

Po otwarciu książki i przeczytaniu spisu treści od razu zwróciłam uwagę na niektóre tytuły rozdziałów, np.: „Mit cholesterolu, Mit węglowodanów, Dobre i złe tłuszcze, Gdzie się podziały witaminy? Dlaczego cierpimy na ich niedobór?, Przestańmy się bać tłuszczu: dobre i złe tłuszcze”. Jak dla optymalnego tytuły zachęcające do bliższego zapoznania się z dalszą treścią. Miałam nadzieję, że znajdę w niej wyjaśnienia nurtujących mnie od jakiegoś czasu pytań. Będąc od kilku lat doradcą żywieniowym i szkoląc pacjentów w prawidłowym stosowaniu DO oraz uczestnicząc w spotkaniach z innymi stosującymi dietę optymalną napotykałam u wielu z nich obawę przed zjedaniem w posiłkach węglowodanów również w postaci jarzyn czy też niektórych owoców. Ci „Optymalni”, najczęściej po przeczytaniu jednej z książek dr Kwaśniewskiego, zrezygnowali z większości jarzyn (bo to niezdrowe, bo niosą ze sobą dużo błonnika, a z owoców najgorsze jabłko). Gdy pojawiają się u nich dolegliwości związane z brakiem węglowodanów uzupełniają je w postaci gorzkiej czekolady czy też śliwek w czekoladzie, a te oprócz kakao (trochę magnezu) i prostych cukrów nie mają znaczących odżywczych wartości. Jeżeli jeszcze stosują DO ubogą w jarzyny, i to przez kilka lat, to nabywają, najczęściej chorób związanych z sercem (arytmia, nerwica serca, niedotlenienie mięśnia sercowego itd. i itp.) oraz przede wszystkim wzrost cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

We wstępie tej książki poznajemy historię Kilmera McCully'ego, który w latach siedemdziesiątych głosił koncepcję sprzeczną z powszechnym przekonaniem, że główną przyczyną chorób serca jest wysoki poziom cholesterolu we krwi wskutek spożywania mięsa i tłuszczów. Uważano i uważa się nadal, że cholesterol zwiększa ryzyko ataku serca i aby doprowadzić jego poziom do „normy” stosuje się rozmaite leki i diety. Na badania w tej dziedzinie wydaje się ogromne pieniądze i całe gromady naukowców zawdzięczają im swoje kariery. W latach siedemdziesiątych Kilmer McCully zaczął publikować wyniki swoich badań nad homocysteiną, które zepchnęłyby cholesterol na dalszy plan. Jednak wielu ludzi i instytucji zainwestowało już swoje pieniądze w badania nad cholesterolem i nie było zainteresowane zmianą koncepcji. Po co zawracać sobie głowę czymś tak rewolucyjnie nowym i nieznanym? Kariera McCully'ego została przerwana na długie lata, zamknięto jego laboratorium, nie dano pieniędzy na kontynuowanie badań. W końcu zwolniono go z pracy z „wilczym biletem”. Dlaczego tak się stało? Na to pytanie można odpowiedzieć gdy zastanowimy się, kto na tym zarabia? W tym przypadku są to producenci leków obniżających poziom cholesterolu. Tymczasem antidotum na homocysteinę (prekursora złego cholesterolu LDL) jest proste i tanie. Nie ma potrzeby stosowania w tym celu drogich opatentowanych środków i ponoszenia wydatków na reklamę. Wystarczy spożywać produkty obfitujące w witaminy z grupy B albo na wszelki wypadek przyjmować preparaty multiwitaminowe. Dlatego teoria o szkodliwości homocysteiny nie mogła przyciągnąć inwestorów, których fundusze krążyły wokół nowych produktów przysparzających zysków z produkcji drogich leków. Jak zauważa wielu naukowców, nie tylko w chorobach serca, lecz również w nowotworach nacisk kładzie się głównie nie na zapobieganie, ale na leczenie metodami chirurgicznymi, farmakologicznymi i innymi. Jeśli w naukach medycznych podążymy szlakiem pieniędzy, to dojdziemy nie do hasła „jedz warzywa”, lecz do reklam przynoszących kolosalne zyski producentom leków na zaawansowane już schorzenia, a także na zyski ze sprzedaży wysoko przetworzonej żywności imitującej jej naturalny charakter (bekonowe chipsy, mix o smaku masła itp.) wykorzystując, między innymi, permanentny brak czasu oraz lenistwo współczesnego konsumenta.

Dopiero w latach dziewięćdziesiątych McCully doczekał się trwałego uznania, bo inni naukowcy potwierdzili jego tezy. Działo się to przeważnie poza amerykańskimi instytutami – w

Szwecji, Norwegii, Holandii, Irlandii. Między innymi również niektórzy Polacy pracowali nad tym tematem, niekoniecznie w polskich laboratoriach, bo na końcu książki McCully składa podziękowania za wkład do badań nad homocysteiną Andrzejowi Olszewkiemu i Markowi Naruszewiczowi. Również w bibliografii wymienione jest opracowanie pt.: „Reduktion of plasma lipid and homocysteine levels by pyridoxine, folate, cobalamin, choline, riboflavin and troxerutin in atherosclerosis”. A.J. Olszewski, W.B. Szostak, M. Białkowska, S. Rudnicki i K.S. McCully, *Atherosclerosis* (1989), nr 75, s. 1-9.

Niestety nadal nie widać zmian w sposobie myślenia środowisk naukowych czy też w systemie organizacji i finansowania badań. Na pracę wielu uczonych zbyt wielki wpływ mają potężne firmy farmaceutyczne i rozmaite grupy interesów. Lobby cholesterolowe nadal silnie broni swoich pozycji, chociaż stwierdzono ostatnio, że badanie i obniżanie poziomu cholesterolu u ludzi poniżej trzydziestego piątego roku życia jest wręcz szkodliwe.

Czytając historię życia McCully’ego, od razu kojarzymy sobie podobną historię nie akceptacji wyników badań dr Kwaśniewskiego.

W następnych rozdziale pt. „Czym jest homocysteina”, autor przedstawia nam swoją drogę tworzenia teorii o wpływie homocysteiny na schorzenia serca.

Naukowiec najpierw zapoznał się z doniesieniami i opisami przypadków nowo odkrytej choroby homocystynurii. Patolodzy badając przyczynę śmierci pacjentów (małych dzieci!) stwierdzali za każdym razem dużą miażdżycę naczyń krwionośnych, zatory mózgowe czy zakrzepice. Mikroskopowe badania tkanek pokazały uszkodzenie tętnic przez homocysteinę i osadzony na niej cholesterol. W wielu przypadkach stwierdzano niedobór witaminy B6, witaminy B12 i kwasu foliowego.

Pierwsze wyniki badań oddziaływania homocysteiny (pewnego rodzaju aminokwasu) McCully przedstawił już w roku 1969. Podawał, że gdy tego aminokwasu znajduje się zbyt dużo we krwi to tętnice ulegają uszkodzeniu i na ścianach tworzą się płytki miażdżycowe, które powodują miażdżycę naczyń wieńcowych i choroby serca, a dzieje się tak wówczas, gdy występuje niedobór pewnych witamin (B6, B12 i kwasu foliowego). Witamin tych brakuje w naszym pożywieniu, ponieważ jest ono wysoko przetworzone i rafinowane. Autor uważa, że wystarczy dobrze zbilansować dietę, aby nie tworzył się nadmiar homocysteiny we krwi. Tłumaczy to następującym przebiegiem reakcji w organizmie: gdy zjadamy w pożywieniu dużo białek zwłaszcza w mięsie i przetworach nabiałowych dostarczamy do organizmu aminokwas o nazwie metionina, który jest jednym z podstawowych elementów wszystkich białek. Pewna ilość metioniny jest niezbędna, lecz jej nadmiar wytwarza zbyt dużo homocysteiny, która uszkadza tętnice. Ale homocysteina może również przekształcić się w metioninę lub zostać wydalona dzięki trzem wyżej wymienionym witaminom. Toteż osoby lubiące mięso powinny spożywać dostatecznie dużo owoców i jarzyn zawierających witaminy typu B, gdyż wówczas w ustroju nie pojawi się nadmiar homocysteiny. Jednocześnie na innych stronach tej książki dowodzi, że chociaż dieta wegetariańska bogata jest w substancje obniżające poziom homocysteiny we krwi, to mimo to nie jest dietą do końca zdrową.

W następnych rozdziałach naukowiec przytacza szereg dowodów na potwierdzenie jego spostrzeżeń tzn. że to nie cholesterol LDL jest odpowiedzialny za choroby serca. Potwierdzeniem tego sformułowania były wyniki z przeprowadzonych badań na mieszkańcach północnej Europy w latach 1995-1997 szczególnie w krajach, gdzie śmiertelność wskutek chorób serca jest wysoka, w przeciwieństwie do rejonów Europy południowej i Japonii, gdzie choroby te występują znacznie rzadziej. Jednocześnie usprawiedliwia niektórych badaczy amerykańskich, którzy poszli w latach 90-tych tropem statyn obniżających cholesterol we krwi,

a tym samym również ten zły LDL. Te silne leki mają szkodliwe działania uboczne (u zwierząt doświadczalnych powodowały raka) i w następnych rozdziałach wyjaśnia dlaczego statyny więcej przynoszą szkody niż pożytku. Jednocześnie podaje, że w koncepcji szkodliwości cholesterolu jest ziarno prawdy. W naszym pożywieniu cholesterol występuje pod dwiema postaciami tzn. cholesterolu i oksycholesterolu. I ten drugi czyli oksycholesterol jest niebezpieczny dla zdrowia. Oksycholesterol powstaje z cholesterolu pod wpływem tlenu w trakcie podgrzewania i przetwarzania żywności. Potrawy smażone, mleko i jaja w proszku zawierają duże ilości tej groźnej postaci cholesterolu.

Na dalszych stronach tej publikacji autor przedstawia plan działania jak zapobiegać i leczyć choroby serca. wiedząc już co jest ich przyczyną.

Podaje w punktach udoskonalenie diety, która przyniesie nam zdrowie:

- \* „nie stosuj drastycznie diety niskotłuszczowej. Nie bój się jeść w niewielkich lub w umiarkowanych ilościach orzechów, ryb, masła, śmietany i pełnego mleka, bo niezbędne kwasy tłuszczowe zawierają rozpuszczalne w nich witaminy.

- \* unikaj uwodornionych sztucznie tłuszczów, margaryn, i innych produktów zawierających transizomery. Czytaj dokładnie etykiety, unikając przetworów zawierających „częściowo uwodornione oleje”.

- \* unikaj jajek i mleka w proszku, czyli wszystkich paczkowanych ciastek, herbatników i ciast.

- \* nie jedz dań smażonych w wielokrotnie wykorzystanym oleju, nie używaj masła topionego.

- \* kupuj płatki śniadaniowe tylko z pełnego ziarna i bez dodatku cukru.

- \* rzadko jadaj białe pieczywo, biały ryż, makarony, bułki, ciasta i inne wypieki.

- \* w restauracjach zamawiaj do potraw sałatki jarzynowe i warzywne.

- \* jedz tylko świeże jaja w umiarkowanych ilościach. Wyrzuć je po tygodniu lub dwóch, niezależnie od daty ważności.”

Oczywiście, czytając te punkty niektóre wydają się nam niezrozumiałe. Ale autor każde z nich uzasadnia logicznie np. jaja gdy leżą długo w stanie surowym to znajdujący się w nich cholesterol, ulega utlenieniu i w ich składzie chemicznym znajduje się wtedy sporo szkodliwego oksycholesterolu.

W następnych rozdziałach przedstawia nam sposoby przetwarzania żywności i co tracimy z tego powodu. Udowadnia nam dlaczego należy jeść naturalnie wyprodukowaną żywność i jak ją przygotować do zjedzenia, aby nie stracić z niej wartościowych substancji. Co prawda można pomagać sobie uzupełniając braki witaminowe suplementacją, ale nie do końca są one wartościowe bo brak im takich substancji jak fitozwiązki będące w naturalnych produktach, które mają duży wpływ, oprócz witamin, na homocysteinę i dzięki temu zapobiegają tworzeniu się płytek miażdżycowych. Z tych stron książki na czoło wysuwa się hasło: jedzmy świeże pełnowartościowe produkty.

W końcu autor podaje przykładowy jadłospis na 7 dni, który pomoże nam utrzymać zdrowe serce oraz przedstawia w punktach program co jeść, żeby serce było zdrowe:

- \* niezależnie od wieku, jedzcie więcej surowych warzyw i owoców, aby dostarczyć organizmowi 400 mikrogramów kwasu foliowego, 3 miligramy witaminy B6 i innych mikroelementów.

- \* im warzywa świeższe, tym lepsze. Zebrane z własnej grządki są najzdrowsze, potem w kolejności- świeże z gospodarstw, z supermarketów, a na końcu mrożone. Unikajcie warzyw z puszki lub napromieniowanych.

- \* gotujcie warzywa na parze lub w minimalnej ilości wody, a wywar zachowajcie i dodawajcie

do innych zup ( w zamrażalniku można go przechowywać w nieskończoność).

\* jedzcie płatki owsiane rozgniatane w stalowych żarnach, płatki śniadaniowe razowe, brązowy ryż i warzywa korzeniowe, bo zawierają węglowodany złożone. W miarę możliwości wyeliminować z diety białą mąkę, biały ryż i cukier.

\* przekąski między posiłkami zaspokajają nadmierny głód. jedzcie wtedy świeże prażone orzechy, gdyż zawierają witaminy, oleje, minerały i błonnik. Nisko tłuszczowy jogurt zawiera wapń i witaminę B12; jajka na twardo to dobre połączenie białka i węglowodanów.(? mój dopisek, jak wiemy wapń dobrze wchłania się z tłustych produktów nabiałowych a jajka są przecież białkiem- wobec tego chyba to błąd w tłumaczeniu)

\* jedzcie dziennie od jednej do dwóch porcji świeżych ryb, mięsa lub jajek.

\* kilka razy w miesiącu zjedzcie wątróbkę lub pasztet z gęsi i wątróbek. Oba te produkty są bogatym źródłem witaminy B6, B12 i kwasu foliowego.

\* ograniczcie kalorie pochodzące z tłuszczu do 30%; a pozostałą dawkę witamin typu B i kwasu foliowego powinny zawierać inne składniki diety.

\* zrezygnujcie z produktów przetworzonych i paczkowanych, zawierających jajka i mleko w proszku oraz częściowo uwodornione oleje. w ten sposób zmniejszycie codzienną dawkę oksycholesterolu i transizomerów.

W skład proponowanego jadłospisu wchodzi następujące produkty:

białko – jajka, drób, ryby świeże i wędzone, mięso wołowe, ser wiejski, ser topiony, ser żółty, cielęcina, orzechy i inne bakalie.

tłuszcze – masło, oliwa z oliwek, śmietana tłusta, majonez, masło orzechowe.

węglowodany – sok świeży pomarańczowy, sok cytrynowy, grejpfruit, banan, jagody różne, jabłka, szpinak, bulwy kopru, zielona pietruszka, zielona fasola, kapusta włoska, inne zielone sałaty, pomidor, kiełki pszenicy, marchew, czosnek, karczoch, ziemniaki, truskawki, chleb wasa, papryka, szparagi, ogórki, brokuły, pieczywo pełnoziarniste, sałata pekińska, melon, seler, fasolka cukrowa, cebula, groszek zielony, płatki owsiane, soczewica, ryż brązowy, pietruszka korzeń, kabaczek, cukinia.

Z tego doboru składników widać jaka ta dieta jest różnorodna i bogata, a nie monotonna. Z tej różnorodności organizm może swobodnie czerpać brakujące mu składniki odżywcze.

B6 – ryby, mięso, drób, banany, pełne ziarno, wątroba, groch, fasola, orzechy, brokuły, brukselka, soczewica, kapusta włoska, szpinak, słodkie ziemniaki, rośliny dyniowate.

B12 – ryby, mięso, wątroba, sery, mleko, mięczaki, ostrygi, jaja.

Kwas foliowy – warzywa liściaste, owoce cytrusowe, wątroba, pełne ziarno, groch, fasola, orzechy.

Jak widzimy w tym zestawie autor nie wymienia tłuszczów typowo zwierzęcych takich jak smalec, łój itp.

Nie świadczy to, że autor potępia używanie tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, ale ich nie zaleca. Mówi, że do wchłaniania czyli przyswojenia niektórych niezbędnych witamin i mikroelementów wystarczy oliwa z oliwek czy masło. Uważa, że tłuszcz zwierzęcy zjadany w mięsie będzie wystarczającą ilością dla organizmu. Szczególnie mięso zwierząt żyjących (tzn. więcej kwasów tłuszczowych typu Omega-3) na wolności ma wartościowszy skład tłuszczu niż mięso zwierząt hodowanych przemysłowo w klatkach.

Analizując przepisy kulinarne widzimy, że autor preferuje kuchnię śródziemnomorską.

Dalej autor podaje jaki wpływ na poziom homocysteiny we krwi mają leki zażywane na obniżenie poziomu cholesterolu, leki hormonalne brane przy niedomaganiach tarczycy czy też

w okresie menopauzy.

W następnym rozdziale dowodzi, że istnieje ścisły związek między poziomem homocysteiny z aktywnością fizyczną i dlatego jaskiniowcy byli szczuplejsi od nas. Wszelkiego rodzaju ruch fizyczny wzmacnia serce a również powoduje spadek poziomu homocysteiny we krwi.

W rozdziale „Wiek, przeciwutleniacze a choroby serca” wyjaśnia rolę homocysteiny w procesie unieczynnienia wolnych rodników w komórkach organizmu. Z wiekiem słabnie zdolność wchłaniania witamin B6 i B12 i kwasu foliowego dlatego rośnie stężenie homocysteiny. Dlatego do organizmu musimy dostarczyć te wymienione witaminy jak również przeciwutleniacze jak wit. C, E, A – najlepiej w naturalnych produktach spożywczych. Oprócz tych znanych nam przeciwutleniaczy autor wymienia też nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6. Do źródeł tych tłuszczów zalicza olej rzepakowy i oliwa z oliwek (oba na zimno tłoczone), ponieważ zawierają odpowiednie proporcje kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6.

Następnym przeciwutleniaczem jest Koenzym Q10. Organizm wytwarza go sobie sam, ale również znajduje się w wielu produktach spożywczych (ryby, mięso, orzechy). jednak z wiekiem spada zdolność wytwarzania koenzymu przez organizm. To są najważniejsze przeciwutleniacze, ale jeszcze niezbędne są bioflawonoidy pochodzące z owoców cytrusowych oraz cebuli, czosnku i innych warzyw.

W ostatnim rozdziale pt. „Przyszłość rewolucyjnej metody leczenia chorób serca”, podsumowuje wszystkie swoje postrzeżenia działania homocysteiny i starzenia się organizmu i wysuwa wnioski. Okazuje się, że homocysteina w mniejszym lub większym stopniu przyczynia się do wszystkich schorzeń serca: przerostu komórek mięśniowych tętnic, zwłóknienia i zwapnienia płytek miażdżycowych, odkładania się cholesterolu i tłuszczów w tętnicach, a w końcu zablokowanie tętnic przez skrzepy. Odkąd badania nad homocysteiną zaczęto kontynuować, zaczęto jednocześnie badać jej wpływ na ludzki mózg, zwłaszcza w podeszłym wieku. W tym ostatnim rozdziale autor przedstawia rewelacyjne odkrycia oraz przewidywania o znaczeniu tego aminokwasu na wiele ciężkich schorzeń od choroby Alzheimera po zapalenie stawów.

Autor również wzywa do działania, aby powstały grupy inicjatywne głoszące o szkodliwości produktów wysoko przetworzonych, pozbawionych wszelkich wartości odżywczych. Ludzie powinni wiedzieć, jak ważne jest spożywanie świeżej, pełnowartościowej żywności.

Na koniec zacytuję słowa dr Kilmera McCully'ego, które można traktować jako podsumowanie tego mojego artykułu: „Ewolucja odgrywa ogromną rolę w metabolizmie pokarmu. Pod tym względem nie różnimy się zbyt wiele od naszych przodków z okresu paleolitu. Odziedziczyliśmy te same mechanizmy, które sprawdzały się przez miliony lat. Ich dieta, składająca się z ryb, mięsa, warzyw, owoców, nasion i orzechów, była najefektywniejsza. My, niestety i na nasze nieszczęście, już się tak nie odżywiamy. W najnowszej historii, powiedzmy jakieś 10 tysięcy lat temu, do codziennego jadłospisu weszły zboża. Zmiany w ewolucji nie następują aż tak szybko. nasz organizm nie jest przystosowany do trawienia przetworów zbożowych, a już z całą pewnością nie do produktów, które pojawiły się w minionym stuleciu, jak właśnie rafinowana mąka czy cukier. Nasze żołądki nie potrafią ich strawić i tu zaczynają się wszelkie kłopoty zdrowotne.”