

TAJEMNICA WODY – SEKRETY MŁODOŚCI

Przełomowy program regeneracji komórkowej Twojego organizmu

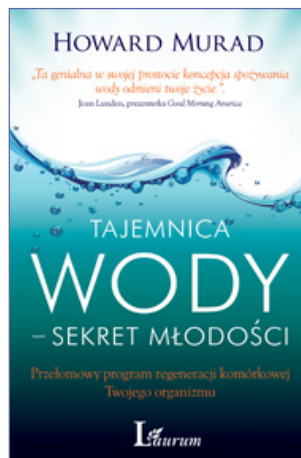
HOWARD MURAD

ISBN: 978-83-7746-036-8

format 141/218, oprawa miękka ze skrzydełkami

liczba stron: 268

cena: 34,90 zł



Dr Howard Murad został nazwany jednym z najbardziej przyszłościowo myślących lekarzy („Vogue”) oraz geniuszem w dziedzinie urody („Elle”). W Tajemnicy wody ten cieszący się światową renomą dermatolog i autorytet w dziedzinie procesów starzenia się wyjaśnia, jak – dzięki poprawie zdrowia każdej komórki ciała – można spowolnić proces starzenia się organizmu. Pokazuje, że najlepszym sposobem uzyskania zdrowia oraz bardziej młodzieńczego wyglądu jest poprawa zdolności błony komórkowej do zatrzymania wody.

Dzięki niemu poznasz:

- Tajemnice lepszego zdrowia, samopoczucia i młodszego wyglądu
- Sposób, w jaki uszkodzone komórki, przepuszczając wodę, mogą pogarszać twój wygląd i zdrowie
- Prawdę o tym, w jaki sposób stany zapalne, nawodnienie i inne czynniki naprawdę wpływają na twoje zdrowie
- Sposób, w jaki można przeciwdziałać procesom starzenia się
- Tajniki zwalczania stresu i zmniejszania ryzyka chorób
- Przykłady oddziaływania Programu Kompletnego Zdrowia i korzyści płynące z jego realizacji.

Już dziś odkryj tajemnicę wody, a zobaczysz – i poczujesz – różnicę, jaką można dostrzec po upływie zaledwie tygodnia dzięki nowemu, zdrowemu stylowi życia!

O AUTORZE

Dr Howard Murad jest farmaceutą oraz profesorem katedry medycyny na Uniwersytecie Kalifornijskim (UCLA's Geffen School of Medicine), założycielem Instytutu Murad Skincare Inc., prezesem University for Inclusive Health, a także lekarzem specjalizującym się zarówno w dziedzinie Programu Kompletnego Zdrowia, jak i w dermatologii.

Spis treści

Wstęp	Pewien lekarz poszukuje sekretu zdrowia.....	7
Rozdział 1	Jak się naprawdę czujesz?	17
Rozdział 2	Trzy rodzaje starzenia się i trzy filary walki z nim	39
Rozdział 3	Nie pij wody, jedz ją	61
Rozdział 4	Program Tajemnicy Wody w dziesięciu prostych krokach: przepisy i plan posiłków	91
Rozdział 5	Liczy się nie to, co jesz, lecz to, czego nie jesz	133
Rozdział 6	Sekrety osób cieszących się doskonałą sprawnością fizyczną	159
Rozdział 7	Dlaczego troska o skórę to troska o zdrowie	179
Rozdział 8	Pokonaj stres kulturowy	213
Zakończenie	Wszystko co najlepsze dopiero nadejdzie	251
Podziękowania.....		257
Skorowidz		261

Rozdział 1

Jak się naprawdę czujesz?

Mit

Twoja masa ciała i pomiary funkcji życiowych są ostatecznym wyznacznikiem zdrowia

Ciśnienie krwi, tętno, stężenie cholesterolu i masa ciała są wskaźnikami mówiącymi o tym, jak funkcjonuje organizm, nauczono nas również wierzyć w to, że mówią o nim wszystko. Jednak co by się stało, gdybym powiedział ci, że nie są one rzeczywistymi wskaźnikami ogólnego stanu zdrowia?

Gdybyś zapytała mnie, którego wskaźnika używam do określenia stanu zdrowia pacjenta, odpowiedziałbym, że „wskaźnika kąta fazowego” (ang. Phase Angle, PA) – nowego narzędzia diagnostycznego stosowanego w wielu ośrodkach badawczych w celu określenia stanu organizmu, a w szczególności stanu jego komórek. W przeciwieństwie do innych wskaźników funkcjonowania organizmu, z których każdy charakteryzuje tylko jego specyficzną część lub poszczególną funkcję, wskaźnik kąta fazowego mówi nam, jak silna jest każda komórka twojego ciała w chwili badania.

Odkrycie tego narzędzia diagnostycznego odegrało znaczącą rolę w moim odkryciu Tajemnicy Wody, która opiera się na skutecznym zatrzymywaniu wody w komórkach, a przez to wspieraniu ich funkcji podtrzymywania życia. Kwintesencja Tajemnicy Wody, którą zasygnalizowałem we wstępie, jest następująca: źródłem prawdziwego zdrowia jest *zachowanie silnych komórek zdolnych przyciągać i zatrzymywać wodę, tak jak robią to młodsze komórki*. Jeżeli potrafisz naprawić błonę komórkową swoich komórek (mam na myśli *wszystkie* komórki,

począwszy od komórek, z których są zbudowane mózg i serce, przez tkankę łączną, po zewnętrzne komórki skóry, czyli te, które pokazujesz światu), jednocześnie przyciągając do nich wodę i składniki odżywcze, to możesz skutecznie walczyć z chorobami i procesami starzenia. Prawdopodobnie w większości szpitali i gabinetów lekarskich nie znajdziesz jeszcze oferty badań wskaźnika kąta fazowego, dlatego na końcu tego rozdziału zamieściłem krótki test pozwalający samodzielnie ocenić stan zdrowia i wynik, jaki otrzymałaś na skali kąta fazowego, mierzącego integralność (czyli zdolność do zatrzymywania wody) komórek.

Szybki test

Którym samochodem wolałabyś jeździć – dwustukonnym sedanem czy sześćsetkonnym samochodem terenowym? Samochodem terenowym, nieprawdaż? A gdyby ten samochód nie miał dwóch kół, a oleję ostatni raz był w nim wymieniony dwa lata temu?

Gdyby było możliwe zbadanie kąta fazowego obu samochodów, to wybrałabyś sedana.

Nowe odkrycia w zakresie odwracania procesów starzenia

Kiedy po raz pierwszy wpadłem na ideę Tajemnicy Wody, szukałem najbardziej kompletnego wytłumaczenia problemów zdrowia i starzenia się. Niezliczone teorie, wśród nich teoria przewlekłych zapaleń i wolnorodnikowa teoria starzenia się, były dla mnie niewystarczającymi wyjaśnieniami (istnieje prawie trzysta teorii wyjaśniających procesy starzenia się). W 2009 roku Nagroda Nobla została przyznana trojgu Amerykanom, których eksperymenty były kluczowe dla naszego zrozumienia telomerów – fragmentów chromosomów, zlokalizowanych na ich końcach, mających wpływ na podział komórek. Ilość telomerazy, substancji, z której są zbudowane telomery, wpływa na śmierć komórek i – w skali całego życia – na procesy starzenia się.

Żadna z tych teorii nie daje mi jednak pełnego obrazu problemu. Oczywiście każda z tych substancji i wszystkie te biologiczne zdarzenia odgrywają udowodnioną rolę w procesach starzenia się, ale czuję, że w rzeczywistości działają w dużo większej i ogólniejszej perspektywie.

Obserwując każdą nowo pojawiającą się ideę dotyczącą problemu starzenia się, w pamięci stale miałem sławne powiedzenie laureata Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny, Alberta Szent-Gyoriego von Nagyrapolta: „Odkrycie jest dostrzeganiem tego, co każdy widzi i wymyśleniem tego, o czym nikt nie pomyślał”. Chociaż przeprowadziłem wielu pionierskim badaniom w zakresie znaczenia przeciwutleniaczy i łagodzenia przewlekłych procesów zapalnych, ciągle odnosiłem wrażenie braku jakiegoś istotnego elementu. Sytuacja podobna była do domu z zapadniętym dachem – nie ma sensu naprawiać dachu, jeśli nie usunie się w pierwszej kolejności przyczyny naruszenia jego konstrukcji, takiej jak na przykład inwazja termitów.

Trudno stwierdzić, która teoria lub kombinacja teorii jest poprawna. Niezależnie od tego, w jaki sposób się starzejemy, efektem tego procesu jest utrata wody komórkowej.

Zanim zaczniesz wyobrażać sobie, jak termyty dokonują inwazji w twoim ciele i robią dziury w komórkach (nie dzieje się tak *w rzeczywistości*), pozwól, że przedstawię krótko wydarzenia, które doprowadziły mnie do ugruntowania idei Tajemnicy Wody. Moje odkrycie nie dokonało się ani w laboratorium, ani w czasie snu podczas letniej nocy. Tak jak wiele przełomowych odkryć naukowych, ewoluowało ono stopniowo, w trakcie tego jak rosło moje zrozumienie pacjentów i dostarczonych przez nich informacji. To zadziwiające czego możesz się nauczyć od swoich pacjentów, jeśli zagłębisz się w ich przyzwyczajenia i osobiste „sekretnie sposoby” zachowania młodości. Szczególnie wtedy, gdy przez twój gabinet przewijają się dziesiątki tysięcy osób ze wszystkich grup zawodowych i klas społecznych. Niektórzy prezentują magiczne myślenie i wypierają się swojego wieku, inni chcą pokazać się starszymi, niż są w rzeczywistości. Pomijając geny i szcze-

ście („szczęście” oznacza w tym przypadku uniknięcie chorób o nieznanym pochodzeniu i niezależnych od stylu życia), istnieje wyraźny podział na tych, którzy starzeją się zadziwiająco dobrze, i tych, którzy zdecydowanie potrzebują pomocy.

Jeden z pacjentów na zawsze pozostanie w mojej pamięci. Kiedy poznałem Alfreda ponad dziesięć lat temu, cieszył się on znakomitym jak na osiemdziesięcioośmiolatka zdrowiem. Nigdy nie chorował. Każdego dnia spacerował, aktywnie uczestniczył w życiu swojej lokalnej społeczności, należał do różnych organizacji, delectował się zdrowym jedzeniem, łącznie z jajkami zjadanymi co drugi dzień, i miał pozytywne spojrzenie na świat, mimo że kilka lat wcześniej zmarła mu żona. Być może Alfred odziedziczył dobre geny po rodzicach, ale wiedziałem, że na jakość jego życia największy wpływ miał wybrany przez niego styl życia. Alfred był jedną z tysięcy osób, które pomogły mi dogłębnie zrozumieć, jak można dobrze się starzeć. Wziąłem sobie jego mądrość do serca. W końcu szukałem przepisu na najlepszy wygląd i samopoczucie. Tacy pacjenci, jak Alfred, pomogli mi dostrzec miejsca, gdzie mógłbym dokonać udoskonaleń, i zachęcili do dzielenia się wiedzą z innymi osobami.

Życie może być opisane jako proces, podczas którego wysoce nawodnione zapłodnione komórki jajowe, zarodki i noworodki są stopniowo pozbawiane wody.

Stale obserwowałem jedną zależność. Moi najzdrowsi pacjenci posiadali zdolność do zatrzymywania wody w organizmie, bez typowych objawów jej gromadzenia się w niewłaściwych miejscach. Inni, innymi słowy, byli dobrze nawodnieni (i wyglądali zdrowo), ale nie mieli obrzęków – i nie taszczyli ze sobą butelek wody przez cały dzień (co stało się modne dopiero ostatnio; mieszkańcy niektórych europejskich krajów o niskim współczynniku umieralności dziwią się dlaczego Amerykanie muszą mieć kubki w swoich samochodach). Moje własne doświadczenie zapalonego wędrowca, który stale czuł się odwodniony podczas wyczerpujących wspinaczek, zainspirowało mnie do

eksperymentowania ze sposobami zatrzymania wody w komórkach. Moja teoria polegała na założeniu, że potencjał błon komórkowych do zatrzymywania wody – ich zdolność do jej zachowywania wewnątrz komórek (stąd termin woda *komórkowa*) – jest fundamentalnym wyznacznikiem zdrowia i młodzieńczej witalności. Dieta moich najzdrowszych pacjentów, w tym także Alfreda, była bogata w różnorodne składniki odżywcze wzmacniające błony komórkowe, czyli zewnętrzne, przepuszczalne, otaczające wnętrze komórek membrany, które pozwalają określonym cząsteczkom na dostanie się do środka komórki lub jej opuszczenie.

Żeby wprowadzić moją teorię w życie i rozwiązać problem utraty wody przez komórki, skorzystałem z mojego farmaceutycznego i lekarskiego doświadczenia. Oczywiście, stałem się obiektem własnych badań i eksperymentowałem na sobie, zjadając najróżniejsze środki odżywcze, w nadziei na stworzenie idealnego środowiska dla składników budulcowych zdrowych komórek. Moja dieta zawierała minerały, witaminy o właściwościach przeciwutleniających i oparte na roślinach mieszanki z dodatkiem składników przeciwzapalnych, mających w zarodku zapobiegać tworzeniu się wolnych rodników. W jej skład wchodziły również kwasy tłuszczowe omega, których zadaniem było przyciągnięcie wody do komórek. Tak samo jak Alfred, zacząłem jeść jajka co drugi dzień, a moje cotygodniowe wyprawy zapewniły mi idealne pole do badań.

Przenieśmy się do połowy lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. Byłem wówczas wystarczająco przekonany, że teoria została potwierdzona przez moje własne doświadczenie, więc postanowiłem podzielić się nią z kilkuset pacjentami, których zdrowie wymagało wzmocnienia. Nie byłem zdziwiony, że ci, którzy skorzystali z mojego programu wewnętrznej opieki, poczuli się lepiej, lepiej spali i doświadczyli zadziwiającego zmniejszenia się objawów powszechnie występujących chorób skóry, takich jak: trądzik, suchość skóry i cellulitis. Zauważyłem również, że ich skóra odznaczała się widocznym wzrostem strukturalnej integralności i sprężystości, przez co wydawała się bardziej zwarta, pulchniejsza i jaśniejsza – przypominała po prostu młodszą skórę. Wiedziałem również to, co wie każdy dermatolog, że wygląd zewnętrzny świadczy o tym, co dzieje się wewnątrz.

Z pomocą technologii badania kąta fazowego, która mierzy zarówno stopień integralności komórek, jak i stosunek ilości wody pozakomórkowej do ilości wody komórkowej, dodatkowo potwierdziłem moją teorię. Każde żywe stworzenie, zwierzę lub roślina, ma swój kąt fazowy. Test, który określa wskaźnik kąta fazowego, jest bezbolesny i polega na przepuszczeniu prądu elektrycznego przez ciało w celu ustalenia jego składu, będącego podstawą do dalszych obliczeń.

Zachęcamy do lektury!