

Zdrowie bez wymówek



Przewodnik
po diecie,
badaniach
i terapii
hormonalnej
dla kobiet
i mężczyzn

DR **Tadeusz
Oleszczuk**

autor bestsellerowych
poradników
*Czego ginekolog
Ci nie powie*

DR **Tadeusz
Oleszczuk**

Zdrowie bez wymówek

**Przewodnik po diecie,
badaniach i terapii hormonalnej
dla kobiet i mężczyzn**

opracowanie: Anna Augustyn-Protas

zwierciadło

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział 1	
Co mówią pacjenci	8
Rozdział 2	
Jak działa nasze ciało	14
Rozdział 3	
Jaką krzywdę robi nam wysokoprzetworzona żywność	18
Rozdział 4	
Mikrobiota do maxi zadań	24
Rozdział 5	
Żywność ekologiczna	28
Rozdział 6	
Co nam skraca życie	32
Rozdział 7	
Równowaga hormonalna	54
Rozdział 8	
Układy organizmu	62
Rozdział 9	
Nowe czasy, nowe problemy	68
Rozdział 10	
Otyłość	82
Rozdział 11	
Stres	94
Rozdział 12	
Ruch	106
Rozdział 13	
Badania	110

R o z d z i a ł 14	
Leki, broń obosieczna	124
R o z d z i a ł 15	
Hormonalna terapia zastępcza	132
R o z d z i a ł 16	
Menopauzalne problemy intymne	144
R o z d z i a ł 17	
HTZ dla mężczyzn	154
R o z d z i a ł 18	
Męskie miejsca intymne, czyli kilka słów o prostaty	158
R o z d z i a ł 19	
Suplementacja DHEA	162
R o z d z i a ł 20	
Pasożyty	166
R o z d z i a ł 21	
Sen	182
R o z d z i a ł 22	
Woda zdrowia doda	206
R o z d z i a ł 23	
Jaką sól wybierać	210
R o z d z i a ł 24	
Grzyby lecznicze	214
R o z d z i a ł 25	
Jak się odżywia doktor Oleszczuk?	218
Zakończenie	233
Piśmiennictwo	238

Wstęp

Twoje zdrowie to projekt. Jego powodzenie to wypadkowa świadomości i praktyki. Tego, co wiesz i co jesz, jak się ruszasz i co myślisz. Zdrowie to kluczowe zadanie w życiu, wymaga codziennych starań, ale też nieustannej edukacji. Szczęśliwie niemal każdego miesiąca pojawiają się nowe, znaczące wyniki badań naukowych. Co najciekawsze, potwierdzają one, że najwyższy czas zrobić krok w tył i wrócić do naturalnego środowiska, do słuchania własnego ciała i ducha, bo tylko tak możemy żyć długo i w dobrej formie. Skoro trzymasz tę książkę w ręce, to pewnie sama/sam widzisz, że współczesny świat coraz bardziej odciąga nas od natury, a przez to zaburza nam intuicję. Pokazuje to choćby najważniejszy dla naszego zdrowia aspekt, czyli odżywianie. Współczesne produkty do jedzenia coraz mniej mają wspólnego z żywnością. Są faszerowane mnogością nieznanych wcześniej dodatków, które nie tylko nam nie służą, ale szkodzą. A przy tym nierzadko uzależniają, przez co trudno im nie ulegać. Dziś reklama posługuje się propagandą, nie marketingiem. Łatwo stracić rozeznanie, co jest dla nas dobre, a co nie. „Wszyscy to jedzą i żyją”, słyszę czasem w gabinecie. Jako lekarz, który każdego dnia przyjmuje osoby chore, mogę tylko westchnąć, że do czasu.

Dlaczego warto zrozumieć mechanizmy swojego organizmu? Bo jeśli je poznamy, to będziemy wiedzieć, jak nim najlepiej zarządzać, co mu naprawdę służy. Będziemy umieli prawidłowo interpretować sygnały, jakie nam daje, i będziemy wiedzieć, co poprawić, żeby czuć się i wyglądać optymalnie. Zdrowie to podróż. Niech ta książka będzie jej przewodnikiem. Mapą. Uwzględniającą każdy aspekt życia, bo tylko całościowe podejście jest odpowiedzią na współczesne wyzwania zdrowotne.



ROZDZIAŁ 1

CO MÓWIĄ PACJENTKI

Każdego dnia dostaję dziesiątki wiadomości, SMS-ów, maili, telefonów od dziewczyn, które dały się zaprosić do tej holistycznej podróży. Połączyły fakty i podjęły decyzje o zmianie nawyków. Poczuły, że to, o czym mówię i piszę, ma sens. Od lat dzielę się wiedzą, pochodzącą z zawodowej, lekarskiej praktyki, ale też z wiedzy naukowej, śledzenia badań, których wyniki idealnie się z moim doświadczeniem pokrywają. Ten zestaw pozwala mi proponować takie rozwiązania, które dają realną poprawę zdrowia moich pacjentek (oraz coraz liczniejszych pacjentów!). Zawsze kieruję się dobrem drugiego człowieka, które jest dla mnie cenniejsze niż własny komfort czy wygoda realizacji procedur medycznych. Staram się zrozumieć przyczyny schorzeń, po nitce do kłębka dojść do początku zdrowotnego problemu. Pytam „ale dlaczego?” tak długo, aż dotrę do „a, dlatego!”. Nie uczą tego na studiach medycznych, uczą życie. I ja już wiem, że źródło choroby najczęściej tkwi w naszych codziennych praktykach i w zaniechaniach. Znając je – wtedy i tylko wtedy! – mogę pomóc wyjść z problemów ze zdrowiem. Nie: zatuszować dolegliwość na chwilę, a pozbyć się jej na dobre.

”

Dziękuję za odpowiedź. Moja mama zmarła na raka piersi, ja regularnie badam piersi, robię cytologię, badania krwi, ale nigdy nie pomyślałam, żeby do tego zbadać tarczycę (USG z oceną objętości w mililitrach). Nie spotkałam na swojej drodze lekarza z podejściem holistycznym, który by mi to powiedział. Cieszę się, że założyłam konto na Instagramie i że zaczęłam słuchać Pana Doktora. Mam tylko nadzieję, że nie jest za późno. Pozdrawiam.

Powiem Panu, że stosuję się do diety i zauważyłam, że już nie boli mnie w ogóle głowa i budzę się w końcu wypoczęta. Przesypiam całą noc, a nie jak wcześniej miałam pięć pobudek. Dziękuję.

Doktorze, siedem miesięcy temu całkowicie przestawiłam dietę i wyeliminowałam wszystko to, co Pan wskazał, a co – sama teraz widzę – nie służyło mi. Dziś mogę powiedzieć, że tak dobrego samopoczucia to nie miałam nigdy. Jestem pełna energii i siły do pracy. Jestem ogromnie wdzięczna za to, że na drodze do leczenia tarczycy Pan się pojawił. Dziękuję bardzo.

Panie doktorze, odstawiłam gluten i już dwa miesiące super się czuję. Dziękuję.

Szanowny Panie Doktorze! Na początku chciałabym serdecznie podziękować za wszystkie treści, które umieszcza Pan w mediach społecznościowych oraz w swoich książkach. To niesamowite, jak wiele osób znajduje w nich inspirację i wiedzę potrzebną do zmiany swojego życia. Dla mnie Pana książki stały się prawdziwym przewodnikiem i impulsem do zmiany stylu życia oraz podejścia do własnego zdrowia. Chorowałam na endometriozę głęboko naciekającą między macicą a odbytem. Po postawieniu diagnozy byłam przerażona, czułam się bezradna. Nie miałam wyjścia – zdecydowałam się na całkowitą zmianę stylu życia. Wprowadziłam przeciwzapalną dietę, pracowałam nad emocjami, stosowałam suplementację, zioła i oczyszczanie organizmu. To była ciężka praca, która trwała trzy lata, ale wyniki badań po tym czasie wykazały, że endometrioza całkowicie zniknęła. Ta wiadomość była dla mnie ogromnym przełomem. Nie tylko przyniosła ulgę, ale także zainspirowała mnie do głębszego dbania o siebie i rozwijania wiedzy o zdrowiu. Wkrótce po tym zaszłam bez problemu w ciążę, a dwa lata później po raz kolejny. To, co lekarze określali jako mało prawdopodobne, stało się dla mnie rzeczywistością. A to wszystko dzięki determinacji i świadomej pracy nad swoim ciałem i umysłem. Chciałabym kontynuować tę podróż i zgłębiać wiedzę, szczególnie w obszarze hormonów oraz zdrowia jelit, które – jak wiem – są fundamentem naszego zdrowia. Raz jeszcze dziękuję za to, co Pan robi, Pana praca inspirowała i wspiera wiele osób. Życzę wszystkiego dobrego i serdecznie pozdrawiam.

Od kiedy nie jem nabiału, glutenu, cukru i nie piję soków owocowych anty TG spadły z 57 do 5,8. Dziękuję, Panie Doktorze, za wiedzę, którą Pan nam przekazuje.

Mam niedoczynność tarczycy i hashimoto od kilku lat. Mam też torbiele w piersiach – i co słyszę od mojego endokrynologa? Owszem: „Taka pani uroda”. Mam tych torbieli tyle, że piersi mi pękają. Na USG jest ich mnóstwo. Pojawia się też kolejny problem – leukocyty we krwi na poziomie 2,8–2,9. Hematolog stwierdza,

że wszystko jest ok, że może lekka anemia, ale umywa ręce. „Ma pani obfite miesiączki, proszę iść do ginekologa”. Ginekolog mówi, że ten typ tak ma i że „proszę iść do gastroenterologa”. Poszłam. Zrobił gastroskopię. Wyszło, że kosmki jelitowe są małe i prawdopodobnie jest to celiakia. Zrobiono przeciwciała – nie wyszła celiakia. Matko kochana, od Iwana do pogana, i dalej nic. Leukocyty 2,9 od kilku lat, torbieli coraz więcej, anemia się powtarza, w okresie mam drugiego dnia fontannę, a piersi pękają. O huśtawce nastrojów nawet nie wspomnę. A endokrynolog patrzy na TSH i stwierdza, że jest w normie, więc dawki Euthyroxu nie trzeba podwyższać.

Dzień dobry, Doktorze! Trafiłam na Pana TikToka i słuchając Pana, zaczęłam łączyć kropki (moje złe samopoczucie, nieodpowiednia dieta, niedoczynność tarczycy i inne) i zaczęłam współpracę z dietetykiem. Okazało się, że mam insulinooporność, moja ferrytyna była tragicznie niska, tak samo poziom witaminy D... Długo by opowiadać. Po kilku miesiącach stosowania diety, suplementacji, wskazówek również z Pańskich TikToków, moje życie totalnie się odmieniło. Nie wiem, czy to Pan odczyta, ale dziękuję za Pana działalność w internecie!

Dzień dobry, Panie Doktorze. Trafiłam na Pana filmy w kwietniu tego roku, kiedy na wizycie kontrolnej dowiedziałam się, że mam mięśniaka 1,5 cm. Mam 47 lat. Mój lekarz, gdy go zapytałam, dlaczego tak, skąd mi się ten mięśniak wziął, tylko wzruszył ramionami i powiedział: „A co ja, wróżka?”. Sama zaczęłam szukać, w głębi samej siebie. Zrobiłam tzw. onkopaket, zbadalam tarczycę, przeczytałam wszystkie Pana książki. Dziś nie jem nabiału, cukru i pszenicy. Schudłam 14 kg (do teraz, a mamy listopad), zastosowałam wszystkie porady z Pana książek. Panie Doktorze: ja przez 28 lat miałam migreny. Dziś ich nie mam. Czuję się dobrze. Kobiety, koleżanki pytają, co takiego zrobiłam. Wszystkim mówię o Pana książkach i wszystkim polecam. Wspaniały lekarz. Dziękuję.

Jak się wziąć za siebie? Namawiam, aby najpierw poznać mechanizmy zdrowia, zgodnie z najnowszymi danymi naukowymi. Następnie określić, jakie mamy potrzeby i oczekiwania wobec ciała, umysłu i ducha. Potem wykonajmy badania i przyjrzymy się ich wynikom. I z nimi, jak z kompasem, wybierzmy najlepszą dla nas drogę postępowania.

U W A G A

książka ta nie jest
poradnikiem medycznym i nie
zastąpi kontaktu z lekarzem. Jest
podpowiedzią, gdzie szukać przyczyn i jakie
mogą być rozwiązania, aby żyć coraz dłużej
w dobrym zdrowiu, w sprawności fizycznej,
psychicznej, społecznej (relacje międzyludzkie są
dla zdrowia ogromnie ważne). Wszystkiego tego
uczymy się sami, o ile jesteśmy otwarci na nowe
doświadczenia. Zawsze jednak łatwiej jest
poruszać się i omijać pułapki czy ślepe zaułki,
kiedy mamy przewodnika. A zrozumienie,
że nikt za nas nie naprawi naszego
zdrowia, to początek drogi.
Cudownej drogi.

The background is a solid orange color with a subtle, elegant floral pattern. The pattern consists of thin, flowing lines that form swirls and loops, interspersed with stylized flowers and leaves. The flowers have five petals and a central circular detail. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on organic shapes.

ROZDZIAŁ 2

JAK DZIAŁA NASZE CIAŁO

Kiedy spotykam się z różnymi specjalistami: genetykiem, onkologiem, diabetologiem, ortopedą, neurologiem, pediatrą czy okulistą, psychiatrą lub kardiologiem, to zawsze rozmawiając o zdrowiu, dochodzimy do tego, że kluczowo ważny jest styl życia pacjenta. Każdy specjalista, mówiąc o zaleceniach, zwraca więc uwagę na jedzenie, na aktywność fizyczną czy ograniczenie stresu. Niestety system medycyny zachodniej stawia lekarza specjalistę na ścieżce chorego dopiero wtedy, gdy ten jest już obolały, trzeba szybko postawić rozpoznanie, nadać numeru ICD-11 i rozpocząć schemat leczenia. Czyli: lekarz pojawia się w momencie, kiedy objawy są dokuczliwe. To raz. Dwa, że każdy specjalista odpowiada za swoją specjalizację, za pracę określonego narządu czy układu. Nie ma takiej praktyki, aby specjalista patrzył całościowo. Jeśli kardiolog ma wątpliwości co do pracy układu nerwowego, to odsyła do specjalisty neurologa. Ten prosi o konsultację okulistę, aby ocenił stan naczyń krwionośnych mózgu. Jeśli są cechy nadciśnienia – wysyłamy do lekarza leczącego nadciśnienie. Ale kto ma połączyć wszystkie kropki razem? Kto popatrzy z góry na cały organizm, który jest skomplikowanym, ale jednym układem scalonym?

Od początku, czyli snop światła na mitochondria

Początek życia to pojedyncza komórka ze swoim jądrem, cytoplazmą i zasilaniem, czyli mitochondrium. Jego paliwem jest glukoza. To ona jest podstawowym pokarmem, dostarczycielem energii potrzebnej do działania każdej komórce. To ona pozwala na utrzymanie stałości równowagi elektrolitowej i stabilności błon komórkowych. To dzięki niej komórka może sprawnie działać i spełniać swoją rolę, czyli tworzyć tkanki, z których następnie powstają narządy. Narządy z kolei budują całe systemy – choćby takie jak układ krążenia, pokarmowy, nerwowy czy hormonalny. Żeby cały organizm mógł prawidłowo funkcjonować, musi mieć dostarczaną energię plus materiał budulcowy komórek. Czyli to, co zawiera się w definicji żywności. Jest to bardzo ważne w kontekście zrozumienia holistycznego oglądu zdrowia. Żywność to są substraty, które mogą być wykorzystane do powstawania energii lub do tworzenia tkanek. Dzięki niej rośniemy, rozwijamy się, możemy żyć długo i szczęśliwie. Kłopot w tym, że „żywność”, której potrzebują nasze ciała, powoli przestaje się pokrywać z tym, co pod nazwą „żywność” przygotowują nam jej producenci. Wejdźmy do dowolnego dużego

sklepu. Coraz częściej jest w nim wydzielony mały regał, opisany jako „żywność zdrowa”. Całą pozostałą rozległą powierzchnię zajmuje żywność inna. Jaka? Skoro nie należy do zbioru „zdrowa”? Popatrzmy na nią. Długie półki wypełniają produkty wysokoprzetworzonych produktów, z zatwierdzonymi przez FDA ponad 10 tysiącami dodatków. Na marginesie: w latach siedemdziesiątych XX wieku były dopuszczane do użycia, uwaga: 174 dodatki do żywności. Dziś nie tylko są liczniejsze, ale też procentowo dodaje się ich znacznie więcej niż kiedyś. Bywa, że ilość sztucznego dodatku przewyższa zawartość wartościowych składników danego produktu, jego białek, tłuszczów czy węglowodanów. Czy jeśli produkt składa się z niemal samych syntetycznych dodatków czy wypełniaczy, można go jeszcze nazywać pokarmem? Skoro nie „karmi”? Nie prowadzi do powstawania energii? Kłopot w tym, że coraz częściej nie tylko nic nie daje, ale jeszcze zabiera. Blokuje enzymy mitochondrialne, przyczyniając się do pogorszenia pracy mitochondriów, do zaburzeń funkcji komórki, a ostatecznie do jej śmierci.

A my taką „żywność” jemy każdego dnia. Nierzadko kilogramami.

Coraz częściej można przeczytać na przykład, że zwiększona została zawartość jakiegoś dopuszczalnego składnika toksycznego. Czyli stwierdzono jego toksyczność, ale ktoś uznał, że w maleńkiej dawce nie stanowi zagrożenia. Tyle że po pierwsze, skoro jest toksyczna, to znaczy, że może szkodzić. Czyli gdy zjemy jedną paczkę, to nic nam nie będzie. Co jednak się stanie, jeśli sięgniemy po dwie? Co, jeśli paczkę z „niewielką ilością trucizny” będzie zjadało nasze dziecko codziennie w szkole. Siedem w tygodniu, 20 paczek z trucizną w miesiącu. Czy na pewno możemy być spokojni? Po drugie: nikt nie bada – bo też i trudno to określić – jak zadziała mieszanina różnych takich związków toksycznych. W końcu poza konkretną paczką z jednym składnikiem dziecko ma jeszcze inne „prysmaki” pod ręką plus syntetyczne napoje, gumy do żucia itd. Poza wszystkim coraz częściej do żywności trafia nie jeden „polepszacz”, ale kilka, dla zapewnienia całej gamy pożądaných efektów. Przemysł spożywczy jest bowiem żywo zainteresowany tym, aby sprzedawać jak najwięcej swoich wyrobów. Żebyśmy wracali po nie – bo cieszą oko, są pyszne, wygodne, nie psują się szybko, bo mają długi termin ważności, dzięki czemu można je trzymać i miesiąc w rozgrzanym samochodzie. Trudno się dziwić producentom, że robią co mogą, aby zwiększyć sprzedaż (wszyscy mamy rodziny na utrzymaniu, marzenia o większych domach, lepszych autach), w związku z czym sięgają po coraz bardziej wyszukane dodatki chemiczne. W końcu czemu nie, są dozwolone przez prawo.

Jakby tego było mało – kolejna rzecz, którą sobie warto uświadomić – zabiegi „usprawniania” produktów spożywczych dzieją się na każdym etapie ich

powstawania. Przyjrzyjmy się dowolnemu produktowi, na przykład mięsnemu, ulubionym kielbaskom naszego dziecka. Ich „uchemicznianie” zaczyna się na etapie uprawy paszy, jaka zostaje podana zwierzętom. Jest „sypana”, żeby jej zbiory były okazałe, wolne od chwastów i nieuszkodzone przez pasożyty czy gryzonie. Po czym znowu jest sypana, żeby ją zabezpieczyć przed zepsuciem, zapleśnieniem już po zebraniu, na przykład podczas magazynowania. Dalej: także zwierzęta przeznaczone na ubój dostają leki, hormony czy antybiotyki, żeby szybciej rosły, nabierały ciała i nie chorowały. Potem mamy etap produkcji mięsa, a potem wyrobów z niego. Tu zaczyna się proces kolejnych dodatków – konserwantów, upiększaczy, polepszaczy konsystencji, smaku, zapachu, koloru. Na koniec jesteśmy obdarowywani jeszcze mikroplastikiem pochodzącym z opakowań, w tym związkami takimi jak bisfenol, jeśli przyjdzie nam do głowy podgrzewać w kuchence mikrofalowej kielbaski w ich sklepowym opakowaniu. Zsumujmy: na każdym etapie dodawane są nowe substancje syntetyczne, które mają zwiększyć szanse produktu na to, że go wybierzemy. Trudno się dziwić, że już są wszędzie. Naprawdę wszędzie: nawet we krwi pępowinowej ssaków na Antarktydzie stwierdza się obecność plastiku. Każda osoba na świecie nosi w sobie 0,5 proc. plastiku, bo stosowany powszechnie przedostaje się do wód gruntowych, powietrza. Syntetyki mamy nie tylko w jedzeniu, piciu, w lekach, ale i w kosmetykach, jakimi się myjemy czy nakładamy na siebie i czekamy, aż się wchłoną – czyli przedostaną do krwi i wraz z jej krążeniem dotrą do wątroby. Wiele z tych związków, z którymi kontakt mamy każdego dnia o każdej porze, zaburza naturalną pracę naszych hormonów, pobudza na przykład receptory komórek tłuszcznych, prowadząc do gromadzenia się tłuszczu, czyli wzrostu tkanki tłuszczowej.

Czy żywność wysokoprzetworzona ma jakieś dobre strony? Owszem. Jest łatwa do zjedzenia, bo gotowa – wystarczy wyjąć z opakowania i prosię bardzo, mamy posiłek. Przez dodatek specjalnych substancji bywa nawet bardzo apetyczny, pobudza ośrodek nagrody, sprawia przyjemność. Tyle że to oszukiwanie mózgu, który ufnie przyjmuje, że coś, co akceptują oko, nos i język, to dobry pokarm dla całego ciała. Poza tym taka żywność jest szeroko dostępna – nawet 75 proc. tego, co mamy w sklepach na półkach, to jedzenie śmieciowe. Świat nam je wręcz podtyka pod nos – można je znaleźć w każdym osiedlowym sklepiku, automacie, na stacji benzynowej. A przez to, że żywność wysokoprzetworzona jest produkowana przemysłowo, jest tania i jest to jej niezaprzeczalny plus. A tak naprawdę wielki minus. Bo owszem, względnie mało za nią zapłacimy w sklepie. Ale już nie u lekarza czy w aptece, gdy przyjdzie nam ponosić konsekwencje jej regularnego spożywania.

Niech zdrowie będzie z Tobą!

Szacuje się, że nawet 70 procent chorób może wynikać ze złej diety. Od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy przemysł spożywczy zaczął wprowadzać na rynki wysoko przetworzoną żywność, lawinowo wzrasta liczba chorób układu krążenia i nowotworów. Coraz więcej ludzi cierpi na insulinooporność, a w jej konsekwencji – na nadciśnienie, cukrzycę typu 2, demencję. Lawinowo rośnie liczba udarów i zawałów. Jak temu zaradzić?



Skoro większość chorób wynika z nieprawidłowego odżywiania, to przecież aż się prosi: zajmijmy się przyczynami objawów, nie ich tuszowaniem! Po to napisałem tę i wszystkie poprzednie książki: żeby każdy sam, w zaciszu swojego mieszkania, mógł połączyć kropki. Zrozumieć, że tak jak choroba zaczyna się od jelit, to także od nich warto zacząć wychodzenie z niej.

Dr Tadeusz Oleszczuk, popularyzator zdrowego stylu życia, znany Polkom i Polakom m.in. z Instagrama i TikToka, w swojej nowej książce *Zdrowie bez wymówek* zbiera wiedzę na temat czynników, które najbardziej szkodzą naszemu zdrowiu. Lekko i ze swadą opisuje pułapki, ale też podpowiada, jak je omijać. I pokazuje, że to nie jest tak trudne, jak wielu z nas się wydaje.

sugerowana cena
detaliczna 54,90 zł



Książka dostępna na
sklep.zwierciadlo.pl

Książka ukazała się jako **ebook** i **audiobook**

Patroni medialni

zwierciadlo.pl

psychologia dla Ciebie
sens