

GRADA

# SKRYTÉ PRÍČINY ÚNAVY A NEDOSTATKU ENERGIE



PREKLAD  
BESTSELLERU  
THE ENERGY  
PARADOX

ZBAVTE SA ÚNAVY A OBNOVTE  
ZDROJE SVOJEJ ENERGIE

STEVEN R. GUNDRY

Od autora bestselleru *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín*



# SKRYTÉ PRÍČINY ÚNAVY A NEDOSTATKU ENERGIE



**STEVEN R. GUNDRY**  
A AMELY GREEVENOVÁ

STEVEN R. GUNDRY

SKRYTÉ PRÍČINY

ÚNAVY A NEDOSTATKU ENERGIE

Vydala GRADA Slovakia s.r.o., pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 78. publikáciu

Z anglického originálu knihy Stevena R. Gundryho *The Energy Paradox*,  
vydaného vydavateľstvom HarperCollins Publishers, USA, 2021,  
preložila do slovenčiny Mária Opátová.  
Jazyková redakcia Anetta Letková  
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová  
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedná redaktorka Adela Orémusová

Vydanie 1., 2021  
Počet strán 256  
Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © Steven R. Gundry, 2021  
Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers.

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2021  
Translation © Mária Opátová, 2021  
Cover Illustration © Shutterstock.com/Mariyana M

**Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy**  
*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie  
byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy  
bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-206-3 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-205-6 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-204-9 (print)

Venované všetkým zamestnancom kritickej  
infraštruktúry.

*Získajte viac energie, a to hneď!*



# OBSAH

<b>ÚVOD:</b> „NEDOKÁŽEM NÁJSŤ V SEBE DOSŤ SÍL“ .....	<b>9</b>
---	----------

## **PRVÁ ČASŤ: EPIDÉMIA ÚNAVY**

<b>1. KAPITOLA</b> AKO SME DOSPELI AŽ SEM? .....	<b>17</b>
<b>2. KAPITOLA</b> TELO V PLAMEŇOCH: AKO VÁM ZÁPAL KRADNE ENERGIU .....	<b>27</b>
<b>3. KAPITOLA</b> POŠKODENÉ KORENE, ZNEHODNOTENÁ PÔDA A POSTBIOTICKÝ HLAVOLAM .....	<b>36</b>
<b>4. KAPITOLA</b> VAŠE MOCNÉ MITOCHONDRIE SÚ CELKOM POPLETENÉ .....	<b>61</b>
<b>5. KAPITOLA</b> ZAPÁLENÝ A HLADNÝ PO ENERGII: UNAVENÝ MOZOG DNEŠNÉHO SVETA .....	<b>84</b>
<b>6. KAPITOLA</b> JE TO O DOBROM NAČASOVANÍ (A DOBRÝCH ROZHODNUTIACH) .....	<b>103</b>

## **DRUHÁ ČASŤ: PROGRAM *ENERGY PARADOX***

<b>7. KAPITOLA</b> VÝŽIVOVÝ PROGRAM <i>ENERGY PARADOX</i> .....	<b>139</b>
<b>8. KAPITOLA</b> ŽIVOTNÝ ŠTÝL PODĽA PROGRAMU <i>ENERGY PARADOX</i> .....	<b>171</b>

<b>9. KAPITOLA</b>	
RECEPTY K PROGRAMU <i>ENERGY PARADOX</i> .....	<b>188</b>
<b>10. KAPITOLA</b>	
DOPLNKY STRAVY ODPORÚČANÉ V RÁMCI PROGRAMU <i>ENERGY PARADOX</i> .....	<b>220</b>
<b>DOSLOV</b> .....	<b>229</b>
<b>POĎAKOVANIE</b> .....	<b>231</b>
<b>PRÍLOHA: LABORATÓRNE TESTY</b> .....	<b>233</b>
<b>POZNÁMKY</b> .....	<b>235</b>



## ÚVOD

# „NEDOKÁŽEM NÁJSŤ V SEBE DOSŤ SÍL“

Priznanie: Vôbec som nemal v úmysle napísať túto knihu. Predstava písania o energii do mojich plánov nezapadala. Minulý rok som však mal telefonát, na ktorý som nevedel zabudnúť a ktorý všetko zmenil.

Bol som na ceste do televízneho štúdia v kalifornskom okrese Orange County, v ktorom som mal dohodnutú jednu zo svojich obľúbených bokoviek: vystúpenie v relácii na podporu financovania verejnoprávnej televízie. Keď som sa blížil do cieľa, z reproduktorov auta sa ozval prichádzajúci hovor. Producent mi oznámil, že Kathy, moderátorka v televízii PBS, ktorá mala robiť so mnou v živom vysielaní rozhovor, sa naň nebude môcť dostaviť. „Udialo sa niečo vážne?“ spýtal som sa s obavami o Kathy a trošku aj o to, ako to s reláciou dopadne. „Veľmi ju to mrzí. Vraj už nejaký čas mala pocit, že z nej vyprchala energia, no dnes sa cíti, akoby ju prešiel kamión. Rada by to presunula na iný deň. Dnes skrátka nedokáže nájsť v sebe dosť síl na to, aby pracovala,“ odpovedal producent.

Tá jednoduchá veta mi vírila myslou ešte niekoľko dní. *Nedokáže nájsť v sebe dosť síl.* Keďže sa ako lekár venujem restoratívnej medicíne, som zvyknutý na to, že väčšina pacientov sa sťažuje na vyčerpanosť ako na jeden z mnohých symptómov. Zväčša ju otrávene spomenú už len tak mimochodom po tom, čo mi vymenujú celý zoznam naliehavejších problémov. V súčasnosti prichádza do mojich Centier restoratívnej medicíny v Santa Barbare a Palm Springs v Kalifornii asi 70 percent pacientov s cieľom liečiť autoimunitné ochorenia, s ktorými si zástupy lekárov a špecialistov nevedia dať rady. Nikdy ma neprekvapí, že *takíto* ľudia – pacienti, ktorým budem naveky vďačný za inšpiráciu pre prvú „skrytú“ knihu *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín* – majú pocit, že melú z posledného. Napokon, autoimunitné ochorenia sú vo svojej podstate veľmi vysilujúce, keďže bujnejúci zápal – príčina i následok autoimunity – vyčerpáva! Tolkým

pacientom som pomohol od základov zlepšiť ich zdravie a popritom aj prinavrátiť stratenú energiu, že som, obávam sa, považoval za celkom samozrejme, že odstránenie skrytej príčiny ochorenia ide ruka v ruke s odstránením nedostatku energie. Opätovné nadobudnutie energie bolo iba prirodzeným vedľajším produktom odstránenia toho, čo ich trápilo. *Energia sa vracia*. Ten elán sa znovu objavuje. Možno som optimista, no vždy som kládol väčší dôraz na zotavenie sa ako na nevyhnutne slabú východiskovú pozíciu.

Telefónat o Kathy mi však ukázal niečo, čo sa mi zrazu zdalo byť až zarážajúco výstižné. *Už niekoľko desaťročí liečim nedostatok energie!* Jednoducho som ten fakt nikdy nevnímal, pretože ho zatienovali iné, senzačnejšie veci – cenné komodity v podobe kardiológie, kardiochirurgie a autoimunity alebo starnutia a dlhovekosti –, ktorým sa v našom súčasnom diskurze o zdraví venuje viac vysielacieho času. Pravdou je, že všetky tieto zdravotné problémy sú úzko prepojené. Základ vašej energie, vaša odolnosť proti chorobám, vaša schopnosť dožiť sa vysokého veku a prosperovať – toto všetko spolu neoddeliteľne súvisí. Nuž, a ako nám ukázala pandémia COVID-19, naša odolnosť už viac nie je samozrejmosťou.

Takže hoci o tom Kathy nevie, inšpirovala ma k tomu, aby som začal viac premýšľať nad energiou a nad tým, ako o ňu prichádzame. Počas skúmania nezvyčajných stupňov únavy, ktoré sužujú ľudí všetkých vekových kategórií, som zistil, že v súčasnosti má podobnú nešťastnú skúsenosť takmer *každý*. Nemám tým na mysli nedostatok spánku po prebdení noci s bábätkom ani malátnosť zapríčinenú cestovaním časovými pásmami či fyzickú vyčerpanosť po úmornom cvičení. Toto všetko sú špecifické situácie vyplývajúce z mimoriadnych okolností. Rovnako tak nemyslím neprekonateľnú únavu, akou trpia moji pacienti so syndrómom chronickej únavy, syndrómom posturálnej tachykardie (POTS) alebo rakovinou, hoci v mnohých prípadoch je vyčerpanosť skutočne príznakom skrytého ochorenia. Typ únavy, o ktorý sa zaujímam, je pretrvávajúci pocit, že ste stratili svoju niekdajšiu energiu, výkonnosť a niekedy i schopnosť jasne myslieť, a to v kontexte bežného života. Je to tá každodenná neotrasiteľná únava, ktorú mnohí z nás dôverne poznajú, ale nehovoria o nej a často ju radšej zametú pod koberec. Je to zovšeobecňovaná slabosť u ľudí, ktorých by som nazval „nechorými“. Vo funkčnej medicíne sa o nich v našich končinách hovorí aj ako o tých, ktorí „chôdzu zvládajú“. Ide o ľudí, ktorí považujú sami seba za úplne zdravých – nič ich nenúti vyhľadať lekára –, no napriek tomu sa však ani zďaleka nemusia cítiť najlepšie. Dnes dokážu chôdzu zvládajúci ľudia nosiť na pleciach celkom slušné bremeno únavy. Vyberá si to svoju daň na viacerých frontoch – počnúc osobnou spokojnosťou a naplnením cez schopnosť venovať sa vzťahom až po schopnosť pracovať a, žiaľ, aj dôležité aspekty dlhodobého zdravia.

Takýto nedostatok energie som si začal všímať u pacientov, ktorí ku mne prichádzali na takzvanú základnú údržbu, aby zachovávali svoj stroj v dobrej kondícii. Predstavovali akúsi novú, pomaly sa valiacu vlnu. Títo muži a tieto ženy nemajú veľa diagnóz ako takých. Našťastie. Podľa väčšiny posudkov sú v poriadku. Jedno sa však poprieť nedá: keď sa na to spýtam, čoraz viac z nich sa mi prizná, že strácajú nadšenie a sú otrávení. Nielen takí, o ktorých by ste to predpokladali, ako napríklad rodičia malých detí, zaneprázdnení podnikatelia či zamestnanci kritickej infraštruktúry. Pocit vyčerpanosti je viac-menej všadeprítomný.

Tento jav naberá na rozsahu aj dosahu. Vidím ho aj mimo svojej ambulancie, často medzi výrazne mladšími ročníkmi, ako som ja. Či už je to priateľka, ktorá zrušila večeru uprostred týždňa, lebo mala za sebou ďalší úmorný deň, alebo rodič z vnučkinej školy, ktorý zrušil spoločnú hru, pretože nemal dosť energie, či dve matky, ktoré sa na parkovisku pred poštou zhovárajú o tom, aké sú vyčerpané. Ľudia moji, stojíme uprostred energetickej krízy – na bunkovej úrovni.

Zistil som, že za pocitom, že „v sebe nedokážete nájsť dosť síl“, je to, že ich v sebe skutočne *nemáte!* Náš moderný spôsob života – od výživy cez návyky až po pohyb a spánkové vzorce – spotrebúva viac, ako dokáže obnoviť. A výsledok? Neustále melieme z posledného. Keď máme prázdnu nádrž a nikdy poriadne nedotankujeme, skôr či neskôr sa nevyhneme zrážke alebo tomu, že niekde zostaneme trčať.

Touto knihou vám chcem tie „sily“ vrátiť. Ukážem vám, že únava nie je iba výplodom našej fantázie, ako vám možno jeden či viacerí lekári tvrdili (ak vám príbehy mojich pacientov niečo hovoria). Únava je veľmi skutočným fyziologickým stavom, ktorý je úzko spätý s vaším celkovým zdravím. Napokon, energia poháňa všetky bunkové funkcie. Energia vás drží pri živote. Ak vám chýba, vaše bunky, orgány a tkanivá – vrátane vášho mozgu – sú ohrozené, pretože trpia nedostatkom prostriedkov na správne fungovanie. Hoci nemilým a rušivým, únava je signálom od vášho tela, že v jeho vnútri nie je niečo v poriadku.

Svojim pacientom niekedy hovorím, že mať neustály pocit slabosti je ako stáť v prvej zákrute čohosi, z čoho sa môže vyklúť nebezpečná špirála. Radšej sa preto ihneď zvrtnite a vybehnite späť na pevnú zem, kým to ešte ide pomerne ľahko. Je totiž pravdepodobné – ako uvidíte na nasledujúcich stranách –, že máte svoju energiu pod omnoho väčšou kontrolou, než si myslíte. Dôkladne „prevetráme“ vaše útroby a začneme problém riešiť takpovediac pekne od podlahy: od stavu energetickeho systému vašich buniek.

Najskôr musíme porozumieť trom skrytým princípom, ktoré vplývajú na produkciu energie, a tomu, ako ich lepšie využiť na celoživotný prísun zdravia a vitality.

1. **Jete priveľa, ale energie máte málo.** Zamyslite sa nad tým. Máme prístup k toľkým zdrojom energie, ako nikdy predtým. Napriek tomu sa nám baterky nedobíjajú. Ako je to možné? Ako onedlho zistíte, strava, ktorú každý deň jeme, azda vyzerá a chutí „normálne“, ale v skutočnosti obsahuje iba zlomok vitamínov, minerálov a ďalších živín, ktoré mali tie isté potraviny za čias našich prastarých rodičov. Navyše, samotný objem a koncentrácia „povzbudzujúcich“ potravín, ktoré konzumujeme takmer nepretržite počas celého dňa, energetický systém našich buniek vlastne zaťažujú. Ten potom zápasí s neutíchajúcim náporom kalórií. Povieme si, prečo to tak je a ako to môžeme napraviť. Tým sa dostávame k druhému bodu.
  
2.  **$E = M^2C^2$ .** Po vzore tej Einsteinovej som vytvoril rovnicu, ktorá jednoducho ilustruje, ako sa dá energia (E) maximalizovať. Nechcem teraz predbiehať a prezrádzať, čo vás čaká v nasledujúcich kapitolách, no zatiaľ vedzte, že pod  $M^2$  sa skrývajú *mikrobióm* – súhrn všetkých baktérií, ktoré kolonizujú najmä vaše črevá – a *mitochondrie* – miniatúrne organely vo vašich bunkách, ktoré premieňajú živiny z jedla a kyslík na energiu vo forme adenozíntрифосфátu (ATP). Ak moju prácu poznáte, viete, že súhlasím s Hippokratovým tvrdením, že (vo voľnom preklade zo starovekej gréčtiny) *zdravie aj všetky choroby sa začínajú v črevách*. Ako čoskoro sami zistíte, začína sa tam aj energia, pretože miliardy mikróbov, ktoré prebývajú v črevách, priamo ovplyvňujú množstvo energie, ktoré vaše telo vyrobí, ako aj to, ako ju spotrebuje. Verte alebo nie, váš mikrobióm a mitochondrie, ktoré vyrábajú energiu a žijú v takmer všetkých vašich bunkách, majú spolu dlhodobý vzťah. Komunikácia medzi črevnými mikróbami a mitochondriami vášmu telu hovorí, ako má vyrábať a využívať energiu. Nuž, a  $C^2$  v rovnici predstavuje *časovanie chodov*, moju vlastnú verziu plánovaného príjmu potravy, s vhodným výberom jedál. Konzumácia vhodných jedál v rámci vhodného časového intervalu dodá vašim mitochondriám a mikrobiómu optimálnu silu na uzdravenie a regeneráciu. A výsledok? Energia! Tá nás privádza k bodu číslo 3.
  
3. **O probiotikách a prebiotikách ste už počuli, teraz sa zoznámte s postbiotikami.** Vaše črevné mikróby a bunky (vrátane mitochondrií v nich) spolu komunikujú prostredníctvom zlúčenín nazývaných *postbiotiká*. Sú to plyny a mastné kyseliny s krátkym reťazcom, ktoré vznikajú, keď baktérie v črevách trávajú niektoré potraviny bohaté na vlákninu. Postbiotiká predstavujú novoobjavený komunikačný systém medzi vašim črevným mikrobiómom a vašimi mitochondriami. Práve ten je teraz pod enormným tlakom a musí

čeliť útokom chemikálií zo životného prostredia, nevhodnej a neadekvátnej výživy a stresu. Ak chceme, aby sa nám prinavrátila energia, musíme najskôr prinavrátiť rovnováhu tomuto delikátnemu ekosystému.

Teraz už poďme na dobré správy. Vždy mám aj dobré správy, však? Dokážem predsa nedostatok energie vylicit! Vaša schopnosť produkovať energiu sa dá spoľahlivo obnoviť. Dokážete presvedčiť energetickú rovnicu, aby pracovala vo váš prospech, nie proti vám, a to tak, že budete venovať pozornosť každej časti rovnice – písmenám M aj C. Samozrejme, takým spôsobom, aby toho na váš beztak vyčerpaný mozog nebolo priveľa. Zjednoduším vám to. Program, ktorý vám predstavím, trvá šesť týždňov, prispôsobí sa vašim aktuálnym možnostiam a krok za krokom vám pomôže opäť získať vaše zdravie. Bez ohľadu na to, od akého typu stravovania či životného štýlu začínate, vždy je možné zmierniť mnoho z útokov na váš energetický systém, obnoviť rovnováhu v črevách, upokojiť imunitný systém, prerozdeliť zdroje energie na správne miesta a postarať sa o vašich najdôležitejších spojencov v zdraví – črevný mikrobióm a mitochondrie –, aby váš bunkový energetický systém naozaj začal pracovať vo váš prospech namiesto proti vám.

Možno viete, že za svoju životnú misiu pokladám priviesť nás, ľudských hostiteľov, k tomu, aby sme lepšie krmili a lepšie sa starali o svojich mikrobiálnych obyvateľov – hovorím im aj „črevní kamaráti“ –, aby nás ony mohli na revanš neúnavne udržiavať v zdraví. Naučím vás, ako to dosiahnuť. Zistíte tiež, ako opraviť a posilniť svoje črevné steny, čo vám pomôže nadobro zažehnať vysilujúci zápal. Okrem toho zapracujeme na tom, aby sme vašim mitochondriám vytvorili podmienky nevyhnutné na ich schopnosť meniť živiny a kyslík na „energetický kapitál“, ktorým podporujú činnosť celého tela a mozgu. Keď upustíme od prejedania sa a obmedzíme niektoré útoky z prostredia, dostane sa im zaslúženej úľavy od momentálneho vypätia až na pokraj síl. Potom si to jemne *skomplikujeme* unikátnym typom načasovania jedál, podľa ktorého sa moji pacienti aj ja sám riadime už dvadsať rokov. Ten vám tiež dopomôže k uzdraveniu zvýšenej priepustnosti čriev a podnieti vašu mikroflóru a mitochondrie k top výkonom. Predstavte si to tak, akoby ste svoje bunky – a svojich črevných kamarátov – takpovediac nakopli.

A máte ho: recept na obnovenie energie. Nezníe až tak vyčerpávajúco, všakže? Viem, že keď sa už cítite pod psa, vaša schopnosť robiť veľké životné zmeny je dosť mizivá. Potrebujete zmeny, ktoré sa dajú zvládnuť jednoducho, s *minimálnou námahou* (ale maximálnym výsledkom!) a s ktorými zažijete veľa malých víťazstiev. Dočkáte sa ich. Nemám pre vás okamžité riešenie. Je to dlhodobý udržateľný plán pre dlhodobý prísun energie a vitality. Cieľom programu *Energy Paradox* (Energetický paradox) je pomôcť vám rozpoznať chýbajúce články na ceste za tým, aby ste

sa cítili fantasticky a znovu získali potrebné množstvo energie, na ktoré máte prirodzené právo. Popritom vám dokonca môže dodať viac optimizmu a sebadôvery.

Nedajte sa teda odradiť. Ak sa pre svoj nedostatok energie cítite nemotivovane alebo ak si myslíte, že je to len a len vaša vina, chcem vám pripomenúť, že vaše telo má svoju vlastnú inteligenciu a neuveriteľnú schopnosť uzdraviť sa. Ako čoskoro zistíte, vaše telo presne vie, čo má robiť, ak mu dáte to, čo potrebuje, a, naopak, vezmete to, čo nepotrebuje. Tak poďme na to.

# PRVÁ ČASŤ

---

## EPIDÉMIA ÚNAVY





## 1. KAPITOLA

# AKO SME DOSPELI AŽ SEM?

Celé roky sme vnútorne stotožnení s tým, že cítiť sa *takmer neustále* unavení skrátka v súčasnosti patrí k životu. Veď práve preto existuje káva, nie? My ľudia sme pozoruhodné stvorenia naprogramované tak, aby sme sa vedeli prispôbiť zmenám. Aj tým náročným. Navyše máme pevnú vôľu. Keď začneme mať pocit, že nám dochádza para, pridáme na snahe a dodáme si energiu *zvonka*. Siahame po kofeíne, cukre či zdravších „povzbudzujúcich“ potravinách a výživových doplnkoch. Domáce lekárničky si zásobujeme arzenálom produktov, ktorými prekryvame dôkazy. (Niet sa čo čudovať, že veľkým trendom v kozmetickom priemysle je korektor pre mužov.) Pri popoludňajšej šálke latte si možno pripomenieme, že sa „predsa nemáme na čo sťažovať.“ Takto vyzbrojení sa ženieme vpred a riešime, čo treba. Od svojich vyčerpaných pacientov a čitateľov zo všetkých spoločenských vrstiev som za vyše dvadsať rokov výskumu a vyhodnocovania toho, ako sa s nedostatkom energie vyrovnávame, počul, že sa naučili, ako sa cez to prehrýzť. Byť väčšinu času unavený je, ako mi povedali, skrátka realitou dnešných dní.

Mám pre nich aj pre vás novinku: Únava, ktorej sa neviete zbaviť, nie je symbolom čias ani cenou za nabitý program či úspech. Nie je prirodzenou súčasťou starnutia, i keď sa vám to možno snažia vaši rovesníci či lekári nahovoriť. Nechcem sa chváliť, ale ja mám už po sedemdesiatke a môj program je čertovsky nabitý. Pacienti ma navštevujú šesť dní v týždni vrátane sobôt a nedeľ a každý piatok sa venujem svojej spoločnosti GundryMD, ktorá ponúka ľuďom online informácie o zdraví, potraviny a výživové doplnky. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že *viem*, že neustály pocit únavy nie je sprievodným javom starnutia ani zaneprázdnenosti. A nepatrím medzi výnimky. Všetci sme stворení tak, aby sme si mohli užívať dlhotrvajúcu a neslabnúcu energiu počas celého aktívne a rozmanito prežitého dňa, nerušený spánok počas noci a množstvo elánu na začiatku

každého nového dňa. Keďže som priviedol státisíce ľudí rôznych vekových kategórií k programom *Paradox* (mnohí z nich majú ešte rušnejšie životy, lebo moje deti sú už predsa dospelí!) a bol som svedkom toho, ako sa im podarilo reštartovať svoje energetické systémy, rázne odmietam mýtus, že vyčerpanosť je úplne bežná. *Nie* je. Problém je, že nevieme, ako o nej hovoriť a definovať ju ani ako ju – z pohľadu lekárov – testovať a liečiť. Zdá sa, že sme únavu znormalizovali namiesto toho, aby sme uznali, akú cenu si pýta. Dovoľte mi teda zopakovať: To, že *dokážete* vyčerpanosť prekonať, neznamená, že je bežná alebo v poriadku. Celkom určite sa s ňou *nemusíte* naučiť žiť. Veď podľa známych slov poetky Mary Oliverovej máte „jediný divoký a vzácny život“.

Ak ste si vybrali túto knihu, pravdepodobne to vnímate rovnako a ste pripravení pokoriť mylné tvrdenie, že únava je realitou novodobého života, ktorej sa nedá uniknúť. Možno tieto slová čítate uprostred noci, zničení z toho, že zasa nemôžete spať, alebo ich počúvate cestou do práce a napriek zahmlenej mysli sa snažíte dokončiť, čo treba. Možno sa o energii iba „vyzvedáte“ – zväčša sa cítite celkom fajn, no chýba tomu niekdajšia iskra. A možno ste tak ako niektorí moji pacienti na pokraji fyzického zrútenia a počujete naliehavý vnútorný hlas, ktorý vám vraví, že *už stačilo*.

Niektorí to opisujú slovami, že sú primradí na to, aby sa cítili takí starí, v extrémnych prípadoch, že sú úplne zničení. Nezáleží na tom, kde sa práve nachádzate na škále miery vyčerpanosti. Ak sa s niečím z tohto stotožňujete, ste súčasťou veľmi rozšíreného novodobého fenoménu, ktorý popri väčšine zdravotníkov prechádza bez povšimnutia, ľuďom a spoločnosti však spôsobuje nemalé problémy.

Keď som si pred vyše dvadsiatimi rokmi otvoril ambulanciu restoratívnej medicíny, jedným z najčastejších kódov diagnózy, ktoré som zapisoval pacientom do dokumentácie, bol a, ako asi tušíte, dodnes je *malátnosť a únava*. V ojedinelých prípadoch boli tieto príznaky spôsobené závažnými chorobami, ktoré človeku zmenia život. Omnoho častejšie však moji pacienti trpeli miernym, nízkym stupňom únavy, ktorý môže oslabiť myseľ a zhoršiť náladu, ale ktorý takmer vždy výrazne znižuje kvalitu života. Možno vás prekvapí, že táto druhá, väčšia skupina pacientov, ktorí často prichádzali len na pravidelné kontroly a nemali žiadne výrazné prejavy choroby, mala v analýze krvi identifikovateľné, merateľné markery ochorenia podobné prvej skupine. Nie v rovnakej miere, ale boli tam. Vážne chorí pacienti a pacienti „chorí od únavy“ tak stoja na opačných koncoch toho istého spektra únavy. Som rád, že môžem povedať, že súbory pravidiel, ktoré som vytvoril, pomohli obom skupinám – ako aj tým uprostred spektra – získať späť, čo stratili. Už v polovici programu sú pacienti vždy ohromení tým, ako ľahko sa im opäť kráča. Akoby sa odrazu prebrali z čohosi, čomu hovorím *energetická amnézia* – stav, v ktorom sa

ich energetický systém potácal tak dlho, až zabudli, aké je to byť plní energie. Ak by som to mal opísať slovami z kultového amerického románu od Richarda Fariňu zo 60. rokov, tak je to, ako *byť na dne tak dlho, až sa pre mňa stane oblohou*. Možno ten pocit poznáte.

## ČARO ÚNAVY

Ak sa s vyčerpanosťou vyrovnávate už nejaký čas, možno vás prekvapuje, ako dlho mi trvalo, kým som sa do tejto témy pustil. Veď napokon, mojím hlavným poslaním je objasňovať zdravotné anomálie – rébusy, nad ktorými si väčšina z nás láme hlavu. V minulej knihe *Skryté tajomstvo dlhovekosti* som vysvetlil, prečo sa priemerná dĺžka života prežitého v zdraví prudko znižuje napriek tomu, že sa jednoznačne zvyšuje priemer celkového veku, ktorého sa dnešní ľudia dožívajú. V jej predchodkyňi, knihe s názvom *Skryté nebezpečenstvo zdravých potravín*, som zasa detailne opísal, prečo mnohí ľudia naďalej zápasia so zápalovými a s autoimunitnými ochoreniami, aj keď si už osvojili zdanlivo zdravú a výdatnú celozrnnú a prevažne rastlinnú stravu. (Ak si náhodou nespomínate, odpoveďou je nevhodná konzumácia rastlinných zložiek poškodzujúcich črevá, takzvaných *lektínov*, znásobená prívalom škodlivých látok, napríklad toxických chemikálií a liečiv, čoho výsledkom je zvýšená priepustnosť čriev. Viac sa o tom dozviete alebo si pripomeniete na nasledujúcich stranách.)

Hoci autoimunitným ochoreniam a dlhovekosti sa v porovnaní s únavou dostáva v medicínskom výskume viac priestoru, nedokážem dostatočne zdôrazniť, že spôsob, akými energiu získavame a strácame, sú skutočne samotnou podstatou zdravia alebo choroby. Dávno predtým, ako sme tomu vymysleli vedeckejší opis, otec medicíny Hippokrates to nazval *veriditas*, čo vo voľnom preklade znamená „zelená životná sila“, ktorá poháňa všetko živé. Keď počúvam rovnaké sťažnosti na vyčerpanosť od rôznych ľudí v celej populácii, túto životnú silu neberiem už ako samozrejmosť. Vlastne som tento dlho prehliadaný aspekt zdravia – fungovanie energetického systému buniek – povýšil z nenápadnej vedľajšej úlohy na hlavnú hviezdu.

Pochopil som, že existuje do očí bijúci *paradox*, ktorý som si doposiaľ nevšimol a v ktorom spočíva podstata zdravia, dlhovekosti aj choroby: Napriek tomu, že žijeme v časoch, keď prijímame *viac* energiou nabitých potravín ako kedykoľvek predtým, máme silnejší pocit, že nám energia *chýba*. Náš spôsob života je fyzicky oveľa menej náročný než ten našich predkov, no napriek tomu sa mnohí cítíme fyzicky vyčerpaní. Zostáva nad tým rozum stáť. Skutočne žijeme v časoch hojnosti, no i tak sme dosť unavení.

Úprimne, tradičná lekárska odborná príprava nevenuje bežnej únave žiadnu pozornosť. Nie preto, lebo by na nej lekárom nezáležalo. Rovnako ako vy, aj väčšina lekárov a zdravotníkov pracuje pod ťarchou vlastnej únavy. Súčasná podoba systému je však taká, že sa nevie venovať problémom, ktoré nezapadajú do jeho paradigmy. Medicína obľubuje to, čo dokáže zmerať a sledovať. Vaša hladina energie sa ani zďaleka nedá vyčíslieť tak jednoducho ako krvný tlak či cholesterol. Pocit únavy jednej osoby môže byť pre iného človeka celkom normálnym stavom. Energia nemá štandardný referenčný rozsah (i keď existujú krvné markery, ktoré s vaším množstvom energie krásne korelujú, ale o tom neskôr). Pre priemerného lekára bojujúceho s nedostatkom času a zdrojov je strata energie pomerne nejednoznačným javom. Vzhľadom na širokú škálu ťažkostí, s ktorými ich pacienti prichádzajú, to môže niektorých zvädzať na to, aby takúto záležitosť uzavreli s tým, že príznaky sú vymyslené alebo prehnané – inými slovami, „len vo vašej hlave“.

Nechcem tým, samozrejme, svojim kolegom v zdravotníctve podrážať nohy. Povedzme si však na rovinu: Prax v modernej medicíne je taká, že ak na to neexistuje tabletky, často to ani nechceme liečiť. Ak nevieme presne stanoviť, čo to je alebo tomu dať nejaký nóbl názov, ako by sme mohli predpísať na to liek? Už len pre ten veľký počet pacientov, ktorých musí väčšina lekárov vyšetriť, rada znie: „Vráťte sa, keď sa stav horší až tak, že si bude vyžadovať liečbu alebo operáciu.“ Toto, žiaľ, znamená, že v ambulancii aj mimo nej sa nikdy nevenuje pozornosť subklinickým javom (napríklad únave; problémom s trávením; miernej, pretrvávajúcej úzkosti alebo zlej nálade), ktoré nám uberajú z vitality. Zavrhnú sa s postojom typu „poďme ďalej, tu nie je nič zaujímavé“ – veď napokon, únava nie je nákazlivá a, prinajmenšom v doslovnom význame slova, ani ochromujúca.

## DRŽAŤ KROK S NAJLEPŠÍMI

Nezáujem zo strany zdravotníctva, samozrejme, nie je jedinou príčinou, prečo sa únave nevenuje náležitá pozornosť. Žijeme v čase bezprecedentných očakávaní a len mála skutočných istôt, preto sa mnohí ľudia snažia predať hmlou nízkej energie so zaťatými zubami a silou vôle – veď ak sa o svoju rodinu, prácu a komunitu nepostaráte vy, tak kto? Vyčerpanosť sa dá v našej súťaživej kultúre potlačiť aj spôsobom „zide z očí, zide z mysle“. Keď všetci *ostatní* na sociálnych sieťach oči vidne prekypujú šťastím a energiou, často sa hanbíme priznať, že my sme uviazli v nie práve rozprávkovkej situácii a sotva sa presúvame po obrazovke od jedného príspevku k ďalšiemu. Stav ešte zhoršuje fakt, že iba málokto sa podelí o to, čo sa