

NAUKOWO UDOWODNIONA DIETA KTÓRA WYDŁUŻY TWOJE ŻYCIE



DR CALDWELL B. ESSELSTYN JR

CHROŃ I LECZ SWOJE SERCE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**CHROŃ I LECZ
SWOJE SERCE**

DR CALDWELL B. ESSELSTYN JR

CHROŃ I LECZ SWOJE SERCE

NAUKOWO UDOWODNIONA DIETA,
KTÓRA WYDŁUŻY TWOJE ŻYCIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Zuzanna Kaszkur
Zdjęcie na okładce: © Yuri Arcurs – Fotolia.com

Ilustracja na stronie 54 i ilustracje zamieszczone przy przepisach autorstwa Teda Esselstyna. Ilustracje 1, 13 i 14 pochodzą z publikacji „Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition” autorstwa C. B. Esselstyna wydanej przez Preventive Cardiology w 2001 roku. Ilustracje 2, 3, 16 i 17 zostały wykorzystane dzięki uprzejmości Fundacji Kliniki Cleveland. Ilustracja 15. została zaczerpnięta z Journal of Family Practice z 1995 roku.

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN 978-83-7377-556-5

Prevent and Reverse Heart Disease
By Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D.
Copyright © 2007 by Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012.
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.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję tę książkę mojej żonie Ann Crile Esselstyn,
która wszystkiemu nadaje sens.
I moim pacjentom od początku uczestniczącym
w badaniu, którzy mi zawierzyli.*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa T. Colina Campbella</i>	11
<i>Wstęp</i>	13
CZĘŚĆ PIERWSZA. Serce problemu	15
1. Jeść by żyć	17
2. „Kiedyś będziemy musieli zmądrzeć”	27
3. W poszukiwaniu lekarstwa	33
4. Elementarz chorób serca	43
5. Umiar zabija	49
6. Żywe dowody	59
7. Dlaczego nikt mi nie powiedział?	69
8. Proste kroki	79
9. Często zadawane pytania	87
10. Czemu nie mogę jeść olejów „zdrowych dla serca”	93
11. Pokrewne dusze	97
12. Nowy wspaniały świat	103
13. Masz kontrolę	109
CZĘŚĆ DRUGA. Radość z jedzenia	119
1. Proste strategie	121
2. Porady Ann Crile Esselstyn	127
3. Przełamując post	135
4. Uczta sałatkowa	145
5. Sosy, dipy i dressingi	163
6. Warzywa – zwyczajne i wyszukane	179
7. Zupy – gęste i pyszne	191
8. Kanapki na wszelkie okazje	211

9. Danie główne	223
10. Wspaniałe i proste desery	269
<i>Podziękowania</i>	291
<i>Przypisy</i>	295
<i>Aneks I, Źródła</i>	299
<i>Aneks II, Publikacje autora na temat chorób serca</i>	304

Opinie ekspertów na temat książki:

„Udowadnia, że zmiany w diecie (i tylko one) radykalnie zmieniają sposób starzenia się tętnic i ich kondycję... Tę książkę trzeba przeczytać.”

– dr med. Michael Roizen

„Dr Caldwell Esselstyn przeprowadził pionierskie badania udowadniające, że postęp nawet najostrejszej postaci choroby wieńcowej może zostać odwrócony przez wprowadzenie kompleksowych zmian diety i stylu życia.”

– dr med. Dean Ornish, założyciel, prezes i dyrektor
Preventive Medicine Research Institute

„Pragmatyczny naukowiec ujawnia nam swoje tajemnice i pokazuje, jak udaje mu się oczyszczać niszczące tętnice tak wielu pacjentów – w dodatku całkiem bezboleśnie.”

– dr med. Mehmet Oz

„Dr Esselstyn zawsze wyprzedzał swoje czasy. Koncentrował się na uzdrawianiu schorowanych tętnic wieńcowych mocą właściwego odżywiania i okazało się, iż miał rację, prowokując kolejną niewyobrażalną refleksję – że chorzy na serce mogą sami się uleczyć.”

– dr med. Bernardine Healy, była dyrektor National Institutes of Health

„Ten skuteczny program żywieniowy uczyni Cię praktycznie odpornym na zawały serca. Na podstawie dziesięcioleci badań, dr Caldwell Esselstyn pokazał nie tylko jak zapobiegać chorobom serca, ale również jak cofać ich skutki – nawet u ludzi chorujących od wielu lat. Gorąco polecam tę ważną książkę.”

– dr med. Neal D. Barnard, założyciel i prezes
Physicians Committee for Responsible Medicine

„*Chroń i lecz swoje serce* proponuje praktyczne podejście dla osób chcących powrócić do zdrowia. Biorąc pod uwagę powszechne występowanie choroby wieńcowej na świecie, ta książka powinna stać się bestsellerem wszechczasów.”

– dr med. John A. McDougall

„Nadzwyczaj skuteczna terapia dra Esselstyna, zatrzymująca rozwój i cofająca skutki choroby serca poprzez edukację pacjentów i dodawanie im siły możliwością wyboru, będzie wstrząsem dla wyrachowanego systemu medycznego, koncentrującego się głównie na pigułkach i zabiegach.”

– Hans Diehl, założyciel i dyrektor Coronary Health
Improvement Project

„Rozwiązanie dra Esselstyna przedstawione w *Chroń i lecz swoje serce* jest tak istotne, jak odkrycie siły ciężenia przez Newtona. Połowa ze wszystkich obecnie umierających Amerykanów mogłaby przeżyć swoje spotkanie ze śmiercią dzięki przestrzeganiu diety dra Esselstyna.”

– **Howard F. Lyman**

„Jeśli chorujesz na serce, koniecznie powinieneś przeczytać tę książkę. Może Ci uratować życie.”

– **Michael F. Jacobson**, dyrektor wykonawczy w Center for Science
in the Public Interest

PRZEDMOWA

Pewnego ranka, latem 1991 roku, odbyłem ciekawą rozmowę telefoniczną z pewnym chirurgiem z prestiżowej Kliniki Cleveland w Ohio. Przeczytał on artykuł opublikowany ostatnio w *New York Times* na temat naszych badań nad dietą, stylem życia oraz zdrowiem w Chinach i był zainteresowany wstępnymi wnioskami. Zaprosił mnie, bym wygłosił prelekcję na konferencji, która odbyć się miała jesienią owego roku w Tucson w stanie Arizona. Wymyślony przez niego ambitny tytuł spotkania to: „Pierwsza narodowa konferencja dotycząca wyeliminowania choroby wieńcowej”.

Tytuł sam w sobie brzmiał dość intrygująco, by przekonać mnie do przyjęcia zaproszenia. Byłem też pod wrażeniem, że doktorowi Esselstynowi udało się ściągnąć na konferencję tak wielu znanych specjalistów od chorób serca, w tym dyrektora Framingham Heart Study Williama Castelli i dra Deana Ornisha, który ostatnimi czasy zdobył uznanie dzięki swojej pracy, ukazującej możliwość leczenia chorób serca poprzez zmiany w diecie i stylu życia. Ta konferencja zapowiadała się jako niemałe wyzwanie. W moim środowisku akademickim, w tamtym czasie, szokujące było choćby napomknięcie o możliwości wpływu diety na choroby serca. A wyeliminowanie choroby wieńcowej? To była zmiana paradygmatu.

Konferencja zakończyła się wielkim sukcesem – i była wielce prowokacyjna. Tak, jak i późniejsze spotkanie w Orlando na Florydzie, które dr Esselstyn zorganizował w porozumieniu z Michaeliem Eisnerem, ówczesnym dyrektorem generalnym Walt Disney Company.

Od tamtych dawnych czasów, wraz z moją żoną Karen, zdążyliśmy dobrze poznać dra Esselstyna – „Essiego”, jak mówią na niego przyjaciele – oraz jego energiczną żonę i współpracowniczkę Ann. Często zdarzało

mi się prowadzić z nim wykłady z tej samej sceny. Poznałem również jego niezwykle eksperyment, odkrycia oraz główne wnioski z niego płynące.

Badania dra Esselstyna są jednymi z najskrupulatniej przeprowadzonych i istotnych dochodzeń medycznych, jakich podjęto się w ostatnim stuleciu. Jego cel – całkowite wyeliminowanie choroby wieńcowej – być może nie jest osiągalny za naszego życia, ale ma szansę w końcu zostać zrealizowany i dr Esselstyn pokazuje, jak do niego dążyć. Jego determinacja do przeprowadzenia eksperymentu i przekazania nam tego, czego się z niego dowiedział, pomimo ogromnego sprzeciwu ze strony medycznego establishmentu, jest świadectwem jego osobistej i zawodowej odwagi oraz uczciwości.

Tę książkę trzeba przeczytać, niezależnie od tego, czy jest się zwykłym człowiekiem zainteresowanym sprawami zdrowia, czy szefem instytucji prowadzącej badania kliniczne i medyczne. Ci, którzy zignorują jej przesłanie, zrobią to na własną szkodę. Nie znajdzie się bowiem żaden cud farmaceutyczny, ani żadna medyczna sztuczka – ani teraz ani w przyszłości – która mogłaby równać się temu odkryciu.

– *T. Colin Campbell, emerytowany profesor biochemii żywienia,
Uniwersytet Cornell,
współautor The China Study (2005)*

WSTĘP

Książka ta bierze swój początek z dramatycznych doświadczeń dwudziestu trzech mężczyzn i jednej kobiety, którzy przyszli do mnie w desperacji i bez nadziei, około dwadzieścia lat temu. W tamtym czasie byłem chirurgiem w słynnej Klinice Cleveland. Rok w rok klinika jest uznawana za najlepsze na świecie centrum leczenia chorób serca. I rzeczywiście, nie można przecenić niesamowitych innowacji i cudownych wyczynów kardiochirurgicznych, które moim współpracownikom udało się wprowadzić do świata medycyny.

Jednakże chirurg ma tylko ograniczoną liczbę narzędzi w walce ze śmiertelną chorobą i w przypadku pacjentów, którym dedykuję tę książkę, lekarze musieli przyznać, że już nic więcej nie da się zrobić.

To zawsze najtrudniejszy moment, zarówno dla pacjenta, jak i dla lekarza – moment, w którym w zasadzie wydaje się wyrok śmierci. W takiej właśnie sytuacji znalazła się w roku 1985 większość wyżej wspomnianych pacjentów. Gdy pojawili się w moim gabinecie przedstawiali, trzeba to przyznać, smutny widok – zarówno z racji złej kondycji fizycznej, jak i z powodu fatalnego stanu ducha.

Najbardziej demoralizujący wpływ na ludzi będących beneficjentami interwencji chirurgicznych kliniki wywierała świadomość, że zrobiono tak wiele, by ich uratować – wielokrotnie przeprowadzono operacje na otwartym sercu, angioplastykę, wszczepianie stentów i podawano im mnóstwo leków – a jednak okazało się, że nie przyniosło im to na dłuższą metę żadnego pożytku. Niemal wszyscy mężczyźni w tej grupie stracili potencję seksualną. Większość odczuwała ból w klatce piersiowej, ten przerażający stan spowodowany dusznicą bolesną. Dla niektórych stał się on tak dręczący, że nie mogli się nawet położyć i musieli sypiać na siedząco. Tylko nieliczni mogli sobie pozwolić na długie spaceru,

część nie dawała rady nawet przejść przez pokój bez potwornego bólu. Prawda jest taka, że większość z nich była chodzącymi trupami.

Bez wątpienia to właśnie dlatego, że zupełnie skończyły im się inne możliwości, zgodzili się spełnić wymagające warunki ustanowione przeze mnie na wstępie do eksperymentalnej kuracji, w której pokładałem wiarę.

Rezygnacja z pewnych produktów, jak im wytłumaczyłem, nie może być prosta dla żadnego Amerykanina przyzwyczajonego do diety obfitującej w fast food smażony w głębokim tłuszczu, grube steki, i tłuste produkty nabiałowe. Ale jeśli byliby gotowi dołączyć do mnie i przyjąć dietę nie różniącą się specjalnie od diety dwóch trzecich ludzkiej populacji, to niemal na pewno uda nam się obalić wyrok śmierci, ogłoszony im przez lekarzy. Dzięki temu moglibyśmy udowodnić, że największy zabójca Amerykanów – choroba serca – jest papierowym tygrysem, którego można pokonać, bez użycia skalpela.

Dziś już niemal wszyscy są świadomi, że sposób odżywiania ma pewien wpływ na to, czy rozwinie się u nas choroba serca. W czasie, gdy zaczynałem mój eksperyment, ten związek wcale jeszcze nie był oczywisty. Ale również z osobistego poczucia zagrożenia – wszyscy w mojej rodzinie zmarli przedwcześnie – zacząłem poszukiwać sposobu na odmianę losu i wpadłem na pomysł niskotłuszczowej, roślinnej diety. Akurat tak się złożyło, że na Zachodnim Wybrzeżu mój przyjaciel, dr Dean Ornish, zaczął podążać tą samą ścieżką. I tak oto działaliśmy, po przeciwnych stronach jednego kontynentu, nie wiedząc nic o sobie nawzajem.

Niemal wszystkie osoby, które wtedy do mnie przyszły, i którym powiedziano, że nie ma już dla nich nadziei, dziś – dwadzieścia lat później – żyją, a ich choroba wieńcowa cofnęła się. Są żywymi dowodami na to, co może osiągnąć każdy człowiek, jeśli zdecyduje się zrobić, co konieczne, by stać się odpornym na zawały serca. Dali mi bezcenny dar pewności siebie, potrzebny bym mógł pomagać i leczyć setki innych chorych.

Tę książkę dedykuję właśnie tym pierwszym pacjentom – przygodzie, którą razem przeżyliśmy, pionierskiej pracy w eksperymencie nad leczeniem choroby wieńcowej oraz temu, jak udało im się wziąć los w swoje ręce i, w trakcie podążania za nową dietą i stylem życia, odzyskać radość istnienia. Książka proponuje prosty, dający nadzieję sposób, byś poradził sobie na drodze do długiego i satysfakcjonującego życia.

Pozwól, że opowiem ci historię moich pacjentów, naszego badania i tego, czego się z niego nauczyliśmy.

1.

PROSTE STRATEGIE

Jak już wiecie, mój plan odżywiania znacznie różni się od innych. Nie chodzi w nim o wprowadzenie umiarkowanych zmian, by spowolnić postęp choroby serca. Polega na rozpoczęciu znaczących zmian stylu życia, które naprawdę zatrzymają postęp choroby i odwrócą niektóre jej efekty.

Najważniejszy dla sukcesu programu jest fakt, że to sami pacjenci zyskują całkowitą kontrolę nad swoją chorobą. Mają zdolność pokonania jej. Oni sami, trzymając się moich wskazówek żywieniowych przez dłuższy czas, mogą zagwarantować sobie, że korzyści z diety będą się powiększać i trwać. Likwidują w ten sposób więcej, niż samą chorobę serca. Leczą przyczynę u jej podstaw – a wraz z nią, powód wielu innych przewlekłych chorób.

Celem programu, powtarzam, jest utrzymanie cholesterolu we krwi na poziomie poniżej 150 mg/dL przy pomocy diety roślinnej i, jeśli konieczne, przy użyciu leków obniżających poziom cholesterolu. A kluczem do sukcesu jest uwaga na szczegóły. W tej diecie całkowicie eliminujemy spożycie wszystkich składników powodujących miażdżycę. *Nie ma wyjątków.* Pacjenci muszą wymazać ze swego słownika i z myśli zdanie: „Odrobina nie zaszkodzi”. Jak się dowiedzieliśmy, prawda jest odwrotna: każda odrobina *może* zaszkodzić – i szkodzi.

W tym miejscu, jeśli jesteście podobni do większości pacjentów, z którymi spotykam się osobiście, prawdopodobnie myślicie sobie tak: „Jak ja mam zrezygnować z tych wszystkich cheeseburgerów, frytek, steków, majonezu, sera, oliwy z oliwek i wszelkich innych rzeczy, któ-

re uwielbiam?”. Pewien mój przyjaciel, prawnik, był tak zniechęcony myślą, że miałyby zrezygnować z tych wszystkich produktów, że zapytał mnie, czy nie byłoby możliwe, żeby dalej żywił się pokarmami wysokotłuszczowymi aż do czasu, kiedy dostanie choroby wieńcowej – i *wtedy* dopiero przestałby jeść tłuszcz. Odwiodłem go od takiego podejścia tłumacząc mu, że u jednego na czterech pacjentów z chorobą serca, pierwszym objawem jest nagła śmierć.

A jednak nikt nie kwestionuje tego, że wysokotłuszczowa dieta, typowa dla zachodniego stylu życia, jest atrakcyjna dla podniebienia. Jej atrakcyjność wzmocniona jest przez środowisko pełne toksycznego jedzenia, które nas otacza. Reklamy, którymi jesteśmy bombardowani, pokazują pokarmy z dużo większą zawartością tłuszczu, niż ta zalecana przez rządowe agencje zdrowia – a i ta rekomendowana zawartość jest zbyt wysoka dla zdrowia. Szkoły gastronomiczne dla szefów kuchni, którzy będą kiedyś przygotowywali jadłospisy w restauracjach, hotelach, czy instytucjach, nie uczą, jak przyrządzać zdrowe, smaczne, atrakcyjne posiłki zawierające około 10 procent tłuszczu. Media, branża mięsna, tłuszczowa i nabiałowa, najśłynniejsi kuchmistrzowie i autorzy książek kucharskich oraz nasz własny rząd nie dają nam precyzyjnych rad o zdrowym sposobie odżywiania.

I to nie tylko kwestia braku informacji. Rzeczywiście jesteśmy uzależnieni od tłuszczu – dosłownie. Receptory w mózgu odpowiadają za uzależnienie od nikotyny, heroiny i kokainy, a podobne łaknienie stwierdzono również w przypadku tłuszczu i cukru.

Sposobem na przerwanie nałogu jest całkowite odstawienie tłuszczu – tak, jak w przypadku heroiny, kokainy czy nikotyny – trzeba go rzucić raz na zawsze. Wszyscy widzieliśmy, co dzieje się z wieloma osobami, które przechodzą na diety niskotłuszczowe, by stracić na wadze. Dieta, która pozwala na choćby najmniejszą ilość zwierzęcego albo nabiałowego tłuszczu lub oleju nadal podtrzymuje nałóg. Łaknienie pozostaje. W momencie, kiedy dieta się kończy – albo, co częściej się zdarza, jest przerywana – odchudzający się przeważnie powraca do dawnych nawyków żywieniowych i odzyskuje straconą wagę.

Prawie dziesięć lat temu Monell Chemical Census Center w Filadelfii testowało efekty, jakie konsumpcja tłuszczu wywiera na naszą ochotę na niego. W eksperymencie Monell zdrowi ochotnicy zostali podzieleni na trzy grupy. Jedna dalej odżywiała się typowym wysokotłuszczowym amerykańskim pożywieniem. Druga odżywiała się dietą, w której ilość tłuszczu obniżono do 20 procent kalorii. W grupie trzeciej, tłuszcz obniżono do 15 procent lub poniżej. Po dwunastu tygo-

dniach pierwsze dwie grupy miały taką samą ochotę na tłuszcz, jak zwykle. Natomiast ci, którzy przez ten czas spożywali mniej niż 15 procent tłuszczu w diecie, zupełnie stracili na niego ochotę¹.

Powód, dla którego diety odchudzające kończą się niepowodzeniem jest taki sam, jak powód, dla którego obecnie stosowana rehabilitacja kardiologiczna choroby wieńcowej się nie udaje: pacjenci dalej spożywają tłuszcz. Być może jedzą go nieco mniej, niż zanim zdiagnozowano u nich chorobę wieńcową, ale to nadal dokładnie ten sam tłuszcz, który wcześniej uszkodził ich tętnice. Ich choroba serca nadal postępuje.

Osoby uczestniczące w moim badaniu utrzymywały zawartość tłuszczu w diecie na niskich poziomach. (Choć ta dieta nie wymaga liczenia kalorii, wykonane przeze mnie badania wskazują, że dieta składająca się z polecanych rodzajów pokarmów utrzymuje spożycie tłuszczu na poziomie 9 do 11 procent zjadanych kalorii). Tak, jak pacjenci z eksperymentu Monell Center, moi również stracili ochotę na tłuszcz. Po dwunastu tygodniach nie czuli się już, jakby ciągle sobie czegoś odmawiali i zaczęli zbierać plony z mnóstwa korzyści płynących z wyeliminowania tłuszczu z diety. To zmiana stylu życia, która działa.

Mimo wszystko zgadzam się, że nie jest łatwo się zmienić. Z mojego doświadczenia wynika, że są cztery główne wyzwania, przed którymi muszą stanąć rozpoczynający ten program:

1. **Łakniesz tłuszczu.** Miej wiarę. Jak wytłumaczyłem powyżej, ochota na niego zniknie po trzech miesiącach nie spożywania go. (Przez „nie spożywanie” mam na myśli zero tłuszczu zwierzęcego, z nabiału czy olejów – żadnego, poza naturalnymi ilościami zawartymi w warzywach, owocach, czy ziarnie). Rozwinie się nowy apetyt na naturalny smak jedzenia, odkryjesz nowe zioła, przyprawy i sosy do doprawiania. Bezpieczne jedzenie w tej kulturze jest codziennym wyzwaniem, ale zwracanie uwagi na szczegóły zapewni ci sukces. I pamiętaj: strzeż się produktów z napisem „0 tłuszczu na porcję” na etykiecie, takich jak dressingi do sałatek, substytuty masła, majonezy, ciastka. Mogą one zawierać mniej niż 0,5 grama na porcję, ale ta odrobina to dość, by sprawić, że dalej będziesz mieć ochotę na tłuszcz. Może również zwiększyć jego spożycie do ponad 20 procent zjadanych kalorii, dodając co roku kilogramy zatykającego tętnice tłuszczu do twojej diety.

2. **Jesteś zaproszony na posiłek do czyjegoś domu.** Jeśli osoba zapraszająca cię jest bliskim znajomym, nie powinno być problemu. Ale

jeśli to ktoś, kogo nie znasz zbyt dobrze, sprawa początkowo może się wydać dziwna. Kluczem do tej sytuacji jest szczerść – i oczywiście podstawowe dobre manieri. Gdy otrzymujesz zaproszenie wytłumacz gospodarzom, że trzymasz się niezwyklej diety i nie jadasz mięsa, ryb, drobiu, nabiału, ani tłuszczów. Podkreśl, że bardzo ucieszy cię przyjemność przebywania w ich towarzystwie, i że chętnie przyjdiesz, ale że nie chcesz sprawić żadnego dodatkowego kłopotu swoją osobą. Możesz zaproponować, że zjesz przed przyjściem, a potem dołączysz do spotkania na kieliszek wina. Prawie zawsze gospodarz będzie nalegał, byś przyszedł również na posiłek i spyta co możesz jeść. W takim przypadku odpowiedz, że w pełni uszczęśliwi cię zwykła sałatka i chleb, lub że gotowane na parze warzywa i pieczony ziemniak sprawdzą się znakomicie. (Być może nie muszę o tym wspominać, ale powinno się zawsze unikać naciskania na innych gości w temacie diety, chyba, że wydadzą się szczerze zainteresowani).

3. Musisz zjeść w restauracji poza domem. Restauracje mogą być zabójcze, jeśli nie pomyślisz zawczasu. Dobrze jest poznać kilka lokali w swojej okolicy, które już oferują, lub są gotowe przygotować „bezpieczny” posiłek, jaki będzie ci smakował. Jeśli musisz zjeść w nieznanym miejscu, spróbuj zadzwonić do szefa kuchni lub kierownika sali kilka godzin wcześniej – lub jeszcze wcześniej, jeśli możesz. Wytłumacz, że potrzebujesz posiłku, który nie zawiera produktów pochodzenia zwierzęcego, ani olejów. Może się okazać, że cię zaskoczą: często restauratorzy są zadowoleni mogąc podjąć wyzwanie ugoszczenia klienta. I zawsze będą wdzięczni, że uprzedzono ich wcześniej.

4. Podróżujesz w kraju lub zagranicą. Linie lotnicze spełniają specjalne wymagania na beztuszczowe wegetariańskie posiłki, ale często trzeba im o tym przypomnieć 24 godziny przed odlotem. Oczywiście zawsze pozostaje opcja spakowania własnego pikniku dokładnie spełniającego twoje własne wymagania. Jeśli chodzi o restauracje, czy nieznanne lokale, podczas podróży korzystaj z tej samej taktyki, z której korzystasz we własnej okolicy: spróbuj zadzwonić wcześniej i powiadom szefa kuchni lub kierownika sali, jaki chcesz posiłek.

Bez wątplenia wypracujesz własne strategie. Mój pacjent Anthony Yen, który dużo i często podróżuje w interesach, wykazał się szczególną pomysłowością podczas ponad dwudziestu lat udziału w pro-

gramie. Między innymi, przygotował sobie zestaw kart proszących – w różnych językach – o potrawy roślinne nie zawierające oleju. W ten sposób, niezależnie od tego, w jakiej części świata się znajdzie, może spokojnie zamówić taki typ posiłku, jakiego potrzebuje.

Ale jeśli nie uda mu się zaplanować z wyprzedzeniem, Anthony jest w pełni zdolny do improwizacji. Niedawno poszedł na lunch z synem i zamówił prosty posiłek roślinny w chińskiej restauracji. Kiedy przyniesiono mu jedzenie zauważył, że jest w nim olej. Rozwiązanie Anthony'ego: zamówił dwie miski z gorącą wodą i zmył olej z warzyw. Zadowolony z tego, że teraz żywność spełniała już jego wymagania, z radością zjadł beztłuszczowy posiłek.

Czasami nie ma gotowego rozwiązania. Podczas niedawnej podróży na daleki wschód, linie lotnicze zapomniały zabrać specjalnego posiłku dla Anthony'ego. W tym przypadku przez cały dwudziestogodzinny lot po prostu nie zjadł nic poza paroma bananami. (Anthony przypadkiem wymienia też poboczną korzyść płynącą z diety roślinnej: nie cierpi już na zespół nagłej zmiany strefy czasowej. Po podróży do Chin: „Dojście do siebie zwykle zajmowało mi siedem do dziesięciu dni” opowiada. „Od czasu programu Esselstyna, nie mam już zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.” Nie mam żadnego naukowego dowodu, by wierzyć, że to moja dieta naprawdę jest za to odpowiedzialna, ale z radością przypisuję sobie zasługi!)

U nas w domu moja żona Ann jest kucharką i przez ostatnie dwadzieścia lat nauczyła się bardzo dużo o tym, jak przygotować wspaniałe posiłki spełniające wymagania planu żywieniowego. Podczas sześćdziesięcio- czy dziewięćdziesięciminutowej rozmowy, którą przeprowadzam ze wszystkimi potencjalnymi pacjentami i ich współmałżonkami, Ann dzieli się swoimi doświadczeniami i pomysłami na temat tego, jak planować i przygotowywać potrawy i jadłospisy, które będą nam smakowały przez resztę życia. W następnych rozdziałach to samo zrobi dla ciebie. Opiszę ogólne zasady i pomysłowe techniki, które pomogą ci ułożyć pyszne, bogate w składniki odżywcze posiłki na całe życie zdrowego odżywiania.

Pamiętaj – nigdy nie dość razy to podkreślać – *kluczem jest uważanie na szczegóły*. Jeśli będziesz jeść w ten wspaniały nowy sposób, nigdy nie musisz zachorować na serce. Jeśli już cierpisz, pokonasz dolegliwości. To moja obietnica dana tobie – suma wszystkiego, czego się nauczyłem. Uważaj.

Masz kontrolę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Caldwell B. Esselstyn Jr przez ponad 35 lat był chirurgiem, badaczem i lekarzem klinicznym. Swoją wiedzę i umiejętności dzielił się zarówno w Klinice Cleveland, jak i na polu walki w czasie wojny w Wietnamie. Podczas swojej pracy zawodowej opracował unikalny program umożliwiający uzdrowienie układu krążenia każdego człowieka.

Choroby serca nie bez powodu są nazywane cichymi i skutecznymi zabójcami. Od teraz każdy z nas może się przed nimi zabezpieczyć. Okazało się, że zmiany w diecie radykalnie zmniejszają tempo starzenia się tętnic i poprawiają ich kondycję, a także cofają skutki choroby wieńcowej.

Program żywieniowy zaprezentowany w tej publikacji skutecznie uodporni Cię na zawały serca. Udowodnili to pacjenci doktora Esselstyna, którym już dwadzieścia lat temu zakomunikowano, że nie przeżyją nawet roku. Dzisiaj są oni w pełni zdrowi, a stanu układu krążenia mogą im pozazdrościć dużo młodsze osoby.

ŻYJ Z SERCEM!

„Ten potężny program zabezpieczy Cię przed atakiem serca.”

– Dr Neal Barnard

PATRONI:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-7377-556-5



9 788373 177556 5