

ÚPLNÉ ZDRAVIE

OD AUTORA
BESTSELLERU
ŽIVOT BEZ
PŠENICE



BEZ PŠENICE

William Davis, MD

premedia

premedia

ÚPLNÉ ZDRAVIE BEZ PŠENICE

William Davis, MD



premedia

William Davis: Úplné zdravie bez pšenice

Authorized translation from the English language edition titled: Wheat Belly Total Health: The Ultimate Grain-Free Health and Weight-Loss Life Plan by William Davis, MD

Published by Rodale Books, New York, New York

Copyright © 2014 by William Davis, MD

Published by arrangement with Graal Sp. z o.o. and The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates.

Translation © Tomáš Mrva, 2015

Slovak edition © Premedia Group, s.r.o.

ISBN 978-80-8159-242-3

POĎAKOVANIE

Keď niečo spustí taký veľký a revolučný fenomén, ako je hnutie *Život bez pšenice*, prerastie to jednu osobu. Aj keď sa to začalo ako moja osobná snaha pochopiť, prečo, keď pacienti v mojej ambulancii vyradili zo stravovania všetky obilniny, došlo k ohromnej premene ich zdravotného stavu, rozšírilo sa to na viacero projektov, ktoré, ako verím, menia spôsob, ako nazeráme na jedlo a stravovanie.

Ako náš tím rástol, niekoľko ľudí sa ukázalo byť kľúčovými hráčmi, ktorí pomáhajú presadzovať túto myšlienku, konkrétne túto novú knihu, zatiaľ najväčšiu a najkomplexnejšiu v sérii, ako aj všetky projekty, ktoré túto knihu dopĺňajú.

K tým, ktorých príspevok bol kľúčový pre tento a súvisiace projekty, patria:

Môj agent Rick Broadhead, ktorý bojuje za túto vec, akoby bola jeho vlastná. Nikdy by som nenašiel vládnejšieho, ale urputnejšieho zástancu.

Moje editorky vo vydavateľstve Rodale Jennifer Levesqueová a Anne Eganová pomohli vyformovať toto poslanstvo do tvaru, ktorý vyhovuje obecnstvu dychtivému počuť a lepšie rozumieť tomu, prečo tento prístup, ktorý ide proti intuícii, funguje. Aj napriek zmenám na vydavateľskej scéne pomohli roznieť novinu o našom hnutí verejnosti, ktorá je zaplavená konkurenčnými a často protichodnými informáciami o stravovaní. Viceprezidentka a vydavateľka Rodale Books Mary Ann Naplesová a viceprezidentka a zástupkyňa vydavateľky Kristin Kiserová pracovali v pozadí, aby presadili myšlienku *Života bez pšenice*. Ukázali sa byť kľúčové pre projekty ako špeciálne vysielanie vo verejnoprávnej televízii. Moja mediálna agentka v Rodale Emily Eagan Weberová sa majstrovsky vyrovnala s rozmarmi médií a dokázala udržať toto poslanstvo v povedomí verejnosti, kým Chris DeMarchis sa neúnavne venoval mnohým logistickým detailom tejto knihy.

Tento projekt *Úplného zdravia* sa neobjavil vo vzduchoprázdne, ale rozvinul sa ako súčasť širšieho spektra projektov, ktoré sa navzájom ovplyvňujú. Každý, kto je do nich zapojený, priamo alebo nepriamo prispieva k výslednému projektu. Do tímu patrí môj dávny priateľ Chris Kliesmet, ktorý mi pomáha s týmito myšlienkami od prvého dňa, Gary a Patti Millerovci, ktorí popularizujú stravovacie a vzdelávacie projekty, Paul a Anne MacInnisovci, ktorí organizujú moje verejné vystúpenia, turné a mediálne projekty, a Cindy Ratzlaffová, konzultantka pre sociálne médiá, ktorá pomáha, aby internetové stretnutia s naším projektom boli pútavejšou, podnetnejšou a zábavnejšou interakciou.

Samozrejme, moja manželka a spoločníčka Dawn, ktorá musela vydržať nekoenečné hodiny nedostatočnej pozornosti, čo súvisí s písaním knihy, si zaslúži veľké poďakovanie za svoju trpezlivosť a podporu. Teraz, keď už je zaujatosť písaním za nami, nebudú ďalšie zmätené pohľady: znova si stredobodom mojej pozornosti.

OBSAH

- 5 Poďakovanie
9 Úvod

PRVÁ ČASŤ



ŽIADNE OBILNINY, DOBRÉ OBILNINY Napasení, trávou nakrmení a stlstnutí

- 21 KAPITOLA 1
Život zbavený obilnín
- 40 KAPITOLA 2
Nechajte ich jesť trávu
- 65 KAPITOLA 3
Vláda obilia
- 75 KAPITOLA 4
Vaše črevá sú zašpinené: potupa od obilnín
- 96 KAPITOLA 5
Obilniny, mozog a bolesť v hrudníku

DRUHÁ ČASŤ



AKO ŽIŤ BEZ OBILNÍN Obnovenie prirodzeného stavu

- 135 KAPITOLA 6
Život bez obilnín: začiatky
- 169 KAPITOLA 7
Každodenný život bez obilnín



TRETIA ČASŤ

AKO BYŤ NADPRIEMERNÝ BEZ OBILNÍN

Ďalšie kroky k získaniu úplného zdravia

200	KAPITOLA 8 Napravte nedostatky vo výžive spôsobené obilninami
222	KAPITOLA 9 Ako sa úplne zotaviť v obilninového posttraumatického črevného syndrómu
242	KAPITOLA 10 Ako zvládnuť metabolizmus bez obilnín: Získajte späť kontrolu nad krvným cukrom, cholesterolom, kosťami a zápalmi
280	KAPITOLA 11 Rozhnevaná štítna žľaza: Pasca na hmotnosť a zdravie
301	KAPITOLA 12 Porucha vnútorného vylučovania: Trampoty so žľazami
311	KAPITOLA 13 Skončíte so sebadeštrukciou: Zotavovanie sa z autoimunity
323	KAPITOLA 14 Čo ak hmotnosť neklesá?
353	KAPITOLA 15 Jasnejšie, múdrejšie, rýchlejšie: Výkonnosť bez obilnín
365	Epilóg
373	PRÍLOHA A Recepty na úplné zdravie
390	PRÍLOHA B Pozor na skryté zdroje obilnín
394	PRÍLOHA C Nákupný zoznam bez obilnín

ÚVOD

OPANTALI VÁS OBILNINAMI

Ste porazení, demoralizovaní, znechutení – váš život a zdravie zničili „zdravé celozrnné potraviny“. Najhoršia zo všetkého je moderná pšenica: Judáš stravovacej „múdrosti“, despota raňajkovej misky, tyran skrinky na pečivo, trpasličí miláčik poľnohospodárskeho biznisu. Vo vašich očiach sa vytváral sivý zákal, vaše cievy tvrdli, vaša koža vráskavela a bola posiatá vyrážkami, vaše kĺby boleli a trpeli artritídou, vaše orgány boli zapálené, tuk na bruchu narastal, hladina cukru v krvi stúpala a možno vám dokonca rástli mužské prsia. Vašu myseľ obstúpila hmla, váš zoznam liekov sa rozširoval a váš denný program narúšali odskočenia na najbližšiu toaletu – a to všetko popri tom, ako vás pobádali, aby ste jedli čoraz viac jedla, ktoré vám *všetci* oficiálni poskytovatelia stravovacieho poradenstva odporúčali jesť... až kým ste s tým všetkým neskoncovali vďaka odhaleniam v knihe *Život bez pšenice*.

Odvážne ste vyradili jedlá, ktoré majú požehnanie agentúr poskytujúcich stravovacie poradenstvo. Vzopreli ste sa americkému ministerstvu poľnohospodárstva a jeho programom *Môj tanier* a *Moja pyramída*. Pousmiali ste sa nad výzvami hlavného lekára zdravotníckej služby USA. Ukázali ste dlhý nos radám Amerického kardiologického združenia, Amerického združenia pre cukrovku a Akadémie stravovania a dietetiky. Vysmiali ste sa výčinom pšeničnej loby a skupín obchodujúcich s pšenickou, ktoré zúfalo spúšťali jednu vlnu protiofenzívy za druhou. Vyradili ste všetky obilniny

ako hnisavý nádor, ktorý sa odmieta vyliečiť, kým ho neodrežete, a objavili ste, že zdravie a vitalita sa začínajú vracat’.

Sám som to zažil. Keď som vyradil všetky „zdravé celozrnné potraviny“, zvrátilo to moju cukrovku, až kým som sa jej úplne nezbavil. Vymanil som sa z hmly, ktorá pretrvávala, bez ohľadu na to, koľko šálok kávy som vypil, a našiel som úľavu od otravných príznakov syndrómu dráždivého čreva. Hladina triacylglycerolu mi klesla z 350 na 42 miligramov na deciliter. Hladina vysokodenzitného lipoproteínu stúpla z 27 na 97 miligramov na deciliter a temné myšlienky a nálady, ktoré ma roky trápili, jednoducho zmizli. Urobil som *opak* uznávaných zdravotných rád a zažil som transformáciu zdravia.

Uvedomenie si, že konvenčné rady o stravovaní majú takú hodnotu, ako stará žuvačka prilepená na chodníku, vás urobí skeptickými voči tomu, či väčšina zdrojov zdravotného poradenstva je objektívna, nezaujatá a v prvom rade založená na vedeckom poznaní. Prinajlepšom sa tieto rady riadili neúplnými alebo nesprávne interpretovanými dátami. Armáda dietológov a „odborníkov“ nevedome vykonávala špinavú robotu šírenia informácií. V tom najhoršom prípade odporúčania sledovali záujmy agrobiznisu a iné mocné záujmy. Všetky slúžili tomu, aby z ľudského stravovania urobili tovar – áno, *tovar*, alebo aby získali maximálny finančný prospech z toho, že nás presvedčia, že ľudská strava by mala byť závislá od jedál, ktoré nie sú drahé, bez ohľadu na kvalitu a pôvod, s ktorými sa obchoduje vo veľkom a masy po nich túžia. Áno, opantali vás obilninami.

Keď odstránime nánosy marketingu, falošnej vedy, lákadlo pohodlia a vtiahnutie závislosťou, zistíme, že ako civilizácia sme pred asi desaťtisíc rokmi urobili veľkú stravovaciu hrúbku: pomýlili sme si semená tráv – sprvu konzumované zo zúfalstva – s jedlom. Neskôr sme dovolili, aby sa táto chyba nafúkla. Túto chybu sme nevnímali len ako objav základu stravovania, ale ako jedlo *ideálne* pre ľudskú spotrebu. Rozoznanie škodlivosti modernej pšenice v *Živote bez pšenice* bolo prvým krokom. Teraz však môžeme urobiť ďalší veľký krok a eliminovať *všetky* obilniny. Keď to dosiahneme, postúpime ešte ďalej smerom k úplnému zdraviu tým, že identifikujeme a odčínime všetky škodlivé účinky, ktoré sme nahromadili počas rokov konzumovania obilnín a ktoré môžu pretrvať dokonca aj po vyradení obilnín z jedálneho lístka. Preto volám tento prístup „úplné zdravie“.

V *Úplnom zdraví bez pšenice* sa budeme podrobnejšie venovať tomu, prečo táto stravovacia odbočka spôsobila ľuďom viac chorôb a utrpenia ako všetky vojny dohromady. Pozrieme sa na to, prečo a ako sa odborníci pridali k tejto masovej hystérii a dokonca zapojili vládne agentúry do tohto preludu a vytvorili príklad kolektívneho šírenia väčšieho ako procesy s bosorkami v Saleme alebo vyvolávanie strachu v ére mccarthizmu a praktiky ako vysávanie krvi pijavicami alebo lobotómia vyzerajú proti tomu len ako čudáctvo. Potom sa vydáme na objavnú cestu, aby sme zistili, ako po tom, čo odčiniteľ galibu spôsobenú obilninami, môžete dať všetko znova do poriadku a napraviť stravu a získať optimálnu hmotnosť, hormonálnu rovnováhu a ďalšie aspekty zdravia, o ktorých ste si možno mysleli, že sú nedosiahnuteľné.

Existujú stránky života, na ktoré nemáte vplyv – napríklad genetika, rodina alebo veľkosť chodidla – ale väčšinu faktorov, ktoré ovplyvňujú váš každodenný život, máte naozaj pod kontrolou. Vyradenie obilnín je odvážny prvý krok, ale na to, aby ste odčínili roky týrania svojho zdravia, potrebujete urobiť oveľa viac krokov. V tejto knihe nájdete nádherne povzbudzujúce stratégie, o ktorých môžete uvažovať, aby ste vyliečili rany, ktoré ste utrpeli počas dní konzumovania obilnín a rozmotat' spleť zdravotných problémov, ktoré sa u vás rozvinuli. Keď sa zbavíte obilnín, možno vám pretrvá narušenie črevnej flóry a trávenia, nedostatky vo výžive a chronické choroby ako osteoporóza. Aj im sa bude treba venovať. Možno zistíte, že lieky, ktoré vám predtým predpisovali na liečenie dlhého zoznamu chorôb súvisiacich s obilninami, už nepotrebujete. Niektorí ľudia sa vydajú na iné nezdravé stravovacie chodníčky. Napríklad začnú jesť bezlepkové obilniny alebo nezdravé sladidlá a zistia, že možno na tom nie sú až tak zle, ako keď jedli obilniny, no robia zdravotné kompromisy, ktoré *nie sú* potrebné. Tomuto všetkému je potrebné sa venovať na vašej ceste späť k totálnemu zdraviu – bez obilnín.

Pripravte sa na odhalenia o stravovaní a zdraví, ktoré ste pravdepodobne nikdy predtým nepočuli, dokonca aj keď ste boli pozorným čitateľom *Života bez pšenice*. V *Úplnom zdraví bez pšenice* si neberiem servítky pred ústa. Mojm cieľom nie je jemne dráždiť ani ohromiť, ale informovať bez vplyvu záujmov agrobiznisu či chybnéj epidemiológie. Budem klásť ťažké otázky a zároveň zmetiem zo stola

predpojaté názory, aby som sa dostal ku koreňom stravovacej múdrosti. Zistíme, že bez obilnín sa dlhý zoznam chronických chorôb nielen vyparí, ale že dosiahnete nové výšiny zdravia a výkonnosti, o ktorých ste predtým len snívali.

Zbavíme cisára nových šiat a zároveň sa budeme pozerat', ako sa jeho pšeničné brucho a mužské prsia zmenšujú, opuchnuté kĺby ohýbajú a jeho mazotoková koža sa čistí. Budeme sledovať, ako sa jeho zdravie zlepšuje vďaka tomu, že vyradil všetky obilniny a potom ho oblečieme do látky skutočne hodnej kráľa. Tým kráľom budete vy vo všetkej svojej vznešenej, bezobilninovej sláve.

SKÚSENOŠŤ SO STRAVOU BEZ OBILNÍN: DAVU SA TO PÁČI

Úplné zdravie bez pšenice by som nemohol napísať pred tromi rokmi, keď vyšiel *Život bez pšenice*. Toľko ľudí sa zapojilo do tejto zmeny životného štýlu, toľko lekárov a zdravotníckych profesionálov prijalo tieto koncepty, toľko poučení sme získali, keď celosvetové odmietnutie posolstva „zdravých celozrnných potravín“ viedlo ku kolektívnemu vytvoreniu ustáleného prúdu nových a neočakávaných poučení. *Úplné zdravie bez pšenice* vyberá z múdrosti pozbieranej od miliónov ľudí, ktorí sa rozhodli pre život bez obilnín a znovu objavili, aké to je, keď sú úplne zdraví. Kolektívne odčítujeme to, čo ľudia dokázali zbabrať za uplynulých 300 generácií. Robíme to v čase, keď dietológovia, americké ministerstvo poľnohospodárstva a ďalší obrancovia statu quo lamentujú, protestujú a hromžia, keď vidia, že posledných 40 rokov ich práce sa im prepadá pod nohami.

Informačný vek prináša múdrosť davov, ktorá sa šíri rýchlosťou svetla a rozptyľuje zaužívanú „múdrosť“ rovnako rýchlo ako kompromitujúce fotografie ničia kariéru politika. Naučili sme sa, napríklad, že alergia na obilniny naozaj znamená alergiu na *všetky* obilniny, keďže sú to koniec koncov všetko geneticky príbuzné trávy. (Áno, trávy, tak ako to, čo vám rastie na dvore alebo čo spásajú kozy a kone. Dôsledkom tohto jednoduchého biologického uvedomenia si sa budeme venovať podrobnejšie.). Zistili sme, že takmer každý má prospech z opätovného nastolenia zdravej črevnej flóry po vyradení

obilnín. Zistili sme, že sa vracia nedostatok jódu a môže narušiť stratu hmotnosti a snahy o zlepšenie zdravia. Mnohí ľudia prestali jesť pšenicu a tešili sa z nárastu energie, ale nezažili úplný návrat k mladíckej vitalite, pretože zostatky syntetických chloristanových hnojív a brómované bieliglá múky zo žemiel a pizze narušili funkciu štítnej žľazy a ponechali ich s nedokonalou schopnosťou kontrolovať hmotnosť, s predčasne rednúcimi vlasmi a pomalým fungovaním čriev. Keď čoraz viac ľudí hovorí nie obilninám, uvedomujeme si, že kým vyradenie obilnín má svoj vplyv, môžu existovať poruchy trávenia, ktoré bránia strate hmotnosti a treba im venovať pozornosť bez ohľadu na to, ako dôkladné je vaše stravovanie. Lepšie sme pochopili autoimunitné, zápalové a neurologické ochorenia, ktoré si vyžadujú dodatočnú snahu o maximalizáciu potenciálu pre návrat k úplnému zdraviu. Oceňujeme, že celý súbor úžitkov zo straty hmotnosti ide ďalej ako len k zníženiu hmotnosti a prispieva k ohromujúco bohatej zbierke metód, ktoré obnovujú zdravie, spomaľujú starnutie, zachovávajú mladistvosť, zvyšujú výkonnosť a predlžujú život.

Aj keď sa vaše zdravie už výrazne zlepšilo po vylúčení pšenice z jedálneho lístka, pochopenie stratégií predstavených v tejto knihe a ich aplikácia vám pomôžu posunúť sa o niekoľko krokov vpred. Ak patríte k tým, ktorí zhodili 15, 25, 50 alebo aj viac kilogramov telesného tuku spôsobeného obilninami a zvrátili priebeh jednej alebo viacerých chorôb, stále môžete urobiť oveľa viac krokov k zlepšeniu svojho zdravia.

Alebo môžete patriť k tým, ktorí ani bez pšenice nedokázali dosiahnuť úplný návrat ku zdraviu. Možno budete bojovať s tridsiatimi alebo viacerými kilami hmotnosti, ktorú chcete zhodiť, ako aj s bolesťami kĺbov, vyrážkami na koži a ďalšími zdravotnými problémami. Možno sa budete čudovať, či sa dá robiť niečo, okrem predpísania liekov a procedúr, na obnovenie vášho zdravia. A možno si práve teraz uvedomujete, ako dobre sa cítite bez pšenice a máte motiváciu dosiahnuť úplné zdravie čo najväčším počtom možností, aby ste si zaistili dlhodobé ideálne zdravie. Alebo je pre vás poslanstvo života bez pšenice úplne nové. Ak je to tak, vaším konečným cieľom je žiť bez obilnín. Bez ohľadu na to, do ktorej kategórie patríte, ste na správnom mieste, ak hľadáte odpoveď.

Pripomeňme si, že my ľudia sme naozaj prispôsobiví, odolní, zdraví

a vitálni a máme prirodzenú, vrodenu schopnosť byť zdraví, štíhli a šťastní – ak do nášho tela nevpustíme žiadne obilniny a všetky zdravotné poruchy napravíme hneď v zárodku.

ŽIVOT BEZ PŠENICE: NEOBMEDZENÁ VYSOKÁ VÝKONNOSŤ

Despotické vlády utláčajú svoj ľud. Ťaživé náklady na zdravotníctvo ťahajú našu ekonomiku nadol. Päťdesiat kilogramov telesného tuku navyše nadmerne zaťažuje boky, kolená a chodidlá, ktoré nie sú dostatočne vybavené na to, aby zvládali takú záťaž, a tak stonajú, praskajú a drobia sa pod týmto bremenom. Podobne zmes zložiek v obilninách podkopáva fungovanie ľudského tela od hlavy po päty. Odstráňte tieto drviace bremená a ľudia budú oslobodení, hospodárstvo bude rásť, kĺbom sa uľaví a fungovanie človeka je oslobodené.

Popri negatívnych účinkoch obilnín na zdravie a život sa pustíme do diskusií o *výkonnosti*: ako dobre sa vám bude dariť emocionálne, duševne, profesionálne a telesne, keď odstránite tieto veľké prekážky. Platí to pre úspechy v škole, práci, vo vzťahoch aj v športe – v podstate v každej sfére života. Znamená to, že cieľom je maximalizovať, ako dobre sa cítite a vyzeráte, aby ste získali to kúzlo navyše, ktoré môže znamenať rozdiel medzi tým, aby ste svoj deň *prežili* a aby ste ním *prefrčali*. Úplné zdravie je zjavné navonok. Vidíte ho na jemnejšej pokožke, plochejšom bruchu, na tom, že vám neopúchajú nohy, na ľahkom kroku a ľahkosti a vitalite pohybu všetkými smermi. Odráža sa tiež vnútorne na hlbšom spánku, menej nepokojných menštruačných cykloch, absencii bolestí hlavy a bezproblémovom trávení.

Okrem menej rušivých menštruačných cyklov sa ženy môžu tešiť zo zvýšenej plodnosti a zníženia zvrátene vysokej hladiny estrogénu. Znovu sa zoznámia s tým, aké je cítiť sa dobre väčšinu času, a nie iba raz za čas alebo vôbec. Mužská sexuálna výkonnosť sa zvýši, keďže majú nižšiu hladinu estrogénu, vyššiu hladinu testosterónu a zmenšia sa im trápne veľké prsia.

Úplné zdravie sa dá v mnohých prípadoch merať. Cieľom môže byť dokonalé zdravie trávenia, ktoré sa odráža v profiloch triacylglycerolu a cholesterolu, krvných cukrov, hemoglobínu A1c (dlhodobého

krvného cukru), testoch štítnej žľazy a pri kontrolách, ktoré určujú hladinu rôznych živín. Môže sa tiež prejavovať na tlaku krvi a objeme telesného tuku.

Kým vy môžete chodiť, behať alebo skákať ľahšie, rýchlejšie, ďalej a bez bolestí a energetických oslabení spôsobených obilninami, špičkoví športovci sa môžu tešiť z podobného úžitku a čoraz väčší počet profesionálnych športovcov si volí bezobilninový životný štýl. V tejto knihe sa venujeme tomu, ako získať ešte väčšiu konkurenčnú výhodu vďaka stratégiám, ktoré idú ďalej ako len po vylúčení obilnín zo stravy. Niekedy sú dodatočné kroky nádherne jednoduché, ako napríklad náprava nedostatku jódu a železa, inokedy sú riešenia zložitejšie. Ide napríklad o stratégie potrebné na obnovenie a udržanie zdravých čriev a odčinenie účinku narušenia vnútorného vylučovania. Cieľom je odhaliť váš individuálny potenciál a dosiahnuť čo najvyššiu úroveň výkonnosti toľkými spôsobmi, koľkými je to možné. Nesnažíme sa vytvoriť rasu bezobilninových supermužov a superžien, ale môžeme dosiahnuť výkonnosť, ktorú sme predtým dosahovali len letmo, ak vôbec.

Mnohé z týchto snáh by možno neboli potrebné, keby sme v prvom rade neboli zaslepení stravovacími hrúbkami. Ak by sme boli vyrástli bez frankensteinovských obilnín s jedinečnými, zdravie narúšajúcimi účinkami alebo bez narušenia hormónov štítnej žľazy a pohlavných hormónov, mohlo to byť inak. Ak by sme mali luxus života vonku v subtropickom klíme a každú noc by sme sa vyspali tak, aby sme sa zotavili a ak by sme neboli vystavení chronickému, nemilosrdnému stresu moderného života, možno by sme po celý čas fungovali na vrcholnej úrovni. Ale to jednoducho pre väčšinu ľudí neplatí. Našťastie, keď pochopíme, kde sa stala chyba, môžeme to napraviť a vo väčšine prípadov prinavrátiť našu vnútornú kapacitu na vysokú úroveň výkonnosti.

DOSIAHNUTIE ÚPLNÉHO ZDRAVIA BEZ OBILNÍN — V TROCH KROKOCH: ANI MENEJ, ANI VIAC —

Úplné zdravie bez pšenice má tri časti, ktoré sú logickou a nevyhnutnou postupnosťou, ak je vaším cieľom úplné zdravie. Tak ako sa pred

chodením musíte naučiť plaziť a študovať algebru pred tým, ako prelomíte kód, aj úplné zdravie sa rozvíja prirodzeným postupom.

Nemôžete, napríklad, obnoviť svoje zdravie, kým obilniny zostávajú súčasťou vašej stravy: zdravie *nemôže* byť dokonalé, kým sú súčasťou vášho jedálnička viaczrnné žemle, ražné hrianky alebo mexické hrianky z geneticky modifikovanej kukuričnej múky. Možno si ani neuvedomujete, ako obilniny šíria svoje škodlivé účinky, keď sa venujete práci, spánku, čakaniu na jedlo alebo sledovaniu reality šou. Možno si neuvedomujete, že abnormálne zvýšený stupeň črevnej priepustnosti buble pod povrchom a čaká, aby nakoniec vyvolal autoimunitnú chorobu, ktorej následkami budú napríklad poruchy reči, koordinácie a slabosť svalov pri roztrúsenej skleróze. Alebo sa v šošovkách vašich očí môžu hromadiť kaly, ktoré budú zatemňovať váš zrak mliečnou rozmazanosťou, diagnostikovanou ako sivý zákal, keď budete mať 53 rokov, napriek tomu, že ste uplynulých tridsať rokov mali „vyváženú stravu“ a pravidelne ste cvičili. Alebo sa mimo vášho povedomia môže vyvíjať narušenie mysle, až kým jedného dňa nezistíte, že si nepamätáte, kde ste zaparkovali auto, ako sa ide k vám domov alebo kto je ten neznámy cudzinec, s ktorým sa delíte o posteľ. To, že to nevnímate, neznamená, že sa to nedeje. Deje sa to bez ohľadu na to, ako dobre sa cítite a treba to napraviť pred tým, ako vôbec začnete dúfať v úplné zdravie.

V prvej časti budeme hovoriť, prečo je vyradenie *všetkých* obilnín, pšenice aj ostatných, kľúčové, ak sa máte vydať na cestu späť k úplnému zdraviu. Kľúčové je preto, že žiadny objem ostatných zdravých jedál, výživových doplnkov, cvičenia alebo liekov *nemôže* vyvážiť zdravie ničiace účinky obilnín, ak zostanú súčasťou vašej stravy. Vyradenie obilnín je evolučne vhodné pre príslušníka druhu *homo sapiens*. Je v súlade s vašou fyziológiou a metabolizmom a ním sa začína – ale nekončí – vaša cesta späť k úplnému zdraviu.

V druhej časti sa budeme zaoberať tým, ako dokončiť túto cestu, vrátane toho, ako môžete prežiť proces odpútania sa od opiátov v obilninách. Je to pravdepodobne najťažšia prekážka, ktorú musíte prekonať na ceste k úplnému zdraviu. Ak nemáte vhodný dozor a vybavenie, tak na nej môžete zakopnúť a vrátiť sa na cestu konzumovania obilnín. Naučím vás, ako zistiť, kedy ste boli opätovne vystavení príbuzným proteínom, ktoré nútia vaše telo, aby sa vrátilo

k spúšti, o ktorej ste si mysleli, že ste sa jej už zbavili, a hrozí vám, že zničíte všetko, čo ste dosiahli. Budem tiež hovoriť o tom, ako sa vaše telo prispôsobuje novej životnej situácii bez obilnín a prečo a ako táto adaptácia nemusí byť hotová, kým nepreberiete ostrohy a *nedokončíte ju*.

V tretej časti sa budem venovať tomu, ako sa čo najlepšie starať o zdravie po tom, ako ste odstránili všetku skazu v podobe obilnín: ako dosiahnuť nové výšky v energii, spánku, mentálnej jasnosti, nálade, fungovaní čriev, endokrinnom zdraví, tráviacom zdraví, cvičení a fungovaní tela. Spoločne aplikujeme poučenia, ktoré sme na tejto ceste získali, aby sme objavili, že bez obilnín je život v skutočnosti úplne nádherný.

Mnohým z nás, donúteným prijať mantru „zdravých celozrnných potravín“, nikdy neukázali cestu k ľahko a bez námahy dosiahnuteľnému úplnému zdraviu. Keď týchto obilninových narušiteľov zdravia vyženiete zo svojho života a uznáte, že ich údajné zdravotné účinky sú fikciou, tak je všetko oveľa ľahšie. Bez obilnín sa takmer vo všetkom začnú diať úžasné veci. A *to je úplné zdravie*.



PRVÁ ČASŤ

ŽIADNE OBILNINY,
DOBRÉ OBILNINY

Napasení,
trávou nakrmení
a stlstnutí

KAPITOLA

1

ŽIVOT ZBAVENÝ OBILNÍN

Karas nežerie klobásy.

John Cleese

Keďže čítate túto knihu, usudzujem, že patríte k druhu *homo sapiens*. Pravdepodobne nie ste žirafa, ropucha alebo ďateľ. Nie ste ani prežúvavec, to mĺkve stvorenie, ktoré spása trávu.

Prežúvavce ako kozy alebo kravy a ich dávní, divokí predkovia, kozorožce a praveké tury, sa evolučne adaptovali na to, aby konzumovali trávu. Majú neustále rastúce zuby, čím kompenzujú ich opotrebovanie spôsobené hrubými, pieskovitými časticami v stebľách trávy, vytvoria vyše sto litrov slín denne, majú štvorkomorový žalúdok, ktorý je domovom pre jedinečné mikroorganizmy na trávenie častí trávy, vrátane komory, ktorá rozomelie a potom vyvráti obsah vo forme žuvanca hore na opätovné prežúvanie, ako aj dlhé, špirálovité hrubé črevo, ktoré tiež vytvára prostredie pre mikroorganizmy, čo ďalej trávia zvyšky trávy. Inými slovami, prežúvavce majú tráviaci trakt jedinečne špecializovaný na konzumovanie tráv.

Vy nevyzeráte, nesmrđíte ani nekonáte ako prežúvavec. Prečo by ste tak mali jesť?

Tí, ktorí už zavrhlí pšenicu, tak samozrejme nejedia. Ak však stále patríte k tým, ktorí jedia „zdravé celozrnné potraviny“, stali ste sa obeťou viery, že trávy by mali byť vašim primárnym zdrojom kalórií. Tak ako lipnica a mätonoh vo vašej záhrade sú trávy z čeľade lipnicovitých, rovnako tam patrí aj pšenica, raž, jačmeň, kukurica, ryža, bulgur, cirok, tritikále, pšeno, teff a ovos. Vám rastú zuby dva razy za život. Potom prestanú a musíte vystačiť s predpubertálnou

súpravou, ktorá vyrástla, keď ste mali asi desať rokov. Vytvoríte niečo vyše litra slín denne, máte o tri komory žalúdka menej, ne-nachádzajú sa v ňom cudzie organizmy a nedokáže jedlo pomlieť. Nežujete žuvanec a máte relatívne nezaujímavé, lineárne, nešpirálové hrubé črevo. Tieto adaptácie vám umožňujú byť všežravcom – ale *nie* konzumovať trávy.

Raní príslušníci nášho druhu nachádzali potravu zberaním a potom lovom zvierat, ako sú gazely, korytnačky, vtáky a ryby, a konzumovali jedlé časti rastlín, vrátane ovocia a korenkov, ako aj huby, orechy a semenka. Hladní ľudia toto všetko považovali za jedlo. Približne pred desaťtisíc rokmi, keď sa v oblasti Úrodného polmesiaca zvýšila teplota a bolo sucho, ľudia pozorovali, ako sa kozorožce a tury pásli na jednozrnnej pšenici, dávnom predkovi modernej pšenice. Naši hladní, všežraví predkovia sa pýtali: „Môžeme to jesť aj my?“ Aj to zjedli a isto im prišlo zle: zvracali, mali kŕče a hnačku. Jednoducho zjedli rastliny pšenice nestrávené, pretože ľuďom chýba tráviaci mechanizmus prežúvavcov. Rastliny trávy nie sú v nedotknutej forme lákavé. Akosi sme prišli na to, že pre ľudí bolo *jedinou* jedlou časťou pšenice zrno – nie korene, nie steblo, nie listy, nie celé klasy – len zrno a aj to bolo jedlé až po odstránení vonkajších pliev a zrno bolo prežuté alebo roztlčené kameňmi a potom zohriate v surovej keramike nad ohňom. Až potom sme mohli jesť zrná tejto trávy ako kašu, čo bol zvyk, ktorý nám dobre poslúžil v časoch zúfalstva, keď bol nedostatok mäsa z kozorožca, vtáčích vajec a fíg.

Podobné dobrodružstvá s konzumovaním trávy sa odohrali aj s predkami dnešnej kukurice v Amerike, s ryžou v močiaroch Ázie a cirokom a pšenom v subsaharskej Afrike. Všetky si vyžadovali podobnú manipuláciu, aby ľudia mohli konzumovať jedlú časť – zrno. Niektoré trávy, ako napríklad cirok, kládli ďalšie prekážky. Jeho obsah jedov (ako kyseliny kyanovodíkovej alebo kyanidu) spôsobil náhlu smrť, ak sa rastlina zjedla skôr, než dozrela. Prírodná evolúcia tráv viedla k odrodám, ako sú pšenica dvojzrná, špalda a kamut, keď si pšenica vymenila gény s ostatnými divými trávami, kým ľudia si vybrali odrody kukurice s väčšími zrnami a klasmi.

Čo sa stalo s prvými ľuďmi, hladnými a zúfalými, ktorí prišli na to, ako urobiť jednu časť tráv – zrno – jedlým? Je to neuveriteľné, ale antropológovia to vedia už roky. Prví ľudia, ktorí jedli trávnatú potra-

vu kozorožcov a turov, trpeli zubnými kazmi, scvrknutím čeľustnej kosti a sánky. Výsledkom bolo nahustenie zubov, nedostatok železa a skorbut. Zároveň sa zmenšil priemer a dĺžka kostí, výška mužov poklesla až o 12,7 centimetra a žien o 7,6 centimetra¹.

Zhoršenie dentálneho zdravia je obzvlášť zaujímavé, pretože zubný kaz nebol bežný, kým sme nezačali jesť trávové zrná. Postihoval menej ako jedno percento nájdených zubov, a to napriek tomu, že neexistovali zubné kefky, zubné pasty, fluorizovaná voda, zubné nite ani zubári. Aj keď nemali potuchu o zubnej hygiene (možno okrem používania konárika na odstránenie vlákien diviaka spomedzi zubov), zubný kaz nebol problém, ktorý sužoval mnohých príslušníkov nášho druhu pred tým, ako začali konzumovať trávy. Predstava bezzubých divochov je úplne chybná. Po celý život mali pevné, neporušené zuby. Až po tom, ako sa ľudia uchýlili k zrnám tráv, aby získali kalórie, sa začali u detí a dospelých objavovať ústa so zhnitými a krivými zubami. Odvtedy sa zubný kaz nachádzal na 16-49 percentách všetkých nájdených zubov, spolu s vypadanými zubami a nádormi. Zubný kaz sa tak u ľudí poľnohospodárskeho neolitu stal taký bežný ako zlý účes.²

V skratke, keď sme pred desaťtisíc rokmi začali jesť zrná tráv, toto jedlo nám mohlo umožniť prežiť ďalší deň, týždeň alebo mesiac v čase, keď bol nedostatok jedla, ktoré sme inštinktívne jedli predchádzajúcich 2,5 milióna rokov. Tento prostriedok však využívame len 0,4 percenta nášho času na Zemi. Táto zmena v stravovaní si vyžiadala vysokú cenu. Z hľadiska dentálneho zdravia ľudia zostali v dentálnom temnom stredoveku od prvého ochutnania kaše až dodnes. Dejiny sú plné opisov bolesti zubov, ústnych nádorov a chybných a bolestivých snáh vytrhnúť pokazené zuby. Spomínate si na Georgea Washingtona a jeho drevenú zubnú protézu? Dentálna hygiena sa nezrodila až do 20. storočia, keď sme si konečne dokázali zachovať väčšinu zubov po celú dospelosť.

Presuňme sa do 21. storočia: moderná pšenica dnes tvorí dvadsať percent kalórií prijatých ľuďmi. Zrná pšenice, kukurice a ryže tvoria dokopy päťdesiat percent.³ Áno, semená tráv predstavujú polovicu kalórií, ktoré ľudia prijímajú. Stali sme sa druhom konzumujúcim trávu. Je to vývoj, ktorému nadšene tleskajú organizácie ako americké ministerstvo poľnohospodárstva, ktoré nám odporúča zvýšenie