

Mike McInnes

DIETA CU MIERE

Traducere din limba engleză
de Ioana Bârzeanu

METEOR
PUBLISHING 

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
1. Cheia pierderii în greutate	15
2. Cum să dormiți ca un prunc	29
3. Mierea – miracolul dulce	43
4. Cum funcționează Dieta cu miere	59
5. Cum să profitați de pe urma Dietei cu miere	75
6. Mierea în bucătărie	84
7. Stimulați activitatea creierului	97
8. Protejați-vă împotriva îmbătrânirii și a bolilor	103
Concluzie	111
<i>Anexe</i>	113
<i>Anexa A: Știința din spatele pompei cerebrale de glucoză</i>	113
<i>Anexa B: Mierea în cursul noptii</i>	114
<i>Anexa C: De ce este mierea combustibilul perfect</i>	117
<i>Anexa D: Mierea ca superaliment</i>	119
<i>Note</i>	121
<i>Despre autor</i>	143
<i>Mulțumiri</i>	144

INTRODUCERE

Dacă v-ați luptat întotdeauna cu greutatea sau dacă doar ați început să vă rotunjiți un pic în jurul taliei, feselor sau coapselor, atunci știți că nu este ușor să slăbești. De fapt, este extrem de greu.

Pare atât de frustrant faptul că, exact în momentul în care vă gândiți să începeți o dietă sau chiar încercați să reduceți consumul de dulciuri sau alte delicii culinare, veți deveni, în mod ciudat, obsedați de mâncare.

Este descurajant, și aveți impresia că efortul de a slăbi va fi colosal.

Dar am descoperit motivul – și soluția.

Nu trebuie să vă înhămați la o dietă drastică, numărându-vă fiecare calorie. Și, CATEGORIC, nu v-ați dori să faceți provizii de produse de slăbit, și nici nu trebuie să vă supuneți unui regim de grăunțe maronii și amare, renunțând la tot ce este dulce și gustos.

Dieta cu miere este recomfortant de simplă: vă propune o alimentație sănătoasă, de calitate, având în centrul ei mierea.

Această carte este susținută de dovezi științifice solide. Eu însuși om de știință, am studiat zeci de ani acest subiect, și sunt convins că marea problemă a obezității la noi are la bază consumul excesiv de zahăr și de *junk food* de care majoritatea ne facem vinovați. Chiar și atunci când credem că mâncăm alimente „sănătoase”, cu un conținut scăzut de grăsimi, de multe ori acestea sunt pline de zaharuri ascunse sau de făină albă (pe care organismul o transformă rapid în zahăr).

Mulți dintre noi facem întreaga zi alegeri nechibzuite în materie de alimente. Vă începeți probabil dimineața cu cereale îndulcite la micul dejun (unele sortimente pot conține și 3 lingurițe de zahăr la o singură farfurie), ciuguliți câțiva biscuiți la cafeaua de dimineață (1 linguriță de zahăr la fiecare), beți o băutură carbogazoasă (5-6 lingurițe) după sandvișul cu pâine albă la gustarea

de la prânz, mai ronțăiți un baton de ciocolată (10 lingurițe) pentru a nu vă apuca moțiala de după-amiază, apoi vă așezați seara în fața unei farfurii pline cu paste albe și un pahar mare de vin.

Cu o astfel de alimentație perfect normală și modernă, aveți toate şansele ca nivelul glucozei din sânge să tot crească pe întreg parcursul zilei.

Cea mai bună metodă a organismului de a face față acestei supraîncărcări cu zahăr este de a secreta hormonul numit insulină, care filtrează excesul de glucoză din sânge și îl depozitează în celulele adipose.

Iată, pe scurt, cum ne îngrașă zahărul.

Dar eu cred că această abundență de zahăr din dieta zilnică are consecințe mult mai grave pentru sănătatea noastră decât impactul ei asupra greutății.

Sursa problemei este un mecanism complex de pompă care controlează și furnizează combustibil neuronilor – celulele cu funcția de gândire din creier. Pentru fiecare neuron, există zece sau mai multe „celule de nutriție” speciale, numite „celule gliale”, fiecare dintre ele găzduind o pompă microscopică. Oamenii de știință numesc acest sistem „pompa cerebrală de glucoză”, dar eu îi spun „iPump”.

Această pompă cerebrală extrem de intelligentă are o misiune extraordinar de importantă. Asigură aprovisionarea constantă și foarte atent monitorizată a neuronilor cu combustibil.

Dacă pompa cerebrală de glucoză (iPump) detectează prea mult zahăr în sânge – o saturare care ar putea fi periculoasă pentru țesuturile delicate ale creierului – declanșează intreruperea automată a circuitului (la fel ca o siguranță la un cablu electric). Valvele pompei se închid, reducând temporar aprovisionarea cu combustibil a neuronilor la un minim absolut.

Acest mecanism inteligent s-a dezvoltat pentru a proteja creierul de supraîncărcarea cu zahăr. El nu lasă să treacă decât strictul necesar de combustibil pentru ca celulele creierului să poată funcționa în continuare, fără riscul catastrofal al unei supradowzări cu zahăr.

În trecutul îndepărtat, când vremurile erau grele iar dulciurile reprezentau un lux, pompa de glucoză (iPump) se închidea

sporadic, și, dacă se închide, nu rămânea încisă decât pentru foarte scurt timp. Dar astăzi, zahărul există practic în tot ceea ce consumăm, iar asta înseamnă că pompa poate fi întreruptă în sistem de urgență pentru FOARTE mult timp.

Și aici ne împotmolim. Când valva este parțial încisă, iPump nu permite să treacă suficient combustibil spre creier astfel încât acesta să poată funcționa la capacitate maximă. Funcționează numai în regim de urgență.

Dacă această situație durează mai mult de 15 minute, creierului începe să i se facă foame, iar acest lucru îl stresează. În disperare de cauză, va transmite un coctel de mesaje chimice pentru a aduna glucoză din orice altă sursă posibilă, împingându-ne să mâncăm mai mult, și mai mult, și mai mult.

Dacă cedăm acestor pofte și continuăm să mâncăm (așa cum mulți dintre noi fac), nivelul zahărului din sânge va continua să crească, iar pompa cerebrală de glucoză (iPump) ar putea fi întreruptă în sistem de urgență pentru câteva zile, săptămâni... chiar și ani.

Cu cât mâncăm mai mult, cu atât mai mult timp va sta încisă iPump, și cu atât mai infometat și stresat va fi creierul nostru.

Eu sunt convins că milioane de oameni nici nu realizează că au un creier stresat și infometat tot timpul. Veți crede poate că este vorba de pofte – în special pentru dulciuri – pentru că de zahăr are nevoie creierul. Iar asta nu este doar o aluzie ușoară. Nevoia creierului este atât de puternică, încât nici înarmați cu o voință de fier NU-I-VETI PUTEA refuza cererea. De aceea este atât de greu să ne oprim la un biscuit, o tabletă de ciocolată sau un pumn de popcorn, și acesta este motivul pentru care unii oameni mănâncă, și mănâncă și tot mănâncă, până ajung atât de grași, încât au nevoie de o macara pentru a se ridica din pat.

Lapsusurile și dificultățile de concentrare pot constitui un indiciu că creierul dumneavoastră se chinuie să se descurce în absența necesarului de combustibil.

Substanțele chimice și hormonii pe care creierul nostru infometat le eliberează în încercările lui desperate de a obține

combustibilul de care are nevoie sunt foarte nocive. Aceasta este avalanșa de chimicale care declanșează bolile de inimă, demența, depresia, chiar și unele forme de cancer.

De-a lungul anilor au existat numeroase studii care atestă legătura dintre obezitate și o sănătate precară, iar iPump este un motiv clar.

Dar veste bună este că puteți beneficia de o metodă rapidă și ușoară care să oprească acest cerc vicios – iar mierea deține cheia.

Sistemul iPump nu funcționează bine din cauza zahărului și a carbohidraților albi, rafinați, dar mierea se comportă complet diferit în organism. Deține, în mod unic, rolul de a furniza creierului combustibilul de care acesta are nevoie fără a compromite această mică pompă și fără a provoca problemele asociate stresului.

Este suficient să înlocuiți zahărul cu mierea în dieta dumneavoastră pentru a neutraliza pofta de zaharuri nesănătoase, a vă hrăni bietul creier stresat și infometat, pentru a restabili activitatea pompei de glucoză (iPump) și pentru a permite din nou organismului să funcționeze aşa cum ar trebui.

Dacă ați ales această carte din dorința de a slăbi, ar trebui să știți că al doilea motiv pentru care vă îngrișați, iar regimurile nu par să dea rezultate, este foarte probabil acela că nu dormiți cum trebuie, sau nu dormiți suficient, și – din nou – de vină sunt zahărul și alimentele de tip *junk food* pe care le consumați. Mierea vă poate ajuta.

Dacă iPump se închide pe timpul nopții (sau dacă rămâne închisă mult timp), creierul dumneavoastră va fi flămând, iar hormonii care stimulează stresul vor inunda organismul. Nivelul lor nu va fi probabil suficient de ridicat pentru a vă menține în stare de veghe, dar va fi, cu siguranță, responsabil de un somn agitat, cu intermitențe. Pe timpul nopții, când organismul ar trebui să regenereze țesuturile afectate, aceste chimicale responsabile de stres vor face, în schimb, ravagii.

Dar dacă iPump poate funcționa în condiții optime, și veți dormi bine, organismul se poate ocupa de procesul de refacere din timpul nopții, iar creierul își poate reîncărca bateriile, pregătindu-se pentru o nouă zi. În condiții normale, când pompa

funcționează ~~asa cum ar trebui~~, acest proces de noapte arde grăsimile din țesutul adipos – MULTE grăsimi.

Dacă dormiți prost, atunci procesul de refacere – și de ardere a grăsimilor – nu are loc.

Doriți o soluție simplă? Cercetările mele au arătat că puteți repune în funcțiune pompa de glucoză (iPump), asigurându-vă astfel un somn excelent pe timpul nopții, care va arde grăsimi, luând 50 g (aproximativ 2 linguri) de miere înainte de culcare.

Soluția dă rezultate deoarece, spre deosebire de alte zaharuri, mierea are o formulă unică, menită să completeze rezerva de combustibil a creierului, hrănindu-l pe tot parcursul nopții, fără a deregla mecanismul delicatei pompe.

Prin urmare, recomandările mele sunt cât se poate de simple. Dacă evitați zahărul și mâncarea nesănătoasă și urmați Dieta cu miere, veți slăbi până la 1,3 kg pe săptămână sau 6 kg pe lună. Veți dormi ca un prunc, arzând calorii pe timpul nopții. Și, ca un bonus special, veți fi mai fericiți și mult, mult mai sănătoși, deoarece creierul dumneavoastră nu mai este înfometat. Aceasta înseamnă că nivelul stresului va scădea, și veți face tot ce se poate pentru a vă proteja împotriva bolilor degenerative, cum ar fi diabetul, bolile cardiovasculare și Alzheimer.

Încercați. Înlocuiți zahărul cu mierea chiar acum. Primul lucru pe care îl veți observa va fi acela că toate poftele culinare care vă guvernau viața vor înceta. Poate pentru prima dată după ani și ani de zile veți putea controla din nou ce și cât mâncăți.

Probabil că veți începe să slăbiți imediat. Cu siguranță, veți dormi mai bine ca până acum, ~~asa cum nu ați mai făcut-o de când erați copii~~, fericiți să știți că noaptea organismul dumneavoastră funcționează ~~asa cum ar trebui~~ – ocupat să se regenereze și să ardă eficient grăsimile pe tot parcursul nopții.

În plus, veți culege și roadele multiplelor proprietăți ale mierii care sunt benefice pentru sănătatea dumneavoastră.

CALITĂȚILE NEBĂNUITE ALE MIERII

1. Mierea poate proteja inima (studii arată că are proprietăți antiadrenalină).
2. Mierea poate scădea tensiunea arterială.
3. Mierea poate reduce nivelul glucozei din sânge.
4. Mierea este un antioxidant.
5. Mierea vindecă insomnia.
6. Mierea protejează creierul (pentru că aprovizionează constant cu combustibil celulele de nutriție ale creierului).
7. Mierea poate îmbunătăți controlul greutății.
8. Mierea influențează pozitiv memoria și capacitatea de a învăța (deoarece întreține funcțiile creierului).
9. Mierea protejează stomacul (inhibă răspândirea bacteriei *Helicobacter pylori*, responsabilă, se pare, de declanșarea ulcerului gastric).
10. Mierea protejează ficatul.
11. Mierea are proprietăți antibacteriene (mierea de Manuka a fost folosită în spitale împotriva infecțiilor cu bacterii stafilococice rezistente la multe antibiotice).
12. Mierea are proprietăți antivirale.
13. Mierea are proprietăți antifungice.
14. Mierea are proprietăți antiinflamatorii.
15. Mierea poate avea efecte antitumorale.

În fiecare zi în care urmați Dieta cu miere puteți fi siguri că organismul dumneavoastră NU secretă hormoni ai stresului distructivi, arterele NU se înfundă, iar creierul NU se micșorează. Evitând zahărul și consumând miere înainte de culcare în fiecare noapte, memoria vi se va îmbunătăți, vă veți simți mai agerii, mai vioi, iar capacitatea organismului de a lupta împotriva bolilor va spori pe zi ce trece.

În capitoile care urmează, vă voi arăta exact cum funcționează acest proces.

În capitolul 1, explic de ce, în ciuda celor mai bune intenții, un regim scăzut în grăsimi nu va da niciodată rezultate, și de ce pofta de dulciuri este atât de greu de ignorat, fapt ce ne agasează. Vă voi arăta cum am fost toți amăgiți cu ideea că ar trebui să ne îndopăm cu pâine, paste și cartofi, când acestea așa-zise alimente „sănătoase” nu fac altceva decât să ne îngraše.

În capitolul 2, vă voi dezvăluî secretul unui somn excelent, de care să vă bucurați în fiecare noapte, pe tot parcursul vieții. și ca un bonus fericit, voi explica concret cum veți putea să ardeți mai multe calorii în timp ce stați întinși în pat, fără a face absolut nimic, decât dacă ați alerga 10 km.

Capitolul 3 vorbește despre puterile miraculoase ale mierii și beneficiile pe care le are acest aliment asupra sănătății noastre. Este cu adevărat atât de diferită de orice altă formă de zahăr, și explic de ce, și cum s-o folosiți cu maximum de eficiență.

Dacă considerați că ați citit destul și sunteți nerăbdători să vă apucați CHIAR ACUM de Dieta cu miere, mergeți la capitolul 4. Aprovizați-vă cu un borcan mare de miere, urmați instrucțiunile mele și chiar din noaptea aceasta veți putea dormi ca un prunc, iar mâine vă veți trezi mai sănătoși, mai slabî și înarmați cu o mai bună rezistență în fața bolilor.

Capitolul 5 conține multe sfaturi practice care vă vor ajuta să profitați de Dieta cu miere.

Capitolul 6 vă oferă sugestii și idei de a folosi mierea zilnic în bucătărie.

Capitolul 7 vă arată cum vă poate îmbunătăți Dieta cu miere gândirea, puterea de concentrare, memoria și cum vă poate reduce riscul de a vă îmbolnăvi de demență și Alzheimer.

Capitolul 8 vă ajută să descoperiți marile avantaje ale Dietei cu miere – faptul că luptă cu adevărat să vă protejeze împotriva bolilor și a îmbătrânirii. Fiecare zi dedicată Dietei cu miere este o zi în care organismul dumneavoastră nu trebuie să facă față avalanșei chimice de hormoni ai stresului care fac ravagii în fiecare țesut din

corp. Cu timpul, această eliberare de încărcătura de stres va reduce riscul bolilor degenerative și va încetini curgerea inevitabilă a timpului.

Introducând mierea în dieta dumneavoastră veți pierde în greutate (mai exact, veți pierde din grăsimea corporală), veți dormi mai bine, organismul se va reface într-un mod mult mai eficient, mintea va fi mai ageră, creierul va funcționa mai rapid și cu o putere mai mare de concentrare. Un câștig atât de mare pentru o atât de mică schimbare a stilului de viață!

Stă în puterea dumneavoastră să aveți un viitor mai sănătos și mai zvelt, iar Dieta cu miere este cheia.