

# SKRYTÉ NEBEZPEČÍ ZDRAVÝCH POTRAVIN



PŘEKLAD  
BESTSELLERU  
THE PLANT  
PARADOX

PROČ JE „ZDRAVÁ“ STRAVA  
PŘÍČINOU NEMOCÍ A NADVÁHY

STEVEN R. GUNDRY

*Všem mým pacientům*

*Vše, o čem píšu v této knize, jsem se naučil od vás  
nebo jsem objevil díky vaší ochotě následovat mě na této cestě.  
Uznání se mi dostává proto, že jsem se mohl opřít o vaše zkušenosti!*

# SKRYTÉ NEBEZPEČÍ ZDRAVÝCH POTRAVIN



PŘEKLAD  
BESTSELLERU  
THE **PIANT**  
PARADOX

PROČ JE „ZDRAVÁ“ STRAVA  
PŘÍČINOU NEMOCÍ A NADVÁHY

STEVEN R. GUNDRY

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být re-produkována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

**Steven R. Gundry**

## Skryté nebezpečí zdravých potravin

Proč je „zdravá“ strava příčinou nemocí a nadváhy

Přeloženo z anglického originálu knihy Stevena R. Gundryho *The Plant Paradox – The Hidden Dangers in „Healthy“ Foods That Cause Disease and Weight Gain*, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, Spojené státy, 2017.

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © 2017 by Steven R. Gundry

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 7062. publikaci

Překlad Sýkorová Ivana

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky na námět originálu Vojtěch Wagner

Počet stran 280

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2364-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-2363-6 (pdf)

ISBN 978-80-247-4044-7 (print)

# Obsah

O autorovi .....	11
Řekli o knize .....	14

## Úvod

Není to vaše chyba .....	15
--------------------------	----

## PRVNÍ ČÁST

### NUTRIČNÍ DILEMA

#### Kapitola 1

Válka mezi rostlinami a živočichy .....	23
Vše závisí na přežití .....	24
Rostliny jsou mistry manipulace .....	26
Biologická válka .....	28
Jsou rostliny schopné myslet? .....	28
Jedlí nepřátelé .....	29
Skutečně jste tím, co jíte .....	31
Rovnováha sil .....	33
První útočná strategie lektinů: Proniknout skrz střevní stěnu .....	34
Druhá útočná strategie lektinů: Zmást imunitní systém prostřednictvím molekulárního mimikry .....	35
Třetí útočná strategie lektinů: Narušit komunikaci mezi buňkami .....	36
Rostlinná strava .....	36

#### Kapitola 2

Lektiny na útěku .....	38
Dva typy lektinů .....	39
Čtyři kataklyzmatické změny ve stravování lidí .....	40
První změna: Zemědělská revoluce .....	40
Druhá změna: Mutace skotu .....	41
Třetí změna: Rostliny z Nového světa .....	42
Čtvrtá změna: Současné inovace .....	42
Proč nyní? .....	43
Co je zdravé jídlo? .....	44

Podstata citlivosti vůči lepku .....	46
Obiloviny a přibírání na váze .....	47
Nejnebezpečnější, ale postradatelný lektin v pšenici? Není to lepek .....	48
Celá pravda o celozrnných výrobcích .....	49
Přírodní a umělé lektiny .....	51
Odvádění pozornosti k lepku .....	53
Podobné vzorce u pacientů .....	54
Odhalení lektinů jako příčiny .....	56
Porovnávání vzorů .....	58
Radar imunitního systému ve střehu .....	59
Hledání spojitostí .....	60
Smrtící případ záměny identity .....	61
Nebezpeční podvodníci .....	61
Potíže vyvolané reakcí na lektiny .....	64
Co se změnilo? .....	65

### Kapitola 3

Útok na vaše střeva .....	66
Vy a váš holobiom: Nejlepší přátelé na věky .....	66
Tvrdá dřina v trávicím traktu .....	67
Vše má své místo .....	69
Jak by měla fungovat střevní stěna .....	69
Co by mělo a nemělo projít střevní stěnou .....	70
Narušení střevní stěny .....	71
Přichází nápověda .....	72
Kdo vypustil psy? .....	73
Skutečná příčina autoimunitních nemocí .....	74
Symbiotický vztah .....	75
Změna rovnováhy sil .....	77
Jak porazit škůdce střev .....	78

### Kapitola 4

Poznej svého nepřítele: Sedm zdraví nebezpečných látek .....	79
Žijeme déle, ale ne tak dobře .....	79
Neviditelné, avšak zákeřné poškození .....	81
První nebezpečná látka: Širokospektrální antibiotika .....	82
Druhá nebezpečná látka: Nesteroidní protizánětlivé léky (NSPZL) .....	84
Třetí nebezpečná látka: Léky proti překyselení žaludku .....	85
Čtvrtá nebezpečná látka: Umělá sladidla .....	88
Pátá nebezpečná látka: Endokrinní disruptory .....	90
Šestá nebezpečná látka: Geneticky upravené potraviny a herbicid Roundup .....	96

Sedmá nebezpečná látka: Nepřetržitě vystavení modrému světlu .....	101
Společení s lektiny .....	102

## Kapitola 5

Proč kvůli moderní výživě přibíráte na váze (a jste nemocní) .....	103
Zdravá váha .....	103
Boj s váhou – a další souvislosti .....	104
Neúspěch „diet“ a mystérium cvičení .....	106
Jak funguje výzkum .....	107
Skutečné důvody změny výživy .....	108
Nejlepší způsob, jak se obalit tukem .....	109
Spojitost lektinů s obezitou a špatným zdravotním stavem .....	111
Příprava na válku .....	113
Ukládání tuku .....	114
Přehršle „úspěšných“ diet .....	115
Problém většiny nízkosacharidových diet .....	116
Jiný přístup k omezení příjmu sacharidů .....	117
Zbavte se tuků a přidejte celá zrna .....	117
Co máme společného se slony .....	118
Stravou proti stárnutí .....	119
Paleo dieta, která obstojí .....	121
Kdy sacharidy nejsou sacharidy? .....	121
Další štíhlé a dlouhověké národy .....	122
Děti jsou tlusté kvůli pizze a kuřecímu masu .....	123

## DRUHÁ ČÁST

### PŘEDSTAVENÍ VÝŽIVOVÉHO PROGRAMU *PLANT PARADOX*

## Kapitola 6

Přehodnoťte své zvyky .....	127
Řiďte se pravidly .....	127
První pravidlo: Potraviny, které přestanete jíst, mají mnohem větší vliv na vaše zdraví než ty, které jíst začnete .....	127
Druhé pravidlo: Věnujte péči svým střevním bakteriím, dbejte o jejich správnou výživu a ony zajistí péči a výživu vám – ostatně, jste jejich domovem .....	128
Třetí pravidlo: Ovoce působí stejně jako sladkosti .....	129
Čtvrté pravidlo: Jste tím, co jedla vaše potrava .....	130
Nebudeme chodit kolem horké kaše .....	130
Kukuřičné hody .....	130
Sít kamarádů .....	132
Shrnutí výživového programu <i>Plant Paradox</i> .....	133

Příznivá zpráva pro vegetariány a vegany .....	135
Zapomeňte na výmluvy a nechte se inspirovat .....	138
První výmluva: Jste štíhlí, fit a aktivní .....	138
Druhá výmluva: Bojíte se, že program vyžaduje bohaté znalosti lidského metabolismu a výživových konceptů .....	139
Třetí výmluva: Jste příliš staří na to, abyste dělali nějaké změny ve výživě a životním stylu (nebo si myslíte, že vaši blízcí jsou příliš staří) .....	139

## Kapitola 7

<b>První fáze: Začněte třídenní očistou</b> .....	141
Strategie v první fázi .....	142
První krok: Co zařadit do jídelníčku a co z něj naopak vyloučit .....	142
Druhý krok: Připravte „půdu“ a odstraňte „plevel“ .....	144
Třetí krok: Pomozte si doplňky stravy .....	145
Sklizejte odměny .....	146
Tipy na úspěch .....	146

## Kapitola 8

<b>Druhá fáze: Obnova a regenerace</b> .....	147
Ne znamená ne .....	152
Bílá je v pořádku .....	153
Král lektinů .....	153
Dilema ohledně mléčných výrobků .....	154
Nový svět lektinů .....	154
Američtí škůdci .....	156
Zpracování nebezpečných lilkovitých rostlin .....	157
Rostliny z čeledi tykvovitých .....	158
Jste tím, co jedla vaše potrava .....	158
Prospěšné tuky, škodlivé tuky .....	159
Druhá fáze programu .....	160
Pokračujte v ucpávání děr .....	160
Dodávejte živiny střevním kamarádům .....	161
Dejte navždy sbohem škůdcům střev .....	163
Další důležité doplňky .....	164
Jak to všechno skloubit .....	165
Skončujte s večěři bez fantazie .....	167

## Kapitola 9

<b>Třetí fáze: Sklizejte odměny</b> .....	169
Trpělivost přináší odměnu .....	169
Třetí fáze programu .....	172



Testování situace .....	174
Pouze v Americe .....	174
Půl kila masa? V žádném případě! .....	175
Pohled na středomořskou stravu .....	176
Souvislost s bílkovinami .....	177
Jak málo stačí? .....	179
Alternativa k omezení živočišných bílkovin .....	180
Další alternativa .....	181
Třetí možnost .....	181
Program intenzivní péče .....	182

## Kapitola 10

Program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i> .....	183
Mocné mitochondrie .....	183
Chaos v mitochondriích .....	184
Záhada ketonů .....	186
Tuky ve stravě jsou klíčem od zásobárny tělesného tuku .....	186
Souvislost s rakovinou – a něco navíc .....	187
Cukrovka a selhání ledvin se dají léčit .....	189
Šetřete ledviny .....	190
Program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i> v praxi .....	191
Co budete jíst .....	195
Několik konkrétních detailů .....	195
Podpořte spalování tuků .....	196
Dieta pro život .....	196

## Kapitola 11

Doporučené doplňky stravy podle programu <i>Plant Paradox</i> .....	199
Vitamin D <sub>3</sub> .....	200
B vitaminy, zejména methylfolát a methylkobalamin .....	200
G6 .....	201
Polyfenoly .....	201
Fytonutrienty z listové zeleniny .....	202
Prebiotika .....	203
Blokátory lektinů .....	203
Ochrana před cukry .....	204
Omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem .....	205
Další doplňky .....	206
Doplňky stravy pro program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i> .....	206
Význam doplňků stravy .....	207

## TŘETÍ ČÁST

### JÍDELNÍČKY A RECEPTY

Vzorové jídelníčky .....	211
Vzorové jídelníčky pro první fázi programu <i>Plant Paradox</i> : Třídenní úvodní očista .....	211
Vzorové jídelníčky pro druhou fázi programu <i>Plant Paradox</i> : Obnova a regenerace .....	212
Vzorové jídelníčky pro třetí fázi programu <i>Plant Paradox</i> : Sklizejte odměny .....	216
Vzorové jídelníčky pro program intenzivní péče <i>Keto Plant Paradox</i> .....	217
Recepty k programu <i>Plant Paradox</i> .....	221
Užitečné informace .....	221
Jak přizpůsobit nákupy .....	221
Nepostradatelní pomocníci .....	229
Recepty pro první fázi programu <i>Plant Paradox</i> .....	230
Recepty pro druhou fázi programu <i>Plant Paradox</i> .....	230
Rady pro třídenní očistu prováděnou v první fázi programu <i>Plant Paradox</i> .....	231
Recepty pro první fázi programu <i>Plant Paradox</i> .....	232
Recepty pro druhou fázi programu <i>Plant Paradox</i> .....	240
Snídaně .....	240
Svačiny .....	245
Nápoje .....	246
Hlavní jídla a přílohy .....	247
Dezerty .....	264
Poděkování .....	268
Poznámky .....	270

### **Upozornění**

Tato kniha obsahuje rady a informace vztahující se k péči o zdraví. Ty by neměly nahrazovat doporučení vašeho lékaře ani jiných zdravotnických pracovníků a měly by sloužit jako doplňkové. Pokud víte, že trpíte zdravotními potížemi, nebo na ně máte podezření, doporučujeme, abyste jakýkoli ozdravný program nebo léčbu, které byste rádi podstoupili, nejprve konzultovali se svým lékařem. Vynaložili jsme veškeré úsilí, aby byly informace obsažené v této knize aktuální k datu vydání. Vydavatel ani autor nenesou žádnou odpovědnost za případné zdravotní následky, jež by mohly nastat v důsledku použití metod doporučených v této knize.

## O autorovi

Steven R. Gundry, MD, absolvoval s vyznamenáním *cum laude* Yaleovou univerzitu se zvláštním oceněním v oboru biologické a sociální evoluce člověka. Po obdržení titulu Alpha Omega Alpha z Lékařské fakulty v Georgii doktor Gundry získal atestace v oboru všeobecné chirurgie a kardiochirurgie a hrudní chirurgie na Michiganské univerzitě, později obdržel také prestižní postgraduální vědecké stipendium v Národním institutu zdraví USA. Vynalezl zdravotnické prostředky, které dokážou odvrátit odumírání buněk při srdečních infarktech, přičemž z různých verzí těchto zařízení vznikla Gundryho retrogradní kardioplegická kanyla společnosti Medtronic, nejčastěji používaný prostředek svého druhu na celém světě, který chrání srdce při otevřených operacích. Po praxi na oddělení vrozených srdečních vad v nemocnici Hospital for Sick Children, v nemocnici Great Ormond Street v Londýně a dvou letech na postu profesora na Lékařské fakultě při Univerzitě v Marylandu nastoupil doktor Gundry jako profesor a vedoucí katedry kardiochirurgie a hrudní chirurgie na Lékařské fakultě v Loma Lindě.

Během svého působení v Loma Lindě se doktor Gundry stal průkopníkem v oboru xenotransplantací a zkoumal, jak reagují bílkoviny imunitního systému a cév jednoho živočišného druhu na transplantované srdce jiného živočišného druhu. Byl jedním z dvaceti vědců zkoumajících první implantovatelnou levokomorovou srdeční podporu schválenou americkým Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (Food and Drug Administration, FDA). Dále vyvinul Gundryho ministernotomii, což je nejrozšířenější minimálně invazivní chirurgická technika operace aortální chlopně; Gundryho laterální tunel, což je živá tkáň, jež může pomoci při rekonstrukci srdce dětí se závažnými vrozenými deformacemi srdce; a žilní kanylu *Skoosh*, nejrozšířenější kanylu používanou u minimálně invazivních operací srdce.

Jako konzultant společnosti Computer Motion (nyní Intuitive Surgical) byl doktor Gundry jedním z otců robotických operací srdce. Brzy získal povolení FDA k provádění roboticky asistovaných minimálně invazivních operací bypassu koronárních tepen a operací dvojčipé chlopně. Je vlastníkem patentů na bezešvé spojování cév a bypassy koronárních tepen a rovněž na bezešvou rekonstrukci dvojčipé chlopně bez nutnosti použití mimotělního oběhu.

Doktor Gundry byl členem představenstva Americké společnosti pro umělé vnitřní orgány (American Society of Artificial Internal Organs) a byl zakládajícím členem

představenstva a zodpovídal za finanční řízení divize Americké kardiologické asociace (American Heart Association) v Palm Desert. Doktor Gundry byl jmenován členem těchto organizací: American College of Surgeons, American College of Cardiology, American Surgical Association, American Academy of Pediatrics a College of Chest Physicians. Mnohokrát revidoval abstrakty výročních zasedání Americké kardiologické asociace. Je autorem více než tří stovek článků, kapitol a abstraktů v odborných lékařských publikacích zaměřených na chirurgii, imunologii, genetiku, výživu a výzkum lipidů, pracoval rovněž ve více než třiceti zemích a podnikl i několik charitativních misí.

V roce 2000 ho inspiroval případ překvapivého zastavení progresu ischemické choroby srdeční u „neoperovatelného“ pacienta v důsledku kombinace změny stravy a výživových doplňků a kariéra doktora Gundryho se začala ubírat zcela jiným směrem. Sám byl obézní a všechny diety chronicky selhávaly, proto navázal na svou diplomovou práci z Yaleovy univerzity a vyvinul dietu založenou na evolučním kódování a interakci lidského holobiomu, genů a prostředí. Dodržováním zásad programu se mu podařilo vyřešit řadu vlastních zdravotních potíží. V průběhu tohoto procesu bez většího úsilí shodil více než třicet kilo a váhu si udržel i po dalších sedmnáct let. Tyto objevy ho přivedly k založení Mezinárodního institutu srdce a plic (International Heart and Lung Institute) – a také jeho specializované divize Centrum restorativní medicíny – v Palm Springs a Santa Barbaře v Kalifornii. Zde zasvětil výzkum a klinickou praxi změnám diety a výživy vedoucím ke zvrácení progresu většiny nemocí, mimo jiné srdečních chorob, cukrovky, autoimunitních onemocnění, rakoviny, artritidy, selhání ledvin a neurologických onemocnění, jako je například demence nebo Alzheimerova choroba, přičemž k maximalizaci zlepšení zdraví a dlouhověkosti pacientů využívá komplexní krevní testy a měření průtoku krve.

Popsaný výzkum vyústil v roce 2008 ve vydání prvního bestselleru *Dr. Gundry's Diet Evolution: Turn Off the Genes That Are Killing You and Your Waistline*. Po úspěchu knihy se stal jedním z nejuznávanějších světových odborníků v oblasti lidského holobiomu a souvislosti mezi střevy, přijímanou potravou, produkty, které používáme, a tělesným i duševním zdravím a celkovou spokojeností. V posledních letech věnuje více než padesát procent své činnosti léčbě náročných autoimunitních onemocnění u pacientů, které k němu posílají lékaři z celého světa.

Doktor Gundry byl jednadvacet let po sobě jmenován jedním z nejlepších lékařů v Americe v žebříčku společnosti Castle Connolly, což je nezávislá organizace zabývající se hodnocením činnosti lékařů; patnáct let v řadě byl jmenován jedním z nejlepších lékařů podle magazínu *Palm Springs Life* a šest let v řadě jedním z nejlepších lékařů podle časopisu *Los Angeles Magazine*.

Doktor Gundry sestavil výživové zásady pro lázeňská střediska Six Senses Resorts and Spas po celém světě a je odborným vědeckým poradcem společnosti Pegasus Capital Advisors. Byl pozván, aby přednášel na neurologických summitech Stanfordské

univerzity a Massachusettského technologického institutu na téma vlivu střev na duševní zdraví a degradaci mozku. V roce 2016 založil společnost GundryMD, která nabízí vlastní řadu výživových doplňků a kosmetických přípravků.

Doktor Gundry žije se svou ženou Penny a psy Pearl, Minnie a Sadie v Palm Springs a Montecitu v Kalifornii. Nedaleko bydlí i jeho dospělé dcery Elizabeth a Melissa se svými manželi Timem a Rayem a jeho vnoučata Sophie a Oliver.

## Řekli o knize

„Kniha *Skryté nebezpečí zdravých potravin* elegantně vysvětluje, jak se rostliny brání, aby je lidé nejedli, a jak naše zdraví nesmírně poškozují nevhodné rostliny, které jíme v nevhodnou dobu. Kniha vám otevře oči.“

Mehmet Oz, MD, profesor chirurgie  
Newyorská presbyteriánská nemocnice / Kolumbijská univerzita

„Je vzácné, když kniha o zdraví a výživě představuje opravdu novátorské koncepty, a ještě vzácnější je, když je dokládá věrohodnými závěry vědeckých výzkumů a klinicky ověřenými důkazy – a kniha *Skryté nebezpečí zdravých potravin* je přesně taková. Všichni můžeme být doktoru Gundrymu vděční za jeho vhled a nasazení, jež věnuje nové úrovni dokonalého zdraví.“

Dale Bredesen, MD, profesor neurologie  
Lékařská fakulta Kalifornské univerzity v Los Angeles; zakládající člen  
a prezident Buckova institutu a autor knihy *The End of Alzheimer's*

„Kniha *Skryté nebezpečí zdravých potravin* nabízí skutečnou změnu smýšlení o potravinách. Ať už jste zastánci paleo, bezlepkové, nízkosacharidové nebo rostlinné diety, fundované názory a praktické rady doktora Gundryho vám pomohou zvrátit rozvoj jak autoimunitních, tak neurodegenerativních onemocnění.“

Terry Wahlsová, MD  
autorka knihy *The Wahls Protocol: A Radical New Way to Treat  
All Chronic Autoimmune Conditions Using Paleo Principles*

„Doktor Gundry je jedním z nejlepších a nejfundovanějších amerických lékařů. Už řadu let mám to štěstí, že mohu využívat přínos jeho péče. Díky knize *Skryté nebezpečí zdravých potravin* teď může mít přístup k průlomovým názorům doktora Gundryho každý. Bez nadsázky se dá říci, že vám tato kniha změní život.“

Tony Robbins  
autor knihy *Unshakeable*, bestselleru podle deníku *New York Times*

## Není to vaše chyba

Představte si, že bych vám na následujících stránkách řekl, že vše, co jste si dosud mysleli, že víte o svém jídelníčku, zdraví a váze, je špatně. Celá desetiletí jsem těm lžím také věřil. Jedl jsem „zdravě“ (ostatně jsem kardiochirurg). Téměř jsem eliminoval jídla z fastfoodů, dopřával jsem si nízkotučné mléčné výrobky a celozrnné potraviny. (Dobře, připouštím, že jsem měl slabost pro dietní colu, ale ta je přece lepší než originální cola plná cukru, nebo ne?) Ani v oblasti tělesné kondice jsem nebyl žádný lenoch. Každý týden jsem uběhl pětapadesát kilometrů a každý den jsem chodil cvičit do fitka. Ačkoli jsem se potýkal s nadváhou, vysokým krevním tlakem, migrénami, artritidou, vysokou hladinou cholesterolu a inzulínovou rezistencí, byl jsem přesvědčen, že dělám všechno správně. (Už dopředu vám prozradím, že dnes vážím o třicet kilo méně a žádnými z těchto zdravotních potíží netrpím.) Ale otravný hlas v mé hlavě mi stále dokola pokládal tutéž otázku: „Proč se mi to děje, když dělám všechno správně?“

Připadá vám to až děsivě povědomé?

Čtete-li tuto knihu, pak nejspíš také tušíte, že něco není v pořádku, ale nevíte, co to je. Možná jen nemáte pod kontrolou nadměrný apetit či neodolatelnou chuť na určitá jídla. Nízkosacharidová dieta, nízkotučná dieta, paleo dieta, dieta s nízkým glykemickým indexem ani další diety vám nepomohly a byly neudržitelné – nebo se shozená váha po počátečním úspěchu nenápadně vrátila. A s úpornými kily navíc nic nez mohlo ani běhání, rychlá chůze, cvičení s činkami, aerobic, CrossFit, jóga, posilování svalů tělesného jádra (*core training*), spinning, intenzivní intervalový trénink (HIT) či jiné formy cvičení, do nichž jste se pustili.

Nadváha (nebo výrazná podváha) je závažný problém, ale možná vás více trápí potravinová intolerance a neodolatelná chuť na jídlo, problémy s trávením, bolesti hlavy, zamlžené vnímání, nedostatek energie, bolesti kloubů, ranní ztuhlost, akné v dospělosti nebo kombinace dalších potíží, jichž se nemůžete zbavit. Možná trpíte jednou či více autoimunitními nemocemi nebo poruchami, jako je například cukrovka prvního a druhého typu, metabolický syndrom, porucha štítné žlázy či jiné hormonální poruchy. Možná se potýkáte s astmatem nebo alergiemi. Můžete mít pocit, že za podlomené zdraví či nadváhu si můžete sami, a tak vás kromě nemoci tíží i pocity viny. Pokud vás to uklidní, nejste v tom sami.

To vše se brzy změní. **Vítejte ve světě paradoxu zdravých potravin.** Ze všeho nejdřív po mně opakujte: „Není to moje chyba.“ Ano, správně: Vaše zdravotní problémy nejsou vaší chybou.

Znám řešení na vaše potíže, připravte se však, prosím, na to, že zpochybním všechny domněnky, jaké jste kdy měli o zdravém životním stylu. V této knize vyvrátíme mýty, které zakořenily v naší kultuře, a představíme si koncepty, které vás zpočátku možná šokují. Mám pro vás ovšem skutečně dobré zprávy. Tajemství, jež vám v knize prozradím, vám pomohou zjistit, proč jste nemocní, unavení a bez energie, proč trpíte nadváhou (nebo podváhou), zamlženým vnímáním či bolestí. Jakmile objevíte a odstraníte všechny překážky, jež vám stojí v cestě k pevnému zdraví a štíhlému tělu, změní se vám život.

Víte, při vší skromnosti jsem zjistil, že většina zdravotních potíží má společnou příčinu. Ta je podložena rozsáhlými výzkumy publikovanými v lékařských bulletinech i mými vlastními studii, ale nikdo zatím nezapojil celý problém do širších souvislostí. Když „odborníci“ na zdraví přisuzují naše současné nemoci (mimo jiné) naší lenosti, závislosti na jídlech z fastfoodů, konzumaci nápojů plných kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy a životnímu prostředí, které je zamořené množstvím toxinů, mýlí se. (Tím neříkám, že tyto faktory nepřispívají ke zhoršenému zdraví!) Skutečná příčina je tak dobře skrytá, že byste si jí nikdy nevšimli. Ale to předbírám.

Od poloviny šedesátých let 20. století jsme zaznamenali prudký nárůst obezity, cukrovky prvního i druhého typu, autoimunitních onemocnění, astmatu, alergií a nemocí dutin, artritidy, rakoviny, srdečních chorob, osteoporózy, Parkinsonovy nemoci a demence. Ne náhodou došlo ve stejné době k mnoha zdánlivě nepatrným změnám ve stravovacích zvyklostech a v používání kosmetiky a přípravků k osobní hygieně. Objevil jsem podstatnou část odpovědi na záhadu, proč se během pár desetiletí obecně zhoršilo zdraví v celé společnosti a proč lidé tak dramaticky přibírají na váze: **Původce je třeba hledat v rostlinných bílkovinách, které se nazývají lektiny.**

O lektinech jste pravděpodobně nikdy neslyšeli, ale určitě znáte lepek, který je jedním lektinem z mnoha tisíců. Lektiny najdeme téměř ve všech rostlinách a také v některých dalších potravinách. Ve skutečnosti jsou lektiny obsaženy ve velké většině potravin, jež tvoří současný americký jídelníček, včetně masa, drůbeže a ryb. Lektiny plní řadu funkcí a mimo jiné jsou také účinnými bojovníky ve válce mezi rostlinami a živočichy. Proč to tak je? Dávno před tím, než po zemi začali chodit první lidé, chránily rostliny sebe i své „potomstvo“ před hladovým hmyzem tím, že v semenech a dalších částech produkovaly toxiny, mezi něž patří i lektiny.

Ukázalo se, že stejné rostlinné toxiny, jež mohou zabít nebo znehybnit hmyz, mohou zároveň tiše poškozovat lidské zdraví a zálučně ovlivňovat tělesnou váhu. Knihu jsem nazval *Skryté nebezpečí zdravých potravin* z toho důvodu, že ačkoli jsou mnohé rostlinné potraviny zdraví prospěšné – a tvoří základ mého výživového programu –, mnohé další jsou sice považovány za „zdravé“, ale přitom jsou příčinou nemocí a nadváhy. Ano, tak to je, většina rostlin vlastně chce, abyste onemocněli. A je zde další paradox: Malé porce některých rostlin jsou zdraví prospěšné, ale velké množství je naopak škodlivé.

Brzy si vše podrobně vysvětlíme.



Už vám někdy někdo řekl: „Dnes zkrátka nejsi sám sebou.“? Jak se dozvíte, v důsledku drobných změn potravin, které jíme nejčastěji, způsobu přípravy jídla či používání některé kosmetiky a přípravků pro osobní hygienu už skutečně nejste „sami sebou“. Vypůjčíme-li si terminologii ze světa počítačů, napadli vás hackeři. A změnila se celá soustava buněk, všechno, co přijímáte a vylučujete, i způsob, jakým spolu komunikují buňky v těle.

Ale žádné obavy. Tuto změnu lze zvrátit a díky tomu se může tělo uzdravit a dosáhnout zdravé váhy. Chceme-li zahájit obnovu kolektivního zdraví a posunout se vpřed, musíme nejprve udělat krok zpět – vlastně několik kroků. První špatnou odbočkou na křižovatce cest jsme se vydali už před tisíci lety a téměř při každé další příležitosti jsme si znovu vybrali špatnou cestu. (Jen aby bylo jasno, paleo dieta je velmi vzdálena tomu, o čem mluvím.) Tato kniha vám poskytne návod, jak se vrátit na správnou cestu a jak eliminovat nadměrnou závislost na některých potravinách jako na primárním zdroji výživy.

Slova, která jste si právě přečetli, vám mohou připadat tak neuvěřitelná, že si možná říkáte, zda mám nějaké zkušenosti, jež by mě opravňovaly k takovým tvrzením, nebo zda jsem vůbec lékař. Ujišťuji vás, že jsem. Po absolvování Yaleovy univerzity s vyznamenáním jsem získal lékařský titul na Lékařské fakultě Univerzity v Augustě a vzápětí jsem nastoupil do studijního programu kardiologie a hrudní chirurgie na Michiganské univerzitě. Později jsem získal prestižní postgraduální vědecké stipendium v Národním institutu zdraví USA. Šestnáct let jsem působil jako profesor chirurgie, pediatrie kardiologie a hrudní chirurgie a jako vedoucí katedry kardiologie a hrudní chirurgie na Lékařské fakultě v Loma Lindě, kde jsem léčil desítky tisíc pacientů s širokým spektrem zdravotních potíží, včetně kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, autoimunitních nemocí, cukrovky a obezity. A pak jsem z Loma Lindy odešel na základě svého rozhodnutí, jež ohromilo mé kolegy.

Proč by úspěšný lékař konvenční medicíny opouštěl tak vlivné místo v prestižní lékařské instituci? Když se mi podařilo otočit svůj zdravotní stav k lepšímu a z obézního člověka jsem se stal štíhlým, něco ve mně se změnilo – uvědomil jsem si, že vývoj srdečního onemocnění lze zvrátit úpravou jídelníčku namísto operace. Z toho důvodu jsem založil Mezinárodní institut srdce a plic (International Heart and Lung Institute) a jako jeho součást také specializované Centrum restorativní medicíny (Center for Restorative Medicine) v Palm Springs a Santa Barbaře v Kalifornii. Vydal jsem první knihu *Dr. Gundry's Diet Evolution: Turn Off the Genes That Are Killing You and Your Waistline*, v níž popisuji změny, jež nastaly u mých pacientů se srdečními potížemi, cukrovkou, obezitou a jinými chorobami poté, co začali dodržovat můj výživový program. Kniha byla revolucí v mé lékařské praxi a změnila životy stovek tisíc čtenářů. Rovněž mě nasměrovala na cestu, jež vedla k napsání knihy, kterou právě čtete.

Kromě toho, že jsem lékařem, jsem rovněž vědcem a vyvinul jsem řadu pomůcek, jež chrání srdce během operace. Společně s kolegou Leonardem Baileym jsem provedl více

transplantací srdce kojenců a pediatrických pacientů než kdokoli na světě. Jsem vlastníkem několika patentů na zdravotnické prostředky a mám za sebou bohatou publikační činnost v oboru transplantací imunologie a xenotransplantací. Toto složité slovo znamená, že se snažíme ošálit imunitní systém příjemce, aby přijal orgán jedince jiného živočišného druhu. Díky své práci v oboru xenotransplantací jsem držitelem rekordu v délce života zvířete po transplantaci, konkrétně po voperování prasečího srdce paviánovi. Takže ano, vím, jak ošálit imunitní systém – a poznám, kdy je imunitní systém klamán. A také vím, jak to napravit.

Na rozdíl od mnoha jiných autorů a takzvaných odborníků na zdraví nejsem v oboru žádným nováčkem. Ve své diplomové práci na Yaleově univerzitě jsem se zabýval otázkou, jak dostupnost potravin v různých ročních obdobích urychlila evoluci lidoopů směrem k člověku. Jako kardiochirurg, kardiolog a imunolog jsem na své profesní cestě soustavně zkoumal, jak se imunitní systém rozhoduje, co je pro něj prospěšné, a co naopak škodlivé. Díky těmto bohatým zkušenostem mám jedinečnou kvalifikaci k tomu, abych vám pomohl najít řešení na potíže se zdravím i s nadváhou, jež představuji v této knize.

Má role „zdravotního detektiva“ se postupně rozvíjela a já jsem zjišťoval, že mnozí pacienti, kteří použili mou dietu k zastavení nepříznivého vývoje onemocnění koronárních tepen, vysokého krevního tlaku nebo cukrovky (nebo kombinace dvou či tří zmíněných potíží), zaznamenali současně rychlý ústup artritidy a pálení žáhy. Mí pacienti pozorovali také zlepšení nálady a vyřešení poměrně chronických potíží s trávením. Nadměrná kila mizela bez námahy a s nimi i neodolatelné chutě na jídlo. Když jsem zkoumal výsledky podrobných laboratorních testů, které jsem zadával u každého pacienta, a experimentoval jsem s výběrem povolených potravin, začaly se objevovat konkrétní, do očí bijící vzorce, které mě přiměly k dalším úpravám původního výživového programu.

Ačkoli mě výsledky naplňovaly, nespokojil jsem se jen s konstatováním, že se stav pacientů dramaticky zlepšuje. Potřeboval jsem vědět proč a jak. (Nezapomínejte, že nejsem jen lékař, ale také vědec.) Které z původních příčin nemocí a nadváhy se změnilo? Které položky ze seznamů „prospěšných“ a „škodlivých“ potravin, jež jsem dával všem pacientům, přispěly k obnově jejich zdraví? Nebo ještě lépe, které z eliminovaných potravin jim dříve způsobovaly potíže? Sahrály nějakou roli také jiné faktory než změny stravování?

Pečlivé zkoumání zdravotní historie a tělesné kondice mých pacientů, speciální laboratorní testy i testy pružnosti cév mě přesvědčily, že většina z nich (a s největší pravděpodobností jste na tom stejně i vy) vede válku sama proti sobě, jejímiž aktéry jsou běžné disruptory omezující přirozenou schopnost těla samovolně se léčit. Mezi tyto zdraví ohrožující disruptory můžeme zahrnout změny ve výživě zvířat určených k produkci potravin a také změny některých potravin, jež jsou považovány za zdravé – například obiloviny, čočka a jiné luštěniny –, v kombinaci s používáním řady chemických látek,

například herbicidů jako roundup, a širokospektrálních antibiotik. Navíc jsem zjistil, že antacida, aspirin a další nesteroidní protizánětlivé léky (NSPZL) dramaticky změnilы prostředí v lidském střevě.

V uplynulých patnácti letech jsem prezentoval svá zjištění na prestižních akademických lékařských konferencích, jako jsou například setkání Americké kardiologické asociace (American Heart Association), a publikoval jsem je v odborných lékařských časopisech, přičemž jsem svůj výživový program nadále vylepšoval.<sup>1</sup> Díky své práci jsem se stal uznávaným odborníkem na lidský holobiom, bakterie a další organismy, které žijí v našem těle a na něm.

Výživový program *Plant Paradox* ve stávající podobě je sestaven z mnoha druhů zeleniny, omezeného množství vysoce kvalitních zdrojů bílkovin a také některých druhů ovoce (ovšem pouze sezónního), ořechů rostoucích na stromech, některých mléčných výrobků a olejů. Stejně důležité jsou potraviny, které z jídelníčku vypouštím, alespoň zpočátku – jmenovitě obiloviny a obilné mouky, pseudoobiloviny, čočka a další luštěniny (včetně všech sójových produktů), plody, které označujeme jako zeleninu (rajčata, papriky a jejich příbuzné druhy), a rafinované oleje.

Možná máte chuť se do programu *Plant Paradox* pustit hned teď, ale zjistil jsem, že pacienti mají větší šanci vyléčit se, když pochopí základní příčinu špatného zdraví. Než se tedy dostaneme k „řešení“, objasním vám v první části knihy mnohdy šokující a často překvapivou pravdu o základních příčinách potíží i způsob, jakým většinu z nás v uplynulých desetiletích ovlivňovaly. Až se dostanete ke druhé části knihy, dozvíte se, jak zahájit program třídenní očistou organismu. Pak si povíme, jak napravit poškození střev a jak střevním mikrobům dodávat správné potraviny, které potřebují k životu, mimo jiné jde o skupinu potravin nazývaných odolné škroby, jež navozují pocit sytosti a pomáhají shazovat nadbytečné kilogramy i centimetry. Jakmile se váš zdravotní stav stabilizuje, přejdete ke třetí fázi programu *Plant Paradox* a objevíte klíč k dlouhověkosti. Program zahrnuje pravidelné speciálně upravené půsty, které dopřejí vašim střevům minidovolenou a odpočinek od náročného trávení. Zároveň poskytnou mitochondriím v mozku a buňkách, jež produkují energii, příležitost užít si zasloužený oddech. Pro čtenáře, kteří trpí akutními zdravotními potížemi, jsem zařadil kapitolu o programu intenzivní péče *Plant Paradox*. Ve třetí části knihy vám představím jídelníčky a jednoduché a přitom chutné recepty vhodné pro všechny tři fáze programu *Plant Paradox*. Pomohou vám zapomenout na problematické potraviny, kvůli nimž jste bývali otlí, nemocní a trpěli jste bolestí.

Úprava stravovacích návyků je důležitou součástí programu, současně vám však doporučím i další změny, jako například omezení užívání některých volně prodejných léků, kosmetiky a produktů určených k osobní hygieně. Budete-li se řídit kompletním programem, mohu vám slíbit, že zažehnáte většinu zdravotních problémů, ne-li všechny, dostanete se na zdravou váhu, obnovíte hladinu energie a zlepší se vám nálada. Jakmile začnete pociťovat účinky nového přístupu ke stravování i životu – mí pacienti