

# INTRODUCERE

Am scris această carte pentru cei care au metabolismul încetinit. Sunt foarte multe trucuri prin care metabolismul poate fi crescut, dar cel mai eficient și ieftin este prin mâncare. Consumăm zilnic alimente pentru a supraviețui. Contează enorm dacă sunt alimente care favorizează metabolismul sau alimente care îl sabotează. În carte, sunt prezentate 8 principii nutriționale ce vor folosi pentru a face alegerile corecte în alimentația zilnică.

Semnele unui metabolism încetinit sunt nenumărate. Iată câteva dintre ele:

1. **Greutate în plus**

Dacă iei ușor în greutate, iar pentru a o da jos, ai nevoie de diete stricte, este un semn clar că metabolismul nu funcționează.

2. **Temperatură corporală scăzută**

Broda Barnes, celebru endocrinolog american, recomandă o temperatură corporală de 36.5 C - 36.7 C dimineța, imediat după sculare și 37+ C, după masa de prânz.

3. **Puls scăzut**

Broda Barnes și Ray Peat recomandă 75-85 bătăi pe minut ca fiind un puls optim.

4. **Energie redusă**

Orice cantitate de energie ar fi consumată, senzația este că energia e insuficientă, pentru că metabolismul nu funcționează și energia din alimente nu poate fi valorificată.

5. **Extremități reci**

Dacă fluxul energetic în organism are de suferit, extremitățile nu primesc suficientă energie pentru a-și menține temperatura.

6. **Colesterol ridicat**

Organismul folosește colesterolul pentru a fabrica hormoni, alături de vitamina A și hormoni tiroidieni. Un colesterol ridicat arată că metabolismul nu funcționează și conversia nu e făcută eficient.

7. **Edem, umflături, acumulare de apă**

Metabolismul scăzut este asociat cu o creștere a prolactinei, acumularea de apă în țesuturi și pierderea sării.

8. **Tensiune ridicată**

Sângele hipoosmolar ce însoțește hipotiroidismul ar putea fi cauza tensiunii ridicate, obișnuită în aceste cazuri.

**9. Ungheil fragile sau colorate în galben**

Pot semnala probleme cu tiroida și metabolismul sau psoriazis și diabet.

**10. Boli de inimă**

Colesterolul crescut, glicemia mare și tensiunea ridicată, ce însoțesc metabolismul scăzut, pot duce la boli de inimă.

Alte probleme ce pot semnala un metabolism scăzut:

11. Probleme de piele (eczeme, psoriazis, acnee)
12. Anemie
13. Intoleranțe la alimente și sensibilități
14. Depresie
15. Artrită
16. Sindromul Premenstrual
17. Libido scăzut
18. Constipație și diaree
19. Diabet
20. Dureri musculare
21. Dureri articulare
22. Piele palidă
23. Ficatul nu funcționează la parametrii optimi
24. Probleme digestive
25. Alergii
26. Cancer

## **Cum să citești această carte:**

Cei foarte grăbiți să-și crească metabolismul pot sări direct la capitolul cel mai important: „Schițarea unui plan nutrițional bazat pe cele 8 principii”. Apoi, ei trebuie să consulte secțiunea „Unelte pentru măsurarea metabolismului” de la Principiul 1, pentru a-și evalua progresul de la o zi la alta.

Citirea titlurilor și ideilor inițiale pentru fiecare principiu va oferi o înțelegere mai clară asupra planurilor nutriționale sugerate în carte. Citirea concluziilor din fiecare capitol va oferi informații utile pentru cei ce doresc să-și adapteze planurile nutriționale.

Acolo unde principiile par surprinzătoare, în contradicție cu ideile populare despre o nutriție sănătoasă, trebuie citit tot capitolul, pentru a înțelege firul logic prin care s-a ajuns la un anumit principiu. Cei care au timp, pot consulta cele câteva sute de studii date ca referințe pentru ideile exprimate.

Amatorii de povești pot începe cu experiența mea, respectiv modul prin care am început să experimentez diferite stiluri alimentare și cum am ajuns să studiez nutriția (capitolul „Neașteptata mea aventură în domeniul nutriției”). Cartea se încheie cu situația mea de după abordarea dietei prometabolism.