



ROBB WOLF



# PALEO DIÉTA

Moderný návrat  
k výžive z čias  
lovcov a zberačov



premedia



**ROBB WOLF**

# **PALEO DIÉTA**

**Moderný návrat  
k výžive z čias  
lovcov a zberačov**

Z anglického originálu *The Paleo Solution: The Original Human Diet*  
vydaného vo Victory Belt Publishing preložila Lucia Rakúsová

Vydala Premedia Group, s. r. o., Bratislava 2013

Obálka a grafická úprava: Martin Mistrík ([www.zelenaluka.sk](http://www.zelenaluka.sk))

Prvé vydanie

Copyright © 2010 by Robb Wolf

Preklad © Lucia Rakúsová, 2013

**ISBN 978-80-89594-98-6**



# Obsah



Predslov	7
Úvod	9
I. <b>Môj príbeh, váš príbeh, náš príbeh...</b> (Trápne, ale pravdivé)	11
II. <b>Sme lovci a zberači</b> alebo môžete zobrať dieťa zo savany, ale nezoberiete savanu z dieťaťa	29
III. <b>Vedomosti majú moc,</b> ale voľby nevyhrajú	41
IV. <b>Trávenie</b>	51
V. <b>Odpor je zbytočný:</b> „Máme problém nadviazať spojenie“	65
VI. <b>Obilniny a deravé črevá</b> alebo všetko nech ide tam, kam patrí	73
VII. <b>Tuky</b> Pohodlne sa usadte, chvíľku to potrvá	89
VIII. <b>Stres a kortizol</b> alebo prečo by sa táto kniha mala volať: Vyspíte sa doružova!	105
IX. <b>Praveké fitness</b>	127
X. <b>Dodržiavanie paleolitickej diéty:</b> naozaj je to veľmi jednoduché	169
XI. <b>Zaznamenávanie pokrokov</b>	189
XII. <b>Jedálniček na tridsať dní</b>	203
XIII. <b>Výživové doplnky</b>	231
Literatúra	247



# Predslov

**profesor Loren Cordain, Štátna univerzita v Colorade, autor knihy  
*Paleolitická diéta a Paleolitická diéta pre športovcov***

Nikdy by som si nemyslel, že na knižke o paleolitickej životospráve a životnom štýle, autoimunitnom ochorení a metabolizme lipidov sa budem smiať tak, ako som sa smial pri čítaní tohto textu. Robb je môj bývalý študent, a preto ma o to viac potešilo, že som videl, aké pokroky dosiahol a ako je schopný presvedčiť ľudí o správnosti paleolitickej životosprávy.

Komu je teda táto kniha určená? *Všetkým*. Je zábavná, pútavo napísaná, pričom nevynecháva žiadne z dôležitých vedeckých poznatkov. Robbovi sa podarilo spojiť teóriu rôznych vedných disciplín s praxou a ja verím, že sa vám to bude páčiť.

Dozviete sa, že naši predkovia v dobe kamennej žili zdravo a ako sa ich stav začal zhoršovať potom, ako vynašli poľnohospodárstvo a ich strave začali vládnuť obilniny – tzv. „dvojsečný meč“ ľudstva. V ďalšej časti sa autor venuje komplexným vzťahom medzi jedlom a hormonálnym systémom, ktorý môže viesť k zdraviu a pohode, ale aj k mnohým problémom súvisiacim s nesprávnou reguláciou inzulínu vrátane cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych ochoreniam, Alzheimerovej chorobe a rôznym druhom nádorov. Robb sa nevenuje len spôsobu, akým obilniny spôsobujú autoimunitné ochorenia, ale aj skutočnosti, že naše zdravie oslabujú podporovaním zápalu. Veľmi veľa sa dozviete aj o tukoch, ako sa pomer rôznych druhov tukov v našom tele zmenil od čias našich prapredkov lovcov a zberačov a aké to má dôsledky na zdravotný stav.

Pravdepodobne najdôležitejšou časťou tejto knihy, ktorá otvára oči mnohým, je kapitola venovaná stresovému hormónu kortizolu. Po jej prečítaní pravdepodobne prehodnotíte spôsob, akým pracujete, spíte a celkovo, ako žijete. Hoci ste nikdy predtým necvičili, motiváciu k pohybu nájdete v kapitole o pravekom fitnes a pochopíte, aký je pohyb dôležitý pre zdravie a duševnú rovnováhu. Robb knihu uzatvára praktickými radami o tom, ako nakupovať, variť, ako zaznamenávať a sledovať svoje pokroky, napríklad vo výsledkoch vyšetrenia krvi, ktoré dôsledne analyzuje a vysvetľuje.

Mám šťastie, že som úspešný vďaka výskumu týkajúceho sa paleolitickej životosprávy. Robb sa podujal na túto úlohu tiež a dúfam, že sa vám kniha bude zdať rovnako zábavná a nápomocná ako mne.



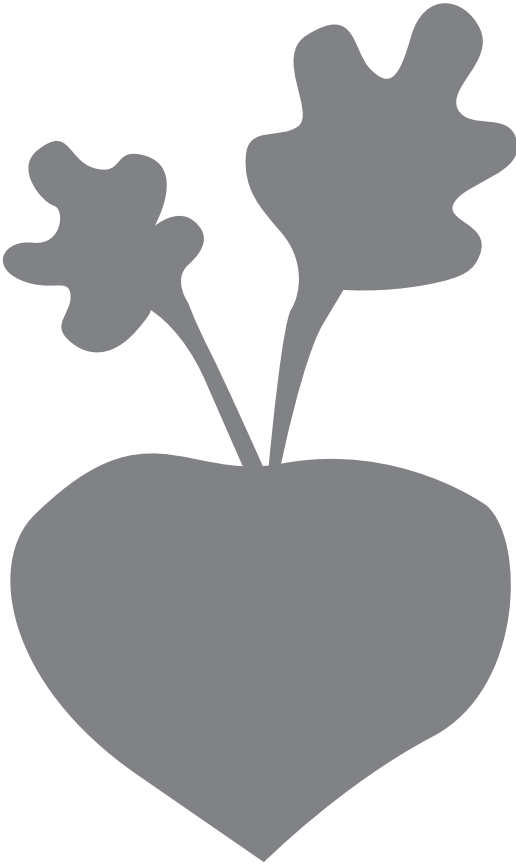


# ÚVOD

Skúste sa zahrať malú hru. Vyberte sa na nejaké verejné priestranstvo a pozorujte ľudí okolo seba. Koľkí z nich pôsobia zdravo? Koľkí z nich sú energickí, štíhli, vyšporotovaní? Všetci? Nikto? Niektorí?

Žijem v kalifornskom meste Chico, ktoré preslávili dve veci – pivovar Sierra Nevada a skutočnosť, že časopis Playboy zaradil našu univerzitu medzi „najlepšie miesta na zábavu“ v roku 1987. Napriek tomu, že obyvatelia sú väčšinou mladí, stretnete tu ľudí rôzneho veku. Keď však pozorujem ľudí okolo seba, nevidím, že by boli zdraví. Malé deti sú baculaté. Adolescenti obézni a vyštvavení. A dôchodcovia si namiesto užívania voľného času, „užívajú“ palice a invalidné vozíky. Možno si povieť, že je to normálne. Nuž normálne sa často zamieňa za bežné, pretože veci, o ktorých som hovoril, nie sú ani správne, ani normálne.

Existuje jeden príbeh o zmene prostredia: Žaba, ktorá žije vo vode izbovej teploty, si vedie svoj obyčajný žabí život. Jedného dňa začne teplota vody stúpať, ale tak nenápadne, že si to žaba vôbec nevšimne. Pokojne si pláva a varí sa zažíva. Nie som si istý, či by to bolo také jednoduché, ale ide o veľmi príhodnú analógiu, ktorá opisuje náš moderný svet. Ako spoločnosť sme takí chorí a slabí, že *nenormálne* považujeme za normu. Akceptujeme, že deti sú príliš tučné na to, aby sa hrali a viníme z toho „genetiku“. Ľudia si neuvedomujú, že nie žaba, ale my sme v tom hrnci a voda pomaly, ale isto, začína vriieť.





## Môj príbeh, váš príbeh, náš príbeh... (Trápne, ale pravdivé)

Táto kniha vám môže zachrániť život. Nie, nedá sa použiť ako koleso, ktoré vás udrží nad vodou v prípade potopy, zachráni vás informácie, ktoré poskytuje. Obálka vám už napovedala, že ide o knihu o zdraví a životospráve, nejde však len o to. Rozpráva totiž príbeh starý ako samo ľudstvo. Uvedomujem si, že ide o nesmierne odvážne tvrdenie. V tejto chvíli nemáte dôvod veriť ničomu, čo poviem. Ešte som vám ani nestihol kúpiť pivo, pretože sa poznáme len pár minút. Takže by som sa vám mohol asi predstaviť.

Vyrástol som v Reddingu v štáte Kalifornia, ktorý je stredne veľkým mestom asi tri hodiny južne od hranice s Oregonom. Vzhľadom na to, že pochádzam z vidieckej severnej Kalifornie, by ste si mohli myslieť, že vám budem rozprávať o jazdení na kravách, pretekoch NASCAR a pití piva, keď stojíte na hlave. Samozrejme, takéto veci som dostal do vienka a určite by som vedel porozprávať dosť historiek o sedliakoch, ktoré by konkurovali aj výberovkám toho najlepšieho zo šou Jerryho Springera. Ale táto kniha nerozpráva *taký* príbeh. Je príbehom syna milujúcich, ale bohužiaľ, neustále chorých rodičov. Mama a otec fajčili, trpeli ochoreniami srdca a život im strpčovali aj mnohé iné zdravotné problémy. Už v skorom detstve som vstúpil do „kolotoča“ operácií žľzníka, zvýšenej hladiny tukov, kardiostimulátorov, astmy, emfyzému a artritídy. V mojich spomienkach na detstvo sa miešajú bolesti, návštevy u lekára a lieky. Niežeby sme sa tým zaoberali v každej voľnej chvíli, ale tieto zdravotné problémy sa stali akýmsi podmazom k rodinnému životu.

Okrem toho (alebo možno práve preto), že boli chorí, zaujali moji rodičia ku všetkému porazenecký postoj. Spomínam si na jeden z takýchto optimistických rozhovorov:

**Ja:** „Čo myslíš, ako budú veci vyzerat', keď budeš mať sto rokov?“

**Mama:** „Preboha! Ja dúfam, že sa toho nedožijem.“

**Ja:** „Prečo?“ (Slovo, ktoré predurčilo moju kariéru a zároveň ma dostalo do problémov tak často, že som mal pocit, že iný život už ani neexistuje.)

**Mama:** „Ak by si sa takého veku dožil, len by si TRPEL a nedokázal sa vôbec hýbať. Bolo by to čisté zúfalstvo.“

Moja mama do nášho života vnášala radosť. Kedykoľvek to bolo možné.

Už v útlom veku a napriek tomu, že som vyrastal v nezdravom prostredí, som mal pocit, že to, čo jeme a aký život vedieme, ovplyvňuje náš zdravotný stav, pohodlie a dlhovekosť. Tento vnútorný pocit v spojení so zlým zdravotným stavom mojich rodičov, vo mne vyvolal záujem o výživu a telesnú kondíciu. Bol som si takmer istý, že ak budem jesť rozumne, nebudem odsúdený na srdcovo-cievne ochorenia a úpadok. Vyzbrojený týmto presvedčením som sa rozhodol vyhnúť osudu svojich rodičov.

Môj záujem o zdravie a výživu dopĺňala takmer fanatická radosť zo športov, ktorými sú fascinované asi všetky deti – futbal, zápasenie a karate. Ale ako vám povie ktokoľvek, kto ma pozná, ja som fanatik vo všetkých oblastiach, ktoré ma zaujímajú. Čítal som všetko dostupné o výžive a športe, či už to boli knihy, časopisy alebo príručky o posilňovaní. Tento živý záujem ma nakoniec priviedol na štátne majstrovstvá vo vzpieraní, z ktorých som si odniesol zlato a k amatérskeму rekordu v kickboxe.

Mal by som sa asi hanbiť, ale nech už moja láska k športu bola veľká, tréningy vždy hrali druhé husle, pretože viac ako športom som bol posadnutý vedou. Na strednej škole som chodieval na štátne kolá vedeckých olympiád. (Naozaj som to robil, aby som sa zapáčil dievčatám. Naozaj.) Po strednej škole som vyskúšal niekoľko vedeckých programov od techniky cez fyziku až po molekulárnu biológiu, ale nakoniec som si spravil bakalára z biochémie, pretože som chcel pokračovať v štúdiu medicíny.

Dnes by to nemalo význam, keby som v tom čase nemal rovnakú potrebu rebelovať a zaujímať sa o rôzne subkultúry. Paradoxne táto moja „temná stránka“ na dlhú dobu odviedla moju pozornosť od zdravia a takmer ma úplne zničila. Viete, akosi som si zamiloval kozmetiku nepoužívajúce hipisácky a vegetariánstvo.

## DRUHÉ POSCHODIE: DOMÁCE POTREBY, VEGETARIÁNSTVO A BEZRADNÍ REBELI

Myslím, že môj príbeh sa nelíši od príbehov iných rebelov, ktorí sa stavali proti základným rodičovským hodnotám a normám spoločnosti. Všetko, na čom si vyrástol je „nesprávne“. Ja som si myslel, že všetko americké je na hovno a že biznis je to najväčšie zlo. Typická mladícka hlúposť. Práve v tom čase mi vietor zavádzajúcich informácií a sebaklamu odviaľ zdravý rozum a zdravie.

Zavádzajúce informácie sa týkali najmä predstavy, že vegetariánstvo je nielen zdravšie než špinavá konzumácia „toxického mäsa“, ale je aj morálne nadradenejšie. Hralo mi to skrátka do karát. A tak to napĺňalo nielen mladícku túžbu po odlišnosti, ale aj túžbu po živote v etickejšom svete.

Asi sa pýtate: „Ako to mohol dopustiť?“ A tiež: „Ako tento príbeh môže zachrániť *môj* život?“

K tej záchrane života sa dostanem o chvíľu. V tejto chvíli len skúste pochopiť, že rozhodnutie stať sa vegetariánom bolo odmenené hipisáčkami. Hipisáčkami, ktoré boli obyčajne veľmi peknými vegetariánkami. Nuž, peknými, ale v tom depresívnom, mizantropickom, telesne veľmi krehkom zmysle slova. Gril som vymenil za hrniec na ryžu a tlakový hrniec. A ako bonus som si zadovážil niekoľko zdravotných problémov.

Môj nájazd na vegetariánstvo začal dosť nevinne. Jedol som obrovské porcie varenej ryže, fazuľu uvarenú v tlakovom hrnci, domáci humus a množstvo opekaného tofu so zeleninou. Som dobrý kuchár, takže som *nikdy* nemal problém poriadne tieto vegetariánske gebuziny dochutiť. Problémom bolo, že tieto jedlá pozostávajúce z vládou odporúčaných „komplexných sacharidov“ ma zasýtili maximálne na hodinu. Mal som stále chuť na sladké, s čím som sa len ťažko vyrovnával. Bol som nafúknutý, zaplynený a začal som mať naozaj podivné tráviace ťažkosti. Samozrejme, aj predtým som mal nevyrovnanú hladinu cukru v krvi a citlivé trávenie. Len som predpokladal, že je to normálne vzhľadom na to, že som vyrástol v domácnosti, kde sa za normu považovala choroba.

Zaujímavé bolo, že po prechode na vegetariánsku stravu sa tieto občasnú zdravotné problémy *zhoršili*. Preštudoval som všetko, čo sa dalo, o vegetariánskej strave a alternatívnej medicíne. Študoval som na najlepších makrobiotických inštitútoch a konzultoval som s „expertmi“ na vegetariánstvo. Po tejto analýze som dospel k záveru, že moje telo sa detoxikuje (čo je takmer mystický stav, pri ktorom telo vylučuje nahromadené toxíny).

A tak som bol niekoľko rokov vegetariánom a „detoxikoval“ som sa. Keď som prišiel do makrobiotického inštitútu, uistili ma, že som

„na správnej ceste“, len sa musím „viac snažiť“. Chodil som na jogu, kde sa diskutovalo o vegetariánstve. Moje problémy údajne spôsobovala „morálna nedostatočnosť“ a neschopnosť rozvíjať sa! V zrelom veku dvadsaťšesť rokov som mal vysoký krvný tlak (140/95), vysokú hladinu tukov (viac ako 300) a vysokú hladinu cholesterolu v krvi.

Lekári v univerzitnom stredisku mi povedali, že jedného dňa budem musieť začať brať lieky na vysoký tlak. Moja vôľa nepoddať sa osudu svojich rodičov bola naštrbená. Zúfalý a chorý som sa prihlásil na fakultu alternatívnej medicíny a zobrali ma. Konečne, pomyslel som si, svoje zdravotné problémy vyriešim prostredníctvom vedomostí, ktoré získam na tejto „osvietenej“ inštitúcii. Nielenže sa vyhnem osudu svojich rodičov, ale zároveň budem pomáhať iným nájsť „správnu cestu k zdraviu“ prostredníctvom vegetariánstva.

## **UNIVERZITA: VZDAJTE SA KAŽDEJ NÁDEJE, VY, ČO TU ŠTUDUJETE**

Škola naturopatie bola katastrofálna. Nie preto, že by nemala dobrý študijný program, skôr preto, že som *skutočne* ochorel. Vysoký tlak a problémy s trávením boli zanedbateľné oproti paralyzujúcej depresii, do ktorej som sa dostal a myšlienok na smrť, ktorým som venoval celý svoj čas. Hodiny anatómie mi v tomto duševnom rozpoležení poskytovali naozaj intenzívne zážitky. Problémy so žalúdkom sa zhoršovali a začali ma znepokojovať. Zašiel som za niekoľkými lekármi, vrátane naturopatov, doktorov a ľudí venujúcich sa akupunktúre. Všetci ma poslali preč potom, čo mi vyšetrili brucho – obyčajne hmatom. V tom štádiu mi však už aj jemné pritlačenie spôsobovalo také bolesti, že som takmer spadol z vyšetrovacieho lehátka.

Doktor si myslel, že trpím syndrómom dráždivého traktu a kolitídou. Odporúčal mi resekciu čreva. Naturopat mal pocit, že sa ešte stále detoxikujem. Na akupunktúre mi nepomohli vôbec, pretože dotýčný vyhlásil, že mám v tele „bordel“. Všetci lekári si mysleli, že moja životospráva je takmer dokonalá: celozrnné potraviny, dostatok strukovín, bielkoviny z tofú, množstvo čerstvej zeleniny. Nech už by bol môj problém akýkoľvek, určite nesúvisel so životosprávou. Vzhľadom na môj zúfalý stav – unavujúca depresia, kolitída, vysoký krvný tlak, vysoká hladina tukov, nespavosť a takmer neutíchajúca bolesť celého tela, mali moji lekári pocit, že keby som sa nestravoval tak „zdravo“, bol by som už dávno mŕtvy.

Mal som dvadsaťosem rokov.

Zo svojho vyšportovaného tela, ktoré vážilo 81 kilogramov, som schudol na 63 kilogramov. Naozaj som chcel umrieť, ale bál som sa to urobiť

sám. Žil som uprostred sveta modernej a alternatívnej medicíny s etikou nadradenej vegetariánskej elity. Bol som zničený a nemal som potuchy o tom, čo mám robiť. Došlo však k zvratu a zhoršujúci sa zdravotný stav mojej mamy mi pravdepodobne zachránil život.

## RIAĎ SA POCITOM V ŽALÚDKU

Moji rodičia podstúpili väčšie aj menšie operácie. Celú rodinu často vystrašili natoľko, že sa nám vnucovali myšlienky typu „*Tak takto to vyzerá, keď je koniec?*“ V lete 1999 bola moja mama hospitalizovaná so srdcovými a pľúcnymi ťažkosťami, s ktorými si lekári nedokázali poradiť. Vyzeralo to, že jej choroba je vážna a že ju nezvládne. Lekári tvrdili, že zápal je „všade“. Na snímkoch jej srdca a pľúca naozaj vyzerali, akoby horeli. Nemohla dýchať, mala obrovské bolesti. Bola v stave, v akom by ste nechceli vidieť nikoho, zvlášť nie svoju mamu.

Jediné, čo pomáhalo boli vysoké dávky protizápalových liekov, tie však mali silné vedľajšie účinky, ktoré boli takmer rovnako hrozné ako jej pôvodné problémy. Trvalo to celé dni a potom prišla diagnóza – autoimunitná choroba. Mamin imunitný systém, ktorý mal slúžiť na jej ochranu pred mikróbmami – baktériami a vírusmi – sa obrátil proti nej a vyzeralo to tak, že je rozhodnutý zničiť ju. Keď sme dostali do rúk lekársku správu, zostali sme bez slov, pretože zoznam jej vzájomne podmienených chorôb vyzeral nekonečný: reumatoidná artritída, systémový lupus erythematosus, Sjögrenov syndróm. O niektorých z nich som už predtým počul, ale veľa z nich bolo nových a neznámych.

Po diagnóze bola stanovená liečba pozostávajúca z imunosupresív a protizápalových liekov. Tieto lieky sú nebezpečné a spôsobujú komplikácie, ale ich zmeska aspoň upokojila mamine útroby do tej miery, že mohla v rámci daných možností reálne fungovať. Uprostred tohto strachu, zmätku a drámy sa vo výsledkoch z laboratórnych testov, ktoré si objednal reumatológ, objavila nenápadná informácia – okrem autoimunitnej choroby sa potvrdila aj neznášanlivosť bielkoviny menom lepek, ktorú obsahujú múka, ovos, raž, jačmeň a ešte niekoľko obilnín. Toto ochorenie sa volá celiakia a ako som hovoril, táto diagnóza mi pravdepodobne zachránila život.

Zavolať som lekárovi a zistil, že celiakia sa u mojej mamy vytvorila v autoimunitnej reakcii tenkého čreva. Celiakiou trpia mnohí ľudia a prejavuje sa vážnymi aj menej vážnymi symptómami. Mamin reumatológ sa domnieval, že celiakia mohla byť príčinou všetkých jej autoimunitných ochorení. Teoreticky bolo riešenie jednoduché, v praxi však takmer ne-



realizovateľné. Znamenalo totiž prestať jesť všetky potraviny obsahujúce lepok – chlieb, cestoviny, väčšinu obilnín a rôzne druhy pečiva. Omáčky a marinády či iné vopred pripravené potraviny tiež môžu obsahovať lepok. Nielenže pri nákupoch musíte pozorne čítať štítky so zložením, ale musíte byť veľmi opatrní, keď jete v reštaurácii. Grilované kura sa môže kontaminovať lepkom, ak sa pražilo na grile, na ktorom sa pred tým piekol toast.

Mojej mame priniesla bezlepková diéta úľavu od bolestí žalúdka, ako aj zlepšenie autoimunitného problému. Pred rokmi sa jej vytvorili žľzníkové kamene, ktoré jej spolu so žľzníkom odstránili. Rovnako trpela aj problémami, ktoré som mal ja – kolitídou, pálením záhy a syndrómom dráždivého traktu (čo je termín zahŕňajúci hádam všetko). Zaujímavé bolo, že reumatológ mame odporúčal, aby sa vyhla aj strukovinám a klíčkom, keďže je známe, že zhoršujú ochorenia ako lupus a reumatoidná artritída.

Bol som rád, pretože mama sa cítila lepšie (hoci zďaleka nebola zdravá) a pre mňa prišla chvíľa, keď sa mi zmenil život. Moje problémy a maminu chorobu *spôsobila* vegetariánska strava, ktorú by človek považoval za najnevinnejšiu z nevinných. Za samotný základ potravinovej pyramídy. Obilniny a strukoviny, najvýživnejšie a najlepšie potraviny, nás postupne privádzali do hrobu.

Bol som zarazený. Čo teraz? Ak nám celozrnné potraviny a strukoviny škodili, čo budeme jesť? Sedel som pred dverami svojho bytu v Seattli, bolo teplo a svietilo slnko a potom mi to napadlo – ako sme sa vlastne vyvinuli? Čo jedli ľudia v praveku? Čo jedli lovci a zberači? Odpoveďou bola evolučná biológia a životospráva z doby kamennej. Mal som pocit, že o strave, ktorá sa snažila zložením priblížiť k našim predkom lovcem a zberačom, som už niekde počul.

Vošiel som do bytu, kde som celú večnosť čakal na to, kým sa nashartuje modem a do nového vyhľadávača menom Google som zadal slová „Paleo diéta“. Informácie, ktoré som našiel, boli nesmierne zaujímavé. Zdá sa, že tri milióny rokov žili ľudia zdravo a konzumovali len chudé mäso, plody mora, oriešky, semenka a sezónne ovocie a zeleninu. „Revolúcia“ v poľnohospodárstve spôsobila, že naši predkovia ochabli, oslabli a začali chorľavieť. Prudko vzrástla aj úmrtnosť detí.

Stránka profesora Arthura Devanyho *Evolučná životospráva*, ktorú som vtedy našiel, bola asi najkomplexnejšia. Devany je profesor ekonómie na dôchodku, ktorý sa tridsať rokov venoval vytváraniu životosprávy a cvičení, ktoré by sa podobali na život pravekých ľudí. Mal sedemdesiat rokov, meral 182 centimetrov, vážil 93 kilogramov a jeho telo tvorilo len 10 percent tuku. Podobne vyzerali aj naši predkovia. Začal som si s profesorom Devanym dopisovať a na jeho odporúčanie som kontaktoval profesora Lorena Cordiana

zo štátnej univerzity v Colorade, ktorý sa nakoniec stal mojím mentorom pri štúdiu paleolitickéj výživy.

Profesor Cordain bol jedným z najpoprednejších odborníkov na pravekú životosprávu a jej vplyvy na zdravie. Výsledky svojho výskumu publikoval v časopisoch venovaných imunológii a reumatológii, ale aj oftalmológii a výžive. Povedzme si, že pokiaľ ide o moderný svet akademických špecializácií, bol všestranný. Jeho tajomstvom bola evolučná biológia a vedel, že evolúcia prostredníctvom prirodzeného výberu je odpoveďou na súčasné zdravotné problémy ľudstva.

Medzi ostatné dôležité publikácie, ktoré mi pomohli zoznámiť sa s touto teóriou, patria knihy *Sila bielkovín* a *Sila bielkovín: životný plán* od Michaeala a Mary Eadesovcov. Eadesovci viac ako dvadsať rokov pôsobili ako dietológovia a zaoberali sa príčinami, prevenciou a liečbou obezity. Uplatnenie životosprávy našich predkov u obéznych pacientov im prinieslo obrovský úspech. Pacientom pomohli schudnúť množstvo kilogramov, a zároveň poskytlí prevenciu cukrovky, depresie, gastrointestinálnych ochorení a autoimunitných problémov.

## STARÉ JE NOVÉ

To, čo som sa naučil vyvrátilo všetky zásady vegetariánstva. Bielkoviny a tuky neboli zlé; sacharidy sú v ovocí a zelenine, a nie v rožkoch a ryži. Mal som pred sebou dva názory na životosprávu, ktoré si protirečili tak ako komunizmus a kapitalizmus počas studenej vojny a ja som nemal inú možnosť len to skúsiť.

Mal som však veľké výhrady. Bol som rád, že sa mi darilo dodržiavať zásady vegetariánskej životosprávy. Vedel som, ako správne skombinovať potraviny a dával som si pozor, aby som jedol vyvážené vegetariánske jedlá. Napriek tomu som sa dopracoval len k upadajúcemu zdraviu a frustrácii. Tak som si tie svoje výhrady nechal pre seba a radšej som šiel na nákup.

Kúpil som si rebierka v biopotravinách a zeleninu na šalát. Rebierka som posypal cesnakom a zázvorom a upiekol ich v rúre. Zo zeleného šalátu, feniklu a sladkých červených paradajok som zatiaľ urobil šalát. O dve hodiny sa rebierka dopiekli a ja som ich ešte nechal v rúre dvadsať minút „odpočívať“ (čo som vždy považoval za zvláštny výraz, keďže zviera, z ktorého pochádzali, už „odpočívalo“ dlhšie). Svoj výtvor som si naložil na tanier a zalial ho olivovým olejom a balzamovým octom. A najedol som sa. Šesť rebierok a pol kila šalátu ma zasýtilo. Mal som pocit, že sa cítim veľmi dobre, rozhodne lepšie ako predtým.

Nebol som zaplynený, nafúknutý a nebolel ma žalúdok. Dobre som spal a v nasledujúce ráno som sa neprebudil malátny. Urobil som si praženicu s čerstvou bazalkou a za tým som si dal polovicu ananásového melónu. Cítil som sa úžasne, energicky a mal som konečne pocit, že sa mi chce *žiť*.

Diétu som držal dva týždne a cítil som sa čoraz lepšie. Pneumatika, ktorá sa mi vytvorila okolo brucha napriek tomu, že som schudol, zmizla. Začal som naberať svalstvo a strácať tuk. Zašiel som za lekárom na kontrolu kolidity a povedal som mu, že symptómy ustúpili. Doktor ma vyšetril hmatom a usúdil, že to bude pravda, keďže som od bolesti nepadal z vyšetrovacieho lehátka. Vysvetlil som mu, že som úplne zmenil životosprávu a prešiel som na chudé mäso, ovocie a zeleninu.

„Počuli ste už niekedy o paleolitickej diéte?“ opýtal som sa. „O životospráve, podľa ktorej žili naši predkovia tisícročia?“

Na typ odpovede, akú mi dal, som si počas nasledujúcich rokov zvykol: „To je taká pseudoveda. Neexistujú dôkazy.“

Doma som jedával túto pseudovedu na raňajky, obed aj večeru a cítil som sa lepšie. Hrnec na ryžu som niekomu daroval a mal som z toho zlý pocit, pretože som vedel, že som ho mal hodiť z okna. Šiel som na ďalšiu kontrolu k všeobecnému lekárovi. Výsledky vyšetrenia ma zarazili. Krvný tlak klesol na 115/60, pričom obyčajne som už dlhé roky nemal nižší ako 140/90. V tom čase som sa stravoval podľa paleolitickej diéty asi šesť týždňov. Keď prišli výsledky krvných testov, zistil som, že aj hladina tukov v krvi klesla z 300 na 50. „Dobry“ cholesterol HDL sa zvýšil a „zlý“ LDL klesal. Lekár sa ma opýtal, čo som na svojej životospráve zmenil.

„Začal som sa stravovať podľa paleolitickej diéty. A cítim sa dobre!“ povedal som.

Doktor len poznamenal: „Musí to byť niečo iné.“

No vďaka, pán doktor!

Zmena zdravotného stavu a zjavný nezáujem lekárov ma inšpirovali k tomu, aby som začal študovať alternatívnu a inú medicínu. Začal som na vlastnú päsť pracovať na výskume, ako tuky vplyvajú na vznik chorôb, akými sú rakovina a cukrovka. Zaujímavé, ale všetci moji kolegovia v laboratóriu sa stravovali podľa paleolitickej diéty. Títo ľudia sledovali svoje krvné testy celé roky a všimli si, ako ich organizmus negatívne ovplyvňujú rafinované cukry.

Táto práca sa mi páčila, ale chýbali mi ľudia, ktorí sa venovali športu a životospráve (práca v laboratóriu, ako som zistil, nie je veľmi vhodná pre energických extrovertov). Rozhodol som sa teda vrátiť do severnej Kalifornie, otvoriť si posilňovňu a začať ľuďom pomáhať žiť dlhší a hodnotnejší život.

## DESAŤ ROKOV?

Presuňme sa v čase o desať rokov. Dnes som spoluvlastníkom fitness centra NorCal Strength and Conditioning, ktoré časopis *Men's Health* vybral do rebríčka najlepších fitness centier v Amerike. Spravujem blog, na ktorom publikujem články o tom, ako môže paleolitická diéta v kombinácii s vhodným cvičením zlepšiť výkonnosť, zdravie a predĺžiť život ľudského tela. Bol som pri zrode časopisu *Performance Menu*, prostredníctvom ktorého sme sa snažili dostať informácie o pravekej výžive k čo najväčšiemu počtu ľudí. Chodievam na rôzne konferencie týkajúce sa zdravia na celom svete. Mám zbierku asi 30 tisíc emailov od ľudí z celého sveta, s ktorými som pracoval a ktorí v nich opisujú, ako im paleolitická výživa zmenila život. Pomohla aj ľuďom trpiacim cukrovkou, rakovinou, srdcovo-cievnyimi ochoreniami a autoimunitnou chorobou. Podľa zásad tejto životosprávy sa stravujú športovci, ktorí sa venujú takým rôznym disciplínam ako sú bojové umenia, triatlon či motokros. Stovkám ľudí, ktorí naše fitness centrum navštevujú, sme upravili jedálniček a poskytli poradentvo pri správnom výbere cvičení.

Nehovorím to, aby som sa chválil. Práve naopak tým chválim odvalu tých tisícov ľudí, ktorí veľakrát s malou dušičkou dali paleolitickej diéte šancu a vyskúšali ju. Odvážili sa vrátiť v čase a využiť naplno svoje genetické vybavenie, s ktorým na tento svet prišli. Čo sa začalo ako môj príbeh cesty za zdravím, pokračuje v príbehoch týchto ľudí. A niekoľko z nich som zaradil aj do tejto knihy.

## PRÍBEHY

### **Glen Cordoza, ktorý sa venuje zmiešaným bojovým umeniam**

Dokonalú životosprávu som začal hľadať asi pred siedmimi rokmi. Pripravoval som sa na svoj prvý zápas a chcel som si upraviť jedálniček v nádeji, že tak zvýšim svoju výkonnosť. V tom čase boli moje znalosti výživy dosť obmedzené. Na vysokej škole som chodil na seminár o výžive, kde nám učiteľ zdôrazňoval význam celozrnných potravín, cestovín a ovsených vločiek ako primárnych zdrojov živín. V skratke, vo výžive som sa riadil najmä potravinovou pyramídou.

Fungovalo to, hoci som vedel, že existujú aj iné prístupy. Skúsil som skoro všetky diéty. Rok som strávil v Thajsku, kde som sa profesionálne venoval thaiboxu a od pečiva a cestovín som prešiel k ryži a mal som pocit, že výsledky tejto zmeny boli veľmi dobré. Rovnako som si myslel, že moja