



DR. NIGMA TALIB

Cuprins

# DĂ TIMPUL ÎNAPOI!

Cel mai eficient plan de combatere  
a semnelor îmbătrânirii

Traducere:

Doina Arabela Saavedra Duque

Iulia Surugiu



NICULESCU



## Cuprins

Prefață .....	7
Introducere.....	9
Îmbătrânirea și digestia.....	16
CAPITOLUL 1 • Frumusețea începe din interior .....	20
CAPITOLUL 2 • Cultivă frumusețea.....	50
CAPITOLUL 3 • Inflamația, focul intern.....	81
CAPITOLUL 4 • Reîntinerirea hormonilor .....	105
CAPITOLUL 5 • Rețeta pentru frumusețe .....	136
CAPITOLUL 6 • Adoptă un stil de viață antiîmbătrânire.....	175
CAPITOLUL 7 • Planul alimentar de încetinire a îmbătrânirii .....	194
Retete .....	221
Epilog.....	247
Anexă: Cum să pui totul în practică. Planul tău pentru 12 săptămâni .....	249
Bibliografie.....	253
Mulțumiri .....	263



## CAPITOLUL 1

### Frumusețea începe din interior

Pentru a aprecia starea de sănătate a unui pacient, primul lucru pe care îl fac e să-i verific simptomele gastrointestinale. Nu exagerez deloc când spun că tubul digestiv e centrul de control al corpului. Orice tulburare a sa se va manifesta prin simptome la nivelul întregului organism și se va exterioriza, mai devreme sau mai târziu, la nivelul feței. De aceea, în combaterea îmbătrânirii premature, rolul tubului digestiv e primordial. Cum le spun deseori și pacienților mei: dacă acesta e reglat, vei fi imaculat!

Probabil ești surprins, pentru că mulți cred că rolul tubului digestiv se rezumă doar la a digera alimentele și a evacua reziduurile – dar e mult mai complex. Sistemul digestiv acoperă, în corp, o suprafață uriașă. În 2014, experți din cadrul Academiei Sahlgrenska, din orașul suedez Göteborg, au măsurat tubul digestiv utilizând cele mai sofisticate tehnici existente. Le-a rezultat o lungime de 5 m și o arie totală, dacă acesta ar putea fi separat, de aproximativ 30-40 m<sup>2</sup>, adică cea a unui apartament de o persoană<sup>1</sup>. Da, toate mațele asta sunt îndesate în interiorul tău, unde, cu precădere în intestinul gros, trăiesc circa 100 de trilioane de bacterii. Sunt atât de numeroase, că între numărul celulelor corpului nostru în raport de 10 la 1 – adică, dacă stăm să ne gândim, suntem doar 10% ființă umană și 90% bacterii. Dacă am putea să luăm aceste bacterii și să le punem într-un recipient, ar cântări circa 1,4 kg.

Acste organisme minusculi constituie unul din principalele sisteme de control ale corpului nostru. Sunt mici, dar foarte puternice. Dacă flora bacteriană se menține echilibrată, ai șanse mari să te bucuri de o sănătate optimă – îți vei putea controla greutatea mai ușor și vei avea o piele mai sănătoasă și mai frumoasă. De ce? Pentru că aceste bacterii au un rol direct în menținerea sănătății cutanate. De pildă,

ele creează și te ajută să asimilezi nutrientii de care pielea are nevoie pentru a se protejea și repară; ele protejează integritatea tunicii mucoase care căptușește tubul digestiv și ajută la combaterea inflamației, care mărește ritmul îmbătrânirii. De asemenea, ele au rol și în protejarea pielii împotriva acțiunii dăunătoare a factorilor interni (toxinele produse în interiorul corpului nostru) și externi (razele UV și poluarea). Tot bacteriile de la nivel intestinal pot determina însă și acneea, deoarece tubul digestiv, creierul și pielea produc o neuropeptidă numită Substanța P, cu acțiune asupra secreției de sebum. Un studiu rusesc a arătat, în urma examinării unui eșantion de pacienți, că 54% dintre aceștia aveau o floră intestinală „perturbată”<sup>2</sup>; iar această perturbare nici nu-ți închipui câte afecțiuni cutanate poate declanșa...

## COMPLEXITATEA EMOȚIILOR

De asemenea, există o relație foarte strânsă între tubul digestiv și emoții – nu e o întâmplare faptul că „simțim fluturi în stomac” în anumite situații sau că avem scaune moi când suntem stresați. Creierul și tubul digestiv comunică, într-o zi, de mii de ori. Tubul digestiv este, de fapt, un creier secundar. Este compus din aproximativ 500 de milioane de neuroni și eliberează cel puțin 40 de neurotransmițători diferiți; 95% din serotonina din corp (hormonul asociat cu îmbunătățirea dispoziției, dar care controlează și contracția intestinală) se găsește în tubul digestiv, unde se află mai mulți receptori de serotonină decât în creier. De asemenea, fiecare semnal trimis de creier către tubul digestiv primește înapoi de la acesta nouă mesaje, acoperind tot, de la gradul de sătietate, până la necesitatea de a evacua. În sprijinul acestei teorii vine și o descoperire recentă, care a arătat că tubul digestiv poate acționa asupra emoțiilor noastre. Potrivit acesteia, prezența anumitor patogeni în tubul digestiv poate conduce la declanșarea unor simptome anxioase sau chiar de tip depresiv. Mă bucură foarte mult să văd că cercetarea se întâlnește cu practica, pentru că am observat această corelație de ani buni. Deseori, am putut observa că pacienții cu tendințe anxioase sau depresive prezintă și o simptomatoologie digestivă și că, de îndată ce abordam cauza acesteia, simptomele se ameliorau, și la fel și stările de anxietate și depresie.

Pe de altă parte, bacteriile benefice pot favoriza îmbunătățirea stării sufletești. O serie de studii efectuate de cercetători francezi și publicate în *British Journal of Nutrition*<sup>3</sup>, de exemplu, au arătat faptul că femeilor cărora li s-a administrat, ca supliment, un produs numit Probio-Stick, care conținea două tulpi specifici de bacterii (*Lactobacillus Rosell-52* și *Bifidobacterium Rosell-175*), sufereau mai puțin

de anxietate în perioade de stres. De ce ne interesează aceste lucruri? Pentru că emoțiile sunt, la rândul lor, puternic corelate cu sănătatea pielii și cu ritmul în care îmbătrânim. Un studiu realizat pe două gemene identice a scos la iveală faptul că sora care a fost expusă unei perioade îndelungate de stres (trecând printr-un divorț) arăta, în medie, cu doi ani mai în vîrstă decât cealaltă (care avea o relație fericită)<sup>4</sup>. Am văzut pacienți a căror înfățișare indică o vîrstă cu patru, cinci, chiar zece ani mai înaintată decât vîrsta lor cronologică, din cauza stresului la care au fost expuși de-a lungul vieții.

## RELATIA DIGESTIE – ÎMBĂTRÂNIRE

Teoria existenței unei relații între tubul digestiv și îmbătrânire a fost emisă pentru prima dată în secolul al XIX-lea, de către biologul rus dr. Ilia Ilici Mecinikov, care a observat că populația bulgară, cu deosebire longevivă și sănătoasă pe atunci, consuma cantități mari de iaurt. El bănuia de multă vreme că toxinele emise de anumite bacterii nefaste de la nivelul tubului digestiv ar putea fi răspunzătoare pentru accelerarea procesului îmbătrânirii în organism, dar mai apoi a început să suspecțe faptul că anumite baterii din laptele fermentat atât de îndrăgit de bulgari ar putea să neutralizeze acțiunea celor nefaste. După o serie de investigații în laborator, a observat că, într-adevăr, bacteriile din iaurt păreau să le împiedice pe cele mai puțin prietenoase din intestin să-și elibereze toxinele.

Munca lui Mecinikov stă la baza științei probioticelor – pe care și eu le adaug acum frecvent alimentației zilnice a pacienților mei, pentru a trata îmbătrânirea prematură asociată unei digestii defectuoase. Dar, pentru a îmbunătăți relația dintre digestie și frumusețe, nu e suficientă adăugarea de probiotice. De-a lungul timpului, observând mii de pacienți, am putut identifica patru cauze majore ale îmbătrânirii premature a pielii corelate disfuncțiilor digestive. Pentru rezultate optime, trebuie să le tratezi pe toate. Înainte de a le explica amănunțit pe fiecare, trebuie să-ți atrag atenția asupra unui lucru...

În acest capitol, voi trata separat fiecare declanșator al îmbătrânirii. În realitate, însă, lucrurile nu sunt aşa de simple; aceştia nu pot fi tratați separat. În majoritatea cazurilor, sunt interconectați sau chiar corelați și cu alții – inflamația și dezechilibrul hormonal. Dacă ai o problemă intestinală, vor apărea cu siguranță și altele, care așteaptă momentul propice pentru a se manifesta, dacă nu te grăbești să faci ceva înainte ca ele să apuce să se declașeze. Ca să înțelegi mai ușor, imaginează-ți tubul digestiv ca o orchestră simfonică; dacă toți membrii orchestrei mențin timpii,

vor da naștere unei muzici încântătoare; dacă unii încep să iasă din ritm, o perioadă vor cânta doar ei desincronizat, apoi îi vor influența și pe alții, și, astfel, în loc de o muzică frumoasă, vor crea un zgomot teribil – până când dirijorul va prelua controlul. O situație similară se poate produce și în tubul tău digestiv. Dacă mâncarea nu se digeră corespunzător, se formează niște subproduși sub formă de fermenti alimentari, care afectează bacteriile intestinale benefice și lezează tunica mucoasei intestinale, contribuind la instalarea sindromului de intestin permeabil – vezi pagina 31. Acesta afectează absorbția nutrienților și face ca bacteriile nefaste să poată adera mai ușor la peretele intestinal. Bacteriile benefice sunt, încetul cu încetul, înlăturate, reducându-se și mai mult absorbția substanțelor nutritive, ceea ce agravează problemele cauzate de fermentație. Situația va continua să se înrăutățească și mai mult, dacă tu, dirijorul acestei orche斯特e, nu vei prelua controlul cât mai curând...

## PROBLEMA 1: MALABSORȚIA ȘI MALDIGESTIA

- **De ce determină îmbătrânirea:** Malabsorția și maldigestia afectează aprovizionarea organismului cu vitaminele, mineralele, proteinele și antioxidenții de care pielea ta are nevoie pentru a-și menține sănătatea.
- **Efecte posibile:** Ridarea pielii, din cauza sinței deficitare a colagenului și întărirea fibrelor de elastină; accelerarea ritmului de îmbătrânire, determinată de inflamația crescută de la nivel cutanat; apariția acnee și rozaceei; scăderea luminosității pielii, înăsprirea texturii sale și apariția cearcănelor, cauzate de circulația redusă de la nivelul pielii.

Se poate să ai alimentația cea mai sănătoasă de pe glob; dar de unde știi că nutrienții pe care îi consumi se și absorb?

Prima cauză pentru care pielea ta ar putea fi afectată de tulburările de la nivelul tubului digestiv este faptul că acestea pot interveni în absorbția nutrienților din aportul alimentar. Aproape fiecare vitamină sau substanță minerală din alimentație ajută pielea într-un fel sau altul – de exemplu, vitaminele C și E sunt necesare pentru formarea și repararea colagenului, iar zincul contribuie la combaterea acneei. Ce se întâmplă dacă nu absorbi acești nutrienți? Ei nu își vor putea face treaba, iar pielea va începe să sufere consecințele. Absorbția proteinelor poate fi și ea afectată de digestia defectuoasă – iar proteinele sunt, dacă vrei, cărămidile necesare construcției pielii, părului și unghiilor. Alterarea absorbției proteinelor se va reflecta