

Od autorov bestselleru Zdravé črevo a trávenie

Doc. MUDr. Ladislav Kužela, PhD., MPH  
Mgr. Zuzana Čižmáriková, PhD., MPH

# ZDRAVIE BEZ LIEKOV

MÁTE NA DOSAH S POMOCOU  
ČREVNÝCH MIKRÓBOV



**ZDRAVIE  
BEZ  
LIEKOV**

Text © 2021 by doc. MUDr. Ladislav Kužela PhD., MPH,  
Mgr. Zuzana Čižmáriková PhD., MPH  
Photography cover © 2021 by Ivona Orešková  
Illustrations © 2021 by Shutterstock/isifa  
Design © 2021 by Juraj Šramko  
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-8290-2

Doc. MUDr. Ladislav Kužela, PhD., MPH  
Mgr. Zuzana Čižmáriková, PhD., MPH

# ZDRAVIE BEZ LIEKOV

MÁTE NA DOSAH S POMOCOU  
ČREVNÝCH MIKRÓBOV

# OBSAH

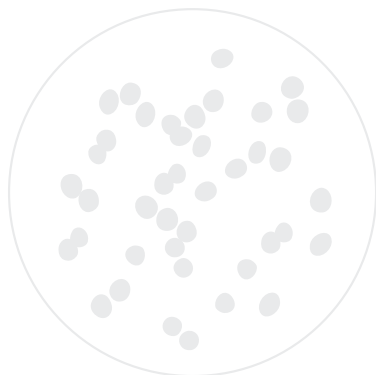
## 6 Úvod

---

## 9 ZAČAŤ SA DÁ VŽDY

---

- 10 Vy sa pýtate, ja odpovedám
- 12 Prečo a ako sa z gastroenterológa „klasickej“ školy stane „spisovateľ a motivátor“
- 14 Jeden infarkt, blízkosť smrti a rýchle vytriezvenie, že niekedy naozaj stačí okamih...

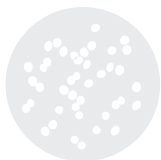


---

## 19 PREČO VEDA A NIE MÝTY

---

- 20 Riešenie a pomocník, ktorého nevidno – mikrobióm
- 22 Žijeme, aby sme jedli, alebo jeme, aby sme žili?
- 24 Medicína založená na dôkazoch
- 26 Terapia jedlom
  - 27 Sme potravinové odpadkové koše?
  - 28 Továreň na trávenie – čo sa deje s tráviacim traktom pri jedení
- 29 Druhý mozog máme v črevách (Prečo láska nejde cez žalúdok, ale cez črevá)
- 36 Živiny – doping pre naše telo
- 40 Aké otázky by sme si mali každý deň položiť, aby sme dobre nakrmili svoj mikrobióm?
- 41 Príbehy, ktoré napísal sám život
- 44 Syndróm zvýšenej priepustnosti čreva



---

## 49 MIKROBIÓM ZÁKLAD NÁŠHO ŽIVOTA

---



### 50 Mikrobióm/mikrobiota

56 Hýb sa, hýb sa!

57 Za alergiami hľadaj  
aj zničený mikrobióm

58 Aj forma pôrodu hrá  
významnú úlohu

60 Zloženie mikrobioty

### 63 Strava môže pomôcť, ale aj zabiť

### 65 Počúvajte svoje telo

68 Lížu vás a vaše deti psy?  
Dovoľte im to

### 69 Keto, paleo – ÁNO alebo NIE?

### 73 Diéta ako nástroj na likvidovanie vlastného zdravia

### 75 Črevá rozhodnú aj o tom, kto sa nám páči a kto nie

76 Druhý mozog máme v črevách

78 Dokáže naša črevná mikrobiota  
ovplyvniť aj našu chuť do jedla?

### 80 Stále sa učíme na vlastných chybách

### 82 Ako dobre kŕmiť svoj mikrobióm

82 Vláknina

84 Mastné kyseliny s krátkym  
reťazcom

88 Prebiotiká, probiotiká  
a postbiotiká

89 Aký denný príjem vlákniny  
je potrebný?

92 Fytochemikálie

95 Nafukuje vás zo zeleniny?

96 Aj zdravé jedenie si treba  
natrénovať

100 Zázrak? Nie. Iba fakty

101 Ako dosiahneme, aby naša strava  
bola rozmanitá a založená  
na rastlinnej vláknine?

104 Fermentované potraviny alebo  
zázrak máme v sude s kyslou  
kapustou

### 111 Zhrnutie toho najdôležitejšieho

113 Mikrobiota a jej vplyv na niektoré  
choroby

118 Návod na to, ako dobre nakŕmiť  
svoj mikrobióm

122 Stredomorská strava ako liek  
na depresiu

---

## 125 VŠETKO ZÁVISÍ LEN OD VÁS


---

126 Na záver – ako dobre začať

131 Niekoľko rád na nezaplatenie

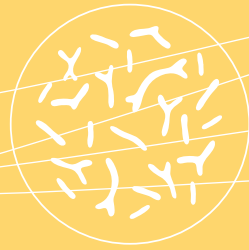
134 Kroky k zdraviu

137 Zhrnutie



Na úvod malé priznanie. Po vydaní našej prvej knihy *Zdravé črevo a trávenie – Mýty verzus fakty* sme vôbec netušili, ako sa kniha ujme, či si nájde svojich čitateľov a aké budú ich reakcie. Úprimne povedané, boli sme prekvapení, čo jedna kniha pomerne odborného charakteru môže spôsobiť. Kniha vyšla pár dní potom, čo sa na dlhé týždne zavreli kníhkupectvá a namiesto štandardného predaja sme boli odkázaní len na predaj internetový. O to viac nás po prvom mesiaci potešila správa od vydavateľa (ktorému touto cestou nesmierne ďakujeme), že sa chystá dotlač, lebo prvé vydanie sa už míňa. Pôvodný zámer bol jednoduchý: poskytnúť verejnosti žiadané dáta a fakty a pomerne podrobne, ale „ľudskou rečou“ opísať tráviacu sústavu, choroby s ňou spojené a vyšetrenia, ktoré sa v rámci diagnostiky týchto ochorení používajú. Na záver sme chceli ešte vyvrátiť kolujúce mýty o trávení, ktoré nájdete na internete. Chceli sme pomôcť čitateľovi, aby sa nestratil v mori informácií, „zaručených“ rád a receptov na zdravý život. Hoci sme knihu napísali formou vhodnou aj na pochopenie odborných výrazov, stále je to publikácia, ktorá má k „ľahkému“ čítaniu ďaleko. No spätná väzba od vás bola ohromujúca. Takýto text zrejme na našom trhu chýbal a sme nesmierne vďační, že prvá kniha si k vám našla cestu. Rovnako sme chceli pomôcť aj kolegom, ktorí niekedy nemajú dostatok času a priestoru na podrobné vysvetľovanie faktov o tráviacej sústave, diagnózach s ňou spojených a o priebehu endoskopického vyšetrenia.

Kniha sa teda stretla s veľmi dobrou odozvou, čomu sa tešíme a vážime si to. Jasne ste nám ukázali, že naša snaha sa stretla s pochopením a mala zmysel. Zároveň nám vaše reakcie naznačili, že je tu hlad po informáciách, ktoré sa týkajú nášho trávenia a všetkého, čo s ním súvisí. Toto všetko nás veľmi povzbudilo a rozhodli sme sa, že



sa opäť pustíme do práce a prinesieme texty, ktoré u nás z pohľadu vedy a gastroenterológa nikto nespracoval. Rovnako som pochopil, že musím ešte viac upustiť od svojej „doktorčiny“ a „pol'udštiť“ vedu a princípy, na ktorých staviam aj svoje zdravie a život. O chvíľu pochopíte, prečo to hovorím.

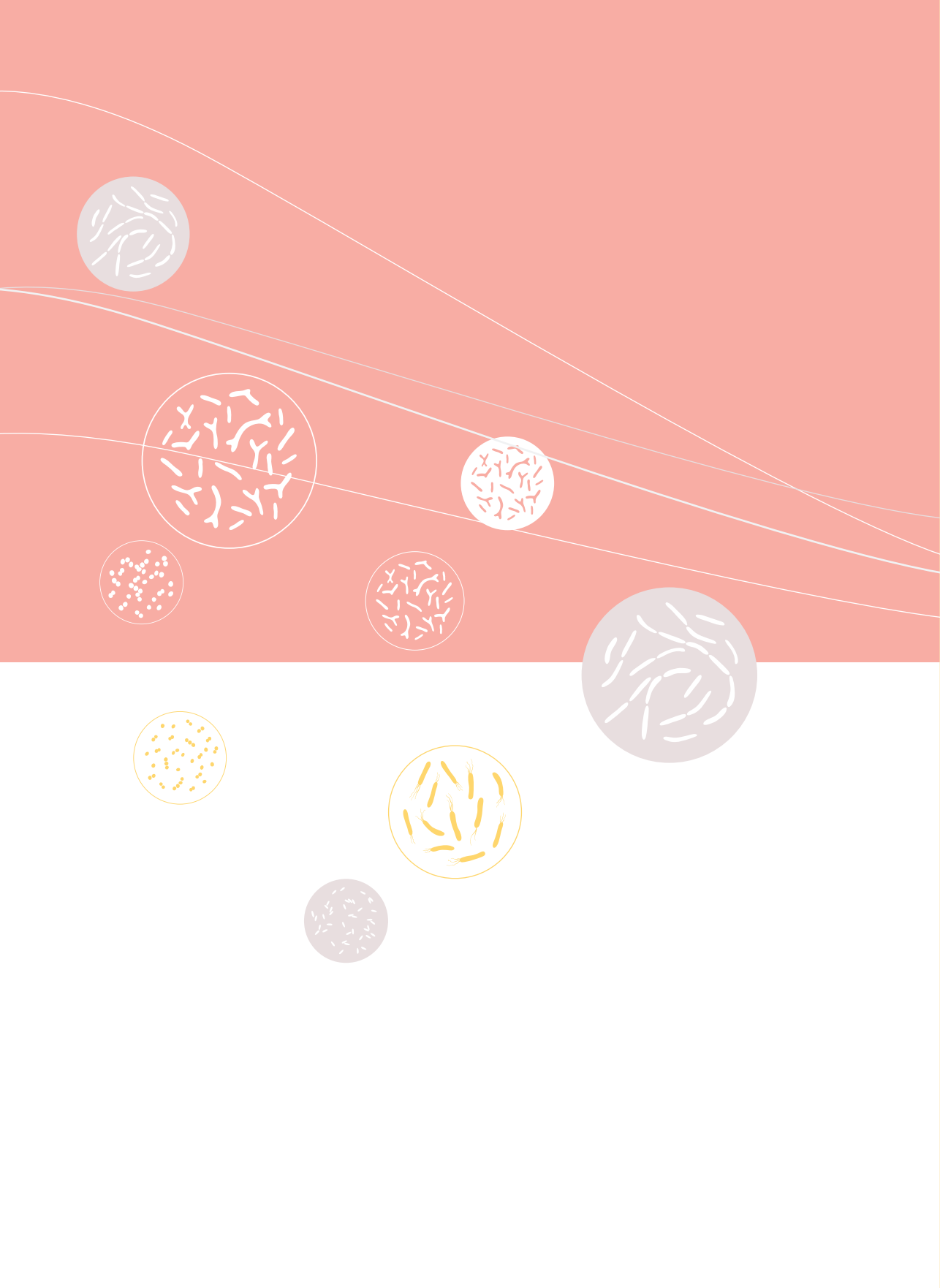
Z vašich otázok a komentárov sme spoločne pochopili, že nás všetkých zaujíma odpoveď na jednoduchú, no veľmi dôležitú otázku: Čo môžeme pre svoje črevá urobiť my sami? Ako ovplyvňuje kondícia čriev náš život, naše telo, ale aj našu myseľ?... Preto kniha začína mottom:

**„Jedz tak, akoby od toho závisel tvoj život.“**

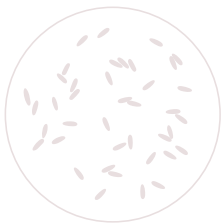
**Pretože závisí.“**

Mnohé vaše opodstatnené otázky, ale aj otázky mojich pacientov smerujú vždy k tomu, akým spôsobom by sme mali zmeniť svoj životný štýl, aby sme pre svoje zdravie urobili maximum. V tejto knihe sa vám spolu s kolegyňou vynasnažím vysvetliť princíp pomerne jednoduchého vzorca, ktorý však v praxi závisí len od vás a od vašej snahy zmeniť spôsob vášho stravovania a životného štýlu. Samozrejme, v súlade so súčasnými poznatkami lekárskej vedy založenej na dôkazoch. Na svojich stránkach a sociálnych sieťach neustále zdôrazňujeme význam prevencie. A ako ďalej uvidíte, oboje spolu navzájom súvisí.





# ZAČAŤ SA DÁ VŽDY



*V kapitole sa dočítate aj to:*

*... že netreba čakať na infarkt*

*... ako sa z klasického gastroenterológa stane spisovateľ*

# Vy sa pýtate, ja – odpovedám

Dennodenne počúvam od svojich pacientov podobné otázky: „Pán doktor, čo by ste mi odporučili v rámci stravovania? Čo môžem jesť a čo, naopak, nemôžem? Čo hovoríte na túto diétu, čo hovoríte na tamtú?...“

Opäť úprimne odpovedám: Som odchovanec klasickej endoskopickkej školy, ktorá sa riadi princípom, že keď sa v tráviacej rúre nenájde nič patologické, potom ide o poruchu funkcie tráviaceho traktu, takzvanú *funkčnú poruchu*. Rovnako som dlhé roky nevenoval veľa času tomu, aby som do hĺbky pochopil, čo by sme mali jesť – čo je alebo nie je pre naše črevo a zdravie prospešné. Väčšina odporúčení z mojej strany preto končila radou: „Dajte si vysokozvyškovú stravu...“ A keď sa ma pacient opýtal, čo je to vysokozvyšková strava, dodal som: „Jedzte veľa vlákni-ny“. Týmto sa moje stravovacie rady končili.

Napriek tomu, že každý z nás intuitívne vie, že potrava zohráva významnú úlohu pri zachovaní dobrého nielen črevného, ale aj celkového zdravia, na lekárskej fakulte ma a mojich kolegov na vyššie uvedené otázky odpovedať nenaučili. Vôbec som si nevedomoval ani skutočnosť, že jedlo je doslova liekom. Jedlo je terapia a zároveň cesta k zdravému a kvalitnému životu. Postupne som teda aj ja začal hľadať odpovede, ale opäť musím priznať, že ma k tomu dovedli až vlastné zdravotné problémy alebo, ako sa u nás hovorí, „prišiel na psa mráz“. Ale aj o tom až neskôr.



Dnes už máme dôkazy a dáta, ktoré nám jednoznačne ukazujú, že zmena životného štýlu zameraná na zdravé stravovanie nielenže pôsobí preventívne proti chorobám tráviaceho traktu, ale pomáha aj znova nadobudnúť a udržať si vytúžené zdravé črevo. To, samozrejme, súvisí so zdravým trávením a celkovým zdravím.

V našej novej knihe sme sa preto pokúsili dať dokopy v súčasnosti najpodstatnejšie vedecké poznatky o tom, ako sa starať o seba, aby sme si udržali zdravé črevo. Všetky dáta sme, takpovediac, „predtrávil“ pre vás. S obsahom tejto knihy doslova žijeme – najmä ja som začal podľa týchto odporúčaní žiť a viem k tomu aj svoje okolie a ľudí, na ktorých mi záleží. Mojou najväčšou odmenou bude, ak mi potom napíšete, že idete do toho s nami a pridávate sa k nám – k ľuďom, ktorým je vlastné zdravie a život taký vzácny, že chcú zmeniť svoje štandardné stravovacie návyky. Chutne, zdravo a najmä s pozitívnym výsledkom sme schopní zmeniť smer, ktorým sa naše telo a naše trávenie bude uberať.

Pravdepodobne ste už čítali o prospešných baktériách v našom tele, o drobných pomocníkoch, bez ktorých by sme nemohli žiť, o mikroorganizmoch, od ktorých závisí naše terajšie, ale aj budúce zdravie. Žiaľ, mnohí si ani neuvedomujeme, že stravou môžeme nielen liečiť, ale aj doslova zabiť – seba samých. Cieľom však nie je vystrašiť vás, ale ukázať aj inú cestu, ukázať možnosti, no výsledok vždy bude závisieť iba od vás, milí čitatelia.

Keďže naše telo žije v symbióze s miliardami mikroorganizmov, bolo by vhodné a dobré sa s nimi detailnejšie zoznámiť a odmeniť ich dobrou, zdravou a zároveň dostupnou stravou tak, aby fungovali správne. Ony sa nám za to odvdčia. Ako? To uvidíte ďalej. Keby sme mali v skratke zhrnúť, o čom táto kniha je, dalo by sa povedať, že pre naše črevá platí: v jednoduchosti je krása. Inými slovami, nemusíme prejsť žiadnymi drastickými stravovacími úpravami či diétami a napriek tomu si dokážeme veľmi významne pomôcť.

Touto cestou by sme sa ešte raz chceli veľmi pekne poďakovať všetkým, ktorí si kúpili našu prvú knihu a kládli zvedavé a výstižné otázky. Ďakujeme vám, milí čitatelia, že nás motivujete ďalej písať a hľadať tie najlepšie riešenia pre zdravý a plnohodnotný život.

Prajeme vám príjemné čítanie a, samozrejme, zdravé črevo.

---

# Prečo a ako sa z gastroenterológa „klasickej“ školy stane „spisovateľ a motivátor“

---

– Pre vás a kvôli vám.

*„Pán docent, ani neviem, ako sa poďakovať za váš prístup a najmä vyriešenie môjho problému, s ktorým som chodila od dverí k dverám. Nikdy som si nemyslela, že kľúčom je podrobný rozhovor a hľadanie odpovedí. Ďakujem za vašu snahu, som rada, že máme aj takých lekárov, ako ste vy. Vaše profily už sleduje celá naša rodina a každý si nájde to svoje. Kiežby bolo takých lekárov viac.“*

**Eva**

*„Konečne reálny lekár a nie vyhľadávač na internete. Pán doktor, bola som prekvapená, že vôbec reagujete na moju súkromnú správu a máte snahu pomôcť mi. Držím vám palce vo vašej snahe priblížiť pacientom odborné správy a zložité lekárske závery.“*

**Emma**

*„Vašu prvú knihu odporúčam všetkým, ktorí majú problémy s tráviacim traktom, ale aj tým, ktorí sa chcú vyhnúť závažným problémom s trávením. Ja osobne ako človek s rakovinou hrubého čreva som sa z nej dozvedela veľa zaujímavého o bakteriálnom prerastaní, o funkcii pankreasu a pečene a o tom, ako si ich chrániť. Ľudia veria mnohým povedačkám a „zaručeným“ fámam. Je dobré, ak lekár skúsený v praxi vie usmerniť naše myslenie a tým aj správanie. Často totiž robíme chyby len preto, že ani nevieme, čo všetko nevieme. Potom ľahko podľahneme aj nesprávnym názorom. Potraviny sú našou pohonnou hmotou, preto by sme nemali dovoliť, aby boli komerčne zneužívané na zisk korporácií a aby sa podieľali na našom zhoršenom zdraví.“*

**Anna**

„Zisťujem, že aj keď veľmi dobre viem, kde robím chyby, stále ich opakujem dookola. Až vaše články ma donútili zamyslieť sa nad tým, že som na zlej ceste. Začínam malými krokmi a prvý z nich je pitný režim. Verím, že vďaka vám postupne dám svoje zdravie dokopy.“

**Juraj**

„Ak celý život trpíte zápalom čreva a stále je to iba o liekoch a zrazu prídete vy a okrem liečby hovoríte aj o strave a mikrobióme, dodávate mi nádej, že so svojou chorobou sa naučím lepšie pracovať a najmä ju pochopiť. Vaša prvá kniha mi konečne vysvetlila, ako funguje trávenie, a to spôsobom, ktorému rozumiem.“

**Natália**

„Na internete nájdete naozaj všetko, ale či to je aj pravda, to už je horšie. Vaše rady sú vždy podložené dátami a odborníkmi, rada sledujem a čítam vaše odporúčania.“

**Ivana**

„Musíte mať“ každej domácej knižnice  
„Pri mýtoch a faktoch všeobecne platí, že názor odborníka a erudovaný pohľad pomôže človeku zorientovať sa. Pri téme tejto knihy to platí obzvlášť. Zrozumiteľné a pritom fundované myšlienky sú zárukou poučného čítania. Skvelý tip na darček!“

**Natália**

„Pán docent, nezvyknem písať ďakovačky, ale doslova ste mi zachránili život. Dnes je pomerne vzácne nájsť odborníka, ktorý má čas na pacienta a nič nezanedbá. Ďakujem ešte raz.“

**Peter**

„Skvelé, poučné, zábavné. Veľmi si cením, čo na svojich stránkach robíte. S mojimi žiakmi to preberáme aj na hodinách biológie. Našli ste formu, ktorá je aj pre túto generáciu pútavá. Tešíme sa na nové témy.“

**Renáta**

---

# Jeden infarkt, blízkosť smrti a rýchle vytriezvenie, že niekedy naozaj stačí okamih...

---

*Alebo môj osobný príbeh postupného prerodu od „mäsožravca“ cez „všežravca“ až k prevažne „bylinožravcovi“. Rovnako aj v tomto prípade platí, že za všetkým hľadá ženu.*

Skúsím vám v skratke vysvetliť, ako som sa vôbec k dostal medicíne. Tá cesta bola v mojom prípade pomerne jednoduchá. Môj otec, jeho sestra, jej manžel, ich syn, jeho manželka a dcéra ďalšej otcovej sestry boli a poniektorí ešte stále sú lekári. Vyrastal som v prostredí, ktoré absolútne predurčilo moju cestu, pretože odmalička som prakticky nepočúval o ničom inom ako o medicíne. Ešte aj moja mama, ktorá spievala v Slovenskej filharmónii, sa musela doučiť základné lekárske výrazy a urobiť si akýsi „rýchlokurz z domáceho lekárstva“, aby sa mohla zapojiť do nikdy nekončiacich rodinných debát o zdravotníctve. Pre mňa to bola úplne prirodzená cesta a voľba. Otec ma odmalička brával so sebou do nemocnice a na rôzne lekárske podujatia a posledné roky na gymnáziu, kedy sme mali nahlásiť, na akú školu by sme chceli ísť ďalej študovať, som inú možnosť ako lekársku fakultu už ani neudával. Viete si predstaviť, čo by bolo, keby som predstúpil pred tento zástup lekárov a povedal niečo iné? V každom prípade to postupné zaučanie otca od detstva mi automaticky vstúpilo prirodzenú cestu výberu bez nátlaku.

## **Prečo gastroenterológia?**

V tomto prípade zohrala úlohu náhoda. Každý si myslel, že to bude po mojom otcovi kardiochirurgia. Ale viete ako to chodí, plány môžu byť hocijaké, príde jeden deň, jedno rozhodnutie a všetko je inak. Po skončení štúdia na Lekárskej fakulte UK v Bratislave nebolo iné voľné miesto ako na Internej gastroenterologickej klinike v Podunajských Biskupiciach v Bratislave (vtedajší Národný ústav tuberkulózy a respiračných chorôb). Prednostom bol gastroenterológ pán profesor Vavrečka. Do práce som nastupoval v období, keď z dôvodov lepšieho zárobku pomerne veľa kolegov odchádzalo pracovať do liekových firiem

alebo do zahraničia. Gastroenterológia vôbec nepatrila medzi odbory, ktoré pre mladých začínajúcich lekárov a lekárske boli, takpovediac, „sexí“. V tej dobe to bol odbor, ktorý ešte len čakal na svoje výsledky. Masívny odchod lekárov aj na tejto klinike spôsobil, že som sa hneď po škole dostal do výučbového procesu u skvelého odborníka. Pán profesor Vavrečka ma zaradil do akéhosi „zrýchleného výučbového programu“ (tu sa nemusíte lakať, zrýchlený znamená iba to, že všetky potrebné a predpísané úkony som absolvoval síce v potrebnom množstve, ale rýchlejšie, za omnoho kratší čas). Pre mňa to zasa znamenalo celé dni a noci na klinike. Čiže hneď

od začiatku som veľmi na výber nemal a ani nebol čas rozmýšľať, či tento odbor áno alebo nie. Pacientov bolo veľa, roboty ešte viac. Musím sa však priznať, že gastroenterológia a hlavne samotná endoskopia ma ihneď potom, ako som bol takto hodený do vody, doslova chytili za srdce. Za tento moment a túto náhodu som dodnes nesmierne vďačný. Toto všetko ma nasmerovalo k tomu, že v úplne mladom lekárskom veku, ešte ďaleko pred prvou atestáciou, som sa dostal niekam, kam ostatní kolegovia prídu až po rokoch. Keďže ma práca nesmierne bavila a nebál som sa jej, postupne som si „nakladal“ a osvojoval aj ďalšie techniky, ako sú ultrasonografické vyšetrenie brucha, kolonoskopia a endoskopická retrográdna cholangiopancreatikografia. Stal som sa odborným asistentom na Katedre gastroenterológie a tu asi vznikla druhá profesijná láska. A tou je doslova radosť, keď môžem niekomu niečo vysvetliť, niekoho niečo naučiť. Moji študenti a kolegovia ma už poznajú, že niekedy je ťažké zastaviť ma. Áno, je to moja vášeň. Opäť okolnosti viedli k tomu, že ešte som nemal prvú atestáciu z vnútorného lekárstva a už som spomínané výkony robil samostatne a stal som sa zároveň členom skúšobnej komisie pre gastroenterológiu. Toto bolo pre mnohých v tom čase dosť kuriózne, pretože som skúšal služobne oveľa starších kolegov. Postupne sa začala aj bohatá prednášková aktivita na domácich a zahraničných podujatiach. Učil som sa endoskopické techniky na skvelých svetových klinikách a už vtedy som mal možnosť zažiť úplne iný prístup lekára k pacientovi, ale aj pacientov k svojmu zdraviu. Hovoríme o dobe, ktorú moja kolegyňa opisuje u nás ako medicína mlčaní. Pre mňa sa, naopak, otvoril prístup k novým témam, ktoré u nás ešte neboli

ani v plienkach, ako je cieľená komunikácia ako súčasť terapeutického prístupu k pacientovi. Nedalo mi to a postupne som aj u nás začal organizovať domáce a neskôr aj zahraničné podujatia a medzinárodné akcie a ako prvý na Slovensku som vykonal endoskopickú ultrasonografiu. Nechcem, aby to vyznelo ako chválenie sa, ale aj moja „minulosť“ úzko súvisí s mojím súčasným postojom.

Musím povedať, že som mal pracovné obdobie a prostredie, ktoré poskytovali veľké možnosti, a ja som ich dychtivo bral. Pracoval som veľa a dnes viem, že aj viac ako bolo zdravé. Vtedy si však človek neuvedomuje, že telo síce vládze, ale všetko si aj pamätá. Raz vám ukáže, kto je tu pánom, a určí vám tempo, ktoré musíte prijať. Prácu som si vždy nesmierne užíval a platí to aj dnes. Práca pre mňa nie je povinnosť, je to moja vášeň. Pracujem rád.

Popritom všetkom a, žiaľ, aj napriek tomu, že som mal znalosti, ako naše trávenie funguje, z prvej ruky, o to svoje som sa vôbec nestaral. A tak ako je u mňa všetko na maximum a ešte viac, nešetril som svoje telo a najmä nepočúval ho. Moja strava bola fádna, jednostranná, nepravidelná a založená hlavne na príjme mäsa, pričom prílohou bolo zasa mäso. Keďže som bol veľmi zamestnaný svojím postupom v kariére gastroenterológa, zdôvodnil som si to tak, že *kým nemám tráviace ťažkosti, nemusím sa o svoj tráviaci trakt ani starať*. Inými slovami, cez týždeň bufetová strava (touto cestou pozdravujem kolegynky z bufetov vo všetkých nemocniciach, kde som robil) a cez víkend grilované mäso, samozrejme, ak som nemal nočnú službu. Na kongresoch bol mojou stravou „fast food“. A tak to pek-



ne pokračovalo... A opäť ďalšia náhoda. Stretol som svoju terajšiu manželku. Zo začiatku som sa veľmi čudoval, čo si dáva na tanier: samé rastliny, zo začiatku žiadne mäso, potom kvôli mne semtam, ale iba kúsok. Viete si predstaviť tie moje žarty o tráve a mrkve pre zajacov... Nechápam som, ako z takejto stravy niekto dokáže fungovať a ešte k tomu byť aj aktívny. Ona, našťastie, nešla tvrdohlavo proti mojej „diéte“, ale potichu, trpezlivo a postupne mi pridávala do stravy aj niečo rastlinné. Začala variť stále pestrejšiu a na rastlinách založenú stravu. V priebehu prvých 2 – 3 rokov zmenila môj jedálny lístok natolko, že zrazu bolo pre mňa prirodzené, keď som postupne 1/3, potom 1/2 a neskôr 2/3 mäsa na mojom tanieri vymenil za zeleninu a ovocie a pre mäso zostal iba nepatrný zvyšok. Dnes pozostáva 95 – 100 % mojej stravy z rastlinnej a čo najrozmanitejšej vlákn-

niny. Dokonca väčšinu dní v mesiaci je jeho príjem na nule, čo by pred pár rokmi bolo pre mňa nemysliteľné. Ešte aj chute sa mi zmenili až do tej miery, že keď dnes takýto typ stravy nemám, veľmi mi chýba. A telo si samo pýta, čo potrebuje.

**A opäť okamih – ale toto nebola náhoda...**

O tom, ako veľmi som si celé roky škodil a ako som si celkom zdevastoval telo, ktorému som nakladal, koľko vládalo, som sa, žiaľ, dozvedel až v momente, keď som dostal svoj prvý infarkt. Moja tvrdohlavosť a úplné odmietanie myšlienky, že to nie je v poriadku, dospeli až tak ďaleko, že na Národný ústav srdcovocievnych chorôb som sa odviezol taxíkom a ešte som aj počkal na rannú smenu, aby som už neotravoval kolegov



v nočnej... Čo vám poviem, radšej to ani nekomentujem... Iba o jedno vás prosím, nikdy nebud'te k sebe takí hlúpi a bezohľadní, ako som bol ja.

Tam to už bolo ako blesk z jasného neba. V priebehu niekoľkých minút som ležal na zákrokovni a začal sa boj, ktorý som prvýkrát nemal vo vlastných rukách...

Na jednej strane si treba priznať, že sčasti za to mohla aj moja genetická výbava. Môj otec, jeho brat a sestra zomreli na infarkt a jeho ďalšia sestra mala početné náhle cievne mozgové príhody. A napriek tomu, že som lekár a vedel som, aký veľký význam má prevencia, sám pre seba som v rámci prevencie srdcovocievnych ochorení nerobil nič, iba to, že som užíval tabletky na vysoký krvný tlak. Vďaka nesmierne profesionálnej a rýchlej pomoci kolegov

z Národného ústavu srdcovocievnych chorôb (všetkých touto cestou z môjho opraveného srdca pozdravujem a ešte raz posielam obrovské ĎAKUJEM) som tu ostal, a to aj napriek tomu, že sa mi na srdci úplne uzavrela cieva prezývaná aj „widow maker“, čiže jej uzavretie číní manželky vdovami. Aby toho nebolo málo, našli mi viac ako 50 % zúženia na ďalších 3 cievach vyživujúcich srdce. Žiaľ, dospelo to až do tohto štádia a až vtedy som si povedal, že takto to ďalej nemôže ísť. Ešte počas pobytu v Národnom ústave srdcovocievnych chorôb v Bratislave som začal pátrať, ako človek naučený hľadať overené medicínske dôkazy, kde sa v mojom prípade (okrem genetiky, ktorú som zmeniť nevedel) stala chyba. Inými slovami, začal som hľadať odpoveď na otázku, čo som spravil zle, keď od svojich 18 rokov som sa poctivo liečil na vysoký krvný tlak.

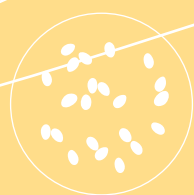
*Všetci by sme mali  
jesť ovocie a zeleninu,  
ako keby od toho závisel náš život.  
Pretože závisí.*

*Dr. Michael Greger*





# PREČO VEDA A NIE MÝTY



*V kapitole sa dočítate aj to:*

*... že netreba čakať na infarkt*

*... ako sa z klasického gastroenterológa stane spisovateľ*