

# TURINYS

Įvadas	Ieškant geresnio būdo	7
--------	-----------------------	---

## I DALIS

### SUSIPAŽINKITE SU KETOGENINE DIETA

1 skyrius	Dieta, kuri gelbsti, kai nepadeda niekas kitas	21
2 skyrius	Ketogeninės dietos pranašumas	43
3 skyrius	Kaip „įjungti“ ketozės režimą	58
4 skyrius	Ketogeninės dietos vadovas	73
5 skyrius	Ypatingieji ketogeniniai papildai	104
6 skyrius	Ketogeninės gyvensenos strategijos	119

## II DALIS

### KETOGENINĖ DIETA IR LIGOS

7 skyrius	Ketogeninės dietos poveikis medžiagų apykaitai	139
8 skyrius	Ketogeninės dietos įtaka smegenų darbui	153
9 skyrius	Ketozė ir hormonai	171
10 skyrius	Ketogeninė dieta — kovotoja su vėžiu	191

## III DALIS

### JŪSŲ ASMENINIS KETOGENINĖS DIETOS PLANAS

11 skyrius	Pagrindinis ketogeninės dietos planas	209
12 skyrius	Ketogeninio pasninkavimo planas	235
13 skyrius	Vegetariškos ketogeninės dietos planas	245

14 skyrius	Ketogeninės dietos planas, skatinantis kolageno gamybą	255
15 skyrius	Priešvėžinės ketogeninės dietos planas	265
16 skyrius	Ilgalaikis ciklinės ketogeninės dietos planas	275

#### IV DALIS

#### KETOGENINĖS DIETOS PATIEKALAI

17 skyrius	Ketogeniniai receptai	287
18 skyrius	Ketogeninių pirkinių sąrašas	350
Šaltiniai		356
Padėka		357
Išnašos		358
Rodyklė		375

## IEŠKANT GERESNIO BŪDO

Kvailas tas gydytojas, kuris niekina protėvių išmintį.

— *Hipokratas*

**P***rivalo būti geresnis būdas.* Ši mintis man, trylikamečiui berniukui, pirmą kartą dingtelėjo tada, kai mums gyvenant Trojoje, Ohajaus valstijoje, ant vonios kambario grindų pamačiau kuokštus šviesių mamos plaukų — tai buvo jos organizmą nuodijančios chemoterapijos, taikomos, siekiant sunaikinti kairiojoje krūtyje ir limfmazgiuose aptiktas vėžines ląsteles, šalutinis poveikis. Ta pati įkyri mintis ir vėl mane aplankė, kai mano gyvybinga, sportiška mama (plaukimo instruktorė ir mano mokyklos kūno kultūros mokytoja) gaivaliojosi po gydymo, kuris, regis, padėjo įveikti vėžį, tačiau iščiulpė visas jos jėgas, energiją ir sveikatą.

*Privalo būti geresnis būdas.*

Tuo metu aš nieko neišmaniau apie mitybą, bet vienai socialinei reklamai pavyko įsitvirtinti mano paaugliškose smegenyse: limonadas kenkia sveikatai. Taigi nusprendžiau jo nebegerti. Tai buvo pirmas kartas, kai suvokiau, kad maistas ir mityba gali būti šio „geresnio būdo“ dalis. Jei limonadas yra žalingas, galbūt tą patį galima pasakyti ir apie kitus produktus ir, atvirkščiai, galbūt kai kurie jų yra naudingi sveikatai?

Kitą dešimtmetį mano mamai teko susidurti su daugybe sveikatos problemų, dėl kurių ji jautėsi ligota ir nuolat pavargusi. Depresija. Hipotireozė. Vidurių užkietėjimas. Lėtinio nuovargio sindromas. Visos šios ligos užgriuvo moterį, kuri prieš gydymą chemoterapija dirbo visą darbo dieną, rūpinosi šeima, mankštinosi, bėgiojo ir tryško energija. Stebint, kaip blogėja jos sveikata, man gimė idėja, kuri galiausiai visiškai mane užvaldė. Aš tapsiu gydytoju. Sužinosiu, kodėl mama turėjo paaukoti savo sveikatą, kad įveiktų vėžį. Ir pasistengsiu surasti geresnį būdą.

Man įžengus į trečią dešimtį, svajonė tapo realybe. Įstojau į chiropraktikos kolegiją Floridoje, kur išmokau mitybos pagrindų. Taip pat pradėjau studijuoti funkcinę mediciną ir semtis žinių apie senovinius gydymo metodus. Gilią prasmę įžvelgiau tradicinėje kinų medicinoje ir ajurvedoje. Šios tūkstantmetę tradiciją turinčios praktikos kūną gydė, o ne jam kenkė. Jos koncentravosi ne į atskirą ligą, bet į žmogų kaip visumą ir siekė panaikinti pagrindinę ligos priežastį. Jos matė mišką *ir* medžius, atkurdamos bendrą sveikatą ir su šaknimis išraudamos ligą. Kūnui palaikyti ir optimalioms sveikimo sąlygoms sukurti naudojo maisto produktus.

Aš taip pat ėmiau vis aiškiau suvokti, kad mityba yra pagrindinė „geresnio būdo“ dėlionės detalė. Skaitydamas viską, kas pateko į mano rankas apie maistą ir gydymą, sužinojau apie ketogeninę dietą ir buvau apstulbintas jos galios. Tai dieta, kuri priverčia organizmą kitaip naudoti maistines makromedžiagas, energiją gaunant ne iš angliavandenių, o iš riebalų. Joks kitas metodas, išskyrus nebent pasninkavimą, negali to padaryti. Dėl šios priežasties ši dieta gali tapti išsigelbėjimu žmonėms, kurie daugelį metų nesėkmingai bandė numesti svorio, nes tiesiogine to žodžio prasme šis mitybos būdas paverčia organizmą riebalus deginančiu mechanizmu. Kartu teigiamai veikia bendrą sveikatą. Mažina

uždegimą, atkuria gyvybiškai svarbių hormonų, tokių kaip insulinas, pusiausvyrą ir gerina smegenų veiklą. Tyrinėdamas aš sužinojau, kad ši dieta jau išstisus dešimtmečius pasitelkiama epilepsijai, cukriniam diabetui ir kitoms ligoms, taip pat ir vėžiui gydyti.

Dirbdamas ir gyvendamas šių atradimų sukeltomis džiaugsmingomis nuotaikomis, sulaukiau mamos skambučio. „Mano onkologas pasakė, kad plaučiuose aptiko auglį“, — pasakė ji virpančiu balsu. Mano skrandis susitraukė. „Ne, — pagalvojau, — *tik ne tai*.“ Mama visada mane įkvėpdavo ir jai teko tiek daug iškentėti. Pasakiau, kad myliu ją ir mes greitai pasimatysime. Kitą dieną aš jau sėdėjau į Ohają skrendančiame lėktuve.

Kai atvykau, mama man paaiškino, kad gydytojai siūlo operaciją ir radioterapiją. Pasakiau jai, jog yra galbūt geresnis būdas. Protingas, moksliniais įrodymais pagrįstas būdas, kuris suaktyvintų organizmo vidinį sveikimo mechanizmą, pagerintų bendrą savijautą ir leistų užsitikrinti ilgalaikę sveikatą.

Tada aš visa galva nėriau į tyrinėjimus. Praleidau šimtus valandų, skaitydamas apie vėžį, mitybą, žoleles ir antioksidantus, taip pat kreipiausi pagalbos į žymiausius pasaulyje integratyviosios medicinos atstovus, prašydamas patarti, kaip keisti mitybą ir gyvenseną, norint sustiprinti imunitetą ir suaktyvinti sveikimo procesą. Remdamasis įgytomis žiniomis aš visiškai pakeičiau savo mamos mitybą.

Pirmiausia iš spintelių išmetėme visus perdirbtus maisto produktus, o šaldytuvą pripildėme daržovių, žolelių, sveikų baltymų bei riebalų ir kaulų sultinio. Parodžiau jai, kaip pasigaminti skanių daržovių sulčių iš salierų, špinatų, kalendrų, imbierų, citrinų ir burokėlių. Mes nusipirkome lašišų ir menkių kepenų aliejus, kuriame gausu uždegimą slopinančių omega-3 riebalų rūgščių. Mama pradėjo valgyti įvairius grybus, tokius kaip danteniai (šitakiai), kininiai kordicepsai ir tikriniai blizgučiai, — tra-

dicinėje kinų medicinoje yra laikomi nemirtingumo grybais. Ji ėmė vartoti žoleles, pavyzdžiui, tikruosius margainius, galinčius detoksikuoti organizmą, ir ciberžoles, pasižyminčias stipriu uždegimą slopinančiu poveikiu ir padedančias įveikti daugybę ligų, tarp jų ir vėžį. Visiškai atsisakė perdirbtų angliavandenių ir pridėtinio cukraus.

Mama taip pat pakeitė savo gyvenimą. Pradėjo lankytis limfodrenažinio masažo ir chiropraktikos seansuose; melstis ir kartoti pozityvius teiginius; vartoti eterinius aliejus, pavyzdžiui, bosvelijų, kurie mažina stresą ir nerimą, palaiko imuninę sistemą ir turi priešvėžinių savybių. Mamai diagnozavo vėžį, tačiau, žiūrėdamas į ją, negalėjai to net įtarti. Bėgant savaitėms, ji jautėsi vis energingesnė, o kartu su ją kamavusia depresija neliko net 10 kilogramų.

Kai po keturių mėnesių jai buvo atliktas KT tyrimas, gydytojas negalėjo patikėti rezultatais. Auglys sumažėjo perpus — neprireikė nei chemoterapijos, nei spindulinio gydymo. Po devynių mėnesių buvo nustatyta visiška remisija. Praėjo jau trylika metų, o vėžys neatsinaujino. Mano mama čiuožinėja vandens slidėmis, dalyvauja 5 km bėgime ir rūpinasi savo anūkais. Ji sako, kad, įžengusi į šeštą dešimtį, jaučiasi geriau negu tada, kai buvo trisdešimties.

Aš nesiūlau žmonėms, kuriems diagnozuotas vėžys, ignoruoti gydytojų patarimų. Sprendimas keisti savo gyvenimą turėtų būti priimtas, tik padedant patikimiems sveikatos priežiūros specialistams ir atsižvelgiant į kiekvieną konkrečią diagnozę. Tačiau stiprinti savo organizmo gynybinį mechanizmą, pasitelkiant mitybą, tikrai verta, nesvarbu, su kokiais negalavimais susiduriate. Dieta, kuri padėjo mano mamai įveikti vėžį, buvo modifikuota šioje knygoje aprašytos ketogeninės dietos versija. Man ši patirtis nepaprastai reikšminga. Aš gavau visus reikalingus įrodymus. Atradau geresnį būdą.

## SENOVINĖ MITYBA ŠIUOLAIKINIAME PASAULYJE

Mano ketogeninės dietos programa nėra greitai praeinantis mados dalykas, siekiantis vienintelio tikslo — padėti sulieknėti. Tai mokslinis būdas sumažinti uždegimą, pakoreguoti hormonų pusiausvyrą, atsikratyti nereikalingų kilogramų ir pagerinti savo sveikatą, užsitikrinant ateitį be ligų. Jo laikantis nereikės nuolat kęsti alkį, riboti maistą ir skaičiuoti kalorijas. Tai daug riebalų, vidutiniškai baltymų ir labai mažai angliavandenių turinti dieta — unikalus derinys, gebantis padaryti tai, ko negali kitos dietos: ji iš pagrindų pakeičia būdą, kuriuo organizmas degina kalorijas. Paversdama riebalus smegenų ir raumenų naudojamu energijos šaltiniu, ji leidžia organizmui panaikinti erzinantį gelbėjimosi ratą aplink liemenį — riebalus, kurie ne tik negražiai atrodo, bet ir yra atsakingi už daugelį sveikatos sutrikimų, neatsiejamų nuo antsvorio. Dėl šios priežasties mano ketogeninė dieta gali būti veiksminga net tada, kai kitos dietos nepadeda.

Šis požiūris yra patvirtintas moksliniais įrodymais, tačiau jis taip pat remiasi prieš daugybę metų susiformavusiais mitybos principais. Mūsų protėviai neturėjo parduotuvių, kurių lentynos lūžo nuo javainių, traškučių, makaronų ir sūrių, be to, maistas jiems nebuvo prieinamas ištisą parą septynias dienas per savaitę. Juos maitino gamta — natūralūs augalai, žolelės, uogos, riešutai ir po apylinkes klajojantys gyvūnai — taigi mūsų protėviai tiesiogiai priklausė nuo gamtos užgaidų ir išgyvendavo pertekliaus bei badmečio periodus. Tokia maisto gausos ir stygiaus kaita turėjo gerąją pusę. Žmogui periodiškai pasninkaujant, jo organizmas pasiekdavo *ketozę*, sveikatai naudingą būseną, kurios metu energijai gauti yra deginami ne angliavandeniai, o riebalai.

Ketozės būseną galima sukelti pasninkaujant arba laikantis ketogeninės dietos. Šis metodas buvo atrastas XX a. trečiame

dešimtmetyje. Johnso Hopkinso universitete ir Majo klinikoje dirbantys gydytojai šitaip gydė pacientus, sergančius visiškai skirtingomis ligomis — nevaldoma epilepsija ir cukriniu diabetu. Jie pastebėjo, kad pasninkavimas padeda palengvinti pacientų jaučiamus simptomus ir kad šie simptomai vėl atsinaujina, žmonėms pradėjus valgyti. Taigi ir vienos, ir kitos įstaigos mokslininkai, tarpusavyje nesitardami, pradėjo keisti savo pacientų mitybą, stengdamiesi imituoti pasninką. Kai jie beveik visiškai išbraukė iš pacientų valgiaraščio angliavandenius, šie pasiekė ketozės būseną. Epilepsijos priepuoliai liovėsi, o cukraus kiekis kraujyje tapo normalus. Taip gimė ketogeninė dieta.

Mano programa yra paremta tvirtais moksliniais įrodymais, patvirtinančiais šio didžiulio atradimo naudą. Jai būdingas maistinių makromedžiagų derinys taip pat teigiamai veikia medžiagų apykaitą kaip ir pasninkavimas. Taigi, nors jūs valgote sotų, maistingą maistą, sveikatos požiūriu gaunate tokią pačią naudą, kaip ir jį ribodami: sudeginate riebalus, normalizuojate hormonų kiekį, sumažinate uždegiminius procesus ir suteikiate savo organizmui galimybę pasveikti.

Noriu dar kartą pakartoti: mano ketogeninės dietos planas nesiremia maisto ribojimu, tuo labiau badavimu. Į jį yra įtraukti skanūs produktai, kurie tirpdo riebalus, slopina potraukį cukrui ir padeda jaustis žvaliems, energingiems ir sotiems. Kaip ir pasninkavimas, šis mitybos būdas neturėtų būti ilgalaikis. Bet šiame amžiuje, kai viskas, pradedant stresu ir baigiant aplinkoje esančiais toksiniais, gali neigiamai paveikti sveikatą, mano dieta yra mokliškai patvirtintas būdas „perkrauti“ organizmą ir tokiu būdu atkurti bei stabilizuoti jo pagrindines biochemines funkcijas. Dar geriau: egzistuoja metodas, leidžiantis pasiekti ketozės teikiamą ilgalaikę naudą. Jis žinomas kaip ciklinė ketogeninė mityba, apie kurią plačiau pakalbėsiu tolesniuose puslapiuose.



## DIDELĖ STORA TIESA

Greičiausiai jau žinote, kad amerikiečiai yra didžiausią antsvorį pasaulyje turinti tauta. Niekas nenori būti nutukęs — žmonės, kurie išbandė ne vieną dietą tam, kad galėtų kontroliuoti savo svorį, taip pat. Tačiau, nepaisant mūsų nuoširdžių pastangų, esame sunkesni negu bet kada. 1960 m. 31 proc. suaugusių JAV gyventojų turėjo antsvorio, o 13 proc. sirgo nutukimu. Šiandien net 70 proc. amerikiečių kenčia nuo antsvorio — daugiau negu trečdalis jų patenka į nutukusiųjų kategoriją, kuriai būdinga didesnė su svoriu susijusių sveikatos sutrikimų rizika.

Per metus priaugti pusę kilogramo ar kilogramą tapo norma — tai laikoma natūralia senėjimo proceso dalimi. Bet štai ką jums pasakysiu: su amžiumi susijęs svorio augimas *nėra* neišvengiamas. Iš tikrųjų jis byloja apie pusiausvyros sutrikimą ir išoriniame jūsų gyvenime (per daug maisto, per mažai fizinės veiklos), ir organizme (hormonų išsiderinimas). Šie besikauptys kilogramai, į kuriuos daugelis žmonių žiūri kaip į savaime suprantamą dalyką, yra labai pavojingi, nes jie didina rimtų sveikatos problemų, neleidžiančių gerai jaustis ir tinkamai funkcionuoti, riziką. Tai aukštas kraujospūdis, širdies ligos, cukrinis diabetas, miego apnėja, artritas, hormoniniai sutrikimai, kaip antai, policistinių kiaušidžių sindromas (PKS), mažinantis galimybę pastoti. Antsvoris taip pat yra siejamas su kai kurių rūšių vėžio, kaip antai, krūties, gaubtinės žarnos ir tulžies pūslės, išsivystymo grėsme.

Nutukimo epidemija kilo dėl daugybės priežasčių, tačiau didžiausi kaltininkai yra perdirbti angliavandeniai, sudarantys daugelio amerikiečių mitybos pagrindą. Smarkiai apdorotuose produktuose gausu „obesogenų“ — nuodingų cheminių medžiagų, skatinančių priaugti svorio, — ir „paslėpto“ cukraus, kuris veikia

mūsų smegenis, didina gliukozės kiekį kraujyje, atima energiją, sukelia nuotaikos svyravimus ir verčia jo norėti dar labiau. Man teko stebėti tūkstančius pacientų, tarp kurių buvo ir mano žmona Chelsea. Laikydamosi ketogeninės dietos ji atsikratė keturių su puse kilogramų ir susinormalizavo hormonų pusiausvyrą. Be to, aš pats išbandžiau šią programą ir dabar esu lieknesnis, negu kada nors buvau. Taigi galiu jus užtikrinti, kad greičiausias būdas numesti svorio ir jo nebeprisigauti — radikaliai sumažinti, bent jau laikinai, angliavandenių vartojimą, taip paskatinant organizmą deginti galias, nepasiekiamas riebalų sandėliuose. Ketogeninė dieta yra vienintelis būdas šiam tikslui pasiekti.

Mano sudarytos ketogeninės dietos veiksmingumo paslaptis slypi optimaliame maistinių makromedžiagų derinyje: daug sveikųjų riebalų, vidutinis kiekis baltymų ir labai labai mažai angliavandenių. Mintis, kad, norint numesti svorio, reikia valgyti riebiai, gali skambėti nelogiškai. Tačiau tyrimai rodo, jog tinkamos riebalų rūšys iš tikrųjų padeda atsikratyti kūno riebalų sandėlių. Mano dietos pagrindą sudaro sveikieji riebalai, esantys avokaduose, kokosų bei alyvuogių aliejuose ir lašišose. Šie riebalai yra naudingi smegenims ir širdžiai. Be to, jie skanūs.

Ketogeninė dieta turi mažiau angliavandenių negu bet kuris kitas angliavandenių ribojantis mitybos planas — dienos norma yra maždaug 30 gramų. Negaudamas grūdų, krakmolingų daržovių ir vaisių, kuriuos paprastai naudoja kaip energijos šaltinius, organizmas po trijų ar keturių dienų pradeda eikvoti riebalus. Jūs pasiekiate ketozės būseną, todėl juosmens, pilvo, šlaunų ar nugaros srityje susikaupę riebalai pamažu ima tirpti.

Ši metabolinė būseną yra nepaprastai naudinga, nes skatina daugybę sveikų pokyčių:

- Jūsų organizmas išskiria mažiau insulino, taigi nutinka

du dalykai: nebesikaupia riebalai ir normalizuojasi cukraus kiekis kraujyje — kartu sumažėja diabeto išsivystymo rizika.

- Trigliceridų ir „blogojo“ (MTL) cholesterolio kiekis kraujyje sumažėja, o „gerojo“ (DTL) cholesterolio padaugėja — visi šie veiksniai yra naudingi širdies sveikatai.

- Pagerėja natūralus gebėjimas kovoti su vėžiu, kadangi vėžinės ląstelės maitinasi cukrumi. Tyrimai rodo, kad labai mažai angliavandenių turinti ketogeninė dieta priverčia vėžines ląsteles badauti, todėl augliai susitraukia.

- Suaktyvėja smegenų veikla, nes pagerėja mitochondrijų — mažyčių ląstelės organelių, maistą paverčiančių energija, — gebėjimas atlikti savo darbą. Tiesą sakant, naujais tyrimais rodo, kad ketozė, užtikrindama tinkamą smegenyse esančių energijos „stotelių“ funkcionavimą, gali apsaugoti nuo daugybės sunkių neurologinių ligų, pradedant Alzheimerio ir Parkinsono ligomis bei epilepsija ir baigiant galvos skausmais, trauminiu galvos smegenų sužalojimu ir miego sutrikimais.

## PASIRUOŠTI, DĖMESIO, MARŠ!

Ketogeninių dietų gali būti įvairių, tačiau manoji yra išskirtinė. Ji sudaryta taip, kad ne tik padėtų organizmui „įjungti“ ketozės režimą, bet ir sukurtų sveikti palankiausią aplinką. Todėl mano *keto* valgiaraštis neapsiriboja tik kumpiu ir sviestu. Jame yra daržovių, žolelių, vitaminų ir mineralų — pagrindinių statybinių medžiagų, reikalingų gerai sveikatai palaikyti.

Tolesniuose skyriuose rasite visą informaciją, kuri padės suvokti, kas yra mano sugalvota ketogeninė dieta, ir leis kuo geriau ją pasinaudoti ateinančias trisdešimt dienų ir... visą likusį gyvenimą.

I dalyje pateikiami pagrindai. Joje aš suprantamai išdėščiau,

kaip ketogeninė dieta veikia ir kodėl ji yra tokia efektyvi. Nurodau didžiausias klaidas, kurias paprastai daro besilaikantieji ketogeninės dietos, kad sėkmingai išvengtumėte duobių, galinčių sumažinti jos veiksmingumą. Pateikiau įdomių istorijų žmonių, tarp jų ir savo žmonos bei daugelio pacientų, kuriems pavyko įvykdyti mano sukurta Keto360 programą. (Daugiau informacijos apie Keto360 programą, ieškokite interneto tinklalapyje [www.draxe.com/keto-diet-keto360](http://www.draxe.com/keto-diet-keto360).) Be to, pridėjau informacijos apie svarbiausius ketogeninės dietos produktus, papildus, mankštą ir eterinius aliejus; taip pat pateikiau smulkų pirkinį sąrašą ir net patariau, ką reiktų atkreipti dėmesį, jei laikotės ketogeninės dietos ir norite valgyti ne namie ar keliaudami.

II dalyje supažindinu su tolesniais tyrinėjimais. Aiškinu, kaip ketogeninė dieta pakeičia viso jūsų organizmo, įskaitant ląsteles ir mitochondrijas, sveikatą, sumažindama uždegimą, paskatindama ketonų gamybą ir atkurdamą insulino pusiausvyrą. Taip pat pasakoju, kaip, padedami ketogeninės dietos, galite suaktyvinti smegenų funkciją, suderinti hormonų veiklą, pagreitinti medžiagų apykaitą ir įveikti vėžį.

III dalyje pateikiami penki skirtingi trumpalaikiai ketogeninės dietos planai. Pasirinkite sau tinkamą, atsižvelgdami į savo sveikatą, keliamus tikslus ir į tai, kaip ilgai ketinate laikytis šios dietos. Čia rasite pradedančiųjų planą, pažengusiųjų planą, kuris apima protarpinį pasninkavimą, planus, skirtus vegetarams ir tiems, kas nori suaktyvinti kolageno gamybą bei sulėtinti senėjimo procesą, ir kovos su vėžiu *keto* planą. Kad būtų lengviau jų laikytis, siūlau jums daugiau negu aštuoniasdešimt puikių patiekalų receptų.

Nesvarbu, kokį planą pasirinksite, jums reikės rasti būdą, kaip įtraukti ketogeninę dietą į savo gyvenimą visam laikui. Tai padaryti padės III dalyje išdėstyta baigiamoji programa. Ilgalaikis

ciklinės *keto* dietos planas yra nuoseklus metodas, kuris jums leis vis pasiekti ketozės būseną ir iš jos išeiti tam, kad visus ateinančius metus išliktumėte jaunatviški, energingi ir sveiki.

Aš esu nepaprastai sujaudintas ir dėkingas jums už tai, kad nusprendėte prisijungti prie manęs, kuriant gražesnę ir sveikesnę pasaulį. Jei norite palaikyti gerą smegenų darbą ir išvengti neurologinių ligų, atkurkite savo hormonų pusiausvyrą, pagerinkite virškinimą, numeskite svorio, sudeginkite riebalus, sustiprinkite energiją ir džiaukitės kaip niekad puikia savijauta — mano ketogeninės dietos programa skirta jums. Laikas pamiršti neveiksmingas, erzinančias dietas ir blogėjančią sveikatą. Išbandykite geresnį būdą.

### **Maistingieji riebalai padeda palaikyti gerą sveikatą**

Riebalų mažinimo manija, prasidėjusi XX a. 8 dešimtmetyje, buvo pagrįsta ydinga logika ir geranoriškais ketinimais. Specialistai sukūrė teoriją, kad dėl tos priežasties, jog grame riebalų yra du kartus daugiau kalorijų negu grame angliavandenių ar baltymų, vartojant mažiau riebalų galima lengvai numesti svorio. Labai greitai rinką užplūdo neriebūs produktai ir spėkite, kas juos sudarė? Rafinuoti angliavandeniai ir pridėtinis cukrus — komponentai, kurie skatina išskirti insuliną ir kartu kaupti riebalus. Taigi riebalų ribojimo mada padėjo kilti nutukimo epidemijai.

Šiuo metu padėtis pamažu keičiasi. Pastaraisiais dešimtmečiais atlikti moksliniai tyrimai išteisino maistinius riebalus. Prieš kelerius metus žurnalas *New England Journal of Medicine* aprašė novatorišką eksperimentą, kurio metu buvo lyginami nuo antsvorio kenčiantys žmonės, besilaikantys riebalus ribojančios dietos, saikingai riebalų turinčios Viduržemio jūros regiono dietos arba daug riebalų turinčios dietos.<sup>9</sup> Eksperimentas truko dvejus metus — gana ilgą laiką, kad jo išvadas būtų galima laikyti visiškai patikimomis. Mokslininkai nustatė, kad tie žmonės, kurie laikėsi daug riebalų turinčios dietos, ne tik atsikratė daugiausia svorio, bet ir jų kraujyje gerokai sumažėjo širdies ligas sukeliančių trigliceridų bei MTL cholesterolio; diabetu sergantys eksperimento dalyviai smarkiai pagerino savo gebėjimą kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje. Taigi tyrimas parodė, kad riebus maistas buvo labai naudingas dalyvių sveikatai.

Nustebote? Nesistebėkite. Dabar mes jau žinome, kad sveikieji maistiniai riebalai turi daugybę naudingų savybių — į mano ketogeninės dietos programą yra įtraukti tik patys sveikiausi ir maistingiausi riebalai. Pavyzdžiui, joje, kaip ir mūsų protėvių mityboje, nėra hidrintų (sukietintųjų) aliejų ir štai kodėl: tokio apdorojimo metu pakinta aliejų struktūra ir jie oksiduojasi, o ok-

siduoti aliejai organizme sukelia uždegimą. Visi į mano ketogeninės dietos programą įtraukti sveikieji riebalai yra gaunami iš pačių maistingiausių šaltinių, todėl juose gausu sveikatai naudingų vitaminų, mineralų ir riebaluose tirpių maisto medžiagų.

Žinome, jog naudinga valgyti kuo įvairesnių daržovių, kad aprūpintume organizmą visais įmanomais fitochemikalais ir maisto medžiagomis; taip pat ne mažiau svarbu vartoti įvairių rūšių sveikus riebalus, nes kiekviena rūšis pasižymi skirtingomis teigiamomis savybėmis. Tolesniuose skyriuose plačiau panagrinėsime riebalų teikiamą naudą, o dabar pateikiu trumpą jų poveikio sveikatai charakteristiką:

- Sotieji riebalai sudaro didelę organizmo ląstelių membraną dalį, todėl jie yra gyvybiškai svarbūs visų, ir ypač smegenų, ląstelių sveikatai. Puikūs sočiųjų riebalų šaltiniai yra laisvai ganomų gyvulių mėsos bei pieno produktai.

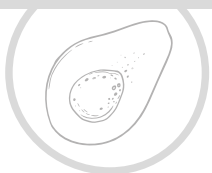
- Vidutinės grandinės riebalų rūgštys yra riebalų rūšis, kurią organizmas lengviausiai metabolizuoja ir naudoja energijai gauti. Jų gausu nerafinuotuose kokosų ir palmių aliejuose.

- Omega-3 ir omega-6 riebalų rūgštys reikalingos organizme vykstantiems uždegiminiams procesams kontroliuoti. Maistiniai šių riebalų šaltiniai yra laisvėje sugautos žuvis, tokios kaip lašišos, taip pat sėmenys, ispaninių šalavijų sėklos, kanapių sėklos, menkių kepenų ir sėmenų aliejai. Ypač daug uždegimą slopinančiu poveikiu pasižyminčių omega-3 riebalų rūgščių turi jūrų dumbliai, nuo seno naudojami kaip vaistai. Mano nuomone, jie yra tikra sveikatos bomba.

- Mononesočiosios omega-9 riebalų rūgštys drėkina sąnarius ir palaiko hormonų pusiausvyrą. Mano ketogeninės dietos programa skatina vartoti daug omega-9 riebalų rūgščių turinčių produktų, tokių kaip avokadai, riešutai, sėklos ir alyvuogės.

## 12 SVARBIAUSIŲ DAUG RIEBALŲ TURINČIŲ KETOGENINIŲ PRODUKTŲ

1. Avokadai



2. Laisvėje sugautos žuvis



3. Laisvai ganomų gyvulių ekologiška mėsa



4. Ant kraiko laikomų vištų ekologiški kiaušiniai



5. Nepasterizuoto pieno sūris



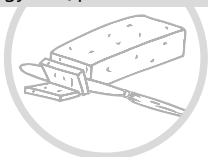
6. Riešutai ir sėklos



7. Riešutų sviestas ir sezamų pasta (tahinis)



8. *Ghi* laisvai ganomų gyvulių pieno sviestas



9. Alyvuogės



10. Kokosai



11. Juodasis šokoladas



12. Sveiki aliejai



■ Nesvarbu, kas jums buvo tvirtinama anksčiau, cholesterolis, randamas ant kraiko laikomų vištų kiaušinių trynyje, iš tikrųjų didina gerojo cholesterolio (DTL) kiekį, palaiko tinkamą hormonų ir smegenyse esančių neuromediatorių veiklą.

Jei norite išsaugoti gerą sveikatą visą gyvenimą, mano daug riebalų ir labai mažai angliavandenių turinti ketogeninė dieta skir-



ta kaip tik jums. Leisdama organizmui pasiekti ketozės būseną, programa siūlo platų gydymąjį poveikį. Ji suteikia kasai, angliavandenius perdirbančiam organui, galimybę pailsėti ir atsinaujinti. Padedą organizmui suardyti randinį audinį ir atpažinti nesveikas ląsteles, kurių DNR yra pažeista ir kurios gali sukelti vėžį. Ketozė yra veiksmingiausias būdas pradėti viso organizmo gydymą.

Dabar, kai jau perpratote mano ketogeninės dietos programos esmę, žingsnis po žingsnio paaiškinsiu, kaip jos laikytis, ir atsakysiu į visus klausimus. Per savo funkcinės medicinos specialisto praktiką man teko gydyti daug pacientų ir net savo šeimos narių. Aš išrašydavau jiems receptus ir parengdavau pirkinį sąrašus — tą patį dariau ir tada, kai mano mama kovojo su vėžiu ir kitomis sveikatos bėdomis, su kuriomis susidūrė po pirmojo chemoterapijos kurso. Aš padėdavau žmonėms išvengti įprastų klaidų ir įveikti tik jiems vieniems išskylančius sunkumus. Aš leidau jiems žinoti, kad šioje kelionėje visada esu šalia — tą patį ketinu daryti ir šioje knygoje. Aš sukūriau išbaigtą, lengvai taikomą dietą savo mamai. Tokią pačią dietą ir patarimus, padėsiančius be jokio vargo įtraukti ją į savo gyvenimą, siūlau ir jums. Ketogeninė dieta nėra kelias, kuriuo žengiate vieni. Tai kelias, kurį nueisime kartu. Nesvarbu, ar kovojate su antsvoriu, ar sergate diabetu, ar tiesiog nelabai gerai jaučiatės, tikiu, kad mano dietos programa turės galios pakeisti jūsų gyvenimą.

Laikas pasirūpinti savo sveikata.

## APKLAUSA

*Ar mano ketogeninės dietos programa  
gali būti jums naudinga?*

Atsakykite į klausimus „Taip“ arba „Ne“ ir pažiūrėkite, ar mano ketogeninė dieta jums tinka. Po kiekvienu teiginiu perskaitykite

mano paaiškinimą, kad suprastumėte, kodėl ši dieta gali jums padėti.

- 1. Viena didžiausių problemų, su kuria susidūriau, laikydamasis (-i) kitų dietų, yra alkis. T N**

Mano ketogeninė dieta turi daug riebalų ir mažai angliavandenių, todėl jos laikydamiesi nejausite alki.

- 2. Nesvarbu, ką daryčiau, vis tiek negaliu atsikratyti pilvo ar „gelbėjimosi rato“. T N**

Labai mažai angliavandenių turinti ketogeninė dieta leidžia organizmui pasiekti ketozės būseną ir jis energijai gauti pradeda deginti riebalus. Per kelias dienas pamatysite, kad riebalų sankaupos ima tirpti.

- 3. Per dieną mano energijos lygis tai padidėja, tai sumažėja; cukraus pusiausvyra kraujyje taip pat yra sutrikusi. T N**

Energijos antplūdžius ir atoslūgius sukelia angliavandeniai. Kai apribosite angliavandenių vartojimą ir pradėsite valgyti daug sveikųjų riebalų, sumažinsite cukraus kiekį kraujyje ir atkursite insulino pusiausvyrą.

- 4. Dažnai jaučiuosi vangus (-i), negaliu aiškiai mąstyti ir susikaupti. T N**

Dėl to kalti angliavandeniai. Cukraus kiekio kraujyje padidėjimas ir sumažėjimas daugeliui žmonių sukelia apatiją. Daug riebalų turinti ketogeninė dieta labai tinka smegenims, kurioms patinka naudoti riebalus kaip „kurą“.

- 5. Mano šeimos nariai yra sirgę vėžiu ir aš noriu padaryti viską, kad nuo jo apsisaugočiau. T N**

Tyrimai rodo, kad ketozės būseną gali padėti organizmui atsikratyti pažeistų ląstelių, kurios sukelia vėžį.

- 6. Mane vargina hormonų pusiausvyros sutrikimai (skydliaukės ligos, policistinių kiaušidžių sindromas, priešmenstruacinis sindromas, menopauzės simptomai, mažas testosterono kiekis). T N**

Šėldamas jūsų organizme insulinas taip pat veikia visus kitus hormonus. Jei vartosite mažiau angliavandenių, kartu sumažinsite ir insulino kiekį kraujyje, o tai padės atkurti hormonų pusiausvyrą.

- 7. Mano atmintis nėra tokia gera kaip anksčiau ir aš jaučiu, kad smegenys taip pat prasčiau dirba. T N**

Tyrimai rodo, kad ketogeninė dieta palaiko optimalią smegenų funkciją ir gali pagerinti atmintį.

- 8. Mane vargina virškinimo sutrikimai ir / ar grybelinės infekcijos. T N**

Labai mažai cukraus turinti ketogeninė dieta padeda pagerinti žarnyno veiklą ir sustabdyti grybelio augimą. Be to, į mano dietos planą yra įtraukta daugybė nekrakmolingų produktų, o tai reiškia, kad jūsų organizmas gaus prebiotikų skaidulų pavidalu. Prebiotikai maitina probiotikus — gerąsias žarnyno bakterijas.

- 9. Dažnai skauda sąnarius ir / ar apatinę nugaros dalį bei kaklą. T N**

Kadangi ketogeninė dieta padeda nuslopinti uždegimą, ji taip pat gali sumažinti visų rūšių skausmus.

**10. Sunkiai užmiegu arba prastai miegu. T N**

Nemigos priežastis gali būti per gausus angliavandenių vartojimas vakarais arba insulino kiekio kraujyje padidėjimas.

**11. Esu jautrus maistui, o mano imuninė sistema yra nusilpusi. T N**

Dažniausiai padidėjusį jautrumą maistui sukelia vadinamieji sveikieji angliavandeniai, tokie kaip kviečiai, miežiai ir rugiai. Laikantis ketogeninės dietos, iš valgiaraščio yra išbraukiami produktai, galintys tapti padidėjusio jautrumo maistui priežastimi. Jautrumą maistui taip pat didina žarnyno bakterijos. Ketogeninė dieta gerina žarnyno sveikatą, padėdama išvengti nepageidaujamų reakcijų į maistą.

**12. Turiu neurologinių sutrikimų, kankina migreniniai galvos skausmai. T N**

Iš pat pradžių ketogeninė dieta buvo sukurta epilepsijai, vienai dažniausių neurologinių ligų, gydyti. Paaiškėjo, kad ji mažina galvos skausmus ir padeda įveikti daugybę neurologinių sutrikimų, tokių kaip Parkinsono ir Alzheimerio ligos.