



Lyn-Genet Recitas

PLÁN

zdravia

a štíhlosti

KNIHA RECEPTOV

Viac ako **150** receptov na
správnu kombináciu potravín,
po ktorých schudnete
a vyliečite sa *navždy*

Lyn-Genet Recitas

PLÁN

zdravia a štíhlosti

KNIHA RECEPTOV

Viac ako **150** receptov na
správnu kombináciu potravín,
po ktorých schudnete
a vyliečite sa *navždy*



esprit



EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

THE PLAN – COOKBOOK

Copyright © 2014 by Lyn-Genet Recitas

Slovak edition © 2015 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 – Cookbook*, vydaného vydavateľstvom Hachette Book Group, preložila Ida Tonkovičová.

V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2015 Ing. Ida Tonkovičová

Jazyková korektúra: PhDr. Katarína Vilhanová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a.s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-278-7

*Túto knihu v prvom rade venujem svojej rodine: ďakujem ti,
Bill, ako vždy, za tvoju lásku a trpezlivosť;
ďakujem svojmu synovi Braydenovi,
ktorý ma vždy rozveselí a vychváli;
Elle, ktorá ma naučila, že jedlo môže byť liek;
a Tedovi Recitasovi za hlboké priateľstvo.*

Obsah

1. KAPITOLA

Zápal	1
<i>Skrytý dôvod priberania</i>	

2. KAPITOLA

Plán zdravia a štíhlosti	19
<i>Hormóny, hlad a zdravie</i>	

3. KAPITOLA

Myslíte si, že je to zdravé? Popremýšľajte ešte raz!	36
<i>Odhalenie mýtov a sabotérov vášho zdravia</i>	

4. KAPITOLA

Očista	53
<i>Oprava a obnova</i>	

5. KAPITOLA

Zahrňte do svojho stravovacieho plánu aj rodinu a priateľov	70
<i>Inšpirujte každého, aby bol zdravší</i>	

6. KAPITOLA

Raňajky	77
---------	----

7. KAPITOLA

Šaláty a polievky	95
-------------------	----

8. KAPITOLA

Prílohy a predjedlá	116
---------------------	-----

9. KAPITOLA

Omáčky a dresingy	134
-------------------	-----

10. KAPITOLA

Hlavné jedlá	154
--------------	-----

11. KAPITOLA

Dezerty	180
---------	-----

Poďakovanie	193
-------------	-----

Odkazy	195
--------	-----

O autorke	197
-----------	-----



1. KAPITOLA

Zápal

Skrytý dôvod priberania

Samantha, 43

Po skončení svojho 20-dňového programu som schudla 5,5 kí! Plán je úžasný! Akoby bol zostavený priamo pre mňa! Ušitý na mieru! Prekonala som rakovinu štítnej žľazy, trpela som lymfskou boreliózou, pálila ma záha, v noci som sa nadmerne potila a k tomu sa ešte pridružila hromada iných zdravotných problémov. Napriek tomu, že som sa vždy zdravo stravovala a cvičila, bývala som stále chorá, unavená a nech som robila čokoľvek, nemohla som schudnúť. Všetko je však už minulosť! Táto kniha zmenila môj život a ja o nej s nadšením rozprávam každému vo svojom okolí. Ďakujem!

Jack, 35

Tento týždeň som dokončil prvých 20 dní plánu a chcem povedať iba toto: „Ďakujem, Lyn-Genet! Zmenila si môj život!“ Mám 35 a posledný rok som trpel ťažkými alergiami. Doktor ma liečil

steroidmi, preto som dosť pribral. Takisto ma z toho boleli kolenná a zvýšená hmotnosť u mňa vyvolávala výbuchy nálad. Vo svojom vnútri som sa cítil príliš mladý na to, aby som takto strávil zvyšok života. Nevedel som však, čo s tým spraviť. Po 20 dňoch dodržiavania stravovacieho plánu môžem čestne vyhlásiť, že sa cítim lepšie ako kedykoľvek predtým. Viem, že som znovu sám sebou. Bolesť kĺbov zmizla. Alergie mám pod kontrolou. Schudol som vyše 8 kg. Obľúbil som si napríklad kapustu či jahňacinu. Stali sa súčasťou môjho nového jedálnička. „Lyn-Genet, si skutočne záchranca ľudských životov. Ďakujem!“

Tieto svedectvá sú len zlomok z tisícok, ktoré som počula, odkedy v januári 2013 vyšla kniha *Plán zdravia a štíhlosti*. Zrazu boli ľudia ako Samantha a Jack schopní zbaviť sa kíl, ktoré sa ich roky držali ako kliešť, a tiež sa im zlepšil zdravotný stav. A iba za 20 dní! Ľudia sa cítili zdravší, plní energie, mali čistú myseľ, všetko bolo lepšie ako za posledné roky ich života. A to vďaka tomu, že zistili, ktoré jedlo pracuje pre nich a ktoré proti nim.

Áno, tuším, čo si teraz myslíte: „Ja už predsa viem, čo je zdravé. Jem iba tie najzdravšie potraviny. Akurát som niekedy lenivý, prípadne trochu zhreším alebo sa mi nepodarí ísť si zacvičiť – preto priberám. Môj metabolizmus už nie je tým, čím býval.“

A čo ak vám poviem, že to pravdepodobne nie je tým, že v stravovaní zhrešíte a že ani nemusíte cvičiť toľko, koľko si myslíte, aby ste boli v najlepšej kondícii a dosiahli ideálnu hmotnosť? Podstatou toho celého je, že to, čo pokladáte za vhodné jedlo, je pre vás s najväčšou pravdepodobnosťou tým nesprávnym pokrmom. A jedlá, o ktorých si myslíte, že by ste sa im mali vyhnúť? Tie nemusia byť v konečnom dôsledku žiadny problém.

Nie je to o strave, ktorá je všeobecne považovaná za zdravú a prospešnú. Naopak, je to o nájdení jedla, ktoré je v súlade s jedinečnou chémiou vášho organizmu. Zjednodušene povedané: čo je dobré a zdravé pre mňa, nemusí byť dobré a zdravé pre teba. Koľkokrát ste sa už postavili na váhu po zdravom jedle a čudovali sa, že ste *pribrali*? Alebo ste skončili

s nafúknutým bruchom či zápchou? Napriek svojim úporným snahám len priberáte a cítite sa chorí?

Odpoveď je úplne jednoduchá: žiadne jedlo nie je zdravé, ak vám spôsobuje zápal. Keď prijímate stravu, ktorá vášmu telu neprospieva a nie je v súlade s vašou chémiou, nikdy neschudnete – v skutočnosti skončíte so zlým pocitom, frustrovaní a s vyššou hmotnosťou!

ĽAHKÁ CESTA, AKO SCHUDNÚŤ

Tradičné diéty (tie, na ktoré ste zvyknutí), teda žiadne uhľohydráty, neobmedzené množstvo proteínov, nízkoenergetické výrobky alebo počítanie kalórií, nefungujú, pretože keď príde na chudnutie, jednoducho *neexistuje univerzálny návod pre všetkých*. Tieto diéty ponúkajú to, čo pokladajú za zdravé jedlo, ale práve v tom je problém, pretože neexistuje univerzálne „zdravé“ jedlo, obzvlášť pre tých, ktorí už dovŕšili 35. rok života.

Keď zjete potraviny, ktoré vášmu telu neprospievajú, spúšťa sa reakcia a telo odpovedá zápalom. To následne ovplyvňuje váš obvod pásu a imunitný systém a urýchľuje proces starnutia.

Plán funguje tak, že takéto potraviny vyradí z vášho života. Keď prestanete prijímať tento druh potravín, znížite si chronický konštantný zápal v tele a všetko bude, ako má byť, týka sa to vašej hmotnosti, zdravia aj psychickej vyrovnanosti.

Paradoxne sa však niektoré z najproblematickejších potravín pokladajú vo všeobecnosti za najzdravšie. Patria sem:

- špargľa,
- čierna fazuľa,
- karfiol,
- grécky jogurt,
- ovsené vločky,
- losos,
- morka.

Pravdepodobne práve teraz prežívate šok, veď ste si prečítali, že losos a ovsené vločky sú v skutočnosti zdrojom možno práve vášho priberania. Ale to je realita.

Každý organizmus je z chemickej stránky unikát. Isté potraviny môžu byť vhodné pre väčšinu populácie, ale v kombinácii s vašou jedinečnou chémiou môžu byť toxické. *Neznamená to*, samozrejme, že potraviny, ktoré som práve vymenovala, sú pre vás zlé – neexistuje dobré a zlé jedlo. Namiesto toho môžeme jedlo označiť za také, ktoré vášmu telu vyhovuje, a také, ktoré mu nevyhovuje. Krása receptov nachádzajúcich sa v tejto knihe spočíva v tom, že vyhovujú chémii väčšiny ľudí. Mali sme tisíce ľudí, ktorí testovali tieto jedlá, a u všetkých sa počas tohto obdobia znižoval zápalový index a upravovala sa funkcia štítnej žľazy.

Shonda, 51; Jerome, 56

Tento stravovací plán mi zachránil život! Hrozila mi už cukrovka druhého typu, hodnotu cholesterolu som mala 246* a triglyceridov 194**. Odkedy som sa dala na plán, schudla som 30 kíl a môj manžel 37 kíl. Cholesterol mám 163* a triglyceridy 112**. Cítim sa dostatočne dobre na to, aby som cvičila, a bolesť kĺbov sa stratila úplne. Naša nová strava je taká chutná, že nám vôbec nepripadá ako nejaký druh diéty. Viem, že tento krok a táto životná zmena ma zachránili pred doživotným užívaním liekov!

SKROŤME ZÁPAL JEDLOM

Zápal je dnes témou číslo jeden. Často sa s ním stretávame v televízii, čítame o ňom v novinách a časopisoch, nielen v tých o zdravom životnom štýle, ale aj v odborných medicínskych. A je na to veľmi dobrý dôvod. Zápal je totiž vážny problém – spôsobuje choroby, starnutie a takisto priberanie.

* V USA sa používajú hodnoty cholesterolu namerané v mg/dl, zatiaľ čo v SR sa používa prepočet na mmol/l. Hodnota 246 zodpovedá 6,4 mmol/l a hodnota 163 zodpovedá 4,2 mmol/l. Hodnoty celkového cholesterolu pod 5 mmol/l (193 mg/dl) sú považované za priaznivé.

** Uvádzaná hodnota triglyceridov 194 mg/dl zodpovedá 2,2 mmol/l a hodnota 112 mg/dl zodpovedá 1,3 mmol/l. Ideálne hodnoty triglyceridov sú pod 1,7 mmol/l (150 mg/dl).

Nebezpečenstvo zápalu vysvetlím podrobnejšie neskôr. Na začiatok aspoň stručná informácia: zápal je fyziologický proces, ktorý pomáha uzdraviť sa, ale môže tiež viesť k množstvu problémov. Chronický zápal vyvoláva a urýchľuje proces starnutia vo všeobecnosti, pretože zásobuje tkanivá voľnými radikálmi a podporuje deštrukciu zdravých buniek. Výskumy ukazujú, že chronický zápal je aj hlavným prispievateľom k procesu starnutia kardiovaskulárneho a nervového systému. Práve chronický zápal je hlavnou príčinou srdcových ochorení, cukrovky, vysokého cholesterolu, mŕtvice, kognitívnych a neurologických porúch.

Na stravu, ktorá vyvoláva zápal, reaguje organizmus odobratím energie, ktorú by inak použil na liečenie organizmu. Tým dovolí skrytým chronickým problémom vyjsť na povrch. (Nájdite si zoznam takých prípadov v príslušnej kapitole o zápale z jedla.)

Je tu však ešte jeden veľmi významný dôsledok zápalovej reakcie: priberanie!

Kým nevyšla kniha *Plán zdravia a štíhlosti*, nikto nespájal jedlo so zápalovým procesom v tele. Ale ja som tento problém celé roky pozorovala na svojich klientoch. Zjedli pokrm, ktorý ich telu „nesadol“, a následne mali na druhý deň o pol kila či viac navyše. Zažila som dokonca aj prírastok hmotnosti o dva kilogramy za jeden deň pre skonзумovanie jedného jediného zápal vyvolávajúceho jedla! Tento druh potravín spôsobuje takú rýchlu reakciu organizmu, že ho nazývam „reakčné jedlo“ alebo „jedlo vyvolávajúce reakciu“.

Janet, 48

Diagnostikovali mi ochorenia ako lupus, Crohnova choroba, depresie a zvýšená funkcia štítnej žľazy. V marci 2013 sa ku mne dostala kniha *Plán zdravia a štíhlosti* a vďaka nej som mala možnosť zamerať sa na to, čo vlastne do svojho tela dávam, a zaznamenávala som si všetky svoje reakcie. Celkovo som schudla 23 kg, z pôvodných 80 kg na 57 kg. Už netrpím žiadnymi bolesťami ani návalmi zúrivosti a momentálne užívam len jeden liek. Ďakujem!

POČÚVAJTE SVOJE TELO

Keď som si pred ôsmimi rokmi v New Yorku otvorila centrum zdravia, komunikovala som so svojimi klientmi na týždennej báze. Ako mnohí odborníci na výživu, aj ja som im radila, aby sa zdravo stravovali, a ak pribrali alebo neschudli dostatočne rýchlo, zhodli sme sa na tom, že príčinou je konzumácia „jedla pre radosť“, ktoré si dopriavali počas týždňa. Cheeseburger a hranolčky, ktorými sa často „odmeňovali“, boli zjavne veľký problém. Lenže ako sa neskôr ukázalo, neboli pravou príčinou priberania, takže aj ja, rovnako ako mnohí iní poradcovia, som mala pár nápadov, ktoré boli úplne nesprávne.

Keď sa na trhu objavil blackberry, naliehala som na klientov, aby mi denne posielali e-maily, takže z našich týždenných stretnutí sa razom stali konzultácie niekoľkokrát za deň. Keď niekto z mojich klientov zjedol niečo, čo mu neurobilo dobre, *okamžite* mi o tom napísal. Prásk! Ich telo reagovalo ako zapálený pušný prach, ktorý ihneď vybuchne. Vtedy som si začala uvedomovať, že hmotnosť je oveľa viac ako len rovnica o prijatých a vydaných kalóriách. Dvaja klienti zjedli rovnaké jedlo a reagovali naň úplne inak. Ak klient skonsumoval niečo, čo nekorešpondovalo s jeho „vnútornou chémiou“, zažil vetry, nadúvanie, upchatý nos, bolesť kĺbov, migrény, depresie a/alebo tráviace ťažkosti – a to v priebehu pár minút po zjedení jedla vyvolávajúceho reakciu. Tieto časté aktualizácie mi umožnili sledovať náročný proces a vďaka nim sa začal formovať pozoruhodný záver. Nevhodné potraviny sú spúšťačom zdravotných problémov a nasledujúci deň ručička na váhe vyskočí vyššie.

Moje dlhodobé presvedčenie o tom, že pre telo je zdravé, ak nezadržava vodu, sa ukázalo ako správne. Preto som začala sledovať jednotlivé reakcie svojich klientov na takzvané zdravé pokrmy. Všimla som si, že až 85 % z nich reaguje na čiernu fazuľu a 85 % na lososa. Bolo to pre mňa veľmi deprimujúce zistenie. A skutočne ma fascinovalo, že klienti nereagovali len priberaním; vykazovali tiež jasné znaky zápalu, či už vo forme únavy, tráviacich ťažkostí, bolestí kĺbov, alebo iných problémov. Pustila som sa do štúdia zápalov a ich prejavov v ľudskom tele, aby som následne mohla overiť, či je možné, že určité jedlá alebo potraviny spôsobujú

pribratie a zápal v tele. Napriek tomu, že v publikovaných výskumoch som nič podobné nenašla, denne som na vlastné oči videla, ako po skonžumovaní pokrmu, ktorý nie je pre daného človeka vhodný, nielenže dotyčný priberie, ale má aj zdravotné problémy. Úplne ma šokovalo, keď som si uvedomila, koľko potravín, ktoré som považovala za zdravé, v skutočnosti spôsobovalo klientom zdravotné ťažkosti.

Trpíte zápalom spôsobeným jedlom?

Toto sú najčastejšie reakcie organizmu na zápalové jedlá:

- | | | |
|-------------|---------------------|----------------------------|
| - alergia | - hnačka | - podráždenosť |
| - artritída | - vyčerpanie | - bolesť kĺbov |
| - nadúvanie | - bolesť hlavy | - zápal dutín |
| - zápcha | - hormonálne výkyvy | - zhoršená kvalita pokožky |
| - depresie | - nespavosť | |

Tieto reakcie sú vlastne hlasom vášho tela, ktoré hovorí: „Prosím, prestaň ma kŕmiť týmto jedlom!“ Vaše telo identifikuje takúto stravu ako „nepriateľa“ a imunitný systém na to odpovedá okamžitým útokom. Zatiaľ čo prebieha tento útok, prirodzený obranný inštinkt tela ostáva na druhej koľaji a môže začať opäť pracovať, až keď je nebezpečenstvo zažehnané. Takýmto spôsobom nás premôže choroba. Uvedomte si však, že organizmus chce za každých okolností fungovať v dokonalej rovnováhe, liečení a naprávaní toho, čo je nevyhnutné. To sa volá *homeostáza*. No keď je najhoršie a horí, telo sa v prvom rade zameria na hasenie požiaru a ignoruje ďalšie potreby organizmu.

Odpoveďou imunitného systému na stravu vyvolávajúcu zápal je odvedenie energie potrebnej na bežné spravovanie organizmu (liečenie a obrana), čím na povrch vytrysknú doposiaľ neprejavované ochorenia, ako je vysoký cholesterol, cukrovka, srdcové choroby a pod. Ale vy môžete tento proces zastaviť! ***Stačí len zmeniť to, čo jete!***

PRESTAŇTE RÁTAŤ KALÓRIE!

Poviem vám niečo, čo ste pravdepodobne ešte nikdy nepočuli. Tento koncept však pomohol tisíckam ľudí schudnúť oveľa rýchlejšie, ako si mysleli, že je vôbec možné.

Určite nemáte žiadne pochybnosti o tom, že jediný spôsob, ako schudnúť, je ubrať na prijatých kalóriách. Ale to skrátka nie je pravda! Chudnutie vôbec nie je o tom, koľko kalórií prijmete. V skutočnosti chudnutie nemá s kalóriami vôbec nič spoločné.

Priberanie pripisujeme pár základným dôvodom:

- nepijete dostatočné množstvo vody,
- konzumujete veľa soli,
- konzumujete jedlá vyvolávajúce zápalovú reakciu,
- cvičíte príliš veľa,
- žijete vo veľkom strese.

Pravdepodobne ste si všimli, že v zozname nie sú spomenuté kalórie! Výborne!

Táto kniha vám poskytne účinné nástroje a tipy, aby ste zvládli všetky vás ohrozujúce faktory a, samozrejme, aj tucty málo slaných receptov, ktoré nevyvolávajú zápalovú reakciu a pomôžu vám schudnúť a cítiť sa skvele! Všetko bez rátania čo i len jednej jedinej kalórie!

Áno, môžete mať zdravé telo, po ktorom ste vždy túžili, a nemusíte pritom hladovať. Keď eliminujete jedlá, ktoré sú pre vás reaktívne, môžete v skutočnosti *jesť oveľa viac*, pretože vaše telo už nezažije tie vysilujúce ochranné procesy, ktoré zabraňujú tráveniu. Ak netrávite, priberáte. Je to jednoduché!

ZÁPAL A PRIBERANIE

Mnoho ľudí je presvedčených, že dôvodom priberania vo vyššom veku je spomalenie metabolizmu. Áno, je na tom kúsok pravdy. Ale hlavná príčina je, že starnutím nám ubúdajú tráviace enzýmy, žalúdočné kyseliny a dokonca aj sliny! Takže niektoré jedlá, ktoré sme mohli spokojne konzumovať v našich dvadsiatich rokoch, sa stávajú problematickými v tridsiatke, štyridsiatke či

v päťdesiatke. Toto je takisto obdobie, keď sa u človeka začínajú prejavovať rôzne zdravotné problémy, zvlášť v súvislosti s trávením.

Na tomto príbehu najčastejšie vysvetľujem, ako môže zdravé jedlo spôsobiť hotovú pohromu pre našu líniu. Vo svojom príbehu obvykle používam zelenú fazuľku, pretože tá je všeobecne považovaná za zdravé jedlo.

Povedzme, že zjete sto kalórií zelenej fazule, keď máte dvadsať. V tomto veku ste vo svojom vrcholovom štádiu dobrého a kvalitného trávenia, preto sa tieto kalórie spotrebujú rovnako rýchlo, ako sa k vám dostali. Prijaté kalórie = vydané kalórie. Keď však dovšíte dvadsaťpäť, tie isté prijaté kalórie sa začnú správať ako 200 kalórií. Ale vy aj v tomto období života dokážete poľahky znížiť hmotnosť zmenou stravy, konzumáciou o trochu zdravších jedál a navštvívením posilňovne.

Lenže potom sa dostanete za hranicu tridsaťpäťky... a hlavný zápalový prvok sa prejaví v celej svojej sile. Zrazu sa tých pôvodných 100 kalórií správa ako 700.

A kým sa dostanete cez štyridsiatku, správajú sa tie isté kalórie, akoby ich bolo 3 500, po päťdesiatke dokonca 7 000! No počkať – ako sa môže 100 kalórií zelenej fazuľky správať ako 7 000 kalórií?! Je to tu – na scénu vstupuje zápal.

Pozrite sa do svojho brucha

Vedeli ste, že 60 až 70 % imunitného systému je vo vašich črevách? V lymfoidnom tkanive v čreve (známom ako GALT) sa nachádza 70 % imunitného systému organizmu umiestneného vo vašom gastrointestinálnom trakte (známom ako GI). Ten usmerňuje reakcie na baktérie, vírusy, patogény a obsahuje receptory vždy pripravené okamžite zaútočiť na čokoľvek cudzie. Zároveň z látok pokladaných za nepriateľské robí prijateľné látky. Toto je spúšťačom obranyschopnosti nášho organizmu. Sú to prirodzené zabijaky, medzi ktoré patria napr. cytokinín a interferón*.

* Cytokinín – rôzne proteíny produkované bunkami slúžiace na obranyschopnosť organizmu.

Interferón – antivírusová látka (pozn. prekl.).

Ako to funguje, to vám podrobnejšie vysvetlím v nasledujúcej kapitole, nateraz pár informácií, ktoré potrebujete vedieť pre pochopenie nasledujúceho textu.

Citlivosť na jedlo je príkladom toho, ako sú hmotnosť a zdravie prepojené s reakčným jedlom. Je vám známy pojem *histamín*? Pravdepodobne ste sa s ním stretli v kontexte s alergiami. Histamín je dôležitou súčasťou nášho imunitného systému, pretože sa dáva do práce vtedy, keď je organizmus vystavený niečomu, na čo je alergický alebo precitlivený.

Imunitný systém je „navrhnutý“ tak, aby chránil vaše telo pred cudzími látkami. V prípade alergií si telo myslí, že vdýchnutá látka (ako peľ alebo roztoče zo zvierat) je škodlivá. Imunitný systém alergika sa domnieva, že takáto látka mu ide ublížiť, takže sa zmobilizuje a začína produkovať histamín a iné látky. Účinky histamínu sa však prejavajú aj na očiach, sliznici nosa, hrdle, pľúcach, pokožke, tráviacom trakte a spôsobujú notoricky známe nepríjemné prejavy alergie.

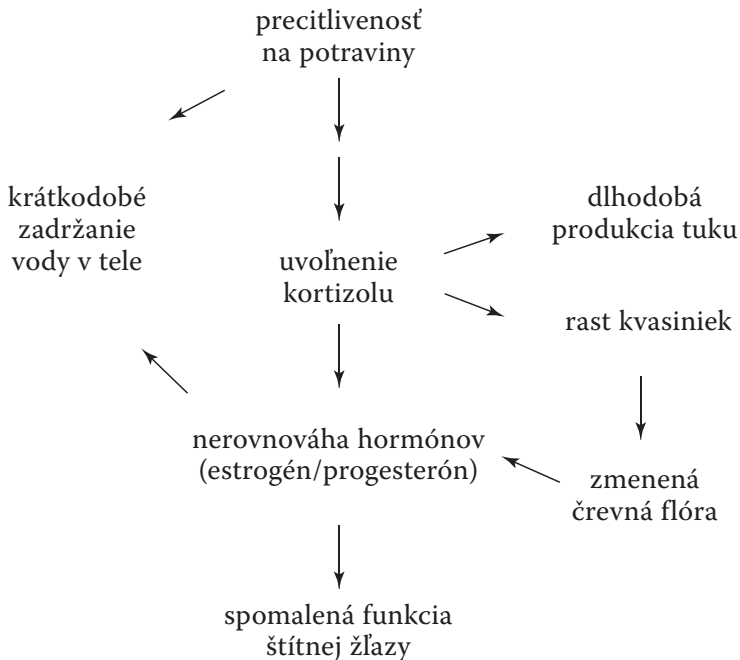
Histamín sa aktivuje, aj keď skonzumujete zápal vyvolávajúce jedlo. Zadržuje vodu v tele tým, že rozširuje kapiláry, ktoré prepúšťajú viac vody, takže zmenu hmotnosti po skonzumovaní reakčného jedla si všimnete okamžite. Odpoveďou na zápalové jedlo však nie je *len* priratie hmotnosti zdržanej vody. Zvýšenie hmotnosti zapríčinené vodou môže byť odstránené do 24 hodín, ale reakcia organizmu na zápalové jedlo môže trvať až 72 hodín a spôsobí oveľa viac ako zmenu hmotnosti. Prijatím stravy, ktorá vám neprospieva, sa môže naštartovať *akýkoľvek* dovtedy neprejavovaný zdravotný problém (pálenie záhy, zápcha, syndróm podráždeného čreva a pod.).

Aby malo telo produkciu histamínu pod kontrolou, produkuje kortizol (ten patrí medzi glukokortikoidy, v tele udržiava homeostázu, pri záťaži zvyšuje hladinu cukru v krvi, znižuje aktivitu imunitného systému, keď je hyperaktívny, napr. pri alergií). Kortizol a hormóny ako progesterón a testosterón používajú rovnaké stavebné prvky. Čím viac kortizolu sa uvoľní, tým negatívnejšie je ovplyvnená vaša hormonálna rovnováha.

Telo produkuje kortizol na úkor tvorby progesterónu a testosterónu. Tieto hormonálne výkyvy narušujú rovnováhu vody v tele, metabolizmu, štítnej žľazy, zdravý sexuálny apetít a reakcie imunitného systému. Zvýšený kortizol produkuje glukózu, čo zvyšuje hladinu cukru v krvi. To naštartuje

rast kvasiniek, pretože tie majú špeciálne glukózové senzory a ich zvýšený počet mení črevnú flóru, čo ovplyvňuje obranný mechanizmus tela. Veľa kvasiniek znamená nikdy sa nekončiacu túžbu po sladkom a uhľohydrátoch (zvýšený príjem cukru a uhľohydrátov predstavuje v Spojených štátoch najsilnejší faktor spôsobujúci neuveriteľný nárast cukrovky typu 2). Zmenená črevná flóra vedie k oslabenej reakcii imunitného systému, keďže rovnováha našich črevných baktérií je narušená.

Hoci to môže znieť neuveriteľne, je to pravda – zakaždým, keď zjete jedlo, ktoré nie je v súlade s jedinečnou chémiou vášho tela, prebieha celý tento opísaný proces. Samozrejme, že sú tu aj iné faktory. Určité druhy potravín známe ako *goitrogény* (potláčajú funkciu štítnej žľazy) útočia na štítnu žľazu (viac vám o tomto poviem v 2. kapitole), ale uvedený diagram vám poskytne aspoň základnú predstavu, čo sa deje, keď zjete pokrm vyvolávajúci zápalovú reakciu.



Toto sa deje vo vašom tele, keď zjete pokrm vyvolávajúci zápalovú reakciu.

Sarai, 44

Keď som niektorého zo svojich priateľov pochválila, ako dobre vyzerá po tom, čo schudol, väčšinou som počula „prestal som jesť“. Tiež som patrila k týmto ľuďom, až kým to po mojej štyridsiatke prestalo fungovať. Pribrala som od 6 do 9 kg napriek tomu, že som dôsledne dodržiavala diétu s maximálnym denným príjmom 1 200 – 1 400 kalórií. Cvičila som päť- až šesťkrát do týždňa po 1 až 1,5 hodine a bola som takmer vegánkou, dopriala som si len trochu rybieho mäsa (iba ryby z lokálnych zdrojov a voľne chované). Sledovala som priateľov, ktorí pri úplne rovnakej diéte chudli, ale moje akné, predmenštruačný syndróm a zvýšená funkcia štítnej žľazy pokračovali. Zhodila som len 3,5 kg a udržanie tohto stavu som si krvopotne vydre-
la nízkokalorickou diétou a cvičením. Popritom som však bola nekonečne frustrovaná!

A potom vstúpil do môjho života protizápalový stravovací plán! Zrazu som mohla jesť, koľko mi hrdlo ráčilo, a to pokrmy mnohých druhov! Toľko jedla, až sa mi zdalo, že nikdy neodskúšam všetky možnosti, ktoré mi toto stravovanie ponúka!

Bola som skeptická, pretože som vyskúšala už všetko – Weight Watchers, medifast, vegánstvo, vegetariánstvo, pes-tariánstvo, biopotraviny, intenzívne cvičenie, žiadne cvičenie. Všetko sa vždy začalo veľmi sľubne a skončilo sa žalostne – pri-bratím. Dala som tomu celému ešte jednu šancu – plánu som prisahala rovnakú oddanosť, nasadenie, odhodlanie ako ktoré-mukoľvek inému programu. A tentoraz som skutočne schudla! A rýchlo! Dve kilá prvý týždeň a stále to pokračovalo! Hmotnosť som strácala denne! Jedla som potraviny, s ktorými som sa už dávno doživotne rozlúčila (srdcervúco, ale predsa), pila som víno a vychutnávala si každý večer čokoládu, jedla som gur-mánske lahôdky, rýchle a jednoduché na prípravu, syry, čipsy, chlieb – skrátka všetko, čomu som sa roky vyhýbala. A napriek tomu som schudla 4,5 kg za 20 dní.

Ako sa neskôr ukázalo, príčinou môjho priberania bolo biele rybacie mäso, mušle, sušené paradajky a humus (skrátka to, čo som pre bielkoviny jedla denne). Vyradila som tieto potraviny zo svojho jedálnička a pokračovala v chudnutí bez toho, aby som rátala kalórie či robila čokoľvek iné. A nielen to – pokiaľ dodržiavam svoj stravovací plán, neužívam žiadne lieky. Neuveriteľné! Zázrak! Je to len 20 dní, za dvadsať dní môžete zmeniť úplne všetko! Sľúbte si, že spravíte všetko, čo je vo vašich silách, aby ste týchto 20 dní robili veci stopercentne, a zažijete rovnaký zázrak ako ja!

NIKDY NESCHUDNEM – MÁM TO V GÉNOCH

Ak si už ani nepamätáte časy, keď ste neboli buclatí, možno ste sa už narodili s oslabeným trávením. V súčasnosti sa stretávam s mnohými ľuďmi, ktorí ako deti trpeli sezónnymi a potravinovými alergiami a ako dospelí majú tendencie k nadváhe. Môže trvať niekoľko generácií, kým sa vybuduje tvorba enzýmu pre geneticky zmutované potraviny, takže ak ste sa vy alebo vaši rodičia práve prisťahovali do Spojených štátov, je veľká šanca, že netrúvate jedlo tak dobre ako vaši predchodcovia.

Pamätajte si, zlé trávenie obvykle znamená priberanie, alergie a zdravotné ťažkosti. Ak máte konštantne zvýšený histamín, pre telo to znamená byť stále pripravené odpovedať na konzumáciu reakčného jedla vnútorným bojom.

Prvá vec, na ktorú sa svojich klientov pýtam, keď zistím, že boli vždy tak trochu pri sebe, je: „Mali ste ako dieťa silnú sezónnu alergiu, alergiu na prostredie či astmu?“ Neprekvapuje ma, že odpoveďou je väčšinou áno. Slovom sa nedá opísať, aký kameň zo srdca im spadne, keď sa dozvedia, že ich trávenie je citlivejšie ako u druhých ľudí. Títo ľudia sa celý život trápili len preto, lebo ich metabolizmus je spomalený!

Ale to nie je ich vina. Netrýznili by ste sa predsa preto, že máte kučeraové či rovné vlasy. A s trávením je to rovnako. Bol to skrátka spôsob, akým vaše telo fungovalo, a my to teraz zmeníme.

Dobrou správou je, že dokážeme znížiť produkciu histamínu a posilniť vaše črevá. Treba len konzumovať správne jedlo a využiť krátkodobú výpomoc s podpornými prostriedkami ako MSM* a probiotiká, o čom si povieme trochu neskôr. Tieto doplnky podporia lepšie trávenie a znížia stres vášho tela z tejto činnosti.

VAŠA ŠTÍTNÁ ŽLAZA – FONTÁNA ZDRAVIA

Štítna žľaza, ktorej sa budeme venovať v nasledujúcej kapitole, je zodpovedná za každú metabolickú a bunkovú aktivitu v tele. Neuveriteľné je, že štítna žľaza vyprodukuje len jednu čajovú lyžičku hormónov za rok! Je teda zrejme, že čokoľvek, čo zasahuje do jej činnosti, vás ovplyvňuje v každej oblasti.

Mnoho problémov so štítnou žľazou je založených na báze konzumovania jedla vyvolávajúceho zápalové reakcie, zvýšenej produkcie kortizolu a výživových deficitoch. Ak dokážeme kontrolovať tieto faktory, môžeme obnoviť funkciu štítnej žľazy a pomôcť našim telám fungovať na 110 %. Pouvažujte nad štítnou žľazou ako nad čarovným kľúčom, ktorý odomyká všetky systémy vo vašom tele. Konzumujte správne jedlo, podporte funkciu svojej štítnej žľazy a budete sa cítiť a vyzerat' lepšie, ako ste sa cítili a vyzerali kedykoľvek predtým.

A ešte jeden ďalší bonus: So správnym jedlom sa zvýši aj vaša sexuálna energia. Nemáte potuchy, koľkokrát som od žien počula: „Milujem svojho manžela, ale už vôbec nemám náladu na spoločné radovánky. Na konci dňa som tak strašne unavená, že na to ani nepomyslím!“ Nuž áno, na strávenie reakčného jedla treba veľa času. Zároveň vôbec nepomáha, že mnoho reakčného jedla útočí na štítnu žľazu. Takže ak na seba nabaľujete kilá navyše a máte málo energie, nulová sexuálna energia sa po štyridsiatke stáva pre mnohých z vás súčasťou každodenného života. Ženy aj muži sú schopní robiť aj nemožné, keď zistia, že zmenou stravy dokážu tento stav zvrátiť.

* MSM je destiláciou vyrábaný metylsulfonylmetán, ktorý je zdrojom organickej síry (pozn. prekl.).