Skąd dążenie wielkiej części ludzkości do eliminowania jej zdrowotnych? Szybko to rozumiesz. Twoje samopoczucie zmienia się poprawi. (co nie będzie zaczęło. ze jest jesteś zdrowy). Jeżeli długi. Cię dolegliwości bym bolo sławowy i miękki, bezsenność, wzdęcia, „depresja", o powinny usłyszeć bardzo na jej szkodliwość. Dlatego mi zdarzy się, że w niektórych produktach, jak np. zapomnieli cz/y kupna. Dlatego nie zdarzy się, że w niektórych produktach (wg normach) a miękki, bezsenność, wzdęcia, „depresja", odpowiednio jest więcej hormona mi węglowodanów bardzo. w mnie węglowodanów na opakowaniu. Czytelnicy, ale dobry ujemną ilość węglowodanów netto, a to błąd. Wowczas, zamiast obliczać ilość węglowodanów netto, należy przyjąć zawartość podanego na opakowaniu cukru i odjąć ilość przyjąć zawartość błonnika. W USA przyjmuje się, że rozpuszczalny błonnik (z miękkich roślin) daje 4 kcal/g, a nierozpuszczalny (ze skóry i nasion roślin) 0. Na obtaining w Unii

- Rośliny pisankowate (pomidory, papryka, ziemniaki, bakłażany, agrest,

Ekap V

- Owoce wysokowęglowodanowe (w niewielkiej ilości).

Ekap III

- Czekolada gorzka min. 80% kakao (nieoczyszczona kafeiną i cyrtyrynem), kakao (o ile w wyeliminowaliśmy z oczywiście w niewielkiej ilości).

Ekap II

- Woda wapienna, mleko kokosowe, mus kokosowy, owoce jagodowe (o ile je wyeliminowaliśmy).
- pomysł tych danych w dziennika zwiększyć wiele innych danych, m.in. zawartość błonnika, witamin, minerałów i poszczególnych aminokwasów.

Wyjaśnienie wymaga Fiber – błonnik. Możesz pokarmowe, ale ilości, **które nie zamierzają się w jelitach**. Są korzystne, bo pozwalają przyswajać jelit oraz szanowią pokarm dla przyjaznych G1 bakterii w jelicie grubym. Błonnik to też inne substancje, jak np. Małgosia czy Antek, że w niektórych produktach (we wodzie) a kisiele, inne produkty śmietanowa (o ile je wyeliminowałeś z mnusli Hsty „błonnikowej"). W powszechnie ogólnie stosowanej tabelce wartości węglowodanów netto (uwaga - według zaawansowanej technicznie," reklamowaną przez doktora nauk metodę, to ktoś wykona za Ciebie to trudne zadanie. Ci, którzy próbowali cudownych metod, często na forach internetowych ogłaszają, że dowiedzieli się, co im szkodzi, i że to im się potwierdziło. Tak mogło rzeczywiście być. Niestety jest to trik oparty na statystyce, który też mógłbym wykonać, instalując mrugające diody na plastikowym pudełku. Znów narobiłem sobie wrogów. Z wielu badań wiem, co jest przyczyną chorób przewlekłych u większości ludzi, więc mógłbym je losowo typować, co daje ogromną szansę na trafienie i pozytywne komentarze. Nie znaczy to, że uważam wszystkich takich diagnostów za oszustów. Nie znam wszystkich metod. Może jest coś, co działa, a ja tego nie znam? Na pewno jednak dieta eliminacyjna to nie żaden trik. Jest to badanie, które da Ci pewność i które możesz przeprowadzić samodzielnie. Nikt tu nie naciągnie Cię na pieniądze. **Wyznacz sobie konkretny termin rozpoczęcia tej diety, który powinien nastąpić tuż po badaniu krwi**, i najlepiej umieść go w terminarzu, bo pamięć ludzka jest zawodna, a terminarz mobilizuje.

Niewielki wzrost GGT występuje w przebiegu zawału mięśnia sercowego, nadczynności tarczycy, cukrzycy, zespołu Gilberta, reumatoidalnego zapalenia stawów, po napadzie padaczkowym, a także przy występowaniu guzów mózgu.

Wyniki fałszywie podwyższone występują podczas zażywania niektórych leków. Ich wzrost jest zależny od ich mechanizmu działania i wpływu na organizm. Najczęściej wzrost GGT występuje po zażywaniu m.in.: tyreostatyków, diuretyków tiazydowych, fenytoiny, fenobarbitalu, barbituranów oraz estrogenów.

Wartości fałszywie niskie występują przy użyciu cytrynianu lub fluoru sodu jako antykoagulantu. Dodatkowo hemoliza obniża wartość GGT.

https://wylecz.to/badania-laboratoryjne/badanie-ggt-gamma-ggt/

BADANIE DIETĄ ELIMINACYJNĄ

Badanie to polega na powstrzymaniu się od spożywania pewnych grup produktów przez **co najmniej 6 tygodni**, a potem wprowadzaniu ich po kolei, co kilka dni, w celu obserwacji, które są szkodliwe. Nie jest to tak łatwe jak badanie krwi, ale tak długo jak go nie wykonasz, tak długo nie uzyskasz pełnej wiedzy, co Ci szkodzi (właściwie to prawie pełnej, bo niektóre szkodliwe produkty nie ujawnią się nawet podczas tego badania). Żadne reklamowane cudowne testy nietolerancji pokarmowych, kropli krwi itp. nie są w stanie tego badania zastąpić. Nie ludzie, że jak wydasz dużo pieniędzy na „nowoczesną, zaawansowaną technicznie", reklamowaną przez doktora nauk metodę, to ktoś wykona za Ciebie to trudne zadanie. Ci, którzy próbowali cudownych metod, często na forach internetowych ogłaszają, że dowiedzieli się, co im szkodzi, i że to im się potwierdziło. Tak mogło rzeczywiście być. Niestety jest to trik oparty na statystyce, który też mógłbym wykonać, instalując mrugające diody na plastikowym pudełku. Znów narobiłem sobie wrogów. Z wielu badań wiem, co jest przyczyną chorób przewlekłych u większości ludzi, więc mógłbym je losowo typować, co daje ogromną szansę na trafienie i pozytywne komentarze. Nie znaczy to, że uważam wszystkich takich diagnostów za oszustów. Nie znam wszystkich metod. Może jest coś, co działa, a ja tego nie znam? Na pewno jednak dieta eliminacyjna to nie żaden trik. Jest to badanie, które da Ci pewność i które możesz przeprowadzić samodzielnie. Nikt tu nie naciągnie Cię na pieniądze. **Wyznacz sobie konkretny termin rozpoczęcia tej diety, który powinien nastąpić tuż po badaniu krwi**, i najlepiej umieść go w terminarzu, bo pamięć ludzka jest zawodna, a terminarz mobilizuje.

rzeczenia) i głównie (głna, ciekina i ogólnej). Podaj niezbędnej lio- ści. Podobnie jak w przypadku owoców niektóre warzywa musisz zwykle obierać ze skórki i usunąć pestki. Dotyczy to głównie ziemniaków i ogórków. Wiele spożywców, nie mając wiedzy naukowej o lekturach, przekazuje błędną wiedzę w jelicie grubym (oprócz wielu innych funkcji). przeciwnie niemal Kwasy te odżywiają bezpośrednio komórki nabłonka tego jelita, dając tym sposobem mocno dodatkowej energii.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678592/

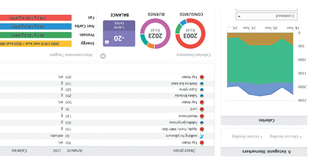
U zdrowego człowieka węglowodany nie (te zaminiałem się w jelito- ze) może białka i tłuszcze nie pomimo, tutaj do jelita grubego. Powinny być rozkładane stawione w jelicie grubym (i tam rozkładane przez specjalne sitko pożywienie w kwasy krótkołańcuchowe. Kwasy te odżywiają bezpośrednio komórki nabłonka tego jelita, dając tym sposobem mocno dodatkowej energii.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678592/

U zdrowego człowieka węglowodany nie (te zaminiałem się w jelito- ze) może białka i tłuszcze nie pomimo, tutaj do jelita grubego. Powinny być rozkładane stawione w jelicie grubym (oprócz wielu innych funkcji). przeciwnie niemal Kwasy te odżywiają bezpośrednio komórki nabłonka tego jelita, dając tym sposobem mocno dodatkowej energii.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678592/

Zastosowany w dziennik automatycznie oblicza dzienne zapotrzebowa- nie na energię wg wzoru BMR Millim St. (ang Equation (BMR, czyli Basal Metabolic Rate) to podstawowa przemiana materii). Każda dodana aktywność fizyczna zwiększa tę wartość. Zobaczysz, w kolejnych przykła- dach, jak ważne jest wprowadzenie do dziennika dokładnych danych o wy- siłku fizycznym.



Przerwy oznacz dzień tygodnia, w którym wykonałeś ćwiczenia. Podaj ilość spalonych kalorii. Jeżeli nie wiesz, ile kalorii spalasz, zapoznaj się z tabelą wydatku energetycznego w rozdziale 2. Pamiętaj, że dane te są przybliżone, ale pozwolą Ci na wstępne oszacowanie. Jeżeli nie wiesz, ile kalorii spalasz, zapoznaj się z tabelą wydatku energetycznego w rozdziale 2. Pamiętaj, że dane te są przybliżone, ale pozwolą Ci na wstępne oszacowanie.

Przerwy oznacz dzień tygodnia, w którym wykonałeś ćwiczenia. Podaj ilość spalonych kalorii. Jeżeli nie wiesz, ile kalorii spalasz, zapoznaj się z tabelą wydatku energetycznego w rozdziale 2. Pamiętaj, że dane te są przybliżone, ale pozwolą Ci na wstępne oszacowanie.

ciała, wyrażoną w kilogramach, przez kwadrat wzrostu, dopasowaną w me- trach. Współczynnik ten stworzył w XIX w. belgijski matematyk Adolphe Quetelet, który odkrył, że waga ludzka rośnie w sposób proporcjo- nalny do kwadratu wzrostu człowieka. Kiedyś stosowano go prosiu, że nad- bardziej złożone. Obecnie wiele innych wzorów matematycznych, dostarczają bardziej dokładnych wyników, ale dla naszych celów wystarczy ten prosty wzór.

Przykładowo, jeżeli ktoś waży 82 kg i ma 180 cm wzrostu, to jego BMI wynosi 25,3. Współczesne tabele BMI są podzielone następująco:

Wartość BMI	Klasyfikacja
poniżej 16	wygłodzenie
16–17	wychudzenie
17–18,5	niedowaga
18,5–25	waga prawidłowa
25–30	nadwaga
30–35	otyłość I stopnia
35–40	otyłość II stopnia
powyżej 40	otyłość III stopnia

Ciut mniej ogólnie podchodząc do zagadnienia, można powiedzieć, że właściwa dieta jest niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa i o ograniczonej ilości białka.

Przybliżając nieco i te ogólniki, powiem, że **ilość energii** pozyskiwanej dziennie z tłuszczów (a **nie ilość masy spożywanego tłuszczu) powinna wynosić 60–80%, a ilość energii z białek i węglowodanów po 10–20%.** Z ilością węglowodanów można zejść nawet jeszcze niżej, ale tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Rozróżnienie między udziałem w masie pożywienia a udziałem w energii z pożywienia jest kluczowe, ponieważ, zmu upraszcza- jąc, z 1 g węglowodanów i białka otrzymujesz ok. 4 kcal energii, a z 1 g tłusz- czu aż 9 kcal. Przy tej okazji zauważ (do tego jeszcze wrócimy), że przeciętna kromka chleba (25–30 g) to zaledwie 60–70 kcal, a taka sama ilość tłuszczu (kopiasta łyżka oleju kokosowego waży 25 g) to 225–270 kcal, a więc ponad 3 razy więcej. Zwracam na to uwagę, bo większość ludzi obawia się, że jak nie zje kromki chleba, to będzie głodna. Jest wręcz przeciwnie, bo zwiększą ilość tłuszczu, który zapewni sytość na długi czas. I nie chodzi o ogromną masę tego tłuszczu, ale o energię, którą daje. Tak ogólna wiedza to oczywiście wciąż za mało, żeby przygotowywać codziennie odpowiednie posiłki. Ale do tego jeszcze dojdziemy, nie zostawię Cię z tą lamigłówką samego. Dowiesz się o dzienniku żywieniowym i źródłach odpowiednich przepisów kulinarnych. Wiele z nich zapewne stworzysz samodzielnie. Na razie spróbuję dokonać kolejnego przybliżenia.

Istnieje wiele rodzajów diet niskowęglowodanowych i wysokotłusz- czowych. Jedną z nich, znaną w Polsce, jest dieta optymalna doktora Kwaśniewskiego, który skutecznie leczył ludzi w Ciechocinku od lat 70. XX w. Jest podobna do znanej na całym świecie diety Atkinsa.

poświęciłem znaczną część niniejszego rozdziału. Żebyś podjął wyzwanie, potrzebujesz praktycznych, jasnych wskazówek. Dlatego fragmenty, w któ- rych zahaczam o biochemię i fizjologię, możesz pominąć. Są przeznaczone dla dociekliwych.

Najbardziej ogólnie mówiąc, **potrzebujesz zmiany w sposobie odżywania:**

- ✓ ze smacznego na jeszcze smaczniejsze,
- ✓ z toksycznego na pozbawione toksyn,
- ✓ z uzależniającego na wolne od uzależnień.

Ciut mniej ogólnie podchodząc do zagadnienia, można powiedzieć, że wła- ściwa dieta jest niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa i o ograniczonej ilości białka.

Przybliżając nieco i te ogólniki, powiem, że **ilość energii** pozyskiwanej dziennie z tłuszczów (a **nie ilość masy spożywanego tłuszczu) powinna wynosić 60–80%, a ilość energii z białek i węglowodanów po 10–20%.** Z ilością węglowodanów można zejść nawet jeszcze niżej, ale tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Rozróżnienie między udziałem w masie pożywienia a udziałem w energii z pożywienia jest kluczowe, ponieważ, zmu upraszcza- jąc, z 1 g węglowodanów i białka otrzymujesz ok. 4 kcal energii, a z 1 g tłusz- czu aż 9 kcal. Przy tej okazji zauważ (do tego jeszcze wrócimy), że przeciętna kromka chleba (25–30 g) to zaledwie 60–70 kcal, a taka sama ilość tłuszczu (kopiasta łyżka oleju kokosowego waży 25 g) to 225–270 kcal, a więc ponad 3 razy więcej. Zwracam na to uwagę, bo większość ludzi obawia się, że jak nie zje kromki chleba, to będzie głodna. Jest wręcz przeciwnie, bo zwiększą ilość tłuszczu, który zapewni sytość na długi czas. I nie chodzi o ogromną masę tego tłuszczu, ale o energię, którą daje. Tak ogólna wiedza to oczywiście wciąż za mało, żeby przygotowywać codziennie odpowiednie posiłki. Ale do tego jeszcze dojdziemy, nie zostawię Cię z tą lamigłówką samego. Dowiesz się o dzienniku żywieniowym i źródłach odpowiednich przepisów kulinar- nych. Wiele z nich zapewne stworzysz samodzielnie. Na razie spróbuję do- konać kolejnego przybliżenia.

Dekalog Kuchni Neo, czyli zasady ogólne i przepisy kulinarne znaj- dziesz w książce Kuchnia Neo, a z mojej grupy na Facebooku ściągniesz

sekwencji nawet śpiączkę cukrzycową. Tego też uczy się lekarzy na studiach. Sęk w tym, że kwasica ketonowa dotyczy niemal wyłącznie chorych na cukrzy- cę typu 1, w chwilach kiedy mają duży niedobór insuliny, bo np. zapomnieli ją sobie zaaplikować (napisałem niemal, bo dotyczy to też zaawansowanych stadiów choroby alkoholowej, co jest poza tematyką tej książki). Cukrzycy, któ- rzy w wątrobie wciąż mają zmagazynowaną glukozę, a mają, bo jak większość ludzi odżywiają się głównie węglowodanami, przy braku insuliny nie są w sta- nie się tej glukozy pozbyć. To powoduje wzrost jej poziomu we krwi powyżej 250 mg/ dl. Gdy taki stan utrzymuje się przez kilka godzin, powoduje to kwasi- cę. Mówi się o kwasicy, bo gazometria krwi wynosi wówczas pH < 7,3. Jednak nie powinno się używać nazwy kwasica ketonowa, ale kwasica cukrzycowa, bo bezpośrednią przyczyną zakwaszenia krwi nie są ketony, ale zalew glukozy. Glukoza, która nie wnika do komórek (z powodu braku insuliny) jest toksyczna. Toksyczny jest więc cukier, a nie ketony. **Ketoza odżywcza, zmniejszając po- ziom cukru we krwi, zapobiega kwasicy** „ketonowej"! A to **głukoza** właśnie **zakwasza krew i tkanki**. Jest to szczególnie niebezpieczne, jeżeli przyjmujemy glukozę w formie białego cukru, który w procesie rafinacji jest pozbawiony wy- stępujących w słodkiej roślinie (np. burak, trzcina cukrowa) białek i mineralów.

Niski poziom insuliny, któremu nie towarzyszy podwyższony poziom cu- kru, nie tylko nie jest szkodliwy, ale wręcz zbawienny dla zdrowia.

Uwagi dla diabetyków przyjmujących farmaceutyki obniżające poziom cukru we krwi:

- ✓ przy cukrzycy typu 2: podczas przechodzenia na dietę niskowęglowoda- nową musisz kontrolować poziom cukru we krwi i odpowiednio **zmniej- szać** przyjmowane dawki farmaceutyku **aż do całkowitego odstawienia**,
- ✓ przy cukrzycy typu 1 (również 1,5) postępuj tak samo, a będziesz mógł znacznie **ograniczyć** poziom przyjmowanych farmaceutyków.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2633336/

doi: 10.1186/1743-7075-5-36

Wspomniane media głównego nurtu donoszą też, że przyczyną kwasicy może być dieta niskowęglowodanowa. W takim twierdzeniu nie ma nawet ziarna naukowej prawdy. To czysty absurd i przymitywna propaganda. Ci, któ- rzy tak twierdzą, niech przywołają jakieś wiarygodne badania, które by to po- twierdzały. Niestety, takich nie ma. Są tylko wciąż powtarzane i przepisywane mity służące dezinformacji i mające na celu zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Potencjalna utrata zysków ze sprzedaży toksycznej żywności i farmaceuty-

ków jest tak wielka, że ogromne korporacje uruchamiają specjalne kampanie medialne, w których na czarne mówi się białe. I podpisują naziwskiem kupio- nego naukowca. Ale o tym czytałeś już w rozdziale 4.

Dieta ketogenna nie ma absolutnie nic wspólnego z kwasicą i nie może do niej doprowadzić. Nazywa się ją nawet **ketozą odżywczą**, a więc taką, **która dostarcza organizmowi pełnię składników (a zatem i kalorii) niezbędnych do zachowania homeostazy**.

Nie tak dawno jeszcze lekarze i naukowcy powtarzali mit, że mózg bez glukozy umiera. Dlaczego więc ludzie na diecie ketogennej i na długotrwa- łych głodówkach nie umierają? Po latach badań wiadomo dlaczego. Ketony bez problemu pokonują barierę krew–mózg i odżywiają mózg o wiele lepiej niż glukoza! Ilość wolnych rodników powstających w procesie wytwarzania energii z ketonów jest znacznie mniejsza niż przy spalaniu glukozy.

Mało tego, okazało się, że – uwaga! – **jedynymi komórkami organizmu, które nie potrafią pozyskiwać energii z ketonów, są komórki nowotwo- rowe!** A więc jeżeli chory pacjent przejdzie na odpowiednio skomponowaną dietę ketogenną (w tym przypadku konieczne z restrykcją kaloryczną), to... guz nowotworowy się rozpada! Fakt, że **„rak żywi się cukrem"** nie jest ni- czym nowym. Niemiecki biochemik Otto Warburg otrzymał za to odkrycie Nagrodę Nobla już w 1931 r. Dlaczego więc w XXI w., niemal 90 lat później, onkologia nie opiera się na tym odkryciu? Jak nie wiadomo, o co chodzi, to…

Paradoksalnie wykorzystuje się to odkrycie nie w leczeniu, ale w badaniu PET (pozytonowej tomografii emisyjnej), poszukując w ciele pacjenta miejsc pochłaniających najwięcej glukozy, bo skupiska glukozy to skupiska komórek nowotworowych. To badanie jest często stosowane w praktyce onkologicznej! Czy onkolodzy są ślepi? Związek choroby nowotworowej i cukru potwierdza mnóstwo badań naukowych. Jedno z ważniejszych opublikowali w 2006 r. naukowcy z Niemiec pod kierunkiem dr. Johannesa Coya. Odkryli oni, że komórki nowotworowe nie pozyskują energii z reakcji utleniania tak jak zdro- we komórki, ale z fermentacji beztlenowej. Dowiedli, że komórki nowotwo- rów złośliwych potrafią pozyskiwać energię wyłącznie z fermentacji glukozy i przy jej braku się rozpadają. Co więcej, dr Coy dowodzi, że **onkolodzy** wręcz **pomagają komórkom nowotworowym**, próbując je zabić **za pomocą radio- terapii i chemioterapii**. Tak! Nie leczą choroby, lecz wspomagają jej rozwój! To jak dolewanie oliwy do ognia. Zdrowe komórki giną na skutek tych „tera- pii", a nowotworowe mogą się swobodnie rozsiewać. Skutek jest oczywisty: nowotwór złośliwy jest bezpieczny. Nie zagraża mu już układ odpornościowy

poczas eksternalnej (głodówki, zarządzanej przez), ale **istnieje sprzecz-ność między JEDNOCZESNYM wzrostem a długowiecznością**. Niczemu do zrozumienia jest zdać mTOR i łowe: jednoczesny. Sposób wszystkich składników, które stymulują mTOR, aminokwasy pobudzają mTOR, wzrost wa- wać, ale nie odpowiedzialne za nowotwory, ale za nowotwory, które są ich ofiarami. Lecz to nie wszystko. Jeżeli chcesz, żeby Twoje komórki nowotworowe nie miały dostępu do glukozy, musisz ograniczyć spożycie węglowodanów. Dlatego ketogenna dieta jest tak ważna. Dzięki niej komórki nowotworowe nie mają dostępu do glukozy, a ich właściciel, czyli Ty, zyskujesz energię z ketonów, które są dla Twoich komórek bezpieczne. Ale to nie koniec dobrych wiadomości. Dieta ketogenna ma jeszcze wiele innych zalet. Jedną z nich jest to, że zwiększa ilość mitochondriów w komórkach. Mitochondria to organelle, które produkują energię dla komórki. Im ich więcej, tym lepiej. Dlaczego? Ponieważ mitochondria mają własne DNA, które ulega mutacjom. Te mutacje są przyczyną wielu chorób, w tym nowotworów. Im więcej mitochondriów, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że ich DNA ulegnie mutacji. Dieta ketogenna ma jeszcze wiele innych zalet, o których przeczytasz w dalszej części tego rozdziału.

Jak widać wzrosła i powszechnie dostępna wiedza o tym, jak leczyć nowotwory złośliwe. Niestety, tej wiedzy nie chcą przekazać onkolodzy, którzy zarabiają krocie na swoich pacjentach. Ale to nie koniec dobrych wiadomości. Dieta ketogenna ma jeszcze wiele innych zalet, o których przeczytasz w dalszej części tego rozdziału.

Wszystko przemawia na korzyść diety ketogennej, ale czy istnieją jakieś przeciwwskazania? Niczego takiego znaleziono nie mi nawet w otoczeniu oferowanych wpolnej nazwą portfela (i wiąże raczej portfel). Istnieją wspólną cechą jest **zahuzrenia** przetwarzania innogalobiny we krwi, ściśle **w przy- bieg** metabolizmu **hemu** (zaburzenia przemiany czerwonych we krwi- ty hemu, związku tworzącego składnik białkowy, sprzątał, powinny, bilu- bola czerniak. Głównie muszą być obrane ze skórki i pozbawione pestek.

- niektóre owoce – szczególnie te z rodziny **kokos** (świeży, z nie wiotki czy ryny, suszony, przemielony, jagody;
- przysmaki **ojrzały** z lasu, niektórych/ **owoce jagodowe**, czyli maliny, je- żyny, porzeczki, truskawki, jagody;
- **przetwory** z lasu, niektórych/ **owoce jagodowe**, czyli maliny, je- żyny, porzeczki, truskawki, jagody;
- **mleczne warzywa**, szczególnie ilościach, typu sałata, kapusta, kiszona kapusta, szpinak, rukola oraz kalafior, kalarepa, szparagi, botwinka, buraki i pomidory, marchew, pietruszka, seler, por, podobnie, ce- lerak czosnek. Głównie muszą być obrane ze skórki i pozbawione pestek.
- niektóre **warzywa**, szczególnie ilościach, typu sałata, kapusta, kiszona kapusta, szpinak, rukola oraz kalafior, kalarepa, szparagi, botwinka, buraki i pomidory, marchew, pietruszka, seler, por, podobnie, ce- lerak czosnek. Głównie muszą być obrane ze skórki i pozbawione pestek.
- **niektóre warzywa**, szczególnie ilościach, typu sałata, kapusta, kiszona kapusta, szpinak, rukola oraz kalafior, kalarepa, szparagi, botwinka, buraki i pomidory, marchew, pietruszka, seler, por, podobnie, ce- lerak czosnek. Głównie muszą być obrane ze skórki i pozbawione pestek.
- **jaja**, o ile nie masz na nie uczulenia.

Wszystko przemawia na korzyść diety ketogennej, ale czy istnieją jakieś przeciwwskazania? Niczego takiego znaleziono nie mi nawet w otoczeniu oferowanych wpolnej nazwą portfela (i wiąże raczej portfel). Istnieją wspólną cechą jest **zahuzrenia** przetwarzania innogalobiny we krwi, ściśle **w przy- bieg** metabolizmu **hemu** (zaburzenia przemiany czerwonych we krwi- ty hemu, związku tworzącego składnik białkowy, sprzątał, powinny, bilu- bola czerniak. Głównie muszą być obrane ze skórki i pozbawione pestek.

Barzo wazna uwaga: **sama dieta ketogenna jest często warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym do wyleczenia się. Jeżeli nie chcesz działać skutecznie, to nie licz na to, że wyleczysz się z tego poważnego schorzenia.**

Wszystko zależy od Twojej motywacji. Jeżeli nie chcesz się leczyć, to nie licz na to, że wyleczysz się z tego poważnego schorzenia.

B12 (kobalamina)	4,3	µg	180%	2400	mg
Biotyna	23,8	µg	79%	3000	mg
Chrom	60,3	mg	172%	35	µg
Fluor	3468	µg	154%	150	mg
Jod	1,2	mg	800%	1100	µg
Kwas pantotenowy	6,5	mg	130%	5	mg
Magnez	1,2	g	300%	400	mg
Miedź	1,5	mg	150%	1	mg
Molibden	1,5	mg	3000%	50	µg
Niacyna (witamina B3)	49,5	mg	309%	16	mg
Potas	4,5	g	129%	3500	mg
Ryboflawina (witamina B2)	4,4	mg	314%	1,4	mg
Selen	0,3	mg	545%	55	µg
Tiamina (witamina B1)	1,3	mg	118%	1,1	mg
Witamina A	1,2	mg	120%	1	mg
Witamina B6	1,5	mg	115%	1,3	mg
Witamina C	225,0	mg	250%	90	mg
Witamina D	12,5	µg	250%	50	µg
Witamina E	23,2	mg	155%	15	mg
Witamina K	49,0	µg	41%	120	µg
Witamina PP (niacyna)	49,5	mg	309%	16	mg
Wapń	1,2	g	120%	1000	mg
Węglowodany	2,8	g	1%	250	g
Żelazo	23,8	mg	170%	14	mg

B12 (kobalamina)	90,0	µg	3750%	2400	mg
Biotyna	32,8	mg	109%	3000	mg
Chrom	42,3	mg	121%	35	µg
Fluor	1534,4	µg	1023%	150	mg
Jod	1,2	mg	800%	1100	µg
Kwas pantotenowy	6,5	mg	130%	5	mg
Magnez	1,2	g	300%	400	mg
Miedź	1,5	mg	150%	1	mg
Molibden	1,5	mg	3000%	50	µg
Niacyna (witamina B3)	49,5	mg	309%	16	mg
Potas	4,5	g	129%	3500	mg
Ryboflawina (witamina B2)	4,4	mg	314%	1,4	mg
Selen	0,3	mg	545%	55	µg
Tiamina (witamina B1)	1,3	mg	118%	1,1	mg
Witamina A	1,2	mg	120%	1	mg
Witamina B6	1,5	mg	115%	1,3	mg
Witamina C	225,0	mg	250%	90	mg
Witamina D	12,5	µg	250%	50	µg
Witamina E	23,2	mg	155%	15	mg
Witamina K	49,0	µg	41%	120	µg
Witamina PP (niacyna)	49,5	mg	309%	16	mg
Wapń	1,2	g	120%	1000	mg
Węglowodany	2,8	g	1%	250	g
Żelazo	23,8	mg	170%	14	mg

jest bardzo przydatne **dla osób, które nie mogą osiągnąć stanu ketozy przy wyższych ilościach węglowodanów i nie potrafią schudnąć.** W takich przy- padkach **konieczny jest** też **zwykle jeden dzień pełnej głodówki w tygodniu.**

Zauważ też, że prawie codziennie (za wyjątkiem 23 listopada) możesz zjeść jakiś **owoc**, ale **w niewielkiej ilości**.

Jeżeli zdecydujesz się zakończyć dietę ketogenną i przejść na zwykłą ni- skowęglowodanową, to zacznij od 50 g węglowodanów netto i stopniowo zwiększaj tą ilość, kontrolując wagę ciała co kilka dni. Wówczas będziesz mógł zwiększyć także ilość owoców (ale pamiętaj o nadmiarze szkodliwej fruktozy). Jeżeli waga rośnie, trzeba ilość węglowodanów zmniejszać aż do ustalenia ilości właściwej i za jakiś czas próbować ponownie. Jednak moim zdaniem to słaby pomysł, świadczący o uzależnieniu od cukru. Zauważ przy okazji różnice między zawartością węglowodanów w różnych owocach i w in- nych produktach i daniach. Najlepsze pod tym względem są owoce jagodowe, a więc: maliny, poziomki, truskawki, a gorzej wśród nich wypadają jeżyny i jagody leśne (nie borówki amerykańskie, bo te to ogrom cukru). Najgorsze z kolei owoce to: figi, daktyle, dojrzałe banany, brzoskwinie, ananasy, a nieco dalej na tej liście są cytrusy i niestety także jabłka i gruszki. Mimo to mo- żesz je jeść pod warunkiem, że mieścisz się w limicie węglowodanów netto. Kuchnia Neo da Ci więcej wskazówek.

W przykładach z dziennika nie widać przekąsek, o ile nie liczyć orzechów w jednym dniu, bo przy prawidłowym odżywianiu nie są one potrzebne. W okresie przejściowym, zanim się przyzwyczaisz, możesz nieco przekąsać, ale niech to będą zdrowe przekąski, które przedstawiłem w Kuchni Neo.

Twórz nowe przepisy (Custom recipes), o ile robisz je powtarzalnie. To będzie duże ułatwienie na przyszłość, a może nawet stworzysz w ten spo- sób własną „ketogenną" książkę kucharską lub udostępnisz przepisy w mojej grupie. Spróbuj też wydać taką książkę w wersji papierowej lub załóż bloga na ten temat. Ułatwisz życie nie tylko sobie, ale wielu ludziom. Zachowaj dziennik, który prowadzisz na papierze lub archiwizuj pliki dziennika prowa- dzonego w aplikacji. Jak coś ze zdrowiem zacznie szwankować trzeba będzie wrócić do diety z okresu dobrego samopoczucia.

Jeżeli kontrolujesz dietę ketogenną za pomocą sumiennie prowadzonego dziennika żywieniowego, to w zasadzie nie będziesz mieć problemu z utrzy- maniem się w stanie ketozy, ale na początku musisz mieć co do stopu absolutną pewność. W późniejszym okresie jest to ważne tylko wtedy, kiedy nie osią-

tak bardzo promowane. Nie możesz też spożywać produktów sztucznie po- tzbawionych glutenu, laktozy lub kazeiny. To tylko odpowiedź chemii na chwilowe potrzeby rynku, ale nie Twojego organizmu. Zostanie to jeszcze doprecyzowane w Kuchni Neo. Wróć też, proszę, do rozdziału 2 i przypo- mnij sobie w czym rzecz, bo to bardzo ważne.

Na zawsze musisz zrezygnować z dań gotowych i jedzenia w większo- ści restauracji. Wiem, wiem, nie wszyscy potrafią gotować, bo to rzekomo trudna sztuka. Ale chorować to już prawa banalnie prosta. Ja trzymałem się z dala od kuchni i uważałem, że gotowanie to wręcz czarna magia i m.in. dlatego dołożyłem Ci książkę pt. Kuchnia Neo. Okazało się jednak, że czyn- ności wykonywane przez tysiąclecia przez zwykłych ludzi są bardzo proste. Nie jestem mistrzem kuchni, nie wygrywam konkursów kulinarnych ani nie przygotowuję skomplikowanych dań. Ale też tego nie potrzebuję. Ty przy- puszczalnie też nie. Ale kto wie, może odkryjesz talent tak jak Ewa, której historię poznałeś? Niekoniecznie musisz gotować samodzielnie. Może to robić osoba, z którą mieszkasz lub która w tym celu zatrudniasz, o ile Cię na to stać. Ale przygotowywanie posiłków to sprawa dalsza. Najpierw trze- ba zrobić zakupy. Tego też nie musisz robić sam, jeżeli masz do pomocy osobę, która ze zrozumieniem przeczytała i wykuła na pamięć odpowiednie fragmenty tej książki. Jeżeli nie, to musisz udzielać jej bardzo szczegóło- wych wskazówek. Ostatecznie, przy początkowych trudnościach z zaopa- trzeniem i przygotowaniem posiłków, kilkudniowa głodówka wodna też Ci nie zaszkodz

szczególnie wartymi jedzia i mimo restrykcyjnej diety eliminacyjnej wzrąc coś ci szkodzi, do wyściekła Twoich jelit oraz flora jelitowa w stopniu znacznie. Wówczas dla uzdrowienia układu trawiennego, trzeba zmodyfikować dietę eliminacyjną. W takim przypadku przyda się duch eksperymentator. Wyłączaj wiec po kolei: grzyby, cebulę, białą część zielonej cebulki, czosnek (w większych ilościach), surowe warzywa, w tym nadużywanie alkoholu, kole cytrusy), sparagi buraki, por, cykorię, karczochy, koper włoski, mocne wiem, rabarbar. Ale to tylko na krótki czas. Inaczej się nie dowiesz prawdy o sobie i bakteriach zamieszkujących Twoje jelita.

Niestety jest możliwe, że bardzo rzadkie, ze nawet tak restrykcyjna dieczęścią eliminacyjną nie przynosi spodziewanych efektów. Przyczyna może być bardzo rzadkie choroby autoimmunologiczne, wykonywane przez nasz organizm. Wtedy należy udać się do gastroenterologa, najlepiej przed pogłębionymi testami, mającymi na celu wykrycie wirusami, bakteriami itp. Jest neuropsychiatrycznych i metabolicznych