantka ds. żywienia, profesorka nauk przyrodniczych Hill College

„W świecie, który przytłacza nas informacjami, ta książka to przejrzyste i skoncentrowane źródło danych naukowych, autor tworzy w pełni funkcjonalny plan działania dla ludzi, którzy chcą wyglądać i czuć się o 20 lat młodziej”.

– **Ben Pakulski**, były Mister Canada, kulturysta IFBB, założyciel Muscle Intelligence i MI40

„Ta wszechstronna książka pozwoli ci zrozumieć, co powoduje niski poziom energii. Dowiesz się, jak się odżywiać i postępować, by ponownie poczuć moc”.

– **dr Rajka Milanovic Galbraith**

ODŻYW
SWOJE
mitochondria

Ari Whitten
Alex Leaf

ODŻYW SWOJE mitochondria



Pokonaj mgłę mózgową, zmęczenie
i złe samopoczucie dzięki prostej diecie,
przywracającej energię twoim mitochondriom

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska
ILUSTRACJE: Ari Whitten

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-469-1

Tytuł oryginału: *Eat for Energy: How to Beat Fatigue, Supercharge Your Mitochondria, and Unlock All-Day Energy*

Copyright © 2022 by Ari Whitten

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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.



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.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Mojej żonie Marceli oraz dzieciom,
Mateo i Kai, którzy inspirują mnie do tworzenia
dla nich piękniejszego świata.*



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Ukryta epidemia	15
-------------------------------------	----

Część I

ODZYSKAJ ENERGIĘ

Rozdział 1: Poznaj swoje mitochondria, generatory energii i regulatory	31
Rozdział 2: Przeważenie energetycznego zegara	51
Rozdział 3: Spal tłuszcz, zbuduj masę mięśniową, dodaj sobie energii	79
Rozdział 4: Odbuduj mikrobiom, pokonaj zmęczenie ...	113
Rozdział 5: Odzyskaj kontrolę nad poziomem cukru, ustabilizuj energię	139
Rozdział 6: Zwiększ wydolność energetyczną mózgu	173

Część II
NAŁADUJ SWOJE MITOCHONDRIA

Rozdział 7: Energetyczne superfoods	213
Rozdział 8: Supersuplementy	235
Wnioski: Całodzienna energia zaczyna się teraz	293
Aneks	299
Przypisy	305
Indeks	413
Podziękowania	421
O Autorach	423



WPROWADZENIE

Ukryta epidemia

Wyobraź sobie, że każdego dnia z jakiegoś dziwnego powodu dźgasz się widelcem w stopę. W końcu trafiasz do szpitala, a lekarz wypisuje ci jedynie receptę na leki przeciwbólowe. Co prawda dzięki nim twój fizyczny dyskomfort zniknął, ale kolejnego dnia znów dźgasz się w stopę. Wracasz do lekarza i znów dostajesz receptę. Leki łagodzą ból, a nazajutrz sytuacja z widelcem się powtarza.

Oczywistym rozwiązaniem byłoby przestać dźgać się w stopę, prawda? Biorąc leki przeciwbólowe radzimy sobie tylko z objawem, nie z przyczyną.

Tak samo jest z chronicznym zmęczeniem. Twój brak energii jest objawem nierównowagi w organizmie i każdego dnia, poprzez wybory dotyczące jedzenia czy trybu życia, niezamierzenie wbijasz sobie w stopę widelec. Rozsądnym byłoby nie przyzwyczajać się do zmęczenia, nie tłumić go też stymulantami, cukrem czy kofeiną. Warto zastanowić się, co leży u podłoża problemu

i przyjrzeć się czynnikom, które kontrolują sposób, w jaki ludzkie ciało produkuje energię.

To nie twoja wina, że do tej pory jeszcze tego nie zrobiłeś. Prawdopodobnie nikt cię tego nie nauczył. W rezultacie nieświadomie dokonujesz wyborów, które pozbawiają cię energii i ograniczają zdolność komórek do prawidłowego funkcjonowania. Rozwiązaniem jest zdobycie wiedzy o tym, co kontroluje i reguluje twój poziom energetyczny, tak abyś mógł przestać dokonywać autodestrukcyjnych wyborów i zacząć robić więcej w kierunku odzyskiwania i budowania energii.

Jako społeczeństwo całkowicie znormalizowaliśmy zmęczenie.

Wydaje nam się, że jest ono zupełnie zwyczajne. Co gorsza, bywa też dumnie noszoną odznaką, dowodem na to, jak zajęci lub ważni jesteśmy. Jak często słyszysz ludzi, którzy mówią: „Jestem wykończony”, „Praca mnie dosłownie wyniszcza”, ale wydaje ci się, że tak naprawdę chcą powiedzieć: „Jestem taki ambitny, osiągam cel za celem, moja pozycja w pracy jest tak istotna, że po prostu nie mam czasu na sen”.

Jesteśmy wykończeni, zestresowani, wypaleni, pełni lęków, przygnębieni i otumanieni. Miewamy problemy z pamięcią i koncentracją. Codziennie „pożyczamy” energię z dnia kolejnego, żeby wystarczyło jej na dzisiaj. Sięgamy po kawę, słodycze i inne stymulanty. Straciliśmy kluczowy składnik, niezbędny do tego, żeby dobrze funkcjonować w naszych związkach, pracy i innych dziedzinach życia – energię.

Nie mówię wyłącznie o ludziach, u których zdiagnozowano zespół chronicznego zmęczenia (inaczej encefalopatię mialgiczną/CFS/ME). To jeden z najczarniejszych scenariuszy, który jest udziałem około 1,5% światowej populacji, w tym 5,4 mln Amerykanów, którzy spełniają kryteria diagnostyczne. Definiuje się je jako co najmniej 6 miesięcy silnego zmęczenia,

połączonego z innymi objawami, jak np. złe samopoczucie po wysiłku¹.

Mam na myśli prawdziwą epidemię zmęczenia, która dotyka od 50 do 100 razy więcej ludzi niż wcześniej. W rzeczywistości zmęczenie mieści się w spektrum od ciężkiego, wyniszczającego ME/CFS do znacznie bardziej powszechnego, ogólnego stanu niskiego poziomu energii i codziennego braku witalności, na które cierpi ogromny procent populacji.

O jak poważnym problemie tu mówimy? Weźmy pod uwagę poniższe dane:

- W raporcie „National Safety Council’s Fatigue in the Workplace²”, 76% pracowników zgłasza poczucie zmęczenia w pracy, 53% czuje się mniej produktywna, 44% ma trudności z koncentracją, a 27% – trudności z podejmowaniem decyzji spowodowane zmęczeniem.
- Wśród tych, którzy odwiedzają gabinety lekarskie, około 40% skarży się na zmęczenie, a jedna osoba na pięć cierpi z powodu zespołu chronicznego zmęczenia³.
- W prawdopodobnie największym jak do tej pory badaniu, które objęło ponad milion dorosłych, jedna trzecia mężczyzn i połowa kobiet deklaruje, że łatwo się męczy⁴.

Oczywiście nie ma nic dziwnego w tym, że czasem czujemy się trochę bardziej zmęczeni i chcemy się zdrzemnąć po dniu ciężkiej pracy fizycznej czy umysłowej. Ale jeśli niemal zawsze czujemy, że poziom naszej energii jest obniżony, zdecydowanie nie powinna być to norma.

To znak, że nasze ciało woła o pomoc.

MOJA HISTORIA

Spędziłem ponad 20 lat pomagając ludziom rozwiązać ich problemy zdrowotne za pomocą zmian w stylu życia, właściwego odżywiania i odpowiednio dobranych suplementów. Nie tylko byłem świadkiem, jak tysiące klientów zamieniło poleganie na kanapie na górskie wędrówki, ale też sam doświadczyłem tej transformacji.

Tym, co leżało u podłoża mojej fascynacji optymalizacją ludzkiej energii, była moja własna wyniszczająca podróż przez chroniczne zmęczenie, któremu żaden ekspert medyczny – konwencjonalny czy alternatywny – nie potrafił zaradzić.

Kiedyś byłem zdrowym, aktywnym, energicznym 24-latkim. Przez jakiś czas mieszkałem i pracowałem w izraelskim kibucu, zaraziłem się wirusem Epsteina-Barr i zachorowałem na ostrą mononukleozę (znaną również jako „gorączka gruczołowa” lub „choroba pocałunków”). Nie miałem pojęcia, że spędzę prawie rok, próbując odzyskać zdrowie, dobre samopoczucie i energię. Z życia na pełnych obrotach przeszedłem do stanu, w którym nie mogłem wstać z łóżka. Moje gardło było tak obolałe, spuchnięte i wypełnione ropą, że nie mogłem jeść nic poza zupą, szybko więc schudłem niemal 15 kg. Straciłem wszelką wytrzymałość i siłę do tego stopnia, że męczyły mnie drobne czynności, a moja odporność była tak marna, że nawet po niewielkim wysiłku spędzałem w łóżku kolejną dobę.

Chciałem uzyskać odpowiedzi i wyzdrowieć, więc tak jak każdy w mojej sytuacji zacząłem chodzić po lekarzach. Ku mojemu zaskoczeniu, nikt nie wiedział, co jest przyczyną moich dolegliwości. Trzeba było wielu specjalistów i wizyt na pogotowiu, zanim w końcu zdiagnozowano u mnie wirusa Epsteina-Barr (EBV). Na początku poczułem ulgę, wiedząc, co sieje

spustoszenie w moim organizmie, ale szybko odkryłem, że lekarze nie mają praktycznie nic do zaoferowania – żadnego leczenia, żadnej realnej pomocy dla osób z mononukleozą.

Powrót do zdrowia trwał miesiącami, a ja wciąż byłem tak samo wykończony. Czułem, że moje życie mija, a ja nie jestem w stanie zebrać wystarczającej ilości energii, aby podjąć aktywność fizyczną, którą tak uwielbiałem – chociażby wspinaczkę, trening siłowy czy surfing. Nie miałem siły, by spędzać czas z przyjaciółmi czy moją dziewczyną i zachować jakiegokolwiek pozory życia towarzyskiego. Nie byłem też w stanie wykonywać wymagającej fizycznie pracy, którą wtedy miałem – pracowałem przy stawach rybnych na farmie, często w upale przekraczającym 35 stopni. Czułem, jakby życie przeciekało mi przez palce, bo po prostu nie miałem na nic energii.

Nie mogąc żyć w ten sposób ani czekać dłużej na poprawę, poprosiłem o pomoc osoby zajmujące się medycyną alternatywną. Natychmiast zdiagnozowano u mnie zmęczenie nadnerczy, a w tunelu w końcu pojawiło się światło. Popadłem w lekką obsesję na punkcie tego schorzenia. Hipoteza dotycząca zmęczenia nadnerczy zakłada, że przewlekły stres zużywa te gruczoły, powodując, że nie są one w stanie produkować wystarczającej ilości kortyzolu (kluczowego hormonu stresu), co skutkuje zmęczeniem i innymi objawami. Przeczytałem każdą możliwą książkę i obejrzałem każdy film na ten temat. Wiele z nich było autorstwa ludzi, których uważałem za mentorów i ekspertów w dziedzinie zdrowia naturalnego i medycyny funkcjonalnej.

Byłem przekonany, że zmęczenie nadnerczy to prawdziwy powód mojego stanu, ale kiedy wspominałem o tym lekarzom, odrzucali ten pomysł. Twierdzili, że to pseudonauka i takie schorzenie nie istnieje. To potwornie mnie frustrowało. Jak mogli

lekceważyć tak poważne objawy i nie mieć żadnego pomysłu na to, jak pomóc takim osobom jak ja? Byłem zdeterminowany, aby udowodnić, że zachodnia medycyna się myli. Poświęciłem około roku na przeczesywanie sieci i analizowanie setek opublikowanych badań, przekopując się przez każde źródło, jakie wpadło mi w ręce. Zależało mi, żeby odkryć naukowe fundamenty hipotezy zmęczenia nadnerczy.

Niestety, wciąż zderzałem się ze ścianą. Byłem niesamowicie sfrustrowany, że konwencjonalna nauka nie wspiera idei, że niski poziom kortyzolu lub nieprawidłowe funkcjonowanie nadnerczy powoduje przewlekłe zmęczenie. Zdecydowana większość badań nie udowodniała powiązania między tym schorzeniem a działaniem gruczołów. Nawet jeśli nie chciałem tego przyznać, dane były nieubłagane – dysfunkcja nadnerczy i nieprawidłowy poziom kortyzolu nie uzasadniały przewlekłego zmęczenia.

Utknąłem więc bez chociażby strzępka nadziei, że gdzieś są odpowiedzi, jakich szukam. Lekarze nie mieli mi nic do zaoferowania, a alternatywni medycy operowali paradygmatem energii, który sam w sobie nie był wspierany przez społeczność naukową.

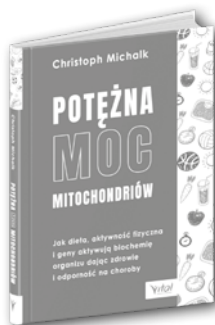
To w tym właśnie momencie zdałem sobie sprawę, że praktycznie nikt z medycznego świata nie rozwiązał zagadki ludzkiej energii. To odkrycie całkowicie zmieniło bieg mojego życia.

Wtedy postanowiłem całkowicie poświęcić się temu dziełu – chciałem nadać sens nauce o ludzkiej energii. Przez lata spędzałem całe dni na researchu i łączeniu ze sobą kropek, co krok po kroku pozwalało mi zrozumieć, jakie czynniki kontrolują naszą siłę witalną, dlaczego się męczymy i, co najważniejsze, jak to naprawić.

Ta książka jest przedłużeniem dekad pracy, jej celem jest pomoc każdemu, kto cierpi z powodu zmęczenia i pragnie odzyskać energię oraz swoje dawne życie.

POTĘŻNA MOC MITOCHONDRIÓW

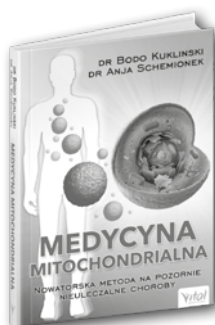
Christoph Michalk



Zdrowy metabolizm to zdolność twojego ciała do tworzenia energii z jedzenia. Dokonują tego fabryki energii w komórkach zwane mitochondriami. Im więcej sprawnych centrów energetycznych komórki, tym więcej kalorii będziesz w stanie spalić i przekształcić na energię. Jak przyspieszyć metabolizm i zapobiec przedwczesnemu starzeniu się komórek? Jak zniwelować wpływ wolnych rodników? Sekret tkwi w aktywności fizycznej, diecie, witaminach i zdrowym odżywianiu. Od tego, jak sprawnie działają twoje mitochondria zależy spalanie tłuszczów i cukrów. Poznaj biochemię organizmu i wykorzystaj te informacje, aby zapobiegać i odwracać efekty powszechnych chorób i dolegliwości, takich jak: otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2. Potężna moc mitochondriów – twój sposób na zdrowie i długowieczność.

MEDYCYNA MITOCHONDRIALNA

dr Bodo Kukliński, dr Anja Schemionek



W książce znajdziesz szczegółowe dane dotyczące najczęściej występujących schorzeń oraz informacje, jak je pokonać dzięki mitochondriom, czyli centrom energetycznym komórek. Autor szczegółowo opisuje wpływ leczniczych głodówek i znaczenie właściwego wypoczynku. Podaje ważne składniki odżywcze i ich wpływ na mitochondria oraz wyjaśnia, dlaczego warto rozważyć przejście na dietę paleo. Poznaj dowody na skuteczność terapii mitochondrialnej w zwalczaniu ADHD, fibromialgii, cukrzycy typu 2, depresji, problemów skórnych i chorób oczu. Jest również efektywna przy doległościach układu krążenia i oddechowego, migrenach i bólach menstruacyjnych, schorzeniach neurodegeneracyjnych, chorobach nerek i narządów trawiennych oraz nowotworach. Nie ma chorób nieuleczalnych!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

BAKTERIE JELITOWE KLUCZEM DO ZDROWIA!

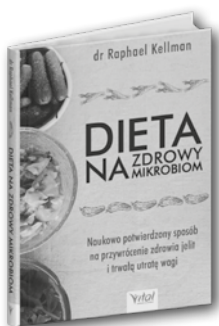
dr Anne Katharina Zschocke



Czy wiedziałaś, że jelita mają wpływ na Twoje samopoczucie, sposób podejmowania decyzji lub aktywność. Tak! Radość, smutek, strach czy spokój są wywoływane przez... jelito! Dlatego tak ważne jest utrzymanie zdrowej flory bakteryjnej! W jaki sposób to zrobić? Odpowiedzi udzieli Ci dr Anne Katharina Zschocke, jedna z największych ekspertek w tym temacie! Opierając się na najnowszych badaniach naukowych nad mikrobiomem, Autorka przedstawi skuteczne sposoby na odbudowę mikroflory oraz odpowiednie jej pielęgnowanie. Dowiesz się, jakich produktów unikać, a jakie powinny częściej gościć w Twojej kuchni. Odkryjesz, jak dzięki dobrym bakteriom zrzucić zbędne kilogramy oraz dlaczego warto długo przeżuwać pokarm. Klucz do zdrowia kryje się w Twoich jelitach!

DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM

dr Raphael Kellman



Doktor Kellman, znany na całym świecie jako „lekarz od mikrobiomu”, opracował pierwszą, pełnowartościową dietę mikrobiomu, która pomaga w odzyskaniu zdrowia jelit i osiągnięciu wymarzonej wagi. Opiera się na spożywaniu owoców, warzyw, chudego białka oraz dużej ilości bogatej w „dobre bakterie” prebiotycznej i probiotycznej żywności. Wyklucza jedynie pokarmy, które powodują choroby i stan zapalny w jelitach. A zachęca do wprowadzenia sfermentowanych produktów spożywczych, takich jak ogórki kiszzone czy kapusta, które przywracają równowagę mikroflorze. Podaje różnorodne plany posiłków z przepisami oraz listę pokarmów, przypraw oraz suplementów przyspieszających metabolizm i wspierających twój mikrobiom. Zastosuj dietę na zdrowy mikrobiom, odzyskaj energię i ciesz się wymarzoną wagą ciała.

ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE

dr Monica Aggarwal, dr Jyothi Rao



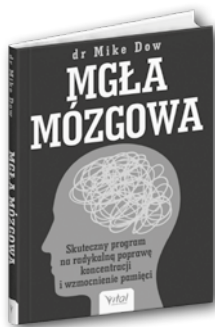
Nierozpoznane i nieleczone przewlekłe stany zapalne prowadzą do wielu schorzeń, w tym chorób autoimmunologicznych, RZS, insulinooporności, cukrzycy i nowotworów. Książka zawiera kompletną receptę na wyeliminowanie stanów zapalnych, opartą na medycynie integracyjnej. Kwestionariusze posłużą ci za wywiad medyczny. Dowiesz się, jak przewlekły stres, brak snu, wysoki cholesterol nadmiernie pobudzają układ odpornościowy, który atakuje własne komórki. Zdrowe odżywianie i dieta roślinna odbudują mikrobiom. Aktywność fizyczna, post przerywany to tylko kilka zaleceń, dzięki którym odzyskasz zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MGŁA MÓZGOWA

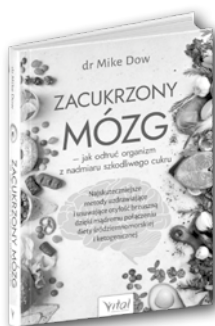
dr Mike Dow



Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej. Objawia się ona nie tylko problemami z koncentracją i pamięcią, ale również rozkojarzeniem, sennością czy zmęczeniem. Jej przyczyną nierzadko jest niedoczynność tarczycy, depresja, a coraz częściej również przebyta choroba COVID-19. Autor, światowej sławy psycholog i psychoterapeuta, stworzył prosty 21-dniowy program, który pomoże ci wyeliminować mgłę mózgową i przywrócić zdrowie mózgu. Głównym założeniem programu jest wyregulowanie poziomów najważniejszych hormonów w mózgu: dopaminy, serotoniny i kortyzolu. Pomogą ci w tym odpowiednia dieta dla mózgu, proste strategie poznawcze, gry i wskazówki, jak ćwiczyć mózg, a także odpoczynek i praktyki duchowe, takie jak medytacja. Tylko 21 dni do sprawnego mózgu!

ZACUKRZONY MÓZG – JAK ODTRUĆ ORGANIZM...

dr Mike Dow



Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a cukier zabija? Autor udowadnia, że przyczyną powstawania wielu schorzeń i chorób jest zacukrzenie mózgu i całego organizmu. Połączenie cukru i tłuszczu trans, których produkty niemal codziennie spożywamy, prowadzi do olbrzymiego spustoszenia organizmu. W oparciu o najnowsze badania naukowe, dr Mike Dow, prezentuje skuteczny plan odżywiania, który pomaga w zmianie nawyków żywieniowych i zerwaniu z kompulsywnym objadaniem się oraz poprawia kondycję umysłową i eliminuje otyłość brzuszną. Przekonuje, że najlepszym i odżywczym środkiem dla zdrowia mózgu, jest połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Udowadnia, że dzięki niej poprawimy pamięć i odtrujemy zacukrzony mózg, a także pozbedziemy się oponki i tłuszczu z brzucha.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ĆWICZENIA FIZYCZNE A MÓZG

dr John J. Ratey, Eric Hagerman



Ćwiczenia fizyczne to zdrowie – prawda znana od lat. Jednak czy wiedziałeś, że aktywność fizyczna ma dobroczynny wpływ nie tylko na twoją sylwetkę, ale również na zdrowie twojego mózgu! Badania naukowe dowodzą, że ćwiczenia aerobowe fizycznie przebudowują mózg w celu uzyskania jego maksymalnej wydajności. Odkryj, w jaki sposób, dzięki aktywności fizycznej, pokonać stres, poprawić pamięć i uchronić się przed depresją, ADD, uzależnieniem czy chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera. Autor, ceniony psychiatra kliniczny, zabierze cię w fascynującą podróż przez połączenie ciało-umysł. Zmieni to na zawsze to, w jaki sposób myślisz o porannym bieganii! Ćwicz swój mózg, ćwicząc swoje ciało!

MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Jim Kwik



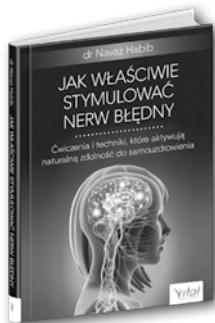
Czy poprawa pamięci jest możliwa? Jak się uczyć, aby na dłużej zapamiętać informacje? Jak nauczyć się szybkiego czytania i poprawić sprawność mózgu? Co zrobić, aby publiczne wystąpienia przestały być koszmarem? Co jeść, aby odżywić mózg? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o to, jak ćwiczyć mózg, udzieli ci w tej przełomowej książce jeden z najlepszych na świecie trenerów mózgu. Jim Kwik współpracował z celebrytami, sportowcami, politykami i biznesmenami. Ta książka to praktyczny, łatwy i sprawdzony plan oparty na neuro-nauce, wykorzystujący neuroplastyczność mózgu, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby, inwestując w swój rozwój osobisty, uwolnić swoje nieograniczone moce, zyskać motywację, przełamać negatywne nawyki i żyć pełnią życia! Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY

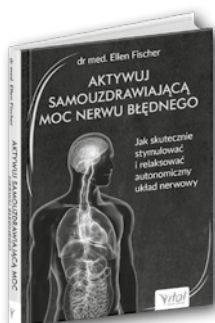
dr Navaz Habib



Śpiewanie, nucenie, medytacja, ekspozycja ciała na zimno, płukanie gardła, ćwiczenia oddechowe to tylko niektóre proste terapie, które stymulują nerw błędny. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie najważniejszych narządów w twoim ciele, powstawanie chorób i stanów zapalnych. Dzięki niemu potrafisz odróżnić uczucie głodu od najedzenia, kontrolujesz poziom stresu i... tworzysz wspomnienia! Autor, ekspert medycyny funkcjonalnej, podpowiada w jaki sposób stymulować nerw błędny. Z jego porad dowiesz się jak prawidłowo oddychać, które ćwiczenia i terapie najskuteczniej aktywują nerw błędny, a także w jaki sposób sprawdzić czy twój *nervus vagus* jest w dobrej kondycji. Odkryjesz również prebiotyki, kwasy tłuszczowe oraz preparaty prozdrowotne, które korzystnie wpływają na jego zdrowie. Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego.

AKTYWUJ SAMOUZDRAWIAJĄCĄ MOC NERWU BŁĘDNEGO

dr med. Ellen Fischer



Zwiększenie odporności, eliminacja stanów zapalnych. Poprawa pracy serca i układu pokarmowego. Łagodzenie objawów stresu, lepszy sen, koncentracja i nastrój. To nie reklama nowego suplementu diety, tylko korzyści, jakie niesie za sobą stymulacja nerwu błędnego! Autorka, specjalistka medycyny fizykalnej i terapii psychosomatycznej, odkryje przed tobą czym jest nerw błędny – najważniejszy element wegetatywnego układu nerwowego i jakie korzyści dla twojego zdrowia niesie jego aktywacja! Znajdziesz tu proste ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się regulować i regenerować swój organizm. Poznasz ćwiczenia oddechowe i dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by aktywować nerwy czaszkowe. Odkryjesz medytacje i terapie, takie jak EFT czy biofeedback, które stymulują nerw błędny i są doskonałym sposobem na stres.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





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





Ari Whitten jest lekarzem medycyny funkcjonalnej i twórcą systemu The Energy Blueprint, kompleksowego programu związanego ze stylem życia i suplementacją, który pomógł ponad dwóm milionom ludzi doświadczyć optymalnego zdrowia, lepszego wydajności i pełnej energii.

Alex Leaf jest dietetykiem, badaczem, pisarzem i naukowcem. Wykłada na wydziale żywienia i medycyny funkcjonalnej na University of Western States. Jest również twórcą treści i autorem badań w The Energy Blueprint.



Przewlekłe zmęczenie, mgła mózgowa, złe samopoczucie, problemy z pamięcią – dowiedz się, jak je pokonać i zapewnić sobie energię na cały dzień!

Poznaj prawdziwych winowajców twojego zmęczenia. Często niesłusznie obwinia się o nie wysokie spożycie kofeiny, zmęczenie nadnerczy czy zbyt intensywny tryb życia. Jednak, jak dowodzą Autorzy, podstawowa przyczyna leży w naszych komórkach, a konkretnie w niedoborach mitochondriów. Rozwiązaniem są proste strategie żywieniowe, które wprowadzą twój organizm w stan optymalnej wydajności!

W tej książce Autorzy zabiorą cię w fascynującą podróż w głąb twojego ciała. Dowiesz się, czym są mitochondria – centra energetyczne twoich komórek, oraz jakie funkcje pełnią w organizmie. Odkryjesz rolę mikrobiomu jelitowego w odzyskaniu i ustabilizowaniu energii. A co najważniejsze poznasz skuteczną i prostą dietę, która nie tylko zwiększy wydolność energetyczną twojego mózgu, ale również zapewni ci energię na cały dzień.

Doładuj swoje mitochondria i pożegnaj chroniczne zmęczenie!

Patroni:

