

dr Jack Wolfson

Kardiolog Paleo



Samodzielne przywrócenie
naturalnie zdrowego
układu krążenia
i eliminowanie chorób serca

Kardiolog Paleo

Pochwała dla
KARDIOLOGA PALEO

Dziękuję dr. Wolfsonowi za przywrócenie mnie do gry. Inni lekarze mnie skreślili, a dr Wolfson ułożył naturalny plan przywrócenia mojego serca do zdrowia.

— **Channing Frye**, koszykarz NBA

Kardiolog Paleo dostarcza dobrze poinformowanemu, świadomemu w kwestiach zdrowia czytelnikowi narzędzia, których potrzebuje, aby w naturalny sposób zredukować ryzyko chorób układu krążenia oraz wspomagać swój ogólny stan zdrowia. Informacji zawartych w tej książce nie usłyszysz się od zdecydowanej większości lekarzy. Dzieje się tak, gdyż w szkołach medycznych tematyce żywienia i suplementów nie poświęca się zbyt wiele uwagi. Większość lekarzy nie jest zaznajomiona z najbardziej aktualnymi badaniami nad suplementami i nad zapobieganiem chorobom układu krążenia. Dr Wolfson jest jednym z nielicznych pionierów, którzy chcieliby podzielić się z innymi tym, czego większość lekarzy nie powie swoim pacjentom. Informacje oparte na dowodach ukazanych w tej książce znajdują się w czołówce naturalnych sposobów leczenia i zapobiegania chorobom układu krążenia. Kardiolog Paleo oferuje świeżą perspektywę i powinny zapoznać się z nią te osoby, które chcą dotrzeć do źródła choroby oraz jej zapobiegać i leczyć bez środków farmaceutycznych.

— **Mark Gordon**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, kardiolog. Dyplomata Amerykańskiej Akademii Anti-Aging

Dr Wolfson trafił w samo sedno. Medycyna stylu życia to nasze najpotężniejsze odkrycie i klucz do optymalnego zdrowia. On sam natomiast umożliwia użycie tego klucza, aby otworzyć drzwi do prawdziwej witalności. Pozwól mu pomóc sobie wrócić do życia. Jestem pewien, że jeśli tylko pozwolisz dr. Wolfsonowi pomóc sobie w przywróceniu twojego zdrowia, będziesz mu dozwonnie wdzięczny.

— **Trent G. Orfanos**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, kardiolog. Certyfikowany lekarz

chorób wewnętrznych, chorób układu krążeniowego, medycyny integracyjnej, medycyny funkcjonalnej, integracyjnej medycyny holistycznej i medycyny Anti-Aging. Adiunkt medycyny klinicznej na Uniwersytecie Medycznym w Indianie

Syn jednego z najlepszych kardiologów idzie w ślady swojego ojca i po latach praktykowania otwiera się na sztukę i naukę wellness. Dr Jack Wolfson nie tylko posiadał głębokie zrozumienie mocy samoleczenia się ciała, ale także potrafi utworzyć z całej swojej wiedzy model wellness, który jest potężny i może znacząco podnieść jakość życia.

— **Keith Smigiel**, lekarz chiropraktyki

W moim przypadku większość książek nadaje się jedynie do przewertowania, po czym służy do zajmowania miejsca na półkach, lecz ta książka pozostanie przy mnie, wypełniona żółtymi oznaczeniami oraz przetarciami od robienia kopii dla moich rodziców. Dr Wolfson to przyjaciel wszystkich tych, którzy chcą jak najlepiej dla swoich pacjentów, niezależnie od tego kogo to urazi.

— **Decker Weiss**, lekarz naturopata,
członek Amerykańskiego Towarzystwa Angiologicznego

Miałam przyjemność pracować z dr. Jackiem Wolfsonem w obszarze intensywnej terapii. Dr Wolfson podzielał moją pasję do nauki i leczenia, która spowodowała ewolucję. Cenię dr. Wolfsona jako lidera na polu kardiologii integracyjnej i nie tylko. Dr Wolfson prowadzi swoich pacjentów ku tej mądrości już od jakiegoś czasu. Świat i środowisko potrzebują człowieka o tak wielkiej uczciwości. Lekarz ten trzyma się swoich przekonań, aby przekazać swoją wiedzę w tej obowiązkowej lekturze. Przyjmuje tu bardzo osobiste podejście w celu dostarczenia zmieniających życie informacji, które łatwo zastosować.

— **Heidi Cunningham**, pielęgniarka na oddziale intensywnej terapii

Ta wspaniała książka o integracyjnym podejściu do układu krążenia zmienia perspektywę, diagnozę, zapobieganie i leczenie chorób serca. Wszystkie składniki redukujące problemy z sercem zostały tu prosto i naukowo omówione. Zdecydowanie polecam ją wam, waszym rodzinom i przyjaciołom.

— **Mark C. Houston**, lekarz medycyny, inżynier, członek zarządu Amerykańskiej Medycyny Anti-Aging, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Nadciśnienia Tętniczego, członek Amerykańskiego Kolegium Lekarzy, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Nutraceutyki. Adiunkt medycyny klinicznej na Uniwersytecie Medycznym w Vanderbilt. Autor publikacji

Jack Wolfson jest kardiologiem, którego każdy chciałby mieć przy sobie. Jego stosunek do cholesterolu, mięsa od zwierząt karmionych trawą, cukru, azotanów, tłuszczów nasyconych, statyn i tak naprawdę do wszystkiego, o czym mówi w Kardiologu Paleo, zgadza się co do joty. Zdecydowanie polecam!

— **Jonny Bowden**, lekarz klinicznej neuronauki, autor *Wielkich mitów o cholesterolu* (ze Stevenem Sinatrą, doktorem medycyny) oraz *Zdrowych tłuszczów* (ze Stevenem Masleyem, doktorem medycyny)

Kardiolog Paleo to obowiązkowa lektura, szczególnie dla tych, którzy są w stanie zaakceptować prawdę i wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie. Wprowadza promyk nadziei, podaje pomocną dłoń i prowadzi ku mądrości lekarza, która zmienia ludzkie życie. Einstein powiedział: Nic się nie zdarzy, dopóki coś się nie poruszy. Ta książka cię poruszy.

— **Michael J. Robb**, członek Stowarzyszenia Nauki Stosowanej, licencjonowany lekarz chiropraktyki

Dr Wolfson jest prawdziwą inspiracją, odważnym i posiadającym ogromną wiedzę wzorem do naśladowania dla ludzi w każdym wieku, którzy chcą zmienić świat, nawet jeśli byłaby to tylko jedna mała prawda naraz.

— **Victoria Broussard**, licencjonowana pielęgniarka

dr Jack Wolfson

Kardiolog Paleo



Samodzielne przywrócenie
naturalnie zdrowego
układu krążenia
i eliminowanie chorób serca

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TLUMACZENIE: Małgorzata Grodzka
KOREKTA: Urszula Kielczewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-140-7

Tytuł oryginału: *The Paleo Cardiologist: The Natural Way to Heart Health*

Copyright © 2015 Jack Wolfson

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dziwne są czasy, w których żyjemy,
kiedy starzy i młodzi nauczani są fałszu w szkołach.
A osoba, która śmie mówić prawdę,
nazywana jest szaleńcem i głupcem.*
— **Platon** (427 p.n.e.)

Spis treści

Podziękowanie	11
Przedmowa	13
Ostrzeżenie	17
Wprowadzenie. Historia miłosna	19
ROZDZIAŁ 1. Cholesterol to nasz król	29
ROZDZIAŁ 2. LDL nie jest taki straszny	45
ROZDZIAŁ 3. Jedzmy Paleo	59
ROZDZIAŁ 4. Odżywianie: co poszło nie tak?	87
ROZDZIAŁ 5. Naród pod wpływem prozaku	111
ROZDZIAŁ 6. Niedotrzymana obietnica Wielkiej Farmacji ...	125
ROZDZIAŁ 7. Bezużyteczne niebezpieczne zabiegi	151
ROZDZIAŁ 8. Nasz toksyczny świat	169
ROZDZIAŁ 9. Szaleństwo związane z ciężkim metalem	191

ROZDZIAŁ 10. Ciało walczy	213
ROZDZIAŁ 11. Idź spać	231
ROZDZIAŁ 12. Rusz tyłek	241
ROZDZIAŁ 13. Zdrowe napoje	253
ROZDZIAŁ 14. Cuda chiropraktyki	277
ROZDZIAŁ 15. Zęby to coś więcej niż piękny uśmiech	287
ROZDZIAŁ 16. Dwadzieścia najlepszych suplementów	295
ROZDZIAŁ 17. Dwadzieścia najlepszych badań krwi	331
Posłowie	337
O Autorze	341
Przypisy	343

PODZIĘKOWANIE

Moim dzieciom Noah i Brodemu. Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje was do robienia tego, co słuszne i do podążania za swoimi marzeniami.

Mojej żonie i miłości mojego życia, Heather Wolfson, lekarzowi chiropraktyki, zawdzięczam ci wszystko.

Na szczególne podziękowania zasługują poniższe osoby, które ukształtowały mnie jako osobę oraz lekarza takiego, jakim jestem dziś:

Paul Wolfson – lekarz medycyny osteopatycznej, Eric Wolfson – lekarz medycyny osteopatycznej, Lawrence Haspel – lekarz medycyny osteopatycznej, David Braunstein – lekarz medycyny osteopatycznej, Jeffrey Lakier – lekarz medycyny, Barbara Dudczak – lekarz medycyny, Nagui Sabri – lekarz medycyny, Leslie Brookfield – lekarz medycyny, Bruce Greenspahn – lekarz medycyny, Parag Patel – lekarz medycyny osteopatycznej, Allen

Rafael – lekarz medycyny, Mark Houston – lekarz medycyny, Joel Kahn – lekarz medycyny, Decker Weiss – lekarz naturopata, John Donofrio – lekarz chiropraktyki, Andrew Evens – lekarz medycyny osteopatycznej oraz Joseph Mercola – lekarz medycyny osteopatycznej.

Podziękowania dla Marlene Wolfson, Erica i Dany Berggrenów, Hillary Wolfson, Jasona Lubara, dr. Paula Goodmana, Sarah Dunlap, Trudi Esses, Michele Reed, Michaela Reeda – lekarza chiropraktyki oraz Josepha i Ivy Ciolli za ich niekończące się wsparcie.

Dziękuję całej społeczności z kręgu chiropraktyki, medycyny naturopatycznej, homeopatycznej i naturalnej. Razem zmienimy system zdrowia w tym kraju.

Dziękuję mojemu edytorowi Justinowi Spizmanowi oraz wydawcy Morgan James Publishing.

PRZEDMOWA

Kiedy ludzie pytają, dlaczego napisałem tę książkę, moja odpowiedź jest bardzo prosta: „Aby zmienić świat”.

Zdaję sobie sprawę, że ten cel stanowi szczyt ambicji, ale godny ubolewania stan zdrowia w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie żąda, aby liderzy przejęli kontrolę od tych, którym nie zależy na naszym najlepszym interesie. Zatrudnieni politycy i korporacje nie dbają o nasze zdrowie. Dbają o zysk i władzę. Biliony są wydawane na opiekę zdrowotną, a mimo to Stany Zjednoczone są na dole listy krajów rozwiniętych, jeśli chodzi o długość życia. Ci, którzy poszukują lepszego życia dla nas i naszych dzieci, muszą powstać, powiedzieć prawdę oraz postawić na nią także w aspekcie finansowym. Nasza planeta jest na najlepszej drodze do katastrofy i jeśli wkrótce coś się nie zmieni, dotrzemy do punktu bez odwrotu. Do czasów, w których nie rośnie już trawa, nie świeci słońce, a oceany są puste.

Kardiolog Paleo to wszechstronny przewodnik do optymalnego zdrowia. Nie tylko zdrowego serca, ale całego ciała. Na następnych stronach poznasz wiele różnych sposobów na zapobieganie chorobom i trzymanie się z dala od gabinetów lekarzy. Jeśli ty nie kontrolujesz swojego ciała, to kto? Im bardziej skorzystasz z moich rad, tym zdrowszy będziesz. Stuprocentowe zaangażowanie zapewni najlepsze rezultaty. Jednak jakakolwiek zmiana może wpłynąć na długość życia, obniżyć ryzyko problemów z sercem oraz zmniejszyć szansę na demencję lub spędzenie ostatnich lat w domu opieki. Mówię wielu moim pacjentom, że to nic strasznego, jeśli raz na jakiś czas nie uda im się zachować diety. Jeśli masz gorszy dzień na dietę, obudź się następnego poranka, aby mieć lepszy. Nikt nie jest w stanie przyjąć zdrowy tryb życia z dnia na dzień. To wymaga czasu, ale wytrwałość zaowocuje lepszym życiem dla ciebie i twojej rodziny.

Ostatnie dziesięć lat było dla mnie niczym tornado. Zaczęłem swoją medyczną karierę jako typowy kardiolog. Codziennie widywałem tuziny pacjentów, wypisywałem tuziny recept i zalecałem tuziny sposobów postępowania. Weekendy spędzałem w szpitalu z najbardziej chorymi. Były tam zakładane opatrunki, ale drzwi obrotowe na pogotowiu wpuszczają w kółko tych samych ludzi. Nieoczekiwane spotkanie z moją piękną żoną Heather skierowało mnie na drogę ku człowiekowi, którym jestem dziś.

Teraz skupiam się na zapobieganiu chorobom poprzez odżywianie, zdrowy tryb życia i suplementy witaminowe.

Przed napisaniem *Kardiologa Paleo* uczęszczałem na wiele konferencji i czytałem setki książek na temat zdrowia i dobrobytu. Spotkałem się z kilkoma z największych umysłów medycznych i prawdziwych pionierów naturalnego leczenia. Ale nawet niezliczona ilość wiedzy nie zastąpi jednego, prostego faktu. Nie jest to myśl, którą można znaleźć w którymkolwiek

podręczniku medycznym, lecz jest tylko jeden sposób, by być zdrowym: przestań zatruwać swoje ciało, a będziesz mógł cieszyć się fenomenalnym zdrowiem i energią. To taki zdrowy rozsądek. Lekarze wydają setki tysięcy dolarów na wieloletnie kształcenie i wciąż nie mają pojęcia o tym, co sprawia, że chorujemy, a co nas uzdrowia. Stracili zdrowy rozsądek. Doświadczenia związane z otwarciem mojego biura kardiologii naturalnej były nadzwyczajne. Ludzie, którzy przechodzą przez drzwi do mojego biura, są naprawdę niesamowici. Pacjenci z całego świata sięgają po moją ekspertyzę w sprawie zapobiegania chorobom serca. Inni proszą o moją opinię już po doznaniu cierpienia związanego z atakiem serca, zawałem, nadciśnieniem tętniczym lub arytmia serca. Jednak każdy z nich poznaje przyczynę swoich problemów i znajduje ulgę w świecie zdrowego, naturalnego stylu życia. Moi pacjenci dbają o siebie, swoją rodzinę i przyjaciół oraz o świat, w którym żyją.

Moja praktyka odniosła taki sukces, ponieważ postępuję zgodnie z tym, co mówię. Uczę swoich pacjentów o korzyściach jedzenia organicznego, mięsie z wolnego wybiegu i dzikich owocach morza. Omawiam chemikalia w środowisku i ich wpływ na nasze zdrowie. Wyjaśniam znaczenie ćwiczeń i redukcji stresu. My robimy to w naszym domu, więc zrób to u siebie. Załóż ogród i zacznij hodować kurczaki przy domu. Podrzyj swój dywan i połóż bambusowe lub drewniane podłogi. Pozbądź się swojego toksycznego materaca z pianki i kup taki z naturalnego lateksu. Świat jest pełen ludzi, którzy mówią jedno, a robią drugie. Aby przeobrazić zdrowie własne i tych wokół ciebie, musisz być gotowy do działania. W tej książce pokażę ci, jak to zrobić.

Droga do zdrowia nie jest łatwa, a większość świata jest przeciwko tobie. Bycie zdrowym wymaga ogromnego wysiłku. Musisz poświęcić czas samemu sobie. Musisz znaleźć czas na

zakupy, przygotowanie i zjedzenie wysokojakościowego posiłku. Musisz znaleźć czas na ćwiczenia w ciągu dnia. Musisz porządnie się wysypiać. Jeśli brak ci zdrowia, twoja kariera przestanie mieć znaczenie, ucierpią twoje relacje z bliskimi. Jedyną osobą, która może zadbać o twoje zdrowie, jesteś TY.

Następne strony ukazały ci mnóstwo powodów, dlaczego choroby są tak powszechne w tym kraju i na świecie. Wiele książek o zdrowiu zajmuje się jedynie jednym aspektem zdrowia, takim jak ograniczenie cukru lub pozbycie się pszenicy. Inni eksponują niebezpieczeństwo związane z farmaceutykami. *Kardiolog Paleo* wyjaśnia problemy nowoczesnej medycyny, ukazuje prawdziwe przyczyny choroby i kieruje na drogę ku zdrowiu. Przyszli lekarze więcej zyskają, ucząc się w większym stopniu o przyczynie, a mniej o tuszowaniu symptomów. W końcu jeśli znajdziesz przyczynę, znajdziesz lekarstwo. Farmaceutyki nie są potrzebne, a kosztowne testy nie są konieczne.

Ta książka zmienia zasady gry. Gdy ją przeczytasz i przyswoisz, twoje życie się zmieni. Gdy zmienisz własne życie, zaczniesz inspirować innych, by zmienili swoje. Twoje dzieci, rodzeństwo, rodzice i współpracownicy – wszyscy mogą wiele nauczyć się z tej książki. W ten sposób zmienimy świat. Jeśli nie będziemy mówić głośno o tym, co jest właściwe a co nie, jak cokolwiek miałyby się zmienić? Nie możemy siedzieć bezczynnie, kiedy nasze powietrze jest pełne chemikaliów i pestycydów, a woda i zapasy żywniowe niszczą ten świat.

Bądź gotowy, aby prowokować zmiany.

OSTRZEŻENIE

Za chwilę przeczytasz bardzo kontrowersyjną książkę. Następujące informacje są zaczerpnięte z literatury medycznej lub bazujące na moim doświadczeniu klinicznym. Moje rekomendacje są do twojej informacji i nie stanowią porady medycznej. Proszę, aby wszelkie zmiany w opiece medycznej lub farmakologicznej konsultować ze swoim lekarzem. Opinie zawarte w tej książce nie są zgodne z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca czy jakiegokolwiek innej organizacji z powiązaniem finansowymi do Wielkiej Farmacji i korporacyjnej Ameryki. Niech czytelnik będzie ostrzeżony.

— **Jack Wolfson** – osteopata,
członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego,
kardiolog medycyny naturalnej

Wprowadzenie

HISTORIA MIŁOSNA

Przez miliony lat ludzie rozwijali się na tej planecie bez chorób. Ich ciała rosły duże i silne z perfekcyjną skórą i zębami. Nasi przodkowie byli pełni życia, energii i wigoru. Pomimo potrzeby jedzenia, schronienia i bezpieczeństwa, stres był niewielką częścią ich życia. Pewnie, nasi paleolityczni przodkowie zarazali się infekcjami i doznawali urazów, ale choroby serca, rak, cukrzyca i demencja nie istniały. Woda i powietrze były czyste. Jedzenie było wszędzie, łącznie z jadalnymi roślinami i obfitymi drzewami. Zdobycie mięsa wymagało sprytnych metod, ale ludzie używali broni przez setki tysięcy lat. Śmierć lub choroba następowały w wyniku porodu, ataku dzikich zwierząt lub trudnego życia społeczeństwa wojowników. W większości przypadków jednak, jak udokumentowali wcześnie odkrywcy i światowi nawigatorzy, nasi paleolityczni przodkowie wiedli długie i intensywne życie.

Około 10 000 lat temu ludzie udomowili zwierzęta i uprawiali pola z warzywami i zbożami. Formowały się społeczności, ostatecznie łącząc się w małe miasteczka i duże miasta. Niestety przy coraz większym zaludnieniu pojawiły się problemy z higieną. Rzeki nie były już czyste, ponieważ ludzie kąpali się w nich, podobnie jak zwierzęta. Odchody nie były odpowiednio utylizowane, co prowadziło do zarazy, a wraz z nią pojawiły się bakterie i pasożyty. Wtedy ludzie zaczęli leczyć się, używając rtęci, ołowiu i żelaza, obecnie uznawanych za toksyczne. Zaczęto uprawiać zboże jako główne źródło pożywienia dla wielu ludzi, co jest bardzo niefortunne, gdyż są one pozbawione wartości odżywczych oraz w dużym stopniu witamin i minerałów, prowadząc do różnych chorób. Kiedy ludzie wyruszyli na północ, niedobór witaminy D stał się normą, szczególnie podczas chłodniejszych miesięcy. Niewielkie spożycie witamin z grupy B lub witaminy C było nierozpoznawalną przyczyną chorób.

Przenieśmy się do wczesnych lat XVIII wieku, w miejsca takie jak Londyn, Nowy Jork czy Chicago. Poziom higieny pozostawał wiele do życzenia, dostęp do czystej wody był ograniczony. Wysokie budynki w przeludnionych miastach utrudniały dotarcie światła słonecznego, zwiększając dodatkowo niedobór witaminy D. Znaczenie warzyw prawdopodobnie nie było znane, świeżych produktów było niewiele. W stoczniach i rzeźniach przetwarzano niezdrowe mięso. Ten brudny i opłakany stan rzeczy został świetnie udokumentowany przez Uptona Sinclaira w jego powieści *Grzęzawisko*. Zanieczyszczone powietrze spowodowane użyciem benzyny ołowiowej i kominków opalanych węglem zamieniło się w toksyczne szambo. Wszystkie te czynniki doprowadziły do masowych wybuchów infekcji i chorób spowodowanych niedoborem żywieniowym. Kiedy ludność jest niezdrowa w wyniku niedożywienia i braku higieny, bakte-

rie takie jak Czarna śmierć w XIV wieku czy wirusy, np. grypy, mogą uśmiercać ludzi na skalę epidemii. W połowie XX wieku zagospodarowanie urbanistyczne uległo poprawie, zwiększono ogólny dostęp do lepszej wody i pożywienia. Zakażenia nie były już głównym zabójcą, więc pojawiły się przewlekłe schorzenia, takie jak blokady wieńcowe, nadciśnienie, rak, udar, cukrzyca itd. Można było przetrwać w takim środowisku, jednak w większości przypadków nie było mowy o rozwoju. Choroba stała się częścią życia.

Przez pierwsze 34 lata swojego istnienia wierzyłem w schemat choroby jako czegoś nieuniknionego, a pomoc mogli jedynie lekarze. Byłem niczym po praniu mózgu i wierzyłem, że leki stanowią remedium na wszystkie dolegliwości, chyba że konieczna jest operacja. Myślałem, że rząd będzie się nami opiekował, wspierając przy pomocy Piramidy żywienia oraz hasła „Pij mleko – będziesz wielki”. Ufałem korporacyjnej Ameryce w kwestii produkcji zdrowej żywności zawierającej wszelkie niezbędne wartości odżywcze. Urodzony podczas „Wojny z rakiem” Nixona i Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca (oba przypadki okazały się porażką), postanowiłem zostać lekarzem. Mój ojciec był kardiologiem i ratował życie ludzkie, więc przy zachęcie ze strony mojej mamy podążyłem tą samą drogą w Kolegium Osteopatycznym w Chicago.

W szkole medycznej blask współczesnej medycyny padał z każdego kąta. Wraz z kolegami z klasy byliśmy pełni zapału do nauki o lekach oraz spragnieni wypisania tej pierwszej recepty. Wysokie ciśnienie? Proszę wziąć tabletkę, aby je obniżyć. Wysoki cholesterol? Proszę wziąć tabletkę, aby go obniżyć. Przyglądaliśmy się zabiegom chirurgicznym z napięciem, podczas gdy „bezużyteczny” organ był usuwany, a choroba ominięta. Wpajano nam przekonanie, że części ciała takie jak pęcherzyk żół-

ciowy i wyrostek robaczkowy, organy, z którymi ewoluowaliśmy przez miliony lat, były bezużyteczne. Jeśli tętnica się zablokuje, wystarczy otworzyć ją balonem medycznym i będzie jak nowa. Korzyści wynikające ze szczepień nigdy nie zostały poddane dyskusji, a raczej zostały bezkrytycznie przyjęte i uznane za prawdę objawioną w kwestii uwolnienia tego świata od chorób. Temat odżywiania w ogóle nie został poruszony. Wysięk fizyczny został ledwie napomknięty, jak w sloganie Nike powiedzieliśmy naszym pacjentom, żeby „po prostu to zrobili”. Właściwa przyczyna choroby nikomu nie spędzała snu z oczu. Podczas tych lat słowa takie jak „organiczny” czy „naturalny” nie istniały w moim słowniku. Jeśli nawet były używane, to wyłącznie pośród szaleńców i szarlatanów, ewentualnie fanów przytulania się do drzew. Przez dziesięć lat studiów podyplomowych nigdy nie pojawiły się tematy takie jak odżywianie, suplementy czy niebezpieczeństwa związane z chemikaliami. Niestety nigdy nie podałem w wątpliwość aktualnego stanu szkolenia medycznego. Niczego jednak nie żałuję. Każde wydarzenie w mojej podróży przez życie miało swój cel.

Miałem wielu mentorów podczas swojego szkolenia, jednak żadnego tak znaczącego jak mój tata. Doktor Paul Wolfson był dla mnie autorytetem i bohaterem. Był zawsze duszą towarzystwa, sypał jak z rękawa dowcipami i zabawnymi historyjkami. Jego ojciec był rzeźnikiem z Atlanty i mając taki start życiowy, mój ojciec wybrał osteopatyczną szkołę medyczną i ukończył ją jako pierwszy w klasie. Wciąż spotykam jego kolegów z klasy, którzy podziwiają jego fotograficzną pamięć. Został pierwszym lekarzem medycyny osteopatycznej i rezydentem prestiżowej kliniki Cleveland Clinic, a następnie kierownikiem Kardiologii na Uniwersytecie Midwestern. Był chętnie publikowany w czasopiśmie medycznych oraz ceniony na całym świecie.

Co zadziwiające, po pięćdziesiątym roku życia nagle popadł w depresję. Nasza rodzina nie była w stanie pojąć, jak człowiek mający pieniądze, prestiż, zdrowie i kochających go ludzi może nie być szczęśliwy. Jego emocje i pasja do życia zniknęły. Mój tata był w centrum uwagi na każdym wydarzeniu, a teraz nagle zaczął stawiać się po prostu częścią tłumu. Znajomi mówili, że chcą nim wstrząsnąć, aby go wybudzić z tego stanu. Zabraliśmy go do psychiatry, który okazał się być kolejnym fanem tabletek i nie zaoferował żadnej pomocy. Moja rodzina i ja byliśmy okropnie przybici.

Po wystąpieniu depresji zaczęły następować częste upadki, problemy z połykaniem i brak wyrazu twarzy. Parkinson był kolejną nadaną mu etykietą, zaś ostateczną diagnozą okazało się postępujące porażenie nadjądrowe. W klinice Mayo dano mu kilka lat życia i przeżył te lata w agonii. Taki koniec był okrutną torturą dla tego niezwykłego człowieka. Odszedł w 2007 roku, zaraz po zobaczeniu mojego nowo narodzonego syna Noah, po raz pierwszy i jedyny. Mój ojciec został obrabowany z szansy na kochanie swojej żony przez wiele kolejnych lat, na obserwowanie sukcesów swoich dzieci i zakładanie przez nich rodzin oraz na korzystanie z pełni życia.

Jak to się stało? Czy to było uwarunkowane genetycznie? Dlaczego lekarze z cenionej kliniki Mayo nie mogli mu pomóc? Odpowiedź na te pytania pojawiła się w postaci młodej kobiety i przypadkowego spotkania na targu rolnym. Tuż przed moimi 34. urodzinami ta dziewczyna wyrzuciła moje życie do góry nogami. Z dużą pewnością siebie stwierdziła, że lekarze tak naprawdę nikogo nie leczą, a jedynie maskują problemy. Wyznała, że farmaceutyki rzadko są konieczne, a w większości przypadków zabiegi medyczne są zbędne. Większość lekarzy zaczęłaby się śmiać i szydzić z tej osoby, przecież takie opinie zachwiałyby

fundamentem całej edukacji medycznej. Ale w moich uszach jej komentarze brzmiały sensownie (nie zaszkodził fakt, że była bardzo piękna). Od jakiegoś czasu byłem sfrustrowany wszystkimi chorobami swoich pacjentów i żałosnymi rezultatami pomimo tabletek i zabiegów. Mój ojciec stał się warzywem, a lekarze nie byli w stanie nic z tym zrobić.

Ta niesamowita kobieta to moja żona Heather. Jest lekarzem chiropraktyki, pochodzi z dobrej rodziny składającej się z niezwykle inteligentnej matki i ojca kręgarza z rękami, które leczą. Od Heather dowiedziałem się, że niewłaściwe odżywianie i chemikalia były sprawcami marnego końca mojego ojca.

Ta prawda objawiona okazuje się być przyczyną niemal każdej choroby, z wyjątkiem kilku rzadkich błędów genetycznych i wad wrodzonych. Mój tata lubił wypić zbyt wiele drinków, nie odżywał się właściwie, miał spory brzuch, kiepsko sypiał i przez niemal całe swoje dorosłe życie pracował w szpitalu. W zawodzie kardiologa niezbędne jest spędzanie mnóstwa czasu w szpitalu, przeprowadzając zabiegi wymagające ogromnego narażenia się na promieniowanie. Powoduje to uszkodzenia ciała i jest przyczyną wielu chorób. Szpital, z tymi wszystkimi chemikaliami i infekcjami, jest najbardziej niezdrowym i toksycznym miejscem na świecie.

Obserwowanie destrukcji mojego taty przeraziło mnie, biorąc po uwagę to, że prowadziłem takie samo życie jak on. Byłem kardiologiem, który nie odżywał się właściwie, lubił wypić trochę za dużo i zbyt wiele godzin pracował w toksycznym szpitalu. Codziennie byłem narażony na promieniowanie w pracowni hemodynamiki, pracując z rozrusznikami serca i wykonując angiografię. To wszystko musiało się zmienić, i to szybko! Wkrótce zarzuciłem zabiegi wiążące się z promieniowaniem. Spotkałem się z lekarzami medycyny naturalnej, takimi jak homeopaci,

chiropraktycy i naturopaci. Na czasopiśmie medyczne zacząłem spoglądać bardziej krytycznym okiem, nie wierząc ślepo przedstawicielom leków w podawane przez nich informacje. Uczęszczałem na konferencje poświęcone zdrowiu naturalnemu i łapczywie czytałem każdą książkę, w której mogłem znaleźć informacje o zdrowiu i przyczynie chorób. Autorzy tacy jak Gary Taubes i Rachel Carson stali się moimi nowymi mentorami.

Moi koledzy w pracy śmiali się za moimi plecami i podważali moje zdanie przy każdej możliwej okazji. Nie mieli żadnego interesu w przyswojeniu wiedzy o naturalnych remediach czy przyczynie chorób. Lekarze nie znoszą zmian. Lekarze nie chcą być kwestionowani. Niestety to pacjent przez to cierpi. Kierownik praktyki kardiologicznej poinformował mnie, że moja nowa religia zdrowia mogłaby wpłynąć na zmniejszenie dochodów, zatem nie była mile widziana. „Dzięki zleceniu badań i zabiegów ma pan wypłatę, doktorze Wolfson”. Zostałem zmuszony do przeproszenia lekarzy polecających za zaprzestanie podawania ich pacjentom leków oraz za rekomendowanie zmian w odżywianiu/stylu życia. Jedno z większych źródeł polecających pacjentów wręcz zagroziło wycofaniem wszystkich swoich pacjentów spod naszej opieki. Zostałem ostrzeżony, że zostanie to potrącone z mojej pensji. Był to najwyższy czas, aby odejść.

W 2012 roku założyłem własną praktykę, Kardiologia Integracyjna Wolfson. Odzew przewyższał nasze wszelkie oczekiwania. Pacjenci z całego świata zwracali się do mnie po konsultację. Spędzam 1-2 godziny na spotkanie z nowym pacjentem i 45 minut lub więcej z pacjentami kontynuującymi spotkania. Przeprowadzam najbardziej zaawansowane testy morfologiczne, aby zapobiec rozpoczęciu lub postępowaniu choroby. Typowy kardiolog ma do dyspozycji dwa P: pigułki i procedury medyczne. Przeprowadzając testy pod kątem metali ciężkich, wrażliwości

pokarmowej, hormonów, wewnątrzkomórkowych wartości odżywczych, funkcjonowania jelit, pasożytów i wielu, wielu innych, jestem w stanie przedstawić plan powrotu do zdrowia i długowieczności. Sprawdź zamieszczone na mojej stronie internetowej setki referencji potwierdzających mój sukces.

Założenie własnej praktyki było możliwe dzięki mojej opiece i miłości mojego życia: zawdzięczam to wszystko Heather. Jestem świetnym ojcem, oddanym mężem i opiekunem środowiska. Dzięki Heather, z lekarza, który podążał za bezmyślną, farmaceutycznie reżyserowaną lekarską książką kucharską, przeobraziłem się w lidera rewolucji zdrowia w tym kraju. Mój cel to dopaść PRZYCZYNĘ choroby. Kiedy usuniesz PRZYCZYNĘ, ciało samo się wyleczy.

Napisanie tej książki nie było łatwym zadaniem, gdyż uwielbiam spędzać każdą wolną chwilę z rodziną i przyjaciółmi, lecz świat powinien poznać prawdziwe przyczyny rozwoju chorób i sposób na zapobieganie temu. Książka zaczyna się od najbardziej kontrowersyjnego w kardiologii tematu – cholesterolu. Omawiamy naturę cholesterolu i LDL, znanego powszechnie jako zły cholesterol. Następnie zagłębiamy się w znaczenie odżywiania Paleo, diety, z którą nasi przodkowie czuli się wspaniale i ewoluowali przez miliony lat. Ci, którzy odwracają się od Paleo, są skazani na choroby. Oczami kardiologa przedstawiam wam jedzenie zdrowe oraz takie, którego należy unikać, aby zachować optymalne zdrowie. Następnie dzielę się informacjami i edukacją o toksynach takich jak tworzywa sztuczne i zanieczyszczenie powietrza oraz o tym, jak minimalizować wyrządzane przez nie szkody. Omawiam metale ciężkie wraz z nauką dotyczącą usuwania ich z organizmu. Brak ćwiczeń, brak snu i nowoczesny, stresujący tryb życia to zwyczaje, które należy zmienić, i pokazuje wam, jak to zrobić. Ponadto dogłębnie analizuję najważniejsze

testy, aby dokładnie określić ryzyko, oraz dostarczam dane o najlepszych suplementach stosowanych do optymalnej profilaktyki dotyczącej układu krążenia. Mimo że jestem kardiologiem, zasady z tej książki dotyczą każdego. Rekomendacje zawarte w kolejnych rozdziałach zrewitalizują twoje zdrowie, bez względu na symptomy czy chorobę. Jeśli zapewnimy swojemu organizmowi właściwe odżywianie, będziemy unikać chemikaliów, pozbywać się toksyn i brać właściwe suplementy, maszyna zwana ciałem ludzkim naprawi się sama.

Razem, Heather i ja jesteśmy doktorami Wolfson. Nasz cel to sprawienie, aby nasza planeta była miejscem bezpieczniejszym dla nas, naszych dzieci i dzieci naszych dzieci. Szukamy ludzi z tą samą pasją i celem. Zmieniamy świat. Proszę, dołącz do nas w tej rewolucji zdrowia – razem sprawimy, że świat stanie się lepszym miejscem.

Rozdział I

CHOLESTEROL TO NASZ KRÓL

Jeśli powtarzasz kłamstwo wystarczająco często, staje się prawdą.

— **źródło nieznane**

Wypowiedz słowo cholesterol na głos. Jakie skojarzenia to przywołuje? Być może to obraz osoby mającej atak serca lub zawał, zatkanie żółtą mazią naczynko, a może tylko soczysty hamburger? Wszystkie te z góry przyjęte poglądy są rezultatem agresywnej kampanii marketingowej przeprowadzanej przez firmy farmaceutyczne, aby wzbudzić strach. Ta przerażająca propaganda skłania cię do przyjmowania leków zapewniających biliony dolarów w kieszeniach Wielkiej Farmacji.

Zapytaj jednak siebie, swojego lekarza lub nawet sąsiada z naprzeciwka: „Czym jest cholesterol? Jak działa i dlaczego moje ciało go wytwarza? Dlaczego cholesterol jest obecny w psach, kurczakach, krowach i gorylach? Jeśli jest szkodliwy,

czy mój organizm próbuje spowodować atak serca lub zawał?”. Jest szansa, że kogokolwiek spytasz, nie udzieli ci prawidłowej odpowiedzi. Twój lekarz prawdopodobnie obrzuci cię pustym spojrzeniem lub zawstydydzi się i być może szybko wyprosi cię ze swojego gabinetu.

Te pytania wydają się śmieszne, ponieważ jeśli ciało wytwarza cholesterol, musi być tego oczywisty cel. Przecież nic, co robi ciało ludzkie, nie dzieje się bez powodu. Cholesterol to niewielka cząsteczka wytwarzana przez ssaki, która zawiera trzy różne elementy lub atomy: węgiel, wodór i tlen. Ta „przeróżająca” substancja zawiera tylko te trzy podstawowe elementy. Nie mówimy tu o niebezpiecznych metalach ciężkich, takich jak rtęć i ołów, lub szkodliwych chemikaliach w tworzywie sztuczne. Węgiel, wodór i tlen są podstawowymi budulcami życia. Cholesterol to dość podstawowa konstrukcja, która istnieje od setek milionów lat. Ten fakt był wpajany młodym, płodnym umysłem podczas nauki w szkole medycznej, lecz później został zduszony przez macki Wielkiej Farmacji i kibicujących jej przedstawicieli w mediach. Ten rozdział rozwieje tę nieuzasadnioną negatywną otoczkę nagromadzoną wokół cholesterolu i da ci pewność, że jedzenie zawierające cholesterol jest niezbędne dla zdrowia.

Cholesterol 101

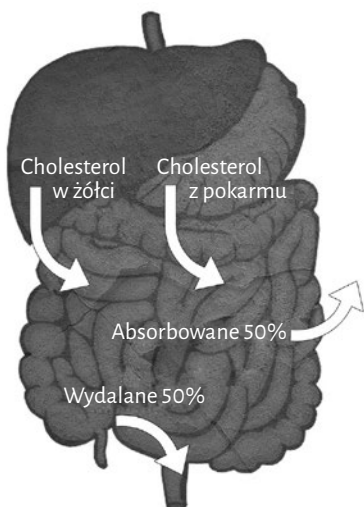
Cholesterol jest hydrofobową, przypominającą wosk cząsteczką, co oznacza, że nie przepada za wodą; preferuje towarzystwo tłuszczu. Wyobraź sobie garnek rosółu pozostawionego na całą noc, na którego wierzchu tworzy się gruba warstwa tłuszczu (którego można użyć do smażenia jajek, warzyw itp.). Ze względu na swoją niezwykłą strukturę, cholesterol musi podróżować

po organizmie z „przyjaciółmi” nazywanymi LDL oraz HDL (więcej na temat lipoprotein w następnym rozdziale). Znaczny procent produkcji cholesterolu ma miejsce w wątrobie, organie w prawej górnej części brzucha. Wątroba jest odpowiedzialna za wiele funkcji, w tym za detoksykację (usuwanie resztek z organizmu), produkcję białek i tłuszczów, przechowywanie i rozkładanie cukru, trawienie pokarmu i wytwarzanie cholesterolu. Ciało wytwarza około 1000 mg cholesterolu dziennie, wystarczająco, aby wypełnić kapsułkę witaminową. Bardzo niski poziom cholesterolu to zły znak, wątroba wtedy nie funkcjonuje i wiąże się to z ryzykiem raka oraz śmierci.

ŻYJ DOBRZE: Utrzymuj swoją wątrobę w zdrowiu dzięki właściwemu odżywianiu i unikaniu chemikaliów.

Cholesterol znajdziemy w każdym rodzaju jedzenia pochodzenia zwierzęcego, ponieważ komórki zwierzęce zawierają go, podobnie jak ludzkie. Przeciętna dzienna porcja cholesterolu w Stanach Zjednoczonych wynosi 200-300 mg, co jest równe wadze około 3 kropli deszczu. Większość cholesterolu z pożywienia nie jest absorbowana, lecz korzystnie umieszczana w stolcu. Jelita preferują wchłonięcie cholesterolu wytwarzanego przez wątrobę i podanego w żółci do pomocy przy trawieniu. Są pewne farmaceutyki i naturalne suplementy, które zapobiegają ponownemu wchłonięciu, stosowane jako sposób na obniżenie cholesterolu. Większość ludzi dużo wytwarza lub dużo absorbuje, co uzasadnia ogromne znaczenie tej cząsteczki. Są testy, które określają, czy jesteś hiperwchłaniającym czy hiperwytwarzającym cholesterol. Warto zauważyć, że insulina uwalniana w odpowiedzi na spożycie cukru i węglowodanów pobudza enzym reduktazy HMG-CoA do wytwarzania nadmiaru cholesterolu.

ŻYJ DOBRZE: Zmniejszenie spożycia cukru jest jednym z najlepszych sposobów kontroli nadmiaru cholesterolu.



Zatem teraz, gdy już znasz strukturę małej cząsteczki cholesterolu, możemy omówić, dlaczego organizm ludzki i każdego zwierzęcia na tej planecie go produkuje. Prawda zakodowana w naszym DNA to pragnienie, by ciało samo sprowadziło na siebie atak serca lub zawał? Jak idiotycznie to brzmi? Nasze DNA i genetyka nie próbują nas zabić. A jednak takie bzdury są wygłaszane przez lekarzy i firmy farmaceutyczne codziennie.

Dziesiątki bilionów dolarów marnują się pod fałszywym pretekstem, że cholesterol jest szkodliwy. Pełne garście tabletek, mnóstwo efektów ubocznych, czas stracony na testy morfologiczne oraz recepty na kolejne leki unaoczniają ten uciekający pociąg pełen leków. Czytaj dalej, aby zrozumieć, jak istotny jest cholesterol, substancja, „bez której nie można żyć”.

Testosteron, estrogen, progesteron

Ekstra! Ekstra! Testosteron jest wytwarzany z cholesterolu. Czy teraz przykułem twoją uwagę? Bez cholesterolu, który produkuje testosteron, twoje libido znika, a erekcje przypominają mokry makaron. Kobiety również produkują testosteron w ramach

swojej delikatnej równowagi hormonalnej. Testosteron zwiększa masę mięśniową i prowadzi do poprawy gęstości i siły kości. Bez wystarczającej ilości cholesterolu produkcja testosteronu musi ucierpieć. Niski „T” jest powiązany z demencją przy chorobie Alzheimera¹ oraz z chorobą wieńcową². W rzeczywistości wiadomo, że podanie dodatkowej dawki testosteronu zmniejsza poziom cholesterolu LDL (lipoproteina o małej gęstości). Wstrzymaj się jednak z pochopnym działaniem. Przyczyną zmniejszenia stężenia LDL jest fakt, że wątroba nie widzi potrzeby produkcji cholesterolu do produkcji testosteronu. Ciało otrzymuje je z zewnątrz. Jądra domagają się cholesterolu, kiedy organizm chce wyprodukować testosteron. Wątroba wytwarza go i pakuje w przewoźnika LDL lub „autobus” LDL, jak lubię to nazywać. (Więcej na temat LDL w rozdziale 2). Nie twierdzę, że wszystkie problemy z erekcją i libido są związane z cholesterolem, ale ciało potrzebuje cholesterolu; dlatego obniżenie poziomu cholesterolu nie wydaje się być w najlepszym interesie dla kogoś, kto chce zwiększyć produkcję hormonów płciowych.

Kobiece hormony płciowe, progesteron i estrogen, pochodzą – tak, zgadłeś – od naszego przyjaciela, cholesterolu. Progesteron jest wytwarzany w jajnikach, nadnerczach i łożysku podczas ciąży. Zbrodnią jest podawanie środków farmaceutycznych na obniżenie poziomu cholesterolu kobietom przed menopauzą, ponieważ nie mamy pojęcia, czy ma to wpływ na płodność lub rozwój płodu. Po menopauzie produkcja hormonów płciowych spada i jest to w dużej mierze odpowiedzialne za występujące wtedy objawy. Wydawałoby się, że powinno nam zależeć, aby cholesterol tworzył te hormony i minimalizował uderzenia gorąca, niskie libido oraz ogólne nastawienie do biednych mężów (ha ha). Wiele kontrowersji wiąże się z receptami hormonalnymi po menopauzie, ale nie powinno być wątpliwości, jeśli chodzi

o pozwolenie organizmowi na produkowanie tego, czego naturalnie chce, bez hamowania go poprzez leki obniżające poziom cholesterolu. Czy dieta wegańska, bez cholesterolu, może ograniczać produkcję hormonów? Wreszcie, najpowszechniejszym hormonem płciowym w układzie krążenia jest DHEA. Ta nadrzędna cząsteczka jest przekształcana w estrogen i testosteron. DHEA jest wytwarzana w nadnerczach, jądrach i jajnikach z cholesterolu. Setki badań dowodzą, że niski poziom DHEA wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zawału serca, udaru, cukrzycy i prawie wszystkiego innego³. Przerażający jest fakt, że weganki mają niższy poziom DHEA w porównaniu do tych na diecie Paleo (więcej o Paleo w rozdziale 3)⁴. To, czy podawanie DHEA jest korzystne, stanowi przedmiot debaty. Zwykle zalecam je w przypadku niskiego poziomu w wynikach badań śliny lub krwi.

ŻYJ DOBRZE: Hormony męskie i żeńskie są wytwarzane z cholesterolu.

Energia

Czy stale odczuwasz zmęczenie lub wyczerpanie? Czy potrzebujesz kawy, aby przebrnąć przez ten rozdział? (Mam nadzieję, że nie, jako że to ja go napisałem). Jeśli regularnie bywasz wyczerpany, być może to problem z kortyzolem. Widzisz, kortyzol to główne źródło energii hormonalnej organizmu, a wytwarzany jest z cholesterolu. Jeśli goni cię tygrys, kortyzol jest wypompowywany z nadnerczy niczym ropa z zatoki. Jego podstawowe funkcje to zwiększenie poziomu cukru we krwi (krytyczne w chwilach stresu), zrównoważenie układu odpornościowego oraz pomoc przy metabolizmie tłuszczów, białek i węglowodanów. Kortyzol utrzymuje ciśnienie krwi i jest potrzebny do wydzielania kwasu