

Joel Fuhrman

DIETNÍ PORADCE HOLLYWOODSKÝCH HVĚZD



ŽIJTE
BEZ DIETY

MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

Joel Fuhrman

DIETNÍ PORADCE HOLLYWOODSKÝCH HVĚZD

ŽIJTE BEZ DIETY

Joel Fuhrman

DIETNÍ PORADCE HOLLYWOODSKÝCH HVĚZD



ŽIJTE BEZ DIETY

MLADÁ FRONTA

Tato kniha obsahuje doporučení a informace týkající se zdravotní péče. Měli byste s nimi zacházet jako s doplněním informací, které vám podává váš lékař nebo jiný zdravotnický profesionál, nikoliv jako se zdrojem, který tyto informace nahrazuje. Jestliže víte nebo máte podezření, že trpíte zdravotním problémem, doporučujeme, abyste před dodržováním jakéhokoliv léčebného či terapeutického programu vyhledali svého lékaře. Při tvorbě této knihy bylo vynaloženo veškeré úsilí, aby informace v ní obsažené byly k datu vydání co nejpřesnější. Vydavatel ani autor však nepřijímají odpovědnost za jakékoliv zdravotní projevy, které mohou nastat jako výsledek aplikace metod vycházejících z této knihy.

Z angličtiny přeložil Petr Kotouš.

THE END OF DIETING: *How to Live for Life*

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, M.D.

All rights reserved.

Translation © Petr Kotouš, 2016

ISBN 978-80-204-3653-5

Tuto knihu věnuji všem, kteří se snaží zachránit naši planetu a zlepšit stav její i jejích obyvatel. Kéž naše společná snaha vede ke zdravé budoucnosti našich dětí a dalších generací.

O B S A H

Závazek skoncovat s dietou	11
Úvod.....	13
Část první	
1. Toxický hlad	28
2. Pravda o dietních pověrách	44
3. Pryč s dietou	74
Část druhá	
4. Síla skutečných potravin	100
5. Nutritariánský výcvik	122
6. Plán	146
7. Recepty	192
Závěr	275
Příloha: Potravinové doplňky	280
Zdroje	289
Poděkování	314
Rejstřík	315

ZÁVAZEK SKONCOVAT S DIETOU

Celou dobu nám věší na nos bulíky.

Diety nefungují a na naše zdraví mají katastrofální účinky.

Každá dieta je předem odsouzená k neúspěchu – ať už je to počítání kalorií, měření porcí nebo pohrávání si s poměry tuků, sacharidů nebo bílkovin, které si sázíme na talíř. Může se vám podařit několik kilogramů shodit, jenže do dvou let se vám váha většinou vrátí – a ještě naroste. Lidí, kterým se podařilo díky dietám úspěšně zhubnout a udržet si nižší váhu po celý zbytek života, je ve skutečnosti méně než dva ze sta.¹ *Méně než dva ze sta!* To je méně než 2%. Znamená to, že více než 98% lidí, kterým se podařilo zhubnout, zase přibírá, což je ovšem ze zdravotního hlediska horší, než kdyby bývali vůbec nezhubli.

Neustálé změny hmotnosti a drastické změny způsobu výživy jsou velmi nebezpečné a mají potenciál zvýšit riziko kardiovaskulárních chorob.² Jinými slovy – ve snaze maličko zhubnout se sami doslova zabíjíme.

Průmyslový konglomerát zabývající se výživou, ve kterém se točí miliardy dolarů, nám neustále nabízí nové a nové výživové programy zaštitěné celebritami, nové a nové poznatky o tom, co jíst a čemu se vyhýbat. Tím jen mate naše názory na to, co jíme a jak o výživě uvažujeme; zároveň nám nabízí krátkodobé záplaty na naše problémy, které ovšem fungují na úkor našeho dlouhodobého zdravotního stavu.

A my jim to věříme, zcela a bez zaváhání.

Jenže i přesto pořád tloustneme, i přesto čelíme celosvětové epidemii srdečních chorob, mrtvice, cukrovky a rakoviny. Nejde o to, že byste při držení diet selhávali – to diety obelhávají nás.

Zasloužíte si něco lepšího – lepší informace, lepší stravu, lepší zdraví. Zasloužíte si informace, díky nimž už nikdy nebudete muset držet dietu.

Kvalitní výživa změní kvalitu vašeho organismu a umožní vám skoncovat s potravinovými závislostmi a touhami jednou provždy. Můj nutritariánský přístup ke stravování uspokojí veškeré dimenze hladu. Jakmile se začnete stravovat zdravě, strava složená z potravin bohatých na živiny, jako je

zelenina, ovoce, boby, ořechy a semínka, zaplaví váš organismus vitaminy, minerály a fytochemikáliemi, které tak zoufale potřebuje. Nejen že okamžitě zhubnete, díky změně jídelníčku dojde také ke změně vašich chuťových preferencí a vy začnete toužit po potravinách podporujících zdraví a přestanete bažít po těch, které vám ubližují. Jídlo, které pro vás kdysi tolik znamenalo, najednou ztratí svou přitažlivost. Spolu s tím, jak se zmenšuje obvod vašeho pasu, začnou ustupovat i vaše jídelní zlozvyky založené na emocích.

Při přechodu na nutritariánský výživový styl je prakticky nemožné přibírat, protože přijímáte pouze takovou stravu, která utiší skutečný hlad, nikoliv tu, která s sebou přináší bažení a závislost. Stravy, o které hovořím, můžete spořádat neuvěřitelné množství, protože je bohatá na živiny a zároveň chudá na kalorie. Proto vás uspokojí.

V následujících kapitolách se dozvíte tajemství, díky kterému bude tato proměna vašeho organismu fungovat. Slibuji, že udělám všechno, co je v mých silách, abych vám pomohl dosáhnout úspěchu, který si tolik zasloužíte. Pro začátek mě nechte, abych to řekl místo vás. Všechno, co jste podnikali v minulosti, prostě nefungovalo. Napřed bude třeba opravit způsob, jak váš mozek uvažuje, a já vám ukážu, jak na to. Nesnažte se rozhodovat o tom, co budete jíst. Toto rozhodnutí nechte na mně. Oprostěte se od stresu, který s sebou přináší držení diety a rozhodování o tom, co jíst a nejíst, jež musíte každé ráno podstupovat. Neposuzujte se podle toho, jak se vám daří držet dietu, nepřemýšlejte o tom, zda potraviny, které jíte, na vás „fungují“. Nebude to trvat ani týden a začnete mít pocit, že se stal zázrak.

Žijte bez diety je kniha a zároveň životní styl, který si zasloužíte. Výživová a stravovací doporučení na následujících stránkách vám nejen zaručí, že už nikdy nebudete muset držet dietu, zároveň také budou fungovat jako prevence vzniku chorob. Nejlepší na tom celém je, že si můžete moje rady přizpůsobit vlastním potravinovým preferencím a individuálním výživovým potřebám, díky čemuž si sami zajistíte to, co je vaším nezadatelným právem – vlastní zdravím.

Ú V O D

Kniha *Žez, abys žil* byla od svého vydání v roce 2003 přeložena do šestnácti jazyků a prodalo se jí více než jeden milion výtisků. Umístila se na první příčce žebříčku bestsellerů podle *New York Times* a vydržela tam několik let, během nichž se na trhu objevily stovky, ne-li tisíce různých jiných knih o výživě.

Když jsem svou knihu *Žez, abys žil* psal, nevedla mě k tomu touha po slávě nebo po bohatství. Když jsem se poprvé posadil k psacímu stolu, mým cílem bylo především vzdělávat a motivovat čtenáře k tomu, aby si sami dopomohli ke kvalitnímu zdraví, ať už to obnáší nutnost zhubnout, vyléčit se z chronických nemocí nebo se prostě jenom cítit lépe. Vůbec mě nenapadlo, že by moje kniha mohla zaznamenat takový úspěch a že by mohla tolik rezonovat v myslích lidí po celém světě. V určitém období jsem měl dojem, že frázi „žez, abys žil“ slyším snad odevšad – jenom abych doložil, jak obrovský úspěch zaznamenal výživový styl, jímž jsem se v knize zabíral. Dodnes mi v e-mailové i poštovní schránce každý týden přistane nepočítaně dopisů, ve kterých mi čtenáři děkují za to, že se jim díky mé knize zázračně navrátilo zdraví.

Tajemství úspěchu knihy *Žez, abys žil* je docela jednoduché: Nikomu jsem nesliboval rychlé vyřešení problémů. Na rozdíl od módních diet, které slibují rychlé a okamžité výsledky, přinesla kniha *Žez, abys žil* důležité informace o potravinách a zdravé stravě, díky nimž se z každého čtenáře mohl stát výživový expert. Kniha obsahovala veškeré informace nutné k tomu, aby se každý čtenář mohl stát sám sobě výživovým poradcem, který se dokáže postarat o vlastní zdraví.

Středobodem knihy *Žez, abys žil* je jednoduchá rovnice, která také stojí v jádru mého výživového programu:

$$Z = VL / K$$

Zdraví = Výživné Látky / Kalorie

Vaše zdraví lze popsat jako podíl mezi množstvím
výživných látek a příjmem kalorií.

Tomuto základnímu konceptu říkám *výživová hodnota* vaší stravy. Potraviny nám dodávají jak živiny, tak kalorie (energie). Veškeré kalorie získáváme pouze ze tří základních látek: sacharidů, tuků a bílkovin. Živiny pocházejí z nekalorických složek potravy, jmenovitě z vitaminů, minerálů, vlákniny a fytochemikálií, což jsou všechno chemické sloučeniny, které se přirozeně vyskytují v rostlinách. Tyto nekalorické živiny jsou pro naše zdraví zcela nezbytné. Jestliže jíte takové potraviny, které vykazují vysoký poměr živin vůči kaloriím, zbavujete se tuku a podporujete zdraví. Čím více výživově hodnotné stravy přijímáte, tím méně kalorií se dostává do vašeho těla a tím méně také toužíte po tučné a vysoce kalorické potravě.

Strava bohatá na živiny zpomaluje proces stárnutí, pomáhá obnovovat buňky, pomáhá při zánětech a podporuje organismus při zbavování toxinů. Taková potrava také obsahuje velký podíl vlákniny a zabírá v žaludku spoustu místa. Proto můžete takové potraviny přijímat velké množství, čímž utišíte hlad a chuť na další jídlo. Jestliže budete jíst stravu plnou mikroživin, přestane váš organismus toužit po stravě způsobem, který nazývám *toxický hlad*. Ten vás vede k přijímání stravy s větším počtem kalorií, než je třeba – obvykle průmyslově zpracovaných potravin, jejichž konzumace může přispět kromě řady jiných onemocnění ke vzniku rakoviny a srdečních chorob.

Zjištění, kolik lidí kniha *Jež, abys žil* inspirovala ke změně stravovacích návyků, může sloužit nejen jako podpora mých závěrů, že potrava bohatá na živiny upevňuje lidské zdraví, ale také jako živoucí a neustále narůstající důkaz o tom, že tento přístup skutečně funguje. Nenajdeme lepší způsob, jak to ověřit, než si vyslechnout názory lidí, kteří se mými radami řídí v každodenním životě. Tisíce těchto lidí dramaticky shodily na váze a už nikdy nepřibraly. Jeden čtenář jménem Scott vážil ohromujících 230 kg. Scott si nedokázal ani zavázat tkaničky. Nemohl dýchat a dokázal v kuse ujít pouze devět kroků. Přitom mu bylo 38 let. Jeho lékař mu sdělil, že pokud nepodstoupí operační zákrok, jehož cílem bude zmenšení žaludku, podle všeho nepřežije další půlrok. Scott se jeho radou neřídil a místo toho se rozhodl změnit svůj přístup ke stravě. Nechal si připravit výživový plán založený na příjmu potravin bohatých na živiny, díky kterému jeho organismus získal vedle veškerých potřebných živin také bílkoviny a vitaminy, jež jsou ke zdravému životu potřeba. Protože se nyní stravuje skutečně zdravě, může sníst tolik jídla, kolik se mu líbí. Dnes Scott váží 80 kg a jeho koníčkem je cvičení – přitom ještě nedávno nemohl skoro ani chodit.

Moji pacienti během prvních šesti týdnů po změně stravovacích návyků zhubnou obvykle kolem devíti kilogramů. To je však teprve začátek. Mnohem důležitější je skutečnost, že se většinou také zbaví různých potíží jako

alergie, astma, akné, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, cukrovka, refluxní ezofagitida, lupus, nedostatečná činnost ledvin, lupenka, angina pectoris, kardiomyopatie a různé typy skleróz – a postupně mohou vysazovat předepsané léky.

Ačkoliv posledních pětadvacet let dlouhodobě studuji a využívám předepisování stravy bohaté na živiny jako léčebný prostředek, musím přiznat, že i mě překvapilo, jak obrovské zdravotní pokroky mi mnozí lidé popisovali ve svých dopisech. Jednou se mě někdo zeptal, zda by změna stravy nemohla mít za následek, že se mu šediny opět zbarví dohněda. „To samozřejmě ne,“ okamžitě jsem odpověděl. V diskusi na mých stránkách však dva pisatelé uvádějí, že jim se přesně tohle stalo. Nemohl jsem tomu uvěřit. Jeden můj pacient trpěl žloutenkou typu C a rozhodl se začít stravovat podle mých doporučení. Nevěřil jsem, že by přechodem na stravu plnou živin mohl vyléčit infekční žloutenku a poškozená játra, nicméně po nějaké době se žloutenka typu C prostě ztratila. Musel jsem krevní testy třikrát zopakovat, než jsem se odvážil tomu uvěřit. Když jsem viděl, jak se mnohá poškození pokládána za nenapravitelná najednou zahojí, nevěřil jsem vlastním očím, na druhou stranu jsem byl o to více přesvědčen, že tento způsob stravování může přinést zlepšení zdravotního stavu milionů Američanů.

Výsledky této metody a výsledky lidí, kteří se jí řídí, jsou ohromující. Zprávy o zlepšení zdravotního stavu přicházejí od lidí z odlišných prostředí, nejrůznějších věkových skupin, od lidí, kteří nastoupili na doporučovanou cestu z nejrůznějších důvodů. Tito lidé mají společné jedno jediné – všichni se dnes těší dokonalému zdraví.

Jakkoliv byla kniha *Žez, abys žil* úspěšná, rychle jsem si uvědomil, že pouze vědecky založené informace o výživě nepostačují. Jestliže byly najednou tyto informace dostupné širokému publiku, proč tedy tolik lidí nedokáže rozpoznat, co pro ochranu vlastního zdraví a úbytek váhy potřebují? Proč by vůbec neměli chtít něco změnit? Proč by měli chtít zůstat nemocní? Proč by měli vědomě odmítnout nevyvratitelná, vědecká a naprosto účinná doporučení? Povím vám proč. Kvůli spojitě síle potravinových preferencí a potravinové závislosti.

Fungujeme jako klasické oběti – postupně se učíme milovat věci, které nás ve skutečnosti zabíjejí; v tomto případě nezdravé potraviny. Nezdravý životní styl a potravinové závislosti přebírají nadvládu nad naším mozkiem; přitom tato závislost na určité potraviny je často stejně smrtelná jako spousta dalších závislostí.

Standardní americká dieta (SAD) nás ve skutečnosti zabíjí. Místo toho, aby nám poskytla základní složky potřebné pro kvalitní zdraví, dostala nás

PŘÍMÉ SVĚDECTVÍ

Cassie a Dave se znepokojením sledovali zdravotní příznaky spojené se stárnutím a celkově neuspokojivým zdravotním stavem a rozhodli se začít řídit principem „jez, abys žil“. Doufali, že tato změna prospěje hlavně jim samotným, ale navíc zjistili, že tato změna prospěla také dalším členům rodiny.

PŘEDTÍM: 75 kg (Cassie) a 110 kg (Dave)

POTOM: 50 kg (Cassie) a 65 kg (Dave)

S manželem Davem žijeme již dvacet pět let ve šťastném manželství. Máme čtyři děti, všem už je přes dvacet, a malého vnoučka. Začali jsme se cítit hrozně staří, unavení, nemocní a frustrovaní, a to nám ještě nebylo ani padesát. Během dne jsme postupně přecházeli do útlumu, neustále jsme trpěli infekcemi, migrénami, bolestmi zad, žaludečními potížemi, ekzémy, výkyvy nálad, nutkavým hladem a potravinovými závislostmi. Toxická strava a sedavý životní styl si vybíraly svoji daň.

Jednoho dne jsme objevili myšlenky dr. Fuhrmana a náš život se změnil. Okamžitě jsme vyhodili veškeré průmyslově zpracované potraviny a ze svého jídelníčku vyřadili maso, mléčné výrobky, olej, sůl a sladidla. Z knihy *Jez, abys žil* se stala příručka provázející nás každým dnem. Díky ní jsme získali informace, které jsme pro úspěch potřebovali. Naším hlavním cílem nebylo jenom zhubnout; chtěli jsme především změnit naše životy k lepšímu a uzdravit se.

Náš fyzický a mentální přerod byl naprosto neuvěřitelný. Dave po pětatřiceti letech dokonce přestal kouřit a pít kávu. Dnes společně nachodíme, naběháme nebo naležeme v horách alespoň čtyřicet kilometrů týdně a každý den cvičíme sestavy zaměřené na posilování srdce a spalování tuku. Oba se cítíme naprosto báječně.

Tato změna a zanícení, se kterým se novému nutritariánskému životnímu stylu věnujeme, také pozitivně ovlivnila naše děti. Začaly více přemýšlet o tom, co jedí, a ve výsledku se i jim podařilo zaznamenat úbytek hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu.

Díky nutritariánskému životnímu stylu jsme si především ujasnili, že všichni máme možnost sami si zvolit, jak na tom zdravotně jsme – záleží to jenom na nás!

do situace, kdy mnohé choroby a chronická onemocnění považujeme za nevyhnutelné či za jeden z přirozených důsledků stárnutí. Nadváha je hlavní příčinou cukrovky 2. typu; zrychluje kornatění tepen a zvyšuje riziko úmrtí na selhání srdce. Předpokládá se, že nadváha do několika let vystřídá na prvním místě příčiny úmrtí ve Spojených státech kouření.¹ Ve věku, kdy americký občan dosáhne padesátky, už ve většině případů pravidelně užívá léky na předpis a zhruba polovina Američanů i tak zemře na srdeční příhodu nebo na mozkovou mrtvici. Vy ovšem mezi ně patřit nemusíte. Dvacet osm milionů Američanů sužuje paralyzující bolest pramenící z osteoporózy. Vy ovšem mezi ně patřit nemusíte. Třicet pět milionů Američanů trpí chronickými bolestmi hlavy. Vy ovšem mezi ně patřit nemusíte. Prostě neexistuje žádný důvod, proč byste měli být nemocní.

V současné době trpí obezitou na celém světě 475 milionů dospělých lidí. Od roku 1980 jde o nárůst o 50%. Počet dospělých trpících nadváhou se rychle blíží jedné miliardy; v současnosti trpí nadváhou 200 milionů školáků, což znamená, že na světě právě teď žije skoro 1,7 miliardy lidí, kteří mají buď nadváhu, nebo jsou obézní. *Skoro 1,7 miliardy lidí!*

Podle údajů Národního institutu zdraví (NIH) trpí pouze ve Spojených státech dvě třetiny obyvatel nadváhou. To ovšem není všechno. NIH i Světová zdravotnická organizace (WHO) definují jedince s nadváhou jako někoho, jehož BMI dosahuje hodnoty 25. To znamená, že normální váha ženy, která měří 165 centimetrů, by měla činit 68 kilogramů. Muž vysoký 178 cm by měl normálně vážit maximálně 80 kilogramů. Takový muž či žena ovšem mohou mít kolem pasu „pneumatiku“ třeba 10–15 kilogramů tuku, který způsobuje nejružnější choroby, a přesto budou podle současných standardů považováni za zdravé. Považovat za zdravého někoho, kdo na sobě nosí takové množství tuku, ovšem není přesné. Pokud se podíváte, ve kterých společnostech se lidé dožívají vyššího než průměrného věku, zjistíte, že průměrná hodnota BMI tam činí 18–22, což je mnohem méně než americká „norma“ činící 25 bodů. Například při více než pětadvacetiletém výzkumu mezi stoletými lidmi na Okinawě, který probíhal od poloviny 70. let do roku 2001 a zúčastnilo se ho více než 600 dlouhověkých obyvatel tohoto japonského ostrova, se ukázalo, že BMI průměrně činil 20,4 bodu. Studie prováděná mezi Adventisty sedmého dne, kteří dodržují veganský jídelníček, došla k podobným údajům. Tento dvanáctiletý podrobný výzkum prováděný na více než dvaceti tisících adventistech ve středním a pokročilém věku, kteří neprodělali žádné závažné nemoci, nekouřili, netrpěli nemocemi srdce, rakovinou či mozkovými příhodami, prokázal pozitivní vztah mezi nízkým BMI a dlouhověkostí. Adventisté s BMI vyšším než 23 vykazovali vyšší riziko předčasné smrti.

Jaký závěr lze z těchto studií vyvodit? Podle těchto dat je nejvyšší přípustná tělesná hmotnost taková, při které budete mít BMI okolo 22,5, nikoliv 25. To znamená, že doporučená zdravá tělesná hmotnost pro dospělého muže měřícího 178 cm by se měla pohybovat zhruba v rozmezí mezi 60 a 70 kg, a u ženy vysoké 165 cm by neměla přesáhnout 60 kg. Což je ovšem velký rozdíl od hmotnosti, která by byla u Američana považována za nadváhu, tedy za překročení hranice BMI 25 – u uvedené ženy by to činilo více než 70 kg a u muže více než 80 kg.

Pokud bychom údaje naměřené u obyvatel Okinawy a u Adventistů sedmého dne vzali jako standard, pak by nadváhou trpělo více než 85 % Američanů, nikoliv jen 66 %, které uvádí Národní institut zdraví. Průměrný Američan je těžší a nemocnější, než si sám uvědomuje. Všechno to způsobuje stravování známé jako „standardní americká dieta“. Jejím destruktivním účinkům těžko někdo unikne. Proč by jinak 90 % všech lidí starších pětadesáti let muselo brát léky na snížení krevního tlaku a/nebo hodnoty cholesterolu? Závěr, ke kterému se snažím dojít, zní takto: Jestliže se stravujete „po americku“, nevyhnutelně se u vás objeví nemoci, které jsou v Americe běžné, budete trpět nadváhou, a nakonec se u vás projeví vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu, tedy příznaky zužování cév a rizika onemocnění srdce, jako u všech ostatních.

V dnešní době považujeme za normální, že člověk mezi třicátými a čtyřicátými narozeninami ztratí mladistvou energii a přibere nějakých dvacet kilo, kolem padesátky si pořídí chronickou chorobu a během posledního desetiletí svého života skončí naprosto odkázán na pomoc ostatních. Jenže něco takového *není* normální. Něco takového je totiž výsledkem celoživotních vzorců nezdravého života a zavádějících informací. Namísto toho, aby se náš organismus s tím, jak přicházíme do pokročilého věku, postupně rozpadal a my ho museli podpírat zvyšujícími se dávkami léků, měli bychom se raději dívat dopředu a snažit se o to, abychom si mohli užívat aktivního života až do věku kolem devadesáti let. Tato představa vám může připadat nereálná, protože většina z nás se celý život živí jenom samými nezdravými potravinami. Dokonce i dnes ztrácí příliš mnoho lidí povědomí o spojení mezi tím, co jíme, a tím, jak se psychicky a fyzicky cítíme. Stejně tak netušíme, proč je tolik těžké udržet si takovou váhu, jakou jsme měli zmlada.

Ale ještě není pozdě.

Strava bohatá na živiny sníží vaši touhu po potravinách plných kalorií s nízkým obsahem živin. Bude stačit několik týdnů, aby se vaše chuťové preference změnily; najednou zjistíte, že jste ztratili zájem o nezdravé potravi-

ny, o nichž jste si do té doby mysleli, že se bez nich neobejdete. Budete se cítit spokojeněji, ačkoliv budete přijímat méně kalorií než dříve. Výsledkem bude úbytek hmotnosti, která se ustálí na ideální hodnotě, a dlouhotrvající zdraví. Spousta čtenářů, kteří se řídili podle mých rad, shodila i padesát nebo více kilogramů, trvalo jim to kolikrát méně než rok a svoji novou váhu si udrželi po celé roky.

Kniha *Žijte bez diety* navazuje na *Žez, abys žil*. Nejen že dává odpověď na otázku, proč vám často připadá zdravé stravování tolik obtížné, ale dodává kuráž k tomu, abyste to zkusili také. Na následujících stránkách se s vámi podělím o vědecky podložená řešení, díky nimž se dokážete nadobro zbavit potravinových závislostí, které ohrožují vaše zdraví. Nabídnou vám jídelníček, jehož dodržování je velmi snadné; začne desetidenní kúrou složenou z jednoduchých, avšak chutných jídel, díky kterým postupně změníte své potravinové preference, aniž byste zároveň ochudili svůj mlsný jazyček. Řeknu vám, co máte během první části programu jíst, takže se nemusíte starat o vymýšlení pokrmů, či se strachovat, zda jste zvolili správně – prostě si budete vychutnávat samá dobrá jídla připravená z potravin, které fantasticky podporují zdraví. V druhé části programu zaplavím váš organismus živinami, které se postarají o jeho uzdravení a detoxifikaci. Přitom si užijete účinků „superpotravin“, které podpoří vaši dlouhověkost a dobrou kondici. Jestliže můj výživový program úspěšně dokončíte, bude se vaše BMI pohybovat pod hodnotou 22,5, a pokud jej budete dodržovat i nadále, vydrží vám tato hmotnost do konce života.

Způsob stravování lze považovat za kvalitní pouze tehdy, jestliže taková strava napomáhá dlouhověkosti a chrání před rizikem vzniku nemocí srdce, mrtvice, demence či rakoviny. Nutritariánský způsob stravování představuje jediný výživový program, který zaručuje významný úbytek váhy, aniž by bylo nutné počítat kalorie. Jedná se také o jediný výživový program, který nás učí, jak se bránit nemocem a zároveň výrazně prodloužit život. Jestliže se budete stravovat podle mých doporučení, v podstatě zmizí riziko, že byste mohli utrpět srdeční infarkt a/nebo mozkovou mrtvici, riziko vzniku rakoviny se sníží o více než 90% a očekávaná délka života se prodlouží o dvacet let. Víím, že to zní neuvěřitelně, ovšem v tomto případě se jedná o skutečnost, kterou podporují výsledky mnoha vědeckých zkoumání. Já sám si platnost těchto závěrů v praxi ověřuji více než dvacet pět let.

Zapomeňte na kalorie. Tajemství zdravého životního stylu spočívá pouze v mikroživinách. Zdravé stravování a konzumace správného a rozmanitého množství živin vede k dlouhodobému a trvalému zlepšení zdraví. Pokud vám jde o dosažení zdravé a stabilní tělesné hmotnosti, lze toho dosáhnout jedinečně

tím, že se zaměříte na výživovou kvalitu své stravy. Na rozdíl od rozšířeného názoru neovlivňuje tělesnou hmotnost to, *kolik* toho sníte, ale *co* jíte.

Nutriční kvalita potravin určuje, jak se budete cítit po duševní, fyzické a emocionální stránce – jestliže je vysoká, pak žádoucím způsobem ovlivňuje funkci mozku a posiluje imunitní systém, takže si budete připadat fyzicky skvěle a k tomu budete šťastní a spokojení. Vaším hlavním kritériem při výběru potravin by mělo být to, zda se jedná o tu nejprospěšnější stravu pro vaše dlouhodobé zdraví. Výživový styl založený na konzumaci potravin napomáhajících dlouhému životu vám umožňuje jíst pestrou stravu připravenou podle chuťově jedinečných receptů, kterou si budete moci dopřávat a užívat po zbytek značně prodlouženého života. Jakákoliv dieta, kterou dodržujete pouze omezenou dobu, přináší pouze krátkodobé benefity, jakmile se totiž zase vrátíte ke své běžné stravě, stav vašeho těla se zase rychle vrátí zpět na začátek.

Zopakuji to ještě jednou: Všechno, co děláte omezenou dobu, má jenom omezeně trvající účinky. Neustálé změny vaší tělesné hmotnosti nejsou z dlouhodobého hlediska prospěšné.

Lidé na různé diety pohlížejí jako na nějaký hodnotový systém, který si vyberou podle toho, zda odpovídá jejich chuťovým preferencím nebo filozofickým hlediskům. Často potom kritizují jiné výživové programy, které se jejich preferencemi neřídí. Skutečná věda se však podle žádné filozofické představy či jiné předurčující agendy nechová; vědecké závěry se odvozují z nezpochybnitelných důkazů. Jste člověk, který platnost vědeckých závěrů uznává? Jste ochotni uznat ověřená fakta a poté se jimi řídit? Pak si pamatujte tuto větu: chuťové preference se učíme a můžeme je měnit.

Za svou kariéru jsem léčil více než deset tisíc pacientů, z nichž většina přišla do mé ordinace nešťastná, nemocná a trpící nadváhou. Tito lidé dodržovali snad veškeré existující diety a pokaždé bez úspěchu. Po dodržování mého programu dosáhli výjimečně pevného zdraví, po kterém vždy toužili, a shodili takové množství kilogramů, o jakém se ani neodvažovali snít. A co je na tom ještě lepší – tuto novou hmotnost si dokázali udržet. Poprvé v životě začali s výživovým stylem, při kterém se cítili naprosto spokojení a netrpěli hladem. Navíc mohli přestat brát léky na neduhy, jimiž už netrpěli.

Během posledních třiceti let jsem přečetl více než dvacet tisíc vědeckých studií týkajících se výživy. Proto mohu s jistotou tvrdit, že právě teď a tady nastala chvíle, kdy je třeba podniknout kroky vedoucí k znovuzrození vašeho zdraví. Sám jsem v praxi viděl účinky svého výživového programu na tisícovkách pacientů trpících rozmanitými nemocemi a potížemi, od migrén a alergií po srdeční choroby či cukrovku. Důležité je, že to funguje. Vysoce

kvalitní výživná strava představuje nejúčinnější způsob, jak dosáhnout dlouhodobě udržitelné hmotnosti, i přirozenou prevenci vzniku či návratu nemocí. Díky ní můžeme skoncovat s dnešními chronickými degenerativními onemocněními.

Lidské tělo je v případě, že ho zásobujeme potravou s optimálním složením živin, strojem se schopností sám sebe opravovat. V této knize naleznete informace, díky nimž dokážete vytvořit ve svém organismu prostředí, které tuto schopnost seberegenerace zajistí na maximum. Pokud trpíte nemocemi či potížemi, jako je vysoký krevní tlak, vysoká hodnota cholesterolu, cukrovka, srdeční onemocnění, zažívací potíže, bolesti hlavy, astma, únava či různé tělesné bolesti, případně toužíte po účinném preventivním programu, díky němuž se všemu výše uvedenému vyhnete, pak jste našli řešení. Tento nový výživový program vám zajistí, že nikdy nebudete muset podstoupit angioplastiku, bypassovou operaci či jiné invazivní zákroky. Jestliže se již teď těšíte dobrému zdraví, přechod na mnou doporučený výživový styl vám zajistí, že se ani v následujících letech nemusíte bát srdečního infarktu, mrtvice či demence. Díky němu budete moci snížit dávkování či dokonce úplně přestat brát předepsané léky. Jednoduše řečeno, tento způsob stravování optimalizuje vaše zdraví a dost možná vám zachrání život. Zároveň se při něm nemusíte vzdávat žádných radostí, které nám dobré jídlo poskytuje.

Spousta z vás, čtenářů, si tuto knihu pořídila proto, aby zhubla. Mohu vám zaručit, že *skutečně* zhubnete, a to dokonce i v případě, že na vás žádné diety, které jste kdy vyzkoušeli, nezafungovaly. Jedná se o nejefektivnější redukční výživový plán, jaký kdy existoval, jehož výsledky jsou trvalé, nikoliv dočasné. Můj plán také nabízí neméně důležitý přínos pro vaše budoucí zdraví. Nejefektivnější péče o zdraví je ta, které se věnujete vy sami. Lékaři ani léky vám nemohou zaručit, že budete zdraví, ani vás nemohou sami o sobě uchránit před nemocemi a bolestí. Tohle si uvědomuje snad každý lékař. Vysoce kvalitní výživa, kterou vám na dalších stránkách přiblížím, může zabránit vzniku chorob, ba dokonce zvrátit vývoj již rozvinutých zdravotních problémů, a to vše v období od tří do šesti měsíců. Ano, je to velmi odvážné tvrzení, jenže vědecky ověřená fakta prokazují, že většina chronických potíží, se kterými se v dnešní době potýkáme, má svůj základ ve špatné výživě.

Redukce váhy, ačkoliv je zcela jistě důležitá, nepředstavuje náš hlavní cíl. Je to sice vítaný, avšak stále jen vedlejší produkt, který zaznamenáme na cestě k našemu hlavnímu cíli, tedy skvělému zdraví. To nás bude provázet po výjimečně dlouhý život, během něhož se v podstatě nesetkáme s nemocí; nesčetné vědecké studie navíc prokazují, že lidé těšící se vynikajícímu

PŘÍMÉ SVĚDECTVÍ

Kathleen celý život trpěla potravinovými závislostmi a nutkavým hladem. Neustále se přitom točila v kruhu nefungujících diet. Nefungující vztah k jídlu ovlivňoval její život do té doby, než vzala osud do svých rukou.

PŘEDTÍM: 100 kg

POTOM: 70 kg

Jídlo pro mě bylo jako skvělý přítel. Tento přítel mě nikdy neklamal. Když jsem byla smutná, měla jsem ho po ruce. Pokud jsem chtěla slavit, můj „přítel“ mě rozveslil ještě víc a slavil se mnou. Když jsem se nudila, jídlo mi vyplnilo čas. Pokud už jsem nemohla snášet těžkosti života, můj přítel mě přivedl na jiné myšlenky a utěšil mě. Jídlo jsem skutečně považovala za nejlepšího přítele, jakého jsem kdy měla.

Standardní americká dieta mi poskytovala útěchu, pohodlí, radost. Když jsem si připadala osamělá, jídlo jsem měla vždycky na dosah. Zároveň mi však také přinášelo bolest a beznaděj, protože můj pevný vztah s jídlem s sebou přinesl také obrovský nárůst hmotnosti. Zhoršil stav, ke kterému jsem měla genetické predispozice, a nakonec mi způsobil tak těžkou osteoartritidu, že jsem musela podstoupit totální náhradu kolenního kloubu. Přitom mi bylo teprve 47 let. Standardní americká dieta a moje závislost na potravinách postupně strávily poslední zbytky mé sebeúcty a péče o sebe.

Nejrozumnější by pochopitelně bylo takový nezdravý vztah rychle ukončit. Jenže stejně jako u každého jiného nefunkčního vztahu leží na druhé misce vah všechno to dobré, po čem jsem tak zoufale toužila. Jak něco takového rozeznout? Myslím, že odpověď na takovou otázku si musí najít každý sám v sobě a u každého zní jinak. Já si svůj názor udělala během sledování, jak můj vlastní otec pomalu umírá na následky standardní americké diety. Pamatuji si, jak jsem ho navštívila na jednotce intenzivní péče, kde se zotavoval po dalším záchvatu, a řekla jsem mu, že by měl změnit způsob stravování, protože jinak se neuzdraví. Zavrtěl hlavou a řekl: „Kathleen, já se svého jídla vzdát nemůžu.“ Na tahle slova nikdy nezapomenu. Seděl na nemocniční posteli, vše bylo přikryté matným mihotavým světlem zářivek a v pozadí se ozývalo pípání přístrojů, které udržovaly pacienty naživu. Můj táta si uvědomoval, že málem zemřel, a přece se nedokázal zřici všech těch nezdravých věcí, které jedl. Panejo! Přesně to s vámi udělá závislost. Táta brzy poté umřel a mně se po něm moc stýská. Zároveň

jsem však při pohledu na jeho konec viděla, co mě také jednou čeká. Moje závislost na standardní americké dietě nebyla totiž o nic slabší než tátova. Vyděsilo mě to.

Vyhledala jsem poradce pro potravinové závislosti, který prošel výcvikem u dr. Fuhrmana, a ten mi pomohl změnit můj dysfunkční vztah k jídlu. Uvědomila jsem si, že moje závislost na jídle si v ničem nezadá se závislostí na drogách nebo alkoholu. Nemáme však my, kteří jsme touto závislostí postižení, obrovské štěstí, že se jí můžeme oddávat ve společnosti, která tuto závislost oslavuje a podporuje, v čistých krásných restauracích, ba dokonce doma ve vlastní kuchyni? Nemáme snad štěstí, že se nemusíme skrývat někde v temných uličkách, abychom si dopřáli svou dávku? Nepřipadá vám hrozné, že zažíváme úplně stejnou touhu po dopaminem přenášené slasti, která nám nakonec zničí duši i zdraví, jako je tomu u drogově závislých?

Zjistila jsem také, že pokud se budete držet v blízkosti toho, kdo vám jenom škodí, nikdy se z jeho vlivu nevymaníte. Takoví „přátelé“ vás nerespektují. Škodí vám. Musíte s nimi přerušit kontakt, nehledě na veškeré pozitivní přínosy, které vám jejich přátelství přináší. Co se mě týče, nezdravé jídlo představovalo můj dysfunkční „gang“.

Často se stává, že jakmile ukončíte nefungující vztah, otevře se před vámi volný prostor, který můžete zaplnit novými, zdravými vztahy. Našla jsem si nové přátele – úžasnou, čerstvou, křupavou zeleninu. Kdykoliv se můžu obrátit na dekadentně sladké, šťavnaté ovoce. Mám po ruce boby, které mě zasytí, celá obilná zrna, svůdné oříšky a semínka. Moji noví přátelé mě vždy nasytí a přitom mi nikdy neublíží tak, jak mi škodila standardní americká dieta. Od té doby, co jsem si vybudovala nový, zdravý vztah k jídlu, jsem o 30 kg lehčí a stále hubnu dál.

Vymanit se z potravinové závislosti je těžké, ale jakmile se dozvíte potřebné informace, které plynou z dlouhodobého výzkumu dr. Fuhrmana, budete vědět, jak na to. Jakmile zažijete pocit, jaký můžete prožít jenom v dokonale živeném těle, už nikdy nebudete stát o stavy vyvolané toxickým jídlem. Jakmile začnete být aktivní, už se vám nikdy nebude chtít stagnovat. Jakmile začnete naslouchat vlastnímu tělu, budete už napořád rozumět jeho moudrosti.