

Lyn-Genet Recitas

PLÁN zdravia a štíhlosti

TESTY,
PRAKTICKÉ NÁVODY,
ZOZNAMY POTRAVÍN,
RECEPTY

Ako sa *navždy* vyliečiť
a schudnúť správnou
kombináciou potravín

Lyn-Genet Recitas

PLÁN zdravia a štíhlosti

Ako sa ***navždy*** vyliečiť
a schudnúť správnou
kombináciou potravín



THE PLAN

Copyright © 2013 by Lyn-Genet Recitas

Slovak edition © 2014 by Eastone Group, a.s.

This edition published by arrangement with
Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

All rights reserved.

Z anglického originálu *Lyn-Genet Recitas – The Plan*, vydaného vydavateľstvom
Hachette Book Group, preložila Alica Činčárová a Katarína Pániková.

V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2014 Mgr. Alica Činčárová, Mgr. Katarína Pániková

Jazyková korektúra: Anna Gálisová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

ISBN 978-80-8109-247-3

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nemôže byť použitá alebo reprodukováná,
uchovávaná v informačných systémoch alebo šírená v akejkoľvek
forme a akýmkoľvek spôsobom: elektronicky, mechanicky, kopírovaním,
nahrávaním, skenovaním alebo inak, bez písomného súhlasu majiteľa
autorských práv, s výnimkou citácií v rámci recenzií.

Partnerom tohto vydania je MAGNA ENERGIA, a. s.

Obsah

Úvod	VII
PRVÁ ČASŤ: ODHAĽUJEME TAJOMSTVO PRIBERANIA	1
<i>Prvá kapitola: V čom je problém?</i>	3
<i>Druhá kapitola: Stravovací plán, ktorý napraví to, čo nefunguje</i>	20
DRUHÁ ČASŤ: STRAVOVACÍ PLÁN – SCHUDNITE A BUĎTE ZDRAVÍ	31
<i>Tretia kapitola: Príprava na stravovací plán</i>	33
<i>Štvrtá kapitola: Prvá fáza – trojdňová očista</i>	45
<i>Piata kapitola: Druhá fáza – testovacia fáza</i>	75
TRETIA ČASŤ: STRAVOVACÍ PLÁN PRE ŽIVOT	141
<i>Šiesta kapitola: Tretia fáza – samostatné testovanie</i>	143
<i>Siedma kapitola: Stravovací plán a životný štýl</i>	149
ŠTVRTÁ ČASŤ: RECEPTY	159
PIATA ČASŤ: ĎALŠIE MENU	201
Jarné menu	203
Menu pre štítnu žľazu	221
Päťdňové testovanie	244
Nákupný zoznam potravín na 7 dní	247
<i>Podakovanie</i>	251

Úvod

Skúšate jednu diétu za druhou.

Zdravo jete.

Cvičíte.

A napriek tomu stále priberáte. Možno len mierne, možno výrazne. Alebo možno ani nepriberáte, len sa vám nedarí zhodiť tých zopár nechcených kíľ navyše tak rýchlo, ako ste boli zvyknutí. Popritom vás zároveň môžu trápiť hormonálne poruchy, migrény, depresie, kožné choroby, bolesti kĺbov, syndróm dráždivého čreva (IBS*), Crohnova choroba** alebo iné zažívacie ochorenia. Netušíte prečo, ale niekedy zjete niečo zdravé, postavíte sa na váhu a zistíte, že vážite viac. Pochytí vás frustrácia, a tak ďalší deň chrúmete len sušienky a vaša váha sa opäť stabilizuje. Začnete premýšľať nad tým, či by ste nemali prejsť radšej na sušienkovú diétu a aspoň sa dosýta najesť! Vyskúšali ste už všetko, čo predtým zaberalo: diéty, šťavové pôsty, cvičenie – ale vaša hmotnosť nie a nie klesnúť. Ak ste na tom podobne ako tisíce ľudí, s ktorými som pracovala, musíte byť hlboko frustrovaní.

* IBS alebo syndróm dráždivého čreva je chronická gastrointestinálna porucha, ktorá naruša normálne fungovanie hrubého čreva. Je charakterizovaná bolesťou brucha, nafukovaním a zmenenou činnosťou čriev. (pozn. prekl.)

** Crohnova choroba je stav, ktorý spôsobuje zápal (opuch a bolesť) v stene tráviacej sústavy. Crohnova choroba a s ňou súvisiaca ulcerózna kolitída sú dve hlavné skupiny chorôb, ktoré patria do širšej skupiny ochorení nazývanej zápalové ochorenia čriev (inflammatory bowel disease – IBD). (pozn. prekl.)

Prečo vaše telo nereaguje?

Je to vlastne pomerne jednoduché. Vaša váha je len odrazom chemickej reakcie vášho tela na potraviny. Teraz sa na okamih zastavte a zopakujte to nahlas (áno, myslím to vážne): *priberanie je len chemická reakcia môjho tela na potraviny*. Nejete priveľa sacharidov ani priveľa tukov, ani neprijímate príliš veľa kalórií. Len jednoducho jete určité potraviny, ktoré vo vašom tele spúšťajú zápalovú reakciu. A keď sa vám v tele rozšíria zápalové chemikálie, môžu vám privodiť celý rad problémov: priberanie, migrény, kožné ochorenia či vysoký krvný tlak. Za všetko môže slabý zápal, ktorý pôsobí s pomocou a podporou tzv. spúšťačov reakcie, teda potravín, ktoré na prvý pohľad vyzerajú zdravo a správne, no v skutočnosti postupne a nenápadne spôsobujú nadváhu, depresie a choroby.

Áno, skutočne hovorím o údajne zdravých potravinách, ako sú ovsené vločky, losos, morčacie mäso, fazuľa, grécky jogurt atď. Milí priatelia, ony sú dôvodom, prečo ste frustrovaní, a je to pochopiteľné! Všetky potraviny, o ktorých vám niekto celé roky tvrdil, že vám prospievajú, sú v skutočnosti problémom, ktorý spôsobuje, že sa na vás zákerne lepia kilá. Strádate, upierate si a spolu s tým prichádzate aj o zdravie a vitalitu.

Je ťažké tomu uveriť, ale problém nie je v sušienkach a lupienkoch. Vieme, že pokiaľ to sem-tam preženieme s nezdravým jedlom, priberieme. To nie je nič prekvapivé. Keď jete nezdravé potraviny, nepoviete si: „Páni, ako to, že som neschudol/la a necítim sa nesmierne zdravo?“ Jete ich preto, že z toho máte radosť, a človek si z času na čas potrebuje dopriať. Ale čo také ryby? Zelené fazuľky? Paradajková omáčka? Ak celý deň vyjedáte koláče a priberiete, je to v poriadku. Na ďalší deň možno zabehnete do posilňovne a nabraté kilo zhodíte. Ale ak jete len samé zdravé veci, a napriek tomu vám kilá pribúdajú, v niečom bude problém. A ja vám pomôžem zistiť v čom.

Vaše telo vám neustále dáva najavo, ktoré potraviny sú preň vhodné a ktoré nie, a to prostredníctvom signálov, ktoré si možno ani neuvedomujete, napríklad únava, nezvládanie stresu, zažívacie problémy – to všetko sú signály, ktorými vás telo upozorňuje, aby ste už láskavo prestali jesť určité potraviny. Ako však zistiť, o ktoré potraviny ide? Ako porozumieť signálom svojho tela? Som tu, aby som vám tento rébus pomohla rozlúštiť.

Predstavujem vám protizápalový stravovací plán. Počas nasledujúcich 20 dní sa podrobíte riadenému experimentu, ktorý vám pomôže zistiť, ktoré potraviny sú pre vaše telo vhodné a ktoré nie. Chémia každého človeka je jedinečná, a my budeme systematicky testovať rôzne potraviny, aby sme zistili, ako na ne vaše telo reaguje, aby ste sa mohli začať na základe týchto poznatkov rozhodovať.

Plán je rozdelený do troch fáz. **Prvou fázou** (1.-3.deň) je trojdňová očisťta. Ide o jednoduchý detox, vďaka ktorému sa vo vašom tele vytvorí neutrálny základ. V **druhej, testovacej, fáze** (4. – 20. deň) budeme skúšať špecifické potraviny a vaše obľúbené reštaurácie. Dozviete sa, ktoré potraviny sú pre vás priateľské a ktoré vám vyvolávajú reakciu. Nebojte sa, ak sa ukáže, že niektorá z vašich obľúbených potravín vám škodí, neznamená to, že na ňu musíte už navždy zanevrieť. Dozviete sa, ako ju môžete začleniť do svojho jedálneho lístka a začať ju jesť vedome v obmedzenej miere. Následne sa v tretej fáze samostatného testovania dozviete, ako si vytvoriť vlastný jedálny lístok a ako testovať aj analyzovať reakcie svojho tela, aby sa pre vás tento stravovací plán stal prirodzeným a jednoduchým spôsobom života.

Počas riadenia sa ním zaznamenáte priemerný úbytok hmotnosti vo výške 8 % a podstatne sa zlepši kvalita vášho spánku, vaše trávenie, budete mať viac energie a celkovo sa budete cítiť spokojnejšie (mnohí klienti dokázali vysadiť lieky, ktoré užívali celé roky). To všetko nastane, keď vykoreníte potraviny, ktoré vám spôsobujú zápal, a umožníte svojmu telu, aby sa staralo o veci, ktoré robí najradšej, aby sa samoliečilo, obnovovalo a vytváralo rovnováhu. Najdôležitejšie však je, že budete vyzbrojení neoceniteľnými vedomosťami o tom, ako vaše telo spracováva rôzne potraviny, takže vás už nikdy neprekvapí nevysvetliteľný prírastok telesnej hmotnosti ani zdanlivo bezdôvodne sa objavujúce príznaky.

Náš stravovací plán nie je diétny program. Nechcem od vás, aby ste sa stravovali makrobioticky, vegánsky alebo dbali na nízky obsah tukov či sacharidov, ani aby ste dodržiavali akýkoľvek iný režim, podľa ktorého ste postupovali v minulosti. Chcem vám pomôcť odhaliť vašich vlastných skrytých záškodníkov a umožniť vám začať sa stravovať tak, ako vám to vyhovuje, presne podľa potrieb vášho vlastného tela. Cieľom je, aby ste si vytvorili *svoj* plán, nie je to *môj* plán. Áno, vychádzame zo stravovacieho plánu a jeho súčasťou je protokol, ktorým sa budete počas prvých 20 dní riadiť. Ale jeho hlavným cieľom je pomôcť vám vytvoriť si vlastný osobný plán, ktorý zmení váš vzťah k jedlu nielen na týchto 20 dní, ale aj na zvyšok vášho života.

Tu je zopár príkladov toho, čo sa dozviete, keď sa budete riadiť týmto stravovacím plánom:

- *Prečo potraviny, ktoré považujeme za problematické, v skutočnosti nepredstavujú žiadny problém.* Neverili by ste, koľko ľudí *priberá* z pochutnávania si na stopkovom zeleri a hummuse, a pritom keby jedli zemiakové lupienky a guacamole, chudli by.

- *Ktoré potraviny sú pre vás priateľské a ktoré vyvolávajú reakciu.* (Všimnite si, že nehovorím o dobrých a zlých potravinách, pretože nič také neexistuje, existujú len potraviny, ktoré dobre alebo zle pôsobia na vaše telo.)
- *Prečo sa vaša nenávidená váha stane vašim najlepším priateľom.* Každodenné záznamy o vašej hmotnosti vám poskytnú údaje, vďaka ktorým získate informácie o tom, ako vaše telo reaguje na určité potraviny. Začnete svoju váhu oceňovať za to, akým užitočným interpretačným nástrojom sa pre vás stane!
- *Ako zistiť, či trpíte poruchou činnosti štítnej žľazy* (napriek tomu, že vyšetrenie ukázalo, že ju máte v norme), ktorá sabotuje vašu snahu schudnúť, a ako to môžete jednoducho zvrátiť.
- *Ako si vychutnávať najobľúbenejšie jedlá, pritom zároveň chudnúť a cítiť sa fantasticky.*
- *Ako pripravovať lahodné pokrmy, ktoré vám pomôžu udržať si hmotnosť, a po zvyšok života naplňať ciele, spojené s vašim zdravím.*

Za 20 dní sa výrazne priblížite k svojmu cieľu stravovať sa zdravšie, budiť sa svieži a plní energie, a, samozrejme, schudnúť. Prestanete sa cítiť tyranizovaní a zmätení. A najmä si nebudete nič zakazovať. Chcem, aby sa vám do života vrátila radosť z jedla. Milujem dobré jedlo! Veľkú časť kariéry som strávila v stravovacích službách, ponorená do sveta skvelých pokrmov, steakov, syrov, dezertov a, samozrejme, aj dobrého vína. Tieto veci sú stále významnou súčasťou môjho života, a pokiaľ ich máte radi, je veľká šanca, že nezmiznú ani z toho vášho. Mojm cieľom je, aby ste sa nemuseli vyhýbať „zábavným“ pokrmom a pochopili, že by ste si nemali zakazovať steak s chlebom a maslom, pretože je pre vás možno lepší než omeleta z vaječných bielkov.

V dôsledku protichodných rád „nejedz toto“, „nejedz tamto“ sme začali pociťovať takú hrôzu z jedla, až sme uverili tomu, že si v reštaurácii môžeme objednať len šalát. Pozrite, každý, kto zníži svoj príjem kalórií na 500 až 800 denne, schudne. Ale tak sa predsa nedá žiť! Pochopte, že všetky informácie, ktoré ste kedy počuli, a všetky diéty, ktoré ste kedy skúšali, sa zakladajú len na súhrne priemerov. Ak sa ukáže, že niečo pôsobí na 70 % populácie, je to považované za vysoko účinné. Lenže čo ak práve vy patríte medzi tých zvyšných 30 %?

Ak si navyše upierate dobré jedlo, čo vám potom spôsobuje radosť? Pociť, že nemôžete zísť do reštaurácie a vychutnať si skvelé jedlo, je skľučujúci. Ak by som tu uviedla zopár potravín, ktoré bývajú vo všeobecnosti v súlade so

stravovacím plánom, a kázala svojim klientom obmedziť sa len na ne, mnohí by boli nešťastní. Ja však chcem, aby ste sa podľa tohto plánu dokázali stravovať po zvyšok svojho života, vrátane chodenia do reštaurácií a užívania si. Plán vám bude pomáhať, nech ste kdekoľvek: doma, v reštaurácii, na párty, dokonca aj na dovolenke. Budete pokojní, pretože budete vedieť, ako si vyberať také potraviny (aj spomedzi tých dekadentných), ktoré si skutočne vychutnáte a pritom budete stále žiariť zdravím. Také, ktoré sú v súlade s vašim jedinečným telom, aby ste vyzerali a cítili sa plní síl, príťažliví, štíhli a krásni.

Chystáte sa pustiť do dôležitej životnej zmeny. Bude si vyžadovať vaše nasadenie, ale pokiaľ na tejto ceste vydržíte aspoň desať dní, podarí sa vám získať základy. A ak vydržíte celých 20 dní, váš život sa zmení. Som nesmierne šťastná, že vás na tejto ceste môžem sprevádzať.

Lyn-Genet Recitas

Prvá časť

ODHAĽUJEME
TAJOMSTVO
PRIBERANIA

V čom je problém?

Carolyn (44) za mnou prišla celkom zúfalá. V snahe zhodiť deväť kíľ, ktoré sa na ňu pomaly, ale isto nalepili za ostatné roky, vyskúšala už všetky diéty, očisty a tabletky na chudnutie, ale bezvýsledne. Zdravo sa stravovala a cvičila štyrikrát týždenne, ale napriek tomu sa väčšinou cítila otupene a skleslo. Riešenie hľadala u špičkových odborníkov, diétnych guru, skúšala rôzne cvičenia, intenzívny tréning aj iné, ale od všetkých dostávala len protichodné rady, ktoré ju ešte viac miatli. Keď mi zavolala, žila na Zolofte*, kofeíne a 800 kalóriách denne, ale ťažoba v mysli ani pneumatika okolo jej pásu nemizli.

Jonathanovi (51) sa pohoršilo. Nedokázal zhodiť 18 nadbytočných kíľ, ktoré ho trápili, hoci jedol len diétne potraviny, ako ovsené vločky, šaláty a grilovaného lososa. Ešte viac ho znepokojovala dna a vysoká hladina cholesterolu, ktorú nedokázal skrotiť. Robil všetko „správne“, ale nič nezaberalo.

Problémy, ktoré mala Jessica (38), neboli síce až také vážne, boli však rovnako frustrujúce. „Nikdy neviem, čo si budem môcť na ďalší deň obliecť“, povzdychla si. „Raz mi džínsy perfektne sedia, a na druhý deň som taká nafúknutá, že na nich vôbec nedokážem zapnúť zips. Netuším prečo, ale niekedy mám brucho nafúknuté celé dni a potom je odrazu z ničoho nič opäť ploché. Mám pocit, že nemám nad svojím telom žiadnu kontrolu.“

* Zoloft - liek určený na liečbu depresie, obsedantno-kompulzívnej poruchy, panickkej poruchy, posttraumatickej stresovej poruchy a sociálnej fóbie. (pozn. prekl.)

Pracovala som s tisíckami klientov, ako sú Carolyn, Jonathan a Jessica: ženami a mužmi, ktorí nevedia, čo majú jesť, pretože sa zdá, že priberajú zo všetkého. Sú medzi nimi aj takí, ktorí spojili všetky diéty, ktoré v minulosti vyskúšali, do jednej a už dookola jedia iba päť druhov potravín; sú unavení, deprimovaní, nafúknutí alebo trpia syndrómom IBS, chronickými bolesťami, zápchou, ekzémom a ďalšími neduhmi, z ktorých im je mizerne.

A to hovorím o inteligentných ľuďoch, ktorí sa vyznajú v tom, čo je zdravé. Skúsili už všetko, čo by *malo* zabráť, ale bezvýsledne. Zdravé jedlo, cvičenie, dokonca aj extrémne očisty a detoxikačné diéty, ktoré im v minulosti pomáhali zbaviť sa nadbytočných kíľ, náhle celkom stratili účinnosť. Veci im prestávajú dávať zmysel a oni cítia voči svojmu telu čoraz väčšiu nedôveru. A to, úprimne povedané, nie je dobré.

Nastal čas skoncovať s diétnymi trikmi a vyriešiť túto mätúcu záhadu raz a navždy. Dostaneme sa na koreň tomu, čo zapríčiňuje vaše priberanie a z čoho máte ďalšie bolestivé a vysilujúce symptómy. Prisahám vám, že vaše telo vás nezrádza, aj keď vám to tak môže pripadať. A jedlo nie je vašim nepriateľom. V žiadnom prípade! Dobré jedlo nás fyzicky a emocionálne vyživuje, tak isto ako dokážu diéty naše telo aj ducha vyhladovať. Nie, nepriateľom v tomto prípade nie je ani vaše telo, ani jedlo. Sú ním dezinformácie. Problém je jednoducho v tom, že máme zlé informácie o tom, čo potrebujeme na to, aby sme schudli.

Toto sú „základy“, ktorým sa väčšina z nás naučila veriť:

- Existujú zdravé a nezdravé potraviny. Jedzte len zdravé potraviny a budete štíhli a plní energie.
- Striedme stravovanie je kľúčom k strate hmotnosti.
- Tuky by ste mali obmedziť na minimum.
- Ak spálite viac kalórií, ako spotrebujete, schudnete.
- Ženy by mali prijímať do 1500 a muži do 1800 kalórií denne, aby schudli.

Ale ako postupovať v prípade, že všetko robíte „správne“, a napriek tomu stále priberáte a neustále vás trápia zdravotné problémy? Prečo priberáme zo zdanelo zdravých potravín, akými sú morčacie mäso alebo špargľa, a prečo sa u nás po ich konzumácii objavujú zdravotné problémy? Milí priatelia, je to trochu zložitejšie a ja vám prezradím, o čo ide.

Talia (35)

Ak ste niekedy pochybovali o tom, že sa dá schudnúť zdravým spôsobom a že si dokážete váhu aj udržať, vyskúšajte tento stravovací plán. Skúsila som množstvo diét, ale vždy som zápasila s tým, že si nedokážem nízku váhu trvalo udržať bez toho, aby som svojmu telu upierala potrebné živiny.

Pôvodne som Lyn vyhľadala, pretože som chcela zhodiť zopár kíľ a prísť na to, prečo sa vždy po jedle cítim nafúknutá. Počas dodržiavania tohto stravovacieho plánu som za dva mesiace schudla deväť kíľ a začala som chápať, ako moje telo trávi a spracúva potravu. Pocit plnosti zmizol a ja som sa začala cítiť energetickejšie a zdravšie.

Najlepšie na tom je, že sa mi podarilo udržať si váhu a stále sa cítim rovnako skvele, ako keď som s Plánom začínala. Jedným z jeho bezprostredných výsledkov bola aj nesmierna zmena môjho postoja k jedlu. Nutkavé chute na niektoré „nezdravé“ potraviny zoslabli. Získala som nové poznatky o tom, ako na mňa pôsobia priateľské potraviny v porovnaní s potravinami s veľkým potenciálom vyvolať reakciu. Vďaka nim som začala rodine pravidelne pripravovať večere, hoci som predtým vôbec nevarila, začala som nakupovať potraviny, čítať informácie o ich nutričných hodnotách a učiť sa vyberať si tie z nich, ktoré sú pre mňa vhodné. V reštauráciách som si začala objednávať zdravšie jedlá a spolu s tým zmizli aj moje pocity viny. Nikdy som pritom nemala pocit, že si nemôžem dopriať dobré jedlo. Práve naopak, vďaka tomuto stravovaciemu plánu som aj na druhý deň po tom, keď som si vyhodila z kopýtka, vždy presne vedela, čo mám robiť, aby som sa zbavila získaného pol kila až kila a pol navyše.

Pri riadení sa týmto plánom nejde len o chudnutie. Plán vám pomôže zmeniť vzťah k jedlu tým najlepším spôsobom, aký si dokážete predstaviť. Keď sa ma ľudia pýtajú: „Akú diétu si držíš?“, som zmätená. Vždy im hovorím: „Ja som nedržala žiadnu diétu. Len som zistila, ktoré potraviny sú pre moje telo vhodné.“ A v tom spočíva obrovská výhoda tohto stravovania: nedržíte diétu. Revolučným spôsobom a na celý život meníte svoj spôsob stravovania aj svoj vnútorný a vonkajší pocit.

ZÁKERNÝ NEPRIATEL ZÁPAL

Skrytým vinníkom toho všetkého je zápal. V posledných desaťročiach sa v lekárskej komunite dostala do popredia myšlienka, že slabý zápal zapríčiňuje vznik takmer všetkých chorôb a neduhov. Nespočetné štúdie spájajú slabý chronický zápal s výskytom rakoviny, cukrovky, ochoreniami srdca, syndrómom IBS, Crohnovou chorobou, Alzheimerovou chorobou, Parkinsonovou chorobou, syndrómom polycystických ovárií (SPO*), neplodnosťou, predčasným starnutím a obezitou. Lekárske časopisy publikujú jeden článok za druhým o nebezpečných účinkoch chronického zápalu a v súčasnosti sa ním začínajú zaoberať aj bežné médiá. Časopis *Time* označil v roku 2004 v titulnom článku zápal za tichého zabijaka. Úspešní autori a guru zdravého životného štýlu Dr. Andrew Weil a Dr. Mark Hyman napísali knihy o vzťahu medzi zápalom, starnutím, zdravím a chudnutím. Časopisy *Allure*, *Harper's Bazaar* a *Vogue* píšu o tom, že zápal útočí na telo a spôsobuje kozmetické a zdravotné problémy.

Zápal je v podstate dobrá vec. Je to imunologická reakcia tela na zranenia alebo choroby, ktorá nám umožňuje bojovať s infekciou. Zápalová reakcia nám pomáha, keď sa zraníme, keď chceme urýchliť proces hojenia a ochrániť svoje tkanivá. K problémom dochádza vtedy, keď zápal neustupuje a stáva sa v našom systéme chronickým. Keď máte telo presýtené zápalovými chemikáliami, objaví sa latentné zdravotné problémy, predčasne starnutie a, áno, aj priberanie.

Väčšina lekárov nad tým len pokrčí plecami, ale výber potravín skutočne dokáže urýchliť alebo zvrátiť zápalový proces. Každému z nás určité potraviny spôsobujú zápal. Tieto potraviny môžu byť samy osebe, mimo naše telo, zdravé, ale v kombinácii s jeho jedinečnou chémiou, môžu byť doslova jedovaté. Keď zjeme niektorú z týchto spúšťacích potravín, naše telo, hoci je to skvelý stroj, registruje, že do nášho systému vstúpilo niečo toxické. Telo sa dostane do stavu najvyššej pohotovosti, myslieť si, že je vystavené útoku, a preto zaplavuje tkanivo vodou a snaží sa udržať toxické látky (ako aj hormóny a chemikálie, ktoré sa uvoľnili) čo najďalej od mozgu a ďalších životne dôležitých orgánov – a tak sa objavujú opuchy, vyrážky, svrbenie a poškodenie tkanív. Keďže telo spotrebúva všetku energiu na riešenie tohto problému, ostatné telesné systémy, vrátane trávenia, obehového systému a kognitívnych funkcií sa následne začnú spomaľovať (privítajte zvýšenú telesnú hmotnosť, bolesti kĺbov, depresie...). V lymfoidnom tkanive v čreve (známom ako GALT) sa navyše nachádza 60 až 70 % imunitného systému, takže keď narušíte trávenie,

* SPO je syndróm, pri ktorom sa zastaví proces ovulácie. (pozn. prekl.)

hádajte, ako to zapôsobí na vašu imunitu. To, čo telo vníma ako toxín, bude vo vašom systéme robiť svoju špinavú prácu, až kým to organizmus zo seba nevylúči. Takáto reakcia na potraviny môže pokojne trvať aj 72 hodín.

Priberanie je len chemická reakcia vášho tela na určité potraviny. Zjete niečo, čo vo vašom tele vyvolá zápalovú reakciu, ktorá vám naruší trávenie, a odrazu máte o pol kila či kilo viac. Bolo by chybou zostať len pri tomto zistení a tvrdiť, že z lososa, pukancov alebo čohokoľvek iného sa priberá. Priberanie nikdy nespôsobujú samotné potraviny. Dôvodom je chemická reakcia, ktorú spustia vo vašom tele. Preto na váhe uvidíte vyššie číslo a objavia sa aj latentné zdravotné problémy.

Vždy, keď priberiete pol kila či viac, zodpovedajúco sa to odrazí aj na vašom zdraví, hoci to nemusíte vnímať ako problém. Klientom vždy dávam vyplniť vstupný dotazník, v ktorom uvedú svoje ciele a prípadné zdravotné problémy, a asi 60 % z nich tvrdí, že nemá žiadne zdravotné ťažkosti. Ale potom sa pustia do stravovacieho plánu a náhle si uvedomia, že im zmizli vačky pod očami, prespia celú noc alebo že vyjdú dve poschodia po schodoch bez toho, aby ich rozboleli kolená. Príznaky, ktoré vždy považovali za normálne, takými v skutočnosti vôbec nie sú.

A netýka sa to len fyzických príznakov. Mnohí z nás vedú stresujúci život a obviňujú sa za to, že nedokážu lepšie zvládať svoje emócie. Ale to má s jedlom tiež veľa spoločného. Potraviny vyvolávajúce reakciu môžu spôsobiť depresie, zhoršiť schopnosť zvládať stres a tiež môžu nepriaznivo vplývať na kognitívne funkcie. Väčšina ľudí si to ani neuvedomuje. Tak ako moja klientka Angela, 41-ročná vystresovaná matka dvoch malých detí. Angela sa obviňovala za svoju prchkosť a neuvedomovala si, že tým, čo ju núti takto reagovať, sú špeciálne potraviny. Začali sme s identifikáciou spúšťacích potravín a naozaj sama videla, že po konzumácii niektorej z nich sa do desiatich minút rozkričala na svoje deti. A na druhý deň nasledoval prírastok na váhe. Vždy, keď sa necítila psychicky, fyzicky alebo emocionálne práve najlepšie, má to určitý dôvod a tým skrytým dôvodom sú veľmi často práve potraviny vyvolávajúce reakciu.

Odstráňte ich a stane sa niečo úžasné. Jeden môj klient, Jack (54), sa ma na šiesty deň dodržiavania stravovacieho plánu spýtal: „Fantazírujem alebo skutočne dokážem myslieť jasnejšie než za celé tie dlhé roky doteraz?“ A odpoveď? Nie, nešlo len o jeho predstavivosť. Preto ľudia tak rýchlo reagujú na spúšťacie potraviny, a pokiaľ ich odstránia zo svojho jedálneho lístka, dokážu rýchlo schudnúť a zbaviť sa rôznych symptómov. Vyzerajú a fyzicky sa cítia lepšie než kedykoľvek predtým. Uhaste plamene zápalu a vaše telo spraví to, na čo je fyziologicky usposobené, dosiahne homeostázu, čiže rovnováhu.

Tajomstvo rozlúštenia záhady vašej jedinečnej chémie spočíva v tom, že zistíte, ktoré konkrétne spúšťacie potraviny vyvolávajú vo vašom tele zápalovú reakciu. Ak identifikujete a odstránite tieto potraviny, schudnete, získate mladistvý vzhľad a budete sa cítiť výborne. Práve o tom je náš stravovací plán.

Marci (56)

Prv než som objavila tento plán, bežne som mávala dva či tri príšer-
né záchvaty IBS za týždeň. Nedokázala som zistiť, ktoré konkrétne
potraviny mi spôsobujú problémy, ale už som vedela, čo mi pomôže
zmierniť príznaky: horúci kúpeľ a pohárik červeného vína. Často
ma tak bolelo brucho, že som len s ťažkosťami dokázala vydržať
do konca pracovného dňa. Hrozná bolesť! Mala som dojem, že sa
stravujem veľmi zdravo. Vyhýbala som sa priemyselne spracova-
ným potravinám, jedla som veľa zeleniny a „zdravých“ celozrnných
výrobkov, chudého mäsa, rýb atď. Stručne povedané, myslela som
si, že pre svoje telo robím všetko správne. Ale prečo som sa potom
tak často cítila mizerne?

Riešenie sa skrývalo v strave. Za posledných šesť mesiacov som
mala len päť (áno, iba päť) záchvatov syndrómu IBS. Už to samotné
je pre mňa niečím úžasným. Žiadny doktor mi nedokázal pomôcť,
ale tento stravovací plán mi poskytol nástroje, pomocou ktorých
dokážem zistiť, ktoré potraviny sú kompatibilné s mojim telom
a ktoré nie. Odvtedy sa týmto spôsobom stravujem a rozprávam
o ňom každému, kto je ochotný si so mnou chvíľku v pokoji pose-
dieť. Navyše som v priebehu celého procesu zhodila skoro 5 kíl, čo
považujem za skvelú výhodu!

Minulý rok v septembri som o tomto stravovaní povedala svojej
22-ročnej neteri, ktorej diagnostikovali istú formu artritídy a mala
také silné bolesti, že si musela sadnúť zakaždým, keď zišla dole schod-
mi. Lekár jej chcel nasadiť silnejší liek s názvom Humira, pretože
Enbrel, ktorý užívala dovtedy, nebol dostatočne účinný. Presvedčila
som ju, nech dá najskôr šancu stravovaciemu plánu. Hrozila som sa
predstavy, že by mala v mladom veku užívať také silné lieky. Neter
sa pustila do plánu s obrovským odhodlaním a nadšením. Nakoniec
vysadila všetky lieky a väčšinou ju netrápia žiadne symptómy.

Vďaka, Lyn-Genet. Zmenila si môj život (aj život mojej netere)!

SPÚŠŤACIE POTRAVINY

Najfrustrujúcejšie je, že ste pravdepodobne jedli presne tie potraviny, ktoré vo vašom tele vyvolávajú zápalovú reakciu – *bez toho, aby ste o tom vedeli*. Vždy hovorím, že čokoláda, syr, víno, a dokonca ani koláče či keksíky vám nespôsobujú obezitu ani choroby. Často za tým môže byť práve jedna z tých „zdravých“ potravín, ktoré ste začali jesť.

Donna nedávno prekročila päťdesiatku a trpela vážnym ekzémom. Nemala partnera a žila v Los Angeles – na poslednom mieste na celom svete, kde by ste chceli žiť s viditeľným kožným ochorením. Chcela síce zhodiť päť až sedem kilogramov, ale dôvodom, prečo ma vyhľadala, bol ekzém. Ekzém je zápalové ochorenie, takže som vedela, že pomocou nášho stravovacieho plánu sa nám podarí odhaliť, čo ho spôsobuje.

Donna sa podujala na prvé tri dni, ktoré spočívajú v očiste, počas ktorej jete len tie potraviny, ktoré majú vo všeobecnosti najnižší potenciál vyvolať reakciu. V priebehu očisty ľudia väčšinou zaznamenajú úbytok na váhe o dve až tri kilá, výrazne sa im zmiernia príznaky a Donna nebola výnimkou. Na štvrtý deň sa prebudila o dva a pol kila ľahšia, ba dokonca aj jej ekzém bol preč. Úplne zmizol. Bola nadšená!

V ten deň sme pridali jeden z jej najobľúbenejších záhryzkov: surové mandle. Čo by už mohlo byť zdravšie, všakže? Ibaže o osem mandlí a približne toľko isto minút neskôr musela Donna zamieriť ku krajnici a poslala mi správu: „Ústa mám ako v plameňoch!“ Aha! Potom už nebolo žiadnym veľkým prekvapením, že nasledujúce ráno vážila o trištvrte kila viac a ekzém sa objavil v pôvodnom rozsahu. Donna po celý čas jedávala surové mandle ako maškrtu miesto čokolády a nikdy si neuvedomila, že toto „cnostné“ občerstvenie bolo v skutočnosti zdrojom jej problémov.

Je pravdepodobné, že ste celé roky jedli jednu či viacero spúšťacích potravín, ktoré ste mylne považovali za niečo zdravé. Vďaka stravovaciemu plánu sa dozviete jednu zo zásadných a život meniacich pravd: **„Nič nie je zdravé. Existujú len veci, ktoré vyhovujú vášmu telu.“** Chémia v tele každého človeka je jedinečná. To, čo spúšťa zápalovú reakciu vo vašom systéme a z čoho priberáte, môže byť pre niekoho iného úplne bezproblémové a naopak.

Mnohí ľudia hovoria, že idem proti prúdu, pretože nevychvaľujem „zdravé“ potraviny, ako sú losos, ovsené vločky, či špargľa. Nechápte ma zle, nič proti nim nemám, ak vám vyhovujú. Ale práve to sú tie kľúčové slová: v prípade, že *vám* vyhovujú. Ako také môžu byť tieto potraviny považované za zdravé, či dokonca za superpotraviny, ale u 85 % mojich klientov vo veku nad 35 rokov

vedú k zvýšeniu telesnej hmotnosti a zdravotným problémom. (Náš plán sa zameriava na ľudí vo veku nad 35 rokov. Ako sa čoskoro dočítate, pokiaľ človek netrpí nejakým chronickým ochorením, potraviny mu v nižšom veku nespôsobujú takú prudkú reaktívnu odozvu.)

Vo všeobecnosti nás vo svete diét učia veriť tomu, že niektoré potraviny – obvykle práve tie, ktoré nám chutia –, sú zlé. Takže pokiaľ ste na tom podobne ako väčšina mužov a žien, s ktorými som pracovala, a zúfalo sa snažíte schudnúť a zlepšiť svoje zdravie, pravdepodobne ste ich už začali obmedzovať. Tieto potraviny však vo väčšine prípadov nepredstavujú žiadny problém. Ak by tým problémom boli ony, nečelili by sme tak často záhadnému problému, pri ktorom jeme „zdravo“ či drasticky znížime prísun kalórií a pritom stále priberáme. Koľkokrát ste si v reštaurácii objednali grilovanú rybu a mysleli si pri tom „ako dobre som urobil“, a vôbec ste nevedeli o tom, že po každej takejto hostine priberiete pol kila? Koľkokrát ste v obchode siahli radšej po viacvrstvom chlebe a pritom ste si neuvedomili, že z obilia alebo ovsu priberáte a spôsobujú vám zdravotné problémy? A naopak, ako často ste si nedopriali potraviny, ktoré milujete, hoci by vám v skutočnosti mohli prospievať viac než ružičkový kel alebo špargľa?

Verte mi, viem, čo si myslíte. Ako pre vás môže byť biely chlieb lepší než viacvrstvný a zemiakové lupienky lepšie než banány? Dostávame sa späť k základnej pravde, že v skutočnosti nič nie je zdravé pre všetkých. Všetci sme sa už stretli s príbehmi o ľuďoch, ktorí majú takmer sto rokov a celý život jedia len steaky a biely chlieb s maslom. Tieto potraviny sú zjavne v súlade s chémiou ich tela. Neodvážila by som sa im povedať, že by mali prejsť trebárs na brokolicu, mohla by ich zabiť!

Takisto sa stavím, že existuje nejaká „zdravá“ potravina, ktorú ste vždy tajne podozrievali, že vám škodí. Tridsaťosemročná Ingrid si zvykla z miestneho čínskeho bistra objednávať dusené krevety so zeleninou, až kým vďaka plánu nezistila, že práve tento pokrm stojí za jej priberaním aj za jej boľavými kolenami. Štyridsaťsedemročný Ted žil niekoľko rokov na svojom naslovovzatom „zdravom“ recepte z morčacej sekanej, ovsených vločiek, papriky a paradajkovej omáčky, až kým si neuvedomil, že vďaka tejto kombinácii vždy kilo a pol priberie. (Ted dnes o svojom starom recepte hovorí ako o fašírkovom priberacom exprese.) Päťdesiatjedenročná Marguerite sa ma zo žartu opýtala: „Chceš povedať, že konečne môžem prestať jesť tie ryžové koláčiky, o ktorých by som aj tak bola prisahala, že ma nafukujú ako balón?“

Bridget (39)

Zajtra vstupujem do 38. týždňa neplánového tehotenstva a svojho malého chlapčeka verejne pripisujem na vrub Lyn-Genetinu stravnému plánu!

Bola som ten typ, ktorý sa označuje ako „nevysvetliteľne“ neplodná. Na papieri som bola úplne zdravá: rozbor krvi nikdy neukázal nič, čo by vysvetľovalo moju neplodnosť. Mala som bolesti hlavy, občas som bola malátna, boleli ma kĺby a mala som opakujúce sa záchvaty úzkosti aj depresie. Skúšala som všetko: kožné testy na alergie, vegetariánsku stravu (päť rokov!), bezlepkovú diétu, dokonca aj surovú stravu. Zašlo to tak ďaleko, že som sa už hanbila svojim priateľom rozprávať o početných výživových experimentoch, keďže som sa obávala, že to bude vyzeráť, že pri ničom nevydržím.

Prvú dcéru sa nám podarilo počať po 30 menštruálnych cykloch. Keď mala 18 mesiacov, začala mi vynechávať ovulácia a začala som menštruovať každých desať dní. Po márnom trápení s obvodnou gynekologičkou sme vyhľadali reprodukčného endokrinológa, ktorý nás opätovne diagnostikoval ako „nevysvetliteľne neplodných“ a pomocou hormónov stimulujúcich folikuly a vnútromaternicového oplodnenia sme počali druhú dcéru. Keď som bola v siedmom mesiaci tehotenstva, začali sa skutočne desivé zdravotné problémy. Jedného dňa som zrazu nedokázala prečítať televízny program. Domnievala som sa, že ide o bežnú poruchu zraku, spojenú so zadržiavaním tekutín v tehotenstve. Ale problém ani po pôrode nezmizol. Keď mala moja najmladšia dcéra osem mesiacov, dozvedeli sme sa, že išlo o zadržiavanie tekutín v tylovom mozgovom laloku.

Neurológ vylúčil všetky desivé a život ohrozujúce príčiny (ako je mŕtvica, krvné zrazeniny, nádory) a diagnostikoval mi migrénu spojenú s prechodom. Žila som s každodennými bolesťami hlavy tak dlho, že som si ich už ani plne neuvedomovala, kým sa neobjavili ako výbuch vysilujúcej bolesti či ako porucha videnia. Mala som dve možnosti: prestať koiť svoje dieťa a začať s každodenným užívaním liekov proti migréne, alebo sa snažiť zistiť, či nie som alergická na niečo zo svojho jedálneho lístka. Neurológ odo mňa nežiadal nič, čo by mohlo narušiť vývoj môjho dieťaťa, ale zároveň ma varoval, že eliminačné diéty sú zvyčajne veľmi zložité, frustrujúce a časovo náročné.

Bola som odhodlaná problém vyriešiť stravou. Vybehla som na miestne trhovisko, nakúpila si všetko organické, čo som tam videla, a začala som jesť „správne“. O dva týždne ma prepadli hádam tie najhoršie bolesti hlavy za celý môj dospelý život.

Vtedy sa objavila Lyn-Genet. Najprv som sa dozvedela, že potraviny, ktoré nám v médiách prezentujú ako „zdravé“, presne tie, ktoré som jedla v období, keď som sa snažila stať nutričnou sväticou, ako napríklad losos s ružičkovým kelom a zriedeným grapefruitovým džúsom na večeru, patria v skutočnosti medzi tie s najvyšším potenciálom vyvolania reakcie. Zaujalo ma to. Týmto odhalením si Lyn získala moju plnú dôveru. Nestrácali sme zbytočne čas a začali sme so stravovacím plánom hneď, ako sa mi podarilo zohnať všetky potrebné ingrediencie. (Bývam na vidieku v štáte Kentucky, ale zoznam potrebných ingrediencií neobsahoval nič, čo by som si nedokázala jednoducho zaobstarať cez internet).

Počas prvých troch dní nového stravovania som dostala menštruáciu. Na štvrtý a piaty deň sme zistili precitlivenosť na orechy a pohánku. A potom sme ešte v priebehu prvých siedmich dní objavili hlavného skrytého záškodníka... *horčicu*! A ja som bola horčicou posadnutá. Natierala som si ju na mäso, používala som ju do šalátov, liala som si ju na sendviče. Kto by si bol pomyslel, že to malé pikantné semienko bude mať na moje zdravie taký destabilizujúci účinok? Ale pri pohľade späť to celé začalo dávať zmysel. Keď som bola malá, zvykli sme chodiť do najbližšieho veľkého mesta na kuracie prsty v tempura cestíčku, ktoré som si namáčala v medovo-horčicovom dresingu. Už ako jedenástočná som strávila každú spiatočnú cestu autom s nevoľnosťou a migrénou.

Potom som vďaka novému pohľadu na to, čo by som mala do svojho jedálneho lístka zahrnúť a čo z neho odstrániť, začala chudnúť. Cítila som, ako sa zbavujem úzkosti, že už nie som taká vystresovaná, a začala som si viac všímať drobné detaily, napríklad kam som položila kľúče od auta. Po 40 dňoch som mala o osem kíl menej a zistila som, že som tehotná.

Budem k vám úprimná: tehotenstvo beriem ako šport, v ktorom ide o prežitie, a v úlohe hostiteľky sa úplne podriaďujem požiadavkám svojho rastúceho syna (a myslím tým syrové krekerky a sladné cereálie). Takže počas tehotenstva som sa týmto stravovacím plánom neriadila, ale aspoň som sa snažila vyhýbať potravinám,