

Joel Fuhrman

DIETNÍ PORADCE HOLLYWOODSKÝCH HVĚZD



ŽIJTE
BEZ DIETY

MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

Joel Fuhrman

DIETNÍ PORADCE HOLLYWOODSKÝCH HVĚZD

ŽIJTE BEZ DIETY

Joel Fuhrman

DIETNÍ PORADCE HOLLYWOODSKÝCH HVĚZD



ŽIJTE BEZ DIETY

MLADÁ FRONTA

Tato kniha obsahuje doporučení a informace týkající se zdravotní péče. Měli byste s nimi zacházet jako s doplněním informací, které vám podává váš lékař nebo jiný zdravotnický profesionál, nikoliv jako se zdrojem, který tyto informace nahrazuje. Jestliže víte nebo máte podezření, že trpíte zdravotním problémem, doporučujeme, abyste před dodržováním jakéhokoliv léčebného či terapeutického programu vyhledali svého lékaře. Při tvorbě této knihy bylo vynaloženo veškeré úsilí, aby informace v ní obsažené byly k datu vydání co nejpřesnější. Vydavatel ani autor však nepřijímají odpovědnost za jakékoliv zdravotní projevy, které mohou nastat jako výsledek aplikace metod vycházejících z této knihy.

Z angličtiny přeložil Petr Kotouš.

THE END OF DIETING: *How to Live for Life*

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, M.D.

All rights reserved.

Translation © Petr Kotouš, 2016

ISBN 978-80-204-3653-5

Tuto knihu věnuji všem, kteří se snaží zachránit naši planetu a zlepšit stav její i jejích obyvatel. Kéž naše společná snaha vede ke zdravé budoucnosti našich dětí a dalších generací.

O B S A H

Závazek skoncovat s dietou	11
Úvod.....	13
Část první	
1. Toxický hlad	28
2. Pravda o dietních pověrách	44
3. Pryč s dietou	74
Část druhá	
4. Síla skutečných potravin	100
5. Nutritariánský výcvik	122
6. Plán	146
7. Recepty	192
Závěr	275
Příloha: Potravinové doplňky	280
Zdroje	289
Poděkování	314
Rejstřík	315

ZÁVAZEK SKONCOVAT S DIETOU

Celou dobu nám věší na nos bulíky.

Diety nefungují a na naše zdraví mají katastrofální účinky.

Každá dieta je předem odsouzená k neúspěchu – ať už je to počítání kalorií, měření porcí nebo pohrávání si s poměry tuků, sacharidů nebo bílkovin, které si sázíme na talíř. Může se vám podařit několik kilogramů shodit, jenže do dvou let se vám váha většinou vrátí – a ještě naroste. Lidí, kterým se podařilo díky dietám úspěšně zhubnout a udržet si nižší váhu po celý zbytek života, je ve skutečnosti méně než dva ze sta.¹ *Méně než dva ze sta!* To je méně než 2%. Znamená to, že více než 98% lidí, kterým se podařilo zhubnout, zase přibírá, což je ovšem ze zdravotního hlediska horší, než kdyby bývali vůbec nezhubli.

Neustálé změny hmotnosti a drastické změny způsobu výživy jsou velmi nebezpečné a mají potenciál zvýšit riziko kardiovaskulárních chorob.² Jinými slovy – ve snaze maličko zhubnout se sami doslova zabíjíme.

Průmyslový konglomerát zabývající se výživou, ve kterém se točí miliardy dolarů, nám neustále nabízí nové a nové výživové programy zaštitěné celebritami, nové a nové poznatky o tom, co jíst a čemu se vyhýbat. Tím jen mate naše názory na to, co jíme a jak o výživě uvažujeme; zároveň nám nabízí krátkodobé záplaty na naše problémy, které ovšem fungují na úkor našeho dlouhodobého zdravotního stavu.

A my jim to věříme, zcela a bez zaváhání.

Jenže i přesto pořád tloustneme, i přesto čelíme celosvětové epidemii srdečních chorob, mrtvice, cukrovky a rakoviny. Nejde o to, že byste při držení diet selhávali – to diety obelhávají nás.

Zasloužíte si něco lepšího – lepší informace, lepší stravu, lepší zdraví. Zasloužíte si informace, díky nimž už nikdy nebudete muset držet dietu.

Kvalitní výživa změní kvalitu vašeho organismu a umožní vám skoncovat s potravinovými závislostmi a touhami jednou provždy. Můj nutritariánský přístup ke stravování uspokojí veškeré dimenze hladu. Jakmile se začnete stravovat zdravě, strava složená z potravin bohatých na živiny, jako je

zelenina, ovoce, boby, ořechy a semínka, zaplaví váš organismus vitaminy, minerály a fytochemikáliemi, které tak zoufale potřebuje. Nejen že okamžitě zhubnete, díky změně jídelníčku dojde také ke změně vašich chuťových preferencí a vy začnete toužit po potravinách podporujících zdraví a přestanete bažít po těch, které vám ubližují. Jídlo, které pro vás kdysi tolik znamenalo, najednou ztratí svou přitažlivost. Spolu s tím, jak se zmenšuje obvod vašeho pasu, začnou ustupovat i vaše jídelní zlozvyky založené na emocích.

Při přechodu na nutritariánský výživový styl je prakticky nemožné přibírat, protože přijímáte pouze takovou stravu, která utiší skutečný hlad, nikoliv tu, která s sebou přináší bažení a závislost. Stravy, o které hovořím, můžete spořádat neuvěřitelné množství, protože je bohatá na živiny a zároveň chudá na kalorie. Proto vás uspokojí.

V následujících kapitolách se dozvíte tajemství, díky kterému bude tato proměna vašeho organismu fungovat. Slibuji, že udělám všechno, co je v mých silách, abych vám pomohl dosáhnout úspěchu, který si tolik zasloužíte. Pro začátek mě nechte, abych to řekl místo vás. Všechno, co jste podnikali v minulosti, prostě nefungovalo. Napřed bude třeba opravit způsob, jak váš mozek uvažuje, a já vám ukážu, jak na to. Nesnažte se rozhodovat o tom, co budete jíst. Toto rozhodnutí nechte na mně. Oprostěte se od stresu, který s sebou přináší držení diety a rozhodování o tom, co jíst a nejíst, jež musíte každé ráno podstupovat. Neposuzujte se podle toho, jak se vám daří držet dietu, nepřemýšlejte o tom, zda potraviny, které jíte, na vás „fungují“. Nebude to trvat ani týden a začnete mít pocit, že se stal zázrak.

Žijte bez diety je kniha a zároveň životní styl, který si zasloužíte. Výživová a stravovací doporučení na následujících stránkách vám nejen zaručí, že už nikdy nebudete muset držet dietu, zároveň také budou fungovat jako prevence vzniku chorob. Nejlepší na tom celém je, že si můžete moje rady přizpůsobit vlastním potravinovým preferencím a individuálním výživovým potřebám, díky čemuž si sami zajistíte to, co je vaším nezadatelným právem – vlastní zdraví.

Ú V O D

Kniha *Žez, abys žil* byla od svého vydání v roce 2003 přeložena do šestnácti jazyků a prodalo se jí více než jeden milion výtisků. Umístila se na první příčce žebříčku bestsellerů podle *New York Times* a vydržela tam několik let, během nichž se na trhu objevily stovky, ne-li tisíce různých jiných knih o výživě.

Když jsem svou knihu *Žez, abys žil* psal, nevedla mě k tomu touha po slávě nebo po bohatství. Když jsem se poprvé posadil k psacímu stolu, mým cílem bylo především vzdělávat a motivovat čtenáře k tomu, aby si sami dopomohli ke kvalitnímu zdraví, ať už to obnáší nutnost zhubnout, vyléčit se z chronických nemocí nebo se prostě jenom cítit lépe. Vůbec mě nenapadlo, že by moje kniha mohla zaznamenat takový úspěch a že by mohla tolik rezonovat v myslích lidí po celém světě. V určitém období jsem měl dojem, že frázi „žez, abys žil“ slýchám snad odevšad – jenom abych doložil, jak obrovský úspěch zaznamenal výživový styl, jímž jsem se v knize zabíral. Dodnes mi v e-mailové i poštovní schránce každý týden přistane nepočítaně dopisů, ve kterých mi čtenáři děkují za to, že se jim díky mé knize zázračně navrátilo zdraví.

Tajemství úspěchu knihy *Žez, abys žil* je docela jednoduché: Nikomu jsem nesliboval rychlé vyřešení problémů. Na rozdíl od módních diet, které slibují rychlé a okamžité výsledky, přinesla kniha *Žez, abys žil* důležité informace o potravinách a zdravé stravě, díky nimž se z každého čtenáře mohl stát výživový expert. Kniha obsahovala veškeré informace nutné k tomu, aby se každý čtenář mohl stát sám sobě výživovým poradcem, který se dokáže postarat o vlastní zdraví.

Středobodem knihy *Žez, abys žil* je jednoduchá rovnice, která také stojí v jádru mého výživového programu:

$$Z = VL / K$$

Zdraví = Výživné Látky / Kalorie

Vaše zdraví lze popsat jako podíl mezi množstvím
výživných látek a příjmem kalorií.

Tomuto základnímu konceptu říkám *výživová hodnota* vaší stravy. Potraviny nám dodávají jak živiny, tak kalorie (energie). Veškeré kalorie získáváme pouze ze tří základních látek: sacharidů, tuků a bílkovin. Živiny pocházejí z nekalorických složek potravy, jmenovitě z vitaminů, minerálů, vlákniny a fytochemikálií, což jsou všechno chemické sloučeniny, které se přirozeně vyskytují v rostlinách. Tyto nekalorické živiny jsou pro naše zdraví zcela nezbytné. Jestliže jíte takové potraviny, které vykazují vysoký poměr živin vůči kaloriím, zbavujete se tuku a podporujete zdraví. Čím více výživově hodnotné stravy přijímáte, tím méně kalorií se dostává do vašeho těla a tím méně také toužíte po tučné a vysoce kalorické potravě.

Strava bohatá na živiny zpomaluje proces stárnutí, pomáhá obnovovat buňky, pomáhá při zánětech a podporuje organismus při zbavování toxinů. Taková potrava také obsahuje velký podíl vlákniny a zabírá v žaludku spoustu místa. Proto můžete takové potraviny přijímat velké množství, čímž utišíte hlad a chuť na další jídlo. Jestliže budete jíst stravu plnou mikroživin, přestane váš organismus toužit po stravě způsobem, který nazývám *toxický hlad*. Ten vás vede k přijímání stravy s větším počtem kalorií, než je třeba – obvykle průmyslově zpracovaných potravin, jejichž konzumace může přispět kromě řady jiných onemocnění ke vzniku rakoviny a srdečních chorob.

Zjištění, kolik lidí kniha *Jež, abys žil* inspirovala ke změně stravovacích návyků, může sloužit nejen jako podpora mých závěrů, že potrava bohatá na živiny upevňuje lidské zdraví, ale také jako živoucí a neustále narůstající důkaz o tom, že tento přístup skutečně funguje. Nenajdeme lepší způsob, jak to ověřit, než si vyslechnout názory lidí, kteří se mými radami řídí v každodenním životě. Tisíce těchto lidí dramaticky shodily na váze a už nikdy nepřibraly. Jeden čtenář jménem Scott vážil ohromujících 230 kg. Scott si nedokázal ani zavázat tkaničky. Nemohl dýchat a dokázal v kuse ujít pouze devět kroků. Přitom mu bylo 38 let. Jeho lékař mu sdělil, že pokud nepodstoupí operační zákrok, jehož cílem bude zmenšení žaludku, podle všeho nepřežije další půlrok. Scott se jeho radou neřídil a místo toho se rozhodl změnit svůj přístup ke stravě. Nechal si připravit výživový plán založený na příjmu potravin bohatých na živiny, díky kterému jeho organismus získal vedle veškerých potřebných živin také bílkoviny a vitaminy, jež jsou ke zdravému životu potřeba. Protože se nyní stravuje skutečně zdravě, může sníst tolik jídla, kolik se mu líbí. Dnes Scott váží 80 kg a jeho koníčkem je cvičení – přitom ještě nedávno nemohl skoro ani chodit.

Moji pacienti během prvních šesti týdnů po změně stravovacích návyků zhubnou obvykle kolem devíti kilogramů. To je však teprve začátek. Mnohem důležitější je skutečnost, že se většinou také zbaví různých potíží jako

alergie, astma, akné, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, cukrovka, refluxní ezofagitida, lupus, nedostatečná činnost ledvin, lupenka, angina pectoris, kardiomyopatie a různé typy skleróz – a postupně mohou vysazovat předepsané léky.

Ačkoliv posledních pětadvacet let dlouhodobě studuji a využívám předepisování stravy bohaté na živiny jako léčebný prostředek, musím přiznat, že i mě překvapilo, jak obrovské zdravotní pokroky mi mnozí lidé popisovali ve svých dopisech. Jednou se mě někdo zeptal, zda by změna stravy nemohla mít za následek, že se mu šediny opět zbarví dohněda. „To samozřejmě ne,“ okamžitě jsem odpověděl. V diskusi na mých stránkách však dva pisatelé uvádějí, že jim se přesně tohle stalo. Nemohl jsem tomu uvěřit. Jeden můj pacient trpěl žloutenkou typu C a rozhodl se začít stravovat podle mých doporučení. Nevěřil jsem, že by přechodem na stravu plnou živin mohl vyléčit infekční žloutenku a poškozená játra, nicméně po nějaké době se žloutenka typu C prostě ztratila. Musel jsem krevní testy třikrát zopakovat, než jsem se odvážil tomu uvěřit. Když jsem viděl, jak se mnohá poškození pokládána za nenapravitelná najednou zahojí, nevěřil jsem vlastním očím, na druhou stranu jsem byl o to více přesvědčen, že tento způsob stravování může přinést zlepšení zdravotního stavu milionů Američanů.

Výsledky této metody a výsledky lidí, kteří se jí řídí, jsou ohromující. Zprávy o zlepšení zdravotního stavu přicházejí od lidí z odlišných prostředí, nejrůznějších věkových skupin, od lidí, kteří nastoupili na doporučovanou cestu z nejrůznějších důvodů. Tito lidé mají společné jedno jediné – všichni se dnes těší dokonalému zdraví.

Jakkoliv byla kniha *Žez, abys žil* úspěšná, rychle jsem si uvědomil, že pouze vědecky založené informace o výživě nepostačují. Jestliže byly najednou tyto informace dostupné širokému publiku, proč tedy tolik lidí nedokáže rozpoznat, co pro ochranu vlastního zdraví a úbytek váhy potřebují? Proč by vůbec neměli chtít něco změnit? Proč by měli chtít zůstat nemocní? Proč by měli vědomě odmítnout nevyvratitelná, vědecká a naprosto účinná doporučení? Povím vám proč. Kvůli spojitě síle potravinových preferencí a potravinové závislosti.

Fungujeme jako klasické oběti – postupně se učíme milovat věci, které nás ve skutečnosti zabíjejí; v tomto případě nezdravé potraviny. Nezdravý životní styl a potravinové závislosti přebírají nadvládu nad naším mozkiem; přitom tato závislost na určité potraviny je často stejně smrtelná jako spousta dalších závislostí.

Standardní americká dieta (SAD) nás ve skutečnosti zabíjí. Místo toho, aby nám poskytla základní složky potřebné pro kvalitní zdraví, dostala nás

PŘÍMÉ SVĚDECTVÍ

Cassie a Dave se znepokojením sledovali zdravotní příznaky spojené se stárnutím a celkově neuspokojivým zdravotním stavem a rozhodli se začít řídit principem „jez, abys žil“. Doufali, že tato změna prospěje hlavně jim samotným, ale navíc zjistili, že tato změna prospěla také dalším členům rodiny.

PŘEDTÍM: 75 kg (Cassie) a 110 kg (Dave)

POTOM: 50 kg (Cassie) a 65 kg (Dave)

S manželem Davem žijeme již dvacet pět let ve šťastném manželství. Máme čtyři děti, všem už je přes dvacet, a malého vnoučka. Začali jsme se cítit hrozně staří, unavení, nemocní a frustrovaní, a to nám ještě nebylo ani padesát. Během dne jsme postupně přecházeli do útlumu, neustále jsme trpěli infekcemi, migrénami, bolestmi zad, žaludečními potížemi, ekzémy, výkyvy nálad, nutkavým hladem a potravinovými závislostmi. Toxická strava a sedavý životní styl si vybíraly svoji daň.

Jednoho dne jsme objevili myšlenky dr. Fuhrmana a náš život se změnil. Okamžitě jsme vyhodili veškeré průmyslově zpracované potraviny a ze svého jídelníčku vyřadili maso, mléčné výrobky, olej, sůl a sladidla. Z knihy *Jez, abys žil* se stala příručka provázející nás každým dnem. Díky ní jsme získali informace, které jsme pro úspěch potřebovali. Naším hlavním cílem nebylo jenom zhubnout; chtěli jsme především změnit naše životy k lepšímu a uzdravit se.

Náš fyzický a mentální přerod byl naprosto neuvěřitelný. Dave po pětatřiceti letech dokonce přestal kouřit a pít kávu. Dnes společně nachodíme, naběháme nebo naležeme v horách alespoň čtyřicet kilometrů týdně a každý den cvičíme sestavy zaměřené na posilování srdce a spalování tuku. Oba se cítíme naprosto báječně.

Tato změna a zanícení, se kterým se novému nutričnímu životnímu stylu věnujeme, také pozitivně ovlivnila naše děti. Začaly více přemýšlet o tom, co jedí, a ve výsledku se i jim podařilo zaznamenat úbytek hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu.

Díky nutričnímu životnímu stylu jsme si především ujasnili, že všichni máme možnost sami si zvolit, jak na tom zdravotně jsme – záleží to jenom na nás!

do situace, kdy mnohé choroby a chronická onemocnění považujeme za nevyhnutelné či za jeden z přirozených důsledků stárnutí. Nadváha je hlavní příčinou cukrovky 2. typu; zrychluje kornatění tepen a zvyšuje riziko úmrtí na selhání srdce. Předpokládá se, že nadváha do několika let vystřídá na prvním místě příčiny úmrtí ve Spojených státech kouření.¹ Ve věku, kdy americký občan dosáhne padesátky, už ve většině případů pravidelně užívá léky na předpis a zhruba polovina Američanů i tak zemře na srdeční příhodu nebo na mozkovou mrtvici. Vy ovšem mezi ně patřit nemusíte. Dvacet osm milionů Američanů sužuje paralyzující bolest pramenící z osteoporózy. Vy ovšem mezi ně patřit nemusíte. Třicet pět milionů Američanů trpí chronickými bolestmi hlavy. Vy ovšem mezi ně patřit nemusíte. Prostě neexistuje žádný důvod, proč byste měli být nemocní.

V současné době trpí obezitou na celém světě 475 milionů dospělých lidí. Od roku 1980 jde o nárůst o 50%. Počet dospělých trpících nadváhou se rychle blíží jedné miliardě; v současnosti trpí nadváhou 200 milionů školáků, což znamená, že na světě právě teď žije skoro 1,7 miliardy lidí, kteří mají buď nadváhu, nebo jsou obézní. *Skoro 1,7 miliardy lidí!*

Podle údajů Národního institutu zdraví (NIH) trpí pouze ve Spojených státech dvě třetiny obyvatel nadváhou. To ovšem není všechno. NIH i Světová zdravotnická organizace (WHO) definují jedince s nadváhou jako někoho, jehož BMI dosahuje hodnoty 25. To znamená, že normální váha ženy, která měří 165 centimetrů, by měla činit 68 kilogramů. Muž vysoký 178 cm by měl normálně vážit maximálně 80 kilogramů. Takový muž či žena ovšem mohou mít kolem pasu „pneumatiku“ třeba 10–15 kilogramů tuku, který způsobuje nejružnější choroby, a přesto budou podle současných standardů považováni za zdravé. Považovat za zdravého někoho, kdo na sobě nosí takové množství tuku, ovšem není přesné. Pokud se podíváte, ve kterých společnostech se lidé dožívají vyššího než průměrného věku, zjistíte, že průměrná hodnota BMI tam činí 18–22, což je mnohem méně než americká „norma“ činící 25 bodů. Například při více než pětadvacetiletém výzkumu mezi stoletými lidmi na Okinawě, který probíhal od poloviny 70. let do roku 2001 a zúčastnilo se ho více než 600 dlouhověkých obyvatel tohoto japonského ostrova, se ukázalo, že BMI průměrně činil 20,4 bodu. Studie prováděná mezi Adventisty sedmého dne, kteří dodržují veganský jídelníček, došla k podobným údajům. Tento dvanáctiletý podrobný výzkum prováděný na více než dvaceti tisících adventistech ve středním a pokročilém věku, kteří neprodělali žádné závažné nemoci, nekouřili, netrpěli nemocemi srdce, rakovinou či mozkovými příhodami, prokázal pozitivní vztah mezi nízkým BMI a dlouhověkostí. Adventisté s BMI vyšším než 23 vykazovali vyšší riziko předčasné smrti.

Jaký závěr lze z těchto studií vyvodit? Podle těchto dat je nejvyšší přípustná tělesná hmotnost taková, při které budete mít BMI okolo 22,5, nikoliv 25. To znamená, že doporučená zdravá tělesná hmotnost pro dospělého muže měřícího 178 cm by se měla pohybovat zhruba v rozmezí mezi 60 a 70 kg, a u ženy vysoké 165 cm by neměla přesáhnout 60 kg. Což je ovšem velký rozdíl od hmotnosti, která by byla u Američana považována za nadváhu, tedy za překročení hranice BMI 25 – u uvedené ženy by to činilo více než 70 kg a u muže více než 80 kg.

Pokud bychom údaje naměřené u obyvatel Okinawy a u Adventistů sedmého dne vzali jako standard, pak by nadváhou trpělo více než 85 % Američanů, nikoliv jen 66 %, které uvádí Národní institut zdraví. Průměrný Američan je těžší a nemocnější, než si sám uvědomuje. Všechno to způsobuje stravování známé jako „standardní americká dieta“. Jejím destruktivním účinkům těžko někdo unikne. Proč by jinak 90 % všech lidí starších pětadesáti let muselo brát léky na snížení krevního tlaku a/nebo hodnoty cholesterolu? Závěr, ke kterému se snažím dojít, zní takto: Jestliže se stravujete „po americku“, nevyhnutelně se u vás objeví nemoci, které jsou v Americe běžné, budete trpět nadváhou, a nakonec se u vás projeví vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu, tedy příznaky zužování cév a rizika onemocnění srdce, jako u všech ostatních.

V dnešní době považujeme za normální, že člověk mezi třicátými a čtyřicátými narozeninami ztratí mladistvou energii a přibere nějakých dvacet kilo, kolem padesátky si pořídí chronickou chorobu a během posledního desetiletí svého života skončí naprosto odkázán na pomoc ostatních. Jenže něco takového *není* normální. Něco takového je totiž výsledkem celoživotních vzorců nezdravého života a zavádějících informací. Namísto toho, aby se náš organismus s tím, jak přicházíme do pokročilého věku, postupně rozpadal a my ho museli podpírat zvyšujícími se dávkami léků, měli bychom se raději dívat dopředu a snažit se o to, abychom si mohli užívat aktivního života až do věku kolem devadesáti let. Tato představa vám může připadat nereálná, protože většina z nás se celý život živí jenom samými nezdravými potravinami. Dokonce i dnes ztrácí příliš mnoho lidí povědomí o spojení mezi tím, co jíme, a tím, jak se psychicky a fyzicky cítíme. Stejně tak netušíme, proč je tolik těžké udržet si takovou váhu, jakou jsme měli zmlada.

Ale ještě není pozdě.

Strava bohatá na živiny sníží vaši touhu po potravinách plných kalorií s nízkým obsahem živin. Bude stačit několik týdnů, aby se vaše chuťové preference změnily; najednou zjistíte, že jste ztratili zájem o nezdravé potravi-

ny, o nichž jste si do té doby mysleli, že se bez nich neobejdete. Budete se cítit spokojeněji, ačkoliv budete přijímat méně kalorií než dříve. Výsledkem bude úbytek hmotnosti, která se ustálí na ideální hodnotě, a dlouhotrvající zdraví. Spousta čtenářů, kteří se řídili podle mých rad, shodila i padesát nebo více kilogramů, trvalo jim to kolikrát méně než rok a svoji novou váhu si udrželi po celé roky.

Kniha *Žijte bez diety* navazuje na *Žez, abys žil*. Nejen že dává odpověď na otázku, proč vám často připadá zdravé stravování tolik obtížné, ale dodává kuráž k tomu, abyste to zkusili také. Na následujících stránkách se s vámi podělím o vědecky podložená řešení, díky nimž se dokážete nadobro zbavit potravinových závislostí, které ohrožují vaše zdraví. Nabídnou vám jídelníček, jehož dodržování je velmi snadné; začne desetidenní kúrou složenou z jednoduchých, avšak chutných jídel, díky kterým postupně změníte své potravinové preference, aniž byste zároveň ochudili svůj mlsný jazyček. Řeknu vám, co máte během první části programu jíst, takže se nemusíte starat o vymýšlení pokrmů, či se strachovat, zda jste zvolili správně – prostě si budete vychutnávat samá dobrá jídla připravená z potravin, které fantasticky podporují zdraví. V druhé části programu zaplavím váš organismus živinami, které se postarají o jeho uzdravení a detoxifikaci. Přitom si užijete účinků „superpotravin“, které podpoří vaši dlouhověkost a dobrou kondici. Jestliže můj výživový program úspěšně dokončíte, bude se vaše BMI pohybovat pod hodnotou 22,5, a pokud jej budete dodržovat i nadále, vydrží vám tato hmotnost do konce života.

Způsob stravování lze považovat za kvalitní pouze tehdy, jestliže taková strava napomáhá dlouhověkosti a chrání před rizikem vzniku nemocí srdce, mrtvice, demence či rakoviny. Nutritariánský způsob stravování představuje jediný výživový program, který zaručuje významný úbytek váhy, aniž by bylo nutné počítat kalorie. Jedná se také o jediný výživový program, který nás učí, jak se bránit nemocem a zároveň výrazně prodloužit život. Jestliže se budete stravovat podle mých doporučení, v podstatě zmizí riziko, že byste mohli utrpět srdeční infarkt a/nebo mozkovou mrtvici, riziko vzniku rakoviny se sníží o více než 90% a očekávaná délka života se prodlouží o dvacet let. Víím, že to zní neuvěřitelně, ovšem v tomto případě se jedná o skutečnost, kterou podporují výsledky mnoha vědeckých zkoumání. Já sám si platnost těchto závěrů v praxi ověřuji více než dvacet pět let.

Zapomeňte na kalorie. Tajemství zdravého životního stylu spočívá pouze v mikroživinách. Zdravé stravování a konzumace správného a rozmanitého množství živin vede k dlouhodobému a trvalému zlepšení zdraví. Pokud vám jde o dosažení zdravé a stabilní tělesné hmotnosti, lze toho dosáhnout jedinečně

tím, že se zaměříte na výživovou kvalitu své stravy. Na rozdíl od rozšířeného názoru neovlivňuje tělesnou hmotnost to, *kolik* toho sníte, ale *co* jíte.

Nutriční kvalita potravin určuje, jak se budete cítit po duševní, fyzické a emocionální stránce – jestliže je vysoká, pak žádoucím způsobem ovlivňuje funkci mozku a posiluje imunitní systém, takže si budete připadat fyzicky skvěle a k tomu budete šťastní a spokojení. Vaším hlavním kritériem při výběru potravin by mělo být to, zda se jedná o tu nejprospěšnější stravu pro vaše dlouhodobé zdraví. Výživový styl založený na konzumaci potravin napomáhajících dlouhému životu vám umožňuje jíst pestrou stravu připravenou podle chuťově jedinečných receptů, kterou si budete moci dopřávat a užívat po zbytek značně prodlouženého života. Jakákoliv dieta, kterou dodržujete pouze omezenou dobu, přináší pouze krátkodobé benefity, jakmile se totiž zase vrátíte ke své běžné stravě, stav vašeho těla se zase rychle vrátí zpět na začátek.

Zopakuji to ještě jednou: Všechno, co děláte omezenou dobu, má jenom omezeně trvající účinky. Neustálé změny vaší tělesné hmotnosti nejsou z dlouhodobého hlediska prospěšné.

Lidé na různé diety pohlížejí jako na nějaký hodnotový systém, který si vyberou podle toho, zda odpovídá jejich chuťovým preferencím nebo filozofickým hlediskům. Často potom kritizují jiné výživové programy, které se jejich preferencemi neřídí. Skutečná věda se však podle žádné filozofické představy či jiné předurčující agendy nechová; vědecké závěry se odvozují z nezpochybnitelných důkazů. Jste člověk, který platnost vědeckých závěrů uznává? Jste ochotni uznat ověřená fakta a poté se jimi řídit? Pak si pamatujte tuto větu: chuťové preference se učíme a můžeme je měnit.

Za svou kariéru jsem léčil více než deset tisíc pacientů, z nichž většina přišla do mé ordinace nešťastná, nemocná a trpící nadváhou. Tito lidé dodržovali snad veškeré existující diety a pokaždé bez úspěchu. Po dodržování mého programu dosáhli výjimečně pevného zdraví, po kterém vždy toužili, a shodili takové množství kilogramů, o jakém se ani neodvažovali snít. A co je na tom ještě lepší – tuto novou hmotnost si dokázali udržet. Poprvé v životě začali s výživovým stylem, při kterém se cítili naprosto spokojení a netrpěli hladem. Navíc mohli přestat brát léky na neduhy, jimiž už netrpěli.

Během posledních třiceti let jsem přečetl více než dvacet tisíc vědeckých studií týkajících se výživy. Proto mohu s jistotou tvrdit, že právě teď a tady nastala chvíle, kdy je třeba podniknout kroky vedoucí k znovuzrození vašeho zdraví. Sám jsem v praxi viděl účinky svého výživového programu na tisícovkách pacientů trpících rozmanitými nemocemi a potížemi, od migrén a alergií po srdeční choroby či cukrovku. Důležité je, že to funguje. Vysoce

kvalitní výživná strava představuje nejúčinnější způsob, jak dosáhnout dlouhodobě udržitelné hmotnosti, i přirozenou prevenci vzniku či návratu nemoci. Díky ní můžeme skoncovat s dnešními chronickými degenerativními onemocněními.

Lidské tělo je v případě, že ho zásobujeme potravou s optimálním složením živin, strojem se schopností sám sebe opravovat. V této knize naleznete informace, díky nimž dokážete vytvořit ve svém organismu prostředí, které tuto schopnost seberegenerace zajistí na maximum. Pokud trpíte nemocemi či potížemi, jako je vysoký krevní tlak, vysoká hodnota cholesterolu, cukrovka, srdeční onemocnění, zažívací potíže, bolesti hlavy, astma, únava či různé tělesné bolesti, případně toužíte po účinném preventivním programu, díky němuž se všemu výše uvedenému vyhnete, pak jste našli řešení. Tento nový výživový program vám zajistí, že nikdy nebudete muset podstoupit angioplastiku, bypassovou operaci či jiné invazivní zákroky. Jestliže se již teď těšíte dobrému zdraví, přechod na mnou doporučený výživový styl vám zajistí, že se ani v následujících letech nemusíte bát srdečního infarktu, mrtvice či demence. Díky němu budete moci snížit dávkování či dokonce úplně přestat brát předepsané léky. Jednoduše řečeno, tento způsob stravování optimalizuje vaše zdraví a dost možná vám zachrání život. Zároveň se při něm nemusíte vzdávat žádných radostí, které nám dobré jídlo poskytuje.

Spousta z vás, čtenářů, si tuto knihu pořídila proto, aby zhubla. Mohu vám zaručit, že *skutečně* zhubnete, a to dokonce i v případě, že na vás žádné diety, které jste kdy vyzkoušeli, nezafungovaly. Jedná se o nejefektivnější redukční výživový plán, jaký kdy existoval, jehož výsledky jsou trvalé, nikoliv dočasné. Můj plán také nabízí neméně důležitý přínos pro vaše budoucí zdraví. Nejefektivnější péče o zdraví je ta, které se věnujete vy sami. Lékaři ani léky vám nemohou zaručit, že budete zdraví, ani vás nemohou sami o sobě uchránit před nemocemi a bolestí. Tohle si uvědomuje snad každý lékař. Vysoce kvalitní výživa, kterou vám na dalších stránkách přiblížím, může zabránit vzniku chorob, ba dokonce zvrátit vývoj již rozvinutých zdravotních problémů, a to vše v období od tří do šesti měsíců. Ano, je to velmi odvážné tvrzení, jenže vědecky ověřená fakta prokazují, že většina chronických potíží, se kterými se v dnešní době potýkáme, má svůj základ ve špatné výživě.

Redukce váhy, ačkoliv je zcela jistě důležitá, nepředstavuje náš hlavní cíl. Je to sice vítaný, avšak stále jen vedlejší produkt, který zaznamenáme na cestě k našemu hlavnímu cíli, tedy skvělému zdraví. To nás bude provázet po výjimečně dlouhý život, během něhož se v podstatě nesetkáme s nemocí; nesčetné vědecké studie navíc prokazují, že lidé těšící se vynikajícímu

PŘÍMÉ SVĚDECTVÍ

Kathleen celý život trpěla potravinovými závislostmi a nutkavým hladem. Neustále se přitom točila v kruhu nefungujících diet. Nefungující vztah k jídlu ovlivňoval její život do té doby, než vzala osud do svých rukou.

PŘEDTÍM: 100 kg

POTOM: 70 kg

Jídlo pro mě bylo jako skvělý přítel. Tento přítel mě nikdy neklamal. Když jsem byla smutná, měla jsem ho po ruce. Pokud jsem chtěla slavit, můj „přítel“ mě rozveslil ještě víc a slavil se mnou. Když jsem se nudila, jídlo mi vyplnilo čas. Pokud už jsem nemohla snášet těžkosti života, můj přítel mě přivedl na jiné myšlenky a utěšil mě. Jídlo jsem skutečně považovala za nejlepšího přítele, jakého jsem kdy měla.

Standardní americká dieta mi poskytovala útěchu, pohodlí, radost. Když jsem si připadala osamělá, jídlo jsem měla vždycky na dosah. Zároveň mi však také přinášelo bolest a beznaděj, protože můj pevný vztah s jídlem s sebou přinesl také obrovský nárůst hmotnosti. Zhoršil stav, ke kterému jsem měla genetické predispozice, a nakonec mi způsobil tak těžkou osteoartritidu, že jsem musela podstoupit totální náhradu kolenního kloubu. Přitom mi bylo teprve 47 let. Standardní americká dieta a moje závislost na potravinách postupně strávily poslední zbytky mé sebeúcty a péče o sebe.

Nejrozumnější by pochopitelně bylo takový nezdravý vztah rychle ukončit. Jenže stejně jako u každého jiného nefunkčního vztahu leží na druhé misce vah všechno to dobré, po čem jsem tak zoufale toužila. Jak něco takového rozeznout? Myslím, že odpověď na takovou otázku si musí najít každý sám v sobě a u každého zní jinak. Já si svůj názor udělala během sledování, jak můj vlastní otec pomalu umírá na následky standardní americké diety. Pamatuji si, jak jsem ho navštívila na jednotce intenzivní péče, kde se zotavoval po dalším záchvatu, a řekla jsem mu, že by měl změnit způsob stravování, protože jinak se neuzdraví. Zavrtěl hlavou a řekl: „Kathleen, já se svého jídla vzdát nemůžu.“ Na tahle slova nikdy nezapomenu. Seděl na nemocniční posteli, vše bylo přikryté matným mihotavým světlem zářivek a v pozadí se ozývalo pípání přístrojů, které udržovaly pacienty naživu. Můj táta si uvědomoval, že málem zemřel, a přece se nedokázal zřici všech těch nezdravých věcí, které jedl. Panejo! Přesně to s vámi udělá závislost. Táta brzy poté umřel a mně se po něm moc stýská. Zároveň

jsem však při pohledu na jeho konec viděla, co mě také jednou čeká. Moje závislost na standardní americké dietě nebyla totiž o nic slabší než tátova. Vyděsilo mě to.

Vyhledala jsem poradce pro potravinové závislosti, který prošel výcvikem u dr. Fuhrmana, a ten mi pomohl změnit můj dysfunkční vztah k jídlu. Uvědomila jsem si, že moje závislost na jídle si v ničem nezadá se závislostí na drogách nebo alkoholu. Nemáme však my, kteří jsme touto závislostí postiženi, obrovské štěstí, že se jí můžeme oddávat ve společnosti, která tuto závislost oslavuje a podporuje, v čistých krásných restauracích, ba dokonce doma ve vlastní kuchyni? Nemáme snad štěstí, že se nemusíme skrývat někde v temných uličkách, abychom si dopřáli svou dávku? Nepřipadá vám hrozné, že zažíváme úplně stejnou touhu po dopaminem přenášené slasti, která nám nakonec zničí duši i zdraví, jako je tomu u drogově závislých?

Zjistila jsem také, že pokud se budete držet v blízkosti toho, kdo vám jenom škodí, nikdy se z jeho vlivu nevymaníte. Takoví „přátelé“ vás nerespektují. Škodí vám. Musíte s nimi přerušit kontakt, nehledě na veškeré pozitivní přínosy, které vám jejich přátelství přináší. Co se mě týče, nezdravé jídlo představovalo můj dysfunkční „gang“.

Často se stává, že jakmile ukončíte nefungující vztah, otevře se před vámi volný prostor, který můžete zaplnit novými, zdravými vztahy. Našla jsem si nové přátele – úžasnou, čerstvou, křupavou zeleninu. Kdykoliv se můžu obrátit na dekadentně sladké, šťavnaté ovoce. Mám po ruce boby, které mě zasytí, celá obilná zrna, svůdné oříšky a semínka. Moji noví přátelé mě vždy nasytí a přitom mi nikdy neublíží tak, jak mi škodila standardní americká dieta. Od té doby, co jsem si vybudovala nový, zdravý vztah k jídlu, jsem o 30 kg lehčí a stále hubnu dál.

Vymanit se z potravinové závislosti je těžké, ale jakmile se dozvíte potřebné informace, které plynou z dlouhodobého výzkumu dr. Fuhrmana, budete vědět, jak na to. Jakmile zažijete pocit, jaký můžete prožít jenom v dokonale živeném těle, už nikdy nebudete stát o stavy vyvolané toxickým jídlem. Jakmile začnete být aktivní, už se vám nikdy nebude chtít stagnovat. Jakmile začnete naslouchat vlastnímu tělu, budete už napořád rozumět jeho moudrosti.

zdraví jsou navíc hubení. Zatímco se budeme učit, jak tohoto výjimečného zdraví dosáhnout, budou nám zároveň přirozeně ubývat kilogramy. Pochopte, že za přejídání mohou jenom naše fyzicky podmíněné tužby, které jdou ruku v ruce s psychickými faktory, jejichž změna ovlivní i naše ustálené potravinové vzorce. Když se budete řídit informacemi obsaženými v této knize, vytvoříte si nové zdravé návyky, jejichž dodržování pro vás nakonec bude naprosto bezproblémové. Nebude trvat dlouho a budete schopni převzít osud svého zdraví do vlastních rukou.

Během mého výživového plánu nebudete muset počítat kalorie ani si vážit porce. Nemí to žádný módní výstřelek, není v tom žádný trik. Teď už se nebudete muset pídit po žádných zázračných řešeních, protože žádná zázračná řešení neexistují. Vykašlete se na malinové ketony. Vykašlete se na zrnka zelené kávy. Vykašlete se na šťávu z lístků tulipánů nebo na černou sůl z bílých doverských útesů. Stejně v podstatě pokaždé zjistíme, že doporučený výrobek je jenom módní záležitost, protože volba rychlých a zázračných řešení nás nakonec vždy ve výsledku poškodí. Výživové doplňky a léky nenaplňují potřeby výživy a navíc jsou často toxické, takže pouze zvyšují poškození zapříčiněné jedovatou stravou.

Nemusíte se stát veganem nebo vegetariánem, abyste se chránili před infarktem a snížili riziko rakoviny. Musíte ovšem zařadit do svého jídelníčku přirozenou, chutnou a život prodlužující rostlinnou stravu a významně omezit množství živočišné stravy. Můžete jíst tolik, kolik chcete, a s postupem doby vám bude ke spokojenosti stačit výrazně méně kalorií.

Tento výživový styl si zamilujete navždy. Mým cílem je změnit vás od základu tak, že tuto výživu budete sami vyhledávat. Abych toho dosáhl, nabídnu vám zde vědecky ověřené a logické informace, které vysvětlují vztah mezi potravinami a vaším zdravím. Jestliže se těmito informacemi budete řídit a začnete dodržovat přiložený jídelníček plný lahodných a zdravých pokrmů, začnete přirozeně a skoro zázračně hubnout, což bude přirozený vedlejší efekt vašeho přechodu na zdravou stravu. Zároveň objevíte úžasný svět nových různých chutí a potravin, které začnete posléze sami aktivně vyhledávat.

Existuje nějaký jiný výživový program, který zaručuje takové výsledky podepřené neprůstřelnými vědeckými závěry? Existuje jiný program podpořený příběhy tisíců lidí, kteří ho bez obtíží dodržují celé roky a jimž se díky němu podařilo výrazně zhubnout a uzdravit se z nejrůznějších nemocí? Existuje jiný program, který prošel takovou zkouškou času a obstál před pozornými zraky vědecké komunity, jež nenašla nic, čím by bylo možné zpochybnit jeho efektivitu a konzistentnost? Samozřejmě, že ne. Můžete se navíc stát členem

podpůrné komunity mnoha tisíců lidí, kteří se s vámi podělí o zkušenosti, jak se jim jejich cíle splnily, nabídnou vám nejrůznější tipy a pomocnou ruku na vaší cestě k dokonalému zdraví. V této knize často najdete příběhy těchto lidí popisované v PŘÍMÉM SVĚDECTVÍ.

Slibuji vám, že díky tomuto výživovému programu znovu naleznete svoji mladistvou energii a zdraví. Dokážete se účinně bránit infarktu, mrtvici, demenci, ba dokonce rakovině. Vaše tělo bude doslova *nemocemvzdorné* – zároveň také přirozeně zhubnete. Dozvíte se, jaké jsou hlavní principy, které vyznává věda týkající se zdraví, výživy a redukce hmotnosti. Konečně také naleznete jednoduchou a efektivní strategii k dosažení a udržení žádoucí hmotnosti, aniž byste do konce života museli držet dietu, díky čemuž se navždy vymaníte z nekonečných a zbytečných diskusí o tom, jaký výživový styl je nejlepší.

Vítejte ve světě, který skoncoval s dietou...

ČÁST PRVNÍ

KAPITOLA JEDNA

Toxický hlad

Když jsme si teď ujasnili, jaký je náš zdravotní stav, nastal čas položit si otázku: Proč vlastně v otázce výživy panuje takový zmatek? Obezita a nemoci, jimž se dá snadno předcházet, zaplavily naši společnost jako mor. Na důkazy tohoto stavu narážíme kolem sebe každý den. Do této situace jsme se však nedostali shodou okolností. Viníky mizerného zdravotního stavu a špatné informovanosti jsou tradiční potravinová pyramida, která je jedním z hlavních východisek amerického ministerstva zemědělství (USDA), a standardní americká dieta.

Potravinovou pyramidu vystavěly společenské, obchodní a politické zájmy, nikoliv nestranné poznatky z oblasti věd o výživě. Snaží se nám doporučit stravu sestavenou z vysokých dávek potravin, které obsahují spoustu kalorií a zároveň málo živin, jako je bílé pečivo, oleje či kuřecí maso. Tyto potraviny, které bychom ve skutečnosti měli konzumovat jenom příležitostně, přitom tvoří více než 87 % standardní americké diety. Z průmyslově zpracovaného jídla dnes získáváme 55 % kalorií a z živočišných produktů 30%; oboje přitom nebezpečným způsobem postrádá antioxidanty a fytochemikálie, což jsou dvě základní skupiny živin, které chrání naše zdraví a prodlužují život. O tom naprosto není sporu. Strava založená na mléce, sýru, těstovinách, pečivu, smažených jídlech a slazených přesnídávkách a nápojích vede k obezitě, rakovině, srdečním chorobám, cukrovce a nemocem spojeným s poruchou imunity.

Zkrátka – ujídáme se k smrti.

Standardní americká dieta je prostě jedovatá. Těžko bych našel vhodnější slovo. Vyvolává nemoci a přináší nutkavou potřebu jíst. Je pro nás návyková a nebezpečná. Naše standardní dieta s vysokým obsahem tuku, cukru a soli je fyzicky návyková, takže je pro většinu lidí nemožné snížit velikost porcí a počet kalorií nebo zkrátka dodržovat jiné typické dietní strategie.

NEZDRAVÁ STRAVA JE VELMI NÁVYKOVÁ

.....

Většina vědců je přesvědčena, že pět až deset procent obyvatel USA je závislých na jídle. Já toto přesvědčení nesdílím. Domnívám se totiž, že potravinovou závislostí trpí něco mezi šedesáti a osmdesáti procenty populace –

mezi ně patří lidé, kteří pravidelně konzumují průmyslově zpracované potraviny, stravu chudou na živiny, dokonce i vysoce bílkovinnou stravu založenou na živočišných produktech. Lidé s nadváhou bojují se sladkostmi, smaženými jídly, chipsy a tučným masem naprosto stejně, jako kuřáci a narkomani bojují s cigaretami a kokainem.

Pokud máte nadváhu, nejspíše jste závislí na jídle. Jíte, protože cítíte fyzickou potřebu jíst, ne protože by vaše tělo vykazovalo biologickou potřebu kalorií.

Závislost je fyzický a psychický návyk na určitou látku nebo chování. Taková látka nebo chování jedince z počátku uspokojuje, ovšem brzy přeroste v nutkavou potřebu zvyšovat dávky, aby zabránil nepříjemným pocitům či bolesti, kterou jinak zakouší. Závislost na potravinách je komplexní jev, při kterém dochází ke stimulaci trávicího systému vyvolávající uvolňování žluči, enzymů a hormonů a odplavování odpadu z jater, ledvin a krevního oběhu. Má také vliv na uvolňování dopaminu v mozku. Dopamin je primární neurotransmiter, který mimo jiné ovlivňuje nástup příjemného pocitu. Ať už závislost vyvolává cokoli, mozek na ni reaguje stejně. Koncentrované kalorie, jako je například cukr nebo olej, vyplavují u závislého na potravinách podobné hodnoty dopaminu jako u lidí, kteří zneužívají ilegální drogy.

Výzkumníci z Dětské nemocnice v Bostonu v Massachusetts nedávno zjistili, že potraviny s vysokým obsahem rafinovaných sacharidů vyvolávají v mozku podobný efekt jako u drogově závislých.¹ U každého sledovaného subjektu byla prokázána zvýšená aktivita oblasti mozku zvané nucleus accumbens, jejíž funkce je dávana do souvislosti právě se závislostmi.

Mozek se tak doslova učí, že je třeba opakovat chování, které nám přináší libé pocity. Nástrojem je vyplavování dopaminu, který tyto příjemné pocity vyvolává, a formování specifických vzorců chování. Mozek si zafixuje určitou aktivitu zajišťující příjemný pocit jako žádoucí vzorec chování, který je třeba si pamatovat a automaticky opakovat. Kuřák si například zapálí cigaretu, zato člověk závislý na jídle si za stejným účelem bez rozpaků otevře pytlík chipsů, aniž by jakkoliv uvažoval o dlouhodobých zdravotních rizicích takového jednání.

Stejně jako si kuřák vybuduje toleranci k nikotinu, zvykne si i takový jedlík na cukr, sůl a tuk tak, že mu konzumace stejného množství přináší stále méně potěšení. Nedávná studie, kterou publikoval časopis *Nature Neuroscience*, ukazuje, jak drogová závislost a nutkavé jezení znecitlivují cyklus žádosti a odměny.² Znamená to, že pokud chceme udržet míru potěšení, kterou nám konzumace drog nebo potravin nabízí, potřebujeme vyšší a vyšší

Nikdy mě vlastně nenapadlo uvažovat o tom jako o závislosti na jídle, ale když jsem si přečetla, co o tom píšete, musím uznat, že můj otec na takovou závislost zemřel. Byl to lékař, kterému v sedmatřiceti letech diagnostikovali cukrovku druhého typu. Po mnoha letech užívání léků (každý den jedenáct prášků), které měly potlačit projevy nemoci, kdy ovšem zároveň ve velkém konzumoval sladkosti, nakonec zemřel ve věku čtyřiašedesáti let. Až teprve dnes vidím, že se jednalo o chování pod vlivem závislosti, protože jako lékař dobře věděl, že při změně stravy by projevy nemoci zmizely. Věděl, jaké následky bude jeho chování mít, a přesto se nedokázal celých dvacet pět let nezdravé stravy vzdát. Těch pětadvacet let lemovaly časté pobyty v nemocnici a nejrůznější nepříjemné vedlejší účinky, které cukrovka vyvolává. Můj otec sice nebyl žádný hlupák, ale přesto nedokázal své iracionální jednání změnit.

Angela Biggar

dávky. Stravovací návyky, které jsme si v mozku vybudovali, pohání signály založené na systému odměny a rozkoše. Mozek však začne vyžadovat stále vyšší stimulaci (koncentrované potraviny, které jsou mocně doslazovány a dochucovány) nebo vyšší porce, aby dosáhl hladiny, kdy se spustí daný signál. Při menší dávce se však začnete cítit nepříjemně jak fyzicky, tak psychicky.

Většina lidí s nadváhou chápe, že nadváha škodí jejich zdraví. Jejich přátelé, rodinní příslušníci a dokonce i jejich lékaři jim říkají, že by měli zhubnout, jenže oni to prostě nedokáží. Každou chvíli se snaží držet nějakou dietu, jenže u ní dlouho nevydrží. Proč se to děje? Co je vede k tomu, že prostě nemohou přestat jíst?

Toto je odpověď: TOXICKÝ HLAD.

Pokud jíme převážně potraviny s vysokým obsahem kalorií, aniž bychom do jídelníčku zahrnuli dostatečné množství živin chránících organismus, naše buňky zaplaví odpadní produkty, jako jsou volné radikály nebo konečné produkty pokročilé glykace (AGEs), které společně označujeme jako *oxidační stres*. Oxidační stres může přinášet záněty, poškození buněk a jejich předčasnou smrt. Velmi často je doprovázen vznikem jedovatých produktů trávení, které mohou vyvolávat fyzické symptomy, při kterých pocítíme abstinenční příznaky. Nazývám je *toxický hlad*.

JSEM ZÁVISLÝ NA JÍDLE? UDĚLEJTE SI TEST.

1. Pokud nejím pravidelně, cítím se vyčerpaný nebo podrážděný.
Ano Ne
2. Na určité potraviny myslím v podstatě neustále.
Ano Ne
3. Po jídle jsem otupělý nebo je mi nepříjemně.
Ano Ne
4. Špatná strava má vliv na mé zdraví.
Ano Ne
5. Mám sice nadváhu, ale stejně se přejídám.
Ano Ne
6. Jakmile začnu jíst sladké, nechci přestat.
Ano Ne
7. Snažil jsem se držet dietu, ale nefungovalo to a nechal jsem toho.
Ano Ne
8. Rád chodím do restaurací s nabídkou „sněz, kolik chceš“.
Ano Ne
9. Zažívám fyzické abstinenční příznaky, když nejím.
Ano Ne
10. Když se nikdo nedívá, tajně jím.
Ano Ne
11. Schraňuji si jídlo nebo ho schovávám před členy rodiny.
Ano Ne
12. Nepřestávám jíst, i když už necítím hlad.
Ano Ne
13. Z vlastních jídelních návyků mám nepříjemný pocit.
Ano Ne
14. Jídelní návyky mi přinášejí společenské či rodinné problémy.
Ano Ne
15. Jím v podstatě neustále celý den.
Ano Ne

Pokud jste zaznamenali jednu odpověď „ano“, existuje u vás podezření na potravinovou závislost. Dvě a více odpovědí „ano“ znamená, že jste závislí na jídle.

Jestliže pociťujete kterýkoliv z těchto symptomů, pak zažíváte toxický hlad

Slabost

Vyčerpání

Třes

Bolesti hlavy

Kručení v břiše nebo žaludeční křeče

Nepříjemné pocity, které zažíváme po vysazení návykové látky, označujeme jako *abstinenční syndrom*. Protože se jedná o projevy provázející detoxifikaci neboli biochemické uzdravování organismu z účinků nebezpečných látek, pociťujeme je velmi výrazně. Je téměř nemožné vyčistit tělo od škodlivých látek, aniž bychom při tom zažívali nepříjemné stavy. Jakmile se začneme stravovat způsobem, který zahájí detoxifikaci, často se cítíme nesví, unavení a může nás bolet hlava. Mnohdy se domníváme, že tyto drobné nepříjemnosti způsobuje hlad. Když potom něco sníme, žaludek začne trávit a proces detoxifikace se zastaví. Nepříjemné pocity potom zase zmizí. Vysvětlím vám to podrobněji.

Trávení probíhá ve dvou cyklech, anabolickém a katabolickém. Během anabolické fáze metabolismu neboli fáze budování jíme, žvýkáme, zažíváme a absorbujeme živiny, které zpomalují nebo zastavují aktivní procesy detoxifikace, jež nejučinněji probíhají ve chvíli, kdy tělo aktivně nezpracovává potravu. Jakmile se trávení zastaví, vstoupí tělo do katabolické fáze a opět začne s detoxifikací. Během toho člověk pociťuje symptomy, které může interpretovat jako pocit hladu. *Prostě se musí zase najíst*, ačkoliv ve skutečnosti může být jeho tělo kaloriemi doslova přesycené. Mohou nastat dvě situace – buď jí tak často, že jeho tělo během určité nepřerušované doby vůbec nevstoupí do katabolické fáze, nebo jí potravu s tak vysokou kalorickou hodnotou, že anabolický trávicí proces probíhá ještě v době, kdy opět nastává čas jídla.

Klíčem je dokázat rozpoznat rozdíl mezi skutečným hladem a hladem toxickým. Na rozdíl od skutečného hladu, který začínáme cítit ve chvíli, kdy tělo spálilo většinu kalorií získaných z posledního jídla, takže je opět

PŘÍMÉ SVĚDECTVÍ

Heather se už nemusí bát stoupnout na váhu. Může jíst, co chce, a přitom ji nebolí hlava a cítí se mnohem zdravěji.

PŘEDTÍM: 90 kg

POTOM: 56 kg

Jsem osmatřicetiletá matka tří dětí. Kam až moje paměť sahá, vždycky jsem trpěla strašlivými migrénami. Nemohla jsem spát. Neustále jsem byla vyčerpaná. Neměla jsem ani energii vstát a hrát si se svým synem. Někdy se mi také stalo, že jsem zaklímala za volantem (uf...). Každou chvíli se mi vyskytla alergie snad na cokoli a někdy se mi na obličeji objevila ošklivá vyrážka, která tam vydržela třeba několik měsíců. Každou chvíli se mi měnila nálada, ačkoliv členové mojí rodiny by nejspíše tvrdili, že jsem byla pořád zamračená. Nakonec jsem začala brát antidepresiva na potlačení úzkosti.

Pak jsem se začala zajímat o způsob, jak se uzdravit. Koupila jsem si odšťavňovač a asi čtyři týdny pila ovocné šťávy. Ačkoliv mi to pomohlo, bylo mi jasné, že takhle nemůžu žít pořád. Řekla jsem si, že to budu považovat jen za období, kdy mé tělo prochází detoxem, ale že udržitelný recept na zdraví musím hledat dál.

Během tohoto hledání jsem narazila na principy dr. Fuhrmana. Koupila jsem si jednu jeho knihu a přečetla ji za jediný den. Tuto knihu dodnes považuji za svou bibli.

Dříve jsem pečlivě luštila nápisy o složení potravin na obalech (a vidíte, kam mě to dovedlo), jenže teď jsem se dozvěděla, že jsem se pídila po špatných informacích – zajímal mě například obsah sacharidů a bílkovin, na které se standardní americká strava tolik zaměřuje. Dnes už si nic zpracovaného ani baleného v podstatě nekupuji, takže už se mě nápisy na obalech vlastně netýkají. Když už si balené potraviny, jako jsou třeba fazole nebo drcená rajčata, kupuji, sahám po biovýrobci a vždycky mě zajímá množství soli a cukru, které obsahují. Už NIKDY nebudu jíst jinak. NIKDY.

Od té doby, co jsem se dala na nutritariánství, jsem hodně zhubla, ale co je ještě důležitější, cítím se prostě FANTASTICKY. Už celý rok jsem například neměla ani rýmu, natož migrénu nebo sebemenší bolest hlavy. Mám spoustu energie. Dobře se mi spí. Přestala jsem brát antidepresiva a návaly úzkosti už nemívám. Prostě se mi teď žije **SKVĚLE**.

připravené na další dávku, toxický hlad zažíváme tehdy, když se tělo začíná zbavovat nebezpečných jedů. V té chvíli se okamžitě začneme cítit nepříjemně a začne nám připadat, že pro odvrácení tohoto stavu je potřeba se najíst nebo napít něčeho vysoce kalorického. Takové chování potom spouští spirálu přejídání se a narůstá naše touha přijímat více kalorií, než tělo potřebuje.

Čím více však vyhledáváme rychlou úlevu, tím více vyřazujeme detoxifikační – neboli uzdravující – procesy. Nepříjemný pocit bývá velmi často signálem, že se náš organismus zrovna sám uzdravuje a že probíhá odbourávání toxinů. My však tento pocit nesprávně zaměňujeme se skutečným hladem, následkem čehož jíme příliš moc a příliš často, abychom nepříjemné stavy zažehnali; přitom nabíráme kilogramy, poškozujeme si zdraví a postupně zabředáváme do nebezpečné spirály závislosti.

Pokaždé, když končíme s jakoukoliv závislostí, cítíme se napřed hůře. Při přechodu na zdravou stravu bývá obvykle nejhorších prvních tři až pět dní. Přesně z tohoto důvodu také všechny diety selhávají. Ať už se jedná o jakýkoliv koncept diety, vždycky při nich jde o to, abyste jedli méně. Jenže jíst méně, to je fyzicky i psychicky příliš nepříjemné. Jediný způsob, jak navodit stav, kdy dokážeme jíst méně a cítit se příjemně, je naučit tělo vyžadovat méně potravy, což zároveň znamená skoncovat s toxickým hladem. Abychom zabránili tvorbě toxinů v buňkách, jejichž vznik je hlavním spouštěčem toxického hladu, musíme přijímat potravu s adekvátním obsahem mikroživin. Při směřování k optimální tělesné hmotnosti, při kterém nebudeme zažívat nepříjemné stavy, musí být naše strava zdravější a vyvážená ve složení mikroživin.

Nechci po vás, abyste drželi dietu.

Chci, abyste od základu změnili způsob, jak o jídle přemýšlíte.

To, jakou potravu si vybereme, představuje vynikající příležitost pro ovlivnění funkce mozku. Jedná se o příležitost ovlivňovat vlastní emocionální a fyzický stav a převzít do vlastních rukou své budoucí zdraví. Klíčem je přimět všechny části vašeho mozku, aby s přechodem na zdravou stravu souhlasily, protože určitá část vašeho já se možná na tuto cestu vydat nechce. Jakmile však pochopíte, jak může nezdravá strava ovlivňovat chování vašeho mozku, dokážete tělu vrátit zdraví a dosáhnout ideální váhy.

PORAZTE MOZEK NA JEHO VLASTNÍM HŘIŠTI

Tak jak a čím začít? Třeba jste si dali předsevzetí na Nový rok nebo chcete před začátkem letní dovolené zhubnout do plavek. Jenže takhle to nefunguje. Vůbec nejde o otázku vůle. K cíli se nedoberete žádnou zkratkou. Závislost neporazíte pomocí nějaké jednoduché odpovědi. Nefunguje tady „Prostě řekni ne!“

První krok, jak se vypořádat s potravinovou závislostí, spočívá v konzumaci potravin s vysokým obsahem mikroživin v takovém objemu, který převáží nezdravé jídlo, takže postupem času váš organismus přestane vysílat signály označující toxický hlad a vy konečně přestanete toužit po škodlivinách. Naplňte si žaludek potravinami, které jsou bohaté na živiny, a zároveň chudé na kalorie – potravinami, jako je syrová zelenina, ovoce, boby, cibule a houby, které vám pomohou překonat vaši závislost a ztratit nadbytečné kilogramy. Takové potraviny vás zasytí tak, že vůbec nebudete mít chuť na koncentrované kalorie, které se nacházejí v potravinách vyvolávajících závislost.

Třeba taková zmrzlina, ta je návyková. Broskev ovšem není. Když budete jíst broskev, nedostanete se do stavu téměř narkotického opojení, které vás nutí spořádat jich celou hromadu. Zmrzlina totiž obsahuje spoustu cukru a tuku, který spouští primitivní části vašeho mozku. Ty vás nutí vzdát se kontroly nad vlastním jednáním úplně stejně, jako když člověk závislý na kokainu odevzdá droze vládu nad svým životem.

Nejúčinnější způsob, jak bezpečným způsobem zhubnout, spočívá v tom, že nebudete hubnutí považovat za svůj hlavní cíl. Vaším cílem by totiž měla být prevence před nemocemi a snaha prožít svůj život bez zdravotních potíží. Odteď prostě budete jíst více potravin, které dovedou s nemocemi bojovat, a méně takových nebo vůbec žádné potraviny, které nemoci způsobují. Jakmile zařadíte na svůj jídelníček stravu s vysokým obsahem živin, zkrátí se detoxikační fáze o tolik, že se začnete cítit dobře už za pár dní. Toxický hlad ustoupí a s ním i nutkání neustále něco jíst.

ABYSTE PORAZILI POTRAVINOVOU ZÁVISLOST, MUSÍTE ZARAZIT EMOČNÍ NUTKÁNÍ JÍST

Toxický hlad vyvolává spirálu špatných rozhodnutí a vede k potravinové závislosti. Existuje však ještě jedna překážka, kterou většina z nás musí překonat také: emoční nutkání k jídlu. Emoční nutkání představuje

další rozměr biologické stránky potravinové závislosti. Jakmile lidé chápou jídlo jako úlevu od napětí, mohou opět propadnout svým špatným návykům, protože znovu sáhnou po potravinách, na které jsou zvyklí. Výsledkem emoční potřeby je také situace, kdy lidé pokračují v konzumaci potravin, o kterých vědí, že jim škodí. My všichni jsme už zažili chvíli, kdy jsme během náročného dne sáhli po krátkodobě nápomocné náloži tuku, cukru nebo sacharidů, abychom spláchli nastřádané negativní pocity. Jestliže však chceme skoncovat s emočním nutkáním jíst, musíme změnit způsob myšlení. Musíme skoncovat s vypěstovanými zlovyky a objevit sebedůvěru, díky níž budeme schopni každý den přijímat správná a zdravá řešení.

Naše zlovyky zkrátka naplňujeme jak v situacích, kdy jsme pod tlakem, tak i tehdy, když je nám příjemně. Ať se děje cokoli, lidé zkrátka pořád dělají to, na co jsou zvyklí – ať už jde o jedení, kouření nebo třeba okusování nehtů. Jak však takový zlovyk porazit? Jednoduše tím, že si vypěstujete „dobro-zvyk“.

Ano, zbavit se starého zlovyku, to vyžaduje vědomé a intenzivní úsilí. Vybudování správných návyků nějakou dobu trvá. Nějakou dobu také zabere, než vytrénujete své chuťové buňky tak, aby dovedly ocenit jinou stravu. Vaše tělo se neuzdraví a neopraví napáchané škody okamžitě. Než přestane cítit toxický hlad a pocítíte ten skutečný, budete muset chvíli počkat. Ale věrte mi, stojí to za to.

Prozradím vám tajemství, díky kterému se můžete naučit správně jíst. Není možné vyvinout si kvalitní jídelní návyky, aniž byste si zároveň vypěstovali stejně kvalitní návyky emoční. Jídlo a emoce totiž patří k sobě. Emoční nutkání jíst nastává ve chvíli, kdy se v obtížné nebo stresující situaci uchýlíte k jídlu jako k utišujícímu prostředku. Sladkosti nebo jiné škodlivé potraviny vám přinesou okamžitou úlevu. Abyste však jednou provždy vystoupili z kolotoče neustálého držení různých diet, musíte si vybudovat sebedůvěru, protože čím spokojenější a zdravější se cítíte, tím méně vás ohrožuje potravinová, drogová nebo alkoholová závislost.

Pozitivně přijímat sebe sama je ovšem aktivní proces. To znamená, že je třeba jej *vykonávat*. U mnoha lidí nastane pocit sebeuspokojení po fyzickém cvičení. U jiných ve chvíli, kdy se jim něco povede. Někteří k tomu potřebují pomáhat ostatním nebo se třeba naučit něco nového. Zhubnutí a uzdravení se může být pro vaše sebevědomí a sebeúctu velká vzpruha, skutečný efekt však bude mít pouze tehdy, když budete pracovat na posílení pilířů, na nichž váš život stojí. To je určitě mnohem lepší, než se jenom zajímat o číslo na váze.

Stejně tak jako škodlivé potraviny oslabují váš mozek, oslabují pochybnosti o sobě samém vaši vůli. Kombinace zdravé stravy a zdravých emočních návyků ovšem dovede podpořit jak mozek, tak vůli.³ Bude proto ovšem nutné změnit vzorce chování tak, abyste posílili své emoční zdraví a v životě začali klást důraz na něco jiného – ne na svůj vztah k jídlu, ale na vztah k lidem. Když budete jídlo používat jako berličku pro své pocity, nenaučíte se správně rozumět sobě samému a nerozvinete klíčové sociální dovednosti potřebné ke správnému nasměrování svého života. Až se zase budete cítit pod tlakem a budete potřebovat útěchu, zkuste si raději o tom s někým promluvit. Když se napojíte na ostatní lidi a zároveň si budete vědomi zodpovědnosti za druhé, budete se cítit užiteční a důležití, což má obvykle pozitivní zdravotní přínos. Metaanalýza 148 vědeckých studií o vztahu mezi pevnou vazbou s ostatními lidmi a zdravotním stavem ukázala, že více než tři sta tisíc respondentů žijících v síti kvalitních sociálních vztahů vykazovalo o padesát procent vyšší šanci na delší život. Tento závěr platil u lidí jakékoliv věkové skupiny, pohlaví, zdravotního stavu, u jakékoliv příčiny úmrtí či délky doléčení.⁴ Znamená to, že budováním přátelských vztahů a pomáháním ostatním nejenom přispíváte svému zdraví a dlouhověkosti, ale také tím činíte efektivní kroky pro zbavení se potravinové závislosti.

MANŽELSTVÍ V TROSKÁCH, VYSOKÝ KREVNÍ TLAK A PREDIABETES

.....

Moje pacientka Jill Harringtonová je perfektním příkladem výše uvedeného. Jill měla nadváhu, byla nešťastná a zklamaná jak sama sebou, tak svým manželstvím. Stěžovala si na odměřenost svého manžela, připadala si ve svém vztahu uvězněná. Uvažovala o rozvodu, jenže si ho nemohla dovolit. Její manžel Tim se špatně stravoval a skoro každý večer pil. Jill se pokoušela žít podle mých výživových doporučení, jenže můj program jí připadal moc obtížný, obzvláště s ohledem na neuspokojivý stav jejího manželství. Tim si jí skoro vůbec nevšímal.

Jill a Tim vedle sebe žili spíše jako spolubydlíci než jako manželé, z jejich vztahu se vytratila jakákoliv romantika. Chtěl jsem Jill pomoci zhubnout a najít životní štěstí, jenže jsem věděl, že její manželské problémy představují v tomto ohledu velikou překážku. Proto jsem s ní začal pracovat na tom, aby se její partnerský vztah zlepšil a ona mohla všechnu energii vložit do změny svých stravovacích návyků. Jednalo se o nezbytný první krok vedoucí k lepšímu zdraví a šťastnému životu. Místo toho, aby po Timovi

chtěla něco víc, začala mu děkovat za každou maličkost, kterou by pro ni beztak udělal. Zároveň dbala na to, aby takové příjemné maličkosti dělala i ona pro něho. Podrobně jsme rozebírali Timovy dobré stránky, kterých měl celou řadu, a také důvody, proč jej stále milovala. Řekl jsem jí, že na sebe může být pyšná, jak se o něho a jejich vztah hezky stará, podporuje je a jak prokazuje Timovi svou lásku, aniž by za to cokoliv očekávala.

Jill se téměř okamžitě začala cítit lépe a sebevědoměji a změna chování nastala také u jejího manžela. Tim se o ni začal více zajímat, najednou byl vřelejší. Nakonec oba zjistili, že v jejich vztahu po citové i fyzické stránce zažehla nová jiskra. Manželství se od té doby výrazně zlepšilo. Jill se přestala cítit Timem zklamaná a nakonec si také dokázala přiznat, že za problémy nemohl jenom Tim. Poznala, že i ona nese svůj díl viny. Netrvalo dlouho a jejich manželství se dokonale uzdravilo.

S tím, jak se zlepšil její partnerský vztah, začal se zároveň zlepšovat také Jillin vztah ke stravě a vlastnímu zdraví. Místo toho, aby podléhala emočnímu nutkání, začala konzumovat nutritariánské pokrmy a sama tak ovlivňovat vlastní život a stravovací preference. Vypadala lépe, cítila se lépe a postupně mohla vysazovat léky. Nastoupila cestu vedoucí k uzdravení.

Stejně jako u Jill i vaše vlastní emoční zdraví závisí na tom, zda sami sebe přijímáte – ne protože vám někdo řekl, abyste se měli rádi, nebo protože papouškujete věty typu „tam nahoře mě má někdo rád“. Pro dosažení úspěchu potřebujete získat silný důvod k tomu, abyste se měli rádi, a ten získáte tak, že dokážete ocenit hodnotu, důležitost a krásu věcí kolem vás. Nikoliv sami zapůsobit, ale vnímat a cítit druhé. Nesnažit se, abyste vypadali dobře vy, ale raději ocenit, kolik dobrého je v ostatních lidech. Nejdůležitější ze všeho není to, jak moc jste sami milovaní. Svou emoční kapacitu lépe posoudíte podle toho, jak dovedete milovat ostatní.

TŘI NÁVYKY PRO DOBRÉ ZDRAVÍ

.....

Způsob, jakým se o sebe staráte, je pro vaše budoucí štěstí stejně podstatný jako vaše úspory na stáří. Spousta lidí neváhá investovat do své finanční budoucnosti, ale otázku své zdravotní budoucnosti vůbec neberou v úvahu. Polštář plný peněz vám ovšem bude k ničemu, když budete ležet v hrobě!

Při plánování budoucnosti svého zdraví musíte do portfolia zařadit tři hlavní akcie, z nichž plynou nejvyšší dividendy: výživu, fyzickou aktivitu a pozitivní myšlení.

- **Výživa:** Jestliže toužíte po dlouhodobém zdraví, záleží na každé kalorií. Jezte jenom jídla, která jsou bohatá na živiny a mají nízký počet kalorií. Mějte na paměti mou rovnici Zdraví = Výživné Látky / Kalorie
- **Fyzická aktivita:** Pravidelně cvičte. Fyzická aktivita by měla být vaší každodenní rutinou. Permanentka do posilovny se hodí, ovšem i během dne máte spoustu příležitostí, jak se protáhnout. Nepoužívejte výtah a chodte po schodech. Chodte pěšky nebo jezděte na kole a nevozte se v autě. Dopřávejte si časté pauzy na cvičení, během nichž tři až pět minut něco aktivně děláte, a teprve potom se vraťte k práci.
- **Pozitivní myšlení:** Pozitivní myšlení je nutným předpokladem zdravého životního stylu. Nejlepší je optimismus a společnost lidí, kterým na vašem zdraví záleží a podporují ho. Dejte lidem najevo, že vám na nich záleží, a podpořte to také činy, ne jen slovy. Pozitivní myšlení pramení ze srdečného chování k ostatním. Jako byste každým dobrým skutkem vložili na svůj dlouhodobý životní účet významnou částku.

Existují tři základní návyky pro dobré zdraví. Čím více je budete procvičovat, tím lépe se s nimi sžijete. Potom už vás ani nenapadne, že byste se mohli chovat jinak.

Spousta lidí, ať už zdravých či nezdravých, je často posedlá jídlem. Když budete jíst ty správné potraviny, budete sice až neuvěřitelně zdraví, ovšem zároveň se vyvarujete posedlosti zdravými potravinami. Takový přehnaný důraz na jednu věc často značí obsedantní poruchu či jiné emoční a psychické problémy. Nejrychlejším způsobem, jak se této obsese zbavit a žít vyvážený život, v němž potrava, cvičení a lidé kolem vás zaujímají správné místo, je nalezení rovnováhy mezi „jedením“ a „ne-jedením“. Aby potrava zaujala v této křehké rovnici správný prostor, je klíčové procvičování tří návyků pro zdravý život tak dlouho, dokud se z nich nestane zcela přirozená součást vašeho života. Nalezení správného stylu výživy je důležitou součástí vašeho zdraví, ale ještě přirozeněji a efektivněji dosáhnete cíle tím, když život doplníte o správný poměr mezi fyzickou aktivitou, odpočinkem, spánkem, rekreací, prací, rodinou, přáteli a intelektuálními stimuly.

Kvůli potravinovým závislostem bývá snaha o změnu stravování obtížnější, ovšem rozhodnutí, zda řeknete rozhodné „ne“ svým destruktivním obsesím následované jasným „ano“ ve prospěch tří návyků pro zdravý život, trvá

PŘÍMÉ SVĚDECTVÍ

Ronna nepotřebovala až tak nutně zhubnout, jako se spíše zbavit nutkavého hladu a potravinových závislostí, které jí ničily život – ovšem jen do té doby, než začala žít nutritariánsky.

PŘEDTÍM: 66 kg

POTOM: 50 kg

Kdysi jsem mívala hlavu plnou protichůdných teorií o výživě. Snažila jsem se zhubnout s pomocí různých knih a módních diet. Nezajímala jsem se o nic jiného než o to, jak najít ten správný výživový program, díky kterému zázračně zhubnu. Jestliže jsem chtěla zvýšit přísun vitaminů a minerálů, doháněla jsem to výživovými doplňky a koncentrovanými potravinami, jako je pomerančový džus nebo cereálie. Moje představa zkompletování potravinové pyramidy byla salát k obědu nebo trochu něčeho zeleného k hlavnímu jídlu. Vyhýbala jsem se nezdravým potravinám a snažila se jíst méně, jenže to nefungovalo.

Když mi bylo jedenáct let, lékaři mi diagnostikovali nedostatečnou funkci štítné žlázy, což znamenalo také to, že zhubnout jsem mohla jedině drastickým omezením přísunu kalorií a/nebo těžkou fyzickou aktivitou. Stal se ze mě klasický příklad jo-jo efektu. Bez cukru jsem nikdy nevydržela moc dlouho. Byla jsem závislá na sladkostech a měla jsem pocit, že se bez nich prostě neobejdu.

Poté, co jsem se zúčastnila jednoho semináře s dr. Fuhrmanem, jsem začala číst jeho knihy, které obrátily moje uvažování o mnoha záležitostech souvisejících se zdravím vzhůru nohama. Předtím jsem každodenně uspokojovala svoje touhy, jak se jenom dalo – káva s mlékem, trochu vína a sýra, kousek bezlepkového zmrzlinového sendviče a k tomu několik „zdravých“ tyčinek. Věřila jsem, že si takové potraviny musím dát každých pár hodin.

Moje mylné představy nekončily jenom u toho. Sama jsem si diagnostikovala hypoglykémii, kterou jsem ve skutečnosti neměla. Příznaky nebyly nic jiného než abstinenci syndromy plynoucí z toxické stravy. Věřila jsem také, že se mi s věkem zpomaluje metabolismus a že příčinou mé marné snahy o zhubnutí je moje hypotyreóza. Oboje se ukázalo jako omyl.

Když jsem se stala nutritariánkou, můj život se změnil. Nejen, že dnes vypadám jinak – také jinak přemýšlím a žiji. Zhubla jsem šestnáct kilo a při svých

necelých 160 cm teď vážím 50 kg. Svoje vnitřní baterie mám neustále naplno nabitě a už nejsem otrokem vlastních stravovacích zlovyků. Jsem šťastnější a lépe mi to myslí. Cítím vnitřní rovnováhu, klid a sebevědomí. A co je asi nejdůležitější, všechny ty touhy a „hlasy“, které se v mé hlavě neustále přely o jídle, hmotnosti a obrazu sebe sama v mých očích, už nadobro zmizely.

pouhých pár vteřin. Během své kariéry jsem viděl tisícovky lidí, kteří díky těmto pozitivním změnám zaznamenali neuvěřitelné úspěchy. Během toho, jak organismus odbourává toxiny a navrácí buňkám jejich svěžest, člověk samozřejmě krátkodobě zažívá určité nepříjemné stavy. To je naprosto normální. Naučit se tyto obtíže zvládat je však velmi nízká cena, kterou za lepší zdraví zaplatíte. Když se rozhodnete založit svůj jídelníček na potravinách s vynikající výživnou hodnotou, nikdy nepodceňujte zázračné sebeuzdravující schopnosti lidského těla.

Občasnému nutkání dát si něco nezdravého se nevyhnete. Sem tam dostanete chuť na něco „zakázaného“ nebo vás napadne najíst se i ve chvíli, kdy nemáte skutečný hlad. Pamatujte si však, že vždy máte na výběr. Moderní potraviny, které jsou produktem manipulujícího potravinářského průmyslu, zaměřeného především na zisk, jsou vymyšlené tak, aby především sváděly vaše chuťové buňky. Pobízejí nás k jídlu, ačkoliv ve skutečnosti vůbec nemáme hlad. Jsou tak uměle ochucené, že nedokážeme ocenit přirozenou chuť. Přestaneme správně vnímat a staneme se otroky těchto umělých chutí. Jakmile však začnete jíst stravu bohatou na živiny, vaše nutkání po umělých chutích opadne a schopnosti vašich smyslů selepší tak, jak jste to nikdy nezažili.

Když si uvědomíte, jaké překážky vás na cestě čekají, a získáte všechny informace o tom, jak dosáhnout zdraví, učiníte tím důležitý krok k dlouhověkosti. Bude ovšem třeba, abyste tři návyky pro pevné zdraví – tedy výživu, fyzickou aktivitu a pozitivní myšlení – opakovali tak dlouho, dokud se z nich nestane část vašeho já. Opakování je klíčem k pozitivním činům. Čím častěji budete jíst zdravá jídla a čím více dní prožijete v rovnováze mezi výživou, fyzickou aktivitou a pozitivním myšlením, tím lépe si na takové nastavení života zvykne váš mozek – a tím více bude nadále zdravou stravu preferovat.

Pomůže vám, když budete svou touhu po dosažení ideálního zdraví prohlubovat. Jezte správně a vaše chuťové buňky budou tuto stravu vyžadovat. Vaše chování půjde ruku v ruce s vaší touhou. Ani si nevšimnete, že na uměle dochucované nebo silně kořeněné jídlo vůbec nemáte chuť. Najednou totiž budete toužit po zdravém přirozeném jídle.

Vytvořit si nový vzorec chování není nic snadného a rozhodně k něčemu takovému nevede žádná zkratka. Pokud jste však dostatečně motivovaní a budete se snažit, vaše snažení vám začne postupně připadat čím dál snadnější. Cítit se lépe a zhubnout, to je přece vynikající motivace. Nevzdávejte to. Uspět nemůžete jenom tehdy, když to přestanete zkoušet.

KAPITOLA DVĚ

Pravda o dietních pověrách

V roce 1954 v rámci jedné studie později publikované v časopisu *Journal of Abnormal Psychology* vědci požádali studenty Princetonské a Dartmouthské univerzity, aby sledovali fotbalový zápas mezi oběma školami a zvláště si všímali faulů. Není asi žádné překvapení, že studenti z Princetonu nahlásili dvakrát více faulů, než kolik jich uvedli studenti Dartmouthské univerzity. V mnohem později publikované studii se potom výzkumníci zajímali o to, zda vysoce uznávaní a respektovaní vědci platí také za věrohodné autority v oblasti globálního oteplování, nakládání s jaderným odpadem či regulace zbraní. Pokusné osoby přikládaly větší váhu názorům těch vědců, jejichž závěry se shodovaly s jejich vlastním viděním světa; pravdivost či autorita v daném oboru byly zcela irelevantní.

Toto chování, kterému se říká *selektivní percepce*, nastává v situaci, kdy jinak racionálně uvažující inteligentní lidé překrucují fakta tak, že na ně nahlížíjí prizmatem svých vlastních preferencí a názorů. Výsledkem je vyvození závěru, který je jednak nesprávný a jednak naprosto popírá skutečnost. Selektivní percepce ovlivňuje naše názory natolik, že dovede opominout i jinak nezvratné vědecké závěry, což pomáhá vysvětlit neutuchající popularitu naprosto scestných, nebezpečných a vědecky nesmyslných diet.¹

Autoři knih o zdraví i lékaři proto stejně jako my ostatní přistupují k tématům svého zájmu z různých pozic, vycházejí z různých přístupů, mají rozdílné osobnosti, a to vše dohromady dává jejich závěrům i způsobu, jak zjištěné informace podávají, jiný charakter. Kamkoliv se podívám, všude vidím vzdělané lékaře i celebrity z oblasti výživy hlásající nesmysly a za své pochybné rady o potravinách a výživě inkasující slušné honoráře. Když však tito takzvaní experti zastávají názory o výživě, které jsou v naprostém rozporu s neprůstřelnými vědeckými závěry, prohrávají nakonec všichni zúčastnění.

Informace, které dnes o výživě a různých dietách získáváme, jsou přinejlepším matoucí. Téměř v každém článku či televizním pořadu na toto téma slýcháme o nějaké zázračné potravine, výživovém doplňku, prostředku urychlujícím metabolismus, spalovači tuků či o správném poměru tuků, sacharidů a bílkovin, díky kterému můžeme okamžitě vyřešit veškeré problémy s nadváhou. Vědecké výzkumy se zaměřují na diety, které hlásají nutnost

konzumace tu s nízkým obsahem tuků nebo sacharidů, jindy s vysokým podílem těchto látek, a média o závěrech reportují, jako by se jednalo o průlomové dechberoucí objevy.

Jenže se nikdy neprokázalo, že by snaha o snížení podílu sacharidů, tuků či bílkovin ve stravě měla významnější vliv na zlepšení zdraví a dosažení dlouhověkosti. Tyto a podobné druhy diet, při kterých omezujete příjem některých látek, pouze vyvolávají výrazné výkyvy v příjmu kalorií, což má za následek, jak už jsme si ukázali, pouze dočasné změny tělesné hmotnosti.

Vědci stále a stále dokazují, že diety, které nezohledňují výživovou kvalitu potravin, selhávají, pokud jde o výrazný úbytek váhy či příznivé ovlivnění jiných zdravotních aspektů.² Kouzelná rovnice s ideálním poměrem tuků, sacharidů a bílkovin, díky níž dosáhnete ideální hmotnosti a skvělého zdraví, prostě neexistuje. Úbytek váhy a skvělé zdraví je totiž výsledkem změny podstaty výživové hodnoty potravin, které přijímáte. Na poměru tuků, bílkovin a sacharidů ve vaší stravě nezáleží (samozřejmě do jisté míry). Jde totiž hlavně o výživovou hodnotu a zdraví ovlivňující vlastnosti těchto sacharidů, tuků a bílkovin.

KOMU VĚŘÍTE?

.....

V oblasti vědy o výživě je nutné správně interpretovat vědecké závěry, protože pokud si nějakou informaci špatně vyložíte, můžete si zničit zdraví a dokonce i přijít o život. Experti na tuto oblast by se proto měli shodnout, jak by měla ideální strava vypadat. Kdybychom prostě přijali za své několik základních nezpochybnitelných pravd o výživě a zdraví a neohlíželi se na to, co nám tvrdí příznivci dalších a dalších módních diet, nezachvátila by naši zemi pandemie obezity a různých s tím spojených chorob.

Tyto tři nevyvratitelné pravdy jsou následující:

1. Zelenina, boby, semena, ovoce a oříšky vám prospívají.
2. Nadměrné množství masa či živočišných produktů vyvolává nemoci.
3. Omezením rafinovaných sacharidů prospějete svému zdraví a podpoříte snahu o udržení optimální hmotnosti.

Výživový styl zaměřený na konzumaci nejzdravějších potravin je ten nejlepší. Ačkoliv tato věta zní tak očividně logicky, nepochopitelně velká většina lidí dodnes odmítá přijmout tento jednoduchý fakt: Aby byl určitý výživový styl skutečně zdravý, naprosto nezbytně musí obsahovat velké množství zeleniny. Stohy vědeckých prací, které tento názor podporují, zkrátka nemůžeme pominout.

Přitom se ovšem necháváme mást novými a novými dietami – zčásti je tomu tak, protože standardní americká dieta je tak markantně nebezpečná, že i ta z vědeckého hlediska nejpodezřelejší dieta vychází v porovnání s ní lépe. Jestliže jste si tedy někde přečetli nebo vám někdo řekl, že středomořská dieta snižuje riziko srdečních chorob a zástavy srdce o 25 %, zní to v porovnání se skutečností, že standardní americká dieta má jen ve Spojených státech ročně na svědomí 1,5 milionu srdečních infarktů, docela dobře. Nevím ovšem jak vás, ale mě tedy pětadvacetiprocentní snížení rizika srdečního infarktu zase tolik neohromuje. Mně jde o to, aby se toto riziko snížilo o sto procent!³ Jde o velmi relevantní názor, protože jakoukoliv dietu, na základě které vás ohrožuje tak vysoké riziko kardiovaskulárních nebezpečí, jako je u dnešní módní středomořské diety, byste neměli považovat za hodnou následování, ale za vysoce nebezpečnou.

Pokud si hodláte vybrat středně nebezpečnou dietu a poměřovat ji s jinou, která je vysoce nebezpečná, rozhodně tím vlastnímu zdraví neprospějete. Když budete porovnávat středomořskou dietu se standardní americkou dietou a budete vyzdvihovat její skvělé vlastnosti, je to stejné, jako byste se rozhodli koupit si nějaké auto jen na základě toho, že je lepší než šunt povalující se na vrakovišti. Na světě existují stovky populárních diet. Třeba slavná DASH dieta. Nebo dieta Weight Watchers. Dieta Biggest Loser. Dieta TLC. Bezpseničná dieta. Dieta podle Jenny Craigové. A to nemluvím o různých půstech a drakonických dietách, které jsou od počátku odsouzené k nezdaru. Takhle bych mohl pokračovat pořád dál a hodnotit jednu dietu po druhé, jenže nechci mrhat časem ani svým, ani tím vašim. Raději ztrhám pět vybraných diet, a sice standardní americkou dietu, paleo dietu, středomořskou dietu, bezpseničnou dietu a veganský nízkotučný přístup. Těchto pět přístupů k výživě považuje většina Američanů ze zdravotního hlediska za žádoucí; ve skutečnosti však jde o vysloveně nebezpečné výživové styly, které vás zavedou do škodlivé spirály toxického hladu a přejídání. Každý tento přístup srovnám s tím, co nabízí nutritariánství, abych vám ukázal, jak a proč se můžeme z této spirály jednou provždy osvobodit.

STANDARDNÍ AMERICKÁ DIETA: K SMRTI ŠPATNÁ

.....

Mnozí lidé se domnívají, že na standardní americké dietě (SAD) není vůbec nic špatného a že jim přece dokonale vyhovuje. Jediné, co je na SAD dokonalého, je skutečnost, že nás dokonale zabíjí.

Standardní americká dieta je založena na konzumování kuřat, červeného masa, sýra a dalších živočišných produktů, sladkostí a průmyslově zpracovaných obilovin, zvláště pak pšenice. Ještě horší na tom je, že takto se stravující průměrný člověk konzumuje obrovské množství extrahovaných rostlinných olejů. Olej obsahuje kromě velkého množství prázdných kalorií také podezřelý karcinogen zvaný 3-MCPD neboli 3-chlor-1,2-propandiol, který vzniká při zahřívání extrahovaných olejů. Mnozí lidé přitom na oleji smaží zeleninu a různé zálivky či omáčky obsahující olej si líjí v podstatě na veškeré potraviny, dokonce i na ty, které by jinak byly prospěšné. Jedna lžička libovolného oleje obsahuje 120 kalorií. Organismus absorbuje olej velmi účinně a rychle a téměř okamžitě jej přetváří na tělesný tuk. Platí to i o olivovém oleji, kokosovém oleji a oleji ze sójových bobů. Jestliže tělo absorbuje kalorie z tuku tak rychle a v takovém množství, nedokáže je využít při tvorbě energie a uchová je ve formě tělesného tuku, kterého mají Američané už tak víc než dost. Nadměrné množství tělesného tuku zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Rostlinné oleje jsou vysoce kalorické potraviny s nízkým obsahem živin, které přispívají k obezitě a chronickým nemocem a rozvracejí imunitní systém. Rafinované obilné potraviny, jako jsou těstoviny nebo bílé pečivo, rovněž obsahují jen velmi málo minerálů a vitaminů, obzvláště antioxidantů. Tyto potraviny se velmi rychle vstřebávají a přeměňují v tělesný tuk.

Tento moderní způsob stravování má však za následek situaci, kdy naše tělesné funkce fungují málo efektivně, což namáhá vnitřní orgány a vede k chronickým poruchám a předčasnému stárnutí organismu. Ačkoliv příčina všech chronických nemocí může být geneticky podmíněna, nemusí se takové predispozice vůbec projevit, jestliže je nebudeme provokovat zatěžováním organismu těmito moderními stravovacími návyky.

K výraznému nárůstu chronických nemocí dochází hlavně kvůli tomu, že jíme příliš mnoho potravin živočišného původu, ale také proto, že obiloviny a jiné rostlinné produkty, které pravidelně konzumujeme, jsou rafinované a průmyslově zpracované. Kvůli tomu téměř neobsahují vlákninu, ve které se nacházejí důležité, avšak křehké mikroživiny. Navíc konzumujeme obrovské množství přidaných sladidel, jednoduché sacharidy a také rafinované tuky či oleje, jak jsme se dozvěděli výše. Potraviny, které neobsahují významnější množství mikroživin či fytochemikálií, nutí organismus zbavovat se nastrádaných zásob živin, což jej dále zatěžuje. Jakmile konzumujeme prázdné kalorie, tělo zvyšuje produkci volných radikálů a odpadních produktů, což má za následek vznik chronických nemocí a kratší život.

Většina lidí konzumuje velké množství průmyslově zpracovávaných potravin, které obsahují spoustu tuků, soli, cukru a různých aditiv. Místo toho,

abychom pravidelně jedli čerstvé ovoce, zeleninu, boby, oříšky a semena, raději do sebe cpeme jednu prázdnou kalorii za druhou. Tři největší zdroje kalorií v dnešní SAD jsou mléko, pečivo a margarín; tyto potraviny obsahují kombinaci tuků a rafinovaného cukru, která tvoří 65 % našeho kalorického příjmu.

Americké ministerstvo zemědělství již téměř dvacet let vydává doporučení o správné výživě – nechvalně známou potravinovou pyramidu –, která ovšem obsahuje příliš málo vlákniny a mikroživin, které jsou součástí jen rostlinné stravy. Ačkoliv se tato doporučení v minulých letech výrazně zlepšila, dodnes nevyzdvihují přítomnost čerstvého ovoce, bobů, ořechů, semen a syrové a vařené zeleniny coby nutného hlavního zdroje kalorií. Nezpracované rostlinné potraviny zkrátka musí tvořit hlavní zdroj kalorií, jinak nemůžeme hovořit o zdravém stravování.

SAD = TUK

Rozšíření nadváhy a obezity dosáhlo v celosvětovém měřítku rozměrů epidemie. Nadváha je přitom hlavní příčinou cukrovky druhého typu, zrychluje také kornatění tepen, zvyšuje riziko úmrtí na selhání srdce a prokazatelně také zvyšuje riziko rakoviny. Nadměrná tělesná hmotnost v blízké budoucnosti pravděpodobně nahradí kouření jako hlavní příčinu rakoviny obyvatel rozvojových zemí, protože výskyt rakoviny zapříčiněné kouřením klesá. V dnešní době jsou obézní dva z pěti Američanů, přičemž čtyři z pěti Američanů, kteří sice obézní nejsou, mají výraznou nadváhu. Pokud jde o tělesnou hmotnost a obvod pasu, jsme na tom v současnosti nejhůře v historii. Průmyslově zpracovávané potraviny jsou navíc návykové, takže není divu, že kvůli standardní americké dietě populace tolik ztloustla.

Takzvaní vědci a specialisté na výživu i přesto poukazují na nesmyslné závěry podivných studií jako třeba té z roku 2013, která vyšla v časopise *Journal of the American Medical Association*, již redaktoři shrnuli do tučně vytištěného titulku: „Lidé s nadváhou žijí déle!“ Tato studie ve skutečnosti představovala metaanalýzu různých jiných prací, které kladly do souvislosti úmrtnost a kategorie BMI. Člověk s BMI pohybujícím se mezi 18,5 a 24,9 byl potom považován za normálního, zatímco člověk s BMI mezi 25 a 29,9 spadl do kategorie nadváha. BMI nad 30 potom znamenalo, že je takový člověk obézní. Vědci zjistili, že existuje drobný šestiprocentní pokles rizika úmrtí z nespecifikovaných důvodů, jestliže se porovnají lidé s nadváhou s těmi považovanými za normální, a osmnáctiprocentní nárůst mortality u obézních v porovnání s lidmi s normální hmotností. Jestliže 180cm muž váží mezi

70 a 100kg, bude jeho BMI i tak činit méně než 30. Tato studie tedy došla k závěru, že takový muž může klidně přibrat dalších třicet kilogramů tuku, a přesto to nebude mít vliv na zvýšení rizika úmrtí.

Jestliže něčemu takovému věříte, pak klidně můžete věřit i tomu, že kouření neškodí zdraví a že klidně můžete jíst jenom jídlo z fastfoodů, pokud k němu zobete multivitaminy.

Tato studie je naprosto bezcenná, protože z pokusného vzorku nevyřadila jedince s chronickými nemocemi a bývalé kuřáky. Je totiž dobře známo, že nemoci a kouření zapříčiňují úbytek tělesné hmotnosti. Nemocní lidé nakonec nevyhnutelně zhubnou, zatímco každý relativně zdravý člověk, který se živí podle zásad standardní americké diety, nakonec nevyhnutelně ztloustne a nakonec si poškodí zdraví. Pokud se však stravujete podle SAD a přesto máte normální nebo téměř normální hmotnost, pravděpodobně to znamená, že jste buď chronicky nemocní, nebo vám nějaká nemoc bude diagnostikována.

Současní i bývalí kuřáci nevyhnutelně zemřou dříve, ať už mají jakkoliv nižší hmotnost. Jakákoliv studie zabývající se tělesnou hmotností a zdravím, která ze zkoumané populace předem nevyloučí kuřáky, je automaticky neplatná. Neúmyslný hmotnostní úbytek může mít stejně tak bezpočet jiných medicínských příčin. Může mezi ně patřit například deprese, úzkost, alkoholismus, astma, porucha imunity, celiakie, nediodagnostikovaná rakovina, chronická obstrukční plicní nemoc, drogová závislost a různě závažné poruchy zažívání, včetně syndromu dráždivého tračníku.

Kolik lidí s „normální“ hmotností podle výše uvedené studie z roku 2013 trpělo některou nebo některými z výše uvedených poruch? Studie žádný takový údaj neuvádí, je ovšem pravděpodobné, že spousta zkoumaných jedinců alespoň jedním z uvedených problémů trpěla. Deprese, úzkost a alkoholismus mohly velmi snadno údaje výrazně zkreslit, protože se s nimi můžeme setkat u 20% populace. Výsledky této studie byly nicméně publikovány s jásavými titulky typu: „Mít nadváhu je v pořádku!“ – což je ostatně přesně to, co chtějí lidé s nadváhou slyšet.

Jestliže mají lidé konzumující potraviny doporučené standardní americkou dietou normální váhu, často jde o příznak choroby, nikoliv pevného zdraví. Zdravý člověk řídící se SAD by měl očekávat, že bude mít nadváhu. Ať už však nadváhu má či nikoliv, je současná SAD nezdravá pro všechny, protože se jedná o vysloveně nezdravý způsob stravování, který nakonec vede ke vzniku nebezpečných a život ohrožujících nemocí. Jestliže se stravujete stejně jako ostatní Američané a vážíte normálně, nejspíše zároveň bojujete s alkoholismem, depresí, emocionálními poruchami, nediodagnostikovanou