

GRADA

SKRYTÉ NEBEZPEČENSTVO ZDRAVÝCH POTRAVIN

PREKLAD
BESTSELLERU
*The Plant
Paradox*



PREČO JE „ZDRAVÁ“ STRAVA
PRÍČINOU CHORÔB A NADVÁHY

STEVEN R. GUNDRY



**SKRYTÉ
NEBEZPEČENSTVO
ZDRAVÝCH
POTRAVIN**



STEVEN R. GUNDRY

Upozornenie pre čitateľov a užívateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť re-produkovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.

STEVEN R. GUNDRY

Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín

Vydala Grada Slovakia, s.r.o., pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 26. publikáciu

Z anglického originálu knihy Stevena R. Gundryho *The Plant Paradox – The Hidden Dangers in „Healthy“ Foods That Cause Disease and Weight Gain*, vydaného nakladateľstvom HarperCollins Publishers, Spojené štáty, 2017, preložila do slovenčiny Anetta Letková.
Jazyková redakcia Matúš Stanislav Babčan
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Alexandra Janogová

Vydanie 1., 2019
Počet strán 280
Vytlačil PBtisk a.s., Příbram
Copyright © Steven R. Gundry, 2017
Cover Illustration © Shutterstock.com
Published by arrangement with Harper Wave,
an imprint of HarperCollins Publishers.

Slovak edition © Grada Slovakia, s.r.o., 2019
Translation © Anetta Letková, 2019

ISBN 978-80-8090-033-5 (ePub)
ISBN 978-80-8090-032-8 (PDF)
ISBN 978-80-8090-031-1 (print)

Všetkým mojim pacientom

*Všetko, o čom píšem v tejto knihe, som sa naučil od vás
alebo som objavil vďaka vašej ochote nasledovať ma na tejto ceste.*

*Uznania sa mi dostáva preto,
lebo som sa mohol oprieť o vaše skúsenosti!*

OBSAH

O autorovi	13
Povedali o knihe.....	15
ÚVOD	
Nie je to vaša chyba	17
PRVÁ ČASŤ	
NUTRIČNÁ DILEMA	
KAPITOLA 1	
Vojna medzi rastlinami a živočíchmi	25
Všetko závisí od prežitia	26
Rastliny sú majstri manipulácie	28
Biologická vojna.....	30
Sú rastliny schopné myslieť?.....	30
Jedlí nepriatelia.....	32
Skutočne ste tým, čo jete	33
Rovnováha síl.....	35
Prvá útočná stratégia lektínov: Preniknúť cez črevnú stenu	36
Druhá útočná stratégia lektínov: Zmiasť imunitný systém prostredníctvom molekulárneho mimikry	37
Tretia útočná stratégia lektínov: Narušiť komunikáciu medzi bunkami	38
Rastlinná strava	38
KAPITOLA 2	
Lektíny na úteku.....	40
Dva typy lektínov	41
Štyri kataklizmatické zmeny v stravovaní ľudí.....	42
Prvá zmena: Poľnohospodárska revolúcia	42
Druhá zmena: Mutácia dobytky	43
Tretia zmena: Rastliny z Nového sveta.....	44
Štvrtá zmena: Súčasná inovácie	44
Prečo teraz?	45
Čo je zdravé jedlo?	46
Podstata citlivosti na lepok.....	48
Obilniny a príberanie.....	49
Najnebezpečnejší a zbytočný lektín v pšenici? Nie je to lepok.....	50

Celá pravda o celozrnných výrobkoch	51
Prírodné a umelé lektíny	53
Odvádzanie pozornosti na lepok	54
Podobné vzorce u pacientov	56
Odhalenie lektínov ako príčiny	58
Porovnávanie vzorov	60
Radar imunitného systému v strehu	61
Hľadanie spojitostí	62
Smrtiaci prípad zámény identity	63
Nebezpeční podvodníci	63
Problémy vyvolané reakciou na lektíny	65
Čo sa zmenilo?	67

KAPITOLA 3

Útok na vaše črevá	68
Vy a váš holobióm: Najlepší priatelia naveky	68
Tvrdá drina v tráviacom trakte	69
Všetko má svoje miesto	71
Ako by mala fungovať črevná stena	71
Čo by malo a nemalo prejsť črevnou stenou	72
Narušenie črevnej steny	73
Prichádza pomôcka	74
Kto vypustil psy?	75
Skutočná príčina autoimunitných chorôb	76
Symbiotický vzťah	77
Zmena rovnováhy síl	79
Ako poraziť škodcov čriev	80

KAPITOLA 4

Spoznaj svojho nepriateľa: Sedem pre zdravie nebezpečných látok	81
Žijeme dlhšie, ale nie tak dobre	81
Neviditeľné, ale zákerné poškodenie	83
Prvá nebezpečná látka: Širokospektrálne antibiotiká	84
Druhá nebezpečná látka: Nesteroidné protizápalové lieky (NSPZL)	86
Tretia nebezpečná látka: Lieky proti prekysleniu žalúdka	87
Štvrtá nebezpečná látka: Umelé sladidlá	90
Piata nebezpečná látka: Endokrinné disruptory	92
Šiesta nebezpečná látka: Geneticky upravené potraviny a herbicíd roundup	98
Siedma nebezpečná látka: Nepretržité vystavenie modrému svetlu	103
Spojenie sa s lektínmi	104

KAPITOLA 5

Prečo kvôli modernej výžive priberáte (a ste chorí).....	105
Zdravá hmotnosť.....	105
Boj s hmotnosťou – a ďalšie súvislosti.....	107
Neúspech „diét“ a mystérium cvičení	108
Ako funguje výskum.....	109
Skutočné dôvody zmeny výživy	110
Najlepší spôsob, ako sa obaliť tukom	111
Spojitosť lektínov s obezitou a so zlým zdravotným stavom	113
Príprava na vojnu.....	115
Ukladanie tuku	116
Kopa „úspešných“ diét.....	117
Problém väčšiny nízkosacharidových diét.....	118
Iný prístup k obmedzeniu príjmu sacharidov.....	119
Zbavte sa tukov a pridajte celé zrná.....	120
Čo máme spoločné so slonmi.....	121
Stravou proti starnutiu.....	122
Paleo diéta, ktorá obstojí.....	123
Keď sacharidy nie sú sacharidy?	124
Ďalšie štíhle a dlhoveké národy.....	125
Deti sú tlsté, lebo jedia pizzu a kuracie mäso	125

DRUHÁ ČASŤ

PREDSTAVENIE VÝŽIVOVÉHO PROGRAMU *PLANT PARADOX*

KAPITOLA 6

Prehodnoťte svoje zvyky.....	129
Riadte sa pravidlami	129
Prvé pravidlo: Potraviny, ktoré prestanete jesť, majú oveľa väčší vplyv na vaše zdravie než tie, ktoré začnete jesť	130
Druhé pravidlo: Venujte pozornosť svojim črevným baktériám, dbajte na ich správnu výživu a ony zaistia starostlivosť a výživu vám – napokon, ste ich domovom.....	130
Tretie pravidlo: Ovocie pôsobí rovnako ako sladkosti	131
Štvrté pravidlo: Ste tým, čo jedla vaša potrava.....	132
Nebudeme chodiť okolo horúcej kaše.....	132
Kukuričné hody	132
Sieť kamarátov	134
Zhrnutie výživového programu <i>Plant Paradox</i>	135
Priaznivá správa pre vegetariánov a vegánov	137
Zabudnite na výhovorky a nechajte sa inšpirovať.....	140
Prvá výhovorka: Ste štíhli, fit a aktívni.....	140

Druhá výhovorka: Bojíte sa, že program vyžaduje bohaté znalosti ľudského metabolizmu a výživových konceptov.....	141
Tretia výhovorka: Ste príliš starí na to, aby ste robili nejaké zmeny vo výžive a v životnom štýle (alebo si myslíte, že vaši blízki sú príliš starí).....	141
KAPITOLA 7	
Prvá fáza: Začnite trojdennou očistou.....	143
Stratégie v prvej fáze	
Prvý krok: Čo zaradiť do jedálneho lístka a čo z neho, naopak, vylúčiť.....	144
Druhý krok: Pripravte „pôdu“ a odstráňte „burinu“	146
Tretí krok: Pomôžte si doplnkami stravy	147
Zbierajte odmeny	148
Tipy na úspech	148
KAPITOLA 8	
Druhá fáza: Obnova a regenerácia.....	149
Nie znamená nie	153
Biela je v poriadku.....	154
Kráľ lektínov	154
Dilema týkajúca sa mliečnych výrobkov	155
Nový svet lektínov.....	155
Americké škodce.....	157
Spracovanie nebezpečných ľuľkovitých rastlín.....	158
Rastliny z čeľade tekvicovitých	158
Ste tým, čo jedla vaša potrava	159
Prospešné tuky, škodlivé tuky	159
Druhá fáza programu.....	161
Pokračujte v upchávaní dier.....	161
Dodávajte živiny črevným kamarátom.....	162
Dajte navždy zbohom škodcom čriev	164
Ďalšie dôležité doplnky.....	165
Ako to všetko sklbiť.....	166
Skončujte s večerami bez fantázie.....	168
KAPITOLA 9	
Tretia fáza: Zbierajte odmeny.....	169
Trpezlivosť prináša odmenu	169
Tretia fáza programu.....	172
Testovanie situácie.....	174
Iba v Amerike	174
Pol kila mäsa? V žiadnom prípade!	175
Pohľad na stredomorskú stravu	176
Súvislosť s bielkovinami.....	177

Ako málo stačí?	179
Alternatíva k obmedzeniu živočíšnych bielkovín.....	180
Ďalšia alternatíva	181
Tretia možnosť.....	181
Program intenzívnej starostlivosti.....	182

KAPITOLA 10

Program intenzívnej starostlivosti <i>Keto Plant Paradox</i>	183
Mocné mitochondrie.....	183
Chaos v mitochondriách.....	184
Záhada ketónov	186
Tuky v strave sú kľúčom od zásobárne telesného tuku	187
Súvislosť s rakovinou – a niečo navyše.....	188
Cukrovka a zlyhanie obličiek sa dá liečiť.....	189
Šetrite obličky.....	190
Program intenzívnej starostlivosti <i>Keto Plant Paradox</i> v praxi	191
Čo budete jesť.....	194
Niekoľko konkrétnych detailov.....	194
Podporte spaľovanie tukov.....	195
Diéta pre život.....	195

KAPITOLA 11

Odporúčané doplnky stravy podľa programu <i>Plant Paradox</i>	198
Vitamín D3.....	199
B vitamíny, predovšetkým metylfolát a metylkobalamín.....	199
G6.....	200
Polyfenoly.....	200
Fytonutrienty z listovej zeleniny	201
Prebiotiká	202
Blokátory lektínov.....	202
Ochrana pred cukrami	203
Omega-3 mastné kyseliny s dlhým reťazcom.....	204
Ďalšie doplnky	205
Doplnky stravy pre program intenzívnej starostlivosti <i>Keto Plant Paradox</i>	205
Význam doplnkov stravy.....	205

TRETIA ČASŤ

JEDÁLNE LÍSTKY A RECEPTY

Vzorové jedálne lístky.....	209
Vzorové jedálne lístky pre prvú fázu programu <i>Plant Paradox</i> :	
Trojdenná úvodná očista.....	209

Vzorové jedálne lístky pre druhú fázu programu <i>Plant Paradox</i> :	
Obnova a regenerácia	210
Vzorové jedálne lístky pre tretiu fázu programu <i>Plant Paradox</i> :	
Zbierajte odmeny	214
Vzorové jedálne lístky pre program intenzívnej starostlivosti	
<i>Keto Plant Paradox</i>	215
Recepty k programu <i>Plant Paradox</i>	219
Užitočné informácie	219
Ako prispôsobiť nákupy	219
Nenahraditeľní pomocníci.....	226
Recepty pre prvú fázu programu <i>Plant Paradox</i>	228
Recepty pre druhú fázu programu <i>Plant Paradox</i>	228
Rady pre trojdennú očistu uskutočňovanú v prvej fáze programu <i>Plant Paradox</i>	229
Recepty pre prvú fázu programu <i>Plant Paradox</i>	230
Recepty pre druhú fázu programu <i>Plant Paradox</i>	238
Raňajky.....	238
Desiate	244
Nápoje	245
Hlavné jedlá a prílohy	246
Dezerty	264
Podakovanie	269
Poznámky.....	271

Upozornenie

Táto kniha obsahuje rady a informácie vzťahujúce sa na starostlivosť o zdravie. Tie by nemali nahrádzať odporúčania vášho lekára ani iných zdravotníckych pracovníkov a mali by slúžiť ako doplnkové. Ak viete, že trpíte zdravotnými problémami alebo máte na ne podozrenie, odporúčame, aby ste akýkoľvek ozdravný program alebo liečbu, ktoré by ste radi podstúpili, najprv konzultovali so svojim lekárom. Vynaložili sme všetko úsilie, aby boli informácie nachádzajúce sa v tejto knihe aktuálne k dátumu vydania. Vydavateľ ani autor nenesú žiadnu zodpovednosť za prípadné zdravotné následky, ktoré by mohli nastať v dôsledku použitia metód odporúčaných v tejto knihe.

O AUTOROVI

Steven R. Gundry, MD, absolvoval s vyznamenaním cum laude Yalovu univerzitu so zvláštnym ocenením v odbore biologickej a sociálnej evolúcie človeka. Po dosiahnutí titulu Alpha Omega Alpha z Lekárskej fakulty v Georgii doktor Gundry získal atestácie v odbore všeobecnej chirurgie a kardiochirurgie a hrudnej chirurgie na Michiganskej univerzite, neskôr dostal tiež prestížne postgraduálne vedecké štipendium v Národnom inštitúte zdravia v USA. Vynašiel zdravotnícke prostriedky, ktoré dokážu odvrátiť odumieranie buniek pri srdcových infarktoch, pričom z rôznych verzií týchto zariadení vznikla Gundryho retrográdna kardioplegická kanyla spoločnosti Medtronic, najčastejšie používaný prostriedok svojho druhu na celom svete, ktorý chráni srdce pri otvorených operáciách. Po praxi na oddelení vrodených srdcových chýb v nemocnici Hospital for Sick Children, v nemocnici Great Ormond Street v Londýne a dvoch rokoch na poste profesora na Lekárskej fakulte pri Univerzite v Marylande nastúpil doktor Gundry ako profesor a vedúci katedry kardiochirurgie a hrudnej chirurgie na Lekárskej fakulte v Loma Linde.

Počas svojho pôsobenia v Loma Linde sa stal doktor Gundry priekopníkom v odbore xenotransplantácií a skúmal, ako reagujú bielkoviny imunitného systému a ciev jedného živočíšneho druhu na transplantované srdce iného živočíšneho druhu. Bol jedným z dvadsiatich vedcov skúmajúcich prvú implantovateľnú ľavokomorovú srdcovú podporu schválenú americkým Úradom na kontrolu potravín a liečiv (Food and Drug Administration, FDA). Ďalej vyvinul Gundryho ministernotómiu, čo je najrozšírejšia minimálne invazívna chirurgická technika operácie aortálnej chlopne; Gundryho laterálny tunel, čo je živé tkanivo, ktoré môže pomôcť pri rekonštrukcii srdca detí so závažnými vrodenými deformáciami srdca; a žilovú kanylu Skoosh, najrozšírejšiu kanylu používanú pri minimálne invazívnych operáciách srdca.

Ako konzultant spoločnosti Computer Motion (teraz Intuitive Surgical) bol doktor Gundry jedným z otcov robotických operácií srdca. Rýchlo získal povolenie FDA na vykonávanie roboticky asistovaných minimálne invazívnych operácií bajpasu koronárnych tepien a operácií dvojčípej chlopne. Je vlastníkom patentov na bezšvové spájanie ciev a bajpasy koronárnych tepien a taktiež na bezšvovú rekonštrukciu dvojčípej chlopne bez nutnosti použitia mimotelového obehu.

Doktor Gundry bol členom predstavenstva Americkej spoločnosti pre umelé vnútorné orgány (American Society of Artificial Internal Organs) a zakladajúcim členom predstavenstva, a zodpovedal za finančné riadenie divízie Americkej kardiologickej asociácie (American Heart Association) v Palm Desert. Doktor Gundry bol menovaný členom týchto organizácií: American College of Surgeons, American College of Cardiology, American Surgical Association, American Academy of Pediatrics a College of Chest Physicians. Mnohokrát revidoval abstrakty výročných zasadnutí Americkej

kardiologickej asociácie. Je autorom viac než troch stoviek článkov, kapitol a abstraktov v odborných lekárskejších publikáciách zameraných na chirurgiu, imunológiu, genetiku, výživu a výskum lipidov, tiež pracoval vo viac než tridsiatich krajinách a podnikol i niekoľko charitatívnych misií.

V roku 2000 ho inšpiroval prípad prekvapivého zastavenia progresie ischemickej choroby srdca u „neoperovateľného“ pacienta v dôsledku kombinácie zmeny stravy a výživových doplnkov a kariéra doktora Gundryho sa začala uberať úplne iným smerom. Sám bol obézny a všetky diéty chronicky zlyhávali, preto nadviazal na svoju diplomovú prácu z Yalovej univerzity a vyvinul diétu založenú na evolučnom kódovaní a interakcii ľudského holobiómu, génov a prostredia. Dodržiavaním zásad programu sa mu podarilo vyriešiť celý rad vlastných zdravotných ťažkostí. Počas tohto procesu bez väčšieho úsilia zhodil viac než tridsať kíla a hmotnosť si udržal i ďalších sedemnásť rokov. Tieto objavy ho privedli k založeniu Medzinárodného inštitútu srdca a pľúc (International Heart and Lung Institute) a tiež jeho špecializovanej divízií Centrum restoratívnej medicíny v Palm Springs a Santa Barbare v Kalifornii. Tu zasvätil výskum a klinickú prax zmenám diéty a výživy vedúcim k zvráteniu progresie väčšiny chorôb, okrem iného chorôb srdca, cukrovky, autoimunitných ochorení, rakoviny, artritídy, zlyhania obličiek a neurologických ochorení, ako je napríklad demencia alebo Alzheimerova choroba, pričom na maximalizáciu zlepšenia zdravia a dlhovekosti pacientov využíva komplexné krvné testy a meranie prietoku krvi.

Opísaný výskum vyústil v roku 2008 do vydania prvého bestselleru *Dr. Gundry's Diet Evolution: Turn Off the Genes That Are Killing You and Your Waistline*. Po úspechu knihy sa stal jedným z najuznávanejších svetových odborníkov v oblasti ľudského holobiómu a súvislostí medzi črevami, prijímanou potravou, produktmi, ktoré užívame, a telesným i duševným zdravím a celkovou spokojnosťou. V posledných rokoch venuje viac než päťdesiat percent svojej činnosti liečbe náročných autoimunitných ochorení u pacientov, ktorých k nemu posielajú lekári z celého sveta.

Doktor Gundry bol dvadsaťjeden rokov za sebou vymenovaný za jedného z najlepších lekárov v Amerike v rebríčku spoločnosti Castle Connolly, ktorá je nezávislou organizáciou zaoberajúcou sa hodnotením činnosti lekárov; pätnásť rokov za sebou bol vymenovaný za jedného z najlepších lekárov podľa magazínu Palm Springs Life a šesť rokov za sebou zasa za jedného z najlepších lekárov podľa časopisu Los Angeles Magazine.

Doktor Gundry zostavil výživové zásady pre kúpeľné strediská Six Senses Resorts and Spas po celom svete a je odborným vedeckým poradcom spoločnosti Pegasus Capital Advisors. Bol pozvaný, aby prednášal na neurologických samitoch Stanfordskej univerzity a Massachusettského technologického inštitútu na tému vplyvu čriev na duševné zdravie a degradáciu mozgu. V roku 2016 založil spoločnosť GundryMD, ktorá ponúka vlastný rad výživových doplnkov a kozmetických prípravkov.

Doktor Gundry žije so svojou ženou Penny a psami Pearlom, Minnie a Sadiem v Palm Springs a Montecite v Kalifornii. Neďaleko bývajú i jeho dospelé dcéry Elizabeth a Melissa so svojimi manželmi Timom a Rayom a jeho vnúčatami Sophie a Oliverom.

POVEDALI O KNIHE

„Kniha *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín* elegantne vysvetľuje, ako sa rastliny bránia, aby ich ľudia nejedli, a ako naše zdravie nesmierne poškodzujú nevhodné rastliny, ktoré konzumujeme v nevhodnom čase. Kniha vám otvorí oči.“

Mehmet Oz, MD, profesor chirurgie
Newyorská presbyteriánska nemocnica/Kolumbijská univerzita

„Je vzácné, keď kniha o zdraví a výžive predstavuje skutočne novátorské koncepty, a ešte vzácnejšie, keď ich dokladá vierohodnými závermi vedeckých výskumov a klinicky overenými dôkazmi – a kniha *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín* je presne taká. Všetci môžeme byť doktorovi Gundrymu vďační za jeho pohľad a nasadenie, ktoré venuje novej úrovni dokonalého zdravia.“

Dale Bredesen, MD, profesor neurológie
Lekárska fakulta Kalifornskej univerzity v Los Angeles; zakladajúci člen a prezident
Buckovho inštitútu a autor knihy *The End of Alzheimer's*

„Kniha *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín* ponúka skutočnú zmenu zmýšľania o potravinách. Či ste už zástancovia paleo, bezlepkovej, nízkosacharidovej, alebo rastlinnej diéty, fundované názory a praktické rady doktora Gundryho vám pomôžu zvrátiť rozvoj tak autoimunitných, ako i neurodegeneratívnych ochorení.“

Terry Wahlsová, MD,
autorka knihy *The Wahls Protocol: A Radical New Way to Treat All Chronic Autoimmune Conditions Using Paleo Principles*

„Doktor Gundry je jedným z najlepších a najfundovanejších amerických lekárov. Už veľa rokov mám to šťastie, že môžem využívať prínos jeho starostlivosti. Vďaka knihe *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín* môže mať prístup k prelomovým názorom doktora Gundryho každý. Bez zveličovania sa dá povedať, že táto kniha vám zmení život.“

Tony Robbins,
autor knihy *Unshakeable*, bestselleru podľa denníka *New York Times*

NIE JE TO VAŠA CHYBA

Predstavte si, že by som vám na nasledujúcich stranách povedal, že všetko, čo ste si doteraz mysleli, že viete o svojom stravovaní, zdraví a hmotnosti, je nesprávne. Celé desaťročia som tým klamstvám veril tiež. Jedol som „zdravo“ (veď som kardiochirurg). Takmer som eliminoval jedlá z fastfoodov, dopriaval som si nízkoenergetické mliečne výrobky a celozrnné potraviny. (Dobre, pripúšťam, že som mal slabosť pre diétnu kolu, ale tá je predsa len lepšia než originálna kola plná cukru.) Ani v oblasti telesnej kondície som nebol žiadny leňoch. Každý týždeň som zabehol päťdesiatpäť kilometrov a každý deň som cvičil vo fitku. Hoci som bojoval s nadváhou, vysokým krvným tlakom, migrénami, artritídou, vysokou hladinou cholesterolu a inzulínovou rezistenciou, bol som presvedčený, že robím všetko správne. (Už dopredu vám prezradím, že dnes vážim o tridsať kíl menej a netrpím žiadnymi z týchto zdravotných problémov.) No otravný hlas v mojej hlave mi stále dookola kládol rovnakú otázku: „Prečo sa mi to deje, keď robím všetko správne?“

Pripadá vám to až desivo povedomé?

Ak čítate túto knihu, potom zrejme tiež tušíte, že niečo nie je v poriadku, ale neviete, čo to je. Možno len nemáte pod kontrolou nadmerný apetít či neodolateľnú chuť na určité jedlá. Nízkosacharidová diéta, nízkoenergetická diéta, paleo diéta, diéta s nízkym glykemickým indexom ani ďalšie diéty vám nepomohli a boli neudržateľné – alebo sa zhodená hmotnosť po počiatočnom úspechu nenápadne vrátila. A s úpornými kilami navyše nezmohlo nič ani behanie, rýchla chôdza, cvičenie s činkami, aerobik, crossfit, joga, posilňovanie svalov telesného jadra (core training), spinning, intenzívny intervalový tréning (HIT) či iné formy cvičenia, do ktorých ste sa pustili.

Nadváha (alebo výrazná podváha) je závažný problém, ale možno vás trápi viac potravinová intolerancia a neodolateľná chuť na jedlo, problémy s trávením, bolesti hlavy, zahmlené vnímanie, nedostatok energie, bolesti kĺbov, ranná stuhnutosť, akné v dospelosti alebo kombinácie ďalších ťažkostí, ktorých sa nedokážete zbaviť. Možno trpíte jednou či viacerými autoimunitnými chorobami alebo poruchami, ako je napríklad cukrovka prvého a druhého typu, metabolický syndróm, porucha štítnej žľazy či iné hormonálne poruchy. Možno bojujete s astmou alebo alergiami. Môžete mať pocit, že za podlomené zdravie či nadváhu si môžete sami, a tak vás okrem choroby ťažia i pocity viny. Ak vás to upokojí, nie ste v tom sami.

To všetko sa čoskoro zmení. **Vitajte vo svete paradoxu zdravých potravín.** Najskôr však po mne opakujte: „Nie je to moja chyba.“ Áno, správne: vaše zdravotné problémy nie sú vaša chyba.

Poznám riešenie na vaše ťažkosti, pripravte sa však, prosím, na to, že spochybním všetky domnienky, aké ste kedy mali o zdravom životnom štýle. V tejto knihe vyvrátim mýty, ktoré sa zakorenili v našej kultúre, a predstavíme si koncepty, ktoré vás spočiatku možno šokujú. Mám pre vás skutočne dobré správy. Tajomstvá, ktoré vám v knihe prezradím, vám pomôžu zistiť, prečo ste chorí, unavení a bez energie, prečo trpíte nadváhou (alebo podváhou), zahmleným vnímaním či bolesťou. Hneď ako objavíte a odstránite všetky prekážky, ktoré vám stoja v ceste k pevnému zdraviu a štíhlemu telu, zmení sa vám život.

Viete, pri všetkej skromnosti som zistil, že väčšina zdravotných problémov má spoločnú príčinu. Tá je podložená rozsiahlymi výskumami publikovanými v lekárskejších bulletinoch i mojimi vlastnými štúdiami, ale nikto zatiaľ nezapojil celý problém do širších súvislostí. Keď „odborníci“ na zdravie prisudzujú naše súčasné choroby (okrem iného) našej lenivosti, závislosti od jedál z fastfoodov, konzumácii nápojov plných kukuričného sirupu s vysokým obsahom fruktózy a životnému prostrediu, ktoré je zamorené množstvom toxínov, mylia sa. (Tým nevravím, že tieto faktory neprispievajú ku zhoršenému zdraviu!) Skutočná príčina je skrytá tak dobre, že by ste si ju nikdy nevšimli. Už však predbieham.

Od polovice šesťdesiatych rokov dvadsiateho storočia sme zaznamenali prudký nárast obezity, cukrovky prvého i druhého typu, autoimunitných ochorení, astmy, alergií a ochorenia dutín, artritídy, rakoviny, chorôb srdca, osteoporózy, Parkinsonovej choroby a demencie. Nie náhodou došlo v rovnakom čase k mnohým zdanlivo drobným zmenám v stravovacích zvyklostiach a v používaní kozmetiky a prípravkov na osobnú hygienu. Objavil som podstatnú časť odpovede na záhadu, prečo sa v priebehu pár desaťročí všeobecne zhoršilo zdravie v celej spoločnosti a prečo ľudia tak dramaticky priberajú: **Pôvodcov je potrebné hľadať v rastlinných bielkovinách, ktoré sa nazývajú lektíny.**

O lektínoch ste pravdepodobne nikdy nepočuli, ale určite poznáte lepok, ktorý je jedným lektínom z mnohých tisícov. Lektíny nájdeme takmer vo všetkých rastlinách a tiež v niektorých ďalších potravinách. V skutočnosti sa lektíny nachádzajú vo veľkej väčšine potravín, ktoré tvoria súčasný americký jedálny lístok, vrátane mäsa, hydiny a rýb. Lektíny plnia celý rad funkcií a okrem iného sú tiež účinnými bojovníkmi vo vojne medzi rastlinami a živočíchmi. Prečo je to tak? Dávno pred tým, než po zemi začali chodiť prví ľudia, chránili rastliny seba i svoje „potomstvo“ pred hladným hmyzom tým, že v semenách a ďalších častiach produkovali toxíny, medzi ktoré patria i lektíny.

Ukázalo sa, že rovnaké rastlinné toxíny, ktoré môžu zabiť alebo znehybniť hmyz, môžu zároveň skryto poškodzovať ľudské zdravie a zákerne ovplyvňovať telesnú hmotnosť. Knihu som nazval *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín* z toho dôvodu, že hoci sú mnohé rastlinné potraviny zdraviu prospešné – a tvoria základ môjho výživového programu –, mnohé ďalšie sú síce považované za „zdravé“, ale pritom sú príčinou

chorôb a nadváhy. Áno, je to tak, väčšina rastlín vlastne chce, aby ste ochoreli. A je tu ďalší paradox: Malé porcie niektorých rastlín sú zdraviu prospešné, ale veľké množstvo je, naopak, škodlivé.

Čoskoro si všetko podrobne vysvetlíme.

Už vám niekto niekedy povedal, že dnes to skrátka nie ste vy? Ako sa dozviete, v dôsledku drobných zmien potravín, ktoré jeme najčastejšie, spôsobu prípravy jedla či používania niektorej kozmetiky a prípravkov na osobnú hygienu už skutočne nie ste „sami sebou“. Ak si požičiame terminológiu zo sveta počítačov, napadli vás hackeri. Zmenila sa tiež celá sústava buniek, všetkého, čo prijímate a vylučujete, i spôsob, akým spolu komunikujú bunky v tele.

Žiadne obavy. Túto zmenu je možné zvrátiť a vďaka tomu sa môže telo uzdraviť a dosiahnuť zdravú hmotnosť. Ak chceme spustiť obnovu kolektívneho zdravia a posunúť sa vpred, musíme najskôr urobiť krok späť – vlastne niekoľko krokov. Prvou nesprávnou odbočkou na križovatke ciest sme sa vydali už pred tisícročiami a takmer pri každej ďalšej príležitosti sme si znovu vybrali zlú cestu. (Len aby bolo jasné, paleo diéta je veľmi vzdialená tomu, o čom rozprávam.) Táto kniha vám poskytne návod, ako sa vrátiť na správnu cestu a eliminovať nadmernú závislosť od niektorých potravín ako primárneho zdroja výživy.

Slová, ktoré ste si práve prečítali, vám môžu pripadať také neuveriteľné, že si azda vravíte, či mám nejaké skúsenosti, ktoré by ma oprávňovali na takéto tvrdenia, alebo či som vôbec lekár. Uisťujem vás, že som. Po absolvovaní Yalovej univerzity s vyznamenaním som získal lekársky titul na Lekárskej fakulte Univerzity v Auguste a vzápätí som nastúpil do študijného programu kardiochirurgie a hrudnej chirurgie na Michiganskej univerzite. Neskôr som získal prestížne postgraduálne vedecké štipendium v Národnom inštitúte zdravia USA. Šestnásť rokov som pôsobil ako profesor chirurgie, pediatrickej kardiochirurgie a hrudnej chirurgie a ako vedúci katedry kardiochirurgie a hrudnej chirurgie na Lekárskej fakulte v Loma Linde, kde som liečil desiatky tisíc pacientov so širokým spektrom zdravotných ťažkostí vrátane kardiovaskulárnych ochorení, rakoviny, autoimunitných chorôb, cukrovky a obezity. Potom som z Loma Lindy odišiel na základe rozhodnutia, ktoré ohromilo mojich kolegov.

Prečo by úspešný lekár konvenčnej medicíny opúšťal také vplyvné miesto v prestížnej lekárskej inštitúcii? Keď sa mi podarilo otočiť svoj zdravotný stav k lepšiemu a z obézneho človeka som sa stal štíhlym, niečo sa vo mne zmenilo – uvedomil som si, že vývoj ochorenia srdca je možné zvrátiť úpravou jedálneho lístka namiesto operácie. Z toho dôvodu som založil Medzinárodný inštitút srdca a pľúc (International Heart and Lung Institute) a ako jeho súčasť tiež špecializované Centrum restoratívnej medicíny (Center for Restorative Medicine) v Palm Springs a Santa Barbare v Kalifornii. Vydal som prvú knihu *Dr. Gundry's Diet Evolution: Turn Off the Genes That Are Killing You and Your Waistline*, v ktorej opisujem zmeny, ktoré nastali u mojich pacientov s problémami srdca, cukrovkou, obezitou a inými chorobami po tom, ako začali dodržiavať môj výživový program. Kniha bola revolúciou v mojej lekárskej praxi a zmenila