

DR STEVEN R. GUNDRY

ROŚLINNE



KŁAMSTWO

Dlaczego pozornie zdrowe owoce i warzywa mogą
być szkodliwe dla zdrowia



DR STEVEN R. GUNDRY

ROŚLINNE KŁAMSTWO

**Dlaczego pozornie zdrowe owoce i warzywa
mogą być szkodliwe dla zdrowia**

PRZEŁOŻYŁ

Juliusz Poznański



TYTUŁ ORYGINAŁU:

The Plant Paradox. The Hidden Dangers in „Healthy” Foods That Cause Disease and Weight Gain

Redaktorki prowadzące: Aneta Bujno, Marta Budnik

Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz, Katarzyna Masłowska

Redakcja: Aleksandra Marczuk

Korekta: Edyta Malinowska-Klimiuk, Małgorzata Denys

Projekt okładki: Marta Lisowska

Zdjęcie na okładce: © Olga Kriger / Stock.Adobe.com

Copyright © 2020 by Steven R. Gundry. All rights reserved

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo sp. z o.o.

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo sp. z o.o. Copyright © for the Polish translation by Juliusz Poznański, 2018

Książka ta zawiera porady i informacje dotyczące ochrony zdrowia. Powinno się je stosować jako uzupełnienie porad lekarskich, a nie jako ich zastępnik. Jeżeli wiesz, że masz problem zdrowotny albo jeżeli tak przypuszczasz, przed zastosowaniem dowolnego programu medycznego lub leczenia powinieneś zasięgnąć porady lekarskiej. Dołożono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były dokładne, zgodnie ze stanem wiedzy na dzień publikacji.

Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki natury medycznej wynikające z zastosowania metod zalecanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2022

ISBN 978-83-8321-215-9

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Na zlecenie Woblink

woblink

woblink.com

plik przygotowała Weronika Panecka

Książkę tę dedykuję wszystkim moim pacjentom.

Wszystkiego, co się w niej znajduje, albo dowiedziałem się od Was, albo odkryłem dzięki Waszej chęci dołączenia do mnie w tej podróży. Ludzie widzą mnie tylko dlatego, że stoję na Waszych ramionach!

WSTEP. TO NIE TWOJA WINA

Na następnych kilku stronach przeczytasz, że wszystko, co – jak sądziłeś – wiesz o swojej diecie, zdrowiu i wadze ciała, to nieprawda. Ja również przez kilkadziesiąt lat wierzyłem w te brednie. Stosowałem „zdrową” dietę (w końcu jestem kardiochirurgiem), rzadko jadałem fast foody, odżywiałem się nabiałem o obniżonej zawartości tłuszczu i pełnymi ziarnami (dobrze – przyznaję: miałem słabość do coli light, ale to lepsze niż ta zwykła, pełna cukru, prawda?). Jeśli chodzi o kondycję fizyczną, też nie byłem fajłapą. W każdym tygodniu przebiegałem czterdzieści mil i codziennie ćwiczyłem na siłowni. Zmagałem się z nadwagą, nadciśnieniem, migreną, artretyzmem, wysokim poziomem cholesterolu oraz insulinoopornością, a jednak wciąż wierzyłem, że wszystko robię dobrze (uwaga, spojler: ważę teraz trzydzieści dwa kilogramy mniej i nie mam żadnej z tych chorób). Uporczywy głos rozbrzmiewający w mojej głowie nieustannie jednak zadawał mi to samo pytanie: „Skoro wszystko robię dobrze, to dlaczego choruję?”.

Brzmi niepokojąco znajomo?

Skoro czytasz tę książkę, to prawdopodobnie ty także wiesz, że coś jest nie tak, ale nie wiesz co. Być może nie potrafisz zapanować nad nieokiełznanym apetytem albo nagłymi zachciankami na konkretne produkty. Dieta niskowęglowodanowa, niskotłuszczowa, paleo, niskoglikemiczna oraz inne diety nie pomogły ci i dały nietrwałe rezultaty – po początkowym sukcesie zrzucone kilogramy szybko wróciły. Bieganie, szybkie spacer, trening mięśni głębokich, jazda na rowerze stacjonarnym, intensywny trening interwałowy ani żaden inny zastosowany przez ciebie program ćwiczeń również nie pomogły ci pozbyć się tych upartych zbędnych kilogramów.

Nadwaga (podobnie jak nadmierna niedowaga) to poważny problem, ale twoim głównym zmartwieniem jest zapewne nietolerancja pokarmowa, zaburzenia trawienia, bóle głowy, mgła umysłowa, brak energii, bóle stawów, sztywność poranna stawów, trądzik lub inne dolegliwości, których nie możesz się pozbyć. Prawdopodobnie cierpisz na jedną lub więcej chorób autoimmunologicznych, na cukrzycę typu 1 lub 2, zespół metaboliczny, niedoczynność/nadczynność tarczycy lub inne zaburzenia równowagi hormonalnej. Być może chorujesz na astmę albo masz alergię. Możliwe, że czujesz się w jakiś sposób winny za swój wątkły stan zdrowia czy nadwagę, co jeszcze bardziej cię obciąża. Jeżeli to cię pocieszy – nie jesteś sam.

To wszystko się zmieni. Witaj w *Roślinnym kłamstwie*.

Najpierw powtórz za mną: „To nie moja wina”. Zgadza się – twoje problemy zdrowotne to nie twoja wina.

Znam sposób na męczące cię dolegliwości, ale przygotuj się na to, że podważę wszystkie twoje przekonania dotyczące zdrowego trybu życia. Przekażę ci informacje, które obalą mity zakorzenione w naszej kulturze, i przedstawię koncepcje, które w pierwszej chwili cię zszokują. Ale mam też bardzo dobrą wiadomość: sekrety, które tu wyjawię, uwidocznia przyczynę twoich chorób, przemęczenia, braku energii, nadwagi (bądź niedowagi), przyćmienia umysłu i bólu. A gdy już odkryjesz i usuniesz przeszkody stojące ci na drodze do pełnego zdrowia i smukłego ciała, twoje życie się zmieni.

Niech to nie zabrzmi nieskromnie: odkryłem, że większość problemów zdrowotnych ma wspólną przyczynę. Odkrycie to opiera się na wynikach bardzo wielu badań naukowych – łącznie z moimi pracami – które opublikowano na łamach recenzowanych czasopism medycznych, ale których nikt przede mną nie złożył w całość. „Eksperci” od zdrowia wskazują na lenistwo, uzależnienie od fast foodów, konsumpcję napojów zawierających syrop glukozowo-fruktozowy oraz na toksyny środowiskowe jako przyczyny współczesnych chorób (i nie tylko), ale niestety – mylą się (nie twierdzą, że te czynniki nie są *współodpowiedzialne* za

słaby stan zdrowia!). Prawdziwa ich przyczyna jest tak dobrze ukryta, że nigdy byś jej nie odkrył. Ale nie uprzedzajmy faktów.

Począwszy od lat 60. XX wieku, obserwujemy ogromny wzrost przypadków otyłości, cukrzycy typu 1 i 2, chorób autoimmunologicznych, astmy, alergii i chorób zatok przynosowych, artretyzmu, raka, chorób serca, osteoporozy, choroby Parkinsona i demencji. W tym samym czasie, co nie jest przypadkowe, nastąpiło wiele z pozoru nieodczuwalnych zmian w naszej diecie i stosowanych przez nas kosmetykach. Odkryłem ważną część rozwiązania tajemnicy, dlaczego w ciągu zaledwie kilkudziesięciu lat, w wymiarze kolektywnym, stan naszego zdrowia pogorszył się, a waga ciała się zwiększyła – wszystko to bierze początek w białkach roślinnych zwanych lektynami.

Prawdopodobnie nigdy nie słyszałeś o lektynach, ale z pewnością wiesz coś o glutenie, który jest tylko jedną z tysięcy lektyn. Białka te występują niemal we wszystkich roślinach, ale także w innych produktach spożywczych. Lektyny znajdują się w ogromnej większości produktów składających się na współczesną dietę amerykańską, łącznie z mięsem, drobiem i rybami. Jedną z wielu ich funkcji jest wyrównywanie szans roślin w walce ze zwierzętami. O co tu chodzi? Na długo przed pojawieniem się człowieka na Ziemi rośliny chroniły siebie i swoją latorośl przed głodnymi owadami za pomocą produkowanych przez siebie toksyn, w tym lektyn, zawartych w nasionach i innych częściach.

Okazuje się, że niektóre toksyny roślinne, które mogą zabić lub sparaliżować owada, mogą również po cichu niszczyć twoje zdrowie i podstępnie zmieniać wagę twojego ciała. Nadałem tej książce tytuł *Roślinne kłamstwo*, ponieważ wiele pokarmów roślinnych jest korzystnych dla twojego zdrowia – i stanowi podstawę opracowanego przeze mnie planu żywieniowego – lecz inne, uważane za „zdrową żywność”, w rzeczywistości ponoszą winę za twoje choroby i nadwagę. Zgadza się – większość roślin tak naprawdę chce wywołać u ciebie choroby. Kolejny paradoks: niewielkie porcje pewnych roślin są dla ciebie zdrowe, natomiast większe – szkodliwe.

Wkrótce zajmiemy się tym szczegółowo.

Czy kiedykolwiek usłyszałeś od innych: „Nie jesteś dziś sobą”? Jak się niebawem dowiesz, wskutek niewielkich zmian w najczęściej spożywanych przez nas produktach spożywczych, sposobu przygotowywania żywności, stosowania niektórych kosmetyków oraz zażywania pewnych leków, które twoim zdaniem poprawią ci zdrowie, tak naprawdę nie jesteś już „sobą”. Posługując się terminologią komputerową – zostałeś zhakowany. Wszystkie komórki, znajdujące się w tobie „wejścia” i „wyjścia”, a także sposób komunikacji międzykomórkowej zostały zmienione.

Nie martw się. Zmiany te można cofnąć, pozwalając organizmowi wrócić do zdrowia i korzystnej wagi ciała. Naprawę naszego kolektywnego zdrowia musimy rozpocząć od kroku – a właściwie od kilku kroków – wstecz, żeby móc ruszyć do przodu. Tysiące lat temu na rozstaju dróg wybraliśmy tę niewłaściwą drogę i przy niemal każdej okazji powtarzaliśmy ten błąd (dla jasności: tzw. dieta paleo jest całkowitym przeciwieństwem tego, o czym mówię). Niniejsza książka jest mapą, dzięki której wrócimy na właściwą drogę, a zaczniemy od tego, że przestaniemy nadmiernie polegać na pewnych produktach jako podstawie żywienia.

Wszystko, co do tej pory przeczytałeś, może ci się wydawać tak bardzo niewiarygodne, że prawdopodobnie zastanawiasz się, jakie doświadczenia przywiodły mnie do tego rodzaju stwierdzeń albo czy naprawdę jestem lekarzem. Zapewniam cię – jestem. Ukończyłem z wyróżnieniem Uniwersytet Yale, a następnie uzyskałem dyplom lekarza medycyny w Medical College of Georgia, po czym zrobiłem specjalizację z kardio-torakochirurgii na Uniwersytecie Michigan. Później zdobyłem prestiżowe stypendium na badania naukowe w Narodowych Instytutach Zdrowia. Przez szesnaście lat byłem profesorem chirurgii i pediatrii w dziedzinie kardio-torakochirurgii oraz kierownikiem katedry kardio-torakochirurgii na wydziale medycznym Uniwersytetu Loma Linda, gdzie widziałem dziesiątki tysięcy pacjentów z szerokim spektrum zaburzeń zdrowotnych – od chorób układu sercowo-naczyniowego przez raka i choroby autoimmunologiczne po cukrzycę i otyłość. Następnie, czym zszokowałem moich kolegów po fachu, odszedłem z Loma Linda.

Dlaczego wzięty lekarz medycyny konwencjonalnej porzucił tak prestiżowe stanowisko w renomowanej klinice? Kiedy wróciłem do zdrowia i pozbyłem się otyłości, coś się we mnie zmieniło: zrozumiałem, że mogę leczyć choroby serca za pomocą diety, a nie interwencji chirurgicznej. Dlatego założyłem Międzynarodowy Instytut Zdrowia Serca i Płuc (International Heart and Lung Institute) – a w jego strukturach Centrum Medycyny Funkcjonalnej (Center for Restorative Medicine) – w Palm Springs i w Santa Barbara w Kalifornii. Opublikowałem też swoją pierwszą książkę zatytułowaną *Dr. Gundry's Diet Evolution: Turn Off the Genes That Are Killing You and Your Waistline*, w której opisałem zmiany, jakie przeszli moi pacjenci chorujący na serce, cukrzycę, zmagający się z otyłością i innymi chorobami, którzy przestrzegali opracowanej przeze mnie diety – wszystko to zrewolucjonizowało moją praktykę lekarską i odmieniło życie setek tysięcy czytelników. Pomogło mi to również trzymać się obranej ścieżki, która w ostateczności przywiodła mnie do napisania *tej* książki.

Poza tym, że jestem lekarzem, jestem także badaczem i wynalazcą wielu przyrządów służących ochronie serca podczas operacji na tym organie. Razem z moim byłym współpracownikiem, Leonardem Baileyem, wykonałem więcej przeszczepów u niemowląt i dzieci niż ktokolwiek inny na świecie. Jestem właścicielem wielu patentów na urządzenia medyczne; napisałem wiele prac na temat immunologii transplantacyjnej i ksenotransplantacji. Te wyszukane terminy odnoszą się do okłamywania układu odpornościowego jednego gatunku, tak aby przyjął organ pochodzący od innego gatunku. Dzięki mojej pracy nad ksenotransplantacją mam udokumentowany najtrwalszy przeszczep serca świni pawianowi. Wiem zatem, jak oszukać układ odpornościowy. Wiem również, kiedy jest on oszukiwany. Ale wiem także, jak go leczyć.

W przeciwieństwie do wielu autorów książek i tzw. ekspertów od zdrowia mam ogromne doświadczenie. Pracę magisterską na Uniwersytecie Yale napisałem o tym, jak dostępność pokarmu w różnych częściach roku umożliwiła hominidom wyewoluowanie do postaci człowieka współczesnego. Cała moja kariera jako kardiochirurga, kardiologa oraz immunologa skupia się na tym, w jaki sposób

układ odpornościowy podejmuje decyzję, co jest mu przyjazne, a co wrogie. Ogrom tych doświadczeń sprawił, że posiadałem wyjątkowe kwalifikacje do odkrycia zaprezentowanego w tej książce rozwiązania twoich problemów zdrowotnych i tych dotyczących wagi ciała.

Pełniąc nieustannie rozwijającą się funkcję detektywa zdrowotnego, odkryłem, że wielu pacjentów, którzy stosowali się do mojej diety w celu cofnięcia choroby niedokrwiennej serca (czyli choroby wieńcowej), nadciśnienia tętniczego czy cukrzycy (bądź dwóch naraz z trzech wymienionych), zgłosiło, że artretyzm także szybko zaczął u nich ustępować, a zgaga – zniknęła. Moi pacjenci zauważyli u siebie również poprawę nastroju i ustąpienie przewlekłych problemów z wypróżnianiem się. Zbędne kilogramy zniknęły bezwysiłkowo, łącznie z niepohamowanym łaknieniem. Gdy analizowałem wyniki rozbudowanych badań laboratoryjnych, które opracowywałem dla każdego pacjenta, eksperymentując z eliminowaniem pewnych pokarmów, rzuciły mi się w oczy uderzające wzorce, dzięki czemu zacząłem bawić się w tworzenie własnego programu dietetycznego.

Wszystko to bardzo mnie satysfakcjonowało, jednak widok wracających do zdrowia pacjentów to było dla mnie za mało – chciałem bowiem wszystko wiedzieć dokładnie (pamiętaj, że jestem nie tylko lekarzem, ale i naukowcem). Jakiego rodzaju zmiana wywołała u nich chorobę albo nadwagę? Które pozycje z listy „dobrych” lub „złych” produktów spożywczych wręczanych przeze mnie wszystkim moim pacjentom pozwoliły im wrócić do zdrowia? Albo – co dużo ważniejsze – które z wyeliminowanych pokarmów były częścią problemu? I wreszcie – czy istniały czynniki inne niż zmiany dietetyczne, które także odgrywały tu pewną rolę?

Drobiazgowa analiza historii moich pacjentów, ich kondycji fizycznej, wyników specjalistycznych badań laboratoryjnych oraz ocen stopnia elastyczności naczyń krwionośnych przekonała mnie, że większość z nich (podobnie jak ty) dosłownie toczy wewnętrzną wojnę wywoływaną przez powszechnie występujące „modulatory”, które zaburzają naturalną zdolność organizmu do samoleczenia. Zaliczają się do nich zmiany w sposobie karmienia zwierząt hodowlanych czy

w produktach spożywczych uważanych za zdrowe – np. w pełnych ziarnach zbóż, soczewicy i fasoli – a także mnóstwo chemikaliów, w tym herbicydów, takich jak Roundup, oraz stosowanie antybiotyków o szerokim spektrum działania. Wisienką na torcie stanowiło dokonane przeze mnie odkrycie, że leki zubożające kwas solny w soku żołądkowym, aspiryna i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) drastycznie zmieniły środowisko jelitowe.

Przez ostatnie piętnaście lat prezentowałem swoje odkrycia na prestiżowych akademickich konferencjach medycznych, np. American Heart Association, i publikowałem je w recenzowanych czasopismach medycznych, a jednocześnie doskonaliłem opracowany przeze mnie program dietetyczny¹. Dzięki tej pracy zostałem uznany za eksperta od ludzkiego mikrobiomu – bakterii i innych mikroorganizmów żyjących w człowieku i na człowieku.

W swoim obecnym kształcie Program Roślinny Paradoks obejmuje jedzenie mnóstwa warzyw, niewielkich ilości wysokojakościowego białka, niektóre owoce (ale tylko w sezonie), orzechy drzewne oraz niektóre produkty nabiałowe i oleje. Równie istotne jest zwrócenie uwagi na produkty przeze mnie niezalecane – przynajmniej na początku – a konkretnie zboża i produkowane z nich mąki, zboża rzekome, soczewicę i inne rośliny strączkowe (w tym wszystkie produkty sojowe), owoce nazywane przez nas warzywami (pomidory, papryka i ich „krewni”) oraz oleje rafinowane.

Być może chciałbyś natychmiast rozpocząć Program Roślinny Paradoks, ale przekonałem się, że moi pacjenci mają większe szanse na sukces w leczeniu, gdy rozumieją podstawowe przyczyny swojego wątłego zdrowia. Dlatego zanim przejdziemy do „rozwiązania”, w części I przedstawię zazwyczaj szokującą i często zdumiewającą historię tych podstawowych przyczyn oraz to, w jaki sposób wpływają one na nas od kilkudziesięciu lat.

Z części II dowiesz się, jak rozpocząć program, począwszy od trzydniowego oczyszczenia. Następnie powiem ci, jak naprawić uszkodzone jelita i jak karmić zasiedlające je mikroorganizmy tą żywnością, której potrzebują do prawidłowego funkcjonowania, m.in. produktami zawierającymi skrobię oporną dającą uczucie

sytości oraz usuwając zbędne kilogramy i centymetry. Gdy już twoje zdrowie się ustabilizuje, przejdziesz do etapu 3 Programu Roślinny Paradoks, który stanie się twoim sposobem na długowieczność. Obejmuje on regularne umiarkowane posty, które twoim ciężko zapracowanym jelitom zapewnią krótki urlop od trawienia. Jednocześnie da on produkującym energię mitochondriom znajdującym się w komórkach całego organizmu, łącznie z mózgiem, okazję do tego, by cieszyć się zasłużonym odpoczynkiem. Dla osób z ostrymi problemami zdrowotnymi przeznaczyłem rozdział, w którym omawiam Intensywny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks. W części III zamieściłem plany żywieniowe oraz proste, aczkolwiek wspaniałe przepisy na dania występujące we wszystkich trzech etapach Programu Roślinny Paradoks. Sprawiaj one, że zapomnisz o problematycznych potrawach, przez które jesteś pulchny, chory i miewasz bóle.

Modyfikacja nawyków żywieniowych to ważny element programu, ale zalecę ci również wprowadzenie innych zmian, np. wyeliminowanie pewnych leków dostępnych bez recepty i kosmetyków. Zrealizuj cały ten program, a dam ci słowo, że pozbedziesz się większości – jeśli nie wszystkich – problemów zdrowotnych, osiągniesz odpowiednią wagę ciała, odzyskasz energię i poprawisz swój nastrój. Gdy już zauważysz pierwsze efekty tego nowego stylu odżywiania się i życia – moi pacjenci odczuwają poprawę i chudną już po kilku dniach – wówczas zrozumiesz, jak niezwykle zmiany zachodzą, gdy odżywasz swoje ciało (i mikrobiom) jedzeniem, które mu służy. Jednocześnie wyeliminujesz destrukcyjne składniki występujące w żywności i inne czynniki stojące ci na drodze do długiego, zdrowego życia.

Przewróć kartkę, żebym mógł zacząć dzielić się z tobą tym przełomowym doświadczeniem.

CZĘŚĆ I

Dietetyczny dylemat



WOJNA ROŚLIN ZE ZWIERZĘTAMI

Niech cię nie dziwi tytuł tego rozdziału. Nie czytasz przez pomyłkę podręcznika do botaniki ani nie zrzucano cię ze spadochronem na plan filmu *Avatar*. Daję słowo, że książka ta pomoże ci stać się szczupłym i pełnym energii oraz będzie fundamentem niezachwianego zdrowia i długowieczności. Jeżeli się zastanawiasz, jaki wpływ na ciebie może mieć wiedza na temat funkcjonowania roślin – o ich intencjach nie wspominając – to zapnij pasy i przygotuj się na szok, bo zabieram cię w krótką podróż po ostatnich 400 milionach lat. Dzięki niej zrozumiesz, że sprawa nie przedstawia się tak, iż liście, owoce, ziarna zbóż i inne pokarmy roślinne grzecznie akceptują swój los jako część twojej diety. Dysponują one bowiem wyrafinowanymi sposobami ochrony przed takimi roślinożercami jak ty – posuwają się nawet do stosowania substancji toksycznych.

Najpierw jednak musimy sobie coś wyjaśnić. Nie ulega wątpliwości, że spożywanie pewnych roślin ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia – i w tym właśnie tkwi paradoks. Dają one organizmowi energię i dostarczają mu większości witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i innych substancji odżywczych niezbędnych nie tylko do życia, ale również do zdrowego rozwoju. W ciągu ostatnich piętnastu lat ponad dziesięć tysięcy moich pacjentów odkryło, że stosowanie Programu Roślinny Paradoks skutkuje zarówno chudnięciem, jak i znaczącym ustępowaniem licznych problemów zdrowotnych. Jednocześnie osoby, u których problemy trawienne uniemożliwiały przytycie, w końcu mogły osiągnąć i utrzymać prawidłową wagę. W przeciwieństwie do diety paleo i innych diet niskowęglowodanowych, a nawet diet ketogenicznych, w których kładzie się

nacisk na jedzenie mięsa, stosując mój program, będziesz się żywił głównie pewnymi produktami roślinnymi z dodatkiem niewielkich ilości dzikich ryb i skorupiaków, i – okazjonalnie – mięsa z naturalnie wypasanych zwierząt. Przedstawię jednak również alternatywne rozwiązania wegańskie i wegetariańskie.

A teraz coś szokującego na dobry początek twojej reedukacji: im więcej owoców usuwałem z diety pacjenta, tym stawał się on zdrowszy, tym niższy miał poziom cholesterolu i tym lepsze miał markery służące ocenie funkcji nerek. Im więcej usuwałem warzyw zawierających duże ilości pestek, np. ogórki, dynie i cukinie, tym lepiej moi pacjenci się czuli, tym więcej chudli i tym niższy mieli poziom cholesterolu! (Tak na marginesie: tzw. warzywa zawierające nasiona, np. pomidory, ogórki, dynie i cukinie, a nawet fasolka szparagowa, z botanicznego punktu widzenia są owocami). Im więcej zaś jedli oni skorupiaków i żółtek jaj, tym niższy mieli poziom cholesterolu. Tak, zgadza się. Jedzenie skorupiaków i żółtek jaj znacząco obniżało poziom cholesterolu¹. Jak wspomniałem we wstępie, zapomnij o wszystkim, co dotąd uważałeś za prawdę.

Chodzi o przetrwanie

KAŻDA ŻYWA ISTOTA posiada instynkt przetrwania i przekazywania genów kolejnym pokoleniom. Rośliny uważamy za naszych sprzymierzeńców, ponieważ nas karmią – one jednak uważają wszystkich roślinożerców, łącznie z nami, za wrogów. Ale nawet wróg może się przydać. I na tym polega dylemat, z którym my, roślinożercy, mamy do czynienia: potrzebne nam pokarmy mają własne sposoby służące zniechęcaniu nas do zjadania ich samych, a także ich potomstwa. Skutkiem tego jest nieustannie tocząca się walka między królestwem zwierząt a królestwem roślin.

Nie wszystkie rośliny są jednak takie same. Pewne warzywa i owoce, które podtrzymują nas przy życiu, zawierają szkodliwe substancje. Przemykamy oczy na ten paradoks dosłownie od dziesięciu tysięcy lat. Gluten to oczywisty przykład

substancji roślinnej będącej dla niektórych osób składnikiem problematycznym, na co wskazuje ostatni szal na żywność bezglutenową. Jak się jednak wkrótce przekonasz, gluten to tylko jedno z białek z grupy lektyn i zaledwie jeden z czynników składających się na roślinny paradoks – białko to bardzo sprytnie wyprowadza nas w pole. W dalszej części tego rozdziału opowiem ci o wielu innych substancjach należących do grupy lektyn.

Przedstawiony w tej książce Program Roślinny Paradoks oferuje szersze, bardziej szczegółowe i wszechstronne spojrzenie na zjawisko szkodliwości niektórych roślin, a także ukazuje związek między lektynami (i innymi roślinnymi substancjami obronnymi) a tyciem i chorobami. Nie tylko ludzie i inni roślinożercy mają swoje plany. To proste: rośliny nie chcą być jedzone – czy można je za to winić? Jak wszystkie żywe istoty, pragną rozmnażać swoje gatunki. Właśnie dlatego wykształciły dziecinnie proste sposoby służące ochronie ich samych i ich potomstwa przed roślinożercami. Chciałbym, żebyśmy się dobrze zrozumieli: nie jestem przeciwnikiem diety roślinnej. Gdybyś zjadł ze mną obiad, przekonałbyś się, że jestem zajadłym roślinożercą! To już sobie wyjaśniliśmy, więc pozwól, że oprowadzę cię po dezorientującym królestwie roślin i pokażę, które są twoimi sprzymierzeńcami, a które wrogami, i które z nich można w ten czy inny sposób okiełznać, np. dzięki pewnym metodom ich przyrządzania albo jedzeniu ich tylko w sezonie.

W śmiertelnej grze drapieżnika i jego ofiary dorosła gazela często może uciec głodnej lwicy, czujny wróbel może umknąć skradającemu się doń kotu, a skunks może wystrzelić cuchnący płyn w celu chwilowego obezwładnienia lisa. Polowanie nie zawsze się udaje. Ale gdy ofiara to roślina, wówczas biedactwo jest bezbronne, prawda? Nic podobnego!

Rośliny pojawiły się na lądzie około 450 milionów lat temu², na długo przed szkodnikami, które pojawiły się 90 milionów lat później. Do tego czasu musiał to być istny raj dla roślin. Nie istniała potrzeba ucieczki, ukrywania się ani walki. Mogły one rosnać i rozwijać się w spokoju, swobodnie produkując nasiona, z których powstawały kolejne pokolenia ich gatunków. Ale gdy pojawiły się

insekty i inne zwierzęta (oraz nasi przodkowie – ssaki naczelne), rozpoczęła się gra. Ujrzały one bowiem w liściach i nasionach roślin swoje pożywienie. Rośliny, tak samo jak ty, nie chcą być jedzone, jednak zwierzęta tylko pozornie miały przewagę w postaci skrzydeł lub nóg wprawiających je w ruch, dzięki którym mogły pożerać nieruchome rośliny.

Nie tak szybko. Rośliny wykształciły wiele niesamowitych strategii obronnych służących ochronie ich samych albo przynajmniej ich nasion przed wszelkiego rodzaju zwierzętami, łącznie z ludźmi. Rośliny wykorzystują wiele różnych fizycznych środków odstraszających: barwę pozwalającą wtopić się w otoczenie; zniechęcającą strukturę; kleiste substancje, takie jak żywice i soki, które unieruchamiają owady, zapewniają ochronę dzięki przyczepianiu się piasku lub ziemi³ albo przyciąganiu brudu, który czyni je nieprzyjemnymi w jedzeniu; a czasem po prostu bronią się dzięki twardej łupinie, jak w kokosie, albo ostro zakończonym liściom, jak w przypadku karczocha.

Inne strategie obronne są dużo bardziej subtelne. Rośliny są znakomitymi chemikami, a raczej alchemikami – potrafią bowiem zmieniać promienie słońca w materię! Wykształciły zdolność prowadzenia wojny chemicznej w celu odstraszania przeciwnika – trucia, paraliżowania i dezorientowania – bądź obniżania możliwości ich strawienia w celu utrzymania się przy życiu i ochrony nasion, podnosząc w ten sposób prawdopodobieństwo przetrwania gatunku. Zarówno fizyczne, jak i chemiczne strategie obronne roślin są niezwykle skuteczne w trzymaniu roślinożerców na dystans, a nawet w zmuszaniu zwierząt do wykonywania ich poleceń.

Pierwszymi roślinożercami były owady, dlatego rośliny rozwinęły zdolność produkcji lektyn paraliżujących każdego nieszczęsnego robaka, który próbował urządzić sobie na nich ucztę. Między owadami a ssakami istnieje oczywiście „drobna” różnica, ale jedno i drugie podlegają tym samym działaniom (jeżeli cierpisz na neuropatię, masz dowód!). Rzecz jasna, większość z nas nie zostałaby sparaliżowana przez substancję występującą w roślinie w ciągu kilku minut od jej zjedzenia, chociaż trzeba przyznać, że jeden orzech ziemny (lektyna) ma zdolność

zabicia niektórych ludzi. Na długotrwałe skutki jedzenia pewnych substancji roślinnych nie jesteśmy jednak odporni. Jako ssaki składamy się z ogromnej liczby komórek, dlatego całymi latami nie zauważamy rezultatów ich spożywania. Być może jest tak również w twoim przypadku, choć jeszcze o tym nie wiesz.

O zależności tej dowiedziałem się dzięki setkom moich pacjentów, którzy natychmiastowo reagują – często w zdumiewający sposób – na te prawdziwie „szelmowskie” substancje roślinne. Z tego powodu nazywam ich moimi „kanarkami”. Górnicy pracujący w kopalniach węgla zabierali pod ziemię klatki z kanarkami, ponieważ są one szczególnie wrażliwe na śmiertelne działanie tlenku węgla i metanu. Dopóki kanarki śpiewały, górnicy czuli się bezpieczni, lecz gdy tylko milkły, był to dla nich jasny sygnał do natychmiastowej ewakuacji. Moje „kanarki” są wrażliwsze na niektóre lektyny od większości ludzi, co w rzeczywistości jest zaletą z uwagi na fakt, iż szybciej szukają pomocy. O niektórych z nich przeczytasz w „Historiach sukcesu” przytaczanych tu przeze mnie co jakiś czas (imiona i nazwiska większości ich bohaterów, z wyjątkiem kilku, zostały zmienione w celu ochrony prywatności tych osób).

HISTORIA SUKCESU

Nieszczęśliwy „kanarek” znowu śpiewa

Paul G. to trzydziestodwuletni programista, który lubił spędzać czas poza domem. Cierpiał na nagłe spadki ciśnienia krwi i był uczulony na prawie wszystko, a jego ciało regularnie pokrywało się ostrą pokrzywką. Nie mógł wyjść z własnego domu ani wejść do domu rodziców bez doznania silnej reakcji. Paul miał również niebezpiecznie wysoki poziom kortyzolu i ostry stan zapalny. Uczuła go większość pokarmów, dlatego był wychudzony. Po dziesięciu miesiącach stosowania Programu Roślinny Paradoks nagłe spadki ciśnienia krwi ustąpiły, a poziom kortyzolu unormował się – był on bowiem markerem stanu zapalnego. Obecnie Paul nie przyjmuje żadnych leków i zażywa aktywności na świeżym

powietrzu. Przybiera na wadze i może odwiedzać rodziców oraz inne osoby, nie doznając przy tym żadnej reakcji alergicznej.

Rośliny to mistrzowie manipulacji

CZAS NA KRÓTKĄ LEKCJĘ BOTANIKI. Nasiona to tak naprawdę „dzieci” roślin, które stają się kolejnym pokoleniem tego czy innego gatunku (nie, nie jestem sentymentalny ani nie uprawiam antropomorfizmu – botanicy i innej maści naukowcy na co dzień nazywają je dziećmi roślin). Świat to dla tych potencjalnych roślin niebezpieczne miejsce, dlatego rośliny macierzyste produkują niewspółmiernie więcej nasion w porównaniu z ostateczną ich liczbą, która zdoła przekształcić się w dojrzałych przedstawicieli własnego gatunku. Nasiona roślin można podzielić na dwa główne rodzaje. Część z nich to dzieci, które zgodnie z wolą ich macierzystych roślin mają zostać zjedzone przez roślinożerców. Nasiona te pokryte są twardą łupiną, której zadaniem jest przetrwać w stanie nienaruszonym całą podróż przez układ pokarmowy roślinożercy, chociaż duże dzieci, np. nasiona brzoskwini, mogą nie zostać połknięte, lecz po prostu pozostawione na gruncie. Drugi rodzaj stanowią „nagie dzieci”, którym brak wspomnianej powłoki ochronnej – produkujące je rośliny *nie chcą*, by zostały one zjedzone (o czym więcej za chwilę).

Nasiona drzew owocowych, które ukrywają je w łupinach, to przykład pierwszego rodzaju nasion. Rośliny macierzyste korzystają z pomocy zwierząt, które zjadają owoce, zanim spadną one na glebę. Celem jest przetransportowanie nasion na pewną odległość od rośliny macierzystej, żeby rozwinięte z nich rośliny nie musiały konkurować z nią o światło słoneczne, wodę i substancje odżywcze. Zwiększa to szanse tych gatunków na przetrwanie, a także zapewnia im powiększenie zasięgu występowania. Jeżeli połknięte nasiono będzie nienaruszone, zostanie wydalone z organizmu zwierzęcia razem z pokaźnym kałem, dzięki któremu wzrosną szanse na jego wykiełkowanie.

Dzięki łupinie ochronnej rośliny te nie muszą odwoływać się do strategii chemicznych. Wręcz przeciwnie! Używają one różnych sposobów na zwabienie roślinożercy, a następnie na zjedzenie przez nie ich potomstwa. Jednym z tych sposobów jest kolor (dlatego wszystkie zwierzęta żywiące się owocami mają zdolność rozróżniania kolorów)⁴. Rośliny te nie chcą jednak, by ich dzieci były jedzone przed całkowitym stwardnieniem pokrywy ochronnej, dlatego wykorzystują kolor niedojrzałych owoców (zazwyczaj zielony), by przekazać roślinożercom wiadomość o treści „jeszcze nie teraz”. Na wypadek gdyby roślinożercy nie potrafili zinterpretować tego sygnału, rośliny często podwyższają poziom toksyn w niedojrzałych owocach, żeby nie było wątpliwości, iż czas spożycia jeszcze nie nadszedł. Zanim w moim kraju pojawiły się takie owoce, jak jabłka Granny Smith, dzieci z mojego pokolenia, którym zdarzyło się zjeść zielone jabłko, dostawały dotkliwą nauczkę w postaci biegunki, by nie jadły niedojrzałych owoców.

Kiedy zatem jest właściwy czas na to, by roślinożerca zjadł owoc? Jak wspomniałem, roślina wykorzystuje kolor owoców, by zasygnalizować roślinożercom, że są już dojrzałe, a zatem że łupiny okrywające nasiona stwardniały – a tym samym, że zawartość cukru jest najwyższa. Niesamowite jest to, że rośliny postawiły na produkcję fruktozy, a nie glukozy. Ta druga wywołuje bowiem wzrost poziomu insuliny u ssaków naczelnych i ludzi, która z kolei podwyższa poziom leptyny – hormonu znoszącego uczucie głodu – natomiast fruktoza nie wykazuje takiego działania. W rezultacie roślinożerca nigdy nie odbiera sygnału, że jest syty, co skutkowałoby przerwaniem jedzenia (a zatem nic dziwnego, że mały człekokształtne tyją tylko w tych okresach roku, kiedy owoce są dojrzałe). Taka strategia to obustronna wygrana – i dla roślinożercy, i dla jego „ofiary”. Zwierzę otrzymuje więcej kalorii, a ponieważ zjada coraz więcej owoców i wraz z nimi coraz więcej nasion, roślina taka ma większe szanse na rozprzestrzenienie większej ilości swych dzieci. Dla większości współczesnych ludzi oczywiście nie jest to już obustronna wygrana, ponieważ nie potrzebują oni dodatkowych kalorii z *dojrzałych* owoców, które były tak ważne dla plemion

zbieracko-łowickich i naszych kuzynów – małp. A gdybyśmy nawet wciąż potrzebowali tych kalorii, to i tak jeszcze kilkadziesiąt lat temu większość owoców była dostępna tylko raz w roku – latem. Wkrótce przekonasz się, że całoroczna dostępność owoców odpowiada za twoje choroby i nadwagę!

Odpowiedni czas to podstawa, ale wygląd może być zwodniczy

Jak już wiesz, rośliny posługują się kolorami, by za ich pomocą przekazywać wiadomość, że ich owoce są gotowe do zerwania, inaczej mówiąc, że dojrzałe łupiny okrywające nasiona są twarde i mają one wysokie szanse na przejście bez szwanku przez układ pokarmowy roślinożercy. W tym kontekście zielony oznacza „stop”, natomiast czerwony (pomarańczowy i żółty) oznacza „droga wolna”. Kolor czerwony, pomarańczowy i żółty sygnalizują mózgowi słodycz i atrakcyjność – od dawna wiedzą o tym i korzystają z tego marketingowcy od żywności. Gdy następnym razem będziesz w supermarkecie i znajdziesz się w alejce z przekąskami, przyjrzyj się opakowaniom i oznaczeniom, a przekonasz się, że te obydwie formy marketingu zdominowane są przez barwy ciepłe.

Rośliny już dawno nauczyły nas kojarzyć czerwień, pomarańcz i żółć z dojrzałością; obecnie jednak, gdy kupujesz owoce w Ameryce Północnej w grudniu, najprawdopodobniej dojrzewały one w Chile albo innym kraju leżącym na półkuli południowej, zostały zerwane u progu dojrzałości, a w miejscu docelowym poddano je działaniu tlenku etylenu. Gaz ten wywołuje zmianę koloru owoców, tak by *wyglądały* na dojrzałe i gotowe do zjedzenia, ale poziom lektyn pozostaje wysoki, ponieważ osłona ochronna nasion nie dojrzała w pełni, a więc owoce te nigdy nie otrzymały sygnału od rośliny macierzystej, by obniżyły poziom tych substancji. Gdy owocom pozwala się dojrzeć w sposób naturalny, roślina macierzysta obniża poziom lektyn otaczających nasiona i tych zawartych

w skórce, a tym samym przekazuje wiadomość o takiej treści poprzez zmianę koloru owoców.

W przeciwieństwie do tego gazowanie owoców zmienia ich kolor, jednak system ochrony za pomocą lektyn nadal funkcjonuje. Wskutek wysokiej zawartości tych substancji zjedzenie przedwcześnie zerwanego owocu jest szkodliwe dla zdrowia. Z tego względu w części II tej książki zalecam, abyś jadł tylko lokalnie dojrzewające produkty i tylko w kluczowych okresach roku. W przypadku Europy większość owoców sezonowych dojrzewa w Izraelu albo Afryce Północnej. Nie muszą one odbywać dalekiej, wielodniowej podróży, dlatego można je zrywać dojrzałe i nie trzeba ich gazować. Fakt, iż Europejczycy jedzą naturalnie dojrzałe owoce, może tłumaczyć, dlaczego są ogólnie zdrowsi i szczuplejsi od ludzi mieszkających „za wielką wodą”.

Wojna chemiczna

ROŚLINY PRODUKUJĄCE NASIONA NIEOSŁONIĘTE stosują odmienną strategię. Trawy, pnącza i inne rośliny występujące na otwartych przestrzeniach wybrały już żyzne miejsce do rozwoju. Chcą, by ich dzieci spadały na glebę w tym samym miejscu i tam zapuszczały korzenie. W ten sposób, po obumarciu roślin macierzystych w okresie zimowym, ich dzieci wykiełkują w kolejnej porze roku, zastępując poprzednie pokolenie. Takie rośliny macierzyste nie odnoszą żadnych korzyści z przenoszenia ich na inne miejsca, dlatego muszą zniechęcać owady i inne zwierzęta do jedzenia ich dzieci i transportowania w inne miejsca. Zamiast twardej skorupy nagie nasiona zawierają jedną lub więcej substancji chemicznych, które osłabiają lub paraliżują roślinożerców bądź wywołują u nich choroby, tak aby więcej nie popełniły tego błędu i ich nie jadły. Do substancji tych należą m.in.: fityniany, często zwane również substancjami antyodżywczymi, które blokują absorpcję minerałów z diety; inhibitory trypsyny, które hamują działanie enzymów

trawiennych, zaburzając rozwój roślinożerców; oraz lektyny, których przeznaczeniem jest zakłócanie komunikacji międzykomórkowej dzięki m.in. tworzeniu szczelin w barierze jelitowej, czyli w ścianach jelit – choroba ta zwana jest zespołem nieszczelnego jelita. Pełne ziarna zbóż zawierają w łusce wszystkie trzy rodzaje tych substancji obronnych (mała odpowiedź: to jeden z powodów, dla których idea „dobrodziejstwa pełnych ziaren” jest kolosalnym nieporozumieniem, o czym dowiesz się z rozdziału 2).

Do innych substancji mających odstraszać roślinożerców należą taniny, które nadają gorzki smak, oraz alkaloidy występujące w łodygach i liściach roślin z rodziny psiankowatych. Być może już wiesz, że psiankowate, do których zalicza się takie gwiazdy kuchni, jak pomidory, ziemniaki, bakłażany i paprykę, mają silne działanie prozapalne. Później do nich wrócimy (i do innych członków tej rodziny, np. jagód goji), jak również do fasoli i pozostałych roślin strączkowych.

Czy rośliny myślą?

SPISKUJĄ PRZECIWKO NAM? Warzą truciznę, by powstrzymać roślinożerców? Przekonują zwierzęta, by transportowały ich nasiona do innych miejsc w celu poszerzania terytorium? Tego rodzaju strategię sugerują, że rośliny są zdolne do kierowania się intencjami, a być może nawet do nauki. Pewnie teraz myślisz: „Daj spokój, na pewno tego nie potrafią”. Nie zrozum mnie źle – rośliny nie myślą w naszym rozumieniu tego słowa, ale każda żywa istota pragnie przetrwać i się rozmnażać. Mówiąc językiem ewolucjonizmu: niezależnie od tego, czy jesteś „prostą” rośliną, czy złożonym „superorganizmem”, takim jak człowiek, każda substancja, którą można wyprodukować, nawet przez przypadek, i która sprawi, że będzie rozprzestrzeniana większa liczba kopii twoich genów, jest korzystna. Jeżeli jesteś rośliną, to każda substancja, dzięki której roślinożerca dwa razy zastanowi się, zanim zje twoje potomstwo, jest z twojego punktu widzenia dobra. Pomyśl o tym, gdy następnym razem wpadnie ci w ręce papryczka jalapeño.

Czy wiesz, że rośliny wiedzą, kiedy są zjadane? Najnowsze badania naukowe wykazały, że tak jest, ale nie przyjmują one pokornie swojego losu. Rozmieszczają one bowiem w swojej obronie oddziały wojska, których celem jest powstrzymanie roślinożercy⁵. Obiektem tych badań był rzodkiewnik pospolity (*Arabidopsis thaliana*), należący do rodziny kapustowatych. Jest to pierwsza roślina, której genom został zsekwencjonowany¹, dzięki czemu naukowcy mogli lepiej zrozumieć procesy zachodzące w tej roślinie niż w większości innych. Aby się przekonać, czy roślina ta wie, że jest jedzona, naukowcy odtworzyli wibracje towarzyszące żerowaniu gąsienicy na jej liściach. Zarejestrowali również inne wibracje, których roślina ta może doświadczać, np. tę wynikającą z podmuchu wiatru. Rzeczywiście, rzodkiewnik zareagował na wibracje naśladujące żerowanie gąsienicy, podwyższając produkcję umiarkowanie toksycznego oleju gorczycowego i transportując go do liści w celu powstrzymania roślinożercy. Na inne wibracje, łącznie z wiatrem, rzodkiewnik nie zareagował.

Innym przykładem jest mimoza wstydliva (*Mimosa pudica*), która w pełni zasługuje na swoją nazwę. Nauczyła się bronić przed zagrożeniami, np. przed byciem zjedzoną, zwijając liście w reakcji na dotyk. Zdolność ta jest wyraźniejsza i silniejsza u osobników zasiedlających obszary, na których są one narażone na większą liczbę zagrożeń niż u osobników zasiedlających bezpieczniejsze obszary⁶. Coś takiego! Myślące rośliny! Dla nich to jednak nic nowego.

Rośliny reagują również na rytm dobowy, podobnie jak ludzie i inne zwierzęta⁷. Jedno z badań naukowych wykazało, że tzw. gen zegarowy u roślin tak wybiera porę dnia, w której produkują one środki owadobójcze, by zbiegała się z czasem żerowania roślinożerców. Gdy naukowcy usunęli z rośliny gen zegarowy, nie była ona zdolna do produkcji toksyn⁸.

Zajmijmy się teraz substancjami roślinnymi, o których prawdopodobnie nie słyszałeś, dopóki nie wzięłeś do rąk tej książki – lektynami. Tak, dobrze przeczytałeś: lektynami, a nie lecytynami (substancjami tłuszczowymi występującymi w organizmach roślinnych i zwierzęcych) ani leptyną (wspomnianym wcześniej hormonem regulującym apetyt). Gdy robak zaczyna

zjadać liść znajdujący się po jednej stronie rośliny, zawartość lektyn niemal natychmiast ulega podwojeniu w liściach po jej drugiej stronie⁹, ponieważ męźnie usiłuje ona wyperswadować intruzowi dalszą konsumpcję. Jak się za chwilę dowiesz, lektyny odgrywają kluczową rolę w strategiach obronnych stosowanych przez rośliny – podobnie jak w uszkodzeniu naszemu zdrowiu.

Jadalni wrogowie

CZYM ZATEM SĄ LEKTYNY? Przeważnie, choć z jednym bardzo istotnym wyjątkiem, są to białka złożone, występujące w organizmach roślinnych i zwierzęcych; stanowią one podstawową broń w arsenale obronnym roślin, za pomocą której toczą one nieustającą bitwę ze zwierzętami. Naukowcy odkryli lektyny w 1884 roku, prowadząc badania nad grupami krwi. Do tej pory słyszałeś zapewne o jednej sławnej – a raczej niesławnej – lektynie: glutenie. Jest ich dużo więcej i wkrótce zapoznam cię z najważniejszymi; i wierz mi – powinieneś je znać (mała próbka: 94 procent ludzi rodzi się z przeciwciałami przeciwko lektynie zawartej w orzeszkach ziemnych).

W jaki sposób lektyny pomagają roślinom się bronić? Lektyny zawarte w ziarnach zbóż oraz nasionach, skórce, korze i liściach większości roślin wiążą się w organizmie roślinożercy z węglowodanami (cukrami), a zwłaszcza z cukrami złożonymi, zwanymi polisacharydami. Lektyny, niczym małe bomby, namierzają cząsteczki cukru i przyłączają się do nich, przede wszystkim do tych znajdujących się na powierzchni komórek innych organizmów – zwłaszcza grzybów, owadów i innych zwierząt. Wiążą się one również z kwasem sjalowym – związkem chemicznym należącym do grupy cukrów, występującym w jelitach, mózgu, zakończeniach nerwowych, stawach oraz we wszystkich płynach ustrojowych, a także w śródbłonku naczyń krwionośnych wszystkich organizmów żywych. Lektyny czasami określa się mianem „białek klejących” ze względu na ich proces wiązania się z innymi substancjami, ponieważ potrafią one zakłócać wymianę

informacji między komórkami bądź w inny sposób wywoływać reakcje zapalne¹⁰, co omówimy później. Przykład: gdy lektyny wiążą się z kwasem sjałowym, nerw staje się niezdolny do komunikacji z innym nerwem. Jeżeli kiedykolwiek doznałeś mgły umysłowej, podziękuj lektynom. Lektyny ponadto ułatwiają wirusom i bakteriom łączenie się z wybranymi obiektami. Wierz mi lub nie: niektórzy ludzie – ci wrażliwsi na lektyny – są bardziej narażeni na infekcje wirusowe i bakteryjne niż inni. Pomyśl o tym, jeżeli chorujesz częściej niż twoi znajomi.

Lektyny, poza wywoływaniem problemów zdrowotnych, sprzyjają również tyciu. Pszenica stała się najważniejszym zbożem na półkuli północnej ze względu na zawartość lektyny zwanej „aglutyniną kielków pszenicy” (WGA), która jest odpowiedzialna za wywoływanie tycia. Dobrze przeczytałeś. Pszenica pomagała twoim przodkom zwiększyć lub utrzymać wagę ciała w czasach, gdy pożywienie było trudno dostępne – „pszeniczny brzuch” był wówczas czymś wspaniałym! I wiesz co? WGA występująca w starożytnych odmianach pszenicy jest tak samo obecna w odmianach współczesnych – dlatego wywołuje tycie. Implikacje omówimy w dalszych rozdziałach.

Rośliny zrobią dosłownie wszystko, byś nie miał ochoty na ich nasiona i by ochronić swoje dzieci – nawet poświęcą liście. Przeznaczeniem lektyn jest albo zabić każde zwierzę, które ośmiela się bezczelnie jeść roślinę, albo przynajmniej wywołać u niego kiepskie samopoczucie. Przecież osłabionego wroga łatwiej pokonać. Pierwszy kontakt z taką rośliną jest dla owadów i innych zwierząt niegroźny, dlatego szybko uczą się one nie jeść żadnej rośliny (lub jej nasion), która wywołuje złe samopoczucie albo zaburza rozwój. Wówczas zwierzę uznaje taką roślinę za niewartą jedzenia i przenosi zainteresowanie na inne gatunki roślin, ona zaś i jej dzieci pozostają przy życiu. Również ta sytuacja to obustronna wygrana – i zapanowuje *détente* (fr. odprężenie).

Nasi starożytni przodkowie opracowali wiele metod radzenia sobie z lektynami. My, ludzie współcześni, niestety nie jesteśmy już tacy rezolutni. Radzimy sobie inaczej: gdy zjemy coś, co nam nie służy albo wręcz szkodzi, znajdujemy albo wymyślamy coś – np. lek hamujący wydzielanie kwasu żołądkowego czy

ibuprofen, lek przeciwbólowy – byśmy mogli nadal jeść substancje, których przeznaczeniem jest nas niszczyć, sprawić nam ból lub przynajmniej osłabić.

Skoro mowa o kwasie żołądkowym, oto „rewelacja”: nie tylko nadal jemy pokarmy, których zadaniem jest nam szkodzić, ale również karmimy nimi zwierzęta należące do naszego łańcucha pokarmowego, które z tego powodu cierpią podobnie jak my. Z własnej woli krowa nigdy nie zjadałaby kukurydzy ani soi – jej naturalnym pokarmem jest trawa – ale właśnie nimi karmi się krowy w hodowlach przemysłowych. Lekтины zawarte w kukurydzy i soi są dużo skuteczniejsze w zwiększaniu wagi krów i ulepszaniu proporcji tkanki tłuszczowej do reszty ciała (kukurydza i zboża zawarte w żywności przetworzonej tak samo wywołują u ciebie tycie, o czym przekonasz się, czytając rozdział 5). Zarówno soja, jak i kukurydza zawierają mnóstwo lektyn obcych krowiemu organizmowi, dlatego wywołują one u tych zwierząt tak ostrą zgaę i ból przy przełykaniu, że przestają one jeść. Tak, krowy, podobnie jak ty, cierpią na zgaę. Aby zmusić krowy do jedzenia, hodowcy podają im węglan wapnia – substancję aktywną leku Tums¹¹. Połowa światowej produkcji tej substancji dodawana jest do pasz dla bydła w celu powstrzymania zgagi, tak aby krowy stale jadły nienaturalne dla nich pożywienie, którym są kukurydza i soja.

Naprawdę jesteś tym, co jesz

LEKTYNY zawarte w fasoli i innych roślinach strączkowych, w pszenicy i innych zbożach, a także w paru innych roślinach są szczególnie problematyczne dla ludzi. Po pierwsze, nie upłynęło dość czasu, by nasz gatunek rozwinął tolerancję immunologiczną na te substancje ani by mikrobiom ludzkiego przewodu pokarmowego stał się w pełni zdolny do rozkładania tych białek. Skutkiem tego jest wiele chorób, z których niestrawność to zaledwie wierzchołek góry lodowej (jeżeli jesteś niecierpliwy i chciałbyś już teraz poznać zakres chorób będących skutkiem spożywania lektyn, zajrzyj na s. 97–99 i przygotuj się na szok). Lekтины

występują nie tylko w tych roślinach, lecz także w produktach odzwierzęcych. Gdy krowy i inne zwierzęta karmione są paszami zbożowymi lub sojowymi – i w jednych, i w drugich jest mnóstwo lektyn – białka te przenikają do mleka i mięsa. Podobnie rzecz się ma w przypadku mięsa i jajek pochodzących od kur karmionych paszami pełnymi lektyn. To samo dotyczy hodowlanych owoców morza, które także karmi się soją i kukurydzą. Gdybym na własne oczy nie zobaczył u wielu moich „kanarków”, jak kluczowe znaczenie dla powrotu do zdrowia miało wyeliminowanie tych pokarmów z ich diety, nigdy bym w to nie uwierzył.

Ostatecznie przekonałem się o tym w połowie lat 80. ubiegłego wieku w wyniku pewnego osobistego doświadczenia. Przeprowadziłem się z żoną i dwiema dorosłymi córkami do Londynu, gdzie zostałem zatrudniony w Great Ormond Street Hospital – renomowanym szpitalu dziecięcym. W owym czasie w Anglii kurczaki karmiono głównie paszami bazującymi na mączce rybnej. Moje dziewczyny tęskniły za swą ulubioną amerykańską potrawą – smażonym kurczakiem w panierce, więc w ramach atrakcji zabrałem je na kolację do jedynej restauracji KFC w mieście. Z powodu zapachu podanego kurczaka były przekonane, że to ryba, a nie kurczak. Próbowałem je przekonać, że się mylą, ale w pewnym sensie miały rację. Podawane tam kurczaki karmiono rybami, więc w zasadzie były one rybami. Wówczas jeszcze nie zdawałem sobie sprawy, że kurczak karmiony kukurydzą lub soją to tak naprawdę nie kurczak, lecz gdaczące i biegające zboże.

Stare już powiedzonko mówi, że „jesteś tym, co jesz”. Jesteś jednak również tym, co jadło to, co ty jesz. Gdy konsumujesz produkt organiczny albo pochodzący od naturalnie wypasanych zwierząt – i *nie mam* na myśli tych z wolnego wybiegu – substancje odżywcze zawarte w roślinach oraz te, które zwierzęta zaczerpnęły z gleby (a także w roślinach przez nie zjedzonych), dostają się do twojego organizmu i są wykorzystywane przez wszystkie komórki organizmu. Wiedza na temat sposobu uprawy czy karmienia tego, co później staje się twoją żywnością, to nie tylko element stylu życia – to również czynnik bezpośrednio oddziałujący na twoje zdrowie.

Istnieją ostateczne dowody na to, że organiczne owoce i warzywa zawierają więcej witamin i minerałów niż te z upraw konwencjonalnych¹², ale ważniejszy jest fakt, iż zawierają one więcej polifenoli (nie wnikając w naukowe szczegóły: te dobroczynne substancje roślinne występują w herbacie, kawie, jagodach i innych owocach oraz niektórych warzywach). To samo dotyczy mięsa pochodzącego od naturalnie wypasanych zwierząt. Implikacje wynikające z bycia tym, co się je, na tym się jednak nie kończą. Lektyny zawarte w zbożach i soi, którymi karmi się zwierzęta w hodowlach konwencjonalnych, łądzą w ciałach, mleku i jajkach pochodzących od tych zwierząt, a więc ostatecznie w twoich jelitach, gdzie nadal się ją zniszczenie.

Mięso organiczne i ze zwierząt „z wolnego wybiegu” również zawiera lektyny, ponieważ one także są karmione soją i kukurydzą – tyle że organiczną (tak przy okazji: całkowicie legalne jest trzymanie zwierząt przez całe ich życie wewnątrz hali, pod warunkiem że drzwi są otwierane zaledwie na pięć minut dziennie, i określanie ich mianem „z wolnego wybiegu”; nie ma tu znaczenia fakt, iż jest zupełnie nieprawdopodobne, by którykolwiek spośród ogromnej liczby kurczaków stłoczonych jak sardynki w puszce zdołał dopchać się do drzwi). Istnieje ogromna różnica między burgerem (dotyczy to w równej mierze także mleka i sera) wyprodukowanym z mięsa pochodzącego od krowy, która latem pasła się na trawie, a zimą dostawała siano, a burgerem wyprodukowanym z mięsa pochodzącego od krowy wyhodowanej w ciasnej zagrodzie i karmionej obfitującymi w lektyny kukurydzą i soją¹³. Przede wszystkim dotyczy ona proporcji między kwasami tłuszczowymi omega-3 a omega-6. Zasadniczo, poza kilkoma wyjątkami, kwasy tłuszczowe omega-6 wykazują właściwości prozapalne, natomiast omega-3 – przeciwzapalne. Kukurydza i soja zawierają głównie kwasy tłuszczowe omega-6, trawa zaś ma wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Ale na tym nie koniec. Soja i zboża sprawiają, że krowy przybierają na wadze więcej, niż sprawiłaby to trawa o identycznej wartości kalorycznej¹⁴. Wynika z tego, że *źródło* kalorii odgrywa ważną rolę w sposobie ich metabolizowania. Pamiętaj o tym, gdy będziemy rozmawiali o tyciu. Wszystko to

pogarsza jeszcze fakt, że niemal całość soi i kukurydzy produkowanych w Stanach Zjednoczonych pochodzi z nasion genetycznie modyfikowanych. Skutkami jedzenia produktów GMO zajmiemy się szczegółowo w rozdziale 4.

HISTORIA SUKCESU

Życie po kurczaku

Yvonne K., pięćdziesięcioletnia mieszkanka Los Angeles, chorowała na toczeń rumieniowaty układowy, któremu towarzyszyły bóle stawów, przemęczenie i wysypka – mimo zażywania leków immunosupresyjnych i medytowania. Znajomy zasugerował jej, by leczyła się u mnie, a gdy do mnie trafiła, zastosowałem Program Roślinny Paradoks. W ciągu miesiąca bóle stawów, przemęczenie i większość wysypki zniknęły. Odstawiła leki immunosupresyjne i czuje się dobrze. Gdy zobaczyliśmy się po czterech miesiącach, była zachwycona tym, co się wydarzyło (wyjątkiem była uporczywa egzema na powiekach). Powiedziała mi, że skrupulatnie unikała wszystkich szkodliwych pokarmów. Uważnie przejrzelismy listy produktów korzystnych i niekorzystnych. Gdy analizowaliśmy tę pierwszą, zapytałem ją, czy jadła kurczaki. Odpowiedziała, że tylko te z wolnego wybiegu. Wyszło szydło z worka – jadła to, co jadły one: kukurydzę i soję. Była pośrednim konsumentem zbóż i roślin strączkowych! Natychmiast usunęliśmy kurczaka z jej diety i – co było do przewidzenia – w ciągu dwóch tygodni egzema zniknęła. Trzy lata później Yvonne nadal była wolna od tej choroby.

Równowaga sił

JAKA JEST ZATEM POZYCJA CZŁOWIEKA na wojnie świata roślin ze światem zwierząt? Czy jesteśmy tylko bezwolnymi ofiarami szkód, jakie lektyny

i inne substancje zawarte w roślinach czynią naszym organizmom? Bynajmniej. Musisz bowiem wiedzieć, że chociaż lektyny wykazują działanie toksyczne lub prozapalne i mają zdolność zakłócania systemu wymiany informacji w organizmie, to jednak wszystkie zwierzęta, łącznie z ludźmi, wykształciły własne systemy obronne służące unieszkodliwianiu lektyn albo przynajmniej osłabianiu ich skuteczności. Przed toksycznym działaniem roślin, a zwłaszcza lektyn, chroni nas poczwórny mechanizm obronny.

1. PIERWSZĄ LINIĘ OBRONY stanowi śluz znajdujący się w nosie i ślina obecna w ustach, a konkretnie mukopolisacharydy (czyli wielocukry). Wiesz, po co one tam są? Aby wyłapywać lektyny. Przypomnij sobie – lektyny lubią wiązać się z cukrami. Gdy następnym razem dostaniesz kataru po zjedzeniu czegoś pikantnego, będziesz wiedział, że właśnie zjadłeś nieco lektyn. Ta porcja śluzu nie tylko wychwytuje lektyny, ale także zapewnia dodatkową ochronę przełyku podczas wędrówki pokarmu przez przewód pokarmowy.

2. DRUGĄ LINIĄ OBRONY jest kwas żołądkowy, który w wielu przypadkach rozkłada białka należące do lektyn, choć nie wszystkie.

3. TRZECIĄ LINIĘ OBRONY tworzą bakterie kolonizujące jamę ustną i jelita (będące częścią twojego mikrobiomu), które wykształciły zdolność skutecznego konsumowania lektyn, zanim zdołają one wejść w interakcję ze ścianami jelit. Im dłużej jadłeś konkretne lektyny roślinne, tym dłużej twój organizm podtrzymywał namnażanie bakterii jelitowych wyspecjalizowanych w ich „rozbrajaniu”¹⁵. Z tego właśnie powodu, gdy wyeliminujesz z diety gluten, wyginą żywiące się nim mikroorganizmy; gdy jednak wrócisz do jedzenia glutenu albo nieświadomie zjesz coś, co go zawiera, nie będziesz w stanie go strawić, co wywoła dyskomfort.

4. CZWARTA I OSTATNIA LINIA OBRONY to śluz produkowany przez pewne komórki jelitowe. Wydzielina błony śluzowej jelit, podobnie jak śluz obecny w nosie, ustach, gardle i całym przewodzie pokarmowym aż po odbyt, działa jak bariera. Za pomocą cukrów obecnych w jej składzie chemicznym wyłapuje ona lektyny, utrzymując spożyte przez ciebie substancje roślinne w jelitach, czyli tam,

gdzie powinny być. Jeżeli jesteś fanem *Gwiezdnych wojen* albo *Star Treka*, możesz uważać błonę śluzową za aktywne pole siłowe!

Razem stanowią one skuteczny system, ale niezależnie od tego, im więcej zbrojnych oddziałów w postaci lektyn atakuje te siły obronne, tym bardziej zdziesiątkowane są cząsteczki cukrów obecnych w śluzie i tym wyższe prawdopodobieństwo przedostania się lektyn do upatrzonych przez nie obiektów: komórek błony śluzowej jelit. I tu zaczynają się schody.

W walce z lektynami dysponujesz jednak jeszcze jedną potężną bronią – mózgiem. Gdy wiesz, że pewne pokarmy są problematyczne, powinieneś ich unikać, jeść je rzadko albo minimalizować ich szkodliwość dzięki odpowiednim metodom ich przyrządzania, które od dawna znane były naszym przodkom i o których porozmawiamy w odpowiednim czasie. Niebawem dowiesz się także, dlaczego stosowanie leków zobojętniających kwas żołądkowy i przechodzenie na ścisłą dietę bezglutenową jest niemądre, z wyjątkiem niewielkiego odsetka ludzi z rozpoznaną celiakią. Gdy już pogłębisz wiedzę na temat jelit i mikroorganizmów, dla których są one domem, będziesz mógł użyć mózgu, by lepiej korygować te błędy.

Tak zatem wygląda ludzka strategia obrony – w części II zdradzę ci, jak konkretnie je wzmocnić – na razie jednak, idąc za przykładem drużyn z ligi NFL, przyjrzyjmy się napastnikom przeciwnika. Rośliny atakują twój niezwykły system obronny na trzech frontach, sprawiając, że chorujesz na różne sposoby.

PIERWSZA STRATEGIA ATAKU LEKTYN: Pokonać barierę jelitową.

Pierwszym zadaniem lektyn jest rozerwanie tzw. ciasnych połączeń międzykomórkowych błony śluzowej jelita. Wierz mi lub nie – ma ona grubość zaledwie jednej komórki, lecz jej powierzchnia równa jest powierzchni kortu tenisowego¹⁶. Wyobraź sobie, że ściana grubości pojedynczej komórki odpowiada za utrzymanie tej bariery. Komórki jelitowe wchłaniają witaminy, minerały,

tłuszcze, cukry i białka proste, lecz nie złożone – a lektyny to stosunkowo złożone białka. Jeżeli jelita i ich błona śluzowa są zdrowe, lektyny nie zdołają pokonać komórek błony śluzowej. Jeżeli grałeś kiedyś w red rover, przypomnij sobie, jak wyrosnięte dzieciaki próbowały rozłączyć wasze ręce, by przedostać się za linię. Właśnie to się dzieje, gdy lektyny atakują błonę śluzową¹⁷.

Gdy jedna lub więcej z czterech opisanych wyżej linii obrony zostanie przełamana, lektyny zyskują możliwość rozerwania ciasnych połączeń międzykomórkowych w ścianie jelit wskutek przyłączania się do receptorów pewnych komórek, by te produkowały substancję zwaną zonuliną. Otwiera ona przestrzenie międzykomórkowe w błonie śluzowej, co umożliwia lektynom dostęp do okolicznych tkanek, węzłów chłonnych i gruczołów bądź do krwiobiegu, gdzie ich obecność jest absolutnie niepożądana. Gdy się doń dostaną, działają jak każde obce białko, nakłaniając układ odpornościowy do atakowania ich. Przypomnij sobie, gdy weszła ci w skórę drzazga – reakcją twojego organizmu było przypuszczenie ataku na intruza za pomocą białych krwinek, wskutek czego pojawiła się opuchlizna i rumień. Zapewniam cię, że chociaż nie widzisz reakcji na lektyny, które dostały się na zakazane dla nich terytorium twojego organizmu, układ odpornościowy reaguje na nie w podobny sposób. Zawsze widzę to, gdy badam poziom cytokin prozapalnych, które działają jak syreny alarmowe, ostrzegające układ odpornościowy o zbliżającym się ataku.

DRUGA STRATEGIA ATAKU LEKTYN: Zdezorientować układ odpornościowy za pomocą mimikry molekularnej

W królestwie zwierząt istnieje wiele istot udających inny gatunek dla własnych korzyści – zjawisko to zwie się mimikrą. Pewien gatunek ćmy udaje pająka, by inne, polujące nań pająki, zostawiły ją w spokoju. Niejadowity wąż z gatunku *Lampropeltis triangulum elapsoides* jest uderzająco podobny do śmiertelnie jadowitego węża o nazwie koralówka arlekin, dzięki czemu skutecznie odstrasza drapieżniki. Podobnie rośliny mogą udawać ptaki lub owady, by nie zostały przez

nie zjedzone. Pewne owady z rzędu straszyków – nazwa stuprocentowo trafiona – wyglądają jak suche gałązki, co chroni je przed drapieżnikami. Dlatego nie powinno nas dziwić odkrycie, że rośliny celowo produkują lektyny, które są niemal nieodróżnialne od pewnych innych białek występujących w organizmie – taktyka ta zwana jest mimikrą molekularną.

Lektyny, udając owe bliźniaczo podobne białka, oszukują układ odpornościowy gospodarza, nakłaniając go do atakowania własnych białek. Inny sposób to przyłączanie się do receptorów pewnych komórek – działanie naśladujące hormony albo blokujące ich funkcjonowanie, które zakłóca komunikację wewnętrzną organizmu, co wyrządza mu szkody (patrz poniżej). Jestem pewien, że co najmniej raz zdarzyło ci się, że ktoś przechodzący obok ciebie ulicą ukłonił ci się, wymawiając obce imię, by za moment przeprosić za pomylenie cię z kimś innym. Mimikra molekularna to podobny przypadek mylenia tożsamości.

Komórki naszego układu odpornościowego wykorzystują receptory Toll-podobne (TLR), biologiczne „czytniki kodów kreskowych”, by za ich pomocą identyfikować białka i uznawać je za przyjaciół albo wrogów. Receptory te, wykształcone na przestrzeni milionów lat, poddawane są działaniu obecnych w pewnych produktach spożywczych nowych wzorców (kodów), które niestety udają zupełnie inną grupę substancji instruujących komórki – zwłaszcza komórki układu odpornościowego i komórki tłuszczowe – co mają robić. Substancje te uczą np. komórki tłuszczowe, kiedy nie powinny gromadzić tłuszczu, a w przypadku pomylenia tożsamości nakazują białym krwinkom, by atakowały nasz organizm. Niektóre z tych substancji są tak nowe, że organizmy większości naszych przodków nigdy się z nimi nie zetknęły – nastąpiło to dopiero pięćset lat temu. Z niektórymi z nich, z tymi najgorszymi, organizmy nasze mają styczność zaledwie od pięćdziesięciu lat! Podstępny skutkiem mimikry molekularnej przyjrzymy się bliżej w rozdziale 2.

TRZECIA STRATEGIA ATAKU LEKTYN: Zakłócić komunikację międzykomórkową

Niektóre lektyny zakłócają komunikację międzykomórkową dzięki naśladowaniu bądź blokowaniu sygnałów hormonalnych¹⁸. Hormony to białka pasujące tylko do bardzo konkretnych „stacji dokujących” w błonie komórkowej, które uwalniają informacje o tym, co komórka ma zrobić. Insulina np. umożliwia komórkom wchłanianie glukozy – ich paliwa. W przypadku nadmiaru glukozy insulina przyłącza się do komórek tłuszczowych i nakazuje im zmagazynować ją na później w postaci tłuszczu. Gdy hormon przekaże informację, komórka zawiadamia go o odebraniu informacji, a hormon opuszcza stację dokującą, by była ona gotowa przyjąć inny hormon. Aby tego rodzaju procesy mogły zachodzić, stacje dokujące muszą być otwarte i dostępne. Lektyny mają jednak zdolność przyłączania się do ważnych stacji dokujących, wskutek czego albo przekazują błędne informacje, albo blokują uwalnianie poprawnych. Lektyna WGA np. jest bliźniaczo podobna do insuliny¹⁹. Potrafi tak przyłączać się do insulinowych stacji dokujących, jakby była insuliną, jednak w przeciwieństwie do prawdziwego hormonu nigdy się od nich nie odłącza – ma to opłakane skutki, m.in. w postaci spadku masy mięśniowej, wygłodzenia komórek nerwowych i mózgu oraz mnóstwa tłuszczu. Auć!

Dieta roślinna

PRAGNĘ PRZYPOMNIEĆ, że nie jestem przeciwnikiem diety wegetariańskiej. Wręcz przeciwnie! I w tym tkwi paradoks. Możemy toczyć wojnę z roślinami, jednak one (a przynajmniej większość z nich) zawierają witaminy, minerały oraz długą listę flawonoidów, przeciwutleniaczy, polifenoli i innych mikroelementów niezbędnych dla zdrowia naszego mikrobiomu, a tym samym naszego.

Program Roślinny Paradoks skupia się na mikrobiomie i mitochondriach i zaleca spożywanie wielu różnych pokarmów roślinnych w odpowiednim czasie, odpowiednio przygotowanych i w odpowiednich ilościach. Gdy skończysz czytać

tę książkę, będziesz wiedział, które produkty roślinne jeść, których unikać i jak przygotowywać konkretne potrawy, by zminimalizować wpływ lektyn.

Nie będziesz jednak żył na samych roślinach. Źródłem większości spożywanego przez ciebie białka zwierzęcego będą dzikie owoce morza, dlatego program ten nazywam dietą „wegakwariańską”. Oczywiście jako wieloletni profesor Wydziału Medycznego Uniwersytetu Loma Linda, instytucji wegetariańskiej prowadzonej przez Adwentystów Dnia Siódmego, przedstawię również inspirujące propozycje wegetariańskie i wegańskie, mające na celu osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia.

Połowa moich pacjentów trafiła do mnie, ponieważ stosowane przez nich słynne diety leczące jelita, np. GAPS, SCD czy FODMAP, nie przyniosły rezultatów. Moi koledzy po fachu nie rozumieją, że chociaż w leczeniu zespołu nieszczelnego jelita ważnych jest wiele czynników, to przede wszystkim należy jednak wyeliminować kłopotliwe białka forsujące barierę jelitową. Dopóki tego nie zrobisz, leczenie będzie przypominało wylewanie wody z przeciekającej łodzi. Jeżeli nie załatasz dziur i nie zatrzymasz powstawania nowych, twoja łódź (a ty z nią) będzie tonęła.

Na szczęście istnieją sposoby na przechytrzenie niszczycielskiej działalności lektyn – przedstawię je w kolejnych rozdziałach. Na początku trzyetapowego Programu Roślinny Paradoks wyeliminujesz najbardziej problematyczne lektyny, dzięki czemu wyleczysz jelita. Większość osób może później ponownie wprowadzić do diety niektóre lektyny, ale pod warunkiem odpowiedniego przygotowywania potraw i jedzenia ich w umiarkowanych ilościach. Poza tym nie wszyscy są tak samo wrażliwi na konkretne lektyny. Im dłużej twoi przodkowie jedli liście czy inne części roślin zawierające którąś lektynę, tym więcej okazji miały twój układ odpornościowy i mikrobiom, by rozwinąć tolerancję na tę substancję. I jedno, i drugie ewoluuje, by w pewnym momencie móc „wzruszyć ramionami” w zetknięciu z tym konkretnym białkiem.

W kolejnym rozdziale zagłębimy się w świat lektyn, by zrozumieć, w jaki sposób prowadzą one atak w wojnie z twoim organizmem. Obalimy również mit

tzw. zdrowej żywności, która – jak się przekonasz – w rzeczywistości jest ukrytą przyczyną chorób serca, cukrzycy, artretyzmu, otyłości i wszystkich chorób autoimmunologicznych.

1 Technika odczytywania sekwencji, czyli kolejności par nukleotydów w cząsteczce DNA (wszystkie przypisy dolne pochodzą od tłumacza).

LEKTYNY NA WOLNOŚCI

Poznałeś już psotne białka zwane lektynami, więc teraz odpowiedzmy na oczywiste pytania: Skoro nasi przodkowie od tysięcy lat jedli większość tych zawierających lektyny pokarmów, to dlaczego dopiero teraz podkopują one nasze zdrowie? I co – o ile w ogóle – się zmieniło w ostatnich latach, że powstał problem?

Właśnie tu robi się ciekawie. Lektyny w rzeczywistości sprawiały ludziom kłopoty od tysięcy lat. Wszystkie zwierzęta, również nasz gatunek, metodą prób i błędów uczyły się, których roślin unikać. Ale około stu tysięcy lat temu ludzkość dokonała odkrycia, dzięki któremu na naszej wojnie z roślinami zostawiliśmy inne gatunki w tyle: odkryliśmy ogień! Gotowanie częściowo rozkłada lektyny. Poza tym to bardzo prosty sposób na rozrywanie ścian komórkowych roślin. Przedtem tylko bakterie były w stanie robić jedno i drugie. Pozwoliło to naszym niedawnym przodkom ewoluować w sposób, który znacząco obniżył zapotrzebowanie na energię (a przy tym powierzchnię jelit) niezbędną do trawienia – zmiana ta zwiększyła dostępność kalorii dla naszego energochłonnego mózgu. Gotowanie, mimo że nie jest to doskonałe rozwiązanie, pozwoliło nam także korzystać z podziemnego systemu magazynowania skrobi przez rośliny zwane bulwiastymi – np. ziemniaki – dzięki rozkładowi tych dotąd niestrawialnych substancji.

Odkąd pojawiła się możliwość gotowania jedzenia, przez dziewięćdziesiąt tysięcy lat wszystko wydawało się sprzyjać *Homo sapiens*. Duże zwierzęta i rośliny bulwiaste umożliwiały rozwój wysokich i silnych ludzi. Istotnie, w czasach poprzedzających ostatnie dziesięć tysięcy lat średni wzrost człowieka wynosił 180 cm. Z końcem ostatniej epoki lodowcowej zaczęły się jednak problemy. Ogromne

zwierzęta żyjące w zimnym klimacie nagle wymarły, co zmusiło ludzkość do poszukiwania nowego źródła kalorii. W żyznym trójkącie Środkowego Wschodu pojawiło się rolnictwo, a wraz z nim uprawa zbóż i roślin strączkowych. W przeciwieństwie do owoców, które należy spożyć, gdy dojrzeją, można je magazynować i wykorzystywać później. Uprawa zbóż i warzyw strączkowych stała się ostatecznym mieczem obosiecznym roślinnego paradoksu. Po raz pierwszy od milionów lat do naszego przewodu pokarmowego wkroczyły zupełnie nieznane lektyny, na co nie byliśmy – i wciąż nie jesteśmy – przygotowani. Wkrótce jednak przekonasz się, że zboża i rośliny strączkowe były zarówno czymś najlepszym, jak i najgorszym, co mogło spotkać nasz gatunek.

Dwa rodzaje lektyn

Z POPRZEDNIEGO ROZDZIAŁU dowiedziałeś się, że istnieją dwa rodzaje nasion – pokryte twardą skorupą i pozbawione jej. Poznałeś również dwie odmienne strategie obronne, za pomocą których rośliny albo zniechęcają roślinożerców od zjadania ich nasion, albo przeciwnie – zachęcają ich do tego w celu transportowania nasion na inne siedliska. Nic zatem dziwnego, że również roślinożercy dzielą się na dwie kategorie: zwierzęta pasące się, które wykształciły zdolność odżywiania się roślinami jednoliściennymi, za które uważamy głównie trawy, czyli zboża, oraz zwierzęta nadrzewne, które wykształciły zdolność odżywiania się liśćmi drzew i innymi roślinami dwuliściennymi, łącznie z ich owocami. Lektyny występujące w roślinach jednoliściennych są zupełnie inne niż te występujące w roślinach dwuliściennych, dlatego skład flory jelitowej u zwierząt pasących się i zwierząt nadrzewnych także wyewoluował w dwóch różnych kierunkach. Flora jelitowa zwierząt pasących się potrafi trawić lektyny zawarte w roślinach jednoliściennych, natomiast odmienna flora jelitowa zwierząt nadrzewnych zdolna jest trawić lektyny zawarte w roślinach dwuliściennych.

Wiadomo, że im dłuższa ekspozycja na działanie jakiejś substancji, tym większa na nią tolerancja i łagodniejsza reakcja. Pomyśl o szczepionce, która wprowadza do organizmu niewielką dawkę alergenu, by za jakiś czas organizm mógł sobie z nim poradzić, gdy napotka go w żywności czy kontakcie z otoczeniem. W tym przypadku jednak okres niezbędny do tego, byśmy wykształcili tolerancję na pewne lektyny, nie potrwa kilka tygodni czy miesięcy – potrzeba raczej kilku tysięcy lat.

Przodkowie krów, owiec, antylop i innych zwierząt pasących się mieli do dyspozycji miliony lat na to, by rozwijać i przekazywać drobnoustroje zdolne radzić sobie z lektynami występującymi w roślinach jednoliściennych. Przez „radzenie sobie” rozumiem oczywiście trawienie i wydalanie tych lektyn, a jeśli nie – to przynajmniej „uczenie” układu odpornościowego, by się nimi zanadto nie przejmował, bo przecież miał z nimi kontakt od milionów lat. Myszy i szczury, żywiące się m.in. zbożami, wyewoluowały około 40 milionów lat temu, miały więc dużo więcej czasu niż my, by nabrać odporności na lektyny – mniej więcej cztery tysiące razy więcej. Poza tym gryzonie mają kilkaset razy więcej enzymów zwanych proteazami służącymi rozkładaniu w jelitach lektyn zawartych w nasionach, a zatem ściany jelit gryzoni nie są obiektem stałego ataku, jak dzieje się to w twoim przypadku.

My oczywiście nie jesteśmy gryzoniami, a przynajmniej nie w słownikowym znaczeniu. (Choć lubimy przegryzać to i owo przez cały dzień! Zapewniam cię jednak, że Program Roślinny Paradoks skutecznie cię tego oduczy). Dlatego zaliczamy się do zwierząt nadrzewnych, a przynajmniej do potomków długiej linii tych zwierząt, które kiedyś były wiewiórecznikami. Wiem. Trudno w to uwierzyć, ale było to co najmniej 40 milionów lat temu. Na przestrzeni tego czasu drobnoustroje, które obecnie zamieszkują twój organizm i radzą sobie z lektynami zawartymi w roślinach dwuliściennych, były przekazywane z pokolenia na pokolenie¹.

Cztery katastrofalne zmiany w ludzkiej diecie

Bakterie jelitowe odgrywają ważną rolę w „uczeniu” naszego układu odpornościowego, które substancje powinny być akceptowane jako względnie nieszkodliwe i przepuszczone, a które sprawiają kłopoty i powinno się im zabronić wstępu². Ta „straż graniczna” zwana naszym układem odpornościowym (immunologicznym) ewoluowała przez 80 milionów lat – jej początki sięgają czasów dużo wcześniejszych niż pojawienie się *Homo sapiens*. My i zamieszkujące nas drobnoustroje mamy jednak styczność z nowymi wzorcami zawartymi w pewnych pokarmach od stosunkowo niedawna. Substancje występujące w tych produktach naśladują niestety zupełnie odmienną grupę substancji, które mówią naszym komórkom, a zwłaszcza komórkom układu odpornościowego i komórkom tłuszczowym, co mają robić.

Cztery opisane poniżej wstrząsające zmiany we wzorcach żywieniowych człowieka zaburzyły niezwykle delikatną równowagę sił między roślinami a ludźmi, dzięki której od tysięcy lat one i my mogliśmy koegzystować i się rozwijać. Wszystkie te wstrząsające zmiany zmusiły nas (albo i nie) do przystosowania się do zmieniającej się diety. Dopiero niedawno odkryliśmy, jaką rolę odgrywają w nich lektyny. Epidemia otyłości, cukrzyca typu 2 i innych problemów zdrowotnych jednoznacznie dowodzi, że na razie tę wojnę przegrywamy. Aby zrozumieć, dlaczego dzieje się to właśnie teraz i co możemy z tym zrobić, cofnijmy się do czasów naszych starożytnych przodków.

ZMIANA 1. Rewolucja rolna

Nastanie rewolucji rolnej, która nastąpiła około dziesięciu tysięcy lat temu, oznaczało, że zupełnie nowe źródła żywności – zboża i rośliny strączkowe – stosunkowo szybko staną się podstawą diety większości kultur. Wówczas dieta ludzi, składająca się głównie z liści, bulw oraz z niewielkiej ilości białka i tłuszczu zwierzęcego, oparła się na zbożach i roślinach strączkowych. Wcześniej ludzki

mikrobiom nigdy nie zetknął się z lektynami zawartymi w trawach (zbożach) czy roślinach strączkowych, dlatego bakterie, mikroorganizmy i układ odpornościowy człowieka nie miały żadnego „doświadczenia” w radzeniu sobie z nimi.

Przeskoczmy z grubsza o pięć tysięcy lat do przodu. Starożytni Egipcjanie, dzięki swym spichlerzom pełnym pszenicy, byli w stanie wyżywić kraj, łącznie z niewolnikami, którzy budowali piramidy, dlatego mogli przekształcić go w wielkie królestwo. Analizy tysięcy zmumifikowanych szczątków wykazały jednak, że z ich zdrowiem nie było najlepiej. Umierali młodo z pablokowanymi tętnicami. Ich zęby, z uwagi na dietę obfitującą w zboża zawierające przeciw duże ilości cukrów prostych, toczyła próchnica, a niektóre, wskutek przeżuwania tych zbóż, były starte aż do dziąseł³. Zmumifikowane szczątki królowej Nefertiti wskazują, że prawdopodobnie cierpiała na cukrzycę. Legendarna królowa nie była jedyną osobą z problemami wynikającymi z diety wysokozbożowej, nawet bowiem współcześnie owsiankę wiąże się z problemami natury stomatologicznej. W 1932 roku naukowcy odkryli, że zastosowanie u dzieci z ubytkami próchnicznymi i zdeformowanymi zębami diety niezawierającej owsianki, lecz wzmocnionej witaminą D i olejem z wątroby dorsza, w ciągu sześciu miesięcy poskutkowało nie tylko prawie całkowitym wyeliminowaniem ubytków, lecz również zatrzymaniem rozwoju tych już istniejących⁴. Wyniki te były o niebo lepsze niż efekty dawniejszych wysiłków polegających jedynie na suplementacji witaminy D, lecz nie na odstawieniu owsianki.

Widzimy zatem, że lektyny zawarte w owsie i innych zbożach, roślinach strączkowych i niektórych innych roślinach zawsze były toksyczne, choć w różnym stopniu – stojąc jednak przed wyborem głodowania albo kompromisowego pogodzenia się z pewnymi poważnymi problemami zdrowotnymi, ludzie zawsze wybierają przetrwanie. Gdy wskutek rewolucji rolnej lektyny znalazły się w naszej diecie, nasi przodkowie znaleźli sposoby na minimalizowanie skutków ich działania, np. fermentację i inne genialne techniki. Co oczywiste, bez zbóż i roślin strączkowych cywilizacja w obecnym kształcie nigdy by się nie pojawiła.

ZMIANA 2. Mutacje u krów

Mniej więcej dwa tysiące lat temu spontaniczna mutacja u krów północnoeuropejskich spowodowała, że w ich mleku zamiast normalnej kazeiny A-2 znalazła się kazeina A-1. W procesie trawienia kazeina A-1 przekształcana jest w białko podobne do lecytyny, zwane beta-kazomorfina. Białko to przyłącza się do komórek trzustki produkujących insulinę, tzw. komórek beta, co u osób pijących mleko lub jedzących produkowane z niego sery skłania układ odpornościowy do atakowania trzustki⁵. To prawdopodobnie główna przyczyna cukrzycy typu 1⁶. Południowoeuropejskie krowy, kozy i owce nadal dają mleko zawierające kazeinę A-2, jednak krowy dające mleko z kazeiną A-1 są silniejsze i bardziej produktywne, dlatego rolnicy preferują właśnie te rasy. Najbardziej rozpowszechnioną na świecie rasą krów jest holstein, których mleko zawiera to problematyczne białko. Jeżeli myślisz, że picie mleka odpowiada za twoje problemy, to jesteś w błędzie – najprawdopodobniej wina leży po stronie rasy krów, a nie samego mleka. Czarno-biała krowa rasy holstein to klasyczny przykład krowy dającej mleko zawierające kazeinę A-1, natomiast przedstawicielki ras guernsey, brown swiss i belgian blue dają mleko zawierające kazeinę A-2. Dlatego, jeżeli jesz nabiał, zalecam, byś wybierał produkty zawierające kazeinę A-2, które niedawno pojawiły się w sprzedaży, zwłaszcza na Zachodnim Wybrzeżu. Aby być bezpiecznym, zamiast nich możesz jeść produkty z mleka koziego lub owczego.

HISTORIA SUKCESU

Chodzi o rasę krów!

Allison M., przez wiele lat zmagająca się z reumatoidalnym zapaleniem stawów, zgłosiła się do mnie z prośbą o pomoc. W wieku nieco ponad pięćdziesięciu lat zdecydowała, że spędzenie reszty życia na lekach immunosupresyjnych, które mogą sprzyjać powstawaniu raka, to dla niej perspektywa nie do przyjęcia. Zamiast tego odstawiła leki

immunosupresyjne i zaczęła realizować Program Roślinny Paradoks. Zaczęła czuć się świetnie, a ból zniknął – i wraz z nimi markery stanu zapalnego. Historia ta nie byłaby jednak tak znacząca, gdyby nie telefon z Napa Valley. Allison składała wizytę swojej przyjaciółce, która zaproponowała jej jogurt z mleka od krów karmionych trawą, pochodzącego z miejscowej farmy, wiedząc, że jest ona na „zwariowanej diecie Gundry’ego”. Moja pacjentka odmówiła, twierdząc, że to produkt pochodzący od krów niewłaściwej rasy, na co jej przyjaciółka zareagowała lekceważeniem, mówiąc, że to niedorzeczne – że przecież rasa krów nie ma żadnego znaczenia! Allison roześmiała się i przyznała, że to rzeczywiście *niedorzeczne* i że niewielka ilość na pewno jej nie zaszkodzi. Aby więc nie być nieuprzejmą, zjadła kilka łyżeczek tego jogurtu. W nocy obudziła się z trzema opuchniętymi i zaczerwienionymi stawami w lewej ręce. Zadzwoiła do mnie, ale nie z powodu paniki, lecz radości! Bo przecież chodziło jednak o rasę krów. Powiedziała mi, że jeszcze nigdy nic tak dotkliwie bolesnego nie sprawiło jej tak wielkiej radości, ponieważ teraz już wiedziała, że poznała sekretny przepis na zdrowie do końca życia.

ZMIANA 3. Rośliny z Nowego Świata

Wydawałoby się, że w ciągu ostatnich dziesięciu tysięcy lat powinniśmy byli nauczyć się całkiem dobrze tolerować te nowe lektyny – wybierzmy się jednak w jeszcze jedną podróż w czasie. Pięć wieków temu zaszła ostatnia wielka zmiana w ekspozycji ludzkiego organizmu na lektyny – i zarazem prawdopodobnie największy zamęt ze wszystkich – gdy Europejczycy dotarli do obydwu Ameryk. Odkrywczy sprowadzili do swoich ojczystych krajów żywność z Nowego Świata, wskutek czego tzw. wymiana kolumbijska – nazwana tak na cześć Krzysztofa Kolumba – wystawiła resztę świata na działanie wielu nowych lektyn. Chodzi m.in. o rośliny z rodziny psiankowatych, większość roślin strączkowych (w tym orzeszki

ziemne i nerkowce), zboża, zboża rzekome (np. amarantus i kwinoa, inaczej komosa ryżowa), rośliny z rodziny dyniowatych (dynia zwyczajna, dynia żółdziowa, cukinia), chia oraz inne nasiona. Żywności tej nigdy dotąd żaden mieszkaniec Europy, Azji ani Afryki nie widział, a tym bardziej nie jadł. Połowa produktów, które zalecano ci jeść dla zdrowia, to w rzeczywistości rośliny pochodzące z Nowego Świata, z którymi większość mieszkańców Ziemi nigdy nie miała kontaktu, co oznacza, że twój organizm, bakterie jelitowe i układ odpornościowy nie są na nie przygotowane. Zapoznanie się z nowymi lektynami w ciągu pięciuset lat to w skali ewolucji odpowiednik tzw. szybkich randek!

ZMIANA 4. Współczesne innowacje

W ciągu ostatnich czterystu lat zetknęliśmy się z jeszcze jednym „spuszczeniem lektyn ze smyczy” – w żywności przetworzonej, a ostatnio również w organizmach genetycznie modyfikowanych (GMO), np. soi, kukurydzy, pomidorach i rzepaku (olej canola). Nasze organizmy nigdy dotąd nie spotkały się z żadną z zawartych w nich lektyn. Co więcej, wraz z wprowadzeniem antybiotyków o szerokim spektrum działania i innych leków oraz szerokiej palety chemikaliów całkowicie zniszczyliśmy bakterie jelitowe, które w przeciwnym wypadku dałyby nam szansę na przetwarzanie tych lektyn i nauczenie układu odpornościowego, jak z nimi postępować. O tych groźnych modulatorach porozmawiamy szerzej w rozdziale 4.

Wszystkie te cztery czynniki mocno zakłóciły komunikację zachodzącą wewnątrz naszego organizmu. Nie jest możliwe, abyśmy w tak krótkim czasie (a razem z nami nasz mikrobiom) nauczyli się odpierać ataki tych lektyn (pomyśl tylko o tych biednych krowach, których organizmy, nie licząc ostatnich sześćdziesięciu lat, nigdy nie miały kontaktu z lektynami zawartymi w kukurydzy ani soi i którym podaje się Tums, aby nakłonić je do jedzenia tych nowych, zwiększających wagę pasz), zwłaszcza w świetle faktu, iż na co dzień zabijamy nasz mikrobiom wskutek zażywania pewnych leków, w tym antybiotyków, i innych

substancji, np. sztucznych słodzików. Można to porównać do sytuacji, w której oczekiwałbyś, że jeden z pierwszych modeli komputera osobistego, opracowany w latach 70. XX wieku, z pamięcią operacyjną wielkości 250 bajtów, pozwoli ci oglądać filmy online, zaglądać do Facebooka, płacić rachunki, rezerwować bilety lotnicze, robić zakupy i wykonywać niezliczone inne operacje – dziś możliwe nawet na najprostszym współczesnym komputerze.

Dlaczego teraz?

Skoro tylko jeden z tych czynników opiera się na współczesnych zmianach, to dlaczego obecnie tak nagle staliśmy się dużo bardziej wrażliwi na lektyny? Odpowiedź na to pytanie jest złożona. Jak wspomnieliśmy w dyskusji na temat współczesnych innowacji, na sposób, w jaki reagujemy na lektyny, miało wpływ kilka niedawnych zmian. Zmiany te zachodzą z zawrotną prędkością, pozostawiając daleko w tyle naszą (i naszego mikrobiomu) zdolność do przystosowania się do nich w odpowiednim przedziale czasowym.

W ciągu ostatniego półwiecza przestaliśmy korzystać z wielu sprawdzonych metod jedzenia i przygotowywania żywności, zastępując je fast foodami, produktami przetworzonymi i wysokoprzetworzonymi, posiłkami odgrzewanymi w kuchenkach mikrofalowych i wieloma innymi. Znacząco zmienił się także skład naszej diety. Większość żywności przetworzonej zawiera mnóstwo kukurydzy, soi i pszenicy. Spożycie lektyn jest obecnie wyższe niż kiedykolwiek przedtem, ale na tym nie koniec. We wspomnianym już okresie ostatnich pięciu stuleci doszło również do dezorganizacji funkcjonowania naszego wewnętrznego systemu wymiany informacji, układu pokarmowego i mikroflory jelitowej wskutek inwazji herbicydów, biocydów, leków, nawozów, dodatków do żywności, kosmetyków i mnóstwa innych chemikaliów. To przeciążenie organizmu chemikaliami osłabiło jego zdolność radzenia sobie ze zbożami, warzywami strączkowymi i innymi roślinami zawierającymi lektyny.

Jak ostrzegałem we wstępie, spora część informacji, które na kartach tej książki przekażę, będzie dla ciebie początkowo trudna do zaakceptowania. Być może sprawią one, że zakwestionujesz swoje wyobrażenia o sobie, podważą one twoje pojęcie na temat przyczyn zdrowia i choroby, przewrócą do góry nogami twoje koncepcje zdrowej, dobrej i złej żywności, a nawet organicznej – a już na pewno zakwestionujesz zalecenia dietetyczne dla Amerykanów. Bardzo zależy mi na tym, abyś zrozumiał, dlaczego nie możesz lekceważyć przeszłości, żeby móc cieszyć się długim i zdrowym życiem.

Współczesny sposób żywienia się znacząco odbiega od tego, który od pokoleń utrzymywał ludzi przy życiu.

Zauważ: w ciągu ostatnich zaledwie pięćdziesięciu lat zaszły następujące istotne zmiany:

- Jemy więcej pszenicy, kukurydzy i innych zbóż, a także soi w postaci żywności przetworzonej, które pojawiły się w miejsce węglowodanów nieprzetworzonych, w tym zielonych warzyw liściowych i innych warzyw⁷.
- Ponad 43 procent przeciętnego budżetu domowego przeznaczanego na żywność wydawanych jest poza domem – w 1970 roku było to niecałe 26 procent⁸.
- Zamiast jeść posiłki domowe, coraz częściej sięgamy po żywność przetworzoną do odgrzania w kuchence mikrofalowej, żywność wysokoprzetworzoną pełną podejrzanych składników oraz jedzenie na wynos.
- Zapomnieliśmy o sprawdzonych metodach (albo zignorowaliśmy je) neutralizowania negatywnego wpływu jedzenia żywności zawierającej niektóre lektyny.
- Wiele dobrze znanych nam roślin uprawia się teraz z użyciem nawozów sztucznych i modyfikuje, aby uodpornić je na szkodniki, przyspieszyć ich dojrzewanie, poprawić ich wygląd i kształt oraz wprowadzić inne zmiany w celu zwiększenia produkcji i ułatwienia transportu na duże odległości.

- Nawet zdrowe warzywa nie dojrzewają z pomocą istniejących od niepamiętnych czasów bakterii glebowych, które zostały przetrzebione przez współczesne techniki upraw i biocydy. Znacząco obniżył się również poziom cynku i magnezu w glebie – kluczowych pierwiastków zapobiegających cukrzycy i zespołowi metabolicznemu⁹.
- Produkty niespożywcze, takie jak leki dostępne bez recepty i na receptę, odświeżacze powietrza, żele antybakteryjne do rąk i inne niezliczone czynniki – mimo że nie łączymy ich z otyłością i innymi problemami zdrowotnymi – stanowią nie tylko problem sam w sobie, lecz także wzmacniają negatywne skutki spożywania lektyn.

Co to jest zdrowa żywność?

SKORO TWOJE ZDROWIE tak bardzo zależy od diety, to cała rzecz polega na tym, abyś właściwie dobierał produkty, ich ilości oraz techniki przygotowywania. Jednak jak na ironię, większość moich pacjentów borykających się z różnymi chorobami już od dawna jadła „zdrowo”! Ale tak im się tylko wydawało.

Mój autorski program żywieniowy, który zalecam swoim pacjentom, obejmuje eliminację białych produktów, np. mąki, cukru, ziemniaków i mleka, oraz ograniczenie spożycia produktów brązowych, takich jak niektóre zboża i warzywa strączkowe. Gdy jednak na późniejszym etapie usuwam z diety *wszystkie* zboża i zboża rzekome (komosę ryżową, grykę i tym podobne) łącznie ze wszystkimi warzywami strączkowymi, tofu, edamame i innymi produktami sojowymi, stan zdrowia moich pacjentów poprawia się jeszcze bardziej. Wygląda na to, że im więcej pozornie zdrowych produktów eliminuję, tym większej poprawie ulega ich zdrowie. Nowotwory cofają się, a nawet znikają – tak, wzrok cię nie myli – podobnie jak cukrzyca typu 2, choroba niedokrwienna serca, fibromialgia i choroby autoimmunologiczne. Jak to możliwe? Przecież jemy tę zdrową żywność od tysięcy lat. Naprawdę?

Wiele produktów, w tym te zawierające lektyny, ma zarówno korzystne, jak i niekorzystne właściwości. Poza tym każdy z nas ma inny poziom tolerancji lektyn, który zależy od stanu zdrowia. W szerszej perspektywie twój indywidualny stan zdrowia zależy jednak od kondycji błony śluzowej jelit i mikrobiomu oraz instrukcji wydawanych przez to drugie układowi odpornościowemu. Zrozumiałem, że na czele wojny toczonej przeciwko twojemu organizmowi stoją lektyny.

Niektóre produkty o wysokiej zawartości lektyn, nawet organiczne, są przyczyną chorób autoimmunologicznych, natomiast unikanie tych substancji, jak pokazują przykłady moich pacjentów oraz doniesienia spotykane w literaturze naukowej, leczy tego rodzaju choroby¹⁰. Twierdzenia te mogą wydawać się ekstrawaganckie, ale żywe dowody na ich prawdziwość codziennie wchodzą do poczekalni przed moim gabinetem i z niej wychodzą. Podczas pewnego badania naukowego dwadzieścia kobiet z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS) pościło, pijąc tylko wodę – u wszystkich choroba ta całkowicie ustąpiła; a gdy później kobiety te przeszły na dietę wegańską, u połowy badanych choroba pozostała w remisji, co oznacza, że ich jelita wyleczyły się. U drugiej połowy badanych choroba jednak powróciła¹¹. Istotnie, moje badania wykazały, że jedzenie „zdrowej”, obfitującej w lektyny żywności jest przyczyną reumatoidalnego zapalenia stawów. Musimy zredefiniować pojęcie zdrowej żywności, co powinno wiązać się z ograniczeniem spożycia produktów o wysokiej zawartości lektyn.

HISTORIA SUKCESU

Nadzieja na drugie dziecko

Suzanna K., piękna i pełna życia dwudziestosiedmiolatka, i jej mąż zgłosili się do mnie po pomoc. Wkrótce po urodzeniu pierwszego dziecka u Suzanny rozwinęło się reumatoidalne zapalenie stawów. Przepisano jej sterydy i lek immunosupresyjny, które jednak okazały się bezskuteczne – nadal miała mocno opuchnięte stawy. Każdy ruch był bolesny, przez co

nie mogła nawet trzymać dziecka na rękach. Bardzo pragnęli też drugiego dziecka, ale wiedzieli, że zażywanie przez Suzannę tych leków sprawiało, że myślenie o kolejnej ciąży było bezzasadne.

Suzanna była gotowa na wszystko. Badania krwi wykazały, że mimo stosowania silnych leków jej układ odpornościowy cały czas usilnie walczył w obronie organizmu. Badania wykazały również obecność markera wrażliwości na lektyny. Zastosowaliśmy więc Program Roślinny Paradoks i odstawiliśmy leki. Ale to nie wszystko. Posłużyliśmy się również naturalnymi środkami przeciwzapalnymi, np. wyciągiem z kadzidłowca (*Boswellia*), oraz wysokimi dawkami oleju rybiego i witaminy D³. Z każdym upływającym tygodniem ból ustępował, a poziom markerów stanu zapalnego spadał, zbliżając się do normy. Suzanna mogła swobodnie bawić się z synkiem i bez krzywienia się z bólu podnosić go albo trzymać. Po około roku stosowania wspomnianego programu spotkała się ze mną ponownie, tym razem zjawiając się z mężem i matką, którzy również przyłączyli się do tego programu, by ją wesprzeć. Powiedziałem jej, że poziom markerów poprawił się na tyle, że może spróbować zajść w ciążę. Rozpromieniła się zawadiackim uśmiechem. „Wiedziałam, że pan to powie – oznajmiła – dlatego pośpieszyłam się. Właśnie otrzymałam wyniki badań i jestem w czwartym tygodniu ciąży!”.

Suzanna niedawno urodziła zdrową córeczkę i w przeciwieństwie do pierwszej ciąży nie zapadła na reumatoidalne zapalenie stawów siedem miesięcy po porodzie.

A jej mąż i matka? Mąż, choć był zapalonym miłośnikiem fitnessu, zmagał się z przewlekłym zapaleniem zatok przynosowych, które zniknęło po przejściu na wspomniany program. Jak to możliwe? Lektyny są przyczyną zapalenia zatok przynosowych, ponieważ zwiększona produkcja śluzu to pierwsza linia obrony przed tymi substancjami. Gdy następnym razem zjesz pikantną salsę i dostaniesz kataru, przypomnij

sobie o tym. A mama? Po cukrzycy, wysokim poziomie cholesterolu i artretyzmie nie ma śladu, odstawiła wszystkie leki i schudła prawie czternaście kilogramów – tylko po to, by pomóc córce. Choroby tej trójki wydają się zasadniczo odmienne, jednak wszystkich łączyła wrażliwość na lektyny. Wyzdrowieli dzięki usunięciu tych substancji z diety.

Przyczyny wrażliwości na gluten

JAK JUŻ WIESZ, GLUTEN – białko występujące w pszenicy, jęczmieniu, życie i często również w owsie – to tylko jedna substancja z grupy lektyn, na której w ostatnich latach skupiła się lwia część naszej uwagi. Jedzenie czegokolwiek z tej „zdrowej żywności” może skończyć się celiakią – śmiertelnie niebezpieczną chorobą jelit. Wrażliwość na gluten ma różne objawy, takie jak mgła umysłowa, bóle stawów czy stan zapalny.

Wszystkie produkty glutenowe zawierają również inne lektyny, lecz nie wszystkie produkty zawierające lektyny mają również gluten. Co gorsza, wszystkie zboża i zboża rzekome zawierają lektyny podobne do glutenu. Istnieją tysiące tych substancji – Standardowa Dieta Amerykańska, w skrócie trafnie zwana SAD², niestety aż od nich kipi. Mało tego, wiele innych lektyn jest bardziej szkodliwych od glutenu. Tak zwane produkty bezglutenowe są w rzeczywistości pełne lektyn – zawiera je mąka kukurydziana, owsiana, gryczana, z komosy ryżowej oraz innych zbóż i zbóż rzekomych, a także soja i inne rośliny strączkowe. To wyjaśnia, dlaczego tak wielu moich pacjentów, którzy wyeliminowali jęczmień, żyto, owies i pszenicę, nadal mają problemy trawienne i inne problemy zdrowotne, w tym nadwagę i niedowagę, zwłaszcza jeżeli jedzą produkty bezglutenowe (ale nie wolne od lektyn)¹². Istotnie, tydzień często jest skutkiem diety (rzekomo) bezglutenowej. Jej stosowanie może mieć jeszcze jedną negatywną konsekwencję: wszyscy mamy w jelitach bakterie odżywiające się glutenem i gdy całkowicie wyeliminuje się gluten z diety, wówczas źródło ich pożywienia znika i bakterie te giną. Gdy więc

później zjesz coś zawierającego gluten, czego jestem niemal pewien, będzie on przyczyną problemów zdrowotnych¹³.

HISTORIA SUKCESU

Mit żywności bezglutenowej

Clarence V. wyleczył się z cukrzycy typu 2 dzięki moim zaleceniom dietetycznym. Gdy jednak później zdiagnozowałem u niego celiakię, zaczął jeść bezglutenowe chleby i ciastka – bomby cukrowe. Nic zatem dziwnego, że znowu zachorował na cukrzycę. Gdy zrozumiał, co się stało, przestał jeść te produkty i dzięki temu mógł trzymać te choroby z dala od siebie. Ale ta historia na tym się nie kończy. Cukrzyca spowodowała u Clarence'a silny spadek poziomu testosteronu. Zapewnił swoją czterdziestodwuletnią żonę, że jest bezpłodny, więc nie muszą już zwracać sobie głowy antykoncepcją. Gdy jednak wyleczył się z cukrzycy dzięki wyeliminowaniu cukru i białka zwierzęcego, poziom testosteronu wzrósł i jego żona – brawo – zaszła w ciążę. Nie była to miła niespodzianka dla pary, której dzieci wybierały się już na studia, ale teraz są szczęśliwi z powodu nowego członka rodziny – i powrotu Clarence'a do zdrowia.

Zboża a tycie

POMYŚL O GLUTENIE, a pierwsza przyjdzie ci do głowy pszenica, chociaż jęczmień, żyto i niekiedy owies również go zawierają. Bodaj żadne zboże nie jest jednak tak wszechobecne w diecie amerykańskiej jak pszenica. Jak już wspomniałem, zdolność pszenicy do zwiększania wagi ludzkiego ciała skłoniła naszych przodków do tego, że przed dziesięcioma tysiącami lat wybrali właśnie to zboże, a nie inne, mniej tuczące. Mimo że to nasze ulubione zboże, nie jest ono

twoim przyjacielem, niezależnie od tego, czy zdiagnozowano u ciebie celiakię, czy nieceliakalną wrażliwość na pszenicę.

Pszenica uzależnia, działając na mózg w sposób zbliżony do działania narkotyków. Tolerujesz jej szkodliwe działania, podobnie jak większość ludzi, ponieważ jesteś od niej uzależniony. Pszenica, poza właściwościami uzależniającymi, sprawia nam jeszcze jeden kłopot – ma silne właściwości tuczące. Jak to się dzieje, dowiesz się z rozdziału 5, a na razie posłuchaj: aby utuczyć młodego wołu lub inne zwierzę przeznaczone na ubój, rolnik karmi je zbożami (a dodatkowo także soją i innymi roślinami strączkowymi), podając mu jednocześnie niewielkie dawki antybiotyków. Zboża z dodatkiem antybiotyków tak samo działają na ludzi – tuczają nas i w dużej mierze wyjaśniają stan przerażających statystyk dotyczących naszego stanu zdrowia. Według danych Centrów Kontroli i Prewencji Chorób 70,7 procent dorosłych Amerykanów ma nadwagę, z czego 38 procent to osoby otyłe¹⁴. Dwadzieścia lat temu otyłość dotykała niecałe 20 procent społeczeństwa. To przykre, ale nadwaga to obecnie nowa norma – w tej epidemii otyłości lektyny odgrywają znaczącą rolę.

Pamiętaj, że spożycie pszenicy wynika nie tylko z bezpośredniej konsumpcji tego zboża. Zwierzęta, które karmimy zarówno zbożami i roślinami strączkowymi, *jak i* antybiotykami, trafiają na nasze talerze, dlatego ten toksyczny koktajl ostatecznie dostaje się do naszego organizmu, stając się istną mieszanką wybuchową. Jest ona jeszcze bardziej niebezpieczna, gdy sami nadużywamy antybiotyków o szerokim spektrum działania.

Najbardziej niebezpieczna, choć możliwa do uniknięcia lektyna zawarta w pszenicy to nie gluten

OD KILKU OSTATNICH LAT gluten to czarna owca w świecie odżywiania – dzięki niemu wzrosło zainteresowanie dietami niskowęglowodanowymi, których orędownikami byli doktorzy Robert Atkins i Arthur Agatston (twórca diety South

Beach). Doktorzy William Davis, autor książki *Dieta bez pszenicy*³, oraz David Perlmutter, autor książki *Zbożowa głowa*⁴, także radzą wystrzegać się zbóż i w swoich pracach zwracają uwagę na uzależnienie od pszenicy, jednak obydwaj skupiają się na glutenie zawartym w tym zbożu. Gluten to jednak tylko jeden mały element całej układanki.

Poznałeś już niewidzialnego łobuza czającego się w pszenicy – aglutyninę kielków pszenicy (WGA). Gwoli wyjaśnienia dodam, że WGA nie ma żadnego związku z glutenem, znajduje się bowiem w otrębach. Oznacza to, że biały chleb zawiera gluten, ale nie WGA, natomiast chleb pszenny pełnoziarnisty zawiera obydwa draństwa!

Aglutynina kielków pszenicy to białko o wyjątkowo małej cząsteczce w porównaniu z większością pozostałych lektyn, które mają stosunkowo duże cząsteczki. A zatem nawet jeśli bariera w postaci błony śluzowej jelit nie została osłabiona, WGA może przedostawać się przez ściany jelit łatwiej niż inne lektyny. To jednak tylko jedno ze szkodliwych działań WGA wynikających z jej spożycia. Poza tym substancja ta:

1. Działa podobnie do insuliny, zaburzając funkcje wewnątrzwydzielnicze (hormonalne) wskutek pompowania cukru do komórek tłuszczowych, gdzie jest on szybko przekształcany w tłuszcz, co skutkuje tyciem i rozwojem insulinooporności.

2. Blokuję dostęp cukru do komórek mięśniowych, czego efektem jest zwiększanie masy tłuszczowej i pozbawianie mięśni paliwa.

3. Zaburza trawienie białek.

4. Sprzyja powstawaniu stanu zapalnego wskutek uwalniania wolnych rodników, które uszkadzają błonę śluzową jelit.

5. Wchodzi w reakcje krzyżowe z innymi białkami, tworząc przeciwciała wywołujące odpowiedź immunologiczną. Przeciwciała te są odmienne od tych powstających wskutek reakcji na gluten.

6. Pokonuje barierę krew – mózg, zabierając ze sobą substancje, z którymi się wiąże, wywołując problemy neurologiczne.

7. Niszczy komórki, nie odróżniając komórek zdrowych od nowotworowych.
8. Zaburza replikację DNA.
9. Wywołuje miażdżycę – twardnienie tętnic powodowane odkładaniem się płytki miażdżycowej (o czym lekarze medycyny konwencjonalnej nie mówią).
10. Umożliwia wirusowi grypy i innym wirusom przedostawanie się z jelit do organizmu dzięki wiązaniu się z kwasem sjałowym występującym w wydzielinie błony śluzowej.
11. Przyczynia się do rozwoju zapalenia nerek¹⁵.

Jak zatem unikać spożywania WGA? To proste – trzymaj się z daleka od produktów pełnoziarnistych.

Cała prawda o pełnych ziarnach

PEŁNE ZIARNA uważane są za zdrową żywność zaledwie od kilkadziesiąt lat, warto jednak przypomnieć, że kilka tysięcy lat temu, gdy technologia mielenia umożliwiła usuwanie włóknistych części ziaren pszenicy i innych zbóż, uprzywilejowane klasy społeczne wybrały „białe” pieczywo. Pełne ziarna, np. brązowy ryż, i ciemne pieczywo wypiekane z pełnych ziaren zostawili chłopom. Ich celem była rafinacja zbóż, dzięki której były one lżejsze dla jelit, a pieczywo – bielsze. Pełne ziarna zawierają znacznie więcej substancji z grupy lektyn niż te pozbawione okrywy – o czym przedstawiciele bogatych warstw społecznych rzecz jasna nie wiedzieli – co tłumaczy, dlaczego były one lżejsze dla ich brzuchów. Starożytni Grecy i Rzymianie debatowali nawet nad tym, który kraj ma najbielszą pszenicę. Wygrał Egipt.

Dziś wszyscy „wiedzą”, że brązowy ryż jest zdrowszy od białego, jednak cztery miliardy mieszkańców Azji, dla których zboże to stanowi podstawę pożywienia, zawsze usuwają łuskę z brązowego ryżu, by przed spożyciem stał się biały. Niemądre? Przeciwnie – bardzo inteligentne; łuska zawiera lektyny, dlatego w kulturach azjatyckich od tysięcy lat się ją usuwa. Sam kiedyś wierzyłem, że białe

ziarna są gorsze od brązowych (pełnych), jednak zmieniłem zdanie. Chińczycy, Japończycy i inne narody azjatyckie z dawien dawna wolne są od otyłości, chorób serca, cukrzycy i innych chorób tak bardzo rozpowszechnionych w Stanach Zjednoczonych¹⁶. Posunę się nawet do stwierdzenia, że jeśli masz nadwagę, to prawdopodobnie przyczyną jest twoja wiara w mit „dobrodziejstwa pełnych ziaren”. To niepokojące, ale prawdziwe: renesans produktów pełnoziarnistych ponownie wprowadził do naszej diety WGA i inne lektyny.

Współczesna obsesja na punkcie „dobrodziejstwa pełnych ziaren” jest całkowitym przeciwieństwem postępowania naszych przodków, choć ta dzisiejsza fanaberia to nie nowina. W 1894 roku doktor John Kellogg, lekarz i dyrektor sanatorium, bez powodzenia próbował nakłonić pacjentów do jedzenia pełnych ziaren (miał obsesję na punkcie „regularności”, którą uważał za klucz do dobrego zdrowia). Gdy pacjenci odmawiali ich jedzenia, on i jego brat, Will Keith Kellogg, wpadli na pomysł, by „przemycać” pełne ziarna – w tym przypadku kukurydzę – w postaci czegoś, co dziś zwie się płatkami kukurydzianymi. W ten sposób rozpoczęła się zmiana w zakresie rozumienia pojęcia „zdrowego śniadania” i stąd wziął początek miliardowy przemysł. Szybko przestawił się on na pszenicę jako surowiec „doskonałych” płatków śniadaniowych, ponownie wprowadzając do naszej diety WGA i mnóstwo innych lektyn. Teraz już wiesz, jak świeży w diecie człowieka jest fenomen zwany „płatkami śniadaniowymi”, których Europejczycy ani Azjaci nigdy nie jedli, dopóki oddziały armii amerykańskiej stacjonujące poza granicami ojczyzny nie rozpowszechniły ich po II wojnie światowej. Wielu moich pacjentów, którzy w latach 60. i 70. XX wieku wyemigrowali z Europy Wschodniej czy Środkowego Wschodu, nigdy wcześniej nie jadło płatków zbożowych.

Największe zainteresowanie pełnymi ziarnami nastąpiło w ostatnich pięćdziesięciu latach wśród hipisów, miłośników nowinek i niektórych dietetyków. Obecnie moda na pełne ziarna stała się dominująca – z jej płatkami śniadaniowymi, chlebem i pozostałym pieczywem, zachwalanymi jako zdrowa żywność i często sprzedawanymi pod zwodniczym hasłem „dobrodziejstwa pełnych ziaren”. Trend ten w rzeczywistości dokonał spustoszenia w naszym kolektywnym zdrowiu

przewodu pokarmowego i otworzył drzwi innym problemom zdrowotnym. Wzmożona konsumpcja produktów pełnoziarnistych i żywności przetworzonej przekłada się na podwójne nieszczęście w postaci ekspozycji na lektyny.

Być może słyszałeś o tzw. francuskim paradoksie, który odnosi się do faktu, że Francuzi jedzą bagietki (wypiekane z białej mąki), piją czerwone wino i raczą się masłem, ale nie tyją ani nie zapadają na choroby, zwłaszcza serca, które nękają Amerykanów. Mireille Guiliano, która urodziła się i wychowała we Francji, a obecnie mieszka w Stanach Zjednoczonych, w swej opublikowanej dziesięć lat temu książce *Francuzki nie tyją*⁵ przeniosła francuski paradoks na amerykański grunt i ujawniła, w jaki sposób może cieszyć się jedzeniem tych ponoć niezdrowych produktów, od kilkudziesięciu lat zachowując przy tym szczupłą figurę i dobre zdrowie. Francuski paradoks nie dotyczy jednak tylko płci pięknej. Francuzi w średnim wieku mniej więcej dwukrotnie rzadziej niż Amerykanie zapadają na choroby serca, a średnia ich życia jest o dwa i pół roku dłuższa¹⁷. Prawdziwa przyczyna, dla której Francuzi dużo częściej zachowują szczupłą figurę i mają mniej problemów ze zdrowiem serca niż Amerykanie, polega jednak na tym, że ci pierwsi nie jedzą WGA. Tłumaczy to również, dlaczego Włosi, którzy jedzą białe pieczywo i tylko niewielkie porcje makaronu produkowanego z białej mąki – w przeciwieństwie do Ameryki we Włoszech makaron to pierwsze danie, a nie danie główne – nie tyją, a przynajmniej nie tak bardzo jak Amerykanie. Dużo podróżowałem po Włoszech, studiując ich kuchnię i kulturę – smutne jest to, że oni również ulegli amerykańskiemu trendowi: w miastach odwiedzanych przez turystów w menu zaczyna pojawiać się makaron pełnoziarnisty.

Zrezygnuj zarówno z pszenicy, jak i glukozy

WGA szczególnie chętnie łączy się z chrząstkami stawowymi, nakłaniając tym samym układ odpornościowy do atakowania stawów. Zarówno stan zapalny, jak i wywoływany przezeń ból można łagodzić za pomocą dostępnych bez recepty niesteroidowych leków

przeciwzapalnych (NLPZ), np. aspiryny, ibuprofenu, naproksenu czy ketoprofenu bądź za pomocą innych leków przepisanych przez lekarza.

Wszystkie te leki przynoszą krótkotrwałą ulgę, ale wywołują groźne dla jelit skutki uboczne (więcej na ten temat na stronach 111–117). Glukozamina w sposób naturalny występuje w organizmie człowieka – znajduje się w płynie stawowym oraz jest jednym z materiałów budulcowych chrząstki stawowej. Glukozamina łączy się z WGA, łagodząc lub eliminując stan zapalny, a tym samym ból. Przyjmowanie siarczanu glukozaminy ma zbawienny wpływ na wielu, choć nie wszystkich ludzi. Przyczyną skuteczności tej substancji nie jest to, że w magiczny sposób usuwa ona ból, lecz fakt, iż wiąże się z WGA i innymi znajdującymi się w jelitach lektynami, które następnie są usuwane, zanim dostaną się do organizmu. Aby przerwać błędne koło w postaci przyjmowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych w celu zredukowania skutków działań WGA, po prostu wyeliminuj z diety pszenicę i inne produkty zawierające lektyny. Efekty zszokują cię i uradują.

Lektyny naturalne i nienaturalne

DO POŁOWY XX WIEKU większość ludzi korzystała z organicznych metod upraw, nawożąc pola obornikiem i stosując mulcz w celu ochrony korzeni i mikroorganizmów żyjących w glebie przed zbyt niskimi temperaturami. Od połowy XX wieku, dzięki nawozom sztucznym – pozostałości po produkcji broni i amunicji na potrzeby II wojny światowej – oraz wynalezieniu wagonów chłodni przekazywana z pokolenia na pokolenie produkcja rolna z nasion naturalnych zaczęła ustępować odmianom hybrydowym tworzonym przez koncerny nasienne w celu zaspokojenia potrzeb producentów komercyjnych. Czynnikiem o dużym znaczeniu była potrzeba prowadzenia upraw w Południowej Kalifornii, na

Florydzie i innych ciepłych obszarach kraju, których plony można by transportować w ciężarówkach chłodniach albo wagonach chłodniach do innych części kraju. Istnienie hybrydowych warzyw i owoców, które mogą przetrwać podróż i dotrzeć do celu w dobrym stanie, wiązało się – niezależnie od tego, czy mieszka się w Południowej Kalifornii, czy w Dakocie Południowej – z całoroczną dostępnością produktów posezonalnych. Hybrydy spełniające ten warunek były faworyzowane, natomiast odmiany, które nie przechodziły „testu transportu”, popadały w niełaskę.

Hybrydy wytrzymałe na transport nie miały jednak setek lat na rozwinięcie naturalnej zdolności radzenia sobie z surową pogodą, owadami i innymi roślinożercami ani konkurowania z chwastami. Roślinom brakowało tych naturalnych zdolności obronnych, dlatego rolnicy przemysłowi zaczęli na szeroką skalę stosować biocydy (pestycydy, w tym insektycydy i herbicydy). Kolejnym krokiem w procesie podwyższania wydajności i rentowności produkcji rolnej były modyfikacje genetyczne. Rośliny poddawane działaniom bioinżynierii zawierają sztucznie dodawane lektyny. Naukowcy wprowadzają bowiem do genomów roślin obce geny, aby dzięki nim produkowały konkretne lektyny podnoszące ich zdolność do obrony przed owadami i innymi szkodnikami. Jest to jeden z rodzajów genetycznie modyfikowanych organizmów (GMO).

Produkty stanowiące podstawę naszej współczesnej diety nie tylko zawierają dużo więcej lektyn niż warzywa i owoce, które jedli nasi dziadowie, lecz także z dużym prawdopodobieństwem są genetycznie modyfikowane. Pamiętaj, że owoce te zrywa się niedojrzałe, dlatego zawartość lektyn pozostaje w nich niezmienną. Poza tym – pozwolę sobie mocno to podkreślić – nawet jeśli jakaś roślina pochodzi z upraw organicznych, nie oznacza to, że twój organizm jest przystosowany do jej strawienia. Najwyższe stężenie lektyn w sposób naturalny występuje w liściach i nasionach wszystkich roślin, niezależnie od tego, czy uprawiane są metodami organicznymi, czy konwencjonalnymi. Wynika z tego, że możesz uniknąć żywności GMO, ale nie możesz uniknąć lektyn. Rozwiązaniem jest zatem kontrolowanie, które z nich (i jak dużo) konsumujesz.

Hormeza i paradoks lektyn

Nie ulega wątpliwości, że rośliny mogą namieszać w organizmie człowieka, ale jednocześnie zawierają substancje dlań korzystne. Ich toksyczność w rzeczywistości uczy układ odpornościowy – w zakresie nieswoistej odpowiedzi odpornościowej (czyli odporności wrodzonej) – pomagać twojemu organizmowi w zwalczaniu takich patogenów, jak bakterie i wirusy. Niektóre lektyny wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe. Jedna z nich hamuje replikację wirusa HIV. Lektyny zawarte w czosnku, przepękli ogórkowatej i ziołach mają właściwości lecznicze. Naukowcy badają obecnie pewne lektyny pod kątem ich zdolności do leczenia raka, ponieważ przyłączają się one do błony komórkowej. Niemniej w przypadku wrażliwości na lektyny fakt, iż wywołują one przewlekły stan zapalny, całkowicie niweczy korzyści płynące z ich właściwości przeciwnowotworowych.

Aby zrozumieć paradoks lektyn polegający na tym, że pewne produkty mogą być zarówno korzystne, jak i szkodliwe, należy najpierw zapoznać się z pojęciem hormezy, które odnosi się do faktu, iż niektóre substancje, choć w dużych ilościach szkodliwe, w niewielkich są jednak korzystne. Zjawisko to wyraża sentencja „dawka czyni truciznę”. Jedzenie tego rodzaju produktów uczy i delikatnie obciąża układ odpornościowy i ogólnie wszystkie komórki, podnosząc tym samym prawdopodobieństwo długiego życia. W tym sensie niewielka ilość lektyn ma działanie ochronne. Gorzkie rośliny np. ostrzegają, by jeść ich mało. W kulturach długowiecznych jedzenie gorzkich roślin i ziół odgrywa ważną rolę. Jak napisałem w swojej pierwszej książce: więcej gorzkiego!

Hormeza to argument za zróżnicowaną dietą. Ewolucja człowieka związana była z wędrownym trybem życia. Istnieją naukowe dowody na to, że nasi przodkowie prowadzący zbieracko-łowiecki tryb życia jedli

naprzemiennie około 250 gatunków roślin. Większość ludzi nie je nawet jednej dziesiątej z tej liczby, co moim zdaniem stanowi doskonały argument (do którego jeszcze wrócimy) za tym, że powinniśmy przyjmować suplementy.

Glutenowa rozterka

WRÓĆMY NA CHWILĘ do lektyny zwanej glutenem. W debacie wokół pozytywnej i negatywnej strony jedzenia zbóż jest on – na podobieństwo skradzionego samochodu, który rabusie wykorzystali do napadu na bank – zwykłą płótką, a nie głównym podejrzanym. Rzeczywiście, w krajach, gdzie gluten jest głównym źródłem białka, ludzie mają się dobrze. Na przykład seitan, podstawa diety w Indonezji, nie zawiera WGA, lecz sam gluten. Dla większości ludzi przechodzenie na dietę bezglutenową jest jak wylewanie dziecka (białka) z kąpielą (glutenem). Istotnie, mnóstwo ludzi, dla których odstawienie glutenu jest problematyczne, nieprzerwanie je produkty budzące więcej zastrzeżeń z powodu zawartości innych lektyn. Wielu ludzi uważa, że żywność bezglutenowa to taka, która nie zawiera zbóż. Niezupełnie. Pszenica, żyto i jęczmień mogą nie wchodzić w skład produktów bezglutenowych, jednak rzut oka na listę składników pokazuje, że zboża te zastąpiono kukurydzą, ryżem czy tefem (miłką abisyńską) – wszystkie zawierają wiele lektyn podobnych do glutenu, w tym zeinę, oryzeninę, panicynę, kafirybę i peniseitynę. Produkty te często mają w składzie również mąkę sojową i mąki z innych roślin strączkowych, które oczywiście też zawierają lektyny. Jednym z głównych składników tych produktów jest także cukier.

Istnieje jeszcze jeden powód, dla którego ludzie błędnie uważają, że ich problemy związane z jedzeniem chleba i innego pieczywa wynikają z wrażliwości na gluten. Po 1950 roku producenci przemysłowi w Stanach Zjednoczonych zastąpili drożdże innym środkiem spulchniającym – transglutaminazą, która działa także jako substancja wiążąca. Gdy zjem chleb upieczony w Stanach

Zjednoczonych, czuję się rozdęty, ale gdy jestem w Europie i zjem biały chleb upieczony na drożdżach, nic takiego się nie dzieje. A to dlatego, że drożdże fermentują i rozkładają lektyny, hamując ich działanie. We Francji i Włoszech, gdzie tradycyjnie chleb wypieka się na drożdżach, w przeważającej mierze jest to chleb biały, nie pełnoziarnisty. Zawiera on gluten rozłożony przez drożdże, ale nie WGA. Czy byłbyś zaskoczony, gdybym ci powiedział, że chleb na zakwasie – powstałym w procesie fermentacji zboża wskutek aktywności bakterii i drożdży – nieustannie uważany jest za jeden z najbezpieczniejszych i najmniej szkodliwych chlebów w kontekście nagłych skoków poziomu cukru we krwi? Bakterie i drożdże „zjadają” bowiem lektyny i sporą część cukrów!

I tu jest pies pogrzebany: do większości pieczonych produktów „bezglutenowych” dodaje się transglutaminazę, by były one bardziej pulchne i atrakcyjne. Transglutaminazy używa się również jako substancji wiążącej mielone mięso i owoce morza (przykładem są sztuczne paluszki krabowe), dlatego niekiedy bywa nazywana „klejem mięsnym”. Niestety jest ona zdolna do pokonywania bariery krew – mózg i może hamować działanie neuroprzekaźników, co jest bardzo szkodliwe i często bywa przyczyną choroby zwanej ataksją glutenową, podobnej do choroby Parkinsona. Mimo to transglutaminaza została przez Agencję Żywności i Leków dopuszczona do stosowania, dlatego nie ma obowiązku umieszczania jej na liście składników.

Warto również zaznaczyć, że transglutaminaza uwrażliwia na gluten, nawet jeśli nie istnieje wrażliwość na tę substancję. Przeczytaj jeszcze raz poprzednie zdanie. Oznacza to, że jeśli uważasz, iż jesteś wrażliwy na gluten, ponieważ po zjedzeniu kupionego w sklepie chleba czy innego produktu pszennego występują u ciebie konkretne objawy, to w rzeczywistości najprawdopodobniej reagujesz w ten sposób na transglutaminazę.

Gdy do produkcji żywności przetworzonej, w tym chleba i płatków śniadaniowych, używa się pełnych ziaren, istnieje konieczność dodawania groźnych dla zdrowia konserwantów, np. butylowanego hydroksytoluenu (BHT), który zapobiega utlenianiu się olejów wielonienasyconych zawartych w pełnych

ziarnach. Wkrótce wróćę do BHT, ale na razie dość powiedzieć, że równie dobrze mógłbyś nafaszerować chleb czy płatki estrogenem. Oleje te znajdują się w zarodkach ziaren. Tłuszcze wielonienasycone, w przeciwieństwie do tłuszczów nasyconych – np. tych wchodzących w skład oleju kokosowego – nieustannie szukają atomów tlenu, które mogłyby do siebie przyłączyć; gdy tak się stanie – jełczeją. Wtedy chleb czy krakersy smakują nieszczególnie. Kilka lat temu prowadziłem wykłady we Francji i aby wrócić do Stanów, musiałem zdążyć na odlatujący bardzo wcześnie samolot. W hotelu spytałem, czy mógłbym dostać śniadanie do pokoju o 4.00 rano. Konsjerż zapewnił mnie, że zrobiliby to z przyjemnością, ale o tak wczesnej porze nie będą mieli croissantów, ponieważ jeszcze nie będą upieczone. Gdy zasugerowałem, że zadowolę się tymi, które zostały z bieżącego dnia, wpadł w panikę i zapewnił mnie, że przenigdy by tego nie zrobili, gdyż nie nadawałyby się one do jedzenia.

Przypominaj sobie tę historyjkę, gdy będziesz sprawdzał datę przydatności do spożycia dowolnego przemysłowo wyprodukowanego chleba, sucharka albo przekąski. Jeżeli data ta nie będzie identyczna jak data produkcji, to wyrób ten na pewno zawiera BHT albo podobny zabójczy konserwant. Istnieje wiele powodów, by go unikać – m.in. fakt, iż jest to silny modulator procesów wewnątrzwydzielniczych, działający podobnie do estrogenu. To również ostatnia rzecz, którą powinny jeść dzieci, ponieważ estrogen sprzyja odkładaniu się tłuszczu oraz przyspiesza dojrzewanie dziewczynek i powoduje wykształcanie się piersi u chłopców¹⁸. Jeżeli potrzebujesz dalszych zachęt do unikania tego konserwantu, to wiedz, że BHT – wśród wielu innych przemysłowych zastosowań – wchodzi w skład płynów do balsamowania zwłok. Nie żartuję!

Wzorce wśród pacjentów

ZANIM ZROZUMIAŁEM, że za problemy zdrowotne i nadwagę w większości odpowiedzialne są lektyny, zauważyłem u swoich pacjentów charakterystyczne

wzorce zdrowotne – a później także w korzyściach płynących ze stosowania mojego programu dietetycznego. Gdy w swej praktyce lekarskiej przestawiłem się na medycynę funkcjonalną, znaczną część moich pacjentów stanowili otyli mężczyźni z chorobami serca. Mówiąc najprościej, termin „medycyna funkcjonalna” odnosi się do stosowania praktyk medycznych umożliwiających organizmowi samoleczenie zamiast leczenia tylko objawów choroby. Owych otyłych pacjentów zazwyczaj „przywlekały” do mojego gabinetu ich szczupłe żony, czemu ci pierwsi dzielnie opierali się gestem i słowem. Wszystkie te panie chciały, bym „naprawił” ich mężów. Zmiana nawyków to sport drużynowy, więc oprócz zlecenia specjalistycznych badań krwi i markerów genetycznych ich mężów zazwyczaj prosiłem, by również one je zrobiły. Zbierałem także szczegółową historię choroby obydwójga.

Ku mojemu wielkiemu zdziwieniu te szczupłe, pozornie zdrowe kobiety miały wiele wspólnych problemów zdrowotnych. Szokująca była liczba przypadków niedoczynności tarczycy, głównie z powodu choroby Hashimoto, czyli przewlekłego limfocytarnego zapalenia gruczołu tarczowego – choroby autoimmunologicznej o rzekomo niewyjaśnionej etiologii (nic podobnego – wkrótce się przekonasz). Wiele z tych pacjentek cierpiało na artretyzm, któremu często towarzyszyły bardzo czułe guzki zlokalizowane na stawach płaców u rąk. Aby złagodzić ból, zazwyczaj przyjmowały – jeden lub więcej – niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), a większość z nich od wielu lat stosowała także środek zobojętniający kwas żołądkowy. Na dodatek ogromna liczba tych kobiet przyjmowała leki antydepresyjne. Od wielu z nich usłyszałem: „Gdyby był pan mężem mojego męża, też by je pan przyjmował!”. To jednak nie wszystko. Spora część z nich stosowała również leki przeciwko osteoporozie i zdiagnozowano u nich zespół jelita drażliwego. Moja statystyczna (pozornie zdrowa) pacjentka przyjmowała siedem leków!

Kompilacja niedoczynności tarczycy, artretyzmu, zgagi, osteoporozy, problemów z wypróżnianiem i depresji (oraz leków przyjmowanych w celu złagodzenia objawów) wytworzyła u tych szczupłych kobiet pewien wzorzec.

Zacząłem szukać u nich innych wspólnych cech. Co one jadły? Jeżeli pomyślałeś, że „zdrową żywność”, to zgadłeś! Jadły pełnoziarnisty makaron, pełnoziarniste bajgle z odtłuszczonym serkiem kremowym, omlety z białek jaj, a do tego sałatki z dressingiem. Unikały tłuszczów jak zarazy. Mimo to większość z nich zażywała leki statynowe obniżające poziom cholesterolu, a oprócz nich całe garście leków przeciwko dolegliwościom, które uznawały za „normalne”. Wychodzi na to, że im bardziej „zdrowo” jadły, tym mniej były zdrowe.

A ich mężowie? Niemal u wszystkich występował ten sam wzorzec: zażywali leki obniżające ciśnienie krwi, przeciwko chorobie refluksowej przełyku, obniżające poziom cholesterolu, przeciwbólowe (z powodu artretyzmu, innych chorób) oraz nasenne. Ich domowe apteczki bardziej przypominały apteki!

Gdy przychodziły wyniki wspomnianych specjalistycznych badań laboratoryjnych, z równie uderzającą częstością jak w przypadku wzorców dotyczących leków pojawiały się markery stanu zapalnego i aktywności komórek układu odpornościowego: u moich pacjentów i ich żon układ odpornościowy znajdował się w trybie pełnej działalności bojowej. Gdy jednak stosowali się do dwustronicowej listy produktów spożywczych, którą zaczerpnąłem z jednej z moich wcześniejszych książek – *Dr. Gundry's Diet Evolution* – i zmodyfikowałem, a także rezygnowali ze stosowania odradzanych przeze mnie środków czystości i kosmetyków, regularnie obserwowałem u nich efekty naturalnej zdolności organizmu do samoleczenia.

Wkrótce, dzięki skuteczności poczty pantoflowej, w moim gabinecie zaczęły pojawiać się kobiety z podobnymi problemami zdrowotnymi – ale już bez otyłych mężów. Tym razem bowiem zdecydowana większość z nich sama cierpiała na nadwagę albo otyłość. Od wielu z nich słyszałem podobną historię – ich niejednokrotnie mgliste skargi na stan zdrowia ignorowane były przez lekarzy jako „problemy kobiece”: zaburzenia hormonalne, depresja czy lęk. Większość tych pań wypróbowała już każdą możliwą dietę pod słońcem, przystąpiła do programów Weight Watchers, Lindora, Medifast i wielu innych. Mimo szczerego zaangażowania w różne programy ćwiczeń fizycznych wciąż były grube

i nieszczęśliwe. Dostawały takie same pliki recept, co moje wcześniejsze szczupłe pacjentki. Przyszły do mnie, ponieważ wiedziały, że coś jest nie w porządku, i usłyszały od przyjaciółek, że potrafię je „naprawić”. I rzeczywiście – te same zalecenia dietetyczne, których udzielałem innym pacjentom, pomogły również tym paniom.

W dalszej kolejności pojawili się pacjenci z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy i stwardnienie rozsiane, a także chorobami układu odpornościowego, np. chłoniakami, szpiczakiem mnogim (plazmocytowym), chorobą Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Wkrótce zaczęto nazywać mnie Naprawiaczem. Później zacząłem leczyć pacjentów z nowotworami w III i IV stopniu zaawansowania. Zapewne cię to zszokuje, ale osoby te nie tylko łączyła obecność podobnych wzorców, ale również u większości z nich stan zdrowia poprawił się po zastosowaniu się do mojej listy żywieniowej.

Wykrywanie lektyn

W JAKI KONKRETNIE SPOSÓB udało mi się zidentyfikować lektyny jako główną przyczynę tak wielu wzorców problemów zdrowotnych u moich pacjentów? Dobre pytanie. Doszedłem do tego określną drogą. Po ponad trzydziestu latach praktyki lekarskiej stwierdziłem, że za nasze problemy zdrowotne, zwłaszcza te największe, odpowiedzialne są niezwykle małe twory. Pozwolę sobie powtórzyć: małe twory (np. lektyny) mogą wywoływać potężne problemy zdrowotne. Prosta obserwacja jednego z pierwszych pacjentów stosujących się do opracowanego przeze mnie programu dietetycznego postawiła mnie na ścieżce, która przywiodła mnie do napisania tej książki.

Wyniki badań moich pacjentów ujawniły przede mną wzorce, które pomogły mi zrozumieć, co się dzieje ze zdrowiem naszego społeczeństwa; stało się to jednak dopiero wtedy, gdy trafił do mnie mężczyzna imieniem Tony – wówczas doznałem

ośnienia. Był on bardzo sprawnym, energicznym, odżywiającym się przeważnie na sposób wegetariański – określał siebie mianem fleksitarianina – mężczyzną po czterdziestce, który w pełni przyswoił sobie moje zasady. W rezultacie jadł mnóstwo zielonych warzyw, wyeliminował zboża i zboża rzekome, ziemniaki i inne warzywa skrobiowe, a także fasolę i inne warzywa strączkowe. Poza tym mocno ograniczył spożycie owoców i warzyw zawierających nasiona (które, jak już wiesz, z botanicznego punktu widzenia są owocami). Zwiększył natomiast spożycie ryb, oleju rybiego, oliwy z oliwek, awokado i orzechów makadamia.

U Tony’ego, podobnie jak u wszystkich moich pacjentów, po rozpoczęciu opracowanego przeze mnie programu nastąpiła poprawa w zakresie witalności i sprawności fizycznej i schudł cztery i pół kilograma. Cierpiał jednak na bielactwo nabyte – chorobę polegającą na depigmentacji skóry (dlatego Michael Jackson, który miał tę samą chorobę, z upływem lat stawał się coraz bielszy). Przebieg bielactwa nabytego polega na stopniowej utracie komórek pigmentacyjnych zwanych melanocytami – przekształconych komórek nerwowych, które emigrowały do skóry w embrionalnej fazie rozwoju. Przyczyna obumierania tych komórek u osób z bielactwem nabytym była wówczas nieznana, jednak głównym podejrzanym był proces autoimmunologiczny.

Termin „proces autoimmunologiczny” odnosi się do zjawiska polegającego na dezorientacji układu odpornościowego, który zaczyna atakować komórki własnego organizmu. Pacjentom z chorobami autoimmunologicznymi mówi się, że ich układ odpornościowy popełnia błąd. W przypadku Tony’ego melanocyty były traktowane jak intruzi i zabijane, co skutkowało pojawianiem się plątów skóry pozbawionej pigmentacji. Jego układ odpornościowy postępował słusznie, zabijając nierozpoznaną przez siebie komórki.

Obecnie uważam się za lekarza, którego niczym nie można zadziwić, ponieważ w swej wieloletniej praktyce lekarskiej widziałem już chyba wszystko, wówczas jednak byłem zszokowany, gdy zobaczyłem i usłyszałem, co się stało, gdy Tony przeszedł na opracowaną przeze mnie dietę. Po kilku tygodniach zauważył, że jego skóra zaczęła odzyskiwać pigment. Bielactwo zniknęło – a raczej cofnęło się –

i pigmentacja skóry wróciła do normy. Jak to się stało? Szczerze mówiąc, wtedy nie wiedziałem. Wiedziałem, że mój program dietetyczny miał silne działanie przeciwzapalne, ale to nie wyjaśniało wyleczenia się Tony'ego z bielactwa. Tysiące lat temu Hipokrates, ojciec współczesnej medycyny, opisał zdolność organizmu do samoleczenia, którą określił mianem *veriditas* (zielonej siły życiowej). Uważał, że zadaniem lekarza jest zidentyfikowanie sił uniemożliwiających pacjentowi samoleczenie i ich usunięcie. Zapewne stąd nazwa *veriditas*. Nowe nawyki żywieniowe Tony'ego usunęły przeszkody stojące jego organizmowi na drodze do samoleczenia. Było to *veriditas* w działaniu, wprost na moich oczach!

Wróciłem więc do analizy wyników moich badań naukowych, a mówiąc dokładnie – badań nad ksenotransplantacją jako chirurga – pioniera w sztuce transplantacji serca. Co takiego znajdowało się w moim programie – a raczej czego nie było w nowej diecie Tony'ego – co sprawiło, że jego organizm przestał atakować własne melanocyty? Dodał coś czy może usunął zewnętrzną siłę, która hamowała naturalną zdolność jego organizmu do samoleczenia? Opierając się na swojej wiedzy z zakresu transplantacji, postawiłem na to drugie – eliminację siły zewnętrznej. Tylko co to za siła?

Słowo wyjaśnienia. Większość osób zmagających się z różnymi problemami zdrowotnymi uważa, że pewne pokarmy czy suplementy mają działanie przeciwzapalne, czyli łagodzą stan zapalny. Ja jednak szukałem *przyczyny* stanu zapalnego, której usunięcie, jeśli Hipokrates miał rację (a miał), całkowicie by go zlikwidowało. Inaczej mówiąc, dieta nie poskromiła stanu zapalnego w organizmie Tony'ego, co błędnie przypisuje się większości diet leczniczych, lecz w rzeczywistości usunęła przyczynę pierwotną stanu zapalnego, a gdy ten został wyeliminowany, organizm był w stanie samodzielnie się uleczyć – bez konieczności stosowania środków przeciwzapalnych. To niepozorne odkrycie zmieni twoje myślenie o funkcjonowaniu organizmu człowieka.

Mówiąc wprost: przyczyną problemów Tony'ego był stan zapalny. Z czego on jednak wynikał? Może to zabrzmieć dziwnie, ale odkryłem, że w jego melanocytach musiał istnieć stan zapalny, skoro dla układu odpornościowego były

one tak samo podejrzane jak lektyny. Atakował własne melanocyty, ponieważ – nie z własnej przyczyny – były uderzająco podobne do lektyn. Opracowana przeze mnie dieta eliminuje lektyny, dlatego przyczyna stanu zapalnego została usunięta.

W ciągu setek milionów lat rośliny wykształciły strategię produkcji białek (np. lektyn), które do złudzenia przypominają kluczowe struktury występujące w organizmach roślinożerców. Gdy substancje te pokonają barierę jelitową, uaktywniają układ odpornościowy, który zaczyna strzelać bez zadawania pytań – oznacza to, że otwiera ogień zarówno do lektyn, jak i do kluczowych struktur o łudzącym do nich podobieństwie. Nie zapominaj, że jednym z głównych zadań lektyn jest wywoływanie reakcji odpornościowej w obrębie układu nerwowego owada w celu jego sparaliżowania. W organizmie Tony’ego melanocyty – pamiętaj, że to przekształcone komórki nerwowe – były błędnie rozpoznawane jako obce. Był to przypadek mylenia tożsamości, zjawiska przez naukowców zwanego mimikrą molekularną – właśnie jemu zawdzięczam moje olśnienie. Gdy Tony wyeliminował lektyny, wszystko wróciło do normy. Teraz wiem, że to one były przyczyną problemu. Tylko w jaki sposób przedostawały się z jelit do innych części organizmu?

Dopasowanie do wzorca

TERMIN „DOPASOWANIE DO WZORCA”, zapożyczony z informatyki, odnosi się do procesu sprawdzania sekwencji elementów w celu odnalezienia składowych tworzących wzorzec. Zachodzi on za każdym razem, gdy szukasz informacji w Internecie za pomocą wyszukiwarki Google, Bing albo Ask. Gdy wprowadzasz kolejne znaki, następuje dopasowanie do wzorca i pojawiają się wyniki, których najprawdopodobniej szukasz. Im więcej informacji wprowadzisz, tym lepsze dopasowanie. Jak jednak wiesz, program wyszukujący czasami zawodzi, dając frustrujące albo zabawne wyniki. Powiedzmy, że wybierasz się na wesele i chcesz pomalować sobie paznokcie złotym lakierem. W okno

wyszukiwarki wpisujesz „żółte pa” i u góry listy sugerowanych wyników otrzymujesz hasło „żółte papiery”. Nie o to ci jednak chodziło!

Pamiętasz? Uderzająco podobne wzorce znalazłem we wszystkich problemach zdrowotnych i nawykach żywieniowych moich pacjentek. Wiele rezultatów, które zaprezentowałem w książce *Dr. Gundry's Diet Evolution*, było owocem śledzenia wzorców w wynikach badań krwi, zwłaszcza poziomu trójglicerydów i cholesterolu, które pasowały do nawyków żywieniowych badanych osób. Wzorce te były przewidywalne za każdym razem i u wszystkich osób. Obserwacja ta jest tak ważna, że pozwalałam sobie ją przytoczyć (wszystkie jej implikacje zrozumiesz, gdy dotrzesz do części II). Wzorce te pasowały do okresowej dostępności pewnych produktów spożywczych i pokazywały, czy organizm znajduje się w trybie „letniego gromadzenia tłuszczu na zimę”, czy w trybie „spalania tłuszczu w celu przetrwania zimy”. Wybrane produkty spożywcze, a nawet ich słodki smak, wysyłały – poprzez dopasowywanie się do wzorców – sygnały do komórek organizmu, informując o aktualnej porze roku, na co ten stosownie reagował: albo zwiększał masę ciała (lato), albo spalał kalorie w postaci tłuszczu dla uzyskania energii (zima). Dopasowywanie do wzorca to sekret funkcjonowania wszystkich żywych organizmów – nieważne, czy małych, czy dużych. Dzięki wykorzystywaniu specjalistycznych badań krwi uświadomiłem sobie, że dopasowywanie do wzorca i moja zdolność pomiaru oddziaływania tych wzorców na pacjentów w większości przypadków wskazują na pozytywny bądź negatywny stan zdrowia.

Akcje patrolowe skanerów układu odpornościowego

DOPIERO OD KILKU LAT WIADOMO, że układ odpornościowy człowieka posługuje się dość prostym systemem skanującym, który wyszukuje i dopasowuje wzorce. Wspomniałem o tym w rozdziale 1, omawiając drugą z trzech strategii wykorzystywanych przez lektyny do oszukiwania układu odpornościowego. Gwoli

przypomnienia: skanery te to tzw. receptory Toll-podobne (TLR), które lubię wyobrażać sobie jako maleńkie radary. Występują one w błonie komórkowej wszystkich komórek organizmu człowieka (i u wszystkich zwierząt).

Każde białko – wirus, lektyna czy składnik błony komórkowej – posiada unikatowy „kod kreskowy”. Receptory Toll-podobne, np. te znajdujące się na powierzchni białych krwinek, zachowują się jak system wczesnego ostrzegania z *Gwiezdných wojen*, który wyszukuje wzorce wskazujące na obecność intruzów, zwłaszcza bakterii i wirusów. Receptory Toll-podobne nieustannie skanują i odczytują molekularne „odciski palców” – inaczej mówiąc: „kody kreskowe” wszystkich białek dostających się do organizmu – dokładnie tak samo jak czytnik kodów kreskowych w przypadku każdego produktu przechodzącego przez kasę, dzięki czemu rozpoznaje je i wyświetla ich cenę. Gdy receptory Toll-podobne ustalą, z jakim kodem kreskowym mają do czynienia, przyjaciela czy wroga, decydują o rodzaju reakcji: albo pozwalają danemu białku bezproblemowo wejść do organizmu, albo włączają syreny alarmowe ostrzegające układ odpornościowy, że doszło do inwazji.

Teraz wyobraź sobie innego rodzaju receptory, działające podobnie jak port USB w komputerze, które – w dosłownym tego słowa znaczeniu – skanują hormony, enzymy i cytokiny pod kątem poleceń, jakie chcą one wydać komórkom. Ta druga grupa receptorów, zwanych receptorami sprzężonymi z białkami G (GPCR), działa we wszystkich komórkach jak stacje dokujące – na podobieństwo tych w stacji kosmicznej. Gdy nadchodzący transport chce pozbyć się ładunku i uwolnić informacje, jego układ dokujący musi pasować do tego w stacji kosmicznej, podobnie jak do naładowania swojego iPhone’a 7 możesz użyć tylko ładowarki z kompatybilną wtyczką. To samo dotyczy wymiany informacji – może do niej dojść tylko wtedy, gdy hormon lub enzym pasuje do receptora.

Jeżeli ten system komunikacyjny organizmu wydaje ci się nazbyt fantastyczny, uświadom sobie, że uważamy za rzecz oczywistą, iż telefony komórkowe działają dzięki impulsom elektrycznym wysyłanym przez satelity albo przekaźniki.

Komunikacja międzykomórkowa organizmu człowieka działa w identyczny sposób.

Innymi słowy, zadaniem układu odpornościowego jest skanowanie pod kątem obecności przyjaciół lub wrogów i podnoszenie alarmu w przypadku rozpoznania wzorców obcych białek. Następnie dzieli się on swoją wiedzą na temat wzorców obcych białek z resztą organizmu, aby w przyszłości oddziały obronne można było łatwiej zmobilizować do walki przeciwko temu wrogowi. Właśnie tak się dzieje, gdy dostajesz szczepionkę przeciw grypie. Pod skórę na ramieniu wstrzykuje się płyn zawierający białko wchodzące w skład otoczki wirusa. Układ odpornościowy zauważa to białko, odczytuje jego kod kreskowy jako obcy i atakuje je – od tej pory skanery znajdujące się na powierzchni białych krwinek oraz białka sygnalizacyjne nieustannie szukają kodu kreskowego białka wirusa grypy. Gdy prawdziwy wirus grypy dostanie się do organizmu, ten drugi będzie gotowy do walki. Skanery TLR – zapamiętaj je jako małe radary – rozpoznają nadlatującą „raketę” jako wroga, wysyłają wiadomość alarmującą organizm, system obronny zostaje uruchomiony i białe krwinki atakują obce białko niczym inteligentne bomby. Rezultat: żadnego wirusa grypy. Zwycięstwo!

Poszukiwanie wzorców

OPIS TYCH SKANERÓW przyniósł Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny w 2011 roku. Rok później odkrycie receptorów sprzężonych z białkami G zostało uhonorowane Nagrodą Nobla w dziedzinie chemii. Obydwa odkrycia razem wzięte pozwoliły mi ostatecznie powiązać z początku pozornie niezwiązane ze sobą problemy zdrowotne, z którymi borykali się moi pacjenci.

Ja natomiast odkryłem, że przyczyną problemów wszystkich moich pacjentów był fakt, iż ich receptory TLR i GPCR, skanując w poszukiwaniu wzorców, odnajdywały je i wszczynały alarm bądź uruchamiały odpowiednią machinerię komórkową. Działo się tak dlatego, że receptory te otrzymywały informacje ze

źródeł zewnętrznych, które pięćdziesiąt lat temu w ogóle nie istniały – a wszystko to wskutek fundamentalnych zmian w rodzaju spożywanych produktów oraz stosowanych przez moich pacjentów (i przez ciebie) leków i kosmetyków. Mówiąc krótko: zostaliście zhakowani. W konsekwencji proces ten zdewastował zdrowie moich pacjentów i jest niemal pewne, że jest on odpowiedzialny również za twoje problemy zdrowotne.

Skąd mam pewność, że właśnie takie procesy zachodzą i że nieustanne skanowanie jest w większości przypadków odpowiedzialne za wiele problemów zdrowotnych? Przecież te zabójcze zdarzenia zachodzą bez naszej wiedzy na poziomie komórkowym i molekularnym. Substancje, które uaktywniają te receptory, są tak małe i tak niewidoczne, że wydają się nieistotne, ale dzięki pomiarowi stężenia hormonów stanu zapalnego i wynikom innych badań od kilku lat jestem w stanie je wysledzić.

Informacje zebrane przeze mnie dzięki pracy z pacjentami pomogły mi znaleźć w obrębie układu odpornościowego i w wywoływanym przez nie stanie zapalnym wzorce, które przedtem były niewidoczne. Odkryłem, że lektyny – i prawdopodobnie inne obce białka – odgrywają bardzo ważną rolę w dezorganizacji komunikacji międzykomórkowej. Lektyny to mistrzowie w dziedzinie mimikry wzorców, dlatego większość informacji, które przekazują one komórkom, jest nieprawdziwa. Przyczyną zaś *wszystkich* problemów moich pacjentów było to, że receptory Toll-podobne niepotrzebnie wszczynały alarm albo że otrzymywały one błędne informacje. Wspólnym mianownikiem problemów zdrowotnych moich pacjentów, niezależnie od ich indywidualnej postaci, były zakłócenia wymiany informacji. Wzorce wykrywane przez układ odpornościowy uruchamiały w ich organizmach odpornościową i hormonalną burzę, która dewastowała ich zdrowie. Choroby ustępowały, gdy komunikacja wracała do normy. A dobra wiadomość? Wszystko sprowadza się do prostych zmian w diecie i stylu życia.

Śmiertelny przypadek pomylenia tożsamości

GDY BYŁEŚ MAŁY i rozboleło cię gardło, twoja mama prawdopodobnie martwiła się, czy przyczyną nie są paciorkowce beta-hemolizujące – chorobę tę potocznie zwie się anginą. Jeżeli masz dzieci, pewnie też się o to martwisz. Angina może doprowadzić do gorączki reumatycznej – bardzo poważnej choroby. Kardiologów jednak, zatem także mnie, bardziej interesuje choroba reumatyczna serca, która pojawia się po przejściu gorączki reumatycznej. Choroba reumatyczna serca jest główną przyczyną operacji wymiany zastawek, ponieważ w późniejszym okresie życia pacjentów, którzy tę chorobę przebyli, prawie zawsze ulegają one uszkodzeniu.

Powinieneś wiedzieć, w jaki sposób dochodzi do uszkodzenia zastawek wskutek choroby reumatycznej serca, nawet jeśli nigdy nie chorowałeś na anginę. Błona komórkowa paciorkowców składa się z tłuszczów, cukrów i białek – jest ona rozpoznawana dzięki charakterystycznemu „kodowi kreskowemu”. Jeżeli byłeś kiedyś zainfekowany wspomnianą wyżej bakterią, to twój układ odpornościowy wytwarza skanery patrolujące układ krwionośny, które zawsze poszukują tego samego kodu kreskowego. Jest on niestety bardzo podobny do tego, który posiadają błony komórkowe komórek tworzących powierzchnię zastawek. Wyobraź sobie zaskoczenie skanerów poszukujących paciorkowców, które mijając zastawki, dostrzegają kod kreskowy paciorkowców! Skanery wysyłają informacje nakazujące zaatakowanie i zniszczenie tego, co zostało błędnie rozpoznane jako paciorkowce. Wtedy twój układ odpornościowy przechodzi w tryb pełnej aktywności bojowej i dzień po dniu, rok po roku cicho i bezboleśnie atakuje twoje zastawki. W końcu stają się one tak wyniszczone, że przestają funkcjonować – i wtedy jestem wzywany, by je wymienić.

Wymieniając zastawki, zawsze zauważam, że z wyglądu mocno przypominają one paskudztwo zatykające tętnice wieńcowe, na których wykonuję bypassy. Oto kolejny element układanki: współczesne przypadki choroby niedokrwiennej serca wyglądają identycznie jak atak układu odpornościowego będący przyczyną

choroby reumatycznej serca. Jaka jest przyczyna ataku układu odpornościowego skierowanego przeciwko tętnicom wieńcowym, powiem ci nieco później – ale bądź gotowy. Pomyłki skanerów powodowane łudzącym podobieństwem odmiennych „kodów kreskowych” skutkują niepotrzebnymi atakami, które są przyczyną pierwotną większości dzisiejszych chorób i problemów zdrowotnych.

Niebezpieczny oszust

KAŻDE BIAŁKO posiada unikatowy kod kreskowy, ale jak przekonałeś się na przykładzie paciorkowca, wiele kodów jest uderzająco podobnych. Niektóre lektyny zostały specjalnie zaprojektowane przez rośliny tak, by udawały substancje uważane przez organizm za szkodliwe, np. lipopolisacharydy (LPS) – cząsteczki tworzące błonę komórkową pewnych bakterii należących do ludzkiego mikrobiomu. Nie zwykłem używać brzydkich słów, ale nie mogę się oprzeć nazwaniu ich „gówienkami”, ponieważ tym w istocie są! Lipopolisacharydy to fragmenty bakterii nieustannie powstające podczas ich podziału i obumierania w jelitach. Pokonują barierę jelitową i przedostają się do organizmu na grzbiecie tłuszczów nasyconych.

Układ odpornościowy nie odróżnia całej bakterii od jej fragmentu, dlatego traktuje lipopolisacharydy jako zagrożenie, tak jakby we krwi albo w innym obszarze organizmu doszło do prawdziwej infekcji bakteryjnej. W takiej sytuacji układ odpornościowy wzywa białe krwinki – traktuje je jak myśliwce odrzutowe albo oddziały wojska – do ataku, wywołując stan zapalny. Najgorsze jest jednak to, że komórki układu odpornościowego, które nieustannie patrolują teren w poszukiwaniu obcych ciał, mogą pomylić wzorzec lektyn z wzorcem lipopolisacharydów i atakować te pierwsze, tak jakby bakterie grasowały po organizmie – w rezultacie zaostrzając stan zapalny.

Istnieje jednak jeszcze bardziej niebezpieczny trik charakterystyczny dla lektyn, który na co dzień obserwuję u moich pacjentów: są one zadziwiająco podobne do

białek obecnych w wielu ważnych narządach, nerwach i stawach. Układ odpornościowy w obliczu mnóstwa ostrzeżeń nie chce popełnić błędu w postaci niepodjęcia ataku przeciwko ważnemu zagrożeniu. W czasach poprzedzających pojawienie się antybiotyków obecność bakterii w organizmie była sporym problemem, co tłumaczy, dlaczego układ odpornościowy człowieka jest tak bardzo wyczulony na wszystko, co choćby tylko w niewielkim stopniu przypomina błonę komórkową bakterii albo inne obce białko.

Reumatolodzy nazywają tę reakcję chorobą autoimmunologiczną, gdyż w istocie jest to „bratobójczy ogień”. Gdy zwierzę zje coś zawierającego lektyny i się rozchoruje, poczuje się źle albo nie rozwija się, szybko dociera do niego, że jedzenie nasion tej konkretnej rośliny to nie najlepszy pomysł. Pamiętaj, że z punktu widzenia rośliny najlepsze zwierzę to zwierzę osłabione. A jeśli możesz sprawić, by strzeliło sobie ono w stopę – wygrasz. Gdy zwierzę (również człowiek) atakuje własny organizm za pomocą reakcji odpornościowej, prawdopodobieństwo zjedzenia tej rośliny (a tym samym jej „dzieci”) jest nikłe. Co równie ważne, spada także prawdopodobieństwo reprodukcji tych roślinożerców, dzięki czemu roślina zapewnia przetrwanie własnemu gatunkowi.

HISTORIA SUKCESU

Jak bóg nauczył się samoleczenia

Tony Robbins, mój dobry znajomy, mniej więcej pięć lat temu zadzwonił do mnie z prośbą o pomoc. Wybitny guru, święty człowiek przez dwanaście milionów osób na całym świecie uważany za „boga”, trafił do szpitala w Indiach, oczekując na pilne wszczepienie bypassów do pięciu tętnic wieńcowych z powodu ostrej postaci choroby niedokrwiennej serca. Spytał, czy mógłbym zainterweniować i pomóc mu uniknąć operacji. Moją odpowiedzią było donośne „tak”! Nie co dzień spotyka się boga.

Wyniki badań krwi tego sześćdziesięciodwuletniego guru nie były obiecujące. Miał nie tylko znacznie zwężone tętnice wieńcowe, ale także silną cukrzycę, z poziomem hemoglobiny glikowanej (HbA1C) – markerem nietolerancji cukru i białka – wynoszącym ponad 9 (norma to 5,6), oraz ostrą niewydolność nerek. Gdy odbywałem z nim konsultację przez Skype’a, spytałem go, czy naprawdę jest bogiem, na co odpowiedział, że ludzie tak go nazywają, ponieważ czyni cuda i leczy ludzi. Zareagowałem pytaniem, dlaczego nie uleczył sam siebie, skoro czyni cuda. Co odpowiedział? „Wiesz, jak to jest z tymi boskimi sprawami – mogę uleczyć każdego, ale nie siebie! Dlatego potrzebuję ciebie”. Natychmiast się nim zająłem.

Nasz guru był leczony przez lekarza medycyny ajurwedyjskiej. Żywił się tradycyjną kuchnią hinduską obfitującą w ryż, warzywa strączkowe i naan – rodzaj płaskiego chleba. Miał klasyczny „delhijski brzuch”, w innych przypadkach zwany „mięśniami piwnymi”. Gdy wyjaśniłem mu, że dieta charakterystyczna dla jego wiary jest przyczyną cukrzycy, chorób serca i niewydolności nerek, był zszokowany. Żywność tę zalecali wszyscy bogowie nauczający przed nim. Jak to możliwe? Moja odpowiedź była taka sama, jak w przypadku każdej osoby jedzącej „zdrowo”: jakim cudem to „zdrowe” jedzenie może ci służyć, skoro cierpisz na te wszystkie choroby?

Einstein lubił mawiać, że szaleństwem jest powtarzanie tej samej czynności i oczekiwanie innego rezultatu. Wdrożyłem boga w Program Roślinny Paradoks; w ciągu kilku tygodni bóle w klatce piersiowej ustąpiły, a poziom cukru we krwi zaczął spadać. Przez mniej więcej trzy miesiące wszystko było w porządku, aż nagle wyniki badań krwi ponownie stały się przerażające. Podczas rozmowy przez Skype’a zapytałem go, co się stało. Okazało się, że co trzy miesiące odbywa się święto ku czci jego i pozostałych mnichów i wyznawcy zasypują go jedzeniem przeznaczonym dla bogów, które on ma obowiązek zjadać.

I tak przez dwa lata: dwa kroki w przód, jeden krok wstecz – co trzy miesiące wraz z kolejnym świętem.

Po kilku latach podczas kolejnej rozmowy przez Skype'a nie wytrzymałem.

– Czyż nie jesteś bogiem dla swoich wyznawców? – zapytałem.

– Jestem – odpowiedział.

– Czyż bóg nie decyduje, co lubi i co go zadowala? – zapytałem.

– Nigdy tak o tym nie myślałem – odpowiedział. – Powiem moim mnichom i wyznawcom, że aby mnie zadowolić, wszyscy musimy jeść tak, jak każe doktor Gundry.

I tak zrobił.

Dziś nasz guru tryska zdrowiem. Wyniki badań wysiłkowych są w normie, a niewydolność nerek i cukrzyca to już historia. Poziom HbA1C osiągnął akceptowalną wartość 5,5 i wciąż spada – bez pomocy leków. Aha, i jeszcze jedno: jego ajurwedyjski lekarz także przeszedł na moją dietę!

Wszyscy mamy w sobie moc – zieloną energię życiową – leczenia nas samych od wewnątrz, o ile usunie się siły zewnętrzne hamujące tę naturalną zdolność. Nasz bóg miał moc uleczyć siebie. I jak zgodnie stwierdziliśmy, ja mogę wskazać ci drogę, ale to ty musisz nią pójść.

Wzorce powodujące problemy

OD MOICH PACJENTÓW nauczyłem się jeszcze innej ważnej rzeczy: układ odpornościowy reaguje na lektyny silniej lub słabiej, w zależności do tego, kim jesteś – w sensie rodzinnej historii chorób i predyspozycji genetycznych – i, co ważniejsze, czy substancje te pokonują wcześniej nienaruszalną barierę jelitową. Prościutkie, prawda? Niezupełnie. W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej obecnemu kryzysowi zdrowotnemu, a zwłaszcza szerzącej się pladze otyłości

i związanych z nią chorób. A co ważniejsze, powiem ci, jak je odwrócić. Okazuje się bowiem, że zdolność lektyn do naśladowania innych białek i zakłócania komunikacji międzykomórkowej odgrywa znaczącą rolę w bardzo wielu chorobach. Dzięki stosowaniu się do zasad mojego udoskonalonego programu dietetycznego, który niebawem przedstawię, moi pacjenci pozbywają się problemów zdrowotnych, takich jak:

- alergię,
- anemię,
- artretyzm,
- astmę,
- bielactwo nabyte,
- bóle głowy,
- bóle stawów,
- chłoniaki, białaczka, szpiczak mnogi,
- choroba Parkinsona,
- choroba refluksowa przełyku, przełyk Barretta,
- choroby autoimmunologiczne (m.in. niedoczynność/nadczynność tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca typu 1, stwardnienie rozsiane, choroba Leśniowskiego-Crohna, zapalenie okrężnicy i toczeń rumieniowaty układowy),
- choroby serca, choroba niedokrwienna serca, choroby naczyń krwionośnych,
- choroby skórne (zapalenie opryszczkowe skóry, egzema, łuszczyca),
- choroby stomatologiczne,
- chudnięcie lub tycie,
- cukrzyca, stan przedcukrzycowy, insulinooporność,

- demencja,
- depresja,
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe (wzdęcia, bóle, gazy, zaparcia, biegunki),
- drażliwość i zmiany behawioralne,
- fibromialgia,
- łysienie typu męskiego,
- łysienie,
- mała liczba białych krwinek,
- mgła umysłowa,
- migreny,
- nadciśnienie krwi,
- nagłe zawroty głowy lub szumy uszne,
- neuropatia (zapalenie nerwów obwodowych),
- niedobory pokarmowe spowodowane upośledzeniami wchłaniania – np. niski poziom żelaza,
- niepłodność, nieregularne cykle menstruacyjne, poronienie,
- niski poziom testosteronu,
- niskie stężenie immunoglobuliny G, immunoglobuliny M i immunoglobuliny A,
- opóźnienie rozwoju niemowląt i dzieci,
- owrzodzenie jamy ustnej,
- plamy starcze, brodawki starcze (łojotokowe),
- polipy jelita grubego,

- przewlekłe zespoły bólowe,
- rak,
- skurcze, mrowienie i zdrętwienie,
- stolce tłuszczowe (spowodowane zaburzeniami trawienia),
- trądzik pospolity,
- utrata masy kostnej (w tym osteopenia i osteoporoza),
- wyczerpanie,
- zaburzenia pamięci,
- zespół jelita drażliwego,
- zespół przewlekłego zmęczenia,
- zespół wielotorbielowatych (policystycznych) jajników,
- zgaga.

Tak, tak – wiem, co sobie myślisz: że umieściłem na tej liście wszystkie choroby i dolegliwości! Jak to możliwe, że wywołuje je wszystkie jeden drobiazg? Uwierz mi, gdybyś dwanaście lat temu powiedział mi, że przyczyną każdej choroby z tej listy jest konsumpcja lektyn w połączeniu z wpływem chemikaliów i innych czynników oddziałujących na organizm człowieka, to sam wyrzuciłbym tę książkę przez okno. Z moich doświadczeń z dziesiątkami tysięcy pacjentów wynika jednak, że to prawda – i że przestrzeżenie moich zaleceń wyleczy również ciebie.

Co się zmieniło?

SKORO OD PONAD STU LAT wiemy o istnieniu lektyn i jemy je na co dzień w mnóstwie produktów – kompletną listę znajdziesz na s. 256–257 – to dlaczego nie atakują one wszystkich? Raczej jednak atakują. Można zapytać inaczej: skoro

nie atakowały nas w przeszłości, dlaczego robią to teraz? I co się zmieniło? Opowiedziałem ci, w jaki sposób lektyny infiltrują organizm człowieka. W dwóch następnych rozdziałach przyjrzymy się wspomnianym wyżej pozostałym czynnikom.

2 *Sad* (ang.) – smutny.

3 Wydawnictwo Bukowy Las, Wrocław 2013, przeł. Roman Palewicz.

4 Wydawnictwo Filo, Warszawa 2015, przeł. Katarzyna Skarżyńska.

5 Wydawnictwo Albatros, Warszawa 2014, przeł. Danuta Górską.

ATAK NA JELITA

W dwóch poprzednich rozdziałach zapoznałem cię z kilkoma skomplikowanymi i zaskakującymi koncepcjami – uprzedzam: przed tobą kolejne. Wszystko, o czym wkrótce przeczytasz, opiera się na opublikowanych wynikach badań naukowych przeprowadzonych przez naukowców z prestiżowych uniwersytetów z całego świata, a także moich własnych, przeprowadzonych w założonym przeze mnie Center for Restorative Medicine. Pozwól, że przypomnę, iż przyczyną twoich problemów ze zdrowiem (przypuszczam, że również z wagą ciała) są maleńkie twory. Zrozumiesz, co mam na myśli, gdy zaczniemy zagłębiać się w fascynujący świat, którym są jelita.

Ty i twój holobiom – przyjaciele na całe życie

W JELITACH, JAMIE USTNEJ I NA SKÓRZE – a nawet otaczającej cię chmurze – żyją setki bilionów mikroorganizmów: bakterie i sporo wirusów, pleśnie, grzyby, pierwotniaki, a nawet robaki. Jedno z największych nieporozumień dotyczących zdrowia wynika ze zbiorowego braku świadomości, kim naprawdę jesteśmy. *Prawdziwy ty* – a raczej *cały ty* – to w rzeczywistości to, co uważasz za „siebie”, plus te liczne mikroorganizmy. Tak naprawdę 90 procent wszystkich tworzących cię komórek to komórki nieczłowiecze. Mało tego – 99 procent wszystkich twoich genów to geny nieczłowiecze.

Na pierwszy rzut oka te różnorodne formy życia, z którymi koegzystujemy, mogą wyglądać jak alternatywna rzeczywistość. A jednak ty i towarzyszące ci

mikroorganizmy jesteście ze sobą związani dosłownie na całe życie. Twoje zdrowie zależy od nich, natomiast ich – od ciebie. Na tym najbardziej podstawowym poziomie nie jesteś sam. Większość z nas uważa, że w podejmowanych przez nas decyzjach i działaniach jesteśmy całkowicie niezależni. Mikroorganizmy zamieszkujące twoje ciało – „robaczki”, jak zwykłym pieszczotliwie je nazywać – kategorycznie by temu zaprzeczyły. Myśl, że te liczne obce organizmy, a nawet proste molekuły mają na ciebie tak ogromny wpływ, może być odpychająca. A jednak to prawda.

Można to przedstawić tak: ty i twoja mikroflora to kraj złożony z bilionów mieszkańców – z komórek ludzkich i obcych. Komórki obce to legalni przybysze zbiorowo pracujący dla kraju w ramach programu prac gościnnych. Mieszkają w swoich miastach – na twojej skórze i w jelitach (a nawet w specyficznych „strefach pracy” w obrębie jelit).

Ten mnogi ogół mikroorganizmów do niedawna zwany był mikrobiomem, lecz obecnie naukowcy stosują termin „holobiom”, gdyż jest on bardziej precyzyjny; holobiom obejmuje bowiem mikroorganizmy nie tylko kolonizujące jelita, lecz także te żyjące na skórze, a nawet w chmurze bakterii otaczającej każdego z nas (przypomina to Pig Pen z kreskówek Peanuts). Niezależnie od tego, który termin preferujesz, dla tych mikroorganizmów jesteś domem, one zaś w zamian świadczą ci pewne usługi. Owszem, ich los zależy od ciebie jako źródła pożywienia i schronienia, jednak dla większości z nas dużo trudniejsze jest przyjęcie do wiadomości faktu, iż my w równym stopniu zależymy od nich. Bez naszych mikroorganizmów nie moglibyśmy żyć i funkcjonować. Wiemy to z eksperymentów przeprowadzonych na myszach sterylnych – eksperymenty te zainicjowały wiele badań nad interakcjami między organizmem gospodarza a zamieszkującymi go drobnoustrojami. Myszy sterylne, czyli takie, które rozwijają się bez mikrobiomu, są krótsze i mniejsze, żyją krócej i są bardziej podatne na choroby, ponieważ ich układ odpornościowy nigdy nie rozwija się prawidłowo¹. Dzięki tym badaniom wiemy, jak istotne jest dbanie o dobro holobiomu.

Nie mogę oprzeć się pragnieniu przytoczenia pewnej króciutkiej historii. W 1960 roku wziąłem udział w stanowym konkursie naukowym. Mój projekt, tworzony na podstawie wyników ówczesnych badań nad tym, co dziś zwiemy holobiomem, polegał na zbudowaniu sterylnego środowiska dla myszy. Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, że kilkadziesiąt lat później będę pisał o synergii między organizmem człowieka a mikroorganizmami. Jak wspomniałem, mam w tej dziedzinie ogromne doświadczenie.

Ciężka praca w przewodzie pokarmowym

TERAZ PRZYJRZYJMY SIĘ BLIŻEJ TEMU, co dzieje się w przewodzie pokarmowym. Dla wielu „pracowników gościnnych” jest on miejscem zamieszkania i pracy, która polega na rozkładaniu i trawieniu ścian komórek roślinnych, pobieraniu energii i przekazywaniu jej gospodarzowi w formie tłuszczów. Podobnie jak wszystkie zwierzęta, w zakresie tych bardzo ważnych prac jesteśmy całkowicie zależni od naszych mikroskopijnych pracowników. Nawet termit nie może „jeść” drewna – w rzeczywistości trawią je i zamieniają w energię bakterie zamieszkujące jego maleńkie jelita. Gdyby nie one, termit chodziłby głodny.

Pierwszym z dwóch głównych zadań tych pracowników jest uzyskiwanie energii z roślin zjadanych przez ich gospodarza, drugim natomiast jest rola wartowników jego układu odpornościowego. W holobiomie znajduje się tak dużo materiału genetycznego, że niektórzy naukowcy – łącznie ze mną – uważają, iż „przekazaliśmy podwykonawcom” znaczną część nadzoru odpornościowego, jakbyśmy umieścili materiał genetyczny w chmurze. Powszechnie panująca teoria mówi, że prace wstępne w postaci rozróżniania przyjaciół od wrogów i odpierania ataku tych drugich przekazaliśmy holobiomowi.

Miejsce pobytu tych pracowników zależy od gatunku, ale można wyróżnić trzy główne lokalizacje, w których mieszkają i pracują, rozkładając materiał roślinny:

w przypadku krów i innych przeżuwaczy jest to żołądek wielokomorowy; u goryli i innych małych człekokształtnych jest to jelito cienkie; natomiast u ludzi – jelito grube.

Abyś zrozumiał, o czym będziemy rozmawiali, zrobmy przerwę na krótką lekcję anatomii. Twój przewód pokarmowy, który rozciąga się od jamy ustnej po odbył, to w rzeczywistości odwrócona na zewnątrz skóra. Wnętrze jelit to tak naprawdę twoje zewnątrz. Naprawdę. Zawartość twoich jelit to w każdym calu tak samo zewnętrzny świat, jak ten, który widzisz wokół siebie. Coś takiego! Jak to możliwe? Skoro znajduje się w twoim wnętrzu, to jak może być zewnętrzem?

Wyobraź sobie tunel z autostradą biegnący pod rzeką. Pojazdy wjeżdżające do tunelu i z niego wyjeżdżające znajdują się na zewnątrz rzeki. Gdy przejeżdżają przez tunel, *nie znajdują się* w rzece, prawda? Oczywiście, że nie. Cały czas są na zewnątrz rzeki, wewnątrz tunelu, który zawiera powietrze, a nie wodę. Mimo że wydaje się, iż znikają w rzece i wyłaniają się po jej drugiej stronie, tak naprawdę ani przez chwilę w niej nie są. Podobnie jest z większością połykanego przez Ciebie jedzenia, które wraz z pracownikami gościnnymi zdaje się być wewnątrz Ciebie, ale tak naprawdę znajduje się na zewnątrz, mimo że *przez* Ciebie przechodzi. Ściany jelit służą za ogrodzenie graniczne oddzielające pracowników gościnnych od reszty Twojego organizmu.

Skóra natomiast to dom dla bilionów bakterii tworzących florę skórną, która pełni dwie funkcje: pierwsza to ochrona przed światem zewnętrznym, druga – wchłanianie i eliminacja różnych substancji. Ta pierwsza jest dużo ważniejsza (a przynajmniej tak nam się wydawało).

Błona śluzowa jelit to odwrócona na zewnątrz skóra pełniąca dwa identyczne zadania, co skóra okrywająca ciało. W przypadku tej pierwszej najważniejsze zadanie polega jednak na wchłanianiu różnych substancji w formie pożywienia. Gwoli przypomnienia: powierzchnia jelit zwiniętych w jamie brzusznej równa jest powierzchni kortu tenisowego! W tym jednak problem. Jak już wiesz, błona śluzowa jelit ma grubość zaledwie jednej komórki. Tworzące ją komórki trzymają się razem dzięki ciasnym połączeniom międzykomórkowym; powinny one

powstrzymywać wszystko, co obce, przed przedostaniem się przez tę granicę do tkanek i krwiobiegu. Celem jest zatrzymanie treści jelit, łącznie z holobiomem, tam, gdzie jej miejsce: na zewnątrz ciebie. Gdyby się przedostała, rozpętałoby się piekło.

Dziwne, ale prawdziwe – prezent od mamy

Swoją pierwszą „kolekcję” mikroorganizmów odziedziczyłeś po matce. Gdy opuszczałeś kanał rodny, celowo przekazała ci zespół mikroorganizmów, by tworzyły twój pierwszy holobiom. Były one bardzo ważne, ponieważ uczyły twój nowo narodzony układ odpornościowy i jego komórki – proces ten rozpoczyna się sporo czasu przed urodzeniem. Bakterie z rodzaju *Lactobacillus*, które odżywiają się cukrem mlecznym (laktozą), nie żyją w waginie twojej matki, ale migrują tam w ostatnim trymestrze ciąży. Czy byłbyś zdziwiony, gdybyś usłyszał, że mleko matki zawiera złożone cząsteczki cukru (oligosacharydy), którego jej dziecko nie jest w stanie strawić, ale który jest niezbędny dla zdrowia i rozwoju mikroorganizmów żyjących w jej dziecku? I czy wiedziałeś, że bez normalnej grupy mikroorganizmów przekazanych przez matkę twój układ odpornościowy nie mógłby rozwinąć się prawidłowo? Jeżeli urodziłeś się drogą cesarskiego cięcia, zebranie grupy mikroorganizmów i uruchomienie funkcji układu odpornościowego zajmuje całe pół roku – tylko dlatego, że nie przeszedłeś przez kanał rodny mamy!

Wszystko jest na swoim miejscu

W TWOICH JELITACH, NA SKÓRZE i w otaczającym cię powietrzu żyją ponad dwa kilogramy organizmów – bakterii, robaków, pierwotniaków, grzybów, pleśni i wirusów, łącznie zwanych holobiomem – współtworząc całość, którą jesteś.

Do dziś naukowcy zidentyfikowali dużo ponad dziesięć tysięcy różnych organizmów znajdujących się w holobiomie, choć z roku na rok liczba ta się zwiększa w miarę postępów czynionych w ramach Human Microbiome Project.

Dlaczego te dwa kilogramy mikroorganizmów są z tobą związane? Holobiom odgrywa ważną rolę w układzie odpornościowym, nerwowym i hormonalnym: informuje komórki twojego organizmu, co się dzieje w świecie zewnętrznym. Mikroorganizmy zamieszkujące jelita trawią to, czego ty nie jesteś zdolny trawić, i przekazują wyprodukowane substancje do wnętrza organizmu, jednak ich rola polega także na walce z połykanymi przez ciebie substancjami, których zadaniem jest wyrzucić ci krzywdę – łącznie z białkami roślinnymi zwanymi lektynami.

Jak powinna działać bariera jelitowa

MIMO ŻE NIECZŁOWIECZE KOMÓRKI tworzące holobiom są niezbędne dla zdrowia, komórki twojego organizmu uważają je za należące do środowiska zewnętrznego. Dobrze jest otrzymywać od tych mikroorganizmów informacje i substancje odżywcze, dopóki znajdują się po właściwej stronie płotu. Poeta Robert Frost w słynnym wierszu *Naprawianie muru* napisał: „Gdzie dobre płoty, tam dobrzy sąsiedzi”⁶. Te mikroorganizmy to twoi najbliżsi sąsiedzi, ale muszą pozostawać po swojej stronie płotu, to znaczy po zewnętrznej stronie skóry i błony śluzowej jelit.

Abyś mógł lepiej zrozumieć, jak bardzo ważny jest ów „płot” między mikroorganizmami a całością twojego organizmu, posłużę się przykładem z dziedziny energetyki jądrowej. Kontrolowane rozszczepienie jądra atomu to ważne, choć niezwykle niebezpieczne źródło energii. Gdy proces ten przebiega w sposób niepowstrzymany, mamy do czynienia z bombą atomową, lecz gdy jest uporządkowany i kontrolowany, zasila generatory prądu i wytwarza energię elektryczną w sposób niezanieczyszczający środowiska. Z pozoru nieprzenikalne struktury trzymają promieniowanie pod kontrolą, jednak niebezpieczeństwo jest tak

wielkie, że wszyscy pracownicy elektrowni noszą detektory promieniowania jądowego, które działają jak skanery. Pozostałe detektory rozmieszczone są dookoła reaktorów. Gdy wykryją promieniowanie, włącza się alarm, sygnalizując zbliżające się zagrożenie dla zdrowia. Jak pokazuje tragiczne w skutkach stopienie się rdzenia reaktora w elektrowni w Fukushima w 2011 roku, wyciek toksycznego materiału niszczy obszar otaczający elektrownię – prawdopodobnie na zawsze.

Teraz pomyśl o mikroorganizmach zamieszkujących twój przewód pokarmowy. Zawartość ta powinna być utrzymywana na swoim miejscu przez błonę śluzową jelit, która działa jak obudowa bezpieczeństwa reaktora jądowego, aby chronić przed skażeniem. Twoją florę jelitową można z kolei porównać do energii jądowej. Dopóki zna swoje miejsce i pozostaje w „świecie zewnętrznym” jelit, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W rzeczywistości jednak bariera jelitowa przełamywana jest na co dzień, wywołując liczne i poważne problemy w pozostałej części organizmu². Czy jest zatem dziwne, że czasami czujesz się tak, jakbyś przechodził „stopienie”?

Utrzymywanie mikroorganizmów kolonizujących jelita na właściwym miejscu jest trudne, ponieważ bariera jelitowa ma dwa przeciwne zadania. Komórki tworzące błonę śluzową jelit muszą nie tylko powstrzymać lektyny przed wniknięciem do organizmu, ale też jednocześnie przepuszczać doń substancje odżywcze. To niewiarygodnie trudne zadanie. Powtórzę: masz tylko jedną warstwę ciasno złączonych komórek, współtworzących błonę śluzową (zwaną enterocytami), które powstrzymują niechcianych mieszkańców „tunelu jelitowego” przed ucieczką i przedostaniem się do organizmu.

HISTORIA SUKCESU

Typowa dieta wegańska

Pewna osiemdziesięcioletnia autorka książek kucharskich specjalizowała się w kuchni wegańskiej, co oznacza, że jej dieta w dużej mierze opierała się na zbożach i warzywach strączkowych. Współpracowała z doktorem

Johnem McDougalem, który był jednym z pionierów diety wyłącznie roślinnej. Gdy ją poznałem, była strasznie chuda i miała ostry artretyzm w obrębie dłoni. Wyniki badań wykazały, że chorowała również na ostry toczeń rumieniowaty układowy i celiakię – klasyczne dowody na pokonanie bariery jelitowej przez lektyny. Zastosowałem u niej Program Roślinny Paradoks, dzięki któremu toczeń i markery celiakii szybko zniknęły. Mimo odzyskania zdrowia moja pacjentka zdecydowała się ponownie spróbować starego sposobu odżywiania, który nazywała „normalną” dietą wegańską, złożoną ze zbóż i warzyw strączkowych. Skutkiem było dziesięciokrotne podwyższenie wartości markerów tocznia, niewydolność nerek (nefropatia toczniowa) oraz zastoinowa niewydolność serca. Tym razem poszła po rozum do głowy i wróciła do stosowania mojego programu, dzięki czemu wszystkie jej problemy zdrowotne minęły. Przypomnij sobie tę historię, gdy w części II będziemy omawiali ponowne wprowadzanie lektyn do diety.

Co powinno pokonywać barierę jelitową, a co nie

PRZEZ ŚCIANY JELIT powinny przedostawać się wyłącznie pojedyncze cząsteczki substancji odżywczych. Jak zatem korzystne substancje zawarte w sałatce i zupie, które zjadłeś na lunch, pokonują barierę jelitową? Najprościej mówiąc, aby jakikolwiek pokarm mógł przekroczyć punkt kontroli granicznej dzielący przewód pokarmowy i organizm, musi najpierw zostać rozłożony do pojedynczych aminokwasów (białka), kwasów tłuszczowych (tłuszcze) i cząsteczek cukru (węglowodany). Dostarczają one energii (kalorie) i substancji odżywczych. Całą tę pracę w postaci trawienia wykonują kwasy, enzymy i – zgadłeś – mikroskopijni pracownicy gościnni.

Komórki błony śluzowej dosłownie „odgryzają” pojedyncze cząsteczki aminokwasów, kwasów tłuszczowych i cukrów, przepuszczają je przez siebie

i uwalniają do żył wrotnych bądź naczyń układu limfatycznego (chłonnego), które do tych komórek przylegają po drugiej stronie bariery jelitowej. Częsteczki te pokonują tę ostatnią bez potrzeby przebijania się przez „splocione ramiona” ciasnych połączeń międzykomórkowych błony śluzowej. Gdy wszystko funkcjonuje prawidłowo, duże cząsteczki pozostają na zewnątrz, gdzie jest ich miejsce, ponieważ są dosłownie zbyt duże dla komórek ścian jelit, by te je „połknęły”. Dlaczego? Po pierwsze – komórki błony śluzowej nie mogą „ugryźć” więcej, niż są w stanie „przeżuć”. Po drugie – gdy wszystko funkcjonuje prawidłowo, duże cząsteczki nie powinny się przedostawać; gdy przekraczają granicę, układ odpornościowy dochodzi do wniosku, że skrada się intruz, i podnosi alarm.

Pokonywanie bariery jelitowej

JEST TO WSPANIAŁY SYSTEM – z wyjątkiem przypadków, gdy nie działa prawidłowo. Jak być może przypuszczasz, nie zawsze pracuje on tak, jak powinien. Wskutek zmian w diecie, metod upraw i hodowli oraz innych czynników – np. konsumpcji leków przeciwbólowych bez recepty, zwłaszcza niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) – lektyny i lipopolisacharydy obecnie codziennie przełamują barierę jelitową. Lektyny, poza WGA, to białka wielkocząsteczkowe, a jak już wiesz, białka tego rodzaju nie mogą w normalnych warunkach bezproblemowo przedostawać się przez ściany jelit. Lektyny są jednak bardzo sprawne w rozrywaniu ciasnych połączeń międzykomórkowych charakterystycznych dla komórek tworzących błonę śluzową jelit. Te „włamania” umożliwiają również innym cząsteczkom przedostawanie się do organizmu, gdzie sięją spustoszenie. A gdy lektyny, lipopolisacharydy (pamiętaj: te związki tworzące błonę komórkową pewnych bakterii uważam za gówienka, gdyż tym w istocie są) bądź jedno i drugie przenikną z jelit do organizmu, układ odpornościowy postrzeże to jako atak, podniesie alarm i da sygnał organizmowi, by gromadził tłuszcz i inne zapasy na potrzeby „wojny”. Jednocześnie lektyny przyłączają się do „przejsć

granicznych” we wszystkich komórkach jelit i blokują je, wskutek czego witaminy i inne substancje odżywcze nie mogą być wchłaniane.

Skoro lektyny są przyczyną wszystkich problemów wymienionych na s. 97–99, to dlaczego inni lekarze o tym nie mówią? Mam tylko jedną odpowiedź: „Nie zobaczysz, dopóki nie przejrzysz na oczy!”. Większość lekarzy i dietetyków jest całkowicie nieświadoma istnienia i wpływu lektyn, dlatego wydaje się im, że większość ludzi może je jeść – w tym także gluten – i nie doświadczać żadnych szkodliwych skutków. Słowa kluczowe w poprzednim zdaniu to „wydaje się”.

HISTORIA SUKCESU

Wyleczona z choroby Leśniowskiego-Crohna

Jill W. poznałem rok temu przez Skype’a. Ta dwudziestoletnia studentka przebywała na stypendium przyznany przez fundację założoną przez jednego z moich pacjentów w celu zachęcania studentów do wybierania zawodów związanych z immunologią. Moja pacjentka cierpiała na chorobę Leśniowskiego-Crohna – dokuczliwą autoimmunologiczną chorobę jelit, którą leczy się lekami immunosupresyjnymi stosowanymi przez transplantologów. Zastosowałem u niej Program Roślinny Paradoks i w ciągu trzech miesięcy wyleczyła się z choroby Leśniowskiego-Crohna, a przy okazji schudła prawie dwadzieścia trzy kilogramy. Rzecz jasna, była zachwycona efektami, więc dwustronicową listę produktów spożywczych Programu Roślinny Paradoks udostępniła Jill, swojej koleżance ze studiów, która także cierpiała na chorobę Leśniowskiego-Crohna. W tamtym czasie Jill leczyła się u wybitnego profesora gastroenterologii z Mayo Clinic. Moja pacjentka spytała, czy zechciałbym porozmawiać z Jill. Odpowiedziałem oczywiście, że tak.

Jill na początku naszej rozmowy przyznała się, że gdy sponsor wysłał jej listę Programu Roślinny Paradoks, była sceptycznie nastawiona. Wypróbowała wszystkie diety przeciwko chorobie Leśniowskiego-

Crohna – ale bezskutecznie. Co więcej, jej profesor (i zarazem lekarz) zapewnił ją, że choroba ma podłoże genetyczne – w tej dziedzinie specjalizuje się ów profesor – więc dieta nie ma tu nic do rzeczy. Z zawstydzoną miną wyznała mi, że aby rozbawić swojego sponsora, rozpoczęła Program Roślinny Paradoks. Wtedy jej twarz rozjaśniła się i powiedziała: „Po dwóch tygodniach po raz pierwszy w życiu normalnie się wypróżniłam – i już tak zostało. Dwa dni temu zadzwoniłam do swojego lekarza z Mayo Clinic i przekazałam cudowną nowinę, że za pomocą diety wyleczyłam się z choroby Leśniowskiego-Crohna. Odpowiedział, że był to efekt placebo, ponieważ dieta nie ma z tą chorobą nic wspólnego, dlatego «wyzdrowienie» nastąpiło jedynie w moim umyśle.

Byłam tak zdenerwowana – kontynuowała – że rozłączyłam się i poszłam do kuchni, gdzie moja mama piekła bożonarodzeniowe ciastka. Zjadłam dwa. Kilka minut później poczułam się tak, jakby w moim brzuchu wybuchła bomba. Tamtego wieczoru bóle i biegunka powróciły. Natychmiast wróciłam do Programu Roślinny Paradoks i obecnie wszystko jest w porządku. Ale dlaczego, panie doktorze, mój lekarz nie uwierzył, że przyczyną choroby było jedzenie? Jak mógł tego nie dostrzec?”.

Odpowiedziałem jej zdaniem, które już znasz: On tego nie dostrzeże, dopóki nie przejrzy na oczy! Po pierwsze – nie można wiedzieć, że lektyny są przyczyną problemu, jeżeli się nie wie, że one w ogóle istnieją. Po drugie – nawet świadomość ich istnienia nie oznacza, że się rozumie konsekwencje ich działań.

Czytaj dalej, a dowiesz się, w jaki sposób przejrzałem na oczy. Ciebie również wkrótce to czeka. Zapoznam cię także ze sposobami na naprawę błony śluzowej jelit i powrót do zdrowia. Pamiętaj: większość procesów zachodzących w twoim organizmie jest niewykrywalna na pomocą konwencjonalnych środków. A co, jeśli

lektyny czynią szkody, ale nie jest to ewidentne – a przynajmniej nie natychmiast? Badania krwi moich pacjentów oczywiście wykazywały, że dzieje się coś złego, sugerując, że lektyny – lub coś łądząco do nich podobnego – pokonywały barierę jelitową. Jak jednak stały się do tego zdolne – po eonach niemocy? Co się zmieniło?

Pojawia się trop

BYŁEM ZAKŁOPOTANY – delikatnie mówiąc. Mniej więcej dwanaście lat później, idąc szpitalnym korytarzem, spotkałem ordynatora oddziału patologii. Powiedział: „Zanim zostałeś kardiochirurgiem, robiłeś specjalizację z chirurgii ogólnej. Co wiesz o bliznowatych zwężeniach jelit?”. Odpowiedziałem, że nigdy o nich nie słyszałem. Odrzekł, że on również, i opowiedział mi o pięćdziesięciokilkuletniej pacjentce przyjętej z powodu niedrożności jelit i natychmiast przewiezionej na salę operacyjną w celu usunięcia sporej części jelita cienkiego, które na kilku odcinkach było opuchnięte i niedrożne. Gdy patolog otworzył jelito, dostrzegł „pierścienie” tkanki, które – niczym złączka węża ogrodowego – niemal całkowicie zamknęły jego światło. W celu jego otwarcia pozostała tylko jedna metoda: nakłucia. Patolog w życiu czegoś takiego nie widział.

Zaintrygowany zapytałem, skąd wzięły się te bliznowate zwężenia. Wtedy jeszcze nie wiedział, ale gdy poszukał odpowiedzi, okazało się, że jest to powszechne u osób regularnie zażywających niesteroidowe leki przeciwzapalne, np. zawierające ibuprofen (Ibuprom), naproksen (Aleve) i meloksykam (Opokan) oraz aspirynę. Wszystkie te leki, z wyjątkiem aspiryny, zostały wprowadzone na początku lat 70. XX wieku jako leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe oraz przeciwko artretyzmowi w zastępstwie aspiryny. Było wiadomo, że długotrwałe stosowanie aspiryny uszkadza błonę śluzową żołądka, ale inne niesteroidowe leki

przeciwzapalne nie mają takich skutków ubocznych, więc koncerny farmaceutyczne obwołały je prawdziwym cudem.

Moje następne pytanie pod adresem kolegi po fachu dotyczyło sposobu, w jaki niesteroidowe leki przeciwzapalne sprawiają, że te bliznowate zwięzienia jelita się formują. Odpowiedział, że go to nie interesuje, ponieważ już wie, czym one są. Moja dociekliwa natura sprawiła jednak, że zacząłem szperać – otworzyłem puszkę Pandory i poszedłem dalej. Krótko mówiąc, niesteroidowe leki przeciwzapalne nie uszkadzają błony śluzowej żołądka, co można zobaczyć podczas gastroskopii, lecz uszkadzają błonę śluzową jelita cienkiego, które jest poza zasięgiem endoskopu. Nie dostrzegaliśmy szkodliwych działań niesteroidowych leków przeciwzapalnych, dlatego zdewastowały one barierę chroniącą nas nie tylko przed lektynami, ale także przed lipopolisacharydami.

Kto spuścił psy?

PRZYJAZNE BAKTERIE, które kolonizują najbardziej wewnętrzną warstwę ściany jelita (czyli błonę śluzową), odżywiają się złożoną skrobią oporną zwaną fruktooligosacharydami (FOS). Te korzystne bakterie nie tylko żyją w wydzielinie błony śluzowej, ale także stymulują komórki błony śluzowej do jej produkcji. Wydzielina ta działa zatem jak fosa, która wyłapuje lektyny i zapobiega ich przedostawaniu się przez barierę jelitową. Im więcej śluzu produkujesz, tym bardziej jesteś odporny na lektyny – chyba że regularnie zażywasz niesteroidowe leki przeciwzapalne (śluz występuje nie tylko w jelitach, pojawia się także w postaci wydzieliny w nosie, która wyłapuje obce białka i utrzymuje je na zewnątrz organizmu; tak, smarki są korzystne!).

Liczne badania naukowe, których wyniki opublikowano w ciągu minionego półwiecza, wykazały, że beztroskie stosowanie pozornie nieszkodliwych niesteroidowych leków przeciwzapalnych przypomina połykanie granatów. Leki te rozsadzają ściany jelit, tworząc w barierze jelitowej szerokie dziury. Wskutek tego

lektyny, lipopolisacharydy i żywe bakterie mogą tworzyć wylomy w „wale przeciwpowodziowym”, zalewając organizm falami intruzów. Układ odpornościowy, przytłoczony tymi obcymi białkami i innymi nieproszonymi gośćmi, robi to, co potrafi najlepiej, wywołując stan zapalny i ból, który z kolei zmusza cię do zażycia następnej dawki niesteroidowych leków przeciwzapalnych – i tak powstaje błędne koło, które sprawia, że w dalszej kolejności zgłaszasz się po leki przeciwbólowe na receptę. Innym słowy, te „nieszkodliwe” leki, jak Aleve czy Ibuprom, to w rzeczywistości „leki inicjacyjne”³, o czym przekonasz się z lektury kolejnego rozdziału. Stosowanie antybiotyków, leków zobojętniających kwas żołądkowy czy nawet zmiana źródła pożywienia również umożliwiają bakteriom chorobotwórczym przedostawanie się do organizmu i przejmowanie nad nim kontroli.

Zwiększona przepuszczalność jelit wywołana obecnością lektyn i lipopolisacharydów, a także regularne stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych i leków zobojętniających kwas żołądkowy skutkują tzw. zespołem nieszczelnego jelita. Kiedyś myślałem podobnie jak wiele osób, że to jednostkowa choroba dotycząca pojedynczych nieszczęśników, dziś jednak jestem przekonany, że nieszczelność jelita leży u podstaw wszystkich naszych problemów zdrowotnych, jak zakładał Hipokrates. Jakby tego było mało, spożywanie lektyn znajdujących się w produktach pełnoziarnistych i innym pieczywie – łącznie z bezglutenowymi, do których wyrobu stosuje się substancję spulchniającą zwaną transglutaminazą (patrz s. 77–78) – dodatkowo zwiększa przepuszczalność jelit. Pamiętaj, że od wieków otręby usuwano ze zbóż, dlatego pełne ziarna to relatywnie świeży element naszej diety – i równie świeży problem.

Prawdziwa przyczyna chorób autoimmunologicznych

A TERAZ POSŁUCHAJ UWAŻNIE. To, co za chwilę ci powiem, rozbije w pył twoje obecne przekonania na temat chorób autoimmunologicznych. Jeżeli cierpisz

na chorobę Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, mikroskopowe zapalenie jelita grubego, niedoczynność tarczycy (albo chorobę Hashimoto), toczeń rumieniowaty układowy, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół Sjögrena (suchość oczu i jamy ustnej), twardzinę (sklerodermię), twardzinę układową, łuszczycę, objaw Raynauda, zapalenie skórno-mięśniowe, fibromialgię, chorobę zwyrodnieniową stawów (czyli po prostu artretyzm) bądź jakąkolwiek inną – zgadza się: *jakąkolwiek* inną – chorobę autoimmunologiczną, to wiedz, że możesz się z niej wyleczyć bez stosowania leków! Widzę to na co dzień. Sekret kryje się w usunięciu nieszczelności jelit, co omówimy w części II.

Współczesne badania naukowe potwierdziły przekonanie Hipokratesa, że wszystkie choroby zaczynają się w jelitach i że można się z nich wyleczyć, lecząc jelita. Moja praktyka lekarska, dzięki ustnym poleceniom, od dziesięciu lat w połowie związana jest z leczeniem chorób autoimmunologicznych. Opierając się na licznych i rygorystycznych, laboratoryjnych i klinicznych pomiarach markerów ukazujących stopień aktywności chorób, jestem przekonany (jak i wiele innych osób), że przyczyną *wszystkich* chorób autoimmunologicznych są zmiany proporcji między liczebnością dobroczynnych a szkodliwych bakterii tworzących mikroflorę jelit, jamy ustnej i skóry, wraz ze zmianami w zakresie przepuszczalności błony śluzowej jelit, jamy ustnej i dziąseł.

Co wpływa na ową przepuszczalność? Jak wspomniałem, niesteroidowe leki przeciwzapalne, antybiotyki, leki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego, np. zawierające ezomeprazol czy omeprazol, a także herbicyd Roundup, negatywnie oddziałują na mikroflorę jelitową i błonę śluzową jelit. Wskutek tego na co dzień dochodzi do osłabiania bariery jelitowej, która przepuszcza lektyny. Ta zbieżność sił skłania układ odpornościowy do przypuszczania ataku na własny organizm – to klasyczny przypadek mylenia tożsamości spowodowanego mimikrą molekularną. Gwoli przypomnienia: mimikra molekularna wywołuje atak komórek odpornościowych na białka występujące w komórkach lub narządach, odznaczające się wzorcami charakterystycznymi dla lektyn i lipopolisacharydów.

Spektrum szkodliwych skutków nieszczelności jelit początkowo nie jest zauważalne, jednak gdy uszkodzenia ścian jelit stają się na tyle duże, iż dochodzi do upośledzenia funkcji absorpcyjnej, wówczas uszkodzenia te dają o sobie znać w wynikach badań krwi za pośrednictwem obniżonych wskazań poziomu białek. Jelito, na podobieństwo chłonności gąbki czy irchy, w normalnych okolicznościach zdolne jest wchłaniać duże ilości białek, tłuszczów i cukrów – ale do czasu. Aby zrozumieć, jak zdradliwe jest to zjawisko, wyobraź sobie, jak palenie papierosów po cichu niszczy powierzchnię płuc odpowiedzialną za wymianę gazową, dopóki nie zdiagnozujesz się rozedmą płuc albo przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Podobnie lektyny zdolne są niepostrzeżenie niszczyć powierzchnię chłonną jelit. W obu przypadkach uważa się, że gdy szkody staną się zauważalne, będzie za późno na naprawę. W swojej praktyce lekarskiej często widuję bardzo chude osoby, których organizmy nie są w stanie wchłaniać substancji odżywczych, niezależnie od tego, ile jedzą. Większość zjawisk, które uważamy za normalne elementy procesu starzenia się, to w rzeczywistości skumulowany efekt toksyczności lektyn. W przeciwieństwie do przewlekłej obturacyjnej choroby płuc te uszkodzenia można naprawić! Gdy podczas wojny bombardowane jest miasto, mieszkańcy uciekają i nie można go odbudować, dopóki bombardowanie nie ustanie, a mieszkańcy nie wrócą. Wyobraź sobie, że lektyny to spadające bomby. Aby naprawić szkody, musisz przestać jeść lektyny – ja natomiast pokażę ci, jak tego dokonać.

Symbioza

BARDZO WAŻNA ROLA, jaką mikroflora odgrywa w tak podstawowych funkcjach, jak trawienie i wydalanie oraz w zapewnianiu zdrowia jelit, to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Składające się na nią mikroorganizmy to również główni obrońcy organizmu. Tworzą złożony ekosystem i są w stałym kontakcie z mózgiem i resztą organizmu, wysyłając i odbierając informacje⁴. Zanim nieustanna wymiana informacji stała się naszym sposobem komunikacji za pomocą

urządzeń elektronicznych, mikroorganizmy od dawna wysyłały i odbierały informacje w celu kontrolowania hormonów, apetytu, preferowanych pokarmów i wielu innych funkcji.

Ty i zamieszkujące twój organizm mikroorganizmy koegzystujecie w związku, który biolodzy określają mianem mutualizmu. Twoje życie zależy od nich, z kolei ich – od ciebie. W królestwie zwierząt występuje wiele przypadków symbiozy. Na przykład pijawnik, ptak żyjący w środowisku okołowodnym, wybiera resztki pokarmu spomiędzy zębów krokodyla. Ptak ma obiad, a krokodyl czyste zęby, dzięki czemu może stale polować. Inne ptaki, np. bąkojad czerwodzioby, wożą się na grzbietach dużych ssaków afrykańskich, zjadając dokuczające owady, które zbierają się na ich gospodarzach. Natomiast przykładem symbiozy ludzkiego holobiontu z organizmem są pewne bakterie żyjące na skórze, które walczą na śmierć i życie, by zagoić ranę i ochronić gospodarza przed szkodliwymi mikroorganizmami. Dobre mikroorganizmy bronią cię, ponieważ żyjecie w symbiozie. Układ polega na tym, że ty je żywisz, a one cię chronią.

Twoi kumple zamieszkujący jelita pielęgnują swój dom. Zawiadamiają cię nawet o swoim szczęściu, produkując większość hormonów szczęścia, np. serotoniny (jeżeli zażywasz lek antydepresyjny, to zapewniam cię, że twoi jelitowi kumple już się wyprowadzili). Jeśli jednak zmodyfikujesz ten związek, zmieniają się również role. Gdy wypędzasz dobre mikroorganizmy, a wpuszczasz złe, to tak, jakby członkowie gangu opanowali przyjemną okolicę. Nie mają żadnego interesu w tym, by o ciebie dbać – są tu tylko dla własnych korzyści. Przejmują również kontrolę nad prądowym systemem komunikacji między naturalizowanymi mieszkańcami jelit a mózgiem, sprawiając, że „wariujesz” na punkcie pokarmów, których oni potrzebują – cukrów, tłuszczów, śmieciowego jedzenia i fast foodów. Owo „wrogie przejęcie” to kolejne przypomnienie, iż to nie twoja wina, że jesteś zmęczony, chory czy otyły.

W normalnych warunkach ten złożony system umożliwia różnym mikroorganizmom i komórkom tworzącym holobiont porozumiewanie się i koegzystencję. Może się to wydawać bardzo dziwne, ale te jednokomórkowe

organizmy to istoty inteligentne, które funkcjonują tak samo, jak ty (lub każdy inny złożony organizm wielokomórkowy). Miej w sobie odpowiednie mikroorganizmy i zapewnij im to, czego potrzebują, a nie tylko nikt cię nie skrzywdzi, lecz również ty i one będziecie rozkwitali. Ale pozwól tylko tym złym przejąć kontrolę, a będzie po tobie. Chociaż trudno w to uwierzyć, „one” sprawują większość kontroli nad tobą. W ciągu ostatnich zaledwie pięćdziesięciu lat wiele czynników uległo radykalnej zmianie, skutkując niefortunnym zaburzeniem normalnych systemów komunikacji między organizmem człowieka a zamieszkującymi go mikroorganizmami.

W kolejnym rozdziale zapoznam cię z siedmioma groźnymi modulatorami, które wraz z nieszczelnością jelit pozwoliły lektynom, lipopolisacharydom i innym intruzom przeniknąć do organizmu człowieka. Jest to najbardziej podstawowa przyczyna, dla której nie czujesz się sobą.

Oś jelitowo-mózgowa jako szlak komunikacyjny

Nerw błędny, stanowiący część autonomicznego układu nerwowego (a dokładnie jego podukładu przywspółczulnego), jest największym nerwem łączącym mózg z jelitami. Wydaje polecenia różnym organom. Przeprowadzone niedawno ekscytujące badania naukowe wykazały, że lektyny docierają do mózgu nie tylko przez krwiobieg, ale także „wspinając się” po nerwie błędnym⁵. Okazuje się, że na każde włókno nerwowe łączące mózg z sercem, płucami i organami trzewnymi przypada dziewięć włókien nerwowych łączących mózg z jelitami, gdzie znajduje się więcej neuronów niż w całym rdzeniu kręgowym. W jelitach tak naprawdę masz drugi mózg, a kontroluje go... holobiom. W przeciwieństwie do tego, czego na studiach uczono mnie i większość innych lekarzy, nerw błędny istnieje po to, by przekazywać informacje z jelit do mózgu, a nie na odwrót. Moim pacjentom powtarzam, że gdy czują coś w trzewiach⁷, to mają rację!

Zmiana w równowadze sił

DOPÓKI PRZYJAZNE MIKROORGANIZMY stanowią większość, powinieneś być zdrowy, ale gdy to łotry stają się większością, pojawiają się problemy. Przywrócenie właściwego składu mikroflory ma podstawowe znaczenie dla leczenia i profilaktyki. Konieczne jest karmienie korzystnych mikroorganizmów substancjami potrzebnymi im do rozwoju i jednocześnie eliminowanie cukru i innych substancji służących rozwojowi tych niekorzystnych. Jak każdy dobry gospodarz, musisz karmić swoich gości tak samo, jak siebie – w tym przypadku aby odżywić siebie, musisz najpierw odżywić przyjazne mikroorganizmy.

Wydaje się to proste, dlatego niejeden guru od odżywiania zaleca przyjmować probiotyki i jeść produkty fermentowane. Nie zapędzajmy się. Nawet te przyjazne mikroorganizmy muszą pozostawać po swojej stronie bariery jelitowej. Jeżeli masz w jelitach korzystną florę i przyjmujesz Advil lub Aleve bądź leki blokujące wydzielanie kwasu żołądkowego albo zjadasz lektyny, z którymi z natury nie powinieneś mieć kontaktu, wówczas jelito jest nieszczelne i dochodzi do „stopienia rdzenia” – mimo dysponowania armią przyjaznych mikroorganizmów!

W wyniku zmian w zakresie źródeł pożywienia, leków bez recepty i na receptę oraz czynników środowiskowych, które niepostrzeżenie pojawiły się w ostatnim półwieczu, większość odziedziczonych przez ciebie po przodkach mikroorganizmów została zniszczona, co innym mikroorganizmom umożliwiło zdominowanie mikroflory⁶. Niezależnie od tego, jak dużą wiedzę miałeś na temat holobiomu, faktem jest, iż doszło do jego poważnego naruszenia. Powodem natomiast, dla którego nie cieszysz się (podobnie jak wielu innych ludzi) dobrym zdrowiem, jest zmiana w relacjach łączących cię z mikroflorą (i dużo innych czynników środowiskowych). Jeżeli masz nadwagę, prawdopodobnie działa ten sam mechanizm. Twoja mikroflora zamiast współpracować z twoim organizmem zgodnie z prawami symbiozy, nie jest w stanie dostarczać mu ważnych informacji – a co gorsza, może przekazywać mu błędne informacje, podobnie jak wirus

przejmuje kontrolę nad komputerem, wprowadzając dane, które czynią komputer bezbronny.

Nie rozpaczaj. Na końcu tunelu widać światło. Gdy zrozumiesz przyczyny pierwotne swoich problemów zdrowotnych, łącznie ze skłonnością do przybierania na wadze, zdradzę ci szczegóły programu o udowodnionej skuteczności w zakresie naprawy uszkodzonych jelit i przywracania organizmowi zdrowia i witalności.

HISTORIA SUKCESU

Od słabeusza do czempiona

Michaela V., wychudzonego trzynastolatka, przyprowadzili do mnie jego rodzice. Ojciec Michaela był trenerem wrestlingu, ale jego syn to skóra i kości i ewidentnie potrzebował pomocy. Usłyszeli, że lecę z choroby Leśniowskiego-Crohna, której Michael nabawił się wskutek przyjmowania przez większość życia antybiotyków z powodu przewlekłego zapalenia migdałków. Leki immunosupresyjne, które przyjmował na chorobę Leśniowskiego-Crohna, nie pomagały, zaś biegunki i krwawe stolce zbierały swoje żniwo.

Chłopiec był gotów na wszystko, nawet na rezygnację z ulubionego jedzenia nastolatków. Daliśmy nura – usunęliśmy z jego diety lektyny i odbudowaliśmy barierę jelitową za pomocą wysokich dawek witaminy D₃, prebiotyków i probiotyków. W ciągu trzech miesięcy krwawe biegunki i bóle ustąpiły i zaczął tyć – zaczął nawet ćwiczyć ze swoim ojcem.

Konsekwentne realizowanie programu było dla chłopca trudne, gdy jednak „oszukiwał”, natychmiast odczuwał skutki, co pomagało mu trzymać się kursu. Presja ze strony rówieśników była silna, ale zawsze powtarzał mi, że dobre samopoczucie jeszcze nigdy nie smakowało tak dobrze. Z każdą kolejną wizytą zmniejszaliśmy jego „koktajl” leków

immunosupresyjnych, aż w końcu zniknął. Był wówczas uczniem gimnazjum, gdzie dołączył do drużyny wrestlingu.

Obecnie Michael jest energicznym, muskularnym i przystojnym młodzieńcem. W zeszłym roku zjawił się w moim gabinecie z ojcem, który przyniósł wycinek z sekcji sportowej lokalnej gazety. Przedstawiał historię jego syna, który przed pięcioma laty marniał w oczach, a dziś jest zwycięzcą stanowych mistrzostw w wrestlingu. Będzie uczył się w college'u, gdzie dostał stypendium sportowe.

Dajemy łupnia jelitowym draniom

W NASTĘPNYM ROZDZIALE dowiesz się, jak rozpoznawać, a następnie unikać bądź eliminować siedem groźnych modulatorów, które otworzyły drzwi lektynom i innym jelitowym draniom. Odgrywają one zasadniczą rolę we wprowadzaniu zmian w twoim organizmie i mikroflorze jelitowej i od jakiegoś czasu cię kontrolują, karmiąc ciebie i twój holobiom informacjami przekazywanymi za pośrednictwem spożywanego przez ciebie jedzenia, napojów, kosmetyków, środków czystości, a nawet opakowań od żywności i napojów. W ciągu ostatnich pięćdziesięciu kilku lat wszystkie te czynniki zmieniły cię (względnie twoich rodziców). Są one dyskretne, niewidzialne i niewykrywalne. I wszystkie pozwoliły lektynom pokonać barierę jelitową, czyniąc cię ofiarą nieustannych ataków autoimmunologicznych i zaburzeń hormonalnych.

Jak się wkrótce przekonasz, odpowiednia dieta i pewne suplementy to kluczowe elementy twojej przyszłej strategii naprawy i ochrony jelit. To dietetyczne podejście jest bardzo skuteczne, musi iść jednak w parze z kilkoma zmianami w stylu życia.

7 W oryginale gra słów: *gut instinct* to „wrodzona intuicja” (*gut* – „jelito”, „brzuch”).

ZNAJ SWEGO WROGA. SIEDEM GROŻNYCH MODULATORÓW

Istnieje pewien niechlubny eksperyment, o którym być może słyszałeś. Wrzucić żabę do garnka z gorącą wodą, a natychmiast z niej wyskoczy. Ale wrzucić ją do letniej wody i stopniowo ją podgrzewaj, a będzie błogo w niej siedziała i ugotuje się na śmierć. Różnica między pierwszym rezultatem a drugim jest prosta: zmiana temperatury wody przebiega na tyle łagodnie, że dla żabich receptorów, czyli wyszukiwaczy wzorców, jest niezauważalna.

Zmiany w obrębie twojego organizmu zachodziły w tak subtelny sposób, że – podobnie jak ta żaba – nie zauważałeś ich. Wszystkie duże zmiany, które tak głęboko cię dotknęły, wyrosły z bardzo małych zmian. Każda negatywna zmiana w obrębie organizmu wpływa na twoje zdrowie, co z kolei oznacza, że pożądasz więcej niezdrowego jedzenia i/lub potrzebujesz więcej leków bądź zabiegów medycznych. Uzależniliśmy się od wielu leków i zabiegów, które *zdają się* poprawiać nasze zdrowie i poziom życia, ale w rzeczywistości pogarszają stan zdrowia i przyspieszają śmierć. Jednocześnie jeden z najlepiej opłacanych systemów opieki zdrowotnej na świecie zapada się pod ciężarem kosztów wynikających z potrzeb wciąż rosnącej liczby pacjentów.

Dłuższe życie, ale nie lepsze

PANUJE BŁĘDNE PRZEKONANIE, że w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci zdrowie naszego społeczeństwa znacząco się poprawiło (skoro tak, to dlaczego

jako naród jesteśmy tacy otyli?). W dużej mierze opiera się ono na fakcie, iż w ostatnich pięciu dekadach średnia długość życia wzrosła. W 1960 roku średnia długość życia Amerykanina wynosiła 66,4 roku, natomiast w 2013 roku wynosiła ona już dziesięć lat więcej¹. W przypadku Amerykanek wartości te wynosiły odpowiednio 73,1 i 81,1. Musisz jednak zrozumieć, że dane te są mocno zawyżone wskutek radykalnego ograniczenia zachorowań na choroby zakaźne, które ogromnie wpłynęło na niemowlęta i dzieci. Zjawisko to jest przyczyną pozornego wydłużenia średniej długości życia w minionym półwieczu. Obecnie przed zabójczymi chorobami, takimi jak odra, różyczka, świnka, błonica, tyfus, szkarlatyna, krztusiec, grypa i innymi, chronią dzieci szczepionki. Kolejne miliony przed niegdyś śmiertelnymi chorobami uratowały antybiotyki. Dzięki rozwojowi opieki prenatalnej i praktyk porodowych znacząco spadła również umieralność noworodków. W 1935 roku pięćdziesięcioro sześcioro dzieci na tysiąc nie dożywało pierwszych urodzin. Do 2006 roku liczba ta spadła poniżej sześciorga dzieci na tysiąc², chociaż u dzieci czarnoskórych zapadalność na choroby nadal jest wyższa niż u dzieci białych. Co więcej, Stany Zjednoczone wciąż zaliczają się do grona dwudziestu pięciu krajów odznaczających się najwyższą umieralnością noworodków³.

Średnia długość życia to oczywiście dla każdego społeczeństwa wskaźnik o znaczeniu krytycznym, ale równie ważne jest coś, co nazywam „oczekiwanym stanem zdrowia”. Jeśli nawet żyjemy dłużej, to czy zarazem lepiej? Obecnie w przypadku większości ludzi ogromna część jesieni życia przebiega w warunkach postępującego pogarszania się stanu zdrowia. Mimo porzekadła „pięćdziesiątka to druga czterdziestka” i innych tego typu optymistycznych twierdzeń jako społeczeństwo mamy gorsze zdrowie niż nasi rodzice w podobnym wieku. Nowe badania naukowe ujawniają, że zdrowie zaczyna się nam pogarszać około pięćdziesiątki – dużo wcześniej, niż przypuszczaliśmy⁴. Jeżeli jednak nie jesteś „kanarkiem”, prawdopodobnie nie jesteś świadomy tego procesu.

Poza tym zażywamy mnóstwo leków. Wszyscy moi nowi pacjenci przyjmują średnio siedem leków. Czy tak powinno wyglądać życie? Mam lepszy pomysł:

umrzyj jako młodzieniec – w bardzo starym wieku. Liping Zhao, chiński badacz holobioty, ujął to tak: „Jedź właściwie. Bądź szczupły. Żyj długo. Umrzyj szybko”. Sądzę, że większość ludzi sobie tego życzy.

Jak wypadamy na tle innych narodów? W wymiarze globalnym Stany Zjednoczone nie plasują się najlepiej w kolumnie średniej długości życia, zajmują bowiem trzydzieste piąte miejsce. Japonia natomiast – drugie. I tu robi się ciekawie. Amerykanie wydają na opiekę zdrowotną średnio 8300 dolarów rocznie na osobę, ale tylko 2200 na jedzenie. Japończycy zaś wydają na te same cele odpowiednio 3300 i 3200 dolarów⁵. Co nam to mówi na temat naszych priorytetów?

Na przestrzeni ostatniego półwiecza sztucznie, aczkolwiek skutecznie, wydłużyliśmy czas trwania życia dzięki ogromowi zabiegów medycznych, leków i różnych form terapii. Osoba z demencją może przeżyć kilkadziesiąt lat, o ile znajduje się pod dobrą opieką – ale czy to dobre życie? Jako kardiochirurg mam swój udział w przedłużeniu życia tysiącom osób, wynalezione zaś przeze mnie urządzenia uczyniły operacje na sercu bezpieczniejszymi, dlatego pacjenci mają większe szanse na ich przeżycie. Żyją potem jeszcze wiele lat. Jednocześnie wielokrotnie zwiększyła się liczba osób żyjących z cukrzycą typu 2 i innymi poważnymi chorobami. Znacząco wydłużył się okres starzenia, ale zwiększyły się koszty opieki zdrowotnej dotyczące osób starszych. Chciałbym być dobrze zrozumiany: nie uważam, że powinniśmy pozwalać ludziom umierać, mimo że interwencja medyczna mogłaby przedłużyć im życie – czynię jednak rozróżnienie między jakością a długością życia.

Przy okazji obalę kolejny mit: zawsze istnieli ludzie, którzy mieli na tyle szczęścia, by wymknąć się chorobom dziesiątkującym niegdyś dzieci i dorosłych i dożyć dziewięćdziesiątki. Odwiedź przykościelny cmentarz w jednej z trzynastu pierwszych kolonii, a dowody znajdziesz wyryte na ich nagrobkach.

Niewidzialne, ale podstępne szkody

ZAPEWNE BĘDZIESZ ZASKOCZONY, dowiedziawszy się, że substancje, których na co dzień używasz, które jesz i pijesz – o których powiedziano ci, że są zdrowe – zostały zmodyfikowane na tyle, że mają zdolność całkowitego zmieniania sposobu, w jaki komórki komunikują się nie tylko między sobą, ale również z organizmami tworzącymi „drugiego siebie”. Modyfikacje te dokonały się w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat.

Czy to możliwe, że siedzimy w garnku z wodą jak wspomniana wyżej żaba? A co, jeśli wszyscy jesteśmy nieustannie atakowani, ale ów szturm jest praktycznie niedostrzegalny – przynajmniej dopóki woda się nie zagotuje? Jeżeli chorujesz na którąkolwiek chorobę wymienioną na s. 97–99, to wiesz co? Woda już się gotuje. Tylko kto rozpałił ogień?

Mam przerażające dowody na to, że subtelne modyfikacje, które zaszły w ciągu ostatnich, z grubsza rzecz biorąc, pięćdziesięciu lat, całkowicie – i teoretycznie nieodwracalnie – zmieniły twój stan zdrowia. Zostaliśmy wystawieni na działanie nowych wzorców obecnych w żywności, a ostatnimi czasy – nowych sposobów jej przetwarzania, jak również nowych kosmetyków; wszystkie one są łudząco podobne (mimikra) do zupełnie innych substancji. Jednocześnie toksyny środowiskowe i światło elektryczne całkowicie zmieniły nasze środowisko. Za sprawą tych modulatorów, czyli łotrów dopasowujących się do wzorców, naprawdę nie jesteś już „sobą”. Poznałeś już dwa inne modulatory: pełne ziarna i transglutaminazę. Gwoli przypomnienia: pełne ziarna wprowadzają do jelit lektyny, a zwłaszcza aglutyninę kielków pszenicy (WGA). Inicjują one przenikanie lipopolisacharydów z jelit do krwiobiegu i powodują mimikrę hormonalną. Spożywanie transglutaminazy natomiast uwrażliwia na gluten, nawet jeśli ta wrażliwość nie występuje.

HISTORIA SUKCESU

„Zdrowe” oszustwo

Gdy siedemdziesięciosześcioletnia Jennifer U. zjawiała się w moim gabinecie, cierpiała na reumatoidalne zapalenie stawów i miała podwyższone markery stanu zapalnego – przywróciliśmy je do normy dzięki zastosowaniu Programu Roślinny Paradoks. Wszystko było dobrze, dopóki Jennifer nie zaczęła jeść chleba Dave's Killer Bread⁸. Wyszła z założenia, że jest zdrowy, ponieważ wypieka się go z pełnych ziaren zbóż, a hasło reklamowe głosi, że pieczywo to „rozkreści twój świat” (jeden bochenek zawiera nie mniej niż dwadzieścia jeden różnych zbóż i nasion!). Niemal natychmiast wszystkie markery stanu zapalnego wystrzeliły w górę, a usunięte bóle stawów powróciły. Nic dziwnego, że gdy wyeliminowałem z jej diety chleb o bardzo stosownie dobranej nazwie, wszystkie markery wróciły do normy.

Modulatory te – łącznie z siedmioma, które za chwilę omówimy – nie tylko dewastują twoje zdrowie, lecz także narażają cię na tycie. Faszering cię informacjami przekazywanymi w jedzeniu, napojach i lekach, a nawet za pośrednictwem opakowań i kosmetyków. Informacje te, cokolwiek byś robił, mimowolnie przekształcają cię w tyjącą maszynę.

MODULATOR 1. Antybiotyki o szerokim spektrum działania

Na przestrzeni ostatnich pięćdziesięciu, sześćdziesięciu lat w naszym kręgu kulturowym zaszły zmiany wielkiej wagi w zakresie zdrowia i profilaktyki, jednak postęp medycyny to – na podobieństwo roślinnego paradoksu – miecz obosieczny. Podobnie jak rośliny, utrzymuje cię przy życiu, jednak może cię również zabić. Świetnym przykładem takiego postępu medycznego są antybiotyki o szerokim spektrum działania, które początkowo uważano za cudowne leki. Antybiotyki te, wynalezione w późnych latach 60. i wczesnych latach 70. XX wieku, mają zdolność równoczesnego zabijania bakterii należących do różnych rodzajów (większość stosowanych dziś antybiotyków to właśnie antybiotyki o szerokim

spektrum działania). Istotnie, ratowały one i nadal ratują życie niezliczonym osobom chorującym np. na zapalenie płuc czy posocznicę, jednak leki te pozwoliły lekarzom przeprowadzać „naloty dywanowe” na infekcje bez brania pod uwagę tego, które bakterie są winowajcami. My, lekarze, byliśmy tak bardzo pod wrażeniem skuteczności tych antybiotyków – i niestety nadal jesteśmy – że stosowaliśmy je nawet w sytuacjach, w których o przyczynę choroby podejrzewaliśmy wirusy, na które przecież antybiotyki nie działają.

Wtedy niestety nie wiedzieliśmy jeszcze, że przy okazji tych „nalotów dywanowych” atakowaliśmy także siebie. Co mam na myśli? Zawsze gdy poddajesz się terapii lewofloksacyną (Levalox), cyprofloksacyną (Proxacin) bądź innym antybiotykiem o szerokim spektrum działania z powodu infekcji np. układu moczowego, zabijasz większość mikroflory jelitowej. To szokujące, ale prawdziwe: jej odbudowa może zająć nawet dwa lata. Spora część może zostać utracona bezpowrotnie. Co gorsza, zawsze gdy antybiotyki przyjmuje dziecko, wzrasta u niego prawdopodobieństwo rozwoju w późniejszym okresie życia choroby Leśniowskiego-Crohna, cukrzycy, astmy lub otyłości⁶.

Dziś rozumiemy świat bakterii lepiej niż kiedyś. Wiele gatunków, które w przeszłości uznawaliśmy za szkodliwe, obecnie uważa się za korzystne. Możesz sobie to wyobrazić następująco: twój holobiom jest jak dojrzały las deszczowy, niesłychanie skomplikowany ekosystem, w którym przetrwanie jednego gatunku zależy od kilku innych. A teraz wyobraź sobie, że palisz ten las do czarnej ziemi za pomocą napalmu, Agent Orange⁹ albo bezmyślnie rzuconej zapalki. Nawet jeśli natychmiast zasiejiesz nasiona wszystkich zniszczonych roślin, to czy naprawdę myślisz, że dojrzały las deszczowy pojawi się na nowo w ciągu kilku tygodni? Teraz z kolei wyobraź sobie, że za każdym razem gdy twój las deszczowy zaczyna odrastać, przeprowadzasz kolejny nalot z użyciem napalmu – porównywalny do zażywania antybiotyku o szerokim spektrum działania z powodu przeziębienia i męczącego kaszlu. Na miejscu zielonego lasu deszczowego pojawia się czarna spalona ziemia. Nie zrozum mnie źle – ukierunkowana antybiotykoterapia może uratować życie, jednak powinno się zachować ogromną ostrożność w stosowaniu

antybiotyków o szerokim spektrum działania z powodu innego niż infekcja zagrażająca życiu.

Konsumpcja antybiotyków nie ogranicza się jednak tylko do realizacji zaleceń lekarskich. Prawie każdy amerykański kurczak czy porcja wołowiny zawiera wystarczająco dużo antybiotyków, by zabić bakterie na płytce Petriego! Możesz być pewien, że przy okazji ślepo zabijają one również przyjazne bakterie tworzące florę jelitową. Jeszcze do niedawna całkowicie legalne było podawanie organicznym kurczakom z wolnego wybiegu arszeniku, dzięki czemu mięso miało „zdrowy” różowy kolor. Zaraz, zaraz – czy arszenik to nie trucizna? Oczywiście. Substancja ta – poza tym, że jest trucizną i działa jak antybiotyk – jest również modulatorem hormonalnym, który naśladuje działanie estrogenu (mimikra). Wniosek o objęcie stanu Maryland zakazem dodawania arszeniku do pasz dla kurczaków został odrzucony za sprawą hojnych dotacji koncernu Monsanto – producenta arszeniku – na potrzeby kampanii wyborczych senatorów stanu Maryland⁷. Później jednak wniosek ten przeszedł, natomiast w 2013 roku Agencja Żywności i Leków wydała zakaz stosowania trzech z czterech form arszeniku o zasięgu federalnym⁸. Zakazem tym nie objęto jednak czwartej formy o nazwie nitarson. Gdy książkę tę przekazywano do druku, Agencja Żywności i Leków w końcu zakazała stosowania również tej substancji. Poza tym pasze dla kurczaków produkuje się z soi i kukurydzy, które także zawierają substancje estrogenopodobne. W rezultacie „zdrowa” pierś z kurczaka zawiera estrogeniczną równowartość jednej pigułki antykoncepcyjnej!

Ryzykowny interes

W latach 70. ubiegłego wieku byłem na studiach, gdy bakterie *Clostridium difficile* – gatunek stosunkowo marginalnie występujący w okrężnicy – nagle zaczęły zabijać mnóstwo ludzi. Przyczyną było pojawienie się antybiotyków o szerokim spektrum działania, które wyczyściły nasze jelita ze wszystkich mikroorganizmów, łącznie z tymi, które nas chronią. Gdy przyjaciele zniknęli, pojawili się gangsterzy w rodzaju *Clostridium difficile* i opanowali okrężnicę. Powinniśmy byli zdawać

sobie sprawę, że wspomniane „naloty dywanowe” będą miały właśnie takie konsekwencje – i rzeczywiście, obecnie tzw. superbakterie są na te antybiotyki odporne, stwarzając sytuacje zagrażające życiu. Powszechna oporność na niektóre antybiotyki może mieć katastrofalne skutki.

Intensywne stosowanie w ostatnich kilku latach preparatu Baytril (siostrzanego dla cyprofloksacyny) w leczeniu drobiu z zakażeń bakterią *Escherichia coli* oraz z infekcji bakteryjnej związanej z chorobą układu oddechowego wywołało wzmożoną oporność na cyprofloksacynę u osób przyjmujących ją w celu zwalczania infekcji bakteryjnych⁹. Agencja Żywności i Leków przyznała, że oporność u ludzi to poważny problem. Hodowca indyków nie podaje jednak Baytrilu jednej chorej sztuce, lecz dodaje go do wody podawanej całemu stadu. Problem ten nie dotyczy tylko Baytrilu, jest to bowiem zaledwie jeden preparat z grupy silnych leków zwanych fluorochinolonami.

Agencja Żywności i Leków, lekarze i pewne grupy konsumenckie martwią się, że powszechne stosowanie Baytrilu mogło wywołać u ludzi oporność na cyprofloksacynę, którą stosuje się w leczeniu salmonelli, zakażeń bakterią *Campylobacter* i innych chorób odżywnościowych (także wąglika). Oznacza to, że osoba, która zje bakterie w niewłaściwie przygotowanym mięsie i zachoruje, może nie reagować na leczenie za pomocą cyprofloksacyny. Istotnie, urolodzy z mojego szpitala zauważyli, że co najmniej 50 procent pacjentek leczonych na infekcje układu moczowego jest nosicielkami bakterii opornych na cyprofloksacynę.

Stosowanie antybiotyków o szerokim spektrum działania sprawia, że świnie, kurczaki i inne zwierzęta rosną szybciej, są większe i tłustsze. Skoro wywołują takie skutki u zwierząt, nic dziwnego, że tak samo dzieje się w przypadku ludzi. Możesz mi wierzyć lub nie: pojedyncza dawka antybiotyku podana kobiecie w okresie ciąży może sprawić, że jej dziecko będzie miało nadwagę. Jedna kuracja antybiotykowa zastosowana u dziecka może sprawić, że będzie miało nadwagę. Antybiotyki, wskutek wprowadzania zmian w obrębie mikroflory jelitowej, która komunikuje się z układem odpornościowym, wywołują w organizmie stan wojny, który wiąże się z intensywnym gromadzeniem tłuszczów będących dla komórek

układu odpornościowego paliwem niezbędnym do zwalczania intruzów. Resztki antybiotyków pochodzące z mięsa i mleka zwierzęcego dodatkowo wzmacniają u ludzi skutki stosowania antybiotyków o szerokim spektrum działania.

HISTORIA SUKCESU

Antybiotyki wywołały chorobę Leśniowskiego-Crohna

Sara Y. to siedemdziesięcioletnia kobieta, której przez sześć tygodni podawano antybiotyk z powodu nawracającej infekcji dróg moczowych. Najpierw pojawiły się u niej silne bóle brzucha, a następnie krwawe biegunki i bóle spowodowane zapaleniem stawów. Mimo że nie miała wcześniej problemów z układem pokarmowym, kolonoskopia wykazała chorobę Leśniowskiego-Crohna. Wówczas jej lekarz, zamiast dodać dwa do dwóch, skierował ją do reumatologa, który przepisał jej leki immunosupresyjne (reklamy tych leków na co dzień są emitowane w telewizji). Na szczęście Sara odmówiła leczenia farmakologicznego i zgłosiła się do mnie. Dzięki wyeliminowaniu lektyn z diety i odtworzeniu „lasu deszczowego” w jej jelitach za pomocą Programu Roślinny Paradoks w ciągu pół roku wróciła do zdrowia.

MODULATOR 2. Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)

Ibuprofen, naproksen, celekoksyb, meloksykam i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, nazywane w przemyśle farmaceutycznym „lekami inicjacyjnymi”, wprowadzono do użytku we wczesnych latach 70. XX wieku jako alternatywę dla aspiryny, która uszkadza błonę śluzową żołądka. Obecnie wiemy jednak, że niesteroidowe leki przeciwzapalne uszkadzają błonę śluzową jelita cienkiego i okrężnicy, pozwalając lektynom, lipopolisacharydom i innym obcym substancjom, które w organizmie wywołują wojnę, pokonywać barierę jelitową. Dowodem na to jest nasilający się stan zapalny, który odczuwany jest jako ból. Im

zaś silniejsze bóle, tym większe zapotrzebowanie na niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Jak mogliśmy o tym nie wiedzieć? Tak naprawdę koncerny farmaceutyczne wiedziały¹⁰, w przeciwieństwie do lekarzy, którzy wtedy jeszcze nie dysponowali metodami pozwalającymi na zaobserwowanie szkód w obrębie jelita cienkiego, ponieważ endoskopy nie sięgają tak daleko. Przed wynalezieniem endoskopii kapsułkowej nie było wiadomo, co tak naprawdę się dzieje, potem zaś niesteroidowe leki przeciwzapalne były już wszechobecne. Pamiętasz tę nieszczęsną pacjentkę z bliznowatymi zwężeniami jelita? Niesteroidowe leki przeciwzapalne zniszczyły ściany jelit do tego stopnia, że utworzyły się ogromne ilości tkanki bliznowatej. Proces ten otworzył drogę większej liczbie intruzów – właśnie tak powstaje błędne koło: im więcej lipopolisacharydów przedostaje się do organizmu, tym większy ból; im większy ból, tym większa potrzeba stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych – po czym następuje kolejny etap, czyli leki na receptę. Niesteroidowe leki przeciwzapalne to zarówno najlepiej sprzedające się produkty farmaceutyczne, jak i największe zagrożenie dla zdrowia. Zapamiętaj: połykając tabletkę zawierającą ibuprofen, połykasz granat. Zapamiętaj również to: naproksen, poprzednik ibuprofenu, został uznany za substancję tak niebezpieczną, że w chwili wprowadzania jej do obrotu, to znaczy w latach 70. ubiegłego stulecia, była dostępna jedynie w lekach na receptę.

HISTORIA SUKCESU

Studentka, która przyszła z zimnej strefy¹⁰

Zanim Emily J., studentka z Kolorado i wielka miłośniczka wspinaczki, została moją pacjentką, pół roku wcześniej wskutek upadku doznała urazu kostki u nogi. Ortopeda leczył ją wysokimi dawkami ibuprofenu i naproksenu, ale po miesiącu kuracji zaczęły sinieć jej ręce i stopy, a zimna pogoda intensyfikowała dolegliwości. Cierpiała na tzw. objaw Raynauda, obecnie uznawany za chorobę autoimmunologiczną. Wkrótce

potem Emily nie mogła nawet utrzymać długopisu i musiała przerwać studia. Mając nadzieję, że ciepły klimat przyniesie jej ulgę, postanowiła spędzić zimę u babci w Palm Springs. Jej stan się nie poprawiał, więc poprosiła o pomoc miejscowego mistrza jogi i masażystę, który skierował ją do mnie. Gdy ją poznałem, jej ręce i stopy były zimne i sine. Gdy opowiedziała mi swoją historię, zrozumiałem, że przepisane przez ortopedę niesteroidowe leki przeciwzapalne uszkodziły barierę jelitową i do organizmu dostały się lektyny i lipopolisacharydy. Wyniki badań krwi potwierdziły moje przypuszczenia, podobnie jak wymownie niski poziom witaminy D, mimo że Emily codziennie przyjmowała wysokie jej dawki. Zastosowaliśmy Program Roślinny Paradoks, probiotyki i prebiotyki oraz podnieśliśmy poziom witaminy D we krwi do wartości 100 ng/ml. Dwa tygodnie później kolor jej rąk i stóp zaczął się zmieniać, a po sześciu tygodniach wrócił do normy. Emily na nowo podjęła studia w Kolorado i nie obejrzała się już za siebie – z wyjątkiem tego, by mi podziękować.

MODULATOR 3. Leki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego

Przedstawię teraz powody, dla których za wszelką cenę należy unikać leków hamujących wydzielanie kwasu solnego w żołądku, takich jak ranitydyna (Ranigast), omeprazol (Bioprazol), ezomeprazol (Texibax) czy pantoprazol (Gerdin Max). Większość leków z tej grupy to inhibitory pompy protonowej (IPP), które redukują ilość kwasu żołądkowego. Pełni on jednak, o ile zostaje tam, gdzie jego miejsce, bardzo ważną funkcję.

Kwas żołądkowy jest tak silny, że tylko kilka ważnych gatunków bakterii toleruje go w swoim środowisku; w rezultacie wiele bakterii chorobotwórczych, które połykasz z jedzeniem, nie ma szansy na przeżycie (przy okazji: bakterie zawarte w większości drogich produktów probiotycznych – chyba że są w postaci zarodników albo kapsułka ma otoczkę nierozpuszczalną w żołądku – również nie

uchodzą z życiem!). Kwas wydzielany przez żołądek w normalnych warunkach utrzymuje bakterie w jelicie grubym – zgodnie z gradientem stężeń. Gdy treść żołądka przesuwa się przez jelita, coraz większa ilość płynów alkalicznych w postaci żółci i soku trzustkowego stopniowo rozcieńcza kwas, ale znika on całkowicie dopiero w okrężnicy. Bakterie kolonizujące okrężnicę, w której żyje większość mikroflory jelitowej, lubią środowisko beztlenowe i zasadowe.

Tu jednak pojawia się problem: z powodu nieobecności kwasu żołądkowego, który zabiłby bakterie chorobotwórcze, patogeny te mogą intensywnie się namnażać, zmieniając skład mikroflory jelitowej. Co więcej – z tego samego powodu szkodliwe bakterie, a nawet te przyjazne, mogą łatwo przedostawać się z przeznaczonego im siedliska (okrężnicy) do jelita cienkiego, gdzie są niepożądane. Tam albo dezorganizują barierę jelitową, wywołując tzw. zespół nieszczelnego jelita, albo stają się przyczyną innego zaburzenia – zespołu rozrostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (w skrócie zespołu SIBO). Z jelita cienkiego, gdzie *nie powinny* żyć, lipopolisacharydy (jedna z substancji budujących błony komórkowe bakterii) i lektyny mają łatwy dostęp do układu krążenia. Skutkiem tego jest stymulacja układu odpornościowego w celu pokonania nadchodzących zagrożeń ze strony lipopolisacharydów i lektyn za pomocą – zgadłeś – stanu zapalnego! Wraz z nim pojawia się tycie, ponieważ organizm magazynuje tłuszcz stanowiący dla białych krwinek paliwo niezbędne do walki z wrogiem.

Stosowanie inhibitorów pompy protonowej nie tylko zaburza prawidłowe funkcjonowanie kwasu żołądkowego – nie dość, że leki te hamują jego produkcję, to jeszcze niszczą zdolność mitochondriów do produkcji energii we wszystkich komórkach organizmu za pomocą ich własnych pomp protonowych. Co gorsza, pokonują one barierę krwi – mózg i „zatrzuwają” mitochondria neuronów. Wyniki pewnego badania naukowego wykazały 44-procentowy wzrost ryzyka demencji wśród 74 tysięcy osób w wieku siedemdziesięciu pięciu lat i starszych, które stosowały te leki, w porównaniu z osobami, które ich nie stosowały¹¹. Wyniki innych badań wskazały na związek stosowania inhibitorów pompy protonowej z przewlekłą chorobą nerek z tego samego powodu¹². Systematycznie zatruwamy

te produkujące energię organelle znajdujące się we wszystkich komórkach organizmu tylko po to, by zjeść kolejny kawałek pizzy pepperoni. Z powodu takiego ryzyka wszystkie leki z tej grupy dostępne bez recepty, jak również ich odpowiedniki wydawane na receptę opatrzone są ostrzeżeniem, że nie powinno się ich zażywać dłużej niż dwa tygodnie. Mimo to wiele osób stosuje je latami – z poważnymi szkodami dla zdrowia. W latach 80. XX wieku, gdy leki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego były wprowadzane do obrotu, uznawano je za tak niebezpieczne, że były dostępne tylko na receptę. Dostrzegasz tu pewien schemat?

Stosowanie leków redukujących stężenie kwasu żołądkowego sprzyja również rozwojowi zupełnie nowej populacji „robaczków” jelitowych – w normalnych warunkach są one zabijane przez kwas żołądkowy i są całkowicie obce dla naszego układu odpornościowego – które zaczynają rozwijać się w miejsce tych właściwych. U osób stosujących leki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego występuje trzykrotnie wyższe prawdopodobieństwo rozwoju zapalenia płuc¹³, które te obce mikroorganizmy wywołują, niż u osób niestosujących tych leków. Jeżeli to za mało, to wiedz, że leki z tej grupy powodują także niepełne trawienie białek. Lektyny to przecież białka, dlatego leki te pozwalają im się panoszyć.

W rezultacie, ponieważ kwas żołądkowy jest niezbędny do rozkładania białek na aminokwasy, zanim będą one mogły zostać wchłonięte w jelitach, „wyprodukowaliśmy” całe pokolenie seniorów z niedoborem białka. Problem nie polega na tym, że jedzą go oni za mało, lecz na tym, iż nie mają kwasu żołądkowego, który by je trawił! Gdy białko nie może być rozkładane i wchłaniane, dochodzi do utraty masy mięśniowej – choroby zwanej sarkopenią, będącej objawem kryzysu zdrowotnego osób w podeszłym wieku. I rzeczywiście: niezależnie od wieku i powodu przyjęcia do szpitala większość pacjentów z tej grupy wiekowej ma bardzo niski poziom białek, jednak nie z powodu zbyt niskiego spożycia – tak naprawdę jedzą go one za dużo, co wkrótce wyjaśnię – lecz dlatego, że nie są w stanie rozkładać ich na aminokwasy nadające się do wchłonięcia, a wszystko wskutek regularnego zażywania inhibitorów pompy protonowej.

HISTORIA SUKCESU

Stan przedrakowy ustępuje

Sześćdziesięciosiedmioletnia Elena J. przez większość życia cierpiała na ostrą zgagę. Kilka lat przed pojawieniem się w moim gabinecie jej gastroenterolog przeprowadził rutynowe badanie przełyku i pobrał próbki tkanki do biopsji. Wyniki badań potwierdziły, że miała tzw. przełyk Barretta – zmiany przedrakowe w obrębie dolnej części przełyku. Była leczona podwójnymi dawkami inhibitorów pompy protonowej, jednak im więcej tych leków przyjmowała, tym bardziej bolał ją brzuch. Gdy Elena przyszła do mnie, wyniki badań jej krwi wykazały klasyczną nietolerancję lektyn oraz niski poziom białek – bez kwasu żołądkowego nie mogła ich trawić. Zaleciłem jej natychmiastowe zastosowanie Programu Roślinny Paradoks i odstawienie przepisanych leków. „A co z zaleceniami mojego gastroenterologa i przełykiem Barretta?” – zapytała. Zapewniłem ją, że jako kardio-torakochirurg na co dzień mam do czynienia z tą chorobą i że poradzimy sobie z każdym problemem. Zastosowała się do programu i – ku swemu zaskoczeniu – zgaga i bóle brzucha ustąpiły. Rok później, podczas kontrolnego badania przełyku, jej gastroenterolog miał przyjemność obwieścić, że zniknęły wszelkie objawy przełyku Barretta, a wyniki biopsji były negatywne. „Jak dobrze, że brała pani dwa różne leki przeciwkwasowe” – powiedział. Grzecznie przytaknęła, ale nigdy więcej do niego nie wróciła. Gdy spytałem Elenę, dlaczego nie powiedziała mu, co tak naprawdę jej pomogło, westchnęła i powiedziała: „Naprawdę pan myśli, że on by mi uwierzył?”. Miała rację: on nie, ale ty może tak!

Zakazane konie trojańskie

Te groźne modulatory nazywam „końmi trojańskimi”, ponieważ wróg kryje się wewnątrz – problematyczne lektyny zakradają się po cichu w wielu produktach spożywczych. Równie ważne, jak zmiany dietetyczne, które wprowadzisz podczas realizacji Programu Roślinny Paradoks, jest wyeliminowanie produktów będących „końmi trojańskimi”. Poza odstawieniem antybiotyków o szerokim spektrum działania (oczywiście za zgodą lekarza), powinieneś omijać z daleka źródła pozostałych groźnych modulatorów i zastąpić je substancjami neutralnymi. Przyjrzyj się niżej zamieszczonej liście.

- **LEKI PRZECIWBÓLOWE:** Niesteroidowe leki przeciwzapalne, zawierające ibuprofen, naproksen, celekoksyb, meloksykam i inne substancje czynne z tej grupy.

Przyjazne zamienniki: Boswellia lub wierzba biała.

- **LEKI HAMUJĄCE WYDZIELANIE KWASU ŻOŁĄDKOWEGO:** Leki zawierające ranitydynę, omeprazol, pantoprazol i esomeprazol.

Przyjazne zamienniki: Roloids to niskocukrowe źródło węglanu wapnia. Ewentualnie stosuj pastylki do ssania zawierające deglicyryzowany wyciąg z korzenia lukrecji (DGL).

- **LEKI NASENNE:** Leki zawierające zolpidem, temazepam, eszopiklon, alprazolam.

Przyjazne zamienniki: Ceniona przeze mnie kombinacja środków ułatwiających zasypianie znajduje się w preparacie Schiff Melatonin Ultra; możesz też kupić melatoninę w tabletkach o przedłużonym uwalnianiu i przyjmować od 3 do 6 mg przed snem.

MODULATOR 4. Sztuczne słodziki

Produkty takie jak sukraloza, sacharyna, aspartam i inne nieodżywcze sztuczne słodziki zmieniają mikroflorę jelitową, gdyż zabijają przyjazne bakterie i sprzyjają rozwojowi tych szkodliwych. Możesz mi wierzyć albo nie: wyniki badań Duke'a wykazały, że jedno opakowanie słodzika Splenda zabija 50 procent normalnej mikroflory jelitowej!¹⁴ Tak jak w poprzednio omawianych przypadkach, gdy „dranie” przejmują kontrolę, zaczyna się tycie – jest to mechanizm obronny mający zapewnić zaopatrzenie armii obrońców organizmu. Jak na ironię, produkty te, mimo że mają pomagać w chudnięciu, działają dokładnie odwrotnie.

Poza tym słodkie smaki, kiedyś dostępne tylko latem i związane z jedzeniem dojrzałych owoców i być może okazjonalnie porcji miodu, sygnalizują organizmowi, że czas zacząć magazynować tłuszcz na zimę – niezależnie od bieżącej pory roku (obecnie żyjemy w stanie niekończącego się lata ze względu na całoroczną dostępność owoców i słodczy produkowanych z naturalnego lub sztucznego cukru, w dodatku całodobowo). Kubki smakowe pozwalające odczuwać słodki smak zajmują dwie trzecie powierzchni języka. Ich zadanie polegało na wytworzeniu u naszych przodków chęci jedzenia wysokokalorycznych owoców lub miodu, gdy tylko nadarzała się ku temu okazja. W rzeczywistości jednak kubki smakowe nie czują cukru, lecz raczej odczuwają „słodkość”, gdy cząsteczki cukru (lub innej słodkiej substancji) dotkną ich receptorów, dopasowując się do „stacji dokującej”. Nerwy znajdujące się w języku przekazują tę słodką informację do ośrodka przyjemności znajdującego się w mózgu, który jest centralą nagród. Ten z kolei zachęca cię do zjedzenia większej ilości tych smakołyków, ponieważ wygrałeś na loterii drzewa owocowego, a gdy przyjdzie zima i wokół nie będzie zbyt dużo jedzenia, będziesz szczęściarzem.

Nie chodzi o cukier, lecz o słodki smak

Ze sztucznymi, a nawet naturalnymi (np. stewią) słodzikami niekalorycznymi jest jednak pewien problem. Organizm człowieka nie odróżnia słodczy cukru bądź innych źródeł kalorii od słodczy słodzików niekalorycznych. Dzieje się tak dlatego, że struktura molekularna (wzorzec) słodzików niekalorycznych pasuje do

cukrowych stacji dokujących znajdujących się w kubkach smakowych i wysyła do mózgu sygnały identyczne jak te powstające pod wpływem cukru. Gdy kalorie pochodzące z prawdziwego cukru (glukozy) nie docierają do krwiobiegu i nie są wykrywane przez detektory glukozy znajdujące się w mózgu, wówczas ten czuje się oszukany. „Wie”, że jesz cukier, gdyż „smakuje” jak cukier, ale jest zły za to, że nie dotarł on do niego, i zachęca, by zjeść więcej. Wtedy znowu szukasz czegoś słodkiego. Z tego właśnie powodu, mimo wypijania ośmiu coli light dziennie – praktycznie nie wypuszczałem ich z ręki – miałem kiedyś trzydzieści dwa kilogramy nadwagi. Ogromna liczba wyników badań naukowych dowodzi, że słodziki nieodżywcze zamiast pomagać w chudnięciu albo utrzymaniu wagi, w rzeczywistości powodują tycie.

Słuchaj swojego wewnętrznego zegara

Słodziki nieodżywcze i słodkie smaki są także modulatorami hormonalnymi (omówimy je za chwilę), które zakłócają rytm okołodobowy, czyli działanie wewnętrznego zegara organizmu – jest to kolejna przyczyna tycia. Dlaczego? Wszystkie komórki organizmu funkcjonują zgodnie z rytmem okołodobowym zegara wewnętrznego – istnieje nawet „zegarowy gen”. Każdy, kto kiedyś przekraczał strefę czasową, dobrze wie, czym jest zaburzenie rytmu okołodobowego wynikające z różnicy czasu. Niemal wszystkie funkcje organizmu są do tego rytmu dostosowane. Nawet holobiom ma swój rytm okołodobowy. Istnieją zegary nie tylko dwunastogodzinne, ale również oparte na cyklu księżycowym (wierz mi, najwięcej wizyt na pogotowiu z powodu szalonych zachowań odnotowuje się podczas pełni Księżyca) oraz cyklach pór roku. Są one kontrolowane nie tylko przez długość dnia, lecz także przez sezonową dostępność żywności. W niezbyt dalekiej przeszłości słodkie smaki nie były dostępne przez cały rok. Związane były bowiem z sezonami na owoce, po których zawsze następowała zima, podczas której dostępność żywności była ograniczona. Niezależnie od tego, czy zima to sucha, wilgotna czy zimna pora roku, zawsze wtedy jest mniej jedzenia, natomiast latem – więcej. Gdy zatem jesz słodkie

produkty przez cały rok, nawet jeśli jest to naturalny cukier zawarty w owocach, zaburzasz ów pradawny rytm i systematycznie tyjesz. Jak się wkrótce dowiesz, całoroczna dostępność owoców jest jedną z głównych przyczyn współczesnej epidemii otyłości.

Konie trojańskie: sztuczne słodziki

- **WRÓG:** Wszystkie sztuczne słodziki, zwłaszcza sacharyna, aspartam, acesulfam K, sukraloza i neotam. Trzymaj się również z daleka od wszelkich napojów bezalkoholowych i napojów dla sportowców, batoników odżywczych i białkowych zawierających którykolwiek z wymienionych słodzików, a także cukrów w postaci syropu glukozowo-fruktozowego, syropu z agawy i białego cukru trzcinowego. Unikaj żywności przetworzonej, zawierającej te słodziki i cukry.

Przyjazne zamienniki: Stewia, alkohole cukrowe (ksylitol, erytrytol), syrop z yaconu, inulina.

UWAGA: Jak wspomniałem wyżej, każdy słodki smak, nawet pochodzący ze stewii, stymuluje reakcję insulinową, która sprawia, że chcesz więcej.

MODULATOR 5. Modulatory hormonalne

Te niskodawkowe czynniki estrogenopodobne, zwane również modulatorami wydzielania wewnętrznego, to obszerna grupa substancji obejmująca chemikalia występujące w większości tworzyw sztucznych, kosmetyków perfumowanych, konserwantów i środków z filtrem przeciwsłonecznym, a także w innych produktach i przedmiotach o tak skrajnie odmiennym przeznaczeniu, jak np. paragony z kas fiskalnych, łącznie z dichlorodifenyldichloroetylenem (DDE), czyli pochodną dichlorodifenylotrichloroetanu (DDT), lindanem, czyli środkiem

owadobójczym, oraz polichlorowanymi bifenydami (PCB)¹⁵. Wszystkie te substancje powodują sporo zamieszania w gospodarce hormonalnej ludzkiego organizmu. Według drugiego raportu Endocrine Society na temat modulatorów hormonalnych ekspozycja na te silnie działające substancje wpływa na ludzi i zwierzęta laboratoryjne (oraz na ich potomstwo) na wiele sposobów – niektóre z nich mogą nie ujawniać się przez lata¹⁶. Do wywoływanych przez nie problemów należą:

- otyłość, cukrzyca i inne choroby metaboliczne;
- problemy z płodnością u obydwu płci;
- nowotwory hormonozależne u kobiet;
- problemy z prostatą;
- problemy z tarczycą;
- zaburzenia rozwoju mózgu i układu neuroendokrynnego.

Problematiczne konserwanty

Wiele chemikaliów należących do omawianej klasy substancji stosuje się jako konserwanty i stabilizatory; sztandarowym przykładem jest butylowany hydroksytoluen (BHT), stosowany w żywności przetworzonej, w tym w produktach pełnoziarnistych. Wraz z pojawieniem się „zdrowej” mąki pełnoziarnistej uprzednio odrzucały kwas tłuszczowy omega-6 występujący w otrębach utlenia się i jełczeje – chyba że pojawi się stabilizator w rodzaju BHT, który temu zapobiegnie. Bisfenol A (BPA) używany jest do produkcji plastikowych butelek na wodę – dzięki czemu są one sztywne i odporne na działanie wysokich temperatur – a nawet gryzaków dla niemowląt!¹⁷ Występuje on także w cienkiej warstwie ochronnej puszek, która zabezpiecza metal przed korozją i, w następstwie tego, zanieczyszczeniem żywności. Podobnym celom służą parabeny dodawane do kosmetyków i środków z filtrem przeciwsłonecznym. Metyloparaben (ang. *methylparaben*), substancja estrogenopodobna, to również silny alergen; ma

zastosowanie jako środek konserwujący w lekach płynnych sprzedawanych w opakowaniach wielorazowych. Jeżeli myślałeś, że jesteś uczulony na prokainę (nowokainę), środek znieczulający stosowany przez dentystów, to w rzeczywistości chodzi o metyloparaben.

Najnowsze badania naukowe wykazują, że tert-butylohydrochinon (TBHQ), syntetyczna substancja konserwująca dodawana do żywności, może być współodpowiedzialna za obserwowane ostatnio zwiększone występowanie alergii pokarmowych¹⁸. Dodatek ten stosuje się w produkcji żywności przetworzonej, np. chleba, gofrów, krakersów i innych wypieków, a także orzechów i olejów spożywczych. Nie ma obowiązku umieszczania jego zawartości na liście składników produktu. Pewne przesłanki wskazują na to, że spożywanie TBHQ stymuluje limfocyty T, kluczowe komórki układu odpornościowego, do uwalniania białek, które mogą wywoływać reakcję alergiczną na takie produkty, jak pszenica, mleko, jajka, orzechy i skorupiaki. W normalnych warunkach limfocyty T uwalniają cytokiny, które chronią organizm przed intruzami, lecz obecność TBHQ ogranicza prawidłowe funkcjonowanie tych komórek.

Prawdopodobnie wiesz, że substancje antybakteryjne, np. triklosan, występujący w żelach antybakteryjnych do rąk, mydłach, dezodorantach, pastach do zębów i niezliczonych innych środkach higieny osobistej, niszczą korzystną mikroflorę jamy ustnej, jelit i skóry. Prawdopodobnie nie wiesz jednak, że sprzyjają one również otyłości wskutek zmian mikroflory jelitowej oraz działań estrogenopodobnych. Wierz mi: we wszystkich tych miejscach powinieneś mieć prawidłową mikroflorę – nawet w ustach. Pożyteczne mikroorganizmy kolonizujące w jamie ustnej odpowiedzialne są za wychwytywanie substancji znajdujących się w wydychanym przez ciebie powietrzu i konwertowanie ich w silne związki, które rozszerzają naczynia krwionośne i regulują ciśnienie krwi. Stosowanie płynów do płukania ust, które zabijają mikroflorę jamy ustnej i dają ci świeży, miętowy oddech, mocno podwyższają ciśnienie krwi¹⁹. Jeżeli używasz płynu do płukania ust i usłyszałeś od lekarza, że musi przepisać ci leki obniżające ciśnienie krwi, jak najszybciej wyrzuć ten płyn. Podobnie wykazano, że triklosan,

dodawany do żelów antybakteryjnych do rąk i past do zębów, odpowiada za rozwój raka pęcherza moczowego i stymulację komórek przednowotworowych do namnażania się. Gdy przy najbliższej okazji wejdiesz do supermarketu, omijaj szerokim łukiem podajnik do żelu antybakteryjnego, a nikomu nie stanie się krzywda – zwłaszcza twojej mikroflorze jelitowej.

Niedobór witaminy D

Filtry przeciwsłoneczne hamują wchłanianie witaminy D, jednak wszystkie substancje wymienione powyżej, obojętnie, czy zawarte w kosmetykach z filtrem przeciwsłonecznym, czy w innych produktach, obniżają również zdolność wątroby do konwertowania tej arcyważnej witaminy w jej aktywną formę. Skutkuje to zahamowaniem regeneracji komórek błony śluzowej jelit, która wówczas przepuszcza więcej lektyn, lipopolisacharydów i innych obcych ciał. Wśród mężczyzn chorujących na raka prostaty obserwuje się bardzo niski poziom witaminy D. Odkryłem – mimo że praktykuję w Południowej Kalifornii – iż niemal 80 procent moich pacjentów ma niski poziom witaminy D we krwi. W rzeczywistości każdy mój pacjent z zespołem nieszczelnego jelita bądź chorobą autoimmunologiczną ma niski poziom tej witaminy. W świetle niedoboru witaminy D oraz nieustannych ataków na barierę jelitową, przy jednoczesnym braku jej systematycznych napraw w celu nieprzepuszczania lektyn i lipopolisacharydów, organizm ciągle znajduje się w stanie wojny. Nic zatem dziwnego, że większość moich pacjentów z nadwagą i otyłością ma także bardzo duży niedobór witaminy D²⁰. Niedobór ten hamuje również procesy kościotwórcze, stwarzając warunki do rozwoju osteoporozy. Moje szczupłe pacjentki z osteopenią i osteoporozą podczas pierwszej wizyty w moim gabinecie również mają niski poziom tej arcyważnej witaminy.

Hormon odpowiedzialny za gromadzenie tłuszczu

Większość modulatorów hormonalnych naśladuje działanie estrogenu (mimikra), którego głównym zadaniem jest instruowanie komórek, by gromadziły tłuszcz

przed pojawieniem się ciąży. Obecnie przez 365 dni w roku gromadzimy tłuszcz przed pojawieniem się ciąży, niezależnie od wieku, a nawet płci! Nic więc dziwnego, że dziewczynki wchodzą w okres dojrzewania płciowego w wieku ośmiu lat, chłopcy zaś mają „męskie piersi” i brzuch wyglądający jak zaawansowana ciąża. Substancje estrogenopodobne, w przeciwieństwie do prawdziwych hormonów, które przyłączają się do receptorów, a potem od nich odłączają, przyłączają się do receptorów i pozostają ciągle aktywne, zakłócając komunikację wewnętrzną organizmu. Kumulatywny skutek działania małych ilości substancji estrogenopodobnych jest w rzeczywistości silniejszy od działania prawdziwego estrogenu²¹. W Kanadzie i Europie stosowanie BPA jest zakazane, natomiast pozew sądowy złożony w Stanach Zjednoczonych w 2015 roku, wymuszający na Agencji Żywności i Leków wydanie zakazu stosowania BPA, został oddalony wskutek przekazania przez Amerykańską Radę ds. Chemii, która sprzeciwiła się złożonemu wnioskowi, ogromnej dotacji na kampanie wyborcze członków Kongresu²².

Bój się ftalanów

Jeżeli przy wymawianiu słowa „ftalany” płacze ci się język, potraktuj to jako ostrzeżenie. Te syntetyczne substancje, które zaczęły pojawiać się na początku XX wieku, są wszechobecne. Stosuje się je do zmiękczenia tworzyw sztucznych, a więc do produkcji tapet, wykładzin winylowych, rękawic gumowych, tacek służących do pakowania wędlin i serów, folii spożywczej, w którą zawijasz resztki jedzenia, a nawet zabawek dla dzieci i wielu innych. Wszechobecność ftalanów w żywności zawdzięczamy plastikowym opakowaniom. Ftalany pełnią również funkcję rozpuszczalników w produktach perfumowanych, np. sprayach do włosów, środkach nawilżających, środkach odstraszających owady i tysiącach innych środków czystości i kosmetyków. Do specyficznych substancji należących do rodziny ftalanów zaliczamy również substancje o równie trudnych do wymówienia nazwach, np. ftalan dicykloheksylu (DCHP), ftalan di-2-etyloheksylu (DEHP), ftalan di-n-oktylu (DNOP) oraz bisfenol S (BPS).

Badania na zwierzętach i ludziach wykazały związek między ftalanami a wieloma przypadkami modulacji hormonalnej, np. niedostatecznym rozwojem jąder u szczurów²³. Obecność silnych stężeń metabolitów ftalanów w moczu mężczyzn powiązano z uszkodzeniami DNA w nasieniu²⁴. Ekspozycja na te substancje w młodym wieku może mieć związek z przedwczesnym wykształcaniem się piersi u dziewczynek²⁵. U płodów, których pępowina narażona jest na silną ekspozycję na ftalany, występuje wyższe prawdopodobieństwo wcześniactwa²⁶. Substancje te to główne modulatory hormonalne, które przyłączają się do receptorów estrogenowych mózgu płodu, a także twojego i twoich dzieci. Na stałe przyłączają się również do receptorów hormonów tarczycy, nie pozwalając prawdziwym hormonom przekazywać informacji. Możesz to sobie wyobrazić jako zamknięty rękaw, przez który chciałbyś wsiąść do samolotu.

W Europie, Kanadzie i Chinach przeprowadzono badania naukowe, których celem było dokonanie oceny ilości substancji z tej grupy znajdujących się w żywności, natomiast badania amerykańskie przeprowadzono dopiero w 2013 roku²⁷. Objęły one populację stosunkowo czystej północnej części stanu Nowy Jork i wykazały, że głównymi źródłami ftalanów w diecie człowieka są (kolejność według zawartości): zboża, wołowina, wieprzowina, kurczaki i przetwory mleczne. Jeśli więc odczuwasz zmęczenie, jesteś otyły, przerzedziły ci się włosy, jesz produkty pełnoziarniste oraz oczyszczone ze skóry i kości piersi z kurczaka, a lekarz zapewnia cię, że masz prawidłowy poziom hormonów tarczycy, więc nie możesz mieć jej niedoczynności – zastanów się. Twoja tarczyca zapewne wytwarza hormony, ale nie są one w stanie przejść przez rękaw, by wsiąść z samolotu i „porozmawiać” z komórkami organizmu, ponieważ na drodze stoją im ftalany. Realizując Program Roślinny Paradoks, będziesz unikał (albo znacząco ograniczał spożycie) tej pełnej ftalanów „zdrowej żywności”.

Arszenik w żywności – nie żartuję

Czy przypominasz sobie, że arszenik, który może występować w kurczakach, to nie tylko antybiotyk i trucizna, lecz także modulator hormonalny? Kurczak stał się jednym z głównych składników Standardowej Diety Amerykańskiej, wypierając wołowinę, jagnięcinę, wieprzowinę i inne mięsa. Oto informacja, która wprawi cię w osłupienie: im więcej kurczaka je ciężarna kobieta, tym mniejszego członka będzie miał jej syn²⁸ i tym krócej będzie żył. Skażenie arszenikiem i ftalanami będzie również miało wpływ na jego wybór zabawek i zachowanie²⁹. Badania przeprowadzone na szczurach sugerują, że większe spożycie kurczaka, a tym samym silniejsza ekspozycja na arszenik i ftalany, naraża mózg męskiego płodu na estrogenopodobne działania mimetyczne w macicy (poza prawdziwym estrogenem matki), co wpływa na rozwój płciowy i przyszłą identyfikację płciową.

Kolejny powód do unikania pieczywa

Miałbyś ochotę zjeść swoją matę do jogi? Azodikarbonamid jest modulatorem hormonalnym stosowanym jako środek pieniący w zakładach wytwarzających produkty ze sztucznej skóry, maty antypoślizgowe pod dywany i maty do jogi, ale używa się go również jako wybielacza do mąki i środka ulepszającego konsystencję ciasta³⁰. Większość restauracji typu fast food, w tym Wendy's, McDonald's, Burger King i Arby's, wykorzystuje go w niektórych lub wszystkich produktach, których podstawą jest bułka. Dodawanie azodikarbonamidu do pieczywa zostało zakazane w Europie³¹ i Australii. W tej ostatniej firma Subway dobrowolnie zrezygnowała z jego stosowania³². Wykazano, że ekspozycja na azodikarbonamid jest przyczyną astmy i alergii³³, a także osłabiania funkcji immunologicznych³⁴, zwłaszcza gdy zostanie on poddany działaniu wysokich temperatur, np. podczas pieczenia. Poza tym wykazano również, że substancja ta ma zdolność rozkładania glutenu na pojedyncze białka, czyli gliadynę i gluteninę, przez co są one błyskawicznie dostępne dla organizmu, a tym samym bardziej podrażniające.

Konie trojańskie: modulatory hormonalne

Wymienione niżej modulatory występują w niezliczonych produktach. Oto zaledwie wierzchołek góry lodowej:

- **WROGOWIE:** Wszystkie produkty spożywcze zawierające BHT jako stabilizator, zwłaszcza wypieki komercyjne. Wskazówka: istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że BHT znajduje się w produktach pakowanych lub opatrzonych hasłem „pełnoziarniste” (nie zapominaj, że wszystkie krakersy, chleby, ciastka i batoniki zbożowe prawdopodobnie zawierają również transglutaminazę). Producenci nie mają obowiązku wykazywania tej substancji na liście składników.

Przyjazne zamienniki: Domowe wypieki z dopuszczalnych zastępników mąki (patrz: s. 254).

- **WROGOWIE:** Teflon – to handlowa nazwa politetrafluoroetyleny (PTFE) – i podobne substancje tworzące powierzchnie nieprzywierające w sprzętach kuchennych, jak również dodawane do plamoodpornych tkanin i wykładzin. Do produkcji niektórych naczyń z powierzchniami nieprzywierającymi używa się także kwasu perfluorooktanowego (PFOA).

Przyjazne zamienniki: Używaj sprzętów konwencjonalnych albo z powłoką ceramiczną i certyfikatem świadczącym o niezawieraniu PTFE ani PFOA marki T-fal, Amoré, Culina czy innych producentów.

- **WROGOWIE:** Opakowania z BPA.

Przyjazne zamienniki: Kupuj produkty (i przechowuj w nich resztki) w opakowaniach szklanych lub ze stali nierdzewnej, które nie wchodzi w reakcje z zawartością. Produkty w puszkach kupuj tylko z oznaczeniem informującym o niezawieraniu BPA. Niektóre marki wody butelkowanej sprzedaje się w opakowaniach niezawierających BPA, wciąż jednak toczy się dyskusja, czy naprawdę są one bezpieczniejsze. Okazuje się, że BPS powoduje tyle samo

problemów, jeśli nie więcej³⁵. Kup sobie butelkę ze stali nierdzewnej lub szklaną (z powłoką ochronną) i pij wodę z kranu lub filtrowaną.

- **WROGOWIE:** Folie i torby plastikowe.

Przyjazne zamienniki: Dobrze sprawdza się stary poczciwy pergamin albo wielorazowe torebki na kanapki (dostępne na Etsy).

- **WROGOWIE:** Paragony i potwierdzenia kasowe wydrukowane na papierze termalnym, który może zawierać BPA.

Przyjazne zamienniki: Niech bank przysyła ci potwierdzenia elektroniczne. Jeżeli chcesz zachować paragon, by ewentualnie zwrócić towar, poproś sprzedawcę, by włożył go do torebki. Gdy wrócisz do domu, wyjmij go za pomocą szczypców kuchennych. Zrób zdjęcie paragonu, a następnie go wyrzuć. Jeżeli dotkniesz paragonu, umyj ręce. Zachęć znajomych sprzedawców do stosowania papieru niezawierającego BPA, np. marki Appleton.

- **WROGOWIE:** Filtry przeciwsłoneczne zawierające parabeny, np. metyloparaben. Najlepiej unikaj wszelkich filtrów, chyba że substancją czynną jest tlenek tytanu. Unikaj również produktów perfumowanych.

Przyjazne zamienniki: Na stronie internetowej Environmental Working Group (EWG) znajdziesz przewodnik po filtrach przeciwsłonecznych, w którym uwzględniono produkty niezawierające parabenów: www.ewg.org/sunscreen/.

- **WROGOWIE:** Kosmetyki do makijażu zawierające parabeny.

Przyjazne zamienniki: Environmental Working Group prowadzi również bazę danych na temat ponad 62 tysięcy produktów kosmetycznych niezawierających parabenów: www.ewg.org/skindeep/.

- **WROGOWIE:** Dezodoranty i antyperspiranty zawierające parabeny lub aluminium.

Przyjazne zamienniki: Również w przypadku tych produktów Environmental Working Group przeanalizowało i sporządziło ranking dezodorantów i antyperspirantów: www.ewg.org/skindeep/browse/antiperspirant;deodorant. Dopuszczalne marki to np. Be Green, Purely Great i Penny Lane Organics.

- **WROGOWIE:** Żele antibakteryjne do rąk zawierające triklosan i wszystkie mydła antibakteryjne. Nie licząc ryzyka zdrowotnego, nie ma powodów do stosowania tych produktów. Potrzebujesz tylko mydła i ciepłej wody.

- **WROGOWIE:** Pasty do zębów zawierające triklosan i jego kuzyna – triklokarban. Triklosan występuje także w niektórych płynach do płukania ust i szczoteczkach antibakteryjnych. Długą listę innych produktów do higieny osobistej zawierających tę substancję znajdziesz na:

<http://drbenkim.com/articles/triclosan-products.htm>. Omijaj je z daleka.

Powinieneś również unikać past do zębów zawierających laurylosiarczan sodu (sodium lauryl sulfate, SLS).

Przyjazne zamienniki: Pasty do zębów Jason, Face Naturals, Desert Essence (z naturalnym olejkiem z drzewa herbacianego albo Neem) oraz Trader Joe's Antiplaque No Fluoride All Natural (miętowa albo z koprem włoskim) nie zawierają ani triklosanu, ani SLS. Podobnie moja nowa faworytka (mimo niezbyt zachęcającej nazwy): The Dirt Natural Organic Fluoride Free z olejem MCT.

Produkty Tom's of Maine nie zawierają triklosanu, a jego linia produktów Botanically Bright oferuje dwa produkty niezawierające SLS.

MODULATOR 6. Żywność genetycznie modyfikowana i herbicyd Roundup

Herbicydy i insektycydy (należące do pestycydów) to różne formy biocydów. Herbicydy niszczą chwasty, pozwalając roślinom uprawnym rosnąć bez konieczności konkurencji z innymi gatunkami o wodę i substancje odżywcze. Insektycydy pomogły zredukować liczbę ofiar chorób przenoszonych przez

komary, pestycydy natomiast poprawiły wydajność upraw, zapewniając żywność miliardom ludzi, którzy w przeciwnym wypadku zmarliby z głodu. Stosowanie biocydów dało jednak niezamierzone konsekwencje o doniosłym znaczeniu. Wprowadziły one do organizmu człowieka silne trucizny – poprzez żywność, a nawet używane przez nas przedmioty oraz – niestety – w zjadanych przez nas zwierzętach. Trucizny te włamują się przez jelita i skórę, rozprawdzając programy genetyczne po organizmach ludzi, zwierząt i roślin. Substancje te to „łotry” dopasowujące się do wzorców i aktywujące bądź dezaktywujące ekspresję genów, w sposób fundamentalny zmieniając komunikację wewnętrzną organizmu³⁶.

Herbicydy Roundup, produkowany przez Monsanto, oraz Enlist, produkowany przez Dow Chemical, zawierają kwas 2,4-dichlorofenoksyoctowy (2,4-D) – składnik okrytego złą sławą Agent Orange – oraz glifosat. Śladowe ilości obydwu tych silnych modulatorów występują w mięsie i mleku pochodzących od zwierząt karmionych zbożami i roślinami strączkowymi, a także w roślinach uprawnych i wytwarzanych z nich produktach.

Czas na pewną dygresję. Organizmy genetycznie modyfikowane (GMO) tworzy się przez wprowadzanie obcych genów do genomu roślin w celu wywołania albo zwiększonej produkcji przez roślinę jej własnych insektycydów (lektyn), albo odporności na Roundup. Teoretycznie Roundup miał niszczyć chwasty wyrastające wśród upraw, pozostawiając rośliny GMO nietknięte. Brzmi logicznie.

Badania krótkookresowe sugerują, że szczątkowe ilości Roundup znajdujące się w zbożach i roślinach strączkowych nie szkodzą organizmowi człowieka ze względu na nieobecność tzw. szlaku kwasu szikimowego, za pomocą którego Roundup paraliżuje chwasty, doprowadzając w ten sposób do ich obumierania. W rezultacie Roundup zyskał aprobatę Agencji Żywności i Leków jako środek bezpieczny. Skoro tak, to w czym problem? Po pierwsze – roślina genetycznie modyfikowana produkuje nowe białka i lektyny, które nasze skanery kodów kreskowych rozpoznają jako obce, wywołując stan zapalny za każdym razem, gdy je zjemy. Po drugie – gdy nad uprawami roślin genetycznie modyfikowanych rozpyli się Roundup, opierają się one temu chemicznemu szturmowi, natomiast

sąsiadujące z nimi chwasty więdną i obumierają. Rolnicy przemysłowi stosują jednak Roundup jako środek wysuszający również do upraw genetycznie niemodyfikowanych. Uschnięte rośliny sprawiają, że zbiory pszenicy, kukurydzy, soi, fasoli i rzepaku są łatwiejsze, co pozwala zaoszczędzić czas i pieniądze dzięki jednemu żniwom przeprowadzonym w ustalonym czasie.

Jeżeli wierzysz, że Roundup usuwany jest ze zbóż przed ich przetworzeniem, to muszę cię rozczarować. Glifosat pozostaje na ziarnach i przedostaje się do organizmów zwierząt hodowlanych, gdzie osadza się w tkance tłuszczowej, mięsie i mleku, które potem spożywasz. Poza tym niemal wszystkie zboża i rośliny strączkowe, którymi karmi się zwierzęta w hodowlach przemysłowych, to organizmy genetycznie modyfikowane (GMO). Zmodyfikowane geny znajdowano nie tylko w mięsie z tych zwierząt, lecz także w mleku matek karmiących i krwi pępowinowej ich dzieci! Co gorsza, Roundup stosowany jest do spryskiwania upraw niemal wszystkich zbóż i roślin strączkowych, dlatego bezpośrednio go spożywasz w tej „zdrowej” żywności, ponieważ zewnętrzna część ziaren, kiedyś odrzucana podczas procesu ich przetwarzania, teraz pozostaje dla „dobrodziejstwa pełnych ziaren”³⁷. W ten sposób Roundup dostaje się do jelit, gdzie wyrządza prawdziwe szkody.

Bakterie tworzące mikroflorę jelitową, podobnie jak rośliny, wykorzystują szlak kwasu szikimowego, a robią to w celu produkcji trzech aminokwasów: tryptofanu, tyrozyny oraz fenyloalaniny. U zwierząt brak tego szlaku, dlatego jedynym naszym źródłem tych aminokwasów jest mikroflora jelitowa. Tryptofan i fenyloalanina wchodzi w skład serotoniny, bardzo ważnego „hormonu szczęścia”, natomiast tyrozyna i fenyloalanina są niezbędne do produkcji hormonów tarczycy. Gdy jednak jemy produkty GMO albo rośliny uprawiane konwencjonalnie z zastosowaniem środka Roundup, szlak kwasu szikimowego zostaje zablokowany i nasze bakterie jelitowe stają się niezdolne do produkcji tych podstawowych aminokwasów.

Pozwól, że powtórzę to arcyważne stwierdzenie: do upraw roślin genetycznie niemodyfikowanych obecnie rutynowo stosuje się Roundup, a później tymi

zbożami i roślinami strączkowymi karmi się bydło i drób, dlatego dostajesz podwójną porcję Roundup, nawet jeśli unikasz żywności GMO. Czy dziwi zatem fakt, iż moje szczupłe pacjentki, jedzące produkty pełnoziarniste, zażywały leki antydepresyjne i leczyły się na tarczycę? Glifosat znajdujący się w pełnych ziarnach zbóż, soi i innych roślin strączkowych zablokował w ich organizmach produkcję serotoniny i tyrozyny. Substancja ta nie tylko paraliżuje szlak kwasu szikimowego i blokuje zaopatrzenie organizmu w wymienione trzy aminokwasy, lecz skutek niszczenia przyjaznych bakterii zmienia również skład mikroflory jelitowej.

Sporo tego, ale najgorsze jeszcze przed nami. Nasza mikroflora jelitowa wykształciła w drodze ewolucji zdolność odżywiania się glutenem. Jeśli zabije się te korzystne bakterie wskutek jedzenia produktów zawierających gluten, które spryskano preparatem Roundup, wówczas nagle traci się główną linię obrony, dzięki której gluten jest dla zdecydowanej większości z nas nieszkodliwy. To zaś oznacza, że ty również stajesz się wrażliwy na gluten. Wisienką na torcie jest fakt, iż Roundup wiąże się z glutenem, nadając mu potencjał antygeniczny (czyli uzdalniając go do wywoływania odpowiedzi odpornościowej) nawet u ludzi bez wrażliwości na gluten³⁸. Zaczekaj – to jeszcze nie koniec. Roundup dezaktywuje również kluczowy enzym wątrobowy (cytochrom P450), który konwertuje witaminę D do postaci nadającej się do wykorzystywania przez organizm do metabolizowania cholesterolu – oznacza to, że Roundup skutecznie podwyższa ci poziom cholesterolu! Witamina D potrzebna jest również do naprawy zniszczonej bariery jelitowej³⁹.

Powtórzę: jesteś tym, co jesz, i tym, co jadło to, co ty jesz.

Przeróżające wyniki

W 2015 roku Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, należąca do Światowej Organizacji Zdrowia, uznała glifosat, substancję aktywną w preparacie Roundup, za „prawdopodobny ludzki kancerogen”⁴⁰. W rezultacie Stowarzyszenie Konsumentów Żywności Organicznej (Organic Consumers Association, OCA) oraz

Feed the World Project (obecnie działające pod nazwą Detox Project) połączyły swoje siły i zaoferowały społeczeństwu możliwość zbadania wody lub moczu na obecność glifosatu. Reakcja społeczeństwa była tak ogromna, że badania zawieszono do czasu wybudowania większych laboratoriów, jednak wyniki badań pierwszych 131 osób, które dostarczyły próbki, są szokujące. Zgodnie z danymi opublikowanymi w maju 2016 roku 93 procent próbek moczu dało wynik pozytywny, to znaczy potwierdzający obecność glifosatu, przy czym najwyższe stężenie występowało u dzieci (w próbkach wody obecności glifosatu nie stwierdzono). Mieszkańcy stanów położonych na Zachodzie i Środkowym Zachodzie mieli ogólnie wyższy poziom tej substancji niż mieszkańcy innych części Stanów Zjednoczonych. Programowi temu partnerowało Stowarzyszenie Konsumentów Żywności Organicznej, dlatego u osób badanych istniało wyższe prawdopodobieństwo konsumowania żywności organicznej niż u reszty społeczeństwa, co oznacza, że albo żywność organiczna również jest skażona, albo istnieje inne, dotąd nieznanne źródło glifosatu. Badania przeprowadzono w laboratoriach Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco – to pierwszy tak obszerny i uzasadniony projekt badawczy w tym kraju.

Organizatorzy tego programu badań mają nadzieję nie tylko na poinformowanie opinii publicznej o ryzyku stosowania glifosatu, lecz także na przekonanie Amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska, by zakazała stosowania tej substancji, która aktualnie jest obiektem badań. Tymczasem Departament Rolnictwa obecnie nie bada żywności na zawartość glifosatu, wymieniając jako powód wysokie koszty takich działań. Jednocześnie Agencja Żywności i Leków ogłosiła na początku 2016 roku, że zacznie badać żywność, na przykład soję, kukurydzę, mleko i jajka, w bliżej nieokreślonej przyszłości⁴¹ (obecnie Stowarzyszenie Konsumentów Żywności Organicznej oraz Detox Project oferują organizacjom pozarządowym i przedsiębiorstwom komercyjnym wykonywanie badań żywności w cenie 176 dolarów za próbkę).

Pod względem badania i przeciwdziałania ryzyku stosowania glifosatu Stany Zjednoczone plasują się daleko za innymi krajami. W 2013 roku władze Salwadoru

zakazały stosowania tego modulatora hormonalnego, ponieważ dowiedziono jego związku ze śmiercią tysięcy pracowników sektora rolniczego z powodu przewlekłej choroby nerek. Władze Unii Europejskiej natomiast podtrzymują zakaz stosowania preparatu Roundup w krajach unijnych, prezentując stanowisko skrajnie odmienne niż władze Stanów Zjednoczonych.

Zgoda na stosowanie glifosatu, mimo toczącej się gorącej debaty na temat związanych z nim ryzyka i korzyści, czeka na odnowienie w 2017 roku. Podejmowane są jednak pewne wysiłki na rzecz zakazania stosowania tej substancji. Coraz większa liczba naukowców ryzykuje ataki ze strony przedstawicieli przemysłu biotechnologicznego, ogłaszając wyniki badań łączących glifosat z rakiem, niewydolnością nerek i wątroby, wadami okołoporodowymi, niepłodnością, podwyższonym ryzykiem alergii i problemami trawiennymi oraz wieloma innymi chorobami przewlekłymi⁴². Niedostępne dla opinii publicznej dokumenty ujawniają, że kierownictwo Monsanto świadome jest ogromnej szkodliwości tej substancji od czterdziestu lat⁴³.

Ronnie Cummins, dyrektor międzynarodowy Stowarzyszenia Konsumentów Żywności Organicznej, podczas konferencji prasowej, na której ogłoszono rozpoczęcie badań wody i moczu na obecność glifosatu, powiedział: „Mamy nadzieję, że władze stanowe – a w rezultacie federalne – wprowadzą ustawy wymóg oznaczania produktów zawierających organizmy genetycznie modyfikowane, z których 84 procent uprawia się z zastosowaniem glifosatu i prawdopodobnie zawierają resztki tej substancji. W ostateczności jednak stosowanie glifosatu musi zostać zakazane”⁴⁴.

Jak na ironię, stosowanie GMO miało zwiększyć produktywność upraw i obniżyć zużycie herbicydów, jednak według dogłębnego śledztwa przeprowadzonego przez dziennikarzy „New York Timesa”, którzy korzystali z dokumentacji Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa, Union of Industries of Plant Protection (Francja), United States Geological Survey oraz National Agricultural Statistics Service przy Departamencie Rolnictwa Stanów Zjednoczonych, obietnic tych nie dotrzymano⁴⁵.

Prawdę mówiąc, plony z akra ziemi w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych istotnie wzrosły w ostatnich dwudziestu latach, odkąd wprowadzono GMO. Wyniki te wzrosły jednak również w Europie Zachodniej, gdzie zakazano stosowania GMO i polega się tylko na rolnictwie konwencjonalnym. Co więcej, w ciągu ostatniej dekady zużycie herbicydów, łącznie z niszczącym chwasty preparatem Roundup, w Stanach Zjednoczonych znacząco wzrosło. Tymczasem władze Francji mocno ograniczyły ich zużycie.

Konie trojańskie: glifosat i GMO

- **WRÓG:** Roundup i podobne produkty.

Przyjazne zamienniki: 4 litry białego octu wymieszaj ze szklanką soli i łyżką stołową płynu do mycia naczyń; otrzymanym roztworem spryskaj chwasty. Przepis ten istnieje w wielu odmianach: ocet można zastąpić np. sokiem z cytryny, zaś zwykłą sól – solą Epsom.

- **WRÓG:** Żywność GMO.

Przyjazne zamienniki: Żywność organiczna.

Zostań łamaczem kodów

Gdy opanujesz niżej wymienione terminy, dostrzeżesz je na nieprawdopodobnie wielkiej liczbie produktów spożywczych. Nie daj się zwieść ich pozytywnemu czy przynajmniej nieszkodliwemu brzmieniu. Trzymaj się z daleka od wszystkich produktów z niżej wymienionymi oznaczeniami. Oto prawdziwe znaczenia tych zakodowanych informacji:

ZAKODOWANA INFORMACJA	ZNACZENIE
Tylko na paszach roślinnych	Zawiera zboża, zboża rzekome i/lub soję – wszystkie prawdopodobnie GMO. Oznaczenie to często występuje na opakowaniach produktów drobiowych.
Z wolnego wybiegu	Zgodnie z prawem federalnym z 2007 roku kurczaki oznaczone tym zwrotem (albo „Z chowu bezklatkowego”) mogą być upchane w hali i karmione kukurydzą i soją, o ile drzwi prowadzące do niewielkiego skrawka ziemi porośniętej trawą są otwarte przynajmniej przez 5 minut dziennie. Z powodu panującego tłoku żaden kurczak oczywiście nie wychodzi na światło dzienne.
Bezglutenowy	Więcej cukru i lektyn niż w zastępowanym przezeń produkcie.
Całkowicie naturalny	Podobnie jak huragany, tornada, trzęsienia ziemi i arszenik! To termin bez znaczenia, gdyż nie został zdefiniowany ani przez Agencję Żywności i Leków, ani przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych.
Nie zawiera cholesterolu	Tłuszcze zawierające cholesterol zostały zastąpione tłuszczami pełnymi szkodliwych kwasów tłuszczowych omega-6.
Nie zawiera tłuszczów trans	W produkcie tym najprawdopodobniej znajdują się głównie tłuszcze zawierające szkodliwe kwasy tłuszczowe omega-6.
Częściowo utwardzony	W tym produkcie naprawdę znajdują się szkodliwe kwasy tłuszczowe omega-6.
Nie zawiera sztucznych dodatków	W szcurzych bobkach też nie ma niczego „sztucznego”! Termin bez znaczenia.
Zdrowy dla serca	Wielki Przemysł Spożywczy i Wielki Przemysł Farmaceutyczny chcą, żebyś to jadł! Przy okazji: jednym z produktów certyfikowanych przez Agencję Żywności i Leków jako „zdrowy

	dla serca” są słodzone płatki śniadaniowe Froot Loops! Natomiast awokado, łosoś i orzechy już nie przechodzą przez sito Agencji. I bądź tu mądry.
Tylko organiczne składniki	Strzeż się! Arsenik też jest organiczny i legalnie dodawany do pasz dla tzw. organicznych kurczaków. To bardzo silny antybiotyk i modulator hormonalny. Uprawy GMO, jeżeli są organiczne, również można oznaczać mianem „organiczne”.

Nie daj się również zwieść oznaczeniom „organiczny” i „z wolnego wybiegu” w odniesieniu do drobiu. Nigdy nie dość podkreślać, że chodzi tu o ptaki trzymane w halach (z dostępem do zewnątrz, chociaż najprawdopodobniej nigdy tam nie docierają) oraz karmione organiczną kukurydzą i soją. A jeśli na etykiecie znajduje się napis „Tylko na paszach roślinnych”, odłóż towar na miejsce i omijaj z daleka dział mięsny. Kurczaki to z natury ptaki owadożerne, a więc nie żywią się zbożami. Jeżeli na opakowaniu ryby zobaczysz informację, że to organiczny łosoś szkocki, norweski albo kanadyjski, odłóż go z powrotem. Oznacza to bowiem, że ryby były karmione organicznymi zbożami i soją. Naprawdę myślisz, że ktoś tam pływał za łososiami, żeby sprawdzić, czy jadły „organiczne” wodorosty? Podobnie rzecz się ma w przypadku wołowiny organicznej: jeżeli treść etykiety nie precyzuje, czy zwierzęta były przez całe życie karmione trawą, podejrzewaj podstęp. Każda krowa w którymś momencie życia je trawę, dlatego – teoretycznie i praktycznie – każda wołowina może być, i jest, oznaczana jako pochodząca od zwierząt karmionych trawą, nawet jeśli większość życia spędziły one w tuczarni, jedząc zboża i rośliny strączkowe.

MODULATOR 7. Nieustanna ekspozycja na niebieskie światło

Od wieków u ludzi i zwierząt ilość spożywanego pokarmu jest reakcją na zmiany światła dziennego, zwłaszcza na niebieską część jego widma (spektrum). Długie dni i krótkie noce stymulują organizm do jedzenia możliwie największych ilości

pożywienia w celu przygotowania się do nadchodzącej zimy. I na odwrót – krótkie dni i długie noce stymulują organizm do mniej intensywnego zapotrzebowania na żywność, której zasoby są ograniczone, a zamiast tego do spalania zgromadzonego latem tłuszczu jako paliwa. Polowanie na zwierzynę czy zbieractwo w okresie ograniczonej dostępności pożywienia nie ma żadnego sensu, ponieważ wiązałoby się to z wydatkiem kalorycznym przekraczającym kaloryczność zdobytego pożywienia.

Dlatego jesteśmy tak skonstruowani, by zimą zamiast szukać jedzenia, spalać zgromadzony tłuszcz. Hormon o nazwie leptyna, który wywołuje uczucie sytości, wydaje takie polecenie. Sezonowa zmienność między spalaniem glukozy a spalaniem tłuszczu to tzw. elastyczność metaboliczna. Instrukcje dotyczące tych cykli przekazywane są za pośrednictwem niebieskiego światła.

Współcześnie życie zostało zdominowane przez niebieskie światło, wskutek czego powstała nienaturalna i praktycznie nieprzerwana ekspozycja na światło o tych długościach fal. Telewizja, telefony komórkowe, tablety, pozostałe urządzenia elektroniczne, a nawet niektóre żarówki energooszczędne emitują światło należące do niebieskiego zakresu widma, o którym wiadomo, że zaburza sen. Niebieskie światło hamuje produkcję melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za zasypianie, natomiast niedobór snu powiązано z otyłością⁴⁶. Niebieskie światło stymuluje również produkcję greliny i kortyzolu – hormonów głodu i czuwania. Jesteśmy tak genetycznie zaprogramowani, by wiązać niebieskie światło ze światłem dziennym, dlatego ta nieustanna ekspozycja sprawia, że nasze organizmy sądzą, iż ciągle trwa pora roku o największej liczbie godzin światła dziennego (lato). To skłania je do ciągłego przybierania na wadze z powodu zbliżającej się zimy, która dzięki światłu elektrycznemu nigdy nie nadchodzi. Obecnie ów odwieczny rytm został całkowicie zakłócony, więc mamy 365 dni „ciągłego lata”. Z tych powodów zachęcam cię do ograniczenia ekspozycji na światło niebieskie.

Konie trojańskie – źródła niebieskiego światła

- **WRÓG:** Nieustanna ekspozycja na niebieskie światło.

Przyjazne zamienniki:

– Pobierz aplikację (justgetflux.com) zmieniającą po zachodzie słońca emitowane przez ekran dowolnego urządzenia niebieskie światło na światło o odcieniu bursztynowym – wystarczy wpisać kod pocztowy. Korzystaj z funkcji żółtego ekranu w iPhone'ie albo telefonie z systemem Android. Nowe systemy iOS mają łatwo dostępną funkcję „Tryb nocny”.

– Gdy po zmierzchu korzystasz z telefonu albo innego urządzenia, zakładaj bursztynowe okulary blokujące niebieskie światło, produkowane przez Uvex, Solar Shield, Pixel i wiele innych firm. Dzięki swej konstrukcji blokują dopływ światła niebieskiego zarówno z boków, jak i z przodu.

– Żarówki w łazience (a nawet we wszystkich pomieszczeniach) zastąp żarówkami nieemitującymi niebieskiego światła. Moje ulubione to Good Night Biological LED Lamp firmy Lighting Science (www.lsgc.com), opracowane z myślą o astronautach pracujących dla NASA.

W zmoście z lektynami

W JAKI SPOSÓB siedem groźnych modulatorów łączy siły z lektynami, byśmy tyli i chorowali? Szkody wyrządzone przez lektyny czynią nas niezwykle podatnymi na dodatkowe ataki ze strony tych modulatorów. Gdy lipopolisacharydy i lektyny pokonują barierę jelitową, organizm zaczyna się bronić. W celu zapewnienia wystarczającej ilości kalorii jako paliwa dla białych krwinek (żołnierzy układu odpornościowego) walczących w obronie organizmu mięśnie stają się insulino- i leptynooporne. Jesteśmy insulino- i leptynooporni (co często określane jest mianem zespołu metabolicznego) *nie* z powodu otyłości; przeciwnie – *jesteśmy otyli, ponieważ oszczędzamy kalorie na potrzeby działań wojennych*. Wyjaśnię to w kolejnym rozdziale.

Wskutek kombinacji hormonalnego zamieszania i zaburzenia cyklu okołodobowego wywoływanych przez te modulatory oraz nieustanne przedostawanie się lektyn i lipopolisacharydów do organizmu wprowadziły nasz „system operacyjny” w całkowity szok. W kolejnym rozdziale zagłębimy się w te zagadnienia, abyś zrozumiał, dlaczego w ciągu ostatniego półwiecza staliśmy się grubszy, częściej chorujemy i wypadliśmy z formy. Dowiesz się również, dlaczego te problemy to nie twoja wina. Sprawdźmy teraz, gdzie i w jakim celu magazynowany jest ten tłuszcz.

8 Dosł. „zabójczy chleb Dave’a”.

9 Wojskowa nazwa preparatu fitotoksycznego stosowanego masowo przez armię Stanów Zjednoczonych podczas wojny w Wietnamie.

10 Zabawna i wymowna parafraza tytułu filmu *Szpieg, który przyszedł z zimnej strefy* z 1965 roku o tematyce szpiegowskiej, nakręconego na podstawie powieści Johna le Carré, z Richardem Burtonem w roli głównej, którego akcja rozgrywa się w okresie tzw. zimnej wojny.

W JAKI SPOSOB WSPOLCZESNA DIETA SPRAWIA, ZE TYJESZ(I CHORUJESZ)

Być może nadal nie jesteś przekonany, że wszystkie choroby wymienione na długiej liście zamieszczonej na s. 97–99 (łącznie z otyłością) można pokonać za pomocą Programu Roślinny Paradoks. Jak jednak wykazano w recenzowanych czasopismach medycznych, wprowadzenie prostych zmian w diecie i stylu życia może znacząco wpłynąć na ogólny stan zdrowia. Thomas Muffet, żyjący w XVI wieku brytyjski naturalista i lekarz, napisał: „Ludzie kopią sobie groby własnymi zębami i umierają bardziej z powodu tych fatalnych instrumentów niż od broni swoich wrogów”. Pięć wieków później jego słowa wciąż są aktualne, podobnie jak słynne stwierdzenie Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”.

Moje przekonanie o prawdziwości tych wzajemnie uzupełniających się wypowiedzi jest nie tylko kwestią wiary – opiera się też bowiem na mnóstwie dowodów: moich badaniach naukowych, badaniach innych naukowców oraz przypadkach tysięcy pacjentów, którzy zjawili się w moim gabinecie, uskarżając się na wiele dolegliwości, po wyjściu z niego wyleczyli się natomiast dzięki przestrzeganiu opracowanego przeze mnie planu żywieniowego. Wiele z tych osób było również otyłych. Po rozpoczęciu realizacji mojego programu utrata zbędnych kilogramów była właściwie nieuchronna – i zazwyczaj przebiegała bez zbędnych wysiłków.

Zdrowa waga ciała

WIEM, ŻE PRAWDOPODOBNIe ochoczo pragniesz przeskoczyć już do części na temat chudnięcia, ale jeszcze na chwilę zatrzymaj swojego rumaka. Najpierw musisz bowiem zrozumieć, że każda tendencja do przybierania kilku kilogramów i każda trudność w ich zrzuceniu to nie kwestia twojego lenistwa czy niezdyscyplinowania. Jeżeli nosisz na sobie „dodatkowy bagaż”, to najbardziej prawdopodobną przyczyną jest niewłaściwa dieta. Z moich doświadczeń wynika, że dużo większe znaczenie ma to, co Program Roślinny Paradoks eliminuje z diety, niż to, co do niej wprowadza. To po pierwsze. A po drugie – problemy w postaci chorób oraz te związane z nadwagą zazwyczaj nierozzerwalnie łączą się ze sobą, dlatego rozdział ten mówi o jednych i drugich.

Kolejna ważna rzecz, której większość ludzi nie bierze pod uwagę, to rola holobiomu – nie tylko w kontekście zdrowia czy choroby, ale także w utrzymaniu zdrowej wagi. Pewne mikroorganizmy dbają o to, byś był szczupły i zdrowy. Inni mieszkańcy jelit z kolei przyczyniają się do tycia, ponieważ zaburzają wchłanianie substancji odżywczych. Możesz opychać się jedzeniem, ale jeżeli mikroflora jelitowa nie wspomaga prawidłowego trawienia, może brakować ci zarówno kalorii, jak i mikroelementów. Celiakia to w sferze nieprawidłowego odżywiania zaledwie wierzchołek góry lodowej – prawidłowe trawienie i dostępność substancji odżywczych mogą być deregulowane także przez inne choroby.

HISTORIA SUKCESU

Usher chudnie i wchodzi w rolę

Do mojej asystentki zadzwonił pan Raymond, który chciał osobiście podziękować mi za to, co dla niego zrobiłem za pośrednictwem Programu Roślinny Paradoks. Byłem nieco zdezorientowany, ponieważ nie znałem nikogo o tym nazwisku i nie przypominałem sobie, bym kiedykolwiek dawał panu Raymondowi moją dwustronicową listę

produktów zakazanych i dozwolonych; byłem jednak zaintrygowany, więc odebrałem telefon. Po drugiej stronie linii był Usher Raymond IV. Tak – ten Usher. Został wybrany do roli Raya Charlesa Leonarda (przydomek „Sugar”) w filmie *Kamienne pięści*. Gdy prawdziwy Ray spotkał się z Usherem, ów bokser zmierzył go wzrokiem i stwierdził, że jest za gruby, żeby go zagrać! Obecnie, o ile widziałeś kiedyś Ushera, nie użyłbyś wobec niego określenia „gruby”. Wielkość masy tłuszczowej na poziomie 7 procent to żadną miarą nie jest nadwaga – ale nie w tym przypadku; Usher był za gruby do roli Raya. Przeszedł więc na dietę paleo, następnie na bezglutenową, a w końcu na wegańską surową dietę. Poza tym ćwiczył przez pięć, sześć godzin dziennie. Bezskutecznie. Powinien był więcej ćwiczyć czy wyeliminować więcej kalorii? Był na tyle sfrustrowany, że omal się nie poddał.

Mniej więcej w tym samym czasie agent Ushera był w Nowym Jorku z wizytą u przyjaciółki, która z wielkim powodzeniem realizowała Program Roślinny Paradoks. Agent skopiował listę produktów wiszącą na lodówce przyjaciółki i zawiózł ją Usherowi. Gdy Usher rozmawiał ze mną przez telefon, ważył już siedem kilogramów mniej. Teraz mógł grać Raya! Jadł wszystko, na co miał ochotę, z „dobrej” strony listy i unikał wszystkiego z tej „złej”. Dzięki stosowaniu się do tej dwustronicowej listy zgubił dokładnie tyle kilogramów, ile musiał. Cud? Bynajmniej – to po prostu doskonałe funkcjonowanie doskonale zaprojektowanego systemu. Obecnie Usher chciałby cały świat zapoznać z roślinnym kłamstwem.

Wiem, jak bardzo frustrujące są diety i ćwiczenia w dążeniu do nieuchwytnego celu. A co, jeśli ten cel jest w zasięgu ręki? A co, jeśli idealna waga i doskonałe zdrowie są naturalnymi konsekwencjami pozwolenia własnej naturze na rozkwit pod warunkiem usunięcia przeszkód ukrytych w „zdrowej” żywności i „całkowicie naturalnych” produktach? Właśnie to robi Program Roślinny Paradoks.

Walka o wagę – i nie tylko

NADWAGA (I NIEDOWAGA) to jasny sygnał – ale tylko jeden z wielu – że w twoim organizmie toczy się wojna. Skoro czytasz tę książkę, zakładam, że martwisz się o swój stan zdrowia – i zapewne o swoją wagę. Jesteś w doborowym towarzystwie. Z perspektywy czasu widać, że w połowie lat 60. ubiegłego stulecia zdrowie naszego społeczeństwa zaczęło się psuć. Przypominasz sobie? Dziś 70,7 procent dorosłych Amerykanów to osoby z nadwagą, z czego 38 procent zmagają się z otyłością – dwie dekady temu było to zaledwie 20 procent¹. Co więcej, nastąpił ogromny wzrost zachorowalności na cukrzycę, astmę, artretyzm, raka, choroby serca, osteoporozę, chorobę Parkinsona i demencję. Obecnie co czwarta osoba cierpi na jedną lub więcej spośród dziesiątek chorób autoimmunologicznych. Niezależnie od faktu, iż aktualnie większość z nas pracuje tylko przez siedem lub osiem godzin dziennie i odżywia się lepiej niż nasi dziadkowie, wielu z nas brakuje energii. Mamy dziś również niesłychanie więcej przypadków alergii. Pojawiły się nawet jednorazowe wstrzykiwacze z adrenaliną (EpiPen) opracowane z myślą o zatroskanych rodzicach, których dzieci zabierają te urządzenia do szkoły na wypadek, gdyby któryś z kolegów otworzył paczkę orzeszków ziemnych. W latach 60. ubiegłego wieku orzeszki ziemne nikogo nie zabijały.

Za nasze wątłe zdrowie i nadmierne kilogramy obwiniamy zachodnią dietę, środowisko i brak aktywności fizycznej. Jest w tym ziarno prawdy, jednak ten punkt widzenia nie uwzględnia czegoś dużo ważniejszego. Prawdą jest oczywiście, że wymienione czynniki mają swój wkład w zły stan naszego zdrowia, nie są one jednak jego *przyczyną pierwotną*. Właśnie dlatego ta czy inna dieta albo ten czy inny program ćwiczeń działa przez kilka tygodni, a nawet przez kilka miesięcy, ale nagle przestaje i wracamy do punktu wyjścia. Brzmi znajomo? Powodem, dla którego te „rozwiązania” nie dają trwałych rezultatów, jest fakt, iż nie robią one nic w kierunku zakończenia „bitwy o wybrzuszenie”¹¹ i związanej z nią walki toczącej się w twoim organizmie.

O artyście, który nie mógł tworzyć

Siedemdziesięciosiedmioletniego japońskiego rzeźbiarza przyprowadziła do mnie jego siostra. Kulejący i przygarbiony, wyciągnął do mnie powykręcaną rękę – byłem zszokowany tym, jak bardzo artretyzm wyniszczył jego ciało. Słabo mówił po angielsku, ale jego siostra zrelacjonowała smutną historię tego poważanego twórcy ogromnych rzeźb, który utracił możliwość uprawiania swej dziedziny sztuki. Nie był w stanie utrzymać w rękach dłuta, młotka ani pędzla (również malował, głównie na płótnie). Za radą swego chirurga ortopedy łykał tabletki z ibuprofenem i naproksenem jak cukierki i miał wyznaczony termin alloplastyki stawu kolanowego – podobny zabieg na stawie biodrowym już przeszedł. Powodem jego wizyty u mnie były przedoperacyjne badania kardiologiczne. Zasugerowałem, by zaczął realizować Program Roślinny Paradoks – zgodził się. Z pomocą jego siostry zapoznałem go z dwustronicową listą produktów zakazanych i dozwolonych. Natychmiast odstawił również niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Cztery miesiące później ów artysta zjawił się u mnie ponownie – tym razem nie kulał. Żwawo poderwał się z krzesła i energicznie potrząsnął moją rękę. Następnie udając, że trzyma w ręce pędzel, wykonał na niewidzialnym płótnie kilka falistych ruchów, uśmiechając się i mówiąc: „Malować, malować, malować!”. Robiąc to, dosłownie brykał po gabinecie. „A co z operacją?” – zapytałem. „Nie – odpowiedział. – Kolano dobre. Nie ma operacji!”.

To było dwa lata temu. Niedawno widziałem się z nim i jego siostrą. Przyniósł ze sobą artykuł z pierwszej strony „Los Angeles Times” na temat wystawy wszystkich jego prac w Hammer Museum. Wiele z jego najlepszych i największych prac powstało w ostatnich dwóch latach. Wolny od wyniszczającego bólu, mógł z radością prezentować światu swój talent.

Zaskakujące, ale prawdziwe: mniejsze ciała i mózgi

Na podstawie badań starożytnych szczątków ludzkich wiemy, że dwanaście tysięcy lat temu średni wzrost wynosił 183 centymetry, jednak około 8000 roku p.n.e. – już tylko 148 centymetrów. W ciągu kilku tysięcy lat człowiek skurczył się o całe 35 centymetrów! Nasi przodkowie zmaleli po rewolucji rolnej, kiedy to zboża i rośliny strączkowe stały się podstawą ich diety. W szkieletach pochodzących sprzed tego okresu nie ma śladu artretyzmu – w przeciwieństwie do ludzi współczesnych, z wyjątkiem osób jedzących niewiele produktów zawierających lektyny (zmumifikowane szczątki starożytnych Egipcjan wykazują, że cierpieli oni na artretyzm zaledwie dwa tysiąclecia po pojawieniu się upraw zbóż). Ale na tym nie koniec: dwanaście tysięcy lat temu mózg człowieka był o 15 procent większy niż obecnie! I my nazywamy to rozwojem?

Nieskuteczność „diet” i zagadka ćwiczeń fizycznych

DOWODEM NASZEJ TROSKI o zdrowie i wagę ciała jest obsesja na punkcie diet odchudzających – mimo ciągłej niemożności przekucia tej troski w trwałe rezultaty. „Diety” to jeden z mitów, które odciągnęły naszą uwagę od prawdziwych problemów dotyczących naszego zdrowia. Diety odchudzające są jednak z góry skazane na porażkę, ponieważ nie uwzględniają leżącego u podstaw tych problemów sabotażu obejmującego żywność i inne produkty, z którymi mamy kontakt. Najnowsza rewelacja, iż większość „zwycięzców” reality show *Co masz do stracenia?* wróciła do wagi sprzed „sukcesu” rozdmuchanego przez telewizję, nie powinna dziwić żadnej z osób będących na diecie. Jeżeli doszedłeś do wniosku, że 99 procent wszystkich programów odchudzających jest na dłuższą metę bezużyteczna, to podziwiam cię za odwagę, by spojrzeć prawdzie w oczy.

Zakończ wewnętrzną wojnę toczącą się w twoim organizmie, a waga ciała sama się unormuje. Nieodłącznym skutkiem samoleczenia jest osiągnięcie takiej wagi, której twoje ciało „chce”. Zwiększysz również swoje szanse na długowieczność. Stosowanie diet w celu schudnięcia, po którym następuje powrót do poprzednich nawyków, to żadne rozwiązanie, natomiast zmiana sposobu odżywiania i innych nawyków, gdy już zrozumiesz wpływ niektórych pokarmów (i innego rodzaju produktów) na twój organizm, to zupełnie inna para kaloszy. I właśnie takie podejście prezentuję w tej książce. *Dieta* – ale tylko w znaczeniu sposobu odżywiania – to klucz do sukcesu.

Liczne badania naukowe wykazują, że ćwiczenia fizyczne nie pomagają chudnąć. Jeden z problemów związanych z ćwiczeniami polega na tym, że po nich pojawia się głód. Inny natomiast wiąże się z faktem, iż w przypadku większości osób ze znaczną nadwagą ćwiczenia są bolesne. Nie twierdzę również, że ćwiczenia – jako element aktywnego trybu życia – są bezcelowe. Ogrom badań naukowych wykazuje, że regularne ćwiczenia (nie tylko na siłowni, ale i w sensie całościowego zaangażowania w bycie osobą aktywną) mogą być cenną pomocą w *utrzymaniu* odpowiedniej wagi². Mało tego, ogólna sprawność fizyczna niesie ze sobą wiele innych korzyści, np. poprawia stan układu sercowo-naczyniowego, reguluje ciśnienie krwi, podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) i obniża poziom trójglicerydów. Zarówno ćwiczenia aerobowe, jak i ciężarowe poprawiają zmysł równowagi (zmniejszając tym samym prawdopodobieństwo odniesienia obrażeń wskutek upadku), poprawiają nastrój i łagodzą stres, podnoszą poziom energii i poprawiają jakość snu. Tyle na początek.

Jaki jest cel badań naukowych

ODKĄD W RAMACH UKOŃCZENIA STUDIÓW na Uniwersytecie Yale obroniłem pracę na temat biologicznych i społecznych czynników napędzających ewolucję człowieka, nie przestał mnie fascynować wpływ, jaki na ewolucję

człowieka i wzrost populacji ma żywność i jej dobór. Wiedzę tę i wyniki przeprowadzonych przeze mnie późniejszych badań nad człowiekiem wykorzystałem do rozwoju programu, który zaowocował książką *Dr. Gundry's Diet Evolution*. Był to jednak zaledwie wstęp do wiedzy zdobytej przeze mnie w ciągu kolejnych kilku lat. Ludzie ewoluują jako gatunek, więc i moje badania poskutkowały ewolucją w myśleniu, a zaczęło się to od wizyty w Metagenics – liczącego się producenta nutraceutyków. Poproszono mnie o zapoznanie personelu naukowego z ideami leżącymi u podstaw mojej książki. Byłem wówczas zażartym wrogiem węglowodanów – wierzyłem, że są złem i wywołują wszystkie choroby. Znacząco ograniczyłem je w swojej diecie. Gdy skończyłem prezentować dane i hipotezy, jeden z naukowców wstał i zapytał: „Jak pan wyjaśni fenomen plemienia Kitava?”.

Cholerni Kitawanie! To południowopacyficzne plemię jest zmorą naukowców będących zwolennikami banicji węglowodanów i koronowania tłuszczów. Kitawanie palą jak smoki, 60 procent kalorii czerpią z węglowodanów, a 30 procent z oleju kokosowego. Mimo to nie padają ofiarą zawałów ani wylewów ani też nie wykazują innych objawów chorób układu krążenia. Na dodatek są wyjątkowo szczupli, żyją długo, nie chorują i prawie wcale nie potrzebują opieki medycznej. Propagatorzy diety niskowęglowodanowej, łącznie ze mną z przeszłości, długo ignorowali Kitawan jako wyjątek od reguły, tłumacząc (muszę przyznać: bez żadnych dowodów), że ich końskie zdrowie to efekt diety niskokalorycznej, znanej z pozytywnego wpływu na zdrowie i długowieczność. I po sprawie, prawda?

Niezupełnie. Głównym obowiązkiem każdego naukowca jest stałe konfrontowanie hipotez z faktami. Istotnie, rzeczywistym celem badań naukowych jest udowodnienie, że obrane hipotezy są błędne! Mogą one być prawdziwe tylko wtedy, gdy *nie sposób* dowieść, że są błędne. Pomachawszy więc na pożegnanie Kitawanom jako wybrykom natury, powróciłem do przeglądania wyników moich badań z Yale i późniejszych w poszukiwaniu motywów kierujących doborem żywności wśród różnych kultur świata. Dzięki pracom Staffana Lindeberga odkryłem, że Kitawanie są bardzo szczupli, mimo że pochłaniają ogromne ilości

kalorii. Argumentu, że kaloria to kaloria (dostarczane równe spalaniem), najwyraźniej nie stosuje się do Kitavan. Badanie naukowe to przecież ponowne przyglądanie się czemuś¹², więc tak też uczyniłem. Niniejszy rozdział to owoc zarówno tych badań, jak i obserwacji skutków praktycznego zastosowania wiedzy zdobytej przez mnie podczas pracy z pacjentami.

Prawdziwy powód dokonywanego wyboru

WSPOMNIAŁEM WYŻEJ, że około dziesięciu tysięcy lat temu większość ludzi zmieniła wędrowny, zbieracko-łowiecki tryb życia na rolniczy. Wcześniej odżywiali się oni głównie sezonowymi owocami (dostępnymi tylko raz w roku), sezonowo dostępną dużą zwierzyną łowną, rybami i skorupiakami, a także w dużej mierze polegali na skrobi zawartej w warzywach bulwiastych, które stały się zdadne do konsumpcji po upieczeniu, odkąd mniej więcej sto tysięcy lat temu ludzkość nauczyła się rozpalać ogień. Dieta ta dostarczała mnóstwa kalorii, a mimo to znaczna część ludzi na całej ziemi była małego wzrostu. Później zaś źródłem kalorii nagle stały się zboża, rośliny strączkowe oraz – w przypadku wszystkich kultur z wyjątkiem azjatyckich – mleko krowie, owcze i kozie.

Tradycyjna teoria wyjaśniająca powody, dla których nasi przodkowie zmienili skład diety, twierdziła, iż stało się tak, ponieważ zboża i zwierzęta można gromadzić. Zboża i warzywa strączkowe można wprawdzie uprawiać tylko w sezonie, ale jeśli je wysuszyć i prawidłowo przechowywać, nie będą więdły ani gniły. Od krów i innego bydła można uzyskiwać mleko, a następnie natychmiast je zużyć albo przerobić na ser (który także można przechowywać). Produkty te nadawały się do jedzenia przez cały rok, więc pozwoliły one populacjom pozostać na miejscu – mimo zmian pogodowych, a nawet okresowych klęsk urodzaju. Tej właśnie teorii mnie uczono, ja zaś ją uznawałem. Przypuszczalnie jednak istniał jeszcze jeden, „ukryty” powód, dla którego pierwsi rolnicy wybrali zboża, rośliny strączkowe i mleko.

Zawsze gdy wdaję się w dyskusję na temat korzyści płynących z ćwiczeń fizycznych z osobami biegającymi na długich dystansach, podkreślam, że – z definicji – najskuteczniejsze zwierzę to takie, które zdobywa największą liczbę kalorii, wkładając w to jak najmniej wysiłku. To genetyczna definicja sukcesu. Wniosek, który samoistnie mi się nasuwał, brzmiał jednak inaczej: najskuteczniejsze zwierzę to takie, które z każdej dostępnej kalorii gromadzi możliwie największą ilość tłuszczu. Zdaje się, że całą tę historię błędnie zrozumieliśmy. Być może nasi przodkowie wybrali zboża, rośliny strączkowe i mleko nie dlatego, że można je magazynować, lecz prawdopodobnie dlatego, że odkryli, iż te trzy grupy pokarmów, w przeciwieństwie do innych, mają unikatową zdolność dosłownie turbodoładowania w zakresie gromadzenia tłuszczu pochodzącego z każdej spożytej kalorii.

HISTORIA SUKCESU

Żegnajcie, cukrzyco i nadwago

Leczę bardzo wiele osób pochodzenia latynoskiego, które zmagają się z identycznymi problemami zdrowotnymi co reszta moich pacjentów. Oni także chorują na cukrzycę, choroby autoimmunologiczne i mają nadwagę – w ich przypadku głównie z powodu przejścia z diety przodków na dietę współczesną oraz zamiany rolniczego trybu życia na miejski. Maria S. to typowa przedstawicielka tej grupy społecznej. Gdy przysłała do mnie po raz pierwszy, miała 47 lat, chorowała na silną cukrzycę i dostawała zastrzyki z insuliny. Poziom HbA1C (markera cukrzycy) sięgał wartości 7,9 – przy czym górna norma wynosi 5,6. W ciągu roku Maria zredukowała poziom markerów choroby autoimmunologicznej o połowę: HbA1C sięga teraz wartości 5,9, więc zbliża się do normy. Poziom cukru na czczo spadł ze 146 do 109 i obecnie Maria nie przyjmuje żadnych leków, nawet insuliny. Na dodatek zrzuciła trzynaście kilogramów. Wspaniałe jest to, że mimo iż

nie zna ona angielskiego, była w stanie realizować Program Roślinny Paradoxs dzięki swoim dzieciom, które pomagały jej jako tłumacze.

Najlepszy sposób na obrastanie tłuszczem

Z UST MOICH PACJENTÓW tysiące razy słyszałem stwierdzenie, że „pełne ziarna i rośliny strączkowe to podstawa zdrowej diety”. Ja jednak muszę ci powiedzieć, że dowody ze świata zwierząt wskazują na coś zupełnie przeciwnego. Dorastałem na przełomie lat 50. i 60. ubiegłego wieku w Omaha w Nebrasce, które w tamtym okresie mogło pochwalić się największą na świecie hodowlą bydła. W naszych zagrodach, o czym każdy Cornhusker¹³ wie, bydło nabierało tkanki tłuszczowej dzięki karmieniu go kukurydzą! Dlaczego zwożono krowy z całego Środkowego Zachodu do Omaha, by utuczyć je kukurydzą? Ponieważ nie nabierają one masy tłuszczowej, gdy karmione są sianem i trawą – każdy rolnik o tym wie. Już w XIX wieku świnie hodowane w dolinie rzeki Ohio przed wywiezieniem do ubojni w Cincinnati tuczono kukurydzą. Farmer mógł zarobić więcej pieniędzy, zawożąc na rynek utuczone na kukurydzy świnie, niż spławiać ją barkami, by sprzedać hodowcom świń. W tamtych czasach popularne było powiedzonko, że kukurydzę na rynek zawozi się w świnii.

Być może jesteś zaskoczony, ale to prawda: świnia w normalnych warunkach nie jest zwierzęciem tłuszczowym. Dzikie i dzikie świnie to chude, umięśnione zwierzęta o lśniącej sierści. Fani drużyny Arkansas Razorback wiedzą, o czym mówię. Prawdopodobnie nie wiesz, że świnie mają identyczne jak człowiek układy pokarmowy i krążenia, i właśnie dlatego używam świńskich zastawek, by zastępować nimi wadliwe zastawki pacjentów. Pomyśl o tym, gdy ktoś stwierdzi, że jesz jak świnia! Od jedzenia kukurydzy obrastamy tłuszczem tak samo jak one.

Spora część moich pacjentów zgłasza się do mnie z powodu nadwagi, ale przynajmniej połowa z nich szuka u mnie pomocy w leczeniu chorób autoimmunologicznych. Wiele z tych osób ma prawidłową wagę ciała. Jak już

wspomniałem, jednym z najwspanialszych „skutków ubocznych” mojego programu jest powrót do prawidłowej wagi ciała, niezależnie od pierwotnego celu wizyty pacjenta. Na przestrzeni wielu lat miałem jednak małą grupę pacjentów, którzy po wprowadzeniu zmian w diecie w celu wyleczenia się z choroby autoimmunologicznej albo nadal chudli, albo nie mogli procesu chudnięcia podtrzymać. Na początku mojej nowej kariery zalecałem im jedzenie większych ilości tłuszczu, zwłaszcza w postaci awokado, jednak to nie pomagało. W okresie późniejszym zdarzało się, że chudzi pacjenci wracali po trzech lub czterech miesiącach i ważyli kilka kilogramów za dużo. Wszyscy jak jeden mąż włączali do diety chleb, makaron, kukurydzę albo warzywa strączkowe. Gdy wszelkie próby powrotu do dawnej wagi ciała zawodziły, zboża i warzywa strączkowe robiły swoje. Ale – ku ich rozczarowaniu – podwyższeniu ulegał również poziom markerów stanu zapalnego we krwi. Moje nowsze i skuteczniejsze rozwiązanie tego problemu to zalecenie, by jedli mnóstwo orzechów makadamia.

W ten sposób roślinny paradoks wracał do akcji: pokarmy, które pomagały naszym przodkom przytyć i przetrwać ciężką zimę i dzięki którym zwiększali oni swoje szanse na wyprodukowanie nowej kopii genetycznej (czytaj: dziecka), jednocześnie przyspieszały ich zgon – tak jak i nasz. Jeżeli czytałeś moją pierwszą książkę, to wiesz, że nasze geny zawsze wybiorą następującą drogę: maksymalizować liczbę kalorii wydobywanych z pożywienia w celu reprodukcji, a następnie postarać się o zniszczenie rodziców po osiągnięciu przez dziecko dojrzałości, aby zapewnić mu (lub wnukowi) odpowiednią ilość pożywienia.

Oto powód, dla którego zboża i warzywa strączkowe opanowały świat. Nie dlatego, że są „zdrowe”. I nie dlatego, że można je magazynować. Powodem był fakt, iż pokarmy te sprzyjały gromadzeniu większej ilości tłuszczu w stosunku do każdej spożytej kalorii niż jakiegokolwiek inne źródło pożywienia. Wówczas było to korzystne, ale teraz oczywiście już nie jest. Podobnie jak fakt, iż taka dieta jest również skuteczniejsza od innych w skracaniu postreprodukcyjnych lat życia.

Jak sobie być może przypominasz, nie tylko zboża przodują w turbodoładowaniu magazynowania tłuszczu, lecz także przetwory mleczne.

Zwierzęta mleczne używają mleka w jednym celu: wywołania gwałtownego wzrostu i przyrostu masy ciała u potomstwa. Każde mleko zawiera insulinopodobne hormony wzrostu. Liczne badania naukowe wykazują niestety, że inny składnik mleka, kazeina – zwłaszcza kazeina A-1 – jest przekształcana w beta-kazomorfinę, która sprzyja magazynowaniu tłuszczu wskutek wywoływania stanu zapalnego. Pamiętaj – stan zapalny jest oznaką toczącej się wojny, natomiast jej prowadzenie wymaga tłuszczu jako paliwa dla oddziałów wojska, co stymuluje dalsze magazynowanie tłuszczu.

Nieprawdopodobne, ale prawdziwe: potęga kupy

Gdy weźmie się odchody grubych szczurów i nakarmi nimi szczury chude, to te ostatnie staną się grube! Podobnie na odwrót – kupy szczurów chudych odchudzają szczury grube. Tak, dobrze rozumiesz: mikroflora jelitowa kontroluje wagę ciała. Najnowsze badania naukowe wykazały, że odchody ludzi otyłych podane chudym szczurom sprawiły, że stały się one grube; działa to jeszcze lepiej, gdy dorzuci się jakiegoś „nawozu” w rodzaju cukru i tłuszczu! Nadal nie jesteś pod wrażeniem? W takim razie co ty na to: w latach 30. XX wieku pacjentom szpitali psychiatrycznych z dużą depresją podawano środki przeczyszczające w celu oczyszczenia okrężnicy, a następnie wykonywano im lewatywy z fekaliiów pobranych od szczęśliwych ludzi. Zgadza się – osoby z depresją stawały się szczęśliwe.

Będąc studentem Medical College of Georgia w latach 70. ubiegłego stulecia, widziałem liczne przypadki leczenia z ostrej infekcji okrężnicy wywołanej przez bakterię *Clostridium difficile* występującą u pacjentów, którym podawano nowo wprowadzone antybiotyki o szerokim spektrum działania. Tu również wykonywano pacjentom lewatywy z fekaliiów, tym razem pochodzących od zdrowych studentów medycyny. W celu leczenia tej strasznej choroby studenci medycyny raz na tydzień dostawali

naczynie na „depozyt”. Nie mieliśmy wówczas pojęcia, że antybiotyki zaburzały u tych pacjentów pracę jelit i że mikroorganizmy znajdujące się w naszych fekaliach przywracały im zdrowie.

Związek lektyn z otyłością i wątłym zdrowiem

OPOWIEDZIAŁEM CI JUŻ o aglutynie kiełków pszenicy (WGA) i wyjaśniłem, że jest ona zamieszana w rozwój celiakii oraz że jest uderzająco podobna do insuliny. Teraz przyjrzyjmy się bliżej działaniu insuliny i problematycznym skutkom mimikry molekularnej, gdy WGA „udaje” insulinę.

Gdy w normalnych warunkach cukier dostaje się z jelit do krwiobiegu, trzustka wydziela do krwi insulinę, która dociera do trzech głównych miejsc: komórek tłuszczowych, mięśniowych i nerwowych. Głównym zadaniem insuliny jest otwarcie drzwi do wszystkich komórek w celu wpuszczenia do nich glukozy i tym samym dostarczenia im paliwa, zwłaszcza do trzech bardzo ważnych rodzajów komórek.

- **W KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH** insulina przyłącza się do stacji dokujących znajdujących się w błonie komórkowej, dając im sygnał do konwertowania glukozy w tłuszcz i magazynowania go. Gdy insulina wykona swoje zadanie, odłącza się od stacji dokujących, wskutek czego komórki nie przyjmą więcej cukru.
- **W KOMÓRKACH MIĘŚNIOWYCH** insulina otwiera drzwi i wpuszcza glukozę, by była wykorzystywana jako paliwo.
- **KOMÓRKI NERWOWE** również potrzebują insuliny, by przepuścić cukier przez swoje błony komórkowe. Fakt, iż neurony potrzebują insuliny w celu wpuszczenia glukozy, to stosunkowo nowe odkrycie; wiemy również, że insulinooporność zachodzi także w mózgu i nerwach – nazywa się ją cukrzycą typu 3.

Gdy insulina przyłączy się do odpowiednich stacji dokujących i przekaże informacje, komórki tłuszczowe, mięśniowe i nerwowe dają temu hormonowi sygnał, że jego wiadomość została odebrana. Hormon wycofuje się ze stacji dokujących, pozostawiając je wolnymi i gotowymi na przyjęcie kolejnych hormonów.

Problem pojawia się wtedy, gdy lektyny naśladują insulinę (mimikra) i zamiast niej przyłączają się do stacji dokujących. Wówczas lektyny albo przekazują błędne informacje, albo blokują możliwość przekazania prawidłowych informacji. Aby zrozumieć konsekwencje tego procesu, wyobraź sobie, że jesteś pasażerem samolotu, masz za sobą długi lot i jakiś inny samolot nadal stoi przy rękawie, przez który masz przejść do terminalu. Nie zdołasz wysiąść z samolotu (przekazać informacji), dopóki ten drugi samolot nie odjedzie. Ale on jest tam na stałe! I co teraz? Dopóki lektyny okupują „rękaw”, przekazywanie poprawnych informacji jest niemożliwe – na czas nieokreślony.

Zobaczmy teraz, co się dzieje, gdy lektyna o nazwie aglutynina kielków pszenicy (WGA) przyłącza się do różnych typów receptorów insulinowych (stacji dokujących).

1. W przypadku błony komórkowej komórek tłuszczowych WGA przyłącza się na stałe i nakazuje im produkować tłuszcz z każdej ilości dostępnego cukru – w nieskończoność. Pomyśl: gdybyś żył osiem tysięcy lat temu, każda roślina, która zwiększyłaby twoją zdolność do magazynowania tłuszczu z niewielkiej ilości zdobytych kalorii, byłaby wspaniała. Ale dziś to już żadna korzyść, lektyny zaś, takie jak WGA i inne liczne substancje z tej grupy znajdujące się w każdym ziarnie zboża, czynią dużo więcej w celu zwiększenia magazynowania tłuszczu bezpośrednio w komórkach tłuszczowych.
2. 2. Gdy WGA przyłącza się do komórki mięśniowej, w ten sam sposób blokuje receptory insulinowe – w tym jednak przypadku skutek jest odwrotny. WGA nie pozwala insulinie przyłączyć się do stacji dokującej – tak jak w sytuacji, w której nie możesz wysiąść z samolotu, ponieważ rękaw jest zajęty przez inny

samolot. W rezultacie mięśnie nie dostają glukozy, ponieważ zostaje ona przekierowana do oczekujących nań komórek tłuszczowych, w które WGA nieustannie ją pompuje. Czy byłbyś zdziwiony, gdybyś się dowiedział, że przed wprowadzeniem do diety zbóż i roślin strączkowych ludzie byli bardziej umięśnieni? Spójrz na dowolnego Egipcjanina widniejącego na freskach czy w postaci statuetki: byli to chudzi, nieumięśnieni ludzie. Okazuje się, że mimikra insulinowa to prawdziwa przyczyna osłabiania mięśni związanego ze starzeniem! Im więcej lektyn jemy, tym więcej receptorów insulinowych komórek mięśniowych zatkanych jest przez WGA i inne lektyny i tym więcej mięśni słabnie.

3. 3. Gdy WGA i inne lektyny przyłączają się do receptorów insulinowych komórek nerwowych, podobnie jak w poprzednich przypadkach, uniemożliwiają one pobieranie cukru. Mózg, głodny z powodu braku cukru, domaga się więcej kalorii. Gdy zablokujesz receptory insulinowe za pomocą WGA, stajesz się głodnym człowiekiem – będziesz więcej jadł, a gdy nadejdzie zima, odniesiesz sukces. Przez jakiś czas taka strategia była korzystna, ponieważ pozwalała ludzkości przetrwać. Jeśli jednak ów proces nadal będzie przebiegał, więcej WGA i innych lektyn będzie wiązało się z receptorami insulinowymi w mózgu i nerwach, uśmiercając komórki mózgu i nerwów obwodowych i tym samym wywołując demencję, chorobę Parkinsona i neuropatię obwodową.

Łączny skutek tych procesów to mniejsza masa mięśniowa, głodujące komórki nerwowe i mózg oraz mnóstwo tłuszczu. Brzmi znajomo?

Najnowsze badania naukowe wykazały, że lektyny wspinają się po nerwie błędnym z jelit do mózgu i odkładają się w istocie czarnej³ – przełącznikowym ośrodku mózgu, którego uszkodzenie jest przyczyną choroby Parkinsona. Wyjaśnia to, dlaczego – zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych w Chinach – u pacjentów, którzy w latach 60. i 70. XX wieku poddali się wagoTomii (zabiegowi polegającemu na nacięciu włókien nerwu błędnego w celu leczenia choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy), występuje o 40 procent niższa zachorowalność

na chorobę Parkinsona w porównaniu z grupą kontrolną złożoną z osób w identycznym przedziale wiekowym⁴. Lektyny nie docierały do mózgu natychmiast, a zatem nie były zdolne do wyrządzenia tak wielkich szkód. Wyjaśnia to również, dlaczego choroba Parkinsona występuje częściej wśród wegetarian, którzy jedzą przecież więcej roślin (a tym samym więcej lektyn). Zapamiętaj: roślina po prostu robi swoje – usuwa ze świata niechciane szkodniki, łącznie z tobą!

Podsumowując, w czasach starożytnych, gdy ilość pożywienia była ograniczona, tydzie wywoływane konsumowaniem lektyn zawartych w zbożach i roślinach strączkowych było bardzo korzystne, dziś jednak mechanizm ten działa na naszą niekorzyść. Przyjrzyjmy się teraz drugiemu sposobowi, w jaki lektyny działają dla nas i przeciwko nam.

Przygotowania do wojny

Nieco wyżej wspomniałem, że moi pacjenci, którzy potrzebowali odzyskać utracone kilogramy, wracali do jedzenia zbóż i warzyw strączkowych, ale wskutek tego u większości z nich poziom markerów stanu zapalnego zaczynał rosnać. Czy stan zapalny sprzyjał również ich tyciu? Przypomnij sobie: lipopolisacharydy i lektyny działają jak obcy najeźdźcy, dlatego receptory Toll-podobne alarmują organizm, że stał się przedmiotem ataku, a ten przełącza się na „tryb wojenny”. Podczas tej wojny żołnierze muszą być dobrze odżywieni, by móc pokonać wroga, dlatego „cywilom” żywność często się racjonuje. Białe krwinki oraz układ odpornościowy to żołnierze, natomiast mięśnie to cywile. Wskutek powstania insulinooporności mięśni i leptynooporności mózgu (leptyna to hormon informujący o sytości) kalorie odbierane są mięśniom i mózgowi, a przekazywane białym krwinkom, aby im ich nie zabrakło na froncie. Co więcej, gdy w organizmie toczy się wojna, wysyła on sygnały zachęcające do pobierania większej ilości

kalorii na potrzeby działań wojennych. Im więcej lektyn spożywa się ze zbożami i roślinami strączkowymi, tym większy głód się pojawia.

Oto sedno sprawy: masz insulino- i leptynooporność nie dlatego, że masz nadwagę, lecz na odwrót – masz nadwagę, ponieważ twój organizm znajduje się w stanie wojny i oszczędza kalorie na potrzeby jej prowadzenia. Jest to całkowicie przeciwne powszechnemu przekonaniu o powodach przybierania na wadze. Gdy jednak organizm czuje, że nie toczy się wojna, ponieważ nie są do niego wprowadzane ani lektyny, ani lipopolisacharydy, wówczas nie ma powodu do gromadzenia kalorii w postaci magazynowania żywności czy jej intensywniejszego poszukiwania. Chudnięcie to skutek uboczny zakończenia wojny. Nic zatem dziwnego, że pięćdziesiąt lat temu niemal wszyscy byli szczupli, gdyż wtedy organizmy ludzi nie toczyły ciągłej wojny!

Magazynowanie tłuszczu

PRAWDOPODOBNIIE SŁYSZAŁEŚ, że jeśli gromadzisz tłuszcz w okolicach brzucha, jest to niebezpieczny wzorec zwany otyłością brzuszną (typu „jabłko”), jeśli natomiast gromadzisz tłuszcz na pośladkach i udach, co zwie się otyłością pośladkowo-udową (typu „gruszka”), wszystko jest z tobą w porządku. Wiele w tym prawdy. Aby zrozumieć, dlaczego tłuszcz gromadzi się w jamie brzusznej, musimy powrócić do naszego wojennego porównania. Żołnierze potrzebują prowiantu, ten zaś musi znajdować się w pobliżu linii frontu, gdzie żołnierze walczą z lektynami i lipopolisacharydami. A gdzie toczy się wojna? Na ścianach jelit, w jamie brzusznej – tam bowiem lektyny i lipopolisacharydy przekraczają granicę. Tłuszcz nie jest winowajcą, lecz oznaką toczącej się w brzuchu wojny. Nie bez kozery określa się go mianem „tłuszczu brzusznego”.

Jako kardiochirurg od lat spotykam się z przypadkami, że gdy otwieram pacjenta w celu założenia bypassów tętnic wieńcowych, na powierzchni serca w okolicach tych tętnic znajduję duże ilości tłuszczu. Jest on gruby i twardy

i występuje tam nawet u bardzo szczupłych pacjentów. Jeżeli tłuszczu jest bardzo dużo, wówczas wiem, że w okolicy toczy się wojna i nieustannie wysyłane są wezwania o zaopatrzenie. Wojna ta toczy się w tętnicach, ja zaś zakładam bypasy, ponieważ pacjent ją przegrał. Istotnie, liczne badania naukowe wykazują, że ilość tłuszczu okołosercowego (zgromadzonego wokół tętnic) jest bezpośrednio skorelowana ze stanem wnętrza naczyń krwionośnych⁵. Jakie płyną stąd wnioski? Zawsze gdy trafiamy na nadmiar tłuszczu, jest to oznaka toczącej się wojny. Tłuszcz brzuszny jest przejawem nie tylko prowadzenia wojny w jelitach, lecz także jej rozszerzania się na serce i mózg – na podobieństwo uśpionych terrorystów.

HISTORIA SUKCESU

Alternatywa dla operacji

Operacja albo zmiana diety – przed takim wyborem stawiam wielu moich pacjentów. Jestem kardiochirurgiem, ale jeśli pacjent nadaje się do zastosowania opracowanej przeze mnie diety i przejawia zainteresowanie tą alternatywą, zawsze omawiam z nim Program Roślinny Paradoks. Dopóki pacjent przestrzega diety, rezultaty są imponujące. Oferowaniu pacjentom takiej możliwości zawdzięczam przydomek „Chirurg bez skalpela”! Oto przykłady kilku z wielu osób, które dzięki prostym zmianom w stylu życia uniknęły poważnych operacji.

- **ODBLOKOWANY.** Gdy podczas próby u sześćdziesięciosiedmioletniego Vincenta P. pojawił się ból w klatce piersiowej, angiografia wykazała znaczne przewężenie prawej tętnicy wieńcowej, co wcześniej było leczone przez wszczepienie stentu. Skierował go do mnie jego kardiolog, abym za pomocą diety leczył go z przewężeń kilku innych tętnic, które w 60 procentach były niedrożne i nie nadawały się do leczenia za pomocą wszczepienia stentów, więc stanowiły problem. Po dziesięciu miesiącach przestrzegania Programu Roślinny

Paradoks Vincentowi wykonano kolejną angiografię, która wykazała, że wszystkie przewężenia zniknęły, dzięki czemu operacja i wszczepienie kolejnych stentów okazały się niepotrzebne. Od sześciu lat Vincent nie przyjmuje żadnych leków, z łatwością przechodzi badania wysiłkowe, ostatnio zaś otworzył teatr off-broadwayowski.

• **DOTRZYMANA OBIETNICA.** Sonji R., pięćdziesięcioośmioletniej farmerce chorującej na ostrą cukrzycę, po zawale serca wyznaczono termin operacji wszczepienia trzech bypassów. Miała znaczne zatory w pięciu tętnicach. Przed operacją spytała mnie, czy istnieje inna możliwość. Gdy opowiedziałem jej o opracowanym przeze mnie leczeniu dietetycznym, zadeklarowała, że jeśli nie wezmę jej pod nóż, będzie moją najlepszą pacjentką. Dotrzymała obietnicy: po trzech latach schudła osiemnaście kilogramów, nie jest już cukrzykiem, nie przyjmuje leków, nie ma bólów w klatce piersiowej i wykazuje prawidłowe reakcje na wykonywane przeze mnie badania wysiłkowe. Sonja hoduje teraz kurczaki i kozy, produkuje jogurt z koziego mleka i codziennie taczka wozu obornik i ziemię.

• **POŻEGNANIE CUKRZYCY.** Howard L. w wieku sześćdziesięciu dziewięciu lat był otyły i przyjmował osiem leków na cukrzycę i inne choroby. Po zawale serca wyznaczono mu termin pilnej operacji wszczepienia bypassów do pięciu tętnic wieńcowych. W sali przedoperacyjnej zauważyłem, że był bardzo zaniepokojony. Po chwili rozmowy Howard wyznał mi, że obawia się, iż nie przeżyje operacji, i zapytał mnie, czy istnieje inne wyjście. Gdy zaproponowałem mu przejście na opracowaną przeze mnie dietę, skwapliwie z tego skorzystał. Obecnie, po pięciu latach, cukrzyca i bóle w klatce piersiowej to już tylko historia. Pacjent nie przyjmuje żadnych leków, schudł czternaście kilogramów i z powodzeniem przechodzi coroczne badania wysiłkowe.

Mnogość „skutecznych” diet

DLACZEGO ISTNIEJE TAK WIELE DIET? I dlaczego wiele z nich działa (przynajmniej przez jakiś czas)? Czy mają ze sobą coś wspólnego? Przyjrzyj się kilku najskuteczniejszym i najpopularniejszym filozofiom dietetycznym ostatnich lat: diecie niskowęglowodanowej i wysokobiałkowej (Atkins, Protein Power, South Beach i dieta Dukana – by wymienić tylko kilka), diecie niskowęglowodanowej, wysokotłuszczowej i wysokobiałkowej (paleo, ketogeniczna), niskotłuszczowej i wysokowęglowodanowej (Ornish, McDougall, Fuhrman, Esselstyn). Wszystkie te diety mogą rościć sobie prawo do wspaniałych rezultatów osiągniętych przez przestrzegające ich osoby. Dr Alan Levinovitz niedawno sparodiował popularność i sukces tych skrajnie różnych diet w książce *Glutenowe kłamstwo i inne mity o tym, co jemy*¹⁴. Książka przedstawia fikcyjną dietę o nazwie UnPacked, która opiera się na eliminowaniu foliowych opakowań (nie żartuję). Autor poleca strony internetowe, fikcyjnie sprzedaje produkty i cytuje wypowiedzi zadowolonych pacjentów. Gdy już z zapałem przeczytasz rozmaite argumenty, które Levinovitz przedstawia na poparcie swojego programu, nagle stajesz twarzą w twarz z faktem, że autor starannie dobrał informacje, posłużył się słowami tego czy innego guru od diet i skradł wypowiedzi zadowolonych pacjentów dotyczących skrajnie odmiennych programów dietetycznych, które wymieniłem powyżej. Najwyraźniej sobie z nas żartuje (przeoczył tylko fakt, że wszystkie przytoczone przez niego dane na temat szkodliwości tworzyw sztucznych to szczerą prawdą, jak dowiedziałeś się z poprzedniego rozdziału).

Miałem przywilej leczyć wielu pacjentów szczerze zaangażowanych w realizację któregoś z wymienionych programów. Kontrolowali oni wagę ciała, ale nadal mieli problemy ze zdrowiem, m.in. cierpieli na postępującą chorobę niedokrwinną serca i choroby autoimmunologiczne. Zbadajmy, co tak naprawdę dzieje się w organizmie po przejściu na te diety.

Problem większości diet niskowęglowodanowych

DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA – np. Atkins albo South Beach – na krótką metę często się sprawdza. W moim przypadku, do licha, też na początku działała. Jeśli jednak (lub gdy) wrócisz do jedzenia dużych ilości produktów węglowodanowych zawierających lektyny, zrzuczone kilogramy powrócą. Nawet jeśli skrupulatnie realizujesz program, utrata wagi w pewnym momencie zwykle zatrzymuje się lub znacząco zwalnia. Wszystkie niskowęglowodanowe plany żywieniowe są z założenia dietami wysokobiałkowymi, czyli ograniczają spożycie węglowodanów, wszystkich zbóż i warzyw strączkowych, a wraz z nimi – lektyn. Gdy w ramach diety Atkins czy South Beach przychodzi faza podtrzymująca, w której ludzie zawsze zaczynają tyć, co radzi jej twórca? Dobrze myślisz: wróć do fazy pierwszej i wyeliminuj zboża i warzywa strączkowe!

Dieta paleo korzysta z diety wysokobiałkowej i idzie krok dalej – opiera się jednak na błędnym założeniu, że człowiek pierwotny regularnie żywił się bizonami i innymi dużymi zwierzętami i że to czyniło go zdrowym. Najprawdopodobniej jednak udane polowania należały do rzadkości. Nasi praojcowie natomiast zapewne żywili się głównie warzywami bulwiastymi, jagodami, orzechami i białkiem zwierzęcym, np. rybami, jaszczurkami, ślimakami, owadami i małymi gryzoniami. Nie zrozum mnie źle – nasza „dieta rodowa” miała na celu to samo, co każda inna: żebyś się rozwinął, rozmnożył, a potem usunął. Twoje geny tak zaprojektowały dietę rodową, żebyś stał się przodkiem – mam nadzieję, że chwytasz mój tok myślenia. Długowieczność jest sprzeczna z maksymalizowaniem liczby noworodków, podobnie jak niepsujący się samochód jest nieproduktywny dla przemysłu motoryzacyjnego. Z przykrością muszę cię rozczarować: każdy twój sukces na diecie paleo bądź innej dowolnej diecie niskowęglowodanowej – czy to w zakresie utraty wagi, czy też poprawy stanu zdrowia – *nie był* rezultatem ograniczenia węglowodanów i jedzenia dużych ilości białka i tłuszczu. Każda pozytywna reakcja była natomiast skutkiem – zgadniesz? – wyeliminowania większości produktów zawierających lektyny. Nie zapominaj, że koncepcja paleo opiera się na prawdopodobnej diecie naszych przodków sprzed stu tysięcy lat.

I ostatnia rzecz: moi koledzy po fachu, specjaliści od diety paleo, nie wiedząc czemu nie zdają sobie sprawy, że nasi najdalsi przodkowie pochodzą z Afryki i nigdy nie zetknęli się z żywnością zawierającą lektyny, właściwą dla obu Ameryk. Wybaczcie, koledzy, ale pomidory, makaron z cukinii, papryka, jagody goji, orzeszki ziemne, orzechy nerkowca, pestki słonecznika, nasiona chia i pestki dyni to nie jest żywność naszych przodków – i do tego pełna jest lektyn.

Inne podejście do ograniczania węglowodanów

DIETA KETOGENICZNA – którą zazwyczaj zaleca się dorosłym i dzieciom, aby pomóc im unormować poziom cukru i insuliny we krwi – to również dieta niskowęglowodanowa, tyle że z jedną znaczącą różnicą. W ramach diety ketogenicznej nie zastępuje się większości węglowodanów białkiem, lecz ogranicza się również to drugie, zamiast niego sięgając po niektóre tłuszcze, aby w ten sposób zapewnić większość kalorii („ketoza” to termin odnoszący się do czerpania energii z tłuszczów zamiast glukozy pochodzącej z metabolizowania węglowodanów). Jeśli ograniczysz spożycie pewnych białek zwierzęcych, jak w Programie Roślinny Paradoks, najprawdopodobniej schudniesz. Gdy ograniczam je jeszcze bardziej w ramach ketogenicznej wersji Programu Roślinny Paradoks, obserwuję niezwykle rezultaty nie tylko u pacjentów chorujących na cukrzycę (lub z silną insulinoopornością), ale także u tych cierpiących na raka, demencję, chorobę Parkinsona, choroby autoimmunologiczne i różne choroby układu pokarmowego (ten zmodyfikowany plan przedstawiam w rozdziale 10). Powstaje pytanie: czy większość osób będących na diecie ketogenicznej znajduje się w stanie ketozy i czy dlatego chudną? Odpowiedź oparta na wynikach badań laboratoryjnych moich pacjentów brzmi: „nie!”. Dlaczego więc chudną? Tak jak w poprzednim przypadku, przyczyną jest usunięcie zdecydowanej większości lektyn z diety, a nie zwiększenie spożycia tłuszczu.

Tłuszcz tak, pełne ziarna nie

CZY NA DIETACH NISKOTŁUSZCZOWYCH I PEŁNOZIARNISTYCH, np. Ornisha, Esselstyna czy T. Colina Campbella (autora książki *The China Study*), ludzie chudną? Tak. Mnóstwo takich osób było moimi pacjentami, gdyż mimo iż rzeczywiście schudli, ich diety nie pomogły im powstrzymać postępu choroby niedokrwiennej serca. Ale dlaczego chudli? Moim zdaniem miały na to wpływ cztery czynniki:

1. Wyeliminowali z diety tłuszcze wszechobecne w diecie amerykańskiej, to znaczy olej sojowy, arachidowy, bawełniany, słonecznikowy oraz canola – wszystkie one nie tylko zawierają lektyny, lecz także mają bardzo wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6, które receptory Toll-podobne wykorzystują do wzniesienia kaskady reakcji odpornościowych. Stan zapalny oznacza wojnę, ta zaś skutkuje gromadzeniem tłuszczu w strefie wojny – w tętnicach wieńcowych.
2. Diety niskotłuszczowe, które przecież eliminują tłuszcze, czynią to z lipopolisacharydami, które w celu pokonania bariery jelitowej muszą „podróżować” na długołańcuchowych nasyconych kwasach tłuszczowych; w jelitach wywołują one stan zapalny. To bardzo korzystne, jednak lekarze, którzy kierując się najlepszymi intencjami, demonizują wszystkie tłuszcze i są orędownikami diet niskotłuszczowych, muszą w końcu zrozumieć, że nie wszystkie tłuszcze są takie same. Obecnie olej rybi stanowi integralny element programu dietetycznego doktora Deana Ornisha, natomiast doktor Joel Fuhrman ważną częścią opracowanej przez siebie diety uczynił orzechy o wysokiej zawartości tłuszczu⁶. Na szczęście ani jedna, ani druga nie pozwala lektynom pokonywać bariery jelitowej, więc są bezpieczne.
3. Jedzą pełne, nieprzetworzone ziarna, a nie produkty z mąki pełnoziarnistej. Czuję się teraz prawie jak Marek Antoniusz, gdy powiedział: „Grzebać Cezara przychodzę, nie chwalić”¹⁵. Dlaczego więc bronię pełnych ziaren? Po pierwsze

– większość „produktów” pełnoziarnistych nie zawiera pełnych ziaren, lecz mąkę pełnoziarnistą. Czy w takim chlebie bądź krakersie widzisz jakieś „pełne ziarna”? Uwolniły one więc zawarte w nich lektyny, a – co gorsza – znajdujące się w tych produktach tłuszcze konserwuje się za pomocą butylowanego hydroksytoluenu (BHT), aby zapobiec ich utlenianiu się.

4. 4. Lekarze ci słusznie skupili się na zbożach organicznych, w przypadku których istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że są nietknięte przez Roundup uśmiercający korzystną dla zdrowia mikroflorę jelitową. W rezultacie diety te pozwalają jelitom radzić sobie z glutenem i zapobiegają zastępowaniu mikroflory jelitowej przez namnażające się bakterie chorobotwórcze.

A teraz przykry fakt: diety te są, ogólnie rzecz biorąc, nie do zniesienia, więc podczas ich stosowania nie je się zbyt dużo. Nawet bracia Kellogowie nie mogli zmusić pacjentów prowadzonego przez nich sanatorium do jedzenia pełnych ziaren – dlatego powstały płatki kukurydziane (z mielonych ziaren). Analiza badania naukowego przeprowadzonego przez doktora Esselstyna wykazuje 50-procentowy wskaźnik porzuceń. Nie można na tej diecie żyć, więc każdy pozytywny rezultat pod względem utraty wagi może być krótkotrwały.

Dlaczego przestrzegające tych diet osoby, które zostały moimi pacjentami, dowiedziały się, że choroba niedokrwienna serca zrobiła postępy? Dlatego że aglutynina kielków pszenicy (WGA) nadal wiązała się ze śródbłonkiem ich tętnic wieńcowych i była z tego powodu atakowana przez układ odpornościowy. Jeżeli kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego wśród Chińczyków (z południa), Japończyków i Koreańczyków, których podstawę diety stanowi ryż, występuje niższy wskaźnik zachorowalności na choroby serca, to zapamiętaj: ryż nie zawiera WGA. Nie zawiera go także taro, którego Kitawanie jedzą mnóstwo, podobnie kasza jaglana, sorgo i pochryzn, którymi żywią się Afrykanie.

Co mamy wspólnego ze słoniami

CHCESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ jeszcze jednej szokującej rzeczy na temat traw i zbóż? Słonie afrykańskie, które w naturze żywią się tylko liśćmi drzew (jak nasi przodkowie), nie chorują na chorobę niedokrwienną serca, jednak wskutek dewastacji ich siedlisk całe stada słoni jedzą trawę lub są karmione sianem i zbożami. Wśród zwierząt tych występuje 50-procentowy wskaźnik zachorowalności na ostrą chorobę niedokrwienną serca spowodowany działaniem lektyn, do jedzenia których nie są przystosowane i które przylegają do tętnic, powodując atak układu odpornościowego.

Nadszedł czas, abym ujawnił, za którym cukrem „uganiają się” WGA i inne lektyny. Okazuje się, że istnieje szczególny rodzaj cukru, który występuje w organizmach słoni – i ludzi – i jest on przyczyną problemów. Ten wiążący się z lektynami cukier – to znaczy kwas N-acetylo-5-neuraminowy (Neu5Ac) – znajduje się w śródbłonku naczyń krwionośnych i komórkach absorpcyjnych kosmków jelitowych. U większości ssaków w ścianach jelit i naczyń krwionośnych występuje kwas N-glikoliloneuraminowy (Neu5Gc). Ludzie utracili jednak zdolność do syntezy tego cukru, w czasie gdy oddzielili się od szympanów i goryli, czyli osiem milionów lat temu. Zamiast niego produkujemy wiążący się z lektynami kwas N-acetylo-5-neuraminowy, co jest cechą charakterystyczną łączącą nas ze skorupiakami, mięczakami, kurczakami i słoniami (tak, dziwni to współtowarzysze!). Lektyny, zwłaszcza te zawarte w zbożach, mają zdolność wiązania się z kwasem N-acetylo-5-neuraminowym, ale nie z kwasem N-glikoliloneuraminowym. Wyjaśnia to, dlaczego szympansy żyjące w niewoli, karmione w dużej mierze zbożami, nie chorują na miażdżycę (której istotą jest twardnienie tętnic) ani na choroby autoimmunologiczne, natomiast nieszczęsne słonie chorują na chorobę niedokrwienną serca. Szympansom brak tego wiążącego się z lektynami cukru, natomiast u słoni i ludzi cukier ten występuje – i wywołuje wiele chorób serca i chorób autoimmunologicznych, o ile jemy lektyny występujące w zbożach i nasionach.

Podójście przeciwwstarzeniowe

PAMIĘTAJ, ŹE TWOIM CELEM jest dieta sprzyjająca życiu, a nie tylko odchudzająca. Z każdą dietą niskowęglowodanową czy dietą „przodków” wiąże się poważny problem: mianowicie spożywanie dużych ilości pewnych białek zwierzęcych, zwłaszcza czerwonego mięsa, jest jedną z głównych przyczyn starzenia się, a także miażdżycy i raka. Dlaczego?

Wróćmy do naszego starego przyjaciela, kwasu N-acetylo-5-neuraminowego. Skup się, ponieważ jest to dość skomplikowane. U bydła, świń i owiec występuje kwas N-glikoliloneuraminowy, który – gdy zjesz pochodzące z tych zwierząt mięso – traktowany jest przez układ odpornościowy jako obcy. Kwas N-glikoliloneuraminowy do złudzenia przypomina kwas N-acetylo-5-neuraminowy („kody kreskowe” są prawie identyczne). Istnieją poważne dowody na to, że gdy układ odpornościowy człowieka natknie się na kwas N-glikoliloneuraminowy znajdujący się w czerwonym mięsie, organizm zaczyna produkować przeciwciała przeciwko śródbłnkowi własnych naczyń krwionośnych, który zawiera kwas N-acetylo-5-neuraminowy. Przeciwciała te przyłączają się do nabłonka, myląc naturalnie występujący w nich kwas N-acetylo-5-neuraminowy z kwasem N-glikoliloneuraminowym pochodzącym z mięsa – wywołują w ten sposób pełny atak układu odpornościowego.

To idealny przykład ognia bratobójczego; wyjaśnia on, dlaczego osoby jedzące skorupiaki, mięczaki i ryby mają zdrowsze serce niż osoby jedzące mięso. Mało tego: wykazano, że komórki nowotworowe wykorzystują kwas N-glikoliloneuraminowy do unaczynienia się (czyli do rozwoju własnych naczyń krwionośnych) dzięki produkcji hormonu zwanego czynnikiem wzrostu śródbłnka naczyniowego (VEGF), którego poziom badam u wszystkich moich pacjentów. Produkcję tego hormonu wywołuje atak układu odpornościowego na kwas N-glikoliloneuraminowy. Komórki nowotworowe wykorzystują nawet ten kwas w celu ukrywania się przed komórkami układu odpornościowego, dosłownie okrywając się nim jak peleryną. Co więcej – nowotwory ludzkie zawierają duże

ilości kwasu N-glikoliloneuraminowego, mimo że genotyp człowieka nie posiada genu kodującego jego produkcję. Oznacza to, że komórki nowotworowe czerpią go ze zjadanej przez ludzi wołowiny, wieprzowiny czy jagnięciny – i tylko stamtąd.

Najprościej mówiąc, powodem do unikania czerwonego mięsa jest atak układu odpornościowego sprzyjający rozwojowi chorób serca i raka, a wszystko to spowodowane jest mutacją genetyczną związaną z występującym w ludzkim organizmie cukrem przyciągającym lektyny.

Wykazano, że każda dieta zawierająca małe ilości białka zwierzęcego przedłuża życie; omówimy to w rozdziale 9. Wynika więc z tego, że w kontekście długowieczności białko zwierzęce to niezły urwis. Oznacza to, że niektóre źródła węglowodanów (niezawierające lektyn oraz zawierające te lektyny, z którymi nasza mikroflora jelitowa zna się od tysiącleci) nie są aż tak problematyczne, jak wmówili ci specjaliści od diety Atkinsa czy paleo, pod warunkiem że zminimalizujesz spożycie pewnych białek zwierzęcych.

Jedzenie dużych ilości białka jest przyczyną nie tylko przyspieszenia procesu starzenia się. Pamiętaj, że jedzenie cukrów prostych wzmacnia produkcję insuliny, hormonu odpowiedzialnego za magazynowanie tłuszczu, natomiast jedzenie tłuszczu podnosi poziom leptyny, hormonu sygnalizującego mózgowi stan sytości. Być może nie wiesz jednak, że gdy jesz cukry razem z pewnymi białkami częściej występującymi w organizmach zwierzęcych niż roślinnych, stymulują one podstawowy komórkowy receptor starzenia się, który rejestruje dostępność energii. Omówimy go w rozdziale 9.

Energia – czytaj: jedzenie – zazwyczaj dostępna jest cyklicznie, w oparciu o rytm pór roku i rytm okołodobowy. Gdy energii jest pod dostatkiem, jest to czas rozwoju i płodzenia dzieci. Gdy zaś energii jest jak na lekarstwo, wówczas należy przygotować się na najgorsze, pozbyć się głodomorów i wyczekiwać rozwoju wydarzeń. W okresach chudych korzystamy ze zgromadzonego tłuszczu; wówczas mitochondria przestawiają się ze spalania cukru (glukozy) na spalanie tłuszczu – zjawisko to zwie się elastycznością metaboliczną. Większość z moich pacjentów cierpiących na różne choroby całkowicie utraciła tę zdolność. Oznacza to, że dieta

bogata zarówno w cukry, jak i białka sprzyja tyciu i wywołuje podwyższoną podatność na choroby – skraca tym samym nie tylko długość życia, ale również okres zdrowia (ang. *health span*) i pogarsza jakość życia.

Oto kolejny paradoks: twoje geny chcą, byś się rozmnożył, tworząc swoją replikę. Gdy się rozmnożysz, przestaną one troszczyć się o to, ile jeszcze będziesz żył – zgoda, musisz mieć dość czasu na odchowanie potomstwa do momentu jego pełnego usamodzielnienia się, ale potem zrobią one wszystko, co w ich mocy, by usunąć cię z drogi. Tusza wieku średniego to doskonały przykład na to, co mam na myśli. Jesteśmy tak skonstruowani, by umrzeć, gdy będziemy już mieli zastępstwo. Jeśli jednak chcemy żyć możliwie najdłużej i w jak najlepszym zdrowiu, musimy zmienić dietę.

Dieta paleo, która się sprawdza

POWRÓĆMY DO ZAGADKI KITAVAN – niezbyt liczebnego plemienia rolników zamieszkującego równie jak ono niewielką wyspę należącą do Papui-Nowej Gwinei. Według szwedzkiego lekarza Staffana Lindeberga, który przez kilkadziesiąt lat zajmował się badaniem diety tego plemienia, Kitawanie czerpią 60 procent kalorii z węglowodanów, 30 z tłuszczów (w większości nasyconych) i tylko 10 procent z białka. Większość tych wyspiarzy pali i nie są oni zbyt aktywni fizycznie, a mimo to dożywają dziewięćdziesiątki – bez opieki medycznej. Ich dieta wydaje się być zaprzeczeniem większości założeń dotyczących zdrowego odżywiania się, a jednak plemienia tego nie ima się większość chorób wyniszczających człowieka współczesnego.

Badania Lindeberga, które objęły 220 Kitawan i tyle samo Szwedów w tym samym wieku i tej samej płci, dały prowokujące rezultaty⁷. Kitawanie płci męskiej w wieku 20 lat i powyżej mieli niższy wskaźnik masy ciała (BMI), niższe ciśnienie krwi oraz niższy poziom cholesterolu LDL (złego) niż ich szwedzcy rówieśnicy. Obydwie grupy wykazywały podobny poziom cholesterolu HDL (dobrego).

Natomiast Kitavanki w wieku powyżej 60 lat miały niższy poziom apolipoproteiny B (apo-B) – markera cholesterolu LDL powiązanego z chorobami serca i naczyń krwionośnych – niż ich szwedzkie rówieśnice. Co więcej, wśród Kitavan nie ma przypadków wylewu ani zawału.

Kiedy węglowodany nie są węglowodanami?

JAK WIĘC KITAVANOM udaje się zachować szczupłą sylwetkę i unikać zawału, mimo że podstawę ich diety w większości stanowią węglowodany i duże ilości tłuszczów nasyconych, skoro jedne i drugie na Zachodzie uważane są za przepis na otyłość (a tłuszcze nasycone – na choroby serca)? Sekret tkwi w fakcie, iż węglowodany jedzone przez Kitavan to głównie skrobia oporna, która (prawie) nie ma wartości kalorycznej. Jeżeli brzmi to zbyt pięknie, by było prawdziwe, to witaj w świecie skrobi odpornej. Ten podzbiór skrobi zachowuje się w przewodzie pokarmowym inaczej niż te znajdujące się w kukurydzy, ryżu, pszenicy i innych typowych źródłach skrobi bądź cukrów prostych. Skrobia oporna, występująca np. w pochrzynie, taro i bananie zwyczajnym, zamiast być szybko przekonwertowana na glukozę (cukier występujący we krwi), która jest spalana jako źródło energii albo magazynowana w postaci tłuszczu, po prostu przechodzi przez jelito cienkie. Żywność ta jest odporna na działanie enzymów rozkładających cukry złożone – stąd ich nazwa.

Oznacza to, że nie wchłania się tych kalorii w postaci cukru, który wywołałby wzrost poziomu insuliny – najważniejsze jest jednak to, że tego rodzaju skrobię lekarze zalecają na rozwój mikroflory jelitowej, która chętnie je pałaszuje i konwertuje na krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, np. octany, propionaty czy maślany (ulubione „paliwo” okrężnicy i doskonałe dla neuronów). Skrobia oporna, podobnie jak prebiotyki, zwiększa również liczebną przewagę korzystnych bakterii jelitowych nad chorobotwórczymi, nie tylko dzięki poprawianiu trawienia i wchłaniania substancji odżywczych, ale również dzięki wspieraniu rozwoju

mikroorganizmów pielęgnujących błonę śluzową jelit⁸. Większa ilość jej wydzieliny oznacza mniejszą ilość lektyn pokonujących barierę jelitową i rozpoczynających ów nieszczęsny cykl tycia i kłopotów⁹.

Skrobia oporna, poza tym że nie podnosi poziomu cukru i insuliny we krwi, bierze udział w kontrolowaniu wagi ciała dzięki:

- redukcji kaloryczności w przypadku zastępowania nimi mąki i innych źródeł węglowodanów ulegających błyskawicznemu metabolizmowi¹⁰;
- wywoływaniu dłuższego uczucia sytości, a tym samym ograniczaniu liczby i wielkości posiłków¹¹;
- przyspieszaniu spalania tłuszczów i redukcji jego magazynowania po posiłku¹².

Nie musisz żyć na wyspie i dzień za dniem jeść taro, żeby korzystać z dobrodziejstw skrobi odpornej. W części II zapoznam cię z innymi źródłami produktów przyjaznych mikroflorze jelitowej i podpowiem, jak je przygotowywać, by czerpać z nich jak najwięcej korzyści.

Jak liście stają się dietą wysokotłuszczową (!)

Goryl to typowy roślinożerca odżywiający się głównie liśćmi (który czasami niechcący razem z nimi spałaszuje owada albo trzy). Co zadziwiające, zwierzę to zjada siedem kilogramów „beztłuszczowych” liści dziennie, a jednak 60–70 procent kalorii wchłanianych przezeń po strawieniu pokarmu ma postać tłuszczu! Jak to możliwe? Mikroflora jelitowa, ci dobrzy, mali pracownicy gościnni, rozrywają ściany komórkowe zjedzonych roślin i zamieniają energię na użyteczne paliwo – głównie omówione przed chwilą tłuszcze – które zwierzę może wchłonać. W rezultacie dieta goryla jest niezwykle wysokotłuszczowa! Zupełnie jak u Kitavan!

Inne ludy długowieczne

POWINIENEM WSPOMNIEĆ, że wskutek globalizacji tradycyjne diety coraz częściej wypierane są przez Standardową Dietę Amerykańską, choć bardziej odpowiednia byłaby nazwa „typową dietę zachodnią”. Mieszkańcy Okinawy, Krety i Sardynii również znani są z długowieczności. Odżywiają się inaczej niż Kitawanie, ale również mają w diecie pokarmy, którymi żywi się mikroflora jelitowa. Gdybyś wnikliwie przeanalizował diety długowiecznych społeczeństw, łącznie z Adwentystami Dnia Siódmego w Loma Linda w Kalifornii, gdzie przez wiele lat byłem wykładowcą, zauważyłbyś, że z tych pozornie różnych diet wyłania się uderzający wzorzec. Dieta mieszkańców Okinawy i Kitawan jest bardzo bogata w skrobię oporną, pochodzącą z – odpowiednio – pochrzynu skrzydlatego i korzenia taro; natomiast dieta mieszkańców Krety i Sardynii jest wysokotłuszczowa (oliwa z oliwek), dieta zaś adwentystów, mimo że jest wegetariańska, w 60 procentach składa się z tłuszczu.

Co łączy te diety? Minimalne spożycie białka zwierzęcego. Większość z tych długowiecznych kultur czerpie większość kalorii ze źródeł innych niż białko. Organizmy członków kultur odżywiających się głównie węglowodanami, jak Kitawanie i mieszkańcy Okinawy, konwertują skrobię oporną w użyteczny tłuszcz – dzięki mikroflorze jelitowej. W części II zajrzemy jeszcze do tych długowiecznych społeczeństw.

Za tuszę u dzieci obwiniaj pizzę i kurczaka

TO OCZYWISTE, że w minionym wieku dieta amerykańska radykalnie się zmieniła. Jednocześnie, a dokładniej mówiąc, w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat, staliśmy się (my i nasze dzieci) dużo ciężsi. Lisaann Schelli Gittner w rozprawie doktorskiej z 2009 roku wieńczącej jej studia w dziedzinie nauk urbanistycznych i spraw publicznych na University of Akron zbadała związek między zmianami w diecie amerykańskiej a wzrostem przypadków otyłości¹³. W swojej pracy,

zatytułowanej „From Farm to Fat Kids” (Od farm do grubych dzieci), skupiła się na jednej z niezamierzonych konsekwencji rządowej polityki rolnej, która znacząco zmieniła źródła żywności. Wskutek tego powstała nisza dla niedrogiej żywności przetworzonej i rafinowanej, której rosnące spożycie skorelowane jest z rosnącą liczbą przypadków otyłości u dzieci. Intensywna uprawa kukurydzy, pszenicy, buraka cukrowego, rzepaku i soi, której początki przypadają na lata 60. XX wieku, sprawiła, że zyskaliśmy zupełnie inne źródła żywności niż te dostępne na początku tego wieku. Ta zmiana w zakresie upraw doprowadziła do przejścia z diety opartej na mięsie pochodzącym od zwierząt pasących się trawą i ich tłuszczu (masła i smalcu), kurczakach odżywiających się robaczkami, mnóstwie warzyw korzeniowych i mocno ograniczonej ilości owoców na dietę pełną tłuszczów wielonienasyconych, cukru, ogromnej ilości produktów owocowych, np. soku jabłkowego i innych produktów przetworzonych, oraz niewielkiej ilości warzyw. Wzrost wskaźnika masy ciała (BMI) u dzieci w ciągu wspomnianych lat był odzwierciedleniem tych zmieniających się wzorców w zakresie konsumpcji żywności.

Niezależnie od powyższego, tylko dwa produkty idealnie korelowały z rosnącym wskaźnikiem otyłości u dzieci. Mam oczywiście na myśli pizzę i kurczaka. W latach 70. ubiegłego wieku dzieci zaczęły jeść ich mnóstwo. Wystarczy zajrzeć do menu obiadowego w dowolnej amerykańskiej szkole publicznej. Im więcej pizzy i kurczaka dzieci jadły w ciągu roku, tym wyższy miały średni wskaźnik masy ciała. Chociaż Gittner skupiła się na sprawach publicznych, a nie na lektynach, to jednak obydwie te produkty to istne bomby lektynowe. Typowa pizza zawiera co najmniej trzy składniki pełne tych substancji: mąkę pszenną, ser zawierający mnóstwo kazeiny A-1 i insulinopodobnego czynnika wzrostu oraz sos pomidorowy. A kurczak? Typowy współczesny kurczak, w przeciwieństwie do swoich przodków, które na podwórzu wyszukiwały larw i owadów, spędza swoje krótkie życie na jedzeniu soi i kukurydzy, a „wzmacnia się” go substancjami estrogenopodobnymi, takimi jak arszenik czy ftalany. Obtocz takiego kurczaka w panierce z mąki pszennej i usmaż go w głębokim tłuszczu

arachidowym lub sojowym, a otrzymasz doskonałą bombę lektynowo-estrogenową. Jedz te dwie potrawy na co dzień, a obciążenie organizmu lektynami wzrośnie – waga twojego ciała najprawdopodobniej także.

Masz już gruntowną wiedzę na temat przyczyn, dla których znaleźliśmy się w samym środku złożonego kryzysu zdrowotnego, za którym stoją subtelne zmiany w sposobie odżywiania się, składzie kosmetyków i oświetleniu oraz ogromna liczba nowych leków; dowiedziałaś się również, dlaczego nadwaga i problemy zdrowotne to nie twoja wina. Najwyższy czas, byś odzyskał zdrowe ciało i życie. Swoim pacjentom powtarzam, że ciało to ich jedyny prawdziwy dom na całe życie. Jeżeli poświęcisz mu tyle samo uwagi, co murowanemu domowi albo mieszkaniu czy samochodowi, będziesz cieszył się długim i zdrowym życiem. Przejdźmy do części II, w której wyposażę cię w narzędzia i wskazówki niezbędne do osiągnięcia zdrowej wagi ciała i świetnego stanu zdrowia.

11 Tak historiografowie anglosascy nazywają bitwę o Ardeny z przełomu lat 1944/1945.

12 *To research* – dosł. przeszukać ponownie.

13 Nebraska Cornhuskers – wspólny przydomek drużyn atletycznych studentów University of Nebraska-Lincoln (dosł. „łuskacze kukurydzy”).

14 Burda Publishing Polska, Warszawa 2016, przeł. Radosław Madejski.

15 W. Shakespeare, *Juliusz Cezar*, akt III, scena 2, przeł. Leon Ulrich.

CZĘŚĆ II

Program Roślinny Paradoks



ZMIENŃ NAWYKI

Oto część, na którą czekałeś. Poznałeś już naukowe podstawy Programu Roślinny Paradoks oraz dowiedziałeś się, co zrobił on dla niezliczonych rzesz ludzi, więc teraz czas wkroczyć do akcji i przejąć kontrolę nad twoim zdrowiem – dowiedzmy się, co może on zrobić *dla ciebie*. Zanim jednak zaczniesz, chciałbym, abyś zapamiętał cztery zasady rządzące tym programem oraz oświadczenie będące najważniejszą rzeczą, którą mam do powiedzenia w całej części II: *Zawsze gdy będziesz się wahał, zawsze gdy będziesz próbował usprawiedliwić zamiar zjedzenia czegoś, zawsze gdy usłyszysz w głowie cichy głos mówiący: „Ale to zdrowe jedzenie”, zatrzymaj się i wróć do Zasady Numer 1 (poniżej).*

Powiem ci coś, czego nauczyłem się od każdego pacjenta, który znalazł się pod moją opieką jako dyrektora Centrum Medycyny Funkcjonalnej, a co natchnęło mnie do sformułowania Zasady Numer 1: to, co przestajesz jeść, jest ważniejsze od tego, co zaczynasz jeść. Doskonałym przykładem jest mój pacjent Tony, który dzięki zastosowaniu się do Programu Roślinny Paradoks wyleczył się z bielactwa nabytego. Gdy jego skóra odzyskała pigment, mogłem oczywiście stwierdzić, że uległa ona cudownej normalizacji, ponieważ mój program dietetyczny ma bardzo silne działanie przeciwzapalne, jest bogaty w przeciwutleniacze, ubogi w węglowodany proste, zakłada spożywanie dużych ilości oliwy z oliwek i tak dalej, i tak dalej... Twórcy wszystkich diet przywiązują zbyt dużą wagę do ich cech i zalecanych produktów. Ale mówiąc szczerze, większość z tego rodzaju racjonalnych uzasadnień skuteczności tego czy innego programu dietetycznego jest

nieprawdziwa. Dlaczego? Ponieważ Tony'ego wyleczyło nie to, co zaleciłem mu jeść, lecz to, co mu *odradziłem*.

Przestrzegaj zasad

CZTERY NIŻEJ WYMIENIONE ZASADY pozwolą ci skutecznie skorzystać z Programu Roślinny Paradoks.

ZASADA NUMER 1. To, co *przestajesz* jeść, jest ważniejsze od tego, co *zaczynasz* jeść.

Z tego co mi wiadomo, profesor John Soothill ze szpitala przy Great Ormond Street w Londynie, mojej starej placówki, jako pierwszy sformułował tę zasadę. Jeżeli jej nie złamiesz i jeżeli będziesz rzetelnie trzymał się listy produktów zakazanych i dozwolonych, to właściwie mogę ci zagwarantować, że osiągniesz znakomity i stabilny stan zdrowia. Nie sugeruję oczywiście, żebyś po prostu przestał jeść (choć zdolność postu o samej wodzie do leczenia bardzo wielu chorób jest doprawdy zadziwiająca)¹. Zasada ta jest potwierdzeniem słów Hipokratesa, który powiedział, że „wszystkie choroby zaczynają się w jelitach”. Jeżeli przestaniesz je niszczyć, będziesz ogólnie zdrowszy. Holobiom jelitowy obejmuje 90 procent komórek składających się na „ciebie” i zawiera 99 procent całego materiału genetycznego, który czyni cię „tobą”, tak więc wszystko, co wydarza się w jelitach, nie zostaje w nich – w przeciwieństwie do Las Vegas¹⁶. To prowadzi nas do drugiej zasady.

ZASADA NUMER 2. Troszcz się o mikroflorę jelitową i dobrze ją odżywiaj, a ona zadba o ciebie i będzie cię dobrze odżywiała. Jesteś przecież dla niej domem.

Można tę zasadę wyrazić inaczej: daj mikroflorze jelitowej to, czego ona chce, a nikomu nie stanie się krzywda. Wydaje się to proste, z wyjątkiem jednego. Część

I powinna cię przekonać, że większość z nas ma w jelitach nieużytki. Wskutek wieloletniego stosowania antybiotyków, leków zobojętniających kwas żołądkowy i niesteroidowych leków przeciwzapalnych oraz z powodu wysokotłuszczowej i wysokowęglowodanowej diety zachodniej gęsty niegdyś jelitowy „las deszczowy” przeredził się. „Pustynia żywieniowa” to obszar, na którym dobrej jakości żywność jest niedostępna, nawet jeśli ludzie chcą ją jeść. Wyobraź sobie, że twoje jelita to ogromna, niemal nienadająca się do zamieszkania pustynia żywieniowa, na której mogą przetrwać tylko szkodliwe mikroorganizmy, a w rzeczywistości wręcz kwitną na żywności, którą im „wrzucasz”. Pamiętasz Audrey II, mięsożerną roślinę z filmu *Krwiożercza roślina*, która nieustannie krzyczała: „Nakarm mnie, Seymour. Nakarm mnie!”? W podobny sposób szkodliwe mikroorganizmy domagają się więcej cukru, węglowodanów rafinowanych i tłuszczów nasyconych, innymi słowy – śmieciowego jedzenia. Te dranie je uwielbiają, a to prowadzi nas z powrotem do Zasady Numer 1. Przestań karmić członków gangu tym, dzięki czemu się rozwijają, a wyjadą z miasta. Proste.

HISTORIA SUKCESU

Każdy drobiazg ma znaczenie

Trzydziestotrzyletnia Lydia B. miała uporczywy kaszel i ból gardła, które jej mający dobre chęci lekarz leczył kolejnymi antybiotykami o szerokim spektrum działania. Pojawiła się u niej wysypka, którą ów lekarz nazwał „wysypką antybiotykową”. Gdy nie udało się jej usunąć, skierował ją do reumatologa, a ten z kolei zdiagnozował u niej toczeń rumieniowaty układowy i zaczął podawać wysokie dawki steroidów. Wysypka zniknęła, ale wskutek stosowania steroidów pojawił się trądzik, pacjentka przytyła i zaczęła mieć huśtawki nastrojów – wszystko to uczyniło z tej energicznej niegdyś kobiety osobę otyłą i nieszczęśliwą. Była to klasyczna historia: jej mikroflorę jelitową zniszczono za pomocą nalotu

dywanowego, pojawili się członkowie gangu, a jej układ odpornościowy zaczął przez pomyłkę atakować własny organizm.

Gdy wkroczyłem do akcji, nasze zadanie polegało na całkowitym powstrzymaniu ataku lektyn, odbudowie ścian jelit i rekonstrukcji mikroflory jelitowej. Natychmiast zaczęliśmy zmniejszać dawki steroidów i zastosowaliśmy Plan Roślinny Paradoks. W ciągu trzech miesięcy Lydia całkowicie przestała przyjmować steroidy, trądzik i wysypka na twarzy i ramionach zniknęły, a waga zaczęła spadać. Ustąpiły również depresje. Wszystko wróciło do normy.

Po kilku miesiącach pewnego ranka Lydia wpadła spanikowana do mojej kliniki. Przypadkiem byłem w recepcji, gdzie wypełniałem formularz, i ujrzałem tę śliczną kobietę od stóp do głów pokrytą czerwonymi plamami – był to klasyczny przypadek rumienia wielopostaciowego, objawu reakcji odpornościowej przy toczniu rumieniowatym układowym. Z zakłopotaniem przyznała się, że poprzedniego dnia wieczorem zjadła kawałek chleba na zakwasie i nazajutrz obudziła się z takim oto prezentem. Na szczęście niewielkie dawki Benadrylu i kwercetyny zażegnały sytuację, ale Lydia dostała niezapomnianą lekcję.

ZASADA NUMER 3. Owoce także mogą być słodyczami.

Zapomnij o tym, że owoce to zdrowa żywność. Jak już wiesz, jedzenie owoców w sezonie pozwalało naszym przodkom przytyć na zimę, ale obecnie owoce są szeroko dostępne przez 365 dni w roku. Następnym razem, gdy będziesz chciał zamówić sałatkę owocową jako „zdrowe śniadanie”, sugeruję, byś zamiast niej poprosił o miskę Skittles. Śmiało – to taka sama trucizna. Wniosek z Zasady Numer 3 brzmi: jeśli to coś ma nasiona, to jest owocem. Oznacza to, że cukinia, pomidor, papryka, bakłażan i ogórek są owocami! Gdy je zjadasz, przekazują genom i mózgowi tę samą chemiczną informację, co bardziej „oczywiste” owoce,

np. jabłko, a mianowicie: magazynuj tłuszcz na zimę. Mało tego (a zaskoczy to większość czytelników), jedzenie fruktozy zawartej w owocach jest przyczyną puchnięcia i uszkodzeń nerek; wskutek tego może nawet dojść do ich zniszczenia².

Istnieją jednak trzy owoce, które możesz jeść, pod warunkiem że będą jeszcze zielone: banan, mango i papaja. Niedojrzałe owoce tropikalne nie osiągają jeszcze górnej zawartości cukru (fruktozy), natomiast składają się ze skrobi opornej, czyli ulubionego pożywienia dobroczynnych bakterii jelitowych, którego jednak ludzie nie są w stanie trawić samodzielnie z powodu braku odpowiednich enzymów. Pokrojone zielona papaja i mango wspaniale smakują jako sałatka. Mąka z zielonych bananów świetnie nadaje się do przyrządzania naleśników bezbożowych i wypieków. Jedynym akceptowalnym owocem w stanie dojrzałym jest nasz drogi przyjaciel awokado, ponieważ zawiera śladowe ilości cukru oraz składa się ze zdrowego tłuszczu i błonnika rozpuszczalnego, które pomagają w chudnięciu i wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i przeciwutleniaczach.

Kolejną koncepcję wyłożyłem kilkakrotnie w części I, ale jest tak ważna, że zasługuje na to, by być czwartą i ostatnią zasadą.

ZASADA NUMER 4. Jesteś tym, co jadło to, co ty jesz.

Jeżeli wolisz, możesz uważać to za rodzicielską poradę: Gdy z kimś śpisz, to śpisz z wszystkimi, z którymi ta osoba kiedykolwiek spała! Jeżeli jesz mięso, drób, ryby hodowlane, jajka i nabiał, to w dużej mierze jesteś kolbą kukurydzy i stosikiem ziaren soi, ponieważ tym na co dzień karmi się zwierzęta w niemal wszystkich hodowlach przemysłowych.

Słoń nie w salonie

DLACZEGO DOTĄD NIE WSPOMNIAŁEM, ile kalorii dziennie możesz jeść? Stara zasada mówiąca, że kaloria dostarczana równa jest kalorii spalanej, zakłada, że absorbujesz wszystkie kalorie. Nie bierze ona pod uwagę faktu, iż w ramach Programu Roślinny Paradoks mieszkańcy twoich jelit mają okazję konsumować mnóstwo spożywanym przez ciebie kalorii. Zużywają te kalorie albo do namnażania się, czyniąc je dla ciebie niedostępnymi, albo konwertują je w dobroczynne tłuszcze, które dodają ci sił. Podczas realizacji tego programu zapewniasz swoim jelitowym przyjaciołom należne im posiłki, co znaczy, że w rzeczywistości możesz jeść znacznie więcej niż zazwyczaj i nadal chudnąć. Nie żartuję. Moja znajoma, doktor Terry Wahls, lubi mawiać, że przekonają cię o tym okazałe kupy przy każdej wizycie w toalecie!

Za chwilę dowiesz się bliżej, co możesz, a czego nie możesz jeść, w kolejnych zaś rozdziałach porozmawiamy o tym szczegółowo. W trzech kolejnych etapach Programu Roślinny Paradoks twój jadłospis będzie się poszerzał w miarę powrotu jelit do zdrowia i wzrostu tolerancji pewnych pokarmów zawierających lektyny. W przeciwieństwie jednak do większości „diet” nie będziemy liczyli kalorii ani węglowodanów. Będziesz musiał jedynie kontrolować ilość spożywanego białka zwierzęcego.

Kukurydziana uczta

W STANDARDOWEJ DIECIE AMERYKAŃSKIEJ, zwłaszcza w żywności przetworzonej, kukurydza jest wszechobecna. Restauracje typu fast food bazują na oleju kukurydzianym, skrobi kukurydzianej, mące kukurydzianej, syropie glukozowo-fruktozowym i mnóstwie innych składników uzyskiwanych z kukurydzy. Gdy naukowcy przebadali blisko 480 burgerów będących produktami bardzo wielu restauracji typu fast food, odkryli, że prawie wszystkie – bo aż 93 procent – zawierały „podpis” węglowy C4¹⁷ świadczący o tym, że mięso, z którego je wyprodukowano, powstało na bazie kukurydzy (inaczej mówiąc, dieta zwierząt,

z których ono pochodziło, składała się głównie z kukurydzy)³. Jeżeli kiedyś przyjdzie ci ochota, by zamówić kanapkę z kurczakiem, przypomnij sobie te słowa: mięso z kurczaka znajdujące się w tej kanapce powstało na bazie kukurydzy. W rzeczywistości wszystkie kurczaki serwowane w restauracjach wziętych pod lupę podczas wspomnianych badań pochodziły z jednego źródła: od Tysona¹⁸, gdzie karmi się je wyłącznie kukurydzą. W restauracjach sieciowych to norma.

Skoro 93 procent mielonego mięsa w burgerze powstało na bazie kukurydzy, to rodzi się logiczne pytanie: „Jaki procent nie powstał na bazie kukurydzy?”. Najpierw dobra wiadomość: mniej niż 93 procent. A teraz ta zła: naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley przebadali pod kątem „podpisów” węglowych próbki włosów przeciętnych Amerykanów i odkryli, że 69 procent zawartego w nich węgla pochodziło z kukurydzy⁴ (nawet w przypadku włosów guru od zdrowia, Sanjaya Gupty, analiza dała ten sam wynik)⁵. A teraz coś szokującego: gdy identycznym badaniom węglowym poddano próbki włosów przeciętnych Europejczyków, okazało się, że zawartość węgla pochodzącego z kukurydzy wynosi zaledwie 5 procent.

Niestety, to jeszcze nie koniec złych wiadomości. Większość kukurydzy pastewnej (czyli tej służącej karmieniu zwierząt) uprawianej w Stanach Zjednoczonych jest genetycznie modyfikowana i zwie się kukurydzą Bt. Do jej genomu wprowadzono pochodzący od przebiśniegu¹⁹ gen kodujący silną lektynę w celu uzyskania odporności przeciwko owadom. Gdy kukurydza zawierająca tę lektynę zostanie podana krowom, kurczakom i świniom, ty zaś zjesz mięso z tych zwierząt albo wypijesz mleko od takich krów, lektyna ta dostanie się do twojego organizmu! Reagują na nią wszyscy ludzie, a znajduje się ją nawet w mleku amerykańskich matek.

Kolejna rewelacja: kukurydza genetycznie modyfikowana wywołuje u kurczaków osteopenię i osteoporozę⁶ (a zapewne myślałeś, że te wyniszczające kości choroby rozwijają się tylko u kobiet w okresie pomenopauzalnym). Jednym z powodów, dla których w zagrodach dla kurczaków panuje tłok, jest fakt, iż mają one tak słabe kości nóg, że się łamią, gdy ptaki próbują chodzić. A zatem, drogie

panie, gdy przy najbliższej okazji zażyjecie z rana lek na osteoporozę, a na obiad zjecie pierś z kurczaka, zadajcie sobie sparafrazowane stare pytanie: „Co było pierwsze, kura czy osteoporoza?”. Prawidłowa odpowiedź brzmi jednak: kukurydza. Powtórzę: jesz to, co jadły zwierzęta, które jesz⁷.

Zwierzętom rutynowo podaje się antybiotyki, dlatego stały się nosicielami mnóstwa gatunków bakterii odpornych na antybiotyki. Prawie co tydzień można usłyszeć kolejną informację o wycofaniu ze sprzedaży mięsa lub kurczaków z powodu wywoływanej przez nie śmiertelnej biegunki.

Zaczekaj – jeszcze nie skończyłem. Okazuje się, że kurczaki (jajka i mięso), wieprzowina, wołowina i mleko krowie skażone są aflatoksynami, czyli toksycznymi substancjami produkowanymi przez pleśnie i grzyby żyjące na kukurydzy, pszenicy i ziarnach soi. Substancje te są toksyczne dla ludzi i zwierząt, a ich spożycie powiązane ze zmianami genetycznymi i rakiem⁸. Największe skażenie aflatoksynami zaobserwowano w ziarnach zbóż i soi (używanej do karmienia drobiu)⁹. Ustalaniem standardów dotyczących dopuszczalnej zawartości toksyn grzybowych w kukurydzy, zbożach i soi, którymi karmione są kurczaki, indyki, krowy i świnie, zajmuje się Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych, nie ma jednak przepisów ani kontroli dotyczących maksymalnego dopuszczalnego stężenia tych toksyn w produktach końcowych – jedzonym przez nas mięsie i pitym przez nas mleku. Szczerze mówiąc, stężenie to jest zdumiewająco wysokie. Wygląda na to, że Departament Rolnictwa bardziej troszczy się o zwierzęta jedzące te toksyny niż o ludzi jedzących te same toksyny w pochodzącym od nich mięsie. Pomyśl o tym, zanim następnym razem zamówisz w McDonalddie porcję nuggetsów z kurczaka, bo być może zaserwujesz sobie podwójną dawkę aflatoksyn: jedną z kurczaka, drugą z panierki. Gdybyś to wszystko popił szklanką mleka – zatrucie gotowe.

HISTORIA SUKCESU

Stwardnienie rozsiane

Marcia D., piękna dwudziestodwujęciolatnia kobieta, została do mnie skierowana z powodu przewlekłego postępującego stwardnienia rozsianego, niereagującego na leki immunosupresyjne ani na dietę bezglutenową, w większości wegetariańską. Z powodu uporczywie utrzymującej się mgły umysłowej i drętwienia lewej ręki trudno jej było dojeżdżać do pracy, dlatego obowiązki musiała wykonywać z domu. Po przejściu na dietę bezglutenową zauważyła pewną poprawę, choć wyglądało na to, że niektóre z jej ulubionych produktów bezglutenowych – np. chipsy kukurydziane, ziemniaki czy pomidory – zaostrzały objawy. Jak zwykle w takich przypadkach badania wykazały typowy wzorzec wrażliwości na lektyny i ekspozycji na zawierającą je żywność. Dzięki jej wyeliminowaniu Marcia po upływie trzech miesięcy wróciła do pracy i odstawiła leki immunosupresyjne, a mgła umysłowa i drętwienie ustąpiły.

To było pięć lat temu. Jej najnowsze wyniki badań krwi wykazały nieobecność lektyn w diecie, chociaż pewnego ranka zadzwoniła do mnie z prośbą o pomoc. Była spanikowana. Obudziła się bowiem z drętwiejącymi palcami lewej ręki i mgłą umysłową. „Co pani robiła wczoraj wieczorem?” – zapytałem. „Spotkałam się ze znajomymi i zjadłam kawałek pizzy bezglutenowej” – odparła. Pizza bezglutenowa to prawdziwa bomba lektynowa, gdyż ciasto przyrządza się z mąki owsianej, kukurydzianej bądź ryżowej, a do tego jest w niej sos pomidorowy i ser wyprodukowany z mleka zawierającego kazeinę A-1. Wiesz, o co chodzi. Spytałem ją, czego się po takiej pizzy spodziewała. Odpowiedziała, że jest trzydziestotrzyletnią kobietą i chce żyć normalnie! „Dobrze – powiedziałem. – Proszę robić tak dalej, a spędzi pani życie na wózku. Wybór należy do pani”. Od tamtego ranka nigdy więcej nie uległa pokusie.

Jelitowi przyjaciele

WRÓĆMY DO ZASADY NUMER 2, która dotyczy mikroflory jelitowej, czyli twoich jelitowych przyjaciół. Z bakteriami korzystnymi dla zdrowia jest jak z dobrymi sąsiadami. Należy o nie dbać, zazwyczaj jednak ich potrzeby wypierane są na korzyść bakterii chorobotwórczych. W rezultacie bakterie korzystne chowają się w domach, bojąc się wyjść na zewnątrz. Jeśli jednak zaczniesz głodzić złe bakterie i rzucisz tym dobrym koło ratunkowe, te drugie wyjdą z ukrycia i wesprą swojego sąsiada – ciebie. Zaczną też prosić cię o dalsze zaopatrzenie w niezbędne substancje, które umożliwią im skuteczne działanie. W ciągu wielu lat praktyki lekarskiej nie raz byłem rozbawiony i zdumiony, gdy zatwardziali amatorzy mięsa z ziemniakami po kilku miesiącach przestrzegania opracowanego przeze mnie programu pojawiali się w moim gabinecie i oświadczali, że teraz nie mogą przestać jeść sałatek składających się z zieleniny. Gdy zdarza się, że przez kilka dni ich nie jedzą, gotowi są na wszystko, by dostać się do baru sałatkowego! Są całkowicie zaskoczeni własnym zachowaniem, które obecnie kontrolowane jest przez nowe kolonie mikroorganizmów, prawdziwych jelitowych przyjaciół wydających nowe instrukcje. Te pożyteczne bakterie mówią swoim gospodarzom jasno i wyraźnie: „Pomóż nam dbać o nasz dom”.

Najważniejszym darem, który możesz od nich otrzymać, jest ukierunkowywanie apetytu i zarządzanie zachciankami. To uwalnia cię od ciągłej bitwy o panowanie nad pragnieniami, łącznie z uciążliwym obowiązkiem liczenia kalorii i koniecznością demonizowania apetycznie wyglądającego śmieciowego jedzenia. Daj swoim jelitowym przyjaciołom to, czego chcą, a odwdzięczą ci się tym samym¹⁰. Po niedługim czasie dranie odpowiadający za niezdrowe zachcianki będą musieli się wyprowadzić.

Te nieustające zachcianki, które często mocno dokuczają osobom będącym na diecie wysokobiałkowej, wysokotłuszczowej i niskowęglowodanowej, nie pojawiają się, gdy źródłem białka są ryby, a oprócz nich je się mnóstwo zieleniny i warzyw bulwiastych. Źródłem tłuszczów w dietach wysokobiałkowych często jest

jednak sadło wołowe; bywają one również bogate w tłuszcze nasycone pochodzące od innych zwierząt hodowlanych. Lipopolisacharydy znajdujące się w jelitach wskakują na te tłuszcze nasycone i na ich grzbiecie pokonują barierę jelitową; są wówczas transportowane bezpośrednio do ośrodka głodu w mózgu – podwzgórze. Powstający wskutek tego stan zapalny w mózgu inicjuje głód.

Brak ciągłego głodu to jedna z cech zdecydowanie odróżniających Program Roślinny Paradoks od diety paleo i niektórych diet ketogenicznych, obfitujących w tłuszcze zwierzęce. Program Roślinny Paradoks przewiduje spożywanie tylko właściwych tłuszczów zwierzęcych – przypomnę, że z myślą o osobach niejedzących mięsa, ryb czy drobiu oraz tych, które nie biorą do ust również nabiału ani jajek, opracowałem jego wersję zarówno wegetariańską, jak i wegańską. Osoby, które upierają się, że powinniśmy jeść białko zwierzęce, wkrótce przekonają się (o czym każdy szympanś wie), że liście zawierają ogromne ilości białka niezbędnego do budowy mięśni. Nie jesteś przekonany? Spójrz na konia. Nie zbudował tych smukłych mięśni, pałaszując burgery.

Ogólny zarys Programu Roślinny Paradoks

REWOLUCYJNE PODEJŚCIE charakteryzujące Program Roślinny Paradoks pomoże ci zarówno osiągnąć optymalny stan zdrowia, jak i uzyskać zdolność kontrolowania wagi ciała za pomocą karmienia organizmu i mikroflory jelitowej substancjami dla obydwu niezbędnymi. W kolejnych trzech rozdziałach omówimy szczegółowo trzy etapy składające się na Program Roślinny Paradoks. Na razie poznaj jego podstawy.

- **ETAP 1.** Początkiem procesu naprawy jelit, wzmocnienia korzystnych mikroorganizmów i pozbywania się większości niekorzystnych jest trzydniowe oczyszczanie początkowe. Na końcu tego etapu twoja mikroflora jelitowa się zmieni, a tym samym zmienią się twoje jelita. Aby zapobiec niemal

natychmiastowemu powrotowi szkodliwych mieszkańców jelit, będziesz musiał niezwłocznie przejść do etapu 2.

• **ETAP 2.** Na tym etapie Program Roślinny Paradoks wkracza do akcji na całego. Daj mi dwa tygodnie, a przywrócę ci zdrowie. Po upływie tego czasu odczujesz i dostrzeżesz zmianę – tak będzie ogromna. Po sześciu tygodniach nowe nawyki żywieniowe utrwalały się. W tym czasie poproszę cię o wyeliminowanie albo ograniczenie spożycia pewnych produktów i zwiększenie spożycia innych. Wygląda to następująco:

- Na początku wyeliminujesz źródła lektyn wielkocząsteczkowych (czyli zboża i warzywa strączkowe, w tym kukurydzę i soję, które poza lektynami zawierają także substancje estrogenopodobne), żywność GMO, płody rolne spryskiwane preparatem Roundup oraz wiele tłuszczów nasyconych. Dotyczy to również produktów pełnoziarnistych, które przewrażliwiają układ odpornościowy. Wegetarian i wegan proszę, by się nie obawiali, ponieważ o nich również pomyślałem, o czym przekonają się za chwilę.
- Wyeliminujesz wszystkie cukry i sztuczne słodziki.
- Zminimalizujesz spożycie kwasów tłuszczowych omega-6, które przestawiają organizm na tryb ataku, sprzyjając magazynowaniu przezeń tłuszczu i głodowi.
- Wyeliminujesz drób pochodzący z hodowli przemysłowych (również ten „z wolnego wybiegu”) i mięso z innych zwierząt (także ich mleko i jego przetwory) oraz wszystkie ryby hodowlane, które karmione są antybiotykami, kukurydzą i warzywami strączkowymi, pełnymi kwasów tłuszczowych omega-6 i spryskiwanymi preparatem Roundup.
- Jako przekąskę będziesz mógł jeść niewielkie porcje orzechów, guacamole bądź połowę awokado Hass¹¹. Po jakimś czasie zauważysz – o ile będziesz jadł odpowiednie produkty – że nie masz ochoty na przekąski. (Produkty niewłaściwe po prostu potęgują głód).
- Nie będziesz jadł żadnych produktów będących modulatorami hormonalnymi.

- **Zamiast nich będziesz jadł:**

- Wszystkie zielone warzywa na czele z liściowymi oraz duże ilości warzyw bulwiastych i innych produktów zawierających skrobię oporną. Najpierw zrezygnujesz z owoców. Później włączysz je z powrotem do diety, ale tylko we właściwym dla nich sezonie i wyłącznie jako „słodczy”.

- Więcej kwasów tłuszczowych omega-3, zwłaszcza tych występujących w oleju rybnym, z pachnotki, lnianym i innych dozwolonych olejach, np. znajdujących się w awokado, orzechach włoskich, oliwkach i orzechach makadamia; poza tym więcej trójglicerydów średniołańcuchowych (MCT) – wszystkie te produkty błyskawicznie naprawiają barierę jelitową.

- Nie więcej niż 220 g białka zwierzęcego dziennie (pamiętaj, że ryby i skorupiaki to także zwierzęta), głównie w postaci dzikich ryb i skorupiaków, które zawierają duże ilości kwasów tłuszczowych omega-3 i w których zarazem nie występuje niszczący tętnice kwas N-glikoliloneuraminowy (Neu5Gc), a także w postaci jajek od naturalnie żerujących kur bądź karmionych kwasami tłuszczowymi omega-3.

- Mięso ze zwierząt karmionych trawą bądź naturalnie wypasanych, gdyż zawiera ono więcej kwasów tłuszczowych omega-3 i mniej omega-6 niż to ze zwierząt karmionych paszami zbożowymi i sojowymi, choć mimo to ma w składzie mnóstwo kwasu N-glikoliloneuraminowego; będzie ono stanowiło jednak tylko połowę (czyli 110 g) całkowitego dziennego spożycia białka.

- Przetwory mleczne, ale tylko z mleka od konkretnych ras krów albo od owiec, kóz i wołu domowego, które produkują kazeinę A-2. Ogólnie jednak ograniczysz wszelki nabiał – z wyjątkiem ghee – z powodu zawartości kwasu N-glikoliloneuraminowego.

- **ETAP 3 (opcjonalnie).** Obniżysz spożycie wszystkich białek zwierzęcych, łącznie z rybami, do 55–110 g dziennie i od czasu do czasu będziesz pościł.

- Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks, który zaprezentuję w rozdziale 10, przeznaczony jest dla osób chorujących na cukrzycę, raka albo niewydolność nerek bądź tych ze zdiagnozowaną chorobą neurologiczną, np. demencją, chorobą Parkinsona, chorobą Alzheimera lub stwardnieniem zanikowym bocznym. Jeżeli się do nich zaliczasz, zrób trzydniowe Oczyszczanie Początkowe, a następnie przejdź bezpośrednio do rozdziału 10. Poinformuję cię również, kiedy (jeśli w ogóle) będziesz mógł przejść do etapu 2.

Dobre wieści dla wegetarian i wegan

WŚRÓD MOICH PACJENTÓW od wielu lat jest bardzo dużo wegetarian i wegan. Większość z nich odżywia się niestety makaronem, zbożami i warzywami strączkowymi. Proszenie ich o wyeliminowanie z diety standardowych źródeł białka roślinnego zawsze jest trudne dla nich i dla mnie, niezależnie od tego, że właśnie przez nie chorują. Na szczęście dzięki pracy z moimi wegetariańskimi i wegańskimi „kanarkami” udało mi się znaleźć rozwiązanie tego problemu. Oto pierwsza dobra wiadomość: szybkowar niszczy lektyny znajdujące się w fasoli i innych warzywach strączkowych, które są fantastycznym źródłem białka roślinnego, a także w warzywach z rodziny psiankowatych i dyniowatych (które w rzeczywistości są owocami). Co więcej, warzywa ugotowane w szybkowarze, pozbawione kłopotliwych lektyn, są dla twoich jelitowych przyjaciół niczym szwedzki stół; sprzyjają również długowieczności i poprawiają pamięć. Kolejna dobra wiadomość: większość sklepów z żywnością naturalną oraz sieć Whole Foods sprzedają fasole i inne warzywa strączkowe w puszkach z warstwą zabezpieczającą niezawierającą BPA. Kolejne takie firmy to Westbrae Natural i Eden Foods (ta druga sprzedaje fasolę w puszkach ugotowaną w szybkowarze). Tak więc wegetarianie i weganie w etapie 2 Programu Roślinny Paradoks mogą jeść niewielkie ilości odpowiednio przyrządzonych warzyw strączkowych i innych produktów zawierających lektyny.

Lektyn zawartych w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie – czyli zbożach zawierających gluten – niestety nie można zniszczyć, dlatego zboża te pozostają na liście produktów zakazanych. Gotowanie w szybkowarze niszczy jednak lektyny znajdujące się w innych zbożach i zbożach rzekomych, dlatego można je bezpiecznie jeść (patrz poniżej: „Szybkowar tak, ale nie po babci”). Wskutek zniszczenia lektyn ich rola w zwiększaniu wagi ciała zostaje zredukowana. Proszę cię jednak, byś nie wprowadzał tych produktów do menu wcześniej niż w etapie 3 – o ile w ogóle. Pamiętaj: ludzie nie muszą tych zbóż jeść.

Powtarzam więc, że z opracowanego przeze mnie programu mogą korzystać wegetarianie i weganie, a także wszyscy, którzy chcą zredukować spożycie białka zwierzęcego. Na drodze do dobrego zdrowia stoją im jedynie lektyny zawarte w warzywach strączkowych i niektórych zbożach, które w kuchni można zniszczyć w ciągu kilku minut.

Szybkowar tak, ale nie po babci

Być może niechętnie myślisz o zakupie szybkowaru z powodów bezpieczeństwa. Niemal każdy, kto dorastał w latach 50. XX wieku, słyszał o wybuchach szybkowarów, które przysporzyły strasznych szkód, a nawet oparzyły użytkowników. Szybkowary produkowane w tamtych czasach miały tylko jeden regulator, wskutek czego ciśnienie mogło niekiedy wzrosnąć do katastrofalnych w skutkach wielkości. Współczesne szybkowary to zupełnie inna historia dzięki metalowej pokrywce zaprojektowanej tak, aby wytrzymywała bardzo wysokie ciśnienie, hermetycznej uszczelce i zaworowi bezpieczeństwa, który pozwala urządzeniu utrzymać ciśnienie na stałym poziomie. Mają również zaskakująco przystępne ceny. Poszukaj szybkowaru automatycznego, np. marki Cuisinart albo Instant Pot, które po ukończeniu gotowania same się wyłączają. Dla prowadzenia

nieskomplikowanego i wolnego od lektyn stylu życia nie ma nic lepszego niż dobry szybkar.

Jaka jest właściwa porcja białka?

Spożywanie odpowiedniej ilości białka ma fundamentalne znaczenie dla zapewniania organizmowi energii i budowania mięśni. Musi ono dostarczać niezbędnych aminokwasów, których organizm nie jest zdolny syntetyzować. Większość Amerykanów spożywa o wiele za dużo białka, zwłaszcza zwierzęcego, niż faktycznie potrzebuje. Dopłaty rządowe do upraw kukurydzy, soi i zbóż, które służą jako pasza dla hodowanych na skalę przemysłową zwierząt, drobiu, a nawet ryb, uczyniły mięso niodorzecznie tanim surowcem. Niezależnie jednak od tego, nikt nie musi zjadać półkilogramowego steku naraz. Jak wspomniałem, spożywanie nadmiernych ilości białka oznaczające konieczność przemiany dużych ilości białka w cukier powiązane z nadciśnieniem, otyłością i krótszym życiem¹². Ponadto niektóre aminokwasy występujące w białku zwierzęcym – metionina, leucyna i izoleucyna – to sprawcy szybkiego starzenia się i rozwoju raka¹³.

Ile zatem białka *naprawdę* potrzebujesz? Większość zaleceń w tym zakresie opiera się nie na całkowitej masie ciała, lecz na beztłuszczowej masie ciała (LBM), której ocena wymaga wielu skomplikowanych obliczeń. Najprościej mówiąc, z czym zgadzam się z doktorem Valterem Longo z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, organizm człowieka wymaga *tylko 0,37 grama białka na kilogram masy ciała*¹⁴. Mężczyzna ważący siedemdziesiąt kilogramów potrzebuje zatem około 26 gramów białka dziennie, natomiast kobieta ważąca pięćdziesiąt siedem kilogramów – około 21 gramów. Abyś mógł to sobie uzmysłowić, podam kilka praktycznych przykładów: 20 gramów białka zaczerpniesz z jednej porcji odżywki białkowej, dwóch i pół jajek, batonu Quest, 60–85

gramów ryby lub kurczaka, połowy puszki tuńczyka, puszki sardynek albo 120 gramów mięsa krabowego. Najlepszym sposobem na określenie wielkości spożycia białka zwierzęcego jest kierowanie się zasadą „jedna porcja wystarczy”, co oznacza po prostu jedzenie jednej 85-gramowej porcji dziennie.

Nie daj się złapać w pułapkę „łączenia białek”, w myśl której w każdym posiłku musisz zjadać wszystkie niezbędne aminokwasy. Z ewolucyjnego punktu widzenia to całkowity nonsens. Twój przodek nie ocenił każdego posiłku w celu zapewnienia sobie odpowiedniej kombinacji białek. Organizm człowieka potrafi odzyskiwać aminokwasy – nie musisz codziennie zjadać świeżego zestawu wszystkich niezbędnych aminokwasów.

Przedstawione powyżej obliczenia nie uwzględniają faktu, iż organizm człowieka codziennie odzyskuje około 20 gramów własnego białka, którego pozbywa się z jelit i wydzieliny ich błony śluzowej. Innymi słowy, zarówno wydzielina, jak i komórki błony śluzowej jelit zawierają białko, więc gdy produkowany jest śluz albo obumierają komórki błony śluzowej i zastępowane są nowymi, trawimy to białko w jelitach. Masz bardzo ekonomiczny układ pokarmowy! Gdybyś chciał być obliczeniowym purystą, wówczas już i tak niewielką zalecaną porcję białka powinieneś zmniejszyć o połowę, ponieważ na co dzień odzyskujesz białko. Jak widzisz, nasze zapotrzebowanie na białko jest szokująco małe.

W praktyce oznacza to, że jeżeli zjesz na śniadanie dwa średnie jajka (około 15 gramów białka), na lunch dużą sałatkę z 30 gramami miękkiego sera koziego (około 5 gramów), jako przekąskę dwie łyżki pistacji (około 3 gramów), na kolację zaś 85 gramów łososia (22 gramy), znacznie przekroczysz zapotrzebowanie na białko – nie wliczyłem w to białka zawartego w warzywach. Tak, warzywa zawierają białko. Pół szklanki gotowanego na parze kalafiora zawiera 1 gram białka; jeden

średni pieczony słodki ziemniak – 2 gramy; karczoch natomiast – około 4 gramów. Jak się wkrótce przekonasz, w kwestii spożycia białka na początku Programu Roślinny Paradoks będę pobłażliwy, jednak w etapie 3, z bardzo ważnych powodów, będziesz musiał znacząco ograniczyć zarówno ogólne spożycie białka, jak i spożycie białka zwierzęcego.

Skończ z wymówkami i znajdź inspirację

W CZĘŚCI I omówiłem pozornie zdrową żywność, która nie zasługuje na takie miano. Roślinny paradoks to dla ciebie nowość, więc być może nadal masz wątpliwości co do słuszności eliminowania pełnych ziaren, organicznego kurczaka, jogurtu z mleka krowiego, edamame, tofu i innych produktów spożywczych, które reklamowane są jako „zdrowe”. Aby odnieść korzyść z Programu Roślinny Paradoks, będziesz musiał jednak z nich zrezygnować. Z jednej strony ten program jest bardzo prosty – bo która inna dieta ma tylko cztery zasady? – ale z drugiej strony będzie on wymagał od ciebie nieco mentalnej i fizycznej reorganizacji, jeżeli stosowałeś typową, przepełnioną białkiem dietę amerykańską, a nawet jeśli grzecznie konsumowałeś żywność uważaną za zdrową. Podobnie jeśli jadałeś wiele warzyw, nie rozumiejąc różnicy między – powiedzmy – ziemniakiem a pochrzynem. Poniżej znajdziesz kilka najpowszechniejszych wymówek zilustrowanych przykładami z życia moich pacjentów, którzy po zmianie nawyków żywieniowych i doświadczeniu niezwykłych zmian stanu zdrowia – łącznie ze zmianą wagi ciała – zostali orędownikami Programu Roślinny Paradoks. Czytając ich dramatyczne wyznania, prawdopodobnie zdecydujesz podobnie jak oni, że pragniesz dokonać stosunkowo niewielkich zmian w życiu codziennym, żeby móc doświadczyć dużych zmian stanu zdrowia, wagi ciała i ogólnie pojętego dobrostanu.

Nie pozwól, żeby którakolwiek z tych wymówek powstrzymała cię przed realizacją Programu Roślinny Paradoks.

WYMÓWKA 1. Już jesteś szczupły, sprawny i aktywny.

Jeżeli tak, to możesz nie czuć potrzeby zmiany sposobu odżywiania. Za chwilę przeczytasz historię pozornie sprawnego mężczyzny, który nie wiedział, że ma poważny problem zdrowotny, podwyższający prawdopodobieństwo wystąpienia jeszcze poważniejszych. Gdy się o nim dowiedział, na szczęście postanowił coś z tym zrobić. Nie dopuszczał myśli, żeby się poddać i zaakceptować nieuchronne.

HISTORIA SUKCESU

Miłośnik sportu poprawia wyniki

Simona V. skierował do mnie jego znajomy. Simon miał czterdzieści lat, każdego tygodnia przejeżdżał na rowerze od 240 do 320 kilometrów, był szczupły i umięśniony i wszystko wskazywało na to, że jest okazem zdrowia. Na początku był zainteresowany poprawą sprawności fizycznej, badania wykazały jednak, że nie będzie cieszył się zdrowiem. Poziom utlenionego cholesterolu LDL („złego”) – wskaźnika powagi problemu cholesterolowego – był bardzo wysoki, natomiast poziom cholesterolu HDL („dobrego”) – niski. Simon był również nosicielem genu ApoE4, tzw. genu choroby Alzheimera (ma go 30 procent ludzi). Na szczęście jestem światowej klasy ekspertem od żywienia osób będących nosicielami tego genu. Po zastosowaniu się do Programu Roślinny Paradoks Simon zredukował masę tłuszczową do zaledwie 8 procent i schudł prawie cztery kilogramy. Poziom utlenionego cholesterolu LDL spadł ze 107 do 47, co mieści się już w granicach normy, natomiast poziom cholesterolu HDL wzrósł do 62, co również jest w granicach normy. Simon nie tylko podniósł swoje szanse na długie i zdrowe życie, lecz także poprawił kondycję fizyczną. Przez 30 minut potrafi utrzymać tętno w liczbie 180 uderzeń serca na minutę, natomiast tętno spoczynkowe obniżyło się o 8 punktów.

WYMÓWKA 2. Obawiasz się, że Program Roślinny Paradoks wymaga dogłębnej znajomości ludzkiego metabolizmu i koncepcji dietetycznych.

Mam dla ciebie dobrą wiadomość: wśród moich pacjentów są osoby z zespołem Downa i innymi upośledzeniami umysłowymi, które osiągnęły świetne rezultaty. Leczyłem też pacjentów niemówiących po angielsku, którzy także mogą pochwalić się dobrymi wynikami. Aby zrozumieć, dlaczego Program Roślinny Paradoks jest skuteczny, należy przeczytać całą tę książkę, ale w celu osiągnięcia sukcesu trzeba jedynie znać dwie listy produktów dozwolonych i zakazanych i ich przestrzegać.

HISTORIA SUKCESU

Budowanie zdrowej przyszłości

Molly S. ma zespół Downa i cierpi na wiele problemów zdrowotnych. W wieku czterdziestu siedmiu lat miała stłuszczenie wątroby, wysoki poziom cholesterolu, stan przedcukrzycowy i niewydolność nerek. Była także otyła. Matka Molly, biorąc pod uwagę jej stan zdrowia, obawiała się o jej dalszą przyszłość, dlatego zjawily się w moim gabinecie. Martwiła się zwłaszcza o sytuację w szkole specjalnej, do której uczęszczała Molly, ponieważ uczniowie zajadali się tam ciastkami, lodami i innymi problematycznymi przekąskami. Gdy matka Molly zrozumiała zasady Programu Roślinny Paradoks, natychmiast zastosowała go na swojej córce, wyjaśniając jej, jak go przestrzegać i jak przygotowywać prowiant do szkoły. Molly przestrzegała programu co do joty i w ciągu pół roku schudła prawie czternaście kilogramów. Funkcje nerek wróciły do normy, podobnie jak poziom cholesterolu i ciśnienie krwi. Molly zrozumiała, że żywność, do jedzenia której ją namawiano, była przyczyną chorób. Teraz sama namawia kolegów i koleżanki, by także jej unikali.

WYMÓWKA 3. Jesteś za stary na znaczące zmiany w nawykach żywieniowych i innych (albo myślisz tak o bliskiej osobie).

Ogromna część pacjentów mojej kliniki w Palm Springs to emeryci. Osoby starsze lub bardzo chore, pragnące dokonać zmian, które poprawią im życie, zawsze są dla mnie źródłem inspiracji. Oto jedna z tych inspirujących historii, będąca przykładem tego, co widuję na co dzień. Na poprawę zdrowia nigdy nie jest za późno. Niezależnie od wieku twój organizm co trzy miesiące wymienia 90 procent komórek. Jeżeli pozwolisz, by zawarte w żywności wysokiej jakości materiały budulcowe wykonywały swoją pracę oraz karmiły mikroflorę jelitową, będziesz miał zupełnie nowe ciało!

HISTORIA SUKCESU

Nigdy nie jest za późno na lepsze decyzje

Rebeccę L. poznałem dziesięć lat temu, gdy miała osiemdziesiąt pięć lat. Podobnie jak bohaterka poprzedniej opowieści, podczas pierwszej wizyty powiedziała do mnie: „Musi mi pan pomóc. Nie chcę umierać”. Rebecca cierpiała wtedy na chorobę niedokrwinną serca, zastoinową niewydolność serca, cukrzycę i zgagę. Z powodu artretyzmu i otyłości z trudem mogła chodzić. Dzięki zastosowaniu Programu Roślinny Paradoks schudła trzydzieści dwa kilogramy i utrzymywała tę wagę. Wszystkie problemy z sercem to tylko mgliste wspomnienia, dlatego nie przyjmuje już żadnych leków. Teraz, w wieku dziewięćdziesięciu pięciu lat, ta ogniście ruda dama mieszka ze swoim o dziesięć lat młodszym partnerem!

Ufam, że będąc teraz zainspirowanym przytoczonymi historiami, nie możesz się doczekać, kiedy zacniemy. Jeśli jednak masz jeszcze choćby cień wątpliwości, weź pod uwagę następujące fakty:

- Małpy człekokształtne jedzą owoce w celu przytycia na zimę. Czym się od nich różnisz? Niczym.
- Farmerzy tuczą żywy inwentarz, karmiąc go zbożami, kukurydzą i warzywami strączkowymi, by obrosły tłuszczem. Czym się od nich różnisz? Niczym.
- Konie karmi się owsem, by przytyły na zimę. Czym się od nich różnisz? Niczym.

Zawsze gdy myślisz, że „zasady” ciebie nie dotyczą, odpowiedz sobie na następujące pytanie: Dlaczego myślisz, że jesteś inny? Znasz odpowiedź.

Przejdźmy do etapu oczyszczania Programu Roślinny Paradoks, chyba że *nie* chcesz schudnąć ani poprawić ogólnego stanu zdrowia.

16 Nawiązanie do popularnego powiedzenia: „Wszystko, co wydarza się w Vegas, zostaje w Vegas”.

17 Nazwa pochodzi od sposobu asymilacji nieorganicznych związków węgla, charakterystycznego dla roślin C4, czyli tych wykorzystujących tzw. fotosyntezę C4, w ramach której cykl Calvina-Bensona (faza ciemna fotosyntezy) poprzedzony jest dodatkowym wiązaniem dwutlenku węgla, tzn. produkcją związków czterowęglowych (których jedna cząsteczka zawiera cztery atomy węgla). Z fotosyntezy C4 korzystają m.in. trawy tropikalne, do których zalicza się omawiana tu kukurydza.

18 Tyson Foods – znane przedsiębiorstwo z siedzibą w Springdale w stanie Arkansas, zajmujące się produkcją m.in. drobiu.

19 Wszystkie inne źródła podają, że ów gen pochodzi od bakterii z gatunku *Bacillus thuringiensis* (stąd skrót „Bt”).

ETAP 1. ZACZNIJ OD TRZYDNIOWEGO OCZYSZCZANIA

Witaj w etapie 1 Programu Roślinny Paradoks, czyli trzydniowym oczyszczaniu początkowym. Jak już wiesz, bakterie i inne organizmy jednokomórkowe mogą cię kontrolować na wiele sposobów, np. wywoływać niepohamowany apetyt albo silne zachcianki na niezdrową żywność. Ci intruzi przejmują kontrolę i „impresują” w jelitach, ty zaś ponosisz konsekwencje. Czas się ich pozbyć.

Wzorem ogrodnika czy rolnika, który przed zasiewem przygotowuje glebę, musisz przed zasianiem nasion dobrostanu przygotować środowisko jelitowe. Możesz posłużyć się francuskim terminem *terroir* – odnoszącym się do kombinacji gleby, klimatu i regionu, które dają wino o charakterystycznym bukiecie – jako metaforą twojego indywidualnego środowiska jelitowego. Na podstawie moich doświadczeń z dziesiątkami tysięcy pacjentów zapewniam cię, że jeśli masz zniszczone jelita, to możesz jeść wszelkiego rodzaju „służącą ci” żywność, ale i tak nie odniesiesz z tego żadnych korzyści. Właśnie dlatego konieczne jest przejście trzydniowego oczyszczania – albo jeśli wolisz: zmodyfikowanej głodówki – która rozpocznie proces odbudowy twoich jelit.

Starannie zaprojektowane badania wykazały, że trzydniowe oczyszczanie całkowicie zmienia skład mikroflory jelitowej – wystarczy jednak na jeden dzień powrócić do starych nawyków, by wszyscy dobroczyńcy się wynieśli, a złoczyńcy powrócili¹. Ale oto ważna informacja: wszyscy skupiają się na mikroflorze okrężnicy, lecz najnowsze badania wykazały, że *prawdziwa wojna* toczy się

w jelicie cienkim². Lekarze i naukowcy skupili się na badaniu stolców pacjentów, ponieważ nie dysponowali narzędziami dającymi dostęp do jelita cienkiego, w którym tak naprawdę zaczyna się „akcja”. Program Roślinny Paradoks jako jedyny uwzględnia cały przewód pokarmowy oraz mikroflorę żyjącą w tobie i na tobie.

Zatrzymanie w organizmie jelitowych przyjaciół jest bardzo ważne, dlatego po trzydniowym oczyszczaniu natychmiast przejdziesz do etapu 2. Niezależnie od wspomnianych wyżej twardych dowodów naukowych w kwestii zmian mikroflory jelitowej, wywoływanych trzydniowym oczyszczaniem, jest ono opcjonalne. Jeżeli chcesz, możesz zacząć od etapu 2, ale pamiętaj, że osiągnięcie lepszych rezultatów będzie wymagało tylko nieco więcej cierpliwości.

Strategie etapu 1

PRZYGOTUJ JELITA na „zasiew” nowych upraw dzięki wyrwaniu chwastów i przygotowaniu „gleby”. W ciągu zaledwie trzech dni to oczyszczanie – inaczej mówiąc, zmodyfikowany post – nie tylko naprawi twoje jelita, lecz także usunie intruzów poprzez zagłodzenie na śmierć bakterii, które wywołują choroby, powodują tycie i stymulują odpowiedź immunologiczną. Oczyszczanie to składa się z trzech elementów i choć zalecam, byś trzymał się zasad ich wszystkich, rezultaty dostrzeżesz, nawet jeśli będziesz przestrzegał samego trzydniowego planu żywieniowego.

ELEMENT 1. Menu – co jeść, a czego nie

Podczas tego krótkiego oczyszczania nie będziesz jadł nabiału, zbóż ani zbóż rzekomych, owoców, cukru, nasion, pestek, jajek, soi, warzyw psiankowatych, korzeniowych ani bulwiastych. Z menu znika również olej kukurydziany, sojowy, rzepakowy i inne oleje działające prozapalnie, a także wołowina i wszystkie mięsa

ze zwierząt z hodowli przemysłowych. Zamiast tego będziesz jadł pyszne dania złożone z warzyw oraz niewielkich ilości ryb albo mięsa z kurczaka wiejskiego. Zamieszczę również wegetariańskie i wegańskie warianty potraw mięsnych. Ten trzydniowy harmonogram opiera się na oczyszczaniu początkowym, które moja znajoma Irina Skoeries opracowała na potrzeby Programu Roślinny Paradoks. Irina, twórczyni Catalyst Cuisine, stworzyła przepisy na potrawy dla tego etapu, choć niektóre z nich pojawią się także w planie żywieniowym etapu 2. Plan posiłków etapu 1 znajduje się na s. 353–354 i uwzględnia potrzeby wegetarian i wegan. Przepisy natomiast zaczynają się na s. 387 i również zawierają wersje dla wegetarian i wegan. Dzięki przestrzeganiu głoszonych przeze mnie zasad Irina wyleczyła się z reumatoidalnego zapalenia stawów, które ją unieruchamiało. Eliminując wszystkie zakazane potrawy, także ty ugasisz płomień stanu zapalnego, umożliwiając organizmowi rozpoczęcie procesu uzdrawiania.

Składniki na realizację przepisów z etapu oczyszczania można kupić w większości dobrze zaopatrzonych supermarketów. Poza tym Irina prowadzi odnoszący sukcesy serwis kulinarny ze zdrową żywnością, za pośrednictwem którego można zamawiać posiłki z dowozem na kontynentalnym obszarze Stanów Zjednoczonych, które są dostarczane w specjalnym pojemniku utrzymującym ciepło. Aby oszczędzić sobie wysiłku, możesz skorzystać z jej usług podczas trzydniowego oczyszczania. Więcej informacji znajdziesz na stronie <https://catalystcuisine.com>. Ewentualnie możesz zmodyfikować jej przepisy bądź skorzystać z własnych, pod warunkiem że będziesz się stosował do następujących wskazówek:

Warzywa

- Witaj w cudownym świecie warzyw, ze szczególnym akcentem położonym na rodzinie kapustowatych, do której należą np. kapusta chińska, brokuł, brukselka, kapusta we wszystkich odmianach i kolorach, kalafior, jarmuż i kapusta sitowata (sarepska). Zielenina obejmuje cykorię endywię, wszystkie sałaty, szpinak, boćwinę i rukiew wodną. Poza tym w menu są: karczochy,

szparagi, seler naciowy, koper włoski i rzodkwie, a także świeże zioła, takie jak mięta, natka pietruszki, bazylia i kolendra, jak również czosnek i wszystkie odmiany cebuli, łącznie z porem i szczypiorem. Nie zapominaj o wodorostach morskich, np. listkach nori.

- Wyżej wymienione warzywa możesz jeść w dowolnych ilościach – gotowane albo surowe. Jeżeli cierpisz na zespół jelita drażliwego (IBS), zespół przerostu bakteryjnego w jelicie cienkim (SIBO), masz biegunkę albo inny problem jelitowy, ogranicz spożycie surowych warzyw i dokładnie je gotuj.

Białko

- Jedz nie więcej niż 220 gramów dzikiej ryby, skorupiaków, mięczaków albo kurczaka wiejskiego dziennie w dwóch równych porcjach (wielkości mniej więcej talii kart do gry). Dozwolone są również niektóre produkty Quorn (substytut mięsa), tempeh (bez ziaren) oraz tofu konopne.

Tłuszcze i oleje

- Codziennie możesz – a nawet powinieneś – zjadać całe awokado Hass. Dozwolone są też wszystkie odmiany oliwek.

- Używaj tylko oleju z awokado, kokosowego, z orzechów makadamia, sezamowego, z orzechów włoskich, oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra virgin), oleju konopnego oraz lnianego. Olej MCT (niekiedy zwany płynnym olejem kokosowym), olej z pachnotki i olej z alg marki Thrive (który omówimy później) również będą dobre, ale trudniej je dostać w sklepach. Wszystkie natomiast można kupić przez internet.

Przekąski

- Jedz jedną lub dwie przekąski: 10deczki z sałaty rzymskiej z guacamole (s. 392) albo pół awokado skropionego sokiem z cytryny lub ¼ szklanki nowej

mieszanki studenckiej doktora G. (s. 405) bądź dowolną mieszankę dozwolonych orzechów.

Przyprawy

- Używaj soku z cytryny, octu, musztardy, świeżo mielonego czarnego pieprzu i soli morskiej, a także ulubionych ziół i przypraw.
- Nie używaj żadnych gotowych dressingów ani sosów.

Napoje

- Codziennie rano pij Zielony koktajl (s. 387).
- Pij codziennie 8 szklanek wody filtrowanej albo gazowanej wody mineralnej, np. San Pellegrino bądź innej włoskiej wody mineralnej, lub wody niegazowanej, np. Acqua Panna.
- Pij również dużo herbaty zielonej, czarnej lub ziołowej albo kawy zwykłej bądź bezkofeinowej.
- Jeżeli chcesz, herbatę lub kawę możesz słodzić stewią (najlepiej SweetLeaf, gdyż zawiera ona także inulinę) albo inuliną (obecną np. w Just Like Sugar).

Nie zapomnij...

- Spać przynajmniej osiem godzin na dobę.
- Umiarkowanie ćwiczyć, najlepiej na świeżym powietrzu.

Używaj tylko najlepszych produktów

Źródło pochodzenia i jakość produktów, których będziesz używał do przyrządzania posiłków i przekąsek, ma fundamentalne znaczenie. Najlepiej, aby:

- wszystkie warzywa były w 100 procentach organiczne;

- warzywa były świeże albo mrożone, świeże muszą być sezonowe, miejscowe i – jeśli to możliwe – uprawiane z wykorzystaniem zrównoważonych metod rolniczych;
- ryby i skorupiaki były dzikie (poławiane w morzach, a nie hodowlane);
- wszystkie kurczaki pochodziły z hodowli wiejskich.

Zawsze powtarzam: zrób, co w twojej mocy. Przestrzeganie powyższych zasad daje pewność, że jedzenie, którym będziesz się raczył, dostarczy ci maksimum substancji odżywczych i minimum modulatorów i lektyn. Zdaję sobie sprawę, że od czasu do czasu, w przypadku niedostępności produktów organicznych, będziesz musiał użyć produktu konwencjonalnego, ale powinieneś pamiętać, że im czystsze składniki, tym lepsze rezultaty oczyszczania.

Aby mieć pewność, że przyrządzając jedzenie bądź przygotowując dressing do sałatki, nie fundujesz sobie stanu zapalnego, będziesz stosował tylko konkretne oleje. W przepisach etapu 1 (s. 387–396) stosuje się olej z awokado, który służy do przyrządzania metodą sauté, ale możesz używać dowolnego oleju spośród wymienionych powyżej. Oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia nie powinno się podgrzewać do wysokiej temperatury, ale niewysoka w niczym nie zaszkodzi. Oleju konopnego ani lnianego w ogóle nie powinno się podgrzewać, więc ogranicz jego zastosowanie do dresingów i warzyw.

W sekcji „Jak ułatwić sobie oczyszczanie”, na s. 385, znajdziesz wskazówki pozwalające na oszczędzanie czasu.

ELEMENT 2. Przygotuj „glebę” i wyrwij „chwasty”

Moja najstarsza pacjentka, Michelle Q., której sylwetkę nakreśliłem w mojej pierwszej książce, ma dziś 105 lat! Do mojego gabinetu wchodzi na pięciocentymetrowych obcasach, krzykliwie ubrana, z perfekcyjnie ułożoną fryzurą i idealnym makijażem. Gdy piętnaście lat temu została moją pacjentką, zapytałem

ją o cel wizyty. Odpowiedziała, że jestem jedynym lekarzem, który mówi tak samo, jak nieżyjący już Gayelord Hauser, który odmienił jej życie, gdy miała dwadzieścia kilka lat. Dzięki Michelle przeczytałem wszystkie jego publikacje i wykorzystałem w swojej praktyce sporą część jego wiedzy. Praktykowałem ją na sobie i swoich pacjentach i – co oczywiste – większość znalazła potwierdzenie w wynikach stosowanych przeze mnie skomplikowanych badań laboratoryjnych.

Pierwsza zasada Hausera mówiła, by na początku możliwie najdokładniej wyczyścić jelita. Opracowany przez niego ziołowy preparat oczyszczający powstał właśnie z myślą o tym – o przygotowaniu jelit na nowe „uprawy” dzięki wyrwaniu chwastów i uzdatnieniu „gleby”. Zalecenie Hausera – chociaż nie było konieczne wyczyszczenie jelit preparatem ziołowym o nazwie „Swiss Kriss” lub podobnym – dobrze służyło ludziom przez prawie sto lat i posłuży równie świetnie w czasie stosowania Programu Roślinny Paradoks.

Preparat „Swiss Kriss” kupisz w każdej aptece i przez internet. Substancją czynną są w nim sennozydy otrzymywane z senesu – każda tabletkę zawiera ich 8,5 mg. Pozostałe składniki działające przeciwko mikroorganizmom chorobotwórczym to nasiona anyżu, kwiat nagietka, nasiona kminku, hibiskus, liść brzoskwini, olejek miętowy, liść truskawki i składniki wiążące. Dawka dla osoby dorosłej to dwie tabletki, które należy połączyć przed snem. Jeżeli nie chcesz tego robić albo obawiasz się ewentualnego dyskomfortu, to podkreślę, że skorzystanie z tego środka oczyszczającego jest całkowicie dowolne. Jeżeli zdecydujesz się go użyć, to wieczorem, dzień przed rozpoczęciem oczyszczania, przyjmij dwie tabletki, popijając szklanką wody (jeżeli wolisz postać sypką, zażyj pół łyżeczki). Nie trzeba przyjmować kolejnych dawek. Tę część trzydniowego oczyszczania początkowego należy zaplanować tak, aby następnego dnia rano być w domu.

ELEMENT 3. Wspomaganie suplementami

Idealnie byłoby, gdybyś nie poprzestał jedynie na przygotowaniu „gleby” i wyrwaniu „chwastów”. Byłem zdziwiony zdolnością kilku suplementów

pochodzenia naturalnego do zabijania szkodliwych bakterii jelitowych, pleśni i grzybów. Żaden z nich nie jest absolutnie konieczny; jeśli jednak cierpisz na zespół jelita drażliwego, zespół nieszczelnego jelita albo dowolną chorobę autoimmunologiczną, rozważ dodanie ich do harmonogramu początkowego. W sekcji na temat suplementów (s. 337–350) znajdziesz dawkowanie. Zalecane suplementy to:

- wyciąg z korzenia mahonii lub jego substancja aktywna – berberyna;
- wyciąg z pestek grejpfruta (nie mylić z innym wspaniałym suplementem, wyciągiem z pestek mahonii);
- grzyby lub wyciągi z grzybów;
- przyprawy, np. czarny pieprz, goździki, cynamon lub piołun, w celu zabicia pasożytów, grzybów i innych szkodliwych mieszkańców mikroflory jelitowej.

Zgarnij nagrody

POZWÓL, ŻE CI PRZYPOMNĘ, iż przechodząc oczyszczanie, mimo że trwa ono tylko trzy dni, zmieniasz skład mikroflory jelitowej na korzyść przyjaznych mikroorganizmów. To dobra wiadomość. Jeśli zaraz po oczyszczaniu wrócisz do starych nawyków żywieniowych, poprawa stanu mikroflory jelitowej będzie krótkotrwała, a „członkowie mafii” powrócą i zemszczą się. Jeśli jednak niezwłocznie zastosujesz dietę sprzyjającą jelitowym przyjaciom, to znaczy przejdziesz do etapu 2 Programu Roślinny Paradoks, począwszy od następnego dnia po zakończeniu oczyszczania, znajdziesz się na drodze do utrwalenia osiągniętych rezultatów.

Na końcu tego trzydniowego okresu:

- całkowicie zmienisz na lepsze skład mikroflory jelitowej;

- najprawdopodobniej zrzucisz półtora do dwóch kilogramów, które w głównej mierze związane będą z wodą;
- znacząco zredukujesz stan zapalny;
- odczujesz ogólną poprawę samopoczucia dzięki redukcji stanu zapalnego;
- dzięki natychmiastowemu przejściu do etapu 2 umocnisz osiągnięte korzyści (i straty – te w kilogramach).

Porady zwiększające szanse na sukces

PODCZAS TYCH TRZECH DNI będziesz bardzo smacznie jadał; twojemu organizmowi będzie jednak brakowało wszystkich uzależniających (i sprzyjających stanowi zapalnemu) produktów, do których przywykł. Być może odczujesz głód i doświadczysz spadku energii. Jeżeli poczujesz, że musisz zjeść więcej, niż przewiduje plan posiłków etapu 1, wybierz produkty z listy dozwolonych warzyw, ale nie jedz więcej niż dwie porcje guacamole lub awokado bądź dodatkowej ryby czy kurczaka. Zanim jednak zjesz dodatkową porcję, wypij dwie szklanki filtrowanej wody.

Być może znienawidzisz mnie za te siedemdziesiąt dwie godziny! Ale do dnia 4., kiedy przejdiesz do etapu 2, będziesz zachwycony faktem, iż masz zdecydowanie więcej energii, a dzinsy są wyraźnie luźniejsze.

Nie chcę zabrzmieć jak zacięta płyta, ale zanim przystąpimy do omawiania etapu 2, pamiętaj, by z etapu 1 przejść natychmiast do etapu 2. Aby mikrobiom działał na twoją korzyść, etap 2 zacznij rano, dnia 4. Przewróć kartkę i pomknij dalej.

ETAP 2. NAPRAW I ODŚWIEŻ

Gdy twoja łódź tonie z powodu wlewającej się doń wody, to zamiast wylewać ją szybciej albo używać większego wiadra, z których jedno i drugie to tylko jałowe ćwiczenia, musisz zatkać dziury. Podobnie rzecz się ma ze zdrowiem: gdy masz problem, to spowalnianie jego progresji, jak sugeruje współczesna medycyna, nie jest dobrym rozwiązaniem – zamiast tego musisz ją zatrzymać, gdyż tylko wtedy twój organizm będzie mógł zacząć proces samouzdrawiania. Uwierz mi: ma on zdolność powrotu do doskonałego stanu zdrowia i zrobi to, pod warunkiem że wyeliminujesz szkodliwą żywność i inne czynniki, które temu przeciwdziałają.

Zainicjowałeś już proces wyrywania chwastów, więc teraz czas rozpocząć (minimum) sześciotygodniowy proces naprawy. Pierwszy krok polega na zaprzestaniu jedzenia produktów pełnych lektyn, które nieustannie tworzą dziury w ścianach twoich jelit. Jeżeli przeprowadziłeś trzydniowe oczyszczanie, to zacząłeś już eliminować te produkty. Pozwól, że jeszcze raz podkreślę myśl zawartą w Zasadzie Numer 1 (patrz: rozdział 6, s. 214): w przeciwieństwie do wszystkiego, w co kazano ci wierzyć, radykalne zmiany w twoim stanie zdrowia zachodzą z powodu *niejedzenia* pewnych produktów. Gdy zasada ta porządnie utwierdzi się w twoim umyśle i będziesz ją praktykował na co dzień, wówczas będziesz mógł przejść do Zasady Numer 2, która mówi, że jedzenie pewnych produktów i zażywanie pewnych suplementów odżywia przyjazne bakterie – twoich jelitowych przyjaciół – które zaczęły wychodzić z ukrycia podczas trzech dni etapu 1. Jednocześnie będziesz kontynuował głodzenie szkodliwych bakterii

dzięki eliminowaniu żywności umożliwiającej im rozwój, a także innych produktów przeszkadzających w procesie samouzdrawiania.

Tylko nie popełnij błędu. Przez pierwsze dwa tygodnie będzie to dla ciebie trudny proces, ponieważ będziesz eliminował mnóstwo produktów zaliczanych do tzw. zdrowej żywności, które w rzeczywistości są przyczyną twoich chorób. Możesz również doświadczać pewnych „objawów odstawienia”, np. spadku energii, bólów głowy, marudności i skurczów mięśni. Jeżeli tak się stanie, będzie to tylko potwierdzeniem definicji osoby uzależnionej: jest to ktoś, kto używa czegoś, o czym wie, że to go zabija, a mimo to nie przestaje. Proszę cię tylko o dwa tygodnie, podczas których mnie znienawidzisz, ale po upływie których przekonasz się, jak bardzo mnie lubisz. Pamiętaj jednak, że chociaż dostrzeżesz zmiany już po dwóch tygodniach, to utwierdzenie nowych nawyków zajmie co najmniej sześć tygodni. Trzymaj kurs przez sześć tygodni, a zauważysz, że nowe nawyki staną się twoją drugą naturą.

Poniżej znajdziesz obiecane przeze mnie krótkie listy produktów spożywczych. Przez następne dwa tygodnie powinieneś odżywiać się wyłącznie na podstawie listy produktów dozwolonych i nie powinieneś jeść niczego, co znajduje się na liście produktów zakazanych. W przepisach kulinarnych z etapu 2 (s. 397–434) wykorzystanych jest wiele produktów z listy dozwolonej. Plan posiłków etapu 2 znajduje się na s. 355–360 i uwzględnia potrzeby wegetarian i wegan (w zależności od reakcji twojego organizmu na pierwsze dwa tygodnie diety być może będziesz mógł powoli wprowadzać ponownie do diety niektóre produkty zawierające lektyny, ale zdecydowanie odradzam ci robić to przed upływem sześciu tygodni). Sugeruję, abyś skopiował te listy i nosił je wszędzie ze sobą, np. do supermarketu i restauracji. Miej te listy również w pracy. Często do nich zaglądam. Wkrótce stosowanie się do nich stanie się twoją drugą naturą.

Informacja dla tych, którzy nie mogli się doczekać rozpoczęcia Programu Roślinny Paradoks i od razu przeszli do tego miejsca, nie czytając części I: pod listami znajduje się krótkie podsumowanie powodów, dla których nakłaniał cię do tego „szaleństwa”. Mam nadzieję, że gdy zaczniesz dostrzegać pierwsze rezultaty

stosowania się do tego programu, znajdziesz czas na doczytanie pominiętych rozdziałów. Pomogą ci one zrozumieć, dlaczego Program Roślinny Paradoks działa i dlaczego warto trzymać się tego sposobu odżywiania przez całe życie, a nie potraktować go jako szybciutką dietę, po której będzie można wrócić do starych nawyków.

LISTA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH

Oleje

olej z alg (marki Thrive)

oliwa z oliwek

olej kokosowy

olej z orzechów makadamia

olej MCT

olej z awokado

olej z pachnotki

olej z orzechów włoskich

olej z czerwonej palmy

olej z otrębów ryżowych

olej sezamowy

olej smakowy z wątroby dorsza

Słodziki

stewia (mój ulubiony to SweetLeaf)

inulina

inulina z korzenia cykorii (Just Like Sugar)

yacon

owoc mnicha

erytrytol (moja ulubiona marka to Swerve, ponieważ zawiera także oligosacharydy)

ksylitol

Orzechy, nasiona i pestki

(½ szklanki dziennie)

makadamia

orzechy włoskie

pistacje

pekan

kokos (ale nie woda kokosowa)

mleko kokosowe (niesłodzony zastępnik mleka)

śmietana kokosowa (niesłodzona, pełnotłusta)

orzechy laskowe

kasztany

orzechy brazylijskie (w niewielkich ilościach)

orzeczki piniowe (w niewielkich ilościach)

siemię lniane

nasiona konopi

białko konopne w proszku

babka płesznik

Oliwki

wszystkie

Czekolada gorzka

72% kakao lub więcej (60 g dziennie)

Ocet

każdy (bez cukru dodanego)

Zioła i przyprawy

wszystkie poza płatkami chili

miso

Batony energetyczne

batony Quest: tylko cytrynowy, śmietankowy, bananowy, orzechowy, truskawkowy, sernikowy, cynamonowy, podwójnie czekoladowy

batony B-Up (czasami nazywane batonami Yup): tylko czekoladowo-miętowy, z kawałkami czekolady, ciasteczkowy

batony Human Food (humanfoodbar.com)

batony Adapt: kokosowy, czekoladowy (adaptyourlife.com)

Mąka

kokosowa

migdałowa

z orzechów laskowych

sezamowa (także całe nasiona)

z kasztanów

z manioku

z zielonych bananów

ze słodkich ziemniaków
z cibory
z pestek winogron
z maranty trzcinowatej

„Makaron”

fettuccine i inne makarony Cappello's
Pasta Slim
makarony Shirataki
makarony z krasnorostów
Miracle Noodle kanten pasta
Miracle Rice
koreański makaron ze słodkich ziemniaków

Nabiał (30 g sera lub 120 g jogurtu dziennie)

prawdziwy parmezan (Parmigiano Reggiano)
masło francuskie/włoskie
masło z mleka bawolego (dostępne w Trader Joe's)
ghee
jogurt z mleka koziego (naturalny)
mleko kozie jako zabielaacz do kawy
ser kozi
masło
kefir z mleka koziego i owczego

ser i jogurt (naturalny) z mleka owczego
jogurt z mleka kokosowego
ser francuski/włoski
ser szwajcarski
mozzarella z mleka bawolego (włoska)
białko serwatkowe w proszku
mleko zawierające kazeinę A-2 (tylko jako zabielaacz)
śmietana kremówka organiczna
śmietana kwaśna organiczna
serek śmietankowy organiczny

Lody

mrożone bezmleczne desery kokosowe (So Delicious, gdyż zawierają tylko 1 g cukru)
lody z mleka koziego (LaLoo's)

Wino (170 ml dziennie)

czerwone

Wyroby spirytusowe (30 ml dziennie)

Ryby i owoce morza (dzikie, 120 g dziennie)

sieja

bass wielkogębowy

halibut z Alaski
tuńczyk z puszki
łosoś z Alaski
ryby hawajskie
krewetki
krab
homar
przegrzebki
kalmary/ośmiornice
małże
ostrygi
omułki
sardynki
sardele (anchois)

Owoce (ogranicz wszystkie oprócz awokado)

awokado
borówka amerykańska
maliny
czarna porzeczka
truskawki
wiśnie
gruszki kruche (Anjou, Bosc, Comice)
granat
kiwi
jabłka
cytrusy (całe owoce, nie soki)

nektarynki
brzoskwinie
śliwki
morele
figi
daktyle

Warzywa

warzywa krzyżowe

brokuł
brukselka
kalafior
kapusta chińska
kapusta pekińska
boćwina (burak liściowy)
rukola
rukiew wodna
kapusta warzywna pastewna
kalarepa
jarmuż
kapusta zwykła i czerwona
cykoria czerwona
kapusta kiszona surowa
kimchi

pozostałe warzywa

kaktus nopal
seler naciowy
cebula
por
szczypior
cebula szczypiorowa
cykoria sałatowa
marchew (surowa)
natka marchwi
karczochy
buraki (surowe)
rzodkiewka
rzodkiew japońska
topinambur
serce palmy
kolendra
piżmian jadalny
szparagi
czosnek
grzyby

zielone warzywa liściowe

sałata rzymska
sałata czerwonolistna
sałata siewna
sałata masłowa
sałata escarole

mieszanka młodych listków sałat (mesclun)

szpinak

cykoria endywia

liście mniszka

koper włoski

kapusta sitowata (sarepska)

kapusta mizuna

natka pietruszki

bazylia

mięta

portulaka

pachnotka

algi

wodorosty

warzywa morskie

Źródła skrobi odpornej

tortille (marki Siete – tylko one produkowane są z mąki z manioku i mąki kokosowej lub migdałowej)

chleby i bajgle marki Barely Bread

wrapy paleo (z mąki kokosowej) i płatki śniadaniowe kokosowe marki Julian Bakery

(w umiarkowanych ilościach)

banany zwyczajne (np. platany)

zielone banany

owoc baobabu
maniok
słodkie ziemniaki lub pochrzyn
brukiew
pasternak
juka
seler korzeniowy
glukomannan (z bulw dziwidła Riviera)
szaron
kłębian kątowny
bulwy taro
rzepa
migdał ziemny (cibora jadalna)
zielone mango
kasza jaglana
sorgo
zielona papaja

Drób zagrodowy (nie z wolnego wybiegu, 120 g dziennie)

kurczak
indyk
struś
jajka od kur zagrodowych lub omega-3 (do 4 dziennie)
kaczka
gęś
bażant
kuropatwa

gołąb

przepiórka

Mięso (od zwierząt karmionych trawą przez całe życie, 120 g dziennie)

bizon

mięso ze zwierzyny łownej

sarnina

dziczyzna

łoś

wieprzowina (z hodowli humanitarnych)

jagnięcina

wołowina

szynka włoska

„Mięso” roślinne

Quorn: kawałki kurczaka, mięso mielone, kotlety z piersi kurczaka, pieczeń z indyka, bekon

tofu konopne

burgery warzywne Hilary's (hilaryseatwell.com)

tempeh (tylko bez ziaren)

LISTA PRODUKTÓW ZAKAZANYCH

Rafinowane produkty skrobiowe

makaron

ryż

ziemniaki

chipsy ziemniaczane
mleko
chleb
tortille
inne wyroby piekarnicze (np. słodkie bułki)
mąka
krakersy
ciastka
płatki zbożowe
cukier
syrop z agawy
acesulfam K
sukraloza
aspartam
sacharyna
napoje dietetyczne
maltodekstryna

Warzywa

wszystkie warzywa strączkowe (weganie i wegetarianie mogą jeść te warzywa w etapie 2, pod warunkiem że są one odpowiednio przyrządzone w szybkowarze)

groch
groszek cukrowy
fasolka szparagowa
ciecierzyca (także humus)
soja
tofu

edamame

białko sojowe

teksturowane białko roślinne

białko grochowe

fasola (wszystkie rodzaje, dotyczy również kiełków)

soczewica (wszystkie rodzaje)

Orzechy, nasiona i pestki

pestki dyni

pestki słonecznika

chia

orzechy ziemne

orzechy nerkowca

Owoce (niektóre zwane warzywami)

ogórki

cukinie

dynie (wszystkie odmiany)

melony (wszystkie odmiany)

bakłażany

pomidory

papryka

papryczka chili

jagody goji

Nabiał z mleka od krów europejskich nie pochodzących z południa (zawiera kazeinę A-1)

jogurt (także grecki)

lody

jogurt mrożony

ser

ricotta

serek wiejski

Zboża, zboża rzekome, skielkowane ziarna zbóż i trawy

pszenica (gotowanie w szybkowarze nie usuwa z niej lektyn, niezależnie od jej postaci)

pszenica samopsza

kamut (pszenica khorasan)

owies (nie nadaje się do gotowania w szybkowarze)

kwinoa (komosa ryżowa)

żyto (nie nadaje się do gotowania w szybkowarze)

bulgur

ryż biały

ryż brązowy

ryż dziki

jęczmień (nie nadaje się do gotowania w szybkowarze)

gryka

produkty marki Kashi

orkisz

kukurydza

produkty kukurydziane

skrobia i mąka kukurydziana
syrop kukurydziany
popcorn
trawa pszeniczna
zielony jęczmień

Oleje

sojowy
z pestek winogron
kukurydziany
arachidowy
bawełniany
krokoszowy
słonecznikowy
„częściowo utwardzony”
roślinny
canola

Nie znaczy nie

NA LIŚCIE PRODUKTÓW ZAKAZANYCH znalazły się wszystkie te, których w czasach poprzedzających ostatnie dziesięć tysięcy lat *żaden* człowiek nigdy nie jadł. Zanim ludzie zaczęli uprawiać zboża i inne rośliny, zboża rzekome i warzywa strączkowe nie wchodziły w skład diety naszych przodków. Dzięki temu ani oni, ani ich jelitowi przyjaciele nigdy nie mieli styczności z lektynami występującymi w tych roślinach. Mówiąc językiem ewolucji, poznanie nowej lektyny i rozwinięcie na nią tolerancji odpornościowej w okresie dziesięciu tysięcy lat jest po prostu

niemożliwe. Współczesne nasiona całkowicie różnią się od roślin stanowiących podstawę Programu Roślinny Paradoks. I na odwrót – znane od pradawnych czasów produkty, którymi będziesz się raczył, od milionów lat stanowią źródło zdrowego pożywienia. Co równie ważne, lektyny i polifenole zawarte w tych pożytecznych roślinach i ich liściach były w diecie człowieka tak bardzo i od tak dawna rozpowszechnione, że nasz układ odpornościowy i mikroflora jelitowa nawiązały z nimi bliskie, symbiotyczne relacje.

Nie, wzrok cię nie myli. Nie wszystkie lektyny są problematyczne; jednak poradzenie sobie z nimi i przekazywanymi przez nie informacjami zajmuje naszemu gatunkowi bardzo dużo czasu. Takie informacje były przekazywane systematycznie, dlatego rośliny te wspierają zdrowie człowieka (skoro już jestem przy tym temacie, to przypomnę ci dla absolutnej jasności, że nie będziesz eliminował *wszystkich* lektyn z diety; będziesz jednak kontrolował, które z nich konsumujesz i w jakich ilościach).

Pytam cię więc ponownie: chcesz zaufać roślinie, z którą na przestrzeni milionów lat ludzkość sobie radziła i z którą nawiązała przyjazne relacje, czy może z taką, z którą ludzie zetknęli się po raz pierwszy zaledwie kilka tysięcy lat temu?¹ Jeżeli się wahasz, to pozwól, by odpowiedział za ciebie Brudny Harry: „Musisz sobie zadać pytanie: «Czy mam dziś szczęście?» Masz, gnojku!”²⁰. Mając za sobą ogrom doświadczeń płynących z pracy z dziesiątkami tysięcy pacjentów, mogę cię zapewnić, że ci, którym się wydaje, iż mogą bezkarnie jeść, co dusza zapagnie, to ci sami, którzy myślą, że właściciele kasyna chcą, by wygrywali klienci.

Białe wygrywają

JAK WSPOMNIAŁEM W POPRZEDNICH ROZDZIAŁACH, we wszystkich kulturach próbowano poradzić sobie z lektynami, które ich członków wpędzały w choroby. Od dziesięciu tysięcy lat ludzkość stara się wybielić chleb. Ogromna większość szkodliwych lektyn, zwłaszcza aglutynina kielków pszenicy (WGA),

znajduje się w otrębach, dzięki którym chleb jest brązowy. Większość kultur z powodzeniem wyeliminowała otręby – wystarczy wspomnieć francuskie bagietki czy włoski biały makaron. Włosi nigdy nie wzięliby do ust makaronu pełnoziarnistego! (Ciemny chleb natomiast „oddano” biedocie). To samo dotyczy ryżu – podstawy pożywienia czterech miliardów ludzi. Ryż uprawia się od ośmiu tysięcy lat. Dlaczego więc dokłada się wszelkich starań, by dzięki usuwaniu otrębów był on biały? Otręby zawierają lektyny, ale te azjatyckie bystrzaki znalazły sposób na ich wyeliminowanie. W ostatnim czasie jednak wszystko się zmieniło z powodu fatalnych zaleceń, by korzystać z „dobrodziejstwa pełnych ziaren”. Powtórzmy wniosek płynący z części I: „dobrodziejstwo pełnych ziaren” to współczesna katastrofa – i zarazem coś, co nasi przodkowie konsekwentnie i skutecznie eliminowali bądź minimalizowali, odkąd zboża na stałe weszły do naszej diety. Pełnoziarniste bagietki, croissanty, makaron, ryż do sushi i makaron soba? Po pierwsze – nonsens, a po drugie – trucizna.

Król lektyn

JAK JUŻ WIESZ, fasola, groch, soja, soczewica i inni członkowie rodziny warzyw strączkowych to stosunkowo nowy wkład kultury rolnej w dietę człowieka. Dowolna odmiana fasoli, mimo nawet najmniejszych rozmiarów ziaren, ma ogromny wpływ na zdrowie ze względu na najwyższą zawartość lektyn w tej grupie warzyw. Pięć ziaren surowej fasoli czarnej albo czerwonej jest w stanie wywołać skrzepę w krwiobiegu w ciągu pięciu minut. Rycyna, lektyna występująca w nasionach rącznika pospolitego, rośliny pochodzącej z Afryki, a obecnie obrastającej Południową Kalifornię, to najsilniejsza znana lektyna. Niewielka liczba cząsteczek tej substancji zabija człowieka w ciągu kilku minut, dlatego korzystają z niej szpiedzy. Zapamiętaj: rośliny cię nie lubią i są (one i ich dzieci) uzbrojone i niebezpieczne!

Chcesz kilka przykładów wojny chemicznej prowadzonej przez fasole? Do ogromnej liczby zatruc pokarmowych doszło w szkołach i szpitalach, gdy podczas stosowania programu „dzień zdrowego jedzenia” bufety nieświadomie serwowały niedogotowaną fasolę². Według danych Centrów Kontroli i Prewencji Chorób przyczyną 20 procent przypadków zatruc pokarmowych w Stanach Zjednoczonych było działanie lektyn znajdujących się w niedogotowanej fasoli³. Czy tak wygląda zdrowa żywność? Jedzenie fasoli z puszki podwyższa również ciśnienie krwi z powodu zawartości zarówno lektyn, jak i bisfenolu A w warstwie ochronnej puszki⁴. Najlepiej trzymaj się od niej z daleka. To samo dotyczy tofu i edamame (zielonej soi) oraz wszystkich niefermentowanych produktów sojowych. Zdecydowanie nie jest to zdrowa żywność, którą z założenia miała być. Pamiętaj: rośliny te stosuje się w celu tuczenia zwierząt przed ubojem. Dlaczego na ciebie miałyby one działać inaczej?

Niezależnie od tych poważnych problemów związanych z warzywami strączkowymi gotowanie w szybkowarze to wspaniały sposób na niszczenie lektyn i korzystanie z wartości odżywczych soczewicy, czerwonej fasoli i reszty tej ogromnej i różnorodnej rodziny roślin (patrz: s. 228 i sekcja „Szybkowar tak, ale nie po babci”, s. 230).

Nabiałowy dylemat

KOLEJNĄ IKONĄ NASZEJ KULTURY ŻYWIENIA, umieszczoną na jednej z najwyższych półek, jest mleko, dla którego w prawdziwie zdrowej diecie nie ma miejsca – a przynajmniej nie dla mleka krowiego. Gwoli przypomnienia: jeżeli myślisz, że masz nietolerancję laktozy albo że mleko stymuluje produkcję śluzu, to w rzeczywistości reagujesz na lektynopodobne białko zwane kazeiną A-1 (pełne wyjaśnienie mutacji genetycznej dotyczącej kazeiny A-1 i jej wpływu na krowy na całym świecie znajdziesz w rozdziale 2). Na szczęście kóz i owiec mutacja ta nie dotknęła, dlatego ich mleka oraz przetwory są w Programie Roślinny Paradoks

dopuszczalne, z pewnym jednak zastrzeżeniem: należy pamiętać, że zawierają one kwas N-glikoliloneuraminowy (Neu5Gc) – substancję powiązaną z rakiem i chorobami serca.

Lektyny z Nowego Świata

OMÓWILIŚMY JUŻ, w jaki sposób „odkrycie” Ameryki przez Krzysztofa Kolumba doprowadziło do wprowadzenia roślin z Nowego Świata do Europy, Afryki i na Daleki Wschód. Na marginesie dodam, że specjaliści od diety paleo zdają się nie rozumieć, że zanim Kolumb przepłynął ocean, żaden Europejczyk, Afrykanin ani Azjata nigdy nie miał styczności z tymi roślinami (i zawartymi w nich lektynami). Zatem powody, dla których rośliny te znalazły się w diecie paleo, wprawiają w zakłopotanie. Te same osoby, które piętnują zboża za ich szkodliwość – pod tym względem stoję za nimi murem – rozplývają się w zachwytach nad roślinami amerykańskimi, np. przedstawicielami rodzin psiankowatych⁵ i dyniowatych, a także nad orzechami ziemnymi i nerkowcami, słonecznikiem, nasionami chia i pestkami dyni. A mając to na uwadze, warto pamiętać, że wśród lektyn występujących w roślinach psiankowatych znajduje się solanina, która jest neurotoksyną⁶. Powtórzę: wszystkie rośliny z Nowego Świata zawierają szkodliwe lektyny, które większa część rodzaju ludzkiego konsumuje od nie więcej niż pięciuset lat. Nawet rdzenni mieszkańcy Ameryki pochodzą z Azji, zatem rośliny te są „nowością” dla nas wszystkich.

Według mojego znajomego i kolegi po fachu, dr. Lorena Cordaina, autora bestsellera *Dieta paleo*²¹, pierwszej książki na ten temat, badania naukowe mające na celu wykazanie, czy człowiek jest zdolny absorbować kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w nasionach chia, dowiodły, że tak. Był jednak pewien szkopuł: naukowcy przeprowadzający te badania mieli nadzieję wykazać, że te kwasy tłuszczowe omega-3 redukują stan zapalny. W rzeczywistości jednak markery stanu zapalnego u osób, które jadły nasiona chia, nieznacznie wzrosły, zamiast spaść, jak

oczekiwano⁷. Kwasy tłuszczowe omega-3 możesz czerpać częściowo z nasion chia, ale zawarte w nich lektyny stanowią przeszkodę przewyższającą wszelkie korzyści.

Najpopularniejszy orzech to wcale nie orzech

Orzech ziemny, którego ojczyzną są obie Ameryki, to roślina strączkowa, a nie orzech, i tym samym cechuje ją wysoka zawartość niebezpiecznej dla zdrowia lektyny. Czy wiesz, że 94 procent ludzi posiada przeciwciała preformowane przeciwko lektynie zawartej w orzechach ziemnych?⁸ Co ty na to: lektyna występująca w oleju arachidowym wywołuje miażdżycę u zwierząt laboratoryjnych, nawet u naszego kuzyna, makaka królewskiego (rezusa); jeśli jednak lektynę tę się usunie, miażdżyca się nie rozwija⁹. A teraz coś szokującego: gdy orzechami ziemnymi karmi się ludzi, a następnie ich odchody podaje się szczurom, w okrężnicy tych drugich pojawiają się zmiany przednowotworowe¹⁰. Wszystkie te niebezpieczne zjawiska to skutki konsumpcji lektyny zawartej w orzechach ziemnych. Pomyśl o tym, gdy następnym razem będziesz wybierał się na mecz.

Podrażniające orzechy nerkowca

Wbrew nazwie, podobnie jak w przypadku orzechów ziemnych, nerkowce to nie orzechy. Jest to fasola pochodząca z lasu deszczowego w Amazonii, która zwisa osobno od owocu. Z powodu zawartości silnych lektyn mieszkańcy Amazonii orzechy te zawsze wyrzucają i jedzą sam owoc. Łupina ma tak silne działanie podrażniające, że pracownicy zajmujący się zbiorem tych orzechów noszą rękawice ochronne. W literaturze dermatologicznej istnieje wiele doniesień na temat nagłych przypadków wysypki po zjedzeniu masła z nerkowców lub samych orzechów¹¹. Nerkowiec należy do tej samej rodziny roślin co bluszcz trujący. Pamiętaj o tym, zanim sięgniesz po orzechy nerkowca. Z mojego

doświadczenia klinicznego wynika, że znacznie nasilają one stan zapalny, zwłaszcza u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

HISTORIA SUKCESU

Nerkowcowy łącznik²²

Oto przykład na to, co może się zdarzyć, gdy zaledwie jeden problematyczny produkt wkradnie się do diety. Patrice L. była niesłychanie chudą kobietą, która od okresu dojrzewania walczyła z reumatoidalnym zapaleniem stawów i cierpiała na deformacje stawów. W wieku pięćdziesięciu dziewięciu lat obawiała się skutków długotrwałego stosowania steroidów i leków immunosupresyjnych, zwłaszcza z powodu postępującej osteoporozy. Rozpoczęliśmy Program Roślinny Paradoks. Gdy w ciągu trzech miesięcy pacjentka odstawiła steroidy i pozostałe leki, wszystkie markery stanu zapalnego wróciły do normy. Gdy poczuła się dobrze, rozpoczęliśmy rutynowy trzymiesięczny program badań krwi i kontroli. Podczas wizyty w drugim roku leczenia okazało się, że poziom typowego markera, który sprawdzam w celu stwierdzenia spożycia lektyn (TNF-alfa), był nieznacznie podwyższony po raz pierwszy od czasu powrotu do normy wszystkich markerów. Spytałem, czy pozwoliła sobie na jakieś odstępstwo od zaleceń, na co Patrice zareagowała przerażeniem. „Nie. Nigdy. W jakim celu?” – odpowiedziała. Skróciliśmy więc listę produktów zakazanych. Zgodnie ze swoim zapewnieniem Patrice unikała wszystkich typowych podejrzanych jak ognia. Wtedy zapytałem ją o orzechy nerkowca. Odpowiedziała, że zupełnie zapomniała, iż figurują one na liście produktów zakazanych, i że ostatnio się nimi zajadała! Miała nawet paczkę w samochodzie i podjadała je w drodze na spotkanie ze mną. Miesiąc później badanie kontrolne wykazało, że stan zapalny zniknął – razem z nerkowcami.

Amerykańskie gagatki

DWA NAJGORSZE pod względem zawartości lektyn produkty, które weszły do amerykańskiej diety, to kukurydza i zboże rzekome o nazwie kwinoa (komosa ryżowa). Na temat zagrożeń wynikających z konsumpcji kukurydzy powiedzieliśmy już wiele, ale czy wiedziałeś, że w 1900 roku władze Francji zakazały stosowania tego zboża jako nienadającego się do spożycia przez ludzi i dopuściły jej stosowanie tylko w celu tuczenia świń? Przyczyną tej decyzji była prawdziwa epidemia przypadków wrodzonego niedorozwoju umysłowego (kretynizmu) u mieszkańców północnych Włoch, wśród których kukurydza stała się głównym zbożem. Jak wiesz, jest ono nienaturalnym pokarmem także dla krów¹².

Tak samo problematyczna jest kwinoa. Inkowie stosowali trzy procesy detoksykacyjne w celu usuwania z niej lektyn. Najpierw ją moczyli, potem poddawali fermentacji, a na końcu gotowali. Jeżeli używałeś tego zboża rzekomego, to wiesz, że na opakowaniu nie ma ani słowa na temat dwóch pierwszych zabiegów. Czy muszę dodawać, że osoby, które przeszły na dietę bezglutenową, uważają komosę ryżową za znakomity zastępnik zbóż, z których musieli zrezygnować? W rzeczywistości lektyny zawarte w tym zbożu rzekomym nadal uszkadzają ściany ich jelit.

HISTORIA SUKCESU

Mama wie najlepiej!

Alicia M., czterdziestoletnia Peruwianka, rok temu przeprowadziła się do Los Angeles z Limy, ale trzymała się swej tradycyjnej diety, w której kwinoa była głównym źródłem skrobi. Po przeprowadzce jednak zaczęła się skarżyć na problemy podczas wypróżniania się i ogólny stan zdrowia. W Ameryce przywitały ją wzdęcia, kłopoty ze snem, zespół jelita drażliwego i mgła umysłowa. Mimo to nadal odżywiała się po staremu (i

wystrzegając się trucizny w postaci fast foodów), dopóki nie trafiła do mnie.

Gdy podczas przeglądania listy produktów zakazanych dotarliśmy do kwinoa, Alicia była zszokowana! Jadła ją przez całe życie i nigdy nie miała z tego powodu żadnych problemów. Gdy zacząłem jej wyjaśniać, że Inkowie stosowali trzy procesy w celu eliminacji lektyn z kwinoa, szeroko otworzyła oczy ze zdumienia. „Coś takiego! – wykrzyknęła. – Moja mama zawsze mawiała, że nie powinno się jeść kwinoa bez uprzedniego ugotowania jej w szybkowarze. Myślałam, że to tylko przesąd starych gospodyń, dlatego od przyjazdu do Stanów gotowałam ją normalnie. Nie uwierzy pan, ale dwa tygodnie temu odwiedziła mnie mama i podarowała mi szybkowar! Miała rację, a ja myślałam, że jest staroświecka”.

Sześć tygodni później odbyłem rozmowę telefoniczną, której się spodziewałem. „Pan i mama mieliście rację – powiedziała. – Wróciłam do zdrowia i uwielbiam swój szybkowar!”

Jak sobie radzić z groźnymi warzywami psiankowatymi

JAK ZAPEWNE PAMIĘTASZ, do psiankowatych zalicza się bakłażany, ziemniaki, paprykę, jagody goji i pomidory. Czy byłbyś zdziwiony, gdybyś się dowiedział, że Włosi nie chcieli jeść pomidorów jeszcze przez dwa wieki po tym, jak ich rodak Krzysztof Kolumb przywiózł je do domu? Włosi po dziś dzień przed przyrządzeniem z nich sosu pomidorowego obierają je ze skóry i pozbawiają pestek, gdyż właśnie tam znajdują się lektyny. Poza tym mądrzy Włosi wyhodowali krzyżówkę – pomidor włoski (śliwkowy) – w celu zmaksymalizowania stosunku pulpy do skórki i pestek. Następnie kucharze blanszują pomidory we wrzątku, zdejmują skórkę, przekrajają je na pół, usuwają pestki i – hokus-pokus – otrzymują

czystą pulpę. Przy okazji: sos pomidorowy i pizzę wynaleziono nieco ponad 120 lat temu, zatem w skali ewolucji są to produkty nowe.

Włosi podobnie obchodzą się z papryką. Gdy otwierasz słoik z papryką, czy widzisz skórkę albo pestki? Nie. Zostały usunięte, czego niestety nie można zaobserwować w przypadku większości produktów amerykańskich. Indianie zamieszkujący południowo-zachodnie obszary Ameryki zawsze obierają paprykę ze skóry, pozbawiają ją pestek i pieką, aby pozbyć się lektyn. Nie zobaczysz skórki ani pestek także w puszcze z zieloną papryczką chili. Lektyny zostały więc usunięte. A dlaczego tabasco i inne pikantne sosy powstają w procesie fermentacji? Ponieważ posługiwanie się bakteriami w celu rozłożenia lektyn to uświęcona tradycją metoda minimalizowania zawartości lektyn – podobnie postępowali Inkowie z kwinoa. Istnieją twarde dowody na to, że fermentacja znacząco redukuje zawartość lektyn. Przykład: fermentacja zachodząca podczas produkcji zakwasu niszczy gluten¹³. Poddawanie fermentacji soczewicy eliminuje 98 procent zawartych w niej lektyn¹⁴. Jeżeli chcesz poświęcić na to trochę czasu, możesz pozbywać się lektyn za pomocą tej pradawnej techniki, którą jest fermentacja, ale szybkowar zrobi to samo dużo szybciej. Pamiętaj jednak, że ta metoda gotowania jest nieskuteczna w przypadku zbóż zawierających gluten.

Korzystając ze sposobności, że jesteśmy przy temacie minimalizowania wpływu lektyn, chciałbym obalić kilka kolejnych mitów. Moczenie suszonych ziaren nie usuwa glutenu ani WGA, a kiełkowanie warzyw strączkowych nie czyni ich łatwiejszymi w trawieniu. Przeciwnie – proces ten zwiększa zawartość lektyn¹⁵. Badania naukowe wykazały, że karmienie zwierząt laboratoryjnych skiełkowanymi zbożami lub skiełkowaną fasolą jest przyczyną rozwoju raka¹⁶. Jak się jednak przekonasz z lektury kolejnego rozdziału, usuwanie skórki i pestek z pomidorów oraz papryki, a także obieranie warzyw dyniowatych i usuwanie z nich pestek redukuje zawartość lektyn. Skoro o dyniowatych mowa...

Rodzina dyniowatych

RODZINA DYNIOWATYCH – z wyjątkiem ogórka, który po raz pierwszy opisano w Indiach trzy tysiące lat temu, a który dotarł do Afryki i Europy w ramach wymiany kolumbijskiej – pochodzi z obu Ameryk, dlatego warzywa do niej należące zawierają lektyny obce ludziom przez większość ewolucji. Warto powtórzyć, że wszystkie „warzywa” zawierające pestki, np. dynia czy cukinia, to z botanicznego punktu widzenia owoce, które dojrzewają latem. Cukry występujące w tych letnich owocach informują twój główny system operacyjny, że zbliża się zima. Dlatego istnieją dwa powody ku temu, by unikać rodziny dyniowatych: zawartość lektyn oraz informacja: „gromadź tłuszcz na zimę”, którą przekazują twojemu organizmowi.

HISTORIA SUKCESU

Atak pomidorów

Gdy pięćdziesięcioletnia Renate Z. poprosiła mnie o pomoc, przyjmowała trzy leki i stosowała dwa inhalatory z powodu ostrej astmy, której towarzyszył poważny artretyzm, nadciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu. Po miesiącu stosowania Programu Roślinny Paradoks odstawiła wszystkie leki, także te na nadciśnienie, i pozbyła się inhalatorów. W ciągu kolejnych sześciu miesięcy schudła trzynaście i pół kilograma. Gdy zjawiała się w moim gabinecie po dziesięciu miesiącach stosowania Programu Roślinny Paradoks, wspomniała, że mniej więcej miesiąc wcześniej poczuła wieczorem głód i zajrzała do lodówki, gdzie jej mąż zostawił opakowanie pomidorków koktajlowych. Renate nie jadła ich od dziewięciu miesięcy, więc powiedziała do siebie: „A niech to! Zjem tylko trzy”. Kwadrans później dostała silnego ataku astmy! Wyrzuciła wszystkie inhalatory, dlatego musiała zadzwonić na pogotowie. Noc spędzona w szpitalu przekonała ją, że rośliny są zdolne

skrzywdzić roślinożercę za pomocą broni chemicznej. Nigdy więcej nie miała co do tego wątpliwości.

Jesteś tym, co one jadły

WIEM, ŻE SIĘ POWTARZAM, ale jest to tak ważne stwierdzenie, że warto je (po raz kolejny) przytoczyć. Gdy ryby, kurczaki, krowy, świnie czy jagnięta karmi się zbożami albo warzywami strączkowymi, wówczas wyrastają one na biegające, gdaczące i pływające kolby kukurydzy albo wiadra soi. Ta zmiana w żywieniu zwierząt dokonała się w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat – równocześnie z pojawieniem się epidemii problemów zdrowotnych u ludzi. Najniebezpieczniejsze lektyny roślinne obecnie czają się w mięsie, z którego przyrządzamy nasze ulubione potrawy. To tylko jeden z powodów, dla których należy ograniczyć spożycie białka. Badania przeprowadzone przeze mnie i innych naukowców dowodzą, że jako społeczeństwo jesteśmy przeładowani białkami. Od najmłodszych lat jesteśmy tak programowani, by stać się białkoholikami. Jedzenie współczesnego białka zwierzęcego to jedna z głównych przyczyn otyłości¹⁷. Jak się niebawem dowiesz, cechą wyróżniającą społeczeństwa długowieczne jest niskie spożycie białka, zwłaszcza zwierzęcego, w ciągu całego życia. Ograniczenie spożycia białka zwierzęcego – pozwól, że przypomnę, że ryba to również zwierzę – wydłuża okres zdrowia i życie.

Dobre i złe tłuszcze

WSZYSTKIE OLEJE wymienione na liście produktów zakazanych znajdującej się na s. 256–257 są chemicznie wydobywane z ziaren zawierających lektyny, dlatego należy ich unikać za wszelką cenę. Kiedyś olej canola znajdował się na liście produktów dozwolonych; obecnie jednak niemal wszędzie produkuje się go z rzepaku genetycznie modyfikowanego, dlatego umieściłem ten olej na liście

produktów zakazanych. Chcę, abyś od dziś na co najmniej dwa tygodnie ograniczył spożycie wszystkich długołańcuchowych tłuszczów nasyconych, np. oleju kokosowego i tłuszczów zwierzęcych, a także większości innych długołańcuchowych jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, np. oliwy z oliwek i oleju z awokado. Ogranicz również spożycie sera, kwaśnej śmietany, śmietany kremówki oraz serka śmietankowego (nawet z mleka od zwierząt karmionych trawą) – wszystkie te produkty zawierają bowiem tłuszcze nasycone.

Zalecam, abyś w okresie tym zamiast oliwy z oliwek i oleju kokosowego używał oleju z pachnotki. Ma on bowiem najwyższą zawartość kwasu rozmarynowego (kwas ten po raz pierwszy wyodrębniono z rozmarynu, stąd jego nazwa), który poprawia funkcje poznawcze i pamięć¹⁸. Prawdopodobnie nie słyszałeś o tym, że olej ten jest głównym olejem kuchennym w Korei, Japonii i Chinach. Można go kupić w marketach azjatyckich, sklepach ze zdrową żywnością, w sieci Whole Foods oraz przez internet. Olej ten charakteryzuje się również najwyższą zawartością kwasu alfa-linolenowego (ALA)¹⁹ – kwasu tłuszczowego z grupy omega-3 stosowanego w diecie Lyon Heart, która w zapobieganiu chorobom serca jest skuteczniejsza od niskotłuszczowej diety opracowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne²⁰. Dieta Lyon Heart ustanowiła w 1994 roku złoty standard dla diet sprzyjających zdrowiu serca. Kolejnym dobrym wyborem jest olej MCT (zawierający trójglicerydy średniołańcuchowe), który w 100 procentach składa się z ketonów. Olej ten zwany jest również płynnym olejem kokosowym, ponieważ zachowuje płynną konsystencję nawet w niskich temperaturach. Organizm z łatwością spala ketony z MCT jako paliwo i nie przekształca ich w tkankę tłuszczową. W przeciwieństwie do zwykłego oleju kokosowego nie zawiera on długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, za pomocą których lipopolisacharydy pokonują barierę jelitową. Dobre są również oleje z orzechów makadamia, orzechów włoskich, z awokado, z alg (marki Thrive) oraz ghee (ten ostatni produkt to klarowane masło, co oznacza, że mleczne ciała stałe – białko – zostały usunięte, a wraz z nimi szkodliwe

lektynopodobne kazeiny). Do sałatek i gotowanych warzyw możesz również używać oleju z wątroby dorsza o aromacie cytrusowym.

Poza olejem z pachnotki, który najlepiej wywiązuje się z zadania polegającego na uniemożliwianiu lipopolisacharydom pokonywanie bariery jelitowej, dobre do tego celu są także wszystkie oleje wymienione na liście produktów dozwolonych. Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzenia rybiego, w przeciwieństwie do innych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, również zapobiegają przenikaniu lipopolisacharydów przez barierę jelitową²¹. Wspomniałem już, że lipopolisacharydy przedostają się z jelit do organizmu „na grzbiecie” tłuszczów nasyconych. Te pierwsze nie mogą się jednak przedostać przez barierę jelitową bez substancji zwanych chylomikronami. Lipopolisacharydy podróżują na gapę na chylomikronach, które przystosowane są do transportowania długołańcuchowych nasyconych kwasów tłuszczowych – łapią okazję, by przedostać się z jelit do organizmu. Ostatnia rzecz, której teraz potrzebujesz, to najazd lipopolisacharydów. Przez pierwsze dwa tygodnie tego etapu Programu Roślinny paradoks powinno się ograniczyć spożycie nawet mojej ulubionej oliwy z oliwek, ponieważ zawarte w niej tłuszcze również są transportowane przez chylomikrony.

Krótką poradą dla osób przestrzegających diety paleo, przekonanych o korzystnym działaniu tłuszczów nasyconych: najnowsze badania naukowe wykazują, że tłuszcze te, np. smalec, wzmagają głód i apetyt wskutek dostarczania lipopolisacharydów do ośrodka głodu w mózgu²²; w przeciwieństwie do nich olej rybi działa dokładnie odwrotnie, ponieważ wysyła do mózgu sygnały sprzyjające umiarowi w odżywianiu!²³ Czy jest zatem dziwne, że tak wiele przepisów w diecie paleo to przepisy na desery? Jeden z popularnych blogów paleo nosi nazwę „Cały dzień marzę o jedzeniu”. To ostatnia rzecz, której możesz się spodziewać po Programie Roślinny Paradoks.

Program Roślinny Paradoks – etap 2

SKORO MASZ JUŻ LISTY PRODUKTÓW dozwolonych i zakazanych, a także dysponujesz wiedzą na ich temat, i zakładając, że przeprowadziłeś trzydniowe oczyszczanie (albo zdecydowałeś tego nie robić), to nadszedł teraz czas na zrealizowanie reszty programu. Przez sześć tygodni będziesz przechodził przez etap 2. Dlaczego tak długo? Mimo że dzięki kilku dniom oczyszczania w etapie 1 zaczęłeś naprawiać jelita i wypraszać większość członków gangu, niektórzy z nich nadal jednak czają się w jelitach i spiskują, by na nowo zapanować nad okolicą. Podczas etapu 2, gdy będziesz stosował się do listy produktów dozwolonych, nie wolno ci opuścić gardy. Zauważyłem, że zmiana utrwalonych nawyków zajmuje ludziom mniej więcej sześć tygodni. Bądźmy szczerzy: z nawyków i nałogów trudno się wyzwolić – najlepiej wie o tym każdy, kto przez kilka tygodni przechodził detoksykację albo oczyszczanie w ośrodku terapii uzależnień bądź w spa. Owszem, za kilka tygodni zaczniesz czuć się wspaniale, ale nie daj się zwieść – szkodliwe mikroorganizmy nadal znajdują się w jelitach, co prawda w niewielkiej liczbie, ale wciąż czekają na okazję, by odpłacić się pięknym za nadobne. Proszę cię, byś przez sześć tygodni był dla nich bezlitosny. Po tym, co ci zrobiły, musisz być dla nich bezwzględny i pozbyć się ich ze swojego życia.

KONTYNUUJEMY ZATYKANIE DZIUR

Czego będziesz się wystrzegał, by umożliwić organizmowi samouzdrawianie?

- Jak wskazuje lista produktów zakazanych, wyeliminuj większość produktów spożywczych o wysokiej zawartości lektyn, w tym warzywa z rodziny psiankowatych i te zawierające pestki, z wyjątkiem awokado, a także zboża, makaron, chleb, płatki śniadaniowe, krakersy itd.
- Unikaj jedzenia owoców spoza sezonu (z wyjątkiem zawierających skrobię oporną, niedojrzałych owoców z listy produktów dozwolonych i awokado). Najlepiej wyeliminuj wszystkie inne owoce! Współczesne owoce bowiem są tak samo szkodliwe jak słodyczne.

- Unikaj długołańcuchowych nasyconych kwasów tłuszczowych, a przez pierwsze dwa tygodnie także oliwy z oliwek i oleju kokosowego, aby uniemożliwić lipopolisacharydom pokonywanie bariery jelitowej.
- Spożywaj nie więcej niż 110 gramów białka zwierzęcego dwa razy dziennie (łącznie 220 gramów). Przykład: jeśli na śniadanie zjesz dwa jajka, to ze zjedzeniem kolejnych 110 gramów białka zwierzęcego zaczekaj do kolacji.
- Co jeszcze? Spróbuj jeść mniej wołowiny, wieprzowiny i jagnięciny w celu obniżenia spożycia kwasu N-glikoliloneuraminowego (Neu5Gc) (patrz: s. 200–203). Dotyczy to również mięsa ze zwierząt karmionych trawą.
- Jedz tylko zagrodowe kurczaki, kaczki i indyki.
- Postaraj się, aby dzikie ryby i skorupiaki stały się jednym z głównych źródeł białka, ale nie jedz ryb hodowlanych (nie daj się zwieść zapewnieniom, że są organiczne), zwłaszcza łososia, tilapii, suma i krewetek.
- Unikaj jedzenia ryb znajdujących się na górze łańcucha pokarmowego, np. miecznika, granika, płytecznika i tuńczyka na sushi, ponieważ odznaczają się one wyższym niż inne ryby stężeniem rtęci i innych metali ciężkich.
- Wegetarianie i weganie powinni zrezygnować z tofu i innych niefermentowanych produktów sojowych.

KONTYNUUJ DOKARMIANIE JELITOWYCH PRZYJACIÓŁ

A co *będziesz* jadł, aby odżywiać lokatorów apartamentu, którym jesteś?

- Zmaksymalizuj spożycie skrobi opornej, żeby umożliwić przyjaznym mikroorganizmom zamieszkującym jelita produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych i ketonów (tłuszcze te stanowią łatwo dostępne źródło energii), które możesz wchłaniać z jelit (patrz: s. 205–206). Do produktów tych zaliczamy banana zwyczajnego, bulwę taro, makaron shirataki i inne makarony bezzbożowe, pasternak, rzepę, kłębian kątowaty, korzeń selera i topinambur, a także niedojrzałe owoce, takie jak zielone banany, mango i papaję.

- Jedz mnóstwo fruktooligosacharydów (FOS), czyli niestrawialnych (przez ciebie) cukrów w postaci inuliny i yaconu, dzięki którym mikroflora jelitowa może się rozwijać. Substancje te występują w takich produktach, jak cykoria fioletowa, cykoria sałatkowa (endywia belgijska), topinambur, okra (piżmian jadalny), karczochy, cebula i czosnek. Są one również dostępne w postaci proszku oraz w słodzikach, jak np. SweetLeaf czy Just Like Sugar (patrz: sekcja „Twoi jelitowi przyjaciele muszą jeść cukry złożone”, s. 277).
- Aby dogadzać mikroflorze jelitowej, jedz surowe lub gotowane pieczarki, które także dostarczają fruktooligosacharydów.
- Spożywaj jak najwięcej zielonych warzyw liściowych i z rodziny kapustowatych (krzyżowych) (patrz: „Paradoks warzyw krzyżowych”), s. 277.
- Zwiększ liczebność bakterii gram-dodatnich („jelitowych przyjaciół”) dzięki konsumowaniu polifenoli zawartych we wszystkich dozwolonych owocach. Przywróć do pracy swoją wyciskarkę do soków i korzystaj z niej „na opak”: wyciskaj sok i wylewaj go (ponieważ jest to odpowiednik słodczy), a miążgę owocową (pulpę) dodawaj do koktajlu albo mieszaj ją z naturalnym jogurtem z mleka koziego, owczego bądź kokosowego i stosuj tę mieszankę jako dressing do sałatek.
- Pij sok z cytryny i ocet, np. ocet balsamiczny z Modeny, który także zawiera polifenole.
- Poza przyrządzaniem posiłków z użyciem dozwolonych olejów przed każdym posiłkiem zażywaj olej rybi w kapsułkach. Możesz także mieszać smakowy olej z wątroby dorsza – uwielbiam cytrynowy i pomarańczowy marki Carlson – z jednym z dozwolonych olejów i stosuj tę mieszankę jako dressing do sałatek albo polewaj nią ugotowane warzywa. Weganie i wegetarianie zamiast oleju rybiego mogą zażywać kwas dokozaheksaenowy (DHA) otrzymywany z alg.
- Orzechy – zwłaszcza pistacje, orzechy włoskie, makadamia i orzechy pekan, które zawierają mnóstwo polifenoli – sprzyjają rozwojowi „jelitowych

przyjaciół”. Spożywanie orzechów powiązано z obniżeniem ogólnej śmiertelności²⁴. Możesz jeść ¼ szklanki nowej mieszanki studenckiej doktora G. (s. 405) dwa razy dziennie.

- Jedz figi (które z botanicznego punktu widzenia nie są owocami, lecz kwiatami); daktyle i suszone figi jedz w umiarkowanych ilościach jako słodczyce. Jedne i drugie zawierają mnóstwo fruktooligosacharydów, które sprzyjają rozwojowi korzystnych mikroorganizmów zamieszkujących jelita i ogólnemu zdrowiu. Figi i daktyle dodawaj do sałatek albo miksuj te drugie z koktajlami.

Zdaję sobie sprawę, że zaleceń jest dużo, ale daj z siebie wszystko. Więcej szczegółów znajdziesz na liście produktów dozwolonych. Jeżeli będą ci one obce, informacje na ich temat znajdziesz na s. 254–256 i 371–380.

Paradoks warzyw krzyżowych

Powinieneś jeść jak najwięcej warzyw z rodziny kapustowatych (krzyżowych), jeśli jednak zdiagnozowano u ciebie zespół nieszczelnego jelita albo przypuszczasz, że na niego cierpisz, pamiętaj, by na początku rozgotowywać wszystkie warzywa krzyżowe. Jedzone na surowo lub w dużych ilościach, często wywołują rozstrój żołądka bądź biegunkę. Jeżeli są dla ciebie nowością, ich spożycie zwiększaj stopniowo. Warzywa krzyżowe, łącznie z kapustą kiszoną, aktywują wyspecjalizowane białe krwinki występujące w błonie śluzowej jelit, które posiadają receptory uspokajające układ odpornościowy. Substancje znajdujące się w warzywach krzyżowych informują straż graniczną strzegącą bariery jelitowej, by się uspokoiła i nie strzelała do wszystkiego, co się rusza. Receptory te noszą nazwę „receptorów Ah”. Gdy zostaną aktywowane, komórki układu odpornościowego mówią: „Ah”. Teraz już wiesz, dlaczego mama kazała ci jeść brokuły!

Twoi jelitowi przyjaciele muszą jeść cukry złożone

Twoi jelitowi przyjaciele potrzebują niestrawnych (dla ciebie) cukrów w celu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania – zwłaszcza ci, którzy strzegą i karmią komórki błony śluzowej jelit. Te niestrawne cukry to tzw. prebiotyki – nie wolno mylić ich z probiotykami, czyli przyjaznymi bakteriami będącymi nasionami dla twojego nowego lasu deszczowego. Jeżeli nie będziesz karmił probiotyków substancjami niezbędnymi do ich rozwoju, czyli prebiotykami, będą one ginęły. Fruktooligosacharydy (FOS) to szczególny rodzaj prebiotyków, karmią one bowiem jelitowych przyjaciół żyjących w pobliżu ścian jelit, stymulując produkcję śluzu, który chroni cię przed lektynami i lipopolisacharydami. Chcesz więcej dobrych wieści? Wiele prebiotyków zawiera polifenole. Wyniki badań naukowych przeprowadzonych w Cleveland Clinic wykazały, że polifenole występujące w miadze owocowej mają zdolność unieszkodliwiania pewnych enzymów produkowanych przez mikroflorę jelitową, uniemożliwiając jej w ten sposób konwersję białek zwierzęcych, karnityny i choliny, w uszkadzającą tętnice substancję zwaną N-tlenkiem trimetyloaminy (TMAO)²⁵.

POŻEGNAJ JELITOWE SZKODNIKI

Poza wprowadzeniem zmian dietetycznych zaprzestań również przyjmowania antybiotyków, o ile to możliwe. Pamiętaj jednak, by przed poczynieniem tego rodzaju kroków zawsze najpierw konsultować się z lekarzem. Poza tym:

- Odstaw wszelkie leki zobojętniające kwas żołądkowy. W razie potrzeby używaj takich preparatów, jak Roloids czy Tums. Będziesz zdumiony, jak szybko minie zgaga dzięki realizacji Programu Roślinny Paradoks. Możesz również przyjmować betainy albo wyciąg z korzenia prawoślazu, ewentualnie żuć pastylki zawierające deglicyryzowany wyciąg z korzenia lukrecji (DGL) (więcej informacji znajdziesz na stronie: www.DrGundry.com).

- Odstaw niesteroidowe leki przeciwzapalne, a zamiast nich przyjmuj paracetamol, a najlepiej 5-Loxin (wyciąg z kadzidłowca [*Boswellia serrata*]). Istnieje kilka dobrych produktów zawierających ten wyciąg, np. Now Foods D-Flame oraz MRM Joint Synergy (więcej informacji znajdziesz na stronie: www.DrGundry.com).

DODATKOWE WAŻNE SUPLEMENTY

Zaleciłem ci przyjmowanie przed każdym posiłkiem suplementu zawierającego olej rybi, ale pozwól, że to doprecyzuję. Jeżeli chodzi o dawkę, przyjmuj preparat o możliwie najwyższej zawartości kwasu dokozaheksaenowego (DHA) – będziesz potrzebował około 1000 mg dziennie. Konsumpcję oleju rybiego, poza działaniem ochronnym na błonę śluzową jelit, powiązano również z większym hipokampem i ogólnym większym rozmiarem mózgu, dlatego jest to ważne narzędzie służące ochronie przed demencją i innymi problemami neurologicznymi związanymi ze starzeniem się²⁶.

Nigdy nie dość podkreślać, że większość ludzi na świecie ma poważny niedobór witaminy D. W mojej opinii jest ona najważniejszym brakującym elementem w przywracaniu zdrowia jelitom, a tym samym – zdrowia całego organizmu. Jest niezbędna do stymulacji różnicowania się komórek macierzystych w enterocyty – proces ten na co dzień usuwa uszkodzenia ścian jelit spowodowane przez lektyny²⁷. Z mojego piętnastoletniego doświadczenia w dziedzinie medycyny funkcjonalnej wynika, że większość osób wymaga podwyższenia poziomu witaminy D we krwi do 70–100 ng/ml, co może oznaczać konieczność przyjmowania 40 000 IU tej witaminy dziennie. Nie mam absolutnie żadnych skrupułów przed utrzymywaniem u moich pacjentów stężenia tej witaminy na poziomie przekraczającym 100 ng/ml (sobie również to zapewniam). Ty jednak ogranicz się na początku do dawki od 5000 do 10 000 IU, chyba że lekarz zleci ci wykonanie badań krwi.

Dodatkowo:

- Zrekonstruuuj mikroflorę jelitową za pomocą probiotyków kierunkowych, takich jak bakterie z gatunku *Bacillus coagulans* (BC30), dostępnych w każdej aptece, np. marki Schiff Digestive Advantage, albo innych probiotyków, choćby bakterii z gatunku *Lactobacillus reuteri* czy *Saccharomyces boulardii*, a także środków pobudzających wydzielanie śluzu w żołądku, takich jak deglicyryzowany wyciąg z korzenia lukrecji (DGL), sproszkowana kora wiązu czerwonego bądź korzeń prawoślazu.
- Odeprzyj atak intruzów dzięki przywróceniu wydzielania kwasu żołądkowego za pomocą betain i wyciągu z pestek grejpfruta.
- Napraw ściany jelit za pomocą witaminy D i oleju rybiego, o których wspomniałem wcześniej, a także L-glutaminy (białka odżywiającego komórki jelit), kwasu masłowego z ghee, polifenoli (np. wyciągu z pestek winogron) i pycnogenolu, a także antocyjanów – substancji występujących w ciemnych jagodach i porzeczkach, np. w czarnych porzeczkach.
- Reaktywuj i uspokój białe krwinki występujące w błonie śluzowej jelit za pomocą suplementów: indolo-3-karbinolu oraz DIM, albo po prostu jedz więcej warzyw krzyżowych.
- Zalecane dawkowanie i harmonogram suplementacji znajdziesz na stronie www.DrGundry.com.

HISTORIA SUKCESU

Poskromienie reliszu

Jane Y., pięćdziesięcioletnia pielęgniarzka mieszkająca na Wybrzeżu Północno-Zachodnim, przez większość życia zmagająca się z uporczywymi migrenami. Próbowwała wielu metod terapeutycznych, ale bezskutecznie. Jane trafiła do mnie dzięki informacjom na temat skutecznego wyleczenia przeze mnie wielu osób z migreny, łącznie ze mną –

z własnego doświadczenia wiem, jak okropne są te bóle. Natychmiast rozpoczęła Program Roślinny Paradoks i w ciągu kilku dni migreny ustąpiły. Była zachwycona, ale po kilku miesiącach ponownie zjawiała się w moim gabinecie, aby omówić pewien dylemat. Jedną z jej pasji jest bowiem przyrządzanie na zimę (i jedzenie) reliszu z cukinii i pomidorów, które samodzielnie uprawia w przydomowym ogródku. Zakaz jedzenia tych warzyw oraz zbliżająca się pora przygotowywania tego przetworu wprawiły ją w zakłopotanie. Zasugerowałem, byśmy rzucili lektynom wyzwanie: połowę reliszu przyrządzi metodą tradycyjną, a drugą za pomocą szybkowaru. Jane wróciła do domu uradowana; zadzwoniła po kilku tygodniach. Nic dziwnego – po kilku minutach od zjedzenia tradycyjnie przygotowanego reliszu dostała migreny. Następnego dnia jednak, gdy ostrożnie spróbowała reliszu przyrządzonego w szybkowarze, nic się nie wydarzyło. Zjadła więcej i... znowu nic. Znow mogła się nim delectować! Dzięki swej wrażliwości na lektyny stała się jednym z moich najważniejszych testerów lektyn. Mimo gotowania w szybkowarze pszenicy, owsa, żyta i jęczmienia przez godzinę (w przypadku tego urządzenia to bardzo długo) po ich zjedzeniu dostaje migreny.

Podsumowanie

MOI PACJENCI z wielkim powodzeniem tworzą diety, dzięki którym – dosłownie i w przenośni – mogą żyć; przestrzegają przy tym wyżej omówionych zasad i obu list produktów dozwolonych i zakazanych. Z uwagi na to winien jestem kilka wskazówek:

- **ŚNIADANIA.** Na początku mogą się wydawać bardzo trudne w przygotowywaniu, ale w rzeczywistości są bardzo proste. Moja żona Penny i ja niemal codziennie pijemy Zielony koktajl (s. 387), chyba że robię

głodówkę, co omawiam w kolejnym rozdziale. Batony z listy produktów dozwolonych – niektóre marki Quest, Yup, Human Food Bar i Adapt Bar – również się sprawdzają. Dwie pierwsze zawierają 20 g białka zwierzęcego w sztuce, więc zapewniają dostateczną część całkowitego dziennego zapotrzebowania na tę substancję odżywczą. Dotychczas jednak ulubionym śniadaniem moich pacjentów są moje muffiny zarówno z cynamonem i siemieniem lnianym (s. 399–400), jak i te o smaku kokosowym i migdałowym (s. 397–398). Dzięki kuchence mikrofalowej można je przygotować w kilka minut i zabrać do pracy albo szkoły. W weekend spróbuj doskonałych naleśników z banana zwyczajnego (s. 403). Poza tym doskonale sycące będą dwa jajka od kur zagrodowych albo jajka omega-3 bądź ¼ szklanki nowej mieszanki studenckiej doktora G. (s. 405), co oznacza, że możesz pominąć przedpołudniową przekąskę. Nie możesz się obejść bez jogurtu? Mnie najbardziej smakuje naturalny (bez dodatków smakowych i cukru) jogurt kokosowy, ale jeżeli jest dla ciebie niedostępny, możesz go zastąpić naturalnym jogurtem z mleka koziego albo owczego. Obydwa zawierają kazeinę A-2, co jest korzystne, chociaż występuje w nich również kwas N-glikoliloneuraminowy (Neu5Gc).

• **PRZEKĄSKI.** W tym etapie możesz jeść przekąskę przedpołudniową i popołudniową – przynajmniej na początku. Dzięki pojawieniu się jednoporcjowych organicznych guacamole firmy Wholly Guacamole, które nie zawiera papryczek, dostępnego w większości marketów Costco, stało się ono moją ulubioną przekąską poza domem – o ile jej potrzebuję. Kupuj w Trader Joe’s albo Whole Foods plasterkowany kłębian i jedz jako „chipsy” albo piecz paradoksalne krakersy (s. 404). Ewentualnie zabieraj ze sobą w słoiku mason bądź pojemniku ze stali nierdzewnej pokrojoną sałatę rzymską, kapustę pekińską albo cykorię sałatkową (endywię belgijską). Możesz też jeść ¼ szklanki mojej wersji mieszanki studenckiej. Na orzechy musisz jednak uważać, bo trudno przestać je jeść.

• **LUNCH W BIEGU.** Ten posiłek moi pacjenci uważają za najmniej kłopotliwy pod względem przystosowania się do nowego stylu życia. Sałatka jest zawsze dobra! Zabieraj gotową z domu albo kupuj w sklepach spożywczych bądź barach sałatkowych. Pamiętaj jednak, że większość gotowych dressingów do sałatek produkowana jest z toksycznych olejów – często też z dodatkiem syropu kukurydzianego, dlatego zamiast nich przynoś ze sobą porcję własnego dressingu przyrządzonego z octu balsamicznego lub innego i oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra virgin). W restauracji proś o podanie dressingu osobno albo po prostu proś o kropienie sałatki oliwą z oliwek i octem. Gdyby nie były dostępne, wystarczy ocet i/lub sok z cytryny.

• **KOLACJA.** Przy tym posiłku powinieneś się dobrze bawić i karmić swoich jelitowych przyjaciół ich przysmakami. Oznacza to, że w przypadku tego posiłku białko zwierzęce pełni funkcję dodatku, a nie elementu głównego, jak tradycyjnie dla większości z nas. Źródło białka zwierzęcego powinno być wielkości dłoni (ale bez palców). Chciałbym, abyś jadł dzikie niedrapieżne małe ryby albo skorupiaki. Dobry przewodnik po rybach i owocach morza znajdziesz w Monterey Aquarium (www.seafoodwatch.org). Do sałatki zawsze możesz dodać źródło białka – np. na sałatkę Cezar możesz położyć grillowane bądź gotowane krewetki albo wymieszać je z makaronem shirataki, makaronem z listownicowców, makaronem marki Miracle Noodle, z fettuccine marki Cappello's bądź innym dozwolonym „makaronem”. Krajalnica spiralna do warzyw (spiralizer) to znakomity przyrząd, dzięki któremu można przyrządzać „makaron” z warzyw. Moja żona i ja codziennie na kolację zjadamy wspólnie ogromną miskę sałatki, niezależnie od tego, co jemy oprócz niej – kilka razy w tygodniu na kolację nie jemy nic poza nią! Zapewniam cię: nigdy nie jesteśmy głodni. Wegetarianie mogą jeść dozwolone rodzaje Quorn – produktu roślinnego o teksturze mięsa; „tofu” konopne, dostępne w sieci Whole Foods; albo tempeh bez ziaren, który można kupić w większości sklepów spożywczych i ze zdrową żywnością. Niedawno odkryłem pyszne burgery z warzyw korzeniowych marki Hilary's, ale za wszelką cenę unikaj innych burgerów

warzywnych, są bowiem istnymi bombami lektynowymi. Więcej pomysłów znajdziesz w części zawierającej przepisy kulinarne, która zaczyna się na s. 387.

Porzuć rutynę związaną z kolacjami

ZAWSZE ZACHĘCAM MOICH PACJENTÓW, by dobierali warzywa zgodnie z ich sezonową dostępnością, ale badania naukowe wykazują, że większość ludzi ogranicza się do pięciu albo sześciu. A może by tak zmienić ten trend? Przecież każde warzywo zawiera unikatowe substancje fitoodżywcze. Jedzenie różnych warzyw na zmianę ucieszy twoich jelitowych przyjaciół. Zmienność w doborze warzyw pozwala też uniknąć monotonii.

Kolacja, z powodu błędnych porad dietetycznych, często wiąże się z jedzeniem skrobi. Porady te nie wspominają jednak ani słowem o pewnym rodzaju skrobi, który powinniśmy jeść, a mianowicie o skrobi opornej, czyli błonniku rozpuszczalnym. Są to ciasno splecione łańcuchy cząsteczek cukru, których rozłożenie przez enzymy trawienne człowieka i wchłonięcie jest niemal zupełnie niemożliwe – właśnie dlatego nazywa się je opornymi. Te niestrawione cukry podróżują daleko w głąb przewodu pokarmowego, gdzie – a dokładnie mówiąc w jelitach – mikroflora jelitowa tylko czeka na swój przysmak! Bakterie jelitowe konwertują te cukry w krótkołańcuchowe nasycone kwasy tłuszczowe, które dają energię tobie i komórkom twoich jelit. Najważniejszy w tym jest fakt, iż szkodliwe mikroorganizmy – „członkowie gangu” – nie mogą z nich korzystać jako źródła energii, dlatego głodują. Ciesz się więc smakiem słodkich ziemniaków, rzepy, pasternaku czy brukwi – a to tylko ułamek całej palety warzyw znajdujących się na liście produktów dozwolonych. Twoi jelitowi przyjaciele podziękują ci.

Większość ludzi odnajduje się w tym nowym sposobie odżywiania po mniej więcej sześciu tygodniach. Jeżeli już tak się stało w twoim przypadku, to czas

najwyższy, abyś przeszedł ze mną do następnego etapu naszej zdrowotnej podróży. Jeśli jednak nie jesteś jeszcze na to gotowy, zostań dłużej na obecnym etapie.

Nie ma potrzeby się spieszyć. Niektórym z moich pacjentów rekonstrukcja jelitowego „lasu deszczowego” zajmuje rok. Nic się nie stanie, jeśli tobie zajmie to nawet dłużej. Każdy z nas jest inny. Możesz nawet zdecydować się zostać na tym etapie do końca życia. Masz do dyspozycji mnóstwo zdrowych możliwości i nie ma sensu porównywać się z innymi – to nie wyścigi.

Jeśli zatem:

- waga twojego ciała wraca do normy,
- bóle zelżały albo ustąpiły,
- mgła umysłowa znika,
- uporczywe problemy z układem pokarmowym i wszelkie objawy chorób autoimmunologicznych słabną,

to prawdopodobnie nadszedł czas, abyś spotkał się ze mną w następnym rozdziale.

20 Kwestia z filmu *Bрудny Harry* z 1971 roku z Clintem Eastwoodem w roli głównej (brak informacji o autorze polskiego tłumaczenia listy dialogowej).

21 Wydawnictwo Literackie, Kraków 2011, przeł. Agnieszka Andrzejewska.

22 Kolejna parafraza tytułu filmu, tym razem *Francuski łącznik* z 1971 roku z Gene'em Hackmanem w roli głównej.

ETAP 3. ZGARNIJ NAGRODY

Etap 3 przypomina żniwa, podczas których cieszysz się trwałymi korzyściami płynącymi ze związku symbiotycznego między tobą a holobiontem: witalnością, kontrolą wagi ciała oraz długowiecznością i dobrym zdrowiem. Myśl o tym w ten sposób: twoim celem jest umrzeć młodo w bardzo podeszłym wieku.

Większość moich pacjentów, którzy zgłaszają się do mnie w celu zrzucenia zbędnych kilogramów, zauważa – gdy ich układ pokarmowy się ustabilizuje – że pożądanym przez nich skutkiem jest tylko częścią poprawy ogólnego stanu zdrowia. Innymi słowy, jeżeli będziesz postępował zgodnie z zasadami, to wrócisz do swojej prawidłowej wagi, niezależnie od tego, czy rozpoczynając Program Roślinny Paradoks, miałeś niedowagę, czy nadwagę. Moi pacjenci, którzy cierpieli na choroby autoimmunologiczne lub artretyzm, cieszą się życiem bez bólu. W istocie wszyscy moi pacjenci, którzy z powodzeniem skorzystali z programu, zaakceptowali fakt, że nie jest on zwykłą dietą, ale stylem życia.

W tym etapie osiągniesz dwa cele. Po pierwsze – upewnisz się, czy twoje jelita rzeczywiście zostały wyleczone oraz czy twoi jelitowi przyjaciele są szczęśliwi i umocnieni, by na stałe utrzymywać cię w dobrym zdrowiu. Po drugie – sprawdzisz, czy możesz ponownie wprowadzić do diety niektóre lektyny, ale tylko pod warunkiem, że mikroflora jelitowa będzie zdrowa i że w etapie 2 spędzisz co najmniej sześć tygodni. Nie myśl jednak, że będziesz musiał natychmiast sprawdzić tolerancję na lektyny tylko dlatego, że minęły dwadzieścia dwa dni. Jeżeli chcesz, będziesz mógł nadal trzymać się planu żywieniowego etapu 2, łącznie z alternatywami dla wegetarian i wegan, który zaczyna się na s. 353. Jeżeli nie

będzie ci spieszno z ponownym wprowadzaniem do diety produktów niegdyś problematycznych ze względu na zawartość lektyn, na s. 361–363 znajdziesz plan żywieniowy dla Pięciodniowego Zmodyfikowanego Postu Wegańskiego etapu 3, którego będziesz mógł przestrzegać przez miesiąc – jeśli zechcesz.

Cierpliwość zostanie nagrodzona

ILE CZASU, poza planowymi sześcioma tygodniami, powinno upłynąć, zanim spróbujesz ponownie wprowadzić do diety niektóre lektyny? Moment osiągnięcia celu w postaci trwałego dobrego zdrowia będzie oczywiście zależał od tego, z jaką chorobą (czy jakimi chorobami) rozpocząłeś realizację Programu Roślinny Paradoks. Dzięki skomplikowanym badaniom krwi, które przeprowadzam u swoich pacjentów, mogę stwierdzić, czy ich „las deszczowy” został zrekonstruowany oraz czy „członkowie gangu” i lipopolisacharydy opuścili posesję. Często jednak sami pacjenci potrafią to wyczuć. Pozwolę ci zatem samodzielnie zdecydować, kiedy nadejdzie (i czy w ogóle) czas na podjęcie próby ponownego wprowadzenia do diety niewielkich ilości produktów zawierających lektyny.

Jak podjąć tę decyzję?

- Czy wypróżnianie powróciło do normy? Jednym z objawów zgłaszanych przez moich pacjentów, którzy odnieśli sukces, jest brak potrzeby używania papieru toaletowego. Dobrze widzisz. Pomyśl: czy twój pies go potrzebuje? Gdy stolec jest prawidłowo uformowany, nie ma potrzeby używania papieru toaletowego. Twoi kuzyni, mały człekokształtne, również go nie potrzebują. Gdy wszystko przebiega tak, jak powinno, nie odczuwa się nagłej potrzeby pójścia do toalety tylko dlatego, że stolec jest luźny lub nieprawidłowo uformowany albo że trzeba pozbyć się lektyn czy szkodliwych bakterii. Jest to fascynujący sprawdzian powrotu do normy. Czy muszę ci przypominać, że wszystkie choroby zaczynają się w jelitach?
- Czy bóle stawów minęły?

- Czy mgła umysłowa ustąpiła?
- Czy skóra się oczyściła, twarz promienieje i zniknął trądzik?
- Czy masz wysoki poziom energii?
- Śpisz spokojnie czy budzisz się w nocy kilka razy?
- Jeżeli miałeś nadwagę, to czy teraz nosisz ubrania w mniejszych rozmiarach?
A jeśli na początku programu miałeś niedowagę, to czy obecnie ubrania lepiej na tobie leżą?

Jeżeli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań brzmi „nie”, to proszę, nie denerwuj się i nie popełnij błędu w postaci przedwczesnego wyjścia z etapu 2. Jeszcze nie jesteś na to gotowy.

Podobnie jeżeli zdiagnozowano u ciebie chorobę autoimmunologiczną albo tylko przypuszczasz, że na tego rodzaju chorobę cierpisz, jeżeli usunięto ci migdałki, masz niedoczynność tarczycy, artretyzm bądź chorujesz na serce, jeżeli masz przewlekłe problemy z zatokami albo odnajdujesz siebie w którejkolwiek z opowieści o moich „kanarkach”, to nalegam, byś nie zastanawiał się nad dalszym unikaniem żywności znajdującej się na liście produktów zakazanych. Aż nazbyt często byłem świadkiem odwrotu dobrej passy z powodu poczynienia drobnych, pozornie nieszkodliwych błędnych kroków. Niech ci się nie spieszy z eksperymentowaniem z tolerancją na żywność, którą odstawiłeś na ostatnie półtora miesiąca.

Na szczęście większość z nas nie jest „kanarkami”! W tym etapie chciałbym zapoznać cię z kilkoma technikami pozwalającymi upewnić się, czy prowadzisz taki styl życia, który pozwoli ci żyć – dosłownie i w sensie fizycznym. Przedstawię również triki wykorzystywane przez członków większości społeczeństw długowiecznych oraz wyniki przełomowych badań naukowych potwierdzających zasady, które wcielisz w życie. Niezależnie od tego, co słyszałeś na temat tzw. niebieskich stref (patrz: „Czym są «niebieskie strefy?»”, s. 299), większość tych kultur wykazuje podobieństwa, które umykają pobieżnym badaniom. Powszechne

błędne mniemanie na temat tych kultur sprowadza się do tego, że *pozornie* stosują one odmienne praktyki żywieniowe – produkty stanowiące podstawy ich diet różnią się – w rzeczywistości jednak są one identyczne, o czym już wspomniałem. Ta uniwersalna praktyka sprowadza się do ograniczonego spożycia białka zwierzęcego, co moim zdaniem stanowi klucz do długotrwałego zdrowia.

Jako rodowity Nebraskańczyk (Nebraska zwie się „Stanem Wołowiny” i jest siedzibą drużyny Nebraska Cornhuskers; jak ci się wydaje – co tamtejsze krowy jedzą?) z przykrością cię o tym informuję. Prawda jest jednak taka, że w społeczeństwach długowiecznych spożycie białka zwierzęcego jest niskie. Z badań naukowych na zwierzętach, a obecnie także na ludziach wynika, że długi okres życia tych społeczeństw związany jest z minimalnym spożyciem przez nie mięsa, drobiu, a nawet ryb¹.

Pokażę ci również, że być może będziesz mógł mieć ciastko i zjeść ciastko – nie, nie tego rodzaju ciastko – dzięki zastosowaniu praktyki zwanej „postem przerywanym/okresowym”. Polega to na okresowym wydłużaniu czasu dzielącego posiłki albo po prostu na ograniczeniu spożycia białka i zmniejszeniu ogólnej podaży kalorii przez pewną liczbę dni każdego miesiąca lub tygodnia. Przeprowadzę cię przez to krok po kroku.

HISTORIA SUKCESU

Łańcuch pokarmowy

Patrick M., czterdziestopięcioletni dyrektor wykonawczy ze Środkowego Zachodu, cierpiący na zespół przewlekłego zmęczenia, artretyzm i nadciśnienie, szukał u mnie pomocy po tym, jak bezskutecznie odwiedził jeden z najlepszych ośrodków odnowy biologicznej w Szwajcarii. Po sześciu tygodniach stosowania Programu Roślinny Paradoks wszystkie objawy ustąpiły i mógł odstawić leki na nadciśnienie. Poza tym czuł się rześko i zniknął artretyzm, dzięki czemu znów mógł intensywnie podróżować. Gdy po pół roku realizacji programu

rozmawialiśmy przez telefon, Patrick stwierdził, że czuje się świetnie z wyjątkiem tych przypadków, gdy jada w podróży. Mimo że wybierał „awaryjne” dania w postaci kurczaka albo krewetek, objawy wracały. Przypuszczał, że powodem tego mogła być mąka – i zawarty w niej gluten – której używano do przyrządzania tych potraw. Nie wziął jednak pod uwagę tego, że kurczak i krewetki serwowane w tej czy innej restauracji najprawdopodobniej były karmione kukurydzą i soją, dlatego jadł to, co jadło to, co on jadł. Po miesiącu niejedzenia tej „bezpiecznej żywności” Patrick doniósł mi, że zmęczenie i ból zniknęły. Przyczyną odczuwanych przez niego dolegliwości nie był gluten, lecz krewetki i kurczak.

Program Roślinny Paradoks – etap 3

W PRZECIWIENSTWIE do pierwszych dwóch etapów, które mają sugerowany czas trwania, etap 3 to tak naprawdę styl życia. Bezterminowe pozostanie w tym etapie zwiększa szanse dożycia bardzo sędziwego wieku bez zmagania się z całą masą problemów zdrowotnych. Nadal będziesz odżywiać się jak dotąd, ale w zależności od stopnia tolerancji lektyn będziesz mógł wprowadzić w diecie pewne zmiany.

- Nadal odżywiaj się zgodnie z listą produktów dozwolonych (s. 254–256); jedz głównie produkty lokalne, które zebrano, gdy były dojrzałe, czyli produkty sezonowe.
- Gdy twoje jelita będą już naprawione, zacznij jeść więcej tłuszczów właściwych dla diety ketogenicznej, czyli zawierających średniołańcuchowe nasycone kwasy tłuszczowe, np. olej MCT czy olej kokosowy, dzięki którym będziesz spalał tłuszcz, a nie w niego obrastał.
- Nadal unikaj żywności wymienionej na liście produktów zakazanych (s. 256–257). Jeśli jednak będziesz chciał i mógł, zacznij stopniowo ponownie

wprowadzać do diety niewielkie ilości niedojrzałych (bez pestek lub z małymi pestkami) produktów zawierających lektyny, np. ogórka, cukinii czy bakłażana japońskiego, by sprawdzić poziom tolerancji. Jedz je pojedynczo i rób tygodniowe przerwy między testowaniem kolejnych produktów.

- Później, jeżeli będziesz tolerował wymienione wyżej produkty, spróbuj wprowadzić do diety pomidory heirloom i paprykę, pozbawione skórki i wypestkowane. Sprawdzaj tolerancję na te produkty z tygodniową przerwą między jednym a drugim, by się przekonać, jak się będziesz czuł.
- Następnie spróbuj wprowadzić do diety małe ilości warzyw strączkowych ugotowanych w szybkowarze. Tu także rób tygodniowe przerwy. I nie spiesz się – przecież masz przed sobą całe życie.
- Gdy już ponownie wprowadzisz do diety produkty zawierające lektyny i będziesz czuł się dobrze, być może będziesz mógł również zacząć jeść w *niezwykle małych ilościach* indyjski biały ryż basmati lub inne zboża i zboża rzekome (wszystkie te produkty muszą być ugotowane w szybkowarze) – z wyjątkiem jęczmienia, żyta, owsa i pszenicy, ponieważ wszystkie te zboża zawierają gluten. Na temat gotowania w szybkowarze porozmawiamy w dalszej części tego rozdziału.
- Ogólnie jedz mniej i rzadziej. Jak dowiesz się z lektury rozdziału 10, pozwolisz w ten sposób jelitom, mózgowi i mitochondriom odpoczywać między trawieniem posiłków i produkowaniem energii, a także zminimalizujesz czas ekspozycji organizmu na lipopolisacharydy.
- Stopniowo zmniejszaj spożycie białka zwierzęcego, aż dojdiesz do nie więcej niż 60 gramów dziennie; znaczną większość białka czerp natomiast z warzyw liściowych i innych, pieczarek, orzechów i konopi.
- Nadal zażywaj suplementy zalecone w etapie 2.
- Od czasu do czasu staraj się pościć i ograniczać spożycie kalorii, zwłaszcza w postaci białka zwierzęcego. Jak to robić, powiem w dalszej części tego

rozdziału.

- Powróć do naturalnego rytmu okołodobowego i pór roku za pomocą ekspozycji na światło dzienne, najlepiej codziennie przez godzinę, mniej więcej w południe. Poza tym śpij osiem godzin na dobę i regularnie ćwicz.
- Wieczorami unikaj niebieskiego światła jak to tylko możliwe i stosuj przynajmniej jeden ze sposobów jego blokowania omówionych w sekcji „Konie trojańskie – źródła niebieskiego światła” (s. 169).

HISTORIA SUKCESU

„Wyleczona” z alergii na orzechy!

Gdy Amelia W. zwróciła się do mnie z prośbą o pomoc, miała pięćdziesiąt jeden lat, cierpiała na cukrzycę i nadciśnienie oraz miała za wysoki poziom cholesterolu. Powiedziała mi również, że ma tak silną alergię na wszystkie orzechy, że nosi przy sobie iniektor z epinefryną (adrenaliną) na wypadek, gdyby miała atak wskutek przypadkowego zjedzenia orzechów w restauracji. Wyjaśniłem jej, że jej układ odpornościowy jest tak bardzo rozbudzony przez lektyny i lipopolisacharydy, że atakuje wszystkie obce białka, niezależnie od tego, czy jest ono przyjazne, czy wrogie. Wzruszyła ramionami, skinęła głową i powiedziała: „Jasne, tylko niech mi pan pomoże schudnąć”. Rozpoczęła Program Roślinny Paradoks. Pół roku później ważyła prawie czternaście kilogramów mniej, a cukrzyca, nadciśnienie i problemy z cholesterolem były już tylko wspomnieniem. Moją uwagę przykuło jednak jej niedawne doświadczenie w restauracji.

Amelia i jej przyjaciółka jadły sałatkę Cezar w modnej wówczas restauracji w Los Angeles. Podczas posiłku Amelię zaczęły szczypać oczy i nieco zaszły łzami, ale zignorowała to, zrzucając tę reakcję na karb kurzu w powietrzu. Gdy obudziła się następnego dnia rano, nadal miała

odrobinę opuchnięte oczy. Nie myślała jednak o tym, dopóki dwa dni później nie zadzwoniła jej przyjaciółka i z przerażeniem nie powiedziała, że odkryła, iż w odwiedzanej przez nie restauracji kremowy dressing do sałatki Cezar zawiera orzechy włoskie! Moja pacjentka, zamiast zadzwonić do adwokata, kupiła jedno opakowanie pistacji i jedno orzechów makadamia. Spróbowała maleńkich kawałków i czekała. Nic się nie wydarzyło! Zjadła więcej, tym razem duże kawałki, i nadal nic. W końcu zjadła całą garść, ale wciąż nie było żadnej reakcji. Jadła teraz orzechy z prawdziwą pasją! Powiadomiła mnie, że wyleczyła się. W rzeczywistości jednak z niczego się nie wyleczyła. Mikroflora jelitowa poddała jej układ odpornościowy reedukacji, dzięki której się uspokoił, natomiast te orzechy to przyjaciele jej mikroflory – a teraz również samej Amelii.

Badanie gruntu

FASOLA I POZOSTAŁE WARZYWA STRĄCZKOWE. Nawet ci z moich pacjentów, którzy nie są wegetarianami czy weganami, tęsknią za warzywami strączkowymi, dlatego – jak wspomniałem w rozdziale 6 – możesz próbować ponownie wprowadzać je do diety, pod warunkiem że będziesz je gotował w nowoczesnym szybkowarze. Przestrzegaj przy tym instrukcji dołączonej do urządzenia. Warzywa strączkowe to wspaniałe źródło skrobi opornej – czyli cukrów, które mikroflora jelitowa może wykorzystywać – o ile wyeliminujesz z nich lektyny. Białko zawarte w fasoli, w przeciwieństwie do białka zwierzęcego, powiązane ze zwiększeniem długości życia, przynajmniej w bezpośrednim porównaniu z wołowiną². Co ciekawe, jedzenie ryb albo kurczaka, w przeciwieństwie do jedzenia mięsa czerwonego, nie zmniejsza długości życia.

NAJBEZPIECZNIEJSZE ZBOŻE. Większość z czterech miliardów ludzi, dla których ryż stanowi podstawę wyżywienia, wybiera biały ryż. Osoby żywiące się

ryżem zazwyczaj nie chorują na serce, a jeśli już tak się dzieje, to nie są to choroby poważne – przypisuję to nieobecności w ich diecie aglutyniny kiełków pszenicy (WGA). Jeżeli chcesz ponownie wprowadzić do swojej diety któreś ze zbóż, to najbezpieczniejszy będzie biały ryż basmati z Indii, ale odmiany amerykańskiej nie polecam. Indyjski ryż basmati zawiera najwięcej skrobi opornej ze wszystkich odmian. Skrobia będzie jeszcze bardziej oporna, jeżeli ryż włożysz po ugotowaniu do lodówki i odgrzejesz go przed spożyciem, ewentualnie przyrządzisz sałatkę z ryżem na zimno. Mimo to jeśli masz cukrzycę, stan przedcukrzycowy, nowotwór albo po prostu chcesz schudnąć, to trzymaj się z daleka nawet od tego stosunkowo korzystnego zboża. Pamiętaj też, że sorgo i proso (kasza jaglana) to jedyne zboża niezawierające lektyn, dlatego są całkowicie bezpieczne.

Tylko w Ameryce

PSIANKOWATE. Dwa wieki temu Włosi i Francuzi nauczyli się zdejmować skórkę z pomidorów i pozbawiać je pestek – zarówno przed ich zjedzeniem na surowo, jak i wykorzystaniem do przygotowania różnych potraw. Pomidory, papryka, bakłażan i inni członkowie rodziny psiankowatych to kolejna grupa produktów, które będziesz próbował ponownie wprowadzać do diety – oczywiście w ograniczonych ilościach i tylko bez skórki i pestek. Amerykanie wolniej przyswajają sobie te techniki pozwalające „unieszkodliwić” warzywa psiankowate. Aby łatwo obrać pomidory ze skórki, zanurz je we wrzącej wodzie na 30 sekund, ewentualnie nadziej na długi widelec i poobrać nimi nad ogniem z palnika kuchennego. To samo rób z papryką, aż skórka zacznie czernieć, po czym odstaw do ostygnięcia. Skórka łatwo zejdzie.

DYNIOWATE. Przed wykorzystaniem tych warzyw, podobnie jak w przypadku pomidorów, obieraj je ze skóry i usuwaj pestki. Ewentualnie jedz niedojrzałe, młodziutkie okazy. Dojrzałych warzyw dyniowatych nie przepuszczaj przez krajalnicę spiralną, dopóki ich nie obierzesz i nie wypestkujesz. Niezależnie od

wszystkiego zawsze pamiętaj, że z botanicznego punktu widzenia są to owoce i że nasi przodkowie jadali je tylko po to, by przytyć na zimę.

Słowo ostrzeżenia: Fruktaza zawarta w tych owocach, mimo że nazywamy je warzywami, często wystarczy, by zainicjować proces powrotu do poprzedniej wagi, o czym przekonało się wielu moich działających w dobrej wierze pacjentów. Jeżeli po ponownym wprowadzeniu tych owoców do diety wskazania wagi będą szły w niewłaściwym kierunku, po prostu zawróć z tej drogi. Przestań jeść wszelkie produkty, które powodują tycie lub sprawiają, że trudno ci panować nad apetytem. Porada ta dotyczy również gotowanych w szybkowarze zbóż i warzyw strączkowych. Pamiętaj – ludzie nie muszą ich jeść. Kilkucentymetrowy mięsień, który masz w ustach – zgadza się: zwany jest językiem – nie powinien rządzić twoim zdrowiem (ani go rujnować).

Sztukę mięsa? Nie, dziękuję!

OMÓWIŁEM JUŻ ZAGROŻENIA związane z nadmiernym spożyciem białka zwierzęcego, ale teraz nadszedł czas na prawdziwą terapię wstrząsową. Dwa najnowsze badania naukowe wbiły ostatni gwóźdź do trumny białka zwierzęcego – tego samego dowiedziono we wcześniejszych badaniach na zwierzętach³. Z obydwu badań wynika, że konsumpcja mięsa przyczynia się obecnie do epidemii otyłości w takim samym stopniu – o ile nie bardziej – jak zdumiewająco wysoka konsumpcja cukru. Nie, wzrok cię nie myli. Jedzenie mięsa odpowiada za tycie tak samo, jak jedzenie cukru! Na szczęście aż tak ścisłego powiązania nie stwierdzono w przypadku ryb i skorupiaków. Osobom niebędącym wegetarianami ani weganami polecam je jako dwa najlepsze źródła białka zwierzęcego. Poza tym czerwone mięso zawiera kwas N-glikoliloneuraminowy (Neu5Gc) – cukier powiązany zarówno z rakiem, jak i chorobami serca. Zwolennicy diety paleo niech o tym pomyślą, zanim sięgną po stek, hot doga czy kawał bekonu (nawet od zwierząt karmionych trawą). Zamiast tego powinni zjadać się łososiem albo krewetkami.

Połączenie mięsa z bułką lub innym pieczywem, w którym serwuje się je w restauracjach typu fast food, to iście wybuchowa mieszanka, której szkodliwości nigdy byś się nie spodziewał. Cukry proste zawarte we frytkach, w chipsach i bułkach niemal natychmiast dostają się do krwi. Kromka chleba pełnoziarnistego podwyższa poziom cukru we krwi szybciej i bardziej niż cztery łyżeczki zwykłego cukru. Mięso trawione jest znacznie dłużej, a produkty jego metabolizmu dostają się do krwi później. Niestety – twoje komórki pełne są cukru pochodzącego z trawienia bułki czy frytek, więc nie ma zapotrzebowania na kolejne kalorie. Zapewne nie wiedziałeś, że gdy tak się dzieje, białko z mięsa konwertowane jest w cukier, który natychmiast przekształcany jest w tłuszcz.

Czym są „niebieskie strefy”?

Dziennikarz Dan Buettner dołączył do ekipy „National Geographic”, by odwiedzić i zbadać te części świata, w których ludzie żyją najdłużej, osiągając wiek stu lat dziesięciokrotnie częściej niż w przypadku całej ludności Stanów Zjednoczonych. Po opublikowaniu na łamach wspomnianego magazynu artykułu prezentującego jego odkrycia Dan Buettner napisał bestseller pod tytułem *Niebieskie strefy*²³. Obszary o najwyższej długowieczności to: włoska wyspa Sardinia, japońska wyspa Okinawa, Loma Linda w Kalifornii (tak – tam, gdzie kiedyś wykładałem), półwysep Nicoya w Kostaryce oraz grecka wyspa Ikaria. Okazuje się, że społeczeństwa zamieszkujące wszystkie te miejsca łączy jeden jedyny wspólny element dotyczący diety: drastycznie ograniczyły one spożycie białka zwierzęcego. W zagadnienie to zagłębimy się niebawem.

Rzut oka na dietę śródziemnomorską

UWAŻNI CZYTELNICZY na pewno zauważyli, że dwie niebieskie strefy to wyspy leżące na Morzu Śródziemnym, więc mogli dojść do wniosku, że wystarczy, iż będą stosowali kuchnię śródziemnomorską, by nie musieć rezygnować z jedzenia zbóż. Wiem – ja też uwielbiam chleb! Jest pozytywnie uzależniający. Ze smutkiem muszę cię niestety poinformować, że zgodnie z wynikami metaanaliz ziarna zbóż to *negatywny* składnik tej diety⁴, którego oddziaływanie łagodzone jest przez warzywa bogate w polifenole oraz przez charakterystyczną dla tych regionów konsumpcję oliwy z oliwek i czerwonego wina. Istotnie, ogólnie u Włochów występuje wyższy wskaźnik zachorowalności na artretyzm, ponieważ lektyny zawarte w zbożach łączą się z chrząstkami stawowymi⁵; wśród mieszkańców Sardynii występuje wysoki odsetek przypadków chorób autoimmunologicznych; natomiast moi znajomi z Loma Linda mają mnóstwo pracy na oddziale chirurgii ortopedycznej. Pamiętaj – twoim celem jest długie życie w znakomitym stanie zdrowia, a nie kolejny rok kuśtykania po tej planecie.

HISTORIA SUKCESU

Gdy chleb to nie chleb

Susan R. wyemigrowała z Węgier do Los Angeles, by robić karierę w branży filmowej. Krótco po przybyciu na miejsce ta dwudziestosiedmioletnia kobieta zaczęła cierpieć na silne bóle brzucha, skurcze i krwawe biegunki. Gdy wyniki badań wykazały chorobę Leśniowskiego-Crohna, jej lekarz zalecił zastosowanie leków immunosupresyjnych. Zszokowana tym, że coś takiego przydarzyło się jej w tak wczesnym wieku, po usilnych namowach kolegi aktora znalazła się u mnie. Wyniki badań laboratoryjnych wykazały klasyczną nietolerancję na lektyny i silny stan zapalny. Susan rozpoczęła realizację Programu Roślinny Paradoks i po dwóch tygodniach bóle brzucha zaczęły ustępować, a wypróżnianie powróciło do normy. Dzięki temu mogła kontynuować rozwój zawodowy i powrócić do aktywnego trybu

życia. Mniej więcej rok później pojechała na Węgry, gdzie za namową rodziny jadała miejscowy chleb i jogurt – obydwie te produkty są w opracowanym przeze mnie programie zakazane. Ku jej wielkiej uciechy nie miała żadnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Po powrocie do Los Angeles – przekonana, że została wyleczona – zaczęła jeść miejscowy chleb i jogurt. W ciągu kilku dni wszystkie jej poprzednie problemy powróciły. Krótka wizyta u mnie potwierdziła reaktywację jej układu odpornościowego. Jak to możliwe?

Gdy Susan była w swojej ojczyźnie, jadła chleb pieczony na drożdżach i naturalnym zakwasie, a pszenicy, z której powstała mąka, nie przyskano preparatem Roundup. Drożdże i bakterie obecne w zakwasie „zjadły” lektyny występujące w pszenicy, natomiast mleko użyte do produkcji jogurtu pochodziło od krów rasy dającej mleko zawierające kazeinę A-2, których nie karmiono kukurydzą ani soją opryskiwanymi preparatem Roundup. Gdy nic nie zakłócało spokoju jej jelitowych przyjaciół, czuła się dobrze. Gdy jednak wróciła do Stanów, zaczęła jeść amerykański chleb i jogurt, które w niczym nie przypominały produktów dostępnych na Węgrzech. Chleb nie był chlebem, a jogurt jogurtem, ponieważ jesteś nie tylko tym, co jesz, ale także tym, jak to, co jesz, zostało uzyskane i przyrządzone. Historia Susan miała szczęśliwe zakończenie. Gdy jest w Stanach, unika naszej zabójczej żywności, ale gdy odwiedza ojczyznę, je te same produkty (które oczywiście wcale nie są takie same), one zaś odżywiają jej jelitowych przyjaciół i ją samą.

Białkowy łącznik

NADAL NIE WIERZYSZ, że ograniczenie spożycia białka zwierzęcego to sposób na długie, zdrowe życie? Simon i Garfunkel śpiewali: „Człowiek słyszy to, co chce słyszeć, i ignoruje całą resztę”. Zobaczmy, co ma do powiedzenia nauka.

Wyniki badań naukowych (z wyjątkiem jednego, przeprowadzonego na rezusach przez pracowników Narodowego Instytutu ds. Starzenia)⁶ wykazały, że ograniczenie spożycia kalorii zwiększa długość życia u wszystkich zwierząt (łącznie z badaniami na rezusach przeprowadzonych przez pracowników Uniwersytetu w Wisconsin)⁷. Małpy, którym ograniczono spożycie kalorii, cieszyły się lepszym zdrowiem niż ich koleżanki karmione w sposób konwencjonalny, co zaobserwowano podczas obydwu badań, ale w przypadku badań przeprowadzonych przez Narodowy Instytut ds. Starzenia długość życia w obydwu grupach była taka sama. Pracownicy Uniwersytetu w Wisconsin wykorzystali małpy tej samej rasy, a jednak doszli do odmiennych wniosków: że istotnie, ograniczenie podaży kalorii zwiększa długość życia. Kto miał rację? Gdy naukowcy z Uniwersytetu w Wisconsin przyjrzeni się szczegółom badania przeprowadzonego przez ich kolegów z Narodowego Instytutu ds. Starzenia, odkryli – i donieśli – że wszystkim zwierzętom wykorzystanym w tym badaniu ograniczono podaż kalorii i że białka użyte w obydwu badaniach mogą stanowić odpowiedź na pytanie o różnice w wynikach, ponieważ małpy wykorzystane w badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie w Wisconsin jadły mniej białka, a więcej węglowodanów (uważni czytelnicy dostrzegli, że przypomina to zwyczaj żywienia mieszkańców niebieskich stref). Badacze z Uniwersytetu w St. Louis, którzy przez wiele lat obserwowali członków CR Society International – osoby te ograniczają spożycie kalorii o około 20–30 procent – zdecydowali się przeprowadzić jeszcze jedno badanie i przyjąć hipotezę na temat białka zwierzęcego.

Członkowie CR Society International mimo niższego spożycia kalorii wykazywali taki sam poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu-1 (IGF-1) (patrz: „Kto chce dożyć setki?”, s. 303–305), jak osoby żywiące się normalnie. Nic więc dziwnego, że rezusy wykorzystane w badaniu przeprowadzonym przez Narodowy Instytut ds. Starzenia nie żyły dłużej niż ich pulchni koledzy. Naukowcy ci następnie przebadali wegan pod kątem poziomu IGF-1 i okazało się, że był on dużo niższy niż u członków grupy ograniczającej spożycie kalorii. Na końcowym

etapie poproszono kilku członków CR Society International o ograniczenie konsumpcji białka zwierzęcego przy zachowaniu dotychczasowej podaży kalorii. Poziom IGF-1 zrównał się u nich z poziomem odnotowanym u wegan⁸. Oznacza to, że jeśli chcesz być w grze – w grze zwanej życiem – przez długi czas, to ogranicz spożycie białka zwierzęcego albo całkowicie z niego zrezygnuj. Ja zalecam nie więcej niż 60 gramów dziennie. Masz ochotę zjeść więcej za jednym razem? Nie widzę problemu – wystarczy, że na dzień lub dwa zrezygnujesz z jedzenia białka zwierzęcego, a twoje konto się wyrówna.

Kto chce dożyć setki?

Od wielu lat rutynowo badam u moich pacjentów poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu-1 (IGF-1) – łatwego w pomiarze markera starzenia się⁹. Badania naukowe przeprowadzone zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach wykazały, że im niższy poziom IGF-1, tym dłuższe życie i tym niższe prawdopodobieństwo rozwoju raka. Dwa czynniki funkcjonujące w ramach obydwu tych badań, łącznie z moimi, które wykazują korelację z obniżonym poziomem IGF-1, to niższe spożycie cukru i białka zwierzęcego – a dokładniej mówiąc, pewnych aminokwasów. Aminokwasy te, zwłaszcza metionina, leucyna i izoleucyna, których znacznie więcej występuje w białkach zwierzęcych niż roślinnych, aktywują komórkowy czujnik dostępności energii, tzw. kinazę mTOR, czyli ssaczy cel rapamycyny (rapamycyna to lek transplantologiczny, który testowano w czasie, gdy rozpoczynałem pracę na Uniwersytecie Loma Linda; każdy lek tego rodzaju musi przejść wieloletne badania na zwierzętach, zarówno pod kątem bezpieczeństwa, jak i skutków ubocznych długotrwałego stosowania). Wyobraź sobie zaskoczenie naukowców, gdy okazało się, że zwierzęta leczone rapamycyną wykazywały wydłużony, a nie skrócony czas życia¹⁰, mimo że większość leków transplantologicznych go skraca! Poszukiwanie

przyczyny tego zjawiska ujawniło, że głównym czynnikiem długowieczności jest receptor dostępności energii znajdujący się we wszystkich komórkach organizmu. Naukowcy, którym rzadko zdarza się nadawać zgrabne nazwy, określili ten receptor mianem „saczego celu rapamycyny” (mTOR). Dziś wiemy, że analogiczny czujnik istnieje u wszystkich organizmów, nawet robaków, więc zwany jest po prostu „celem rapamycyny” (TOR).

TOR wyczuwa dostępność energii. Gdy wyczuje duże jej zasoby – np. latem przy obfитоści pożywienia – nastaje czas wzrostu i poprzez aktywację IGF-1 stymuluje namnażanie komórek. Gdy TOR wyczuje niewielkie ilości energii – np. zimą, w okresie suszy albo głodu – nastaje czas przygotowania się na najgorsze, zatrzymanie wszystkich funkcji, które nie są niezbędne, i dezaktywowanie wszystkich komórek niespełniających swoich zadań; w procesie tym poziom IGF-1 jest niski. TOR nie podlega pomiarom, gdyż jest to receptor, czyli czujnik, lecz jego posłuszny posłaniec, IGF-1, nakazuje komórkom, by albo się namnażały, albo weszły w stan hibernacji i poczekały na nadejście lepszych czasów. Dzięki pomiarowi poziomu IGF-1 (i jego obniżeniu poprzez podejmowanie pewnych decyzji żywieniowych, np. ograniczenie spożycia białka zwierzęcego) możemy wpływać na stopień starzenia się. Przerażające, ale prawdziwe. Wszyscy moi dziewięćdziesięcio- i stuletni pacjenci mają niski poziom IGF-1 – i ty też powinienes.

Na ile cię stać?

GDZIE LEŻY DOLNA GRANICA konsumpcji białka zwierzęcego? Doktor Gary Fraser, mój były kolega po fachu z Uniwersytetu Loma Linda, prawdopodobnie znalazł odpowiedź na to pytanie. Dzięki swoim badaniom wśród długowiecznych Adwentystów Dnia Siódmego i metaanalizie sześciu innych badań

naukowych wykazał, że spośród adwentystów weganie żyją najdłużej, a zaraz po nich plasują się wegetarianie, którzy ograniczyli spożycie tłuszczów nabiałowych¹¹. Kolejne miejsce przypada wegetarianom jedzącym nabiał, a na końcu znajdują się ci, którzy okazjonalnie jedzą kurczaka lub ryby. Co to oznacza dla ciebie? Oznacza to, że jedzenie białka zwierzęcego nie jest konieczne dla zachowania dobrego zdrowia i że jego całkowita eliminacja z diety skutkuje największą długowiecznością wśród już i tak długowiecznych ludzi. Jeżeli nadal myślisz, że nie wytrzymasz bez mnóstwa burgerów, kotletów czy steków, rozważ to: ryzyko rozwoju choroby Alzheimera koreluje bezpośrednio z ilością konsumowanego mięsa¹². A teraz wyobraź sobie, jakie efekty przyniosłaby bezlektynowa dieta roślinna!

Wspomniane badania naukowe są imponujące, ale należy je skonfrontować z danymi na temat innych mistrzów długowieczności zamieszkujących niebieską strefę, dla których niewielka ilość białka zwierzęcego, zwłaszcza owoców morza, stanowi nieodłączny element diety. Dan Buettner, autor *Niebieskich stref*, nie słyszał o bardzo starych mieszkańcach miasta leżącego w kontynentalnej części Włoch, mianowicie Acciaroli, położonego na południe od Neapolu. Miasteczko to szczyli się najwyższym procentem zarejestrowanych stulatków – 30 procent jego mieszkańców ma ponad sto lat – którzy swój fantastyczny stan zdrowia przypisują jedzeniu na co dzień sardeli z rozmarynem i popijaniu ich słuszną porcją wina. Przeprowadzone przeze mnie badania naukowe potwierdziły związek między spożyciem białka zwierzęcego i cukru (nawet owocowego) a poziomem IGF-1. Moja rada jest taka: wybierz sobie odpowiednie rośliny jako preferowane źródło białka i ewentualnie dorzucaj do nich odrobinę małych rybek i rozmaryn, a będziesz mógł spodziewać się długiego i zdrowego życia.

Post a ketony

Post jest czymś zupełnie naturalnym. Nie zwracaj uwagi na opinie „ekspertów”, którzy twierdzą, że jest niebezpieczny. Niegdyś ludzie

pościli regularnie, ale nie dlatego, że było to modne czy w celu oczyszczenia jelit, lecz z bardziej przyziemnego powodu: jedzenie nie zawsze było dostępne. Wyniki badań naukowych przeprowadzonych w 1972 roku są bardzo pouczające. Naukowcy poddali obiekty swoich badań, dwadzieścia trzy otyłe osoby, diecie głodowej. Najpierw wstrzykiwano im insulinę, która usuwa cukier z krwiobiegu. Wszyscy natychmiast zaczęli wykazywać objawy hipoglikemii (niskiego poziomu cukru we krwi), łącznie z potami, niskim ciśnieniem krwi i omdleniami. Pod koniec sześćdziesięciodniowego okresu badań wszystkim uczestnikom eksperymentu ponownie podano insulinę; tym razem – mimo że mieli oni bardzo niski poziom cukru we krwi – wykazywali całkowitą czujność i jasność umysłu. Badania krwi pobranej z naczyń krwionośnych odprowadzających krew z mózgu wykazały, że ich mózgi jako źródło energii spalały ketony zamiast glukozy, dlatego nie potrzebowały tej drugiej¹³. Dowodzi to, że ludzie mogą przystosować się do wykorzystywania ketonów jako głównego „paliwa”, gdy niedostępne są źródła cukru z węglowodanów i białek¹⁴. Pamiętaj też, że niemal wszystkie wielkie religie wykorzystują post w tej czy innej formie jako element praktyki duchowej. Mormoni, którzy poszczą jeden dzień w tygodniu, żyją znacznie dłużej niż ci ich bracia, którzy tego nie praktykują, chociaż również są bardzo zdrowi¹⁵.

Alternatywa dla ograniczenia spożycia białka zwierzęcego

NIE JESTEŚ GOTÓW na całkowite odstawienie białka zwierzęcego? W porządku, słyszę cię. A gdybym ci powiedział, że jest inne wyjście? Valter Longo z Instytutu Długowieczności na Uniwersytecie Południowej Kalifornii wykazał, że comiesięczny zmodyfikowany pięciodniowy post wegański,

ograniczający podaż kalorii do 900, daje te same rezultaty w zakresie poziomu IGF-1 i innych markerów starzenia się co całomiesięczna tradycyjna dieta ograniczająca spożycie kalorii¹⁶. Jeśli zatem przez pięć dni w miesiącu będziesz ograniczał kaloryczność posiłków i powstrzymywał się od konsumpcji białka zwierzęcego, odniesiesz te same korzyści, jak gdybyś na cały miesiąc przyłączył się do CR Society International, tyle że nie będzie to kosztowało aż tyle wysiłku. Tak samo jest z wykonywaniem konkretnych ćwiczeń przez jeden lub dwa dni w tygodniu i osiągnięciem tych samych rezultatów co w przypadku codziennych ćwiczeń (badania naukowe wykazują, że to również prawda)¹⁷.

I co ty na to? W przyszłym miesiącu przeprowadź wegańską wersję trzydniowego oczyszczania początkowego z etapu 1, które ogranicza podaż kalorii do około 900 (patrz: s. 353–354), ale rób to przez pięć dni zamiast trzech, a zobaczysz, co się stanie. Plan posiłków dla pięciodniowego zmodyfikowanego postu wegańskiego znajdziesz na s. 361. Moja żona i ja uwielbiamy to urozmaicenie stylu życia. Możesz powtórzyć dwa dni z oczyszczania z etapu 1 albo dokonać dowolnych zmian ograniczających dzienne spożycie kalorii do 900. Następnie przez resztę miesiąca przestrzegaj wskazówek dla etapu 3 Programu Roślinny Paradoks – większość ludzi może okazjonalnie odejść od nich na kilka dni, np. w podróży albo przy szczególnych okazjach – a będziesz miał program, z którego prawdopodobnie będziesz mógł korzystać bardzo długo.

Alternatywa

JEŻELI I TO JEST DLA CIEBIE ZBYT EKSTREMALNE, spróbuj postu przerywanego, inaczej okresowego. Pierwsze programy tego typu skupiały się na idei, by dwukrotnie w ciągu tygodnia drastycznie ograniczać spożycie kalorii do 500–600 dziennie, a przez resztę tygodnia jeść normalnie. Aby zrozumieć, jak by to wyglądało, wyobraź sobie, że możesz zjeść trzy dozwolone batony białkowe dziennie lub od sześciu do ośmiu jajek od kur zagrodowych bądź jajek omega-3

albo pięć opakowań sałaty rzymskiej z około trzema łyżkami oliwy z oliwek i octem (zgadnij, co wybieram!). Pacjentom mojej kliniki zalecam, by pościli w poniedziałki i czwartki. W poniedziałek jesteś po weekendzie, więc post jest bardzo sensowny. Dwa dni później, w czwartek, znów ograniczasz spożycie kalorii, więc masz cały weekend, by znów się zrelaksować. Na marginesie dodam, że moi pacjenci, którzy stosują tę metodę, zwykle w tydzień chudną około pół kilograma.

Trzecia możliwość

NADAL NIE JESTEŚ PRZEKONANY? Mój kolega po fachu i znajomy, doktor Dale Bredesen, czołowy badacz demencji na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles oraz w Instytucie Badań nad Starzeniem się im. Bucka, i ja zgadzamy się, że im dłuższa przerwa między posiłkami, tym większą elastyczność metaboliczną rozwijają mitochondria, czyli maleńkie elektrownie komórkowe, zwłaszcza te w komórkach mózgu. Jak długa powinna być ta przerwa? Staraj się codziennie nie jeść przez 16 godzin. W praktyce oznacza to, że jeśli skończysz kolację o 18:00, to następnego dnia zjesz śniadanie o 10:00. A jeśli skończysz kolację o 20:00, to pierwszym posiłkiem następnego dnia będzie lunch o 12:00. Pamiętaj, słowo *śniadanie* znaczy dosłownie „przerwać post”²⁴. Im dłuższa przerwa między posiłkami, tym lepiej¹⁸. Technika ta nie jest dla mnie nowością. Jeżeli czytałeś moją pierwszą książkę, to być może przypominasz sobie, że każdego roku poszczę od stycznia do maja, nie jedząc codziennie (przez cały tydzień) przez 22 godziny na dobę, a wszystkie kalorie spożywam między 18:00 a 20:00 i piję spore ilości zielonej herbaty i mięty, a rano także kawę. Praktykuję te posty od dziesięciu lat, więc wiem, że nie tylko jest to możliwe, ale że jest to również metoda zrównowazona. W końcu czytasz tę książkę, gdyż chciałeś się dowiedzieć, w jaki sposób uczynić swoje życie zrównowazonym, prawda?

„OIOM”

NIEKTÓRE OSOBY trafiające do mojej kliniki mają nóż na gardle, często w postaci ostrej cukrzycy, ostrej niewydolności nerek czy zaawansowanego raka albo niedawno zdiagnozowanej demencji, choroby Parkinsona bądź innej choroby neurologicznej. Te straszliwe przypadki wymagają intensywnej opieki medycznej, ponieważ mitochondria tych osób, czyli organelle produkujące energię, znajdują się w stanie szoku. Osoby te muszą natychmiast trafić na „oddział intensywnej opieki medycznej dr. Grundy’ego”. Jeżeli jesteś jedną z takich osób albo jeżeli bliska ci osoba cierpi na jedną lub więcej tego rodzaju chorób, to wiedz, że stworzyłem zmodyfikowaną wersję Programu Roślinny Paradoks, dzięki której można radzić sobie z tymi pozornie niezwiązanymi ze sobą chorobami. Wariant ten nazwałem „Intensywnym Ketogenicznym Programem Zdrowotnym Roślinny Paradoks”; omawiam go w następnym rozdziale. Podpowiem ci: w rzeczywistości wszystkie te choroby mają wspólną przyczynę. Dam ci, drogi czytelniku, jedną szansę na zgadnięcie, jaka to przyczyna.

23 Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2014, przeł. Jacek Żuławnik.

24 *Breakfast* – śniadanie; *break* – przerwać; *fast* – post.

INTENSYWNY KETOGENICZNY PROGRAM ZDROWOTNY ROSLINNY PARADOKS

Bardzo wielu pacjentów trafia do mnie, gdy wszystko inne zawiedzie. Inni pojawiają się, gdyż nagle stanęli twarzą w twarz z diagnozą – cukrzyca, rak, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera czy inna postać demencji bądź inna zagrażająca życiu choroba. Nie powinno być zaskoczeniem, że uważam, iż przyczyną pierwotną wszystkich tych chorób jest pokonanie bariery jelitowej przez lektyny – w zмовie z siedmioma groźnymi modulatorami. Wskutek tego lektyny i lipopolisacharydy (te drugie nazywam „gówienkami”) uzyskują dostęp do organizmu. W przypadku demencji i choroby Parkinsona wygląda to następująco: wyspecjalizowane komórki zwane komórkami glijowymi chronią neurony (komórki nerwowe) jak ochroniarze. Gdy wykryją w pobliżu obecność lektyn albo lipopolisacharydów, otaczają chronione przez siebie neurony, co przypomina okrążanie wagonów w starych westernach czy podnoszenie mostu zwodzonego znad fosy otaczającej zamek. Komórki glijowe chronią komórki nerwowe tak dobrze, że nie dopuszczają do nich żadnych substancji odżywczych, wskutek czego komórki nerwowe obumierają. Mało tego, lektyny i lipopolisacharydy poważnie dezorganizują sposób, w jaki mitochondria, elektrownie obecne we wszystkich komórkach, metabolizują cukier i tłuszcze. Czytaj dalej, a dowiesz się, jak to robią.

Potężne mitochondria

JAKO DZIECKO LAT 50. XX WIEKU nie mogłem myśleć o mitochondriach inaczej, jak o Mighty Mouse i milionach jej klonów, ponieważ one naprawdę codziennie nas ratują. Setki milionów lat temu prekursorzy wszystkich żywych komórek pochłonęły bakterie, a te następnie przekształciły się w mitochondria. Rozwinęły one relację symbiotyczną z komórkami-gospodarzami i zajęły się produkcją substancji generującej energię, zwaną adenozyno-5trifosforanem, w skrócie ATP, której wszystkie komórki potrzebują, aby funkcjonować. Mitochondria – czyli nasze Mighty Mouse, jeśli wolisz – mają własne DNA, które dzieli się w tym samym czasie, co DNA komórki-gospodarza. Mitochondria biorą na swoje barki wysiłek związany z wykorzystywaniem spożywanych przez ciebie kalorii, używając cukrów i tłuszczów do produkcji ATP w obrębie „linii montażowej” zwanej cyklem Krebsa. Mitochondria, podobnie jak wszyscy pracownicy, mają ograniczoną wydajność i od czasu do czasu muszą odpoczywać, żeby złapać oddech.

Do niedawna cykl okołodobowy działał na korzyść mitochondriów. W ciągu dnia pracowały one nieprzerwanie, przekształcając cały zjedzony cukier i białko (które także przekształca się w cukier) w ATP. Nocami natomiast mitochondria zwalniały tempo, ograniczały produkcję, a może nawet pochrapały chwilę, gdy i szef spał. Obowiązki metaboliczne mitochondriów nie ustają w nocy, jednak z powodu niedostarczenia cukru i białka spowalniają one proces spalania, wykorzystując w zamian specjalną formę tłuszczów zwaną ketonami. W rozdziale 9 wyjaśniłem, że ketony są w sposób naturalny generowane z komórek tłuszczowych, gdy zaopatrzenie w cukier jest niewielkie. System ten można porównać do samochodu z napędem hybrydowym, który spala gaz, natomiast z pracy silnika uzupełnia akumulatory. Magazynuje on energię elektryczną do wykorzystania w sytuacji, gdyby zabrakło gazu. Podobnie dzieje się w nocy, gdy nie jesz – mitochondria wykorzystują do produkcji ATP energię „baterii” w postaci ketonów.

Omówiliśmy już wpływ rytmu okołodobowego na metabolizm. Latem, gdy pożywienia jest pod dostatkiem, mitochondria prawdopodobnie muszą „brać

nadgodziny”, a nawet sporadycznie odmawiać odbioru dostawy cukru i białka oraz wyrzucać nieco tłuszczu na wysypisko śmieci (czyli odkładać go w brzuchu). Jeszcze nie tak dawno nie stanowiło to problemu. Dlaczego? Dlatego że po nastaniu zimy mitochondria mogły zwolnić tempo, ponieważ szef odpoczywał i nie jadł za wiele, zatem tłuszcz mógł być wykorzystywany do produkcji ATP zamiast cukru. Posyłanie mitochondriom tłuszczu w postaci ketonów w okresach niedoboru żywności to bardzo korzystne zjawisko – przekształcanie ketonów w ATP pochłania bowiem tylko połowę energii potrzebnej w przypadku wykorzystywania do tego celu cukru, dlatego mitochondria są szczęśliwe, a zapasy energii pozostają nietknięte – do wykorzystania w razie potrzeby.

Zamieszanie wokół mitochondriów

CO SIĘ DZIEJE, gdy mitochondria ciągle się przepracowują, starając się poradzić sobie z ogromną podażą spożywanych przez ciebie kalorii – dzień za dniem, przez 24 godziny na dobę, 365 dni w roku? Zestresowane i lekceważone, zgłaszają pracodawcy chorobę i odmawiają pracowania nadgodzin. „Sieć energetyczna” (produkcja ATP przez mitochondria) staje się napięta, a przerwy w dostawie energii powodują przygaszanie świateł. Ciężarówki dostarczające cukier nie mają teraz dokąd jechać, więc pozbywają się większości ładunku, wyrzucając go na wysypisko w postaci tłuszczu. Gdy mitochondria narażone są na tego rodzaju obciążenie, energia zaczyna się wyczerpywać. Twój mózg – wyobraź sobie go jako kierownictwo wyższego szczebla – nie ma pojęcia, co się dzieje na hali fabrycznej, więc surowo nakazuje pracownikom (mitochondriom), by znajdowali więcej cukru i konwertowali go w energię – i to natychmiast! Mózg umiera bowiem z głodu z powodu deficytu energii. Teraz wyobraź sobie, że układ odpornościowy to policja. Brakuje energii na wypłaty dla funkcjonariuszy, więc zjeżdżają oni z patroli. Z powodu wygaszonych świateł i nieobecności policji pojawiają się przestępcy – np. w postaci komórek nowotworowych – szczęśliwi, że mają pod

dostatkiem darmowego cukru. Z pewnością nie jest to scena rodem z komedii, ale wygląda bardzo znajomo. Na szczęście nie jest to jednak sytuacja beznadziejna.

Masz już całkiem sporą wiedzę na temat przyczyn tego stanu rzeczy. Okaż mi jeszcze nieco cierpliwości, a wyjaśnię ci, w jaki sposób mój plan cię z tego wypłacie. Aby to zrobić, muszę dać ci krótki wykład na temat enzymów. Gdy zjadasz cukier albo białko – pamiętaj: białko to „nowy cukier”, gdyż jest w cukier konwertowane¹ – trzustka wydziela insulinę w celu dostarczenia cukru do mitochondrialnych fabryk. Jeśli jednak te fabryki pracują pełną parą, insulina i jej towar nie są wpuszczane do stacji dokujących. Insulina instruuje wówczas enzym zwany lipazą lipoproteinową, by nakazał komórkom tłuszczowym konwertowanie cukru w tłuszcz w celu odłożenia go do późniejszego wykorzystania. Jeżeli nie przestajesz jeść cukru lub białka – albo jeśli jesz lektyny, które także blokują stacje dokujące – twoja biedna trzustka produkuje coraz więcej insuliny, by jednak dostarczyć cały transport i przekonwertować go w tłuszcz. Zjawisko to zwie się insulinoopornością i polega na tym, że mitochondria zwalniają tempo pracy, a nawet strajkują, by zaprotestować przeciwko nieuczciwym warunkom pracy.

Wszystkie choroby wymienione na początku tego rozdziału mają u podstaw metaboliczny chaos – rozdźwięk między konsumowaną energią a zdolnością pracowników (mitochondriów) do jej wykorzystania, której przyczyną jest nadmierne spożycie energii (pożywienia) głównie w postaci cukrów i białek. Jeśli dołożyć do tego tłuszcze nasycone, które przemycają do organizmu lipopolisacharydy, i lektyny, które wpuszczają jeszcze więcej lipopolisacharydów, to nic dziwnego, że pracownicy strajkują!

HISTORIA SUKCESU

Jak powstrzymaliśmy rozwój stwardnienia zanikowego bocznego

Arta S. poznałem cztery lata temu, gdy na swoim elektrycznym wózku inwalidzkim wjechał do mojego gabinetu. Miał wówczas sześćdziesiąt pięć lat i chorował na stwardnienie zanikowe boczne, zwane również

chorobą Lou Gehriga, które było już w mocno zaawansowanym stadium; choroba ta ostatnio stała się „sławna” dzięki akcjom Ice Bucket Challenge. Art był całkowicie sparaliżowany – z wyjątkiem dwóch palców u prawej ręki, którymi sterował wózkiem. Temu pogodnemu i inteligentnemu mężczyźnie, mającemu uroczą żonę i dzieci, powiedziano, że aby przeżyć, będzie musiał poddać się zabiegowi tracheotomii i zostać podłączony do respiratora. Zjawiając się u mnie, wybrał inną drogę. Po czterech latach stosowania Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks i bycia jego gorącym orędownikiem nadal jeździ na wózku i operuje nim dwoma palcami, ale oddycha samodzielnie, ponieważ tracheotomia i respirator okazały się zbędne. Jeżeli wiesz coś na temat stwardnienia zanikowego bocznego i rozwoju tej choroby, to historia Arta może ci się wydawać nieprawdopodobna. Nie jest to jednak niemożliwe, o czym Art bardzo chętnie opowiada każdemu, kto chce słuchać jego silnego głosu.

Zagadka ketonów

DLACZEGO WIĘC po prostu nie przestać jeść cukru i białka i odciążyc mitochondria dzięki spalaniu zgromadzonego tłuszczu jako paliwa? Nie jest to niestety takie proste. Jeżeli stosowałeś kiedyś dietę doktora Atkinsa, to pamiętasz, że zaleca on wszystkim wejście w stan ketozy, która jego zdaniem spali zgromadzony tłuszcz. Sęk w tym, że mitochondria nie są w stanie przetwarzać tłuszczu bezpośrednio z komórek tłuszczowych. Musi on bowiem zostać przekonwertowany do użytecznej postaci, czyli ketonów, przez enzym zwany lipazą hormonozależną.

Organizm funkcjonuje w elegancki sposób. Insulina to jedyny hormon, na który enzym ten jest wrażliwy. Gdy zatem masz wysoki poziom insuliny, twój mózg zakłada, że jesz na potrzeby nadchodzącej zimy, więc konwertuje pożywienie

w tłuszcz, by zapewnić ci przetrwanie, gdy żywności będzie mniej. Zakłada on również, że ostatnią potrzebną ci rzeczą jest konwertowanie tłuszczu w ketony. Dlatego insulina nie pozwala lipazie hormonozależnej działać.

Z drugiej strony podczas zimy, gdy nie jesz zbyt dużo, lipaza hormonozależna zostaje odblokowana, ponieważ produkcja insuliny jest niska – właśnie wtedy ketony są wysyłane do wykorzystania przez mitochondria. Dawno, dawno temu te „ketonowe zapasy paliwa” utrzymywały ludzi przy życiu w okresach ograniczonej dostępności pożywienia. Obecnie jednak nie musimy już zimą „kombinować”, co by tu zjeść. Gdy przez 365 dni w roku odżywasz się tak, jakby nieustannie było lato, to poziom insuliny ciągle jest wysoki, pracownicy (mitochondria) strajkują, a ty nie masz dostępu do zmagazynowanego tłuszczu, ponieważ lipaza hormonozależna jest blokowana przez wysoki poziom insuliny. Przypomina to sytuację, w której dookoła jest mnóstwo wody, ale nie ma co pić.

Właśnie z tego powodu dieta niskowęglowodanowa i wysokobiałkowa, np. dieta Atkinsa, South Beach, Protein Power czy paleo, w przypadku wielu osób nie działa. Poziomu insuliny nie obniża nawet ograniczenie spożycia cukru – powodem jest białko. Przypomnę ci: nadmiar białka przekształcany jest w cukier, co powoduje uwolnienie insuliny, która blokuje działanie lipazy hormonozależnej, wskutek czego tłuszcz nie może być konwertowany w ketony. Skutkami ubocznymi tej blokady są zazwyczaj bóle głowy, niski poziom energii, bóle innych okolic ciała oraz tzw. grypa Atkinsa, inaczej „grypa niskowęglowodanowa”. Aby powstrzymać ten proces, musisz ograniczyć spożycie nie tylko cukru, ale także białka. Naprawdę? Jednego i drugiego? Grubo – jak mawia młodzież. Właśnie. Tłuszcz ci to umożliwi!

Jedzenie tłuszczu to klucz otwierający drzwi do wykorzystywania zgromadzonego tłuszczu

JAKIE JEST WIĘC WYJŚCIE? Biorąc pod uwagę tytuł tego rozdziału, słusznie przypuszczasz, że chodzi o ketony. W przeciwieństwie do wspomnianych diet niskowęglowodanowych i wysokobiałkowych, musisz drastycznie obniżyć spożycie *obydwu* źródeł podwyższających poziom insuliny kalorii – cukru i białka – aby obniżyć poziom insuliny i odciążać przepracowane mitochondria. Jak jednak dostarczyć ketony naszym miniaturowym elektrowniom, skoro organizm nie może samodzielnie ich produkować? Na szczęście można obejść tę przeszkodę bez cierpienia w postaci „grypy niskowęglowodanowej”. Stare przysłowie mówi: „Jeśli nie możesz pokonać wroga, przyłącz się do niego”. Jak już wiesz, większość z nas, stosujących Standardową Dietę Amerykańską, ma takie ilości insuliny blokującej produkcję ketonów, że ich wytwarzanie ze zgromadzonego tłuszczu jest naprawdę trudne. Z pomocą przychodzą nam rośliny – i tu tkwi kolejny paradoks. Możesz bowiem jeść lub pić ketony wyprodukowane dla ciebie przez rośliny. Kilka tłuszczów roślinnych składa się z ketonów, dlatego – paradoksalnie – mimo że są one tłuszczami roślinnymi, pomogą ci wyjść z tego impasu.

Trójglicerydy średniołańcuchowe (występujące w oleju MCT) w 100 procentach składają się z ketonów, które mogą bezpośrednio włączać się do cyklu Krebsa bez pomocy insuliny. Olej kokosowy w postaci stałej (poniżej 21°C) zawiera 65 procent trójglicerydów średniołańcuchowych, jest więc drugim źródłem ketonów. Kolejnym jest olej z czerwonej palmy, zwany również olejem palmowym czerwonym, który w około 50 procentach składa się z ketonów. Maślany, czyli ketony zawarte w maśle, to krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe zawarte w maśle, maśle z mleka koziego oraz ghee (maśle klarowanym) – produkty te to jeszcze inne, choć dużo słabsze od przed chwilą wspomnianych, źródła ketonów. Jest więc z czego wybierać.

Muszę ci jednak przypomnieć, że białko to dla ciebie w każdym calu taki sam wróg, jak cukry i inne węglowodany (kolejny paradoks!). Z tego właśnie powodu tak wiele osób stosujących dietę ketogeniczną nigdy nie wejdzie w stan ketozy ani go nie utrzyma – popełniają bowiem błąd polegający na odstawieniu korzystnych dla nich tłuszczów (MCT) i jedzeniu dużych porcji białka zwierzęcego w postaci

bekonu, żeberka, wołowiny, kiełbasy, wędlin i innych produktów mięsnych, a także tłustych serów. Zrozum, że możesz całymi dniami zajadać się ketonami, ale dopóki będziesz jadł białka zwierzęce (które utrzymują wysoki poziom insuliny), nigdy nie dojdiesz do punktu, w którym zaczniesz przekształcać własny tłuszcz w ketony, co prowadzi do utraty wagi. Co więcej, osobom chorującym na raka chciałbym przypomnieć, że komórki nowotworowe uwielbiają produkty odzwierzęce. Zajrzyj na s. 200–201 i odśwież wiedzę na temat kwasu N-glikoliloneuraminowego (Neu5Gc) i raka.

Nowotworowy łącznik – i nie tylko

ZATRZYMAJMY SIĘ NA CHWILĘ, by podziękować laureatowi Nagrody Nobla, niemieckiemu lekarzowi Ottonowi Warburgowi, który w 1930 roku odkrył piętę achillesową metabolizmu wszystkich komórek nowotworowych. Mitochondria komórek nowotworowych, w przeciwieństwie do komórek normalnych, nie są w stanie wykorzystywać ketonów do produkcji ATP ani nie łączą w tym celu cukru z tlenem. Zamiast tego polegają na niezwykle niskowydajnym systemie fermentacji cukru, z którego korzystają także bakterie i drożdże. Oznacza to, że komórki nowotworowe potrzebują do rozwoju i podziału osiemnaście razy więcej cukru niż normalne komórki!² To nie wszystko. Komórki nowotworowe wolą fermentować fruktozę niż glukozę, więc jest to kolejny powód do pożegnania się z owocami (realizując ten plan, zrobisz to niemal całkowicie)³. Jeżeli masz raka albo choruje na niego bliska ci osoba, to wiedz, że zagłodzimy tych drani na śmierć.

HISTORIA SUKCESU

Cukrzyca i rak ustąpiły

Melinda Y., moja nowa, siedemdziesięciosiedmioletnia pacjentka, cierpiała na cukrzycę, która sama w sobie była groźna, jednak jej największym problemem był rak kolczystokomórkowy skóry (inaczej rak płaskonabłonkowy) na obydwu nogach. Guzy nie nadawały się do leczenia operacyjnego z uwagi na zbyt duże ich rozmiary, natomiast chemioterapia jest ciągle nieskuteczna w przypadku zmian tej wielkości. Z forów internetowych Melinda dowiedziała się, że nie wszystko stracone, o ile będzie przestrzegała moich zaleceń udzielanych innym pacjentom z nowotworami. Przyleciała do Palm Springs na wizytę w moim gabinecie. Natychmiast rozpoczęła Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks. Po pół roku nie tylko po cukrzycy nie było śladu – również nowotwór całkowicie ustąpił. To niewiarygodny, ale prawdziwy przykład mocy tego programu!

Gdy głodzi się komórki nowotworowe, każda inna komórka organizmu, łącznie z komórkami mózgu, również może zasilać mitochondria ketonami. Jako kardiochirurg wiem, że komórki serca wolą używać jako paliwa ketonów niż glukozy, zarówno na co dzień, jak i w chwilach intensywnego wysiłku, np. podczas biegu w maratonie.

Ekscytujące wyniki badań naukowych sugerują, że jeżeli masz zaniki pamięci, cierpisz na chorobę Parkinsona albo neuropatię, to wyczerpane mitochondria komórek nerwowych można przywrócić do życia dzięki karmieniu ich ketonami zamiast cukru⁴.

HISTORIA SUKCESU

Szczupły, ale wciąż cukrzyk

Ralph K., pięćdziesięcioletni dentysta, leczył ludzi, ale sam podupadał na zdrowiu, choć nie z własnej winy. Mimo że był szczupły, cierpiał na cukrzycę typu 1, która uczyniła go całkowicie zależnym od

insuliny i sprawiła, że zachorował na serce. Przeszedł już zawał i wszczepiono mu stenty. Mimo zażywania statyn w wysokich dawkach miał zatrważający poziom cholesterolu. Gdy został skierowany do mnie, prognozy nie były optymistyczne. Wszystko się jednak zmieniło, gdy zastosował Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks. Markery cukrzycowe obecnie są w normie, znacząco spadło zapotrzebowanie na insulinę, pacjent odstawił statyny, a poziom cholesterolu od trzech lat jest unormowany.

Cukrzyca i niewydolność nerek są uleczalne

JEŻELI CHORUJESZ NA CUKRZYCĘ, to chciałbym ci przypomnieć, że organizm *nie potrzebuje* insuliny, by dostarczać ketony do mitochondriów. Mają one stałą przepustkę! W przeciwieństwie do wszystkiego, czego zapewne dowiedziałeś się od diabetologa na temat cukrzycy, tłuszcz jest twoim sprzymierzeńcem. Powiedz z entuzjazmem: „Tłuszcz jest moim sprzymierzeńcem”. Kolejną ważną rzeczą, którą powinieneś zrozumieć, jest to, że białko, tłuszcz, węglowodany i owoce to twoi wrogowie⁵. Cukrzyca, wbrew opiniom dietetyków zajmujących się cukrzykami, to tylko metaboliczny nieporządek wywołany nadmiarem białka, cukru i owoców, które obciążają nieszczęsne mitochondria. Cukrzyca jest całkowicie uleczalna – jestem tego świadkiem na co dzień.

A jeśli chodzi o owoce, to fruktoza jest jedną z głównych przyczyn niewydolności nerek, czego ty ani twój lekarz, a nawet twój nefrolog nie jesteście świadomi. Fruktoza jest tak silną toksyną, że 60 procent tego cukru kierowane jest do wątroby, gdzie jest konwertowany w tłuszcz w postaci trójglicerydów (które wywołują choroby serca) oraz w kwas moczowy, który podwyższa ciśnienie krwi, wywołuje artretyzm i dosłownie niszczy system filtracyjny nerek⁶. Trzydzieści procent konsumowanej przez ciebie fruktozy nie trafia do wątroby, lecz prosto do nerek, gdzie dokonuje bezpośrednich szkód⁷. Zapamiętaj: owoce to słodycze,

toksyczne słodycze. Wiesz już, że w zamierzonych czasach owoce przynosiły jedną korzyść, to znaczy tydzień na zimę. Ludzie mogli wtedy tolerować ich toksyczność przez kilka miesięcy w zamian za tkankę tłuszczową, ponieważ w ciągu kolejnych dziewięciu miesięcy byli w stanie zregenerować nerki po szturmie fruktozy. Współcześnie jednak nerki atakowane są bez przerwy przez 365 dni w roku. Możesz być pewien, że dzięki Intensywnemu Ketogenicznemu Programowi Zdrowotnemu Roślinny Paradoks natychmiast wyeliminujesz ogromną większość toksyn niszczących twoje nerki – lektyn, owoców i nadmiernych ilości białka zwierzęcego.

HISTORIA SUKCESU

Cofnięta niewydolność nerek

Gdy poznałem Jerome'a M., miał osiemdziesiąt jeden lat, był nosicielem wirusa HIV i cierpiał na schyłkową przewlekłą chorobę nerek spowodowaną chorobą autoimmunologiczną zwaną kłębuszkowym zapaleniem nerek. Choroba ta wywołuje stan zapalny układów filtrujących w nerkach, zwanych kłębuszkami, które usuwają produkty przemiany materii i nadmiar płynów. Jerome przyjmował wysokie dawki prednizonu, leku z grupy sterydów, i miał ustalony harmonogram dializ. Jerome zgodził się zastosować ketogeniczną wersję Programu Roślinny Paradoks. Po dziesięciu miesiącach mógł odstawić prednizon. W tym okresie poziom kreatyniny spadł u niego z 1,7 do 1,1 (norma to 1,0), natomiast poziom cystatyny C, mierzony za pomocą skomplikowanej aparatury badającej funkcje nerek, spadł z 1,84 do 1,04 (norma to 0,97). Współczynnik przesączania kłębuszkowego (GFR) również uległ poprawie, wzrósł bowiem z 49 do 65, co już mieści się w bezpiecznym zakresie. Od dwóch lat Jerome nie zażywa prednizonu i nie potrzebuje dializ.

Oszczędzaj nerki

NAJLEPSZYM PRZYKŁADEM KETOZY w działaniu jest ciężarna niedźwiedzica w stanie hibernacji (snu zimowego). Zajmuje legowisko, będąc w ciąży, ale przez pięć miesięcy nie je ani nie pije. W tym czasie w jej brzuchu rozwijają się młode, które później rodzi, karmi piersią, po czym opuszcza legowisko wychudzona, ale z nietkniętą masą mięśniową. Gdyby nie oszczędzała mięśni, nie byłaby zdolna polować, by wykarmić swoje potomstwo. Najbardziej zaskakującym wyczynem jest jednak to, że przez pięć miesięcy nie siusia. Jak to robi? Żyje na ketonach czerpanych z tłuszczu zgromadzonego na zimę. Nerki mają dwa zadania: pozbywać się wody, którą pijesz lub spożywasz w jedzeniu, oraz usuwać produkty uboczne metabolizmu białek. Spalanie białek, podobnie jak ropy naftowej przez silnik Diesla, jest brudne; natomiast ketony, przeciwnie – spalają się czysto jak gaz ziemny. Misiowa mama spala ketony i nic nie pije, więc jej nerki nie mają nic do roboty, dlatego nie musi siusiać.

Oszczędzające nerki działanie Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks nie przestaje mnie zadziwiać. Zdołałem nawet ocalić dzięki niemu moją suczkę rasy yorkshire terier, która wróciła od weterynarza z prognozą, iż w ciągu miesiąca zdechnie z powodu niewydolności nerek; lekarz zalecił, by zapewnić jej komfort. Ależ ja jej komfort zapewniłem! Przeszła na surową dietę: zaczęła jeść pancettę – w końcu psy to mięsożercy. Dzięki jedzeniu tego bardzo tłustego włoskiego boczku, doskonałego dla mięsożerców, ale nie dla ludzi, obrzęk i wodobrzusze ustąpiły – suczka dołączyła do mnie i trzech naszych psów, w towarzystwie których uprawiam poranny jogging. Przeżyła jeszcze dwa lata i padła w dojrzałym wieku.

HISTORIA SUKCESU

Brak potrzeby dializ

W wieku sześćdziesięciu jeden lat Guadalupe O. była otyła, cierpiała na ostrą insulinooporność i cukrzycową niewydolność nerek. Miała ustalone terminy wszczepienia drenu i dializ. Jej córka, manikiurzystka pracująca w salonie, w którym się strzygę – pozdrawiam Tracy! – usłyszała, czego dokonuję w mojej klinice, więc przywiozła do mnie swoją mamę, która nie mówi po angielsku. Cukrzyca szalała na dobre, poziom HbA1c wynosił 12 (górną granicę normy to 5,6), natomiast współczynnik przesączania kłębuszkowego wynosił 10 (bezpieczny poziom to 90). Nic zatem dziwnego, że ustalono jej harmonogram dializ. Poziom trucizn we krwi był niebotyczny. Guadalupe natychmiast rozpoczęła Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks. Od trzech lat nie potrzebuje już dializ. Poziom HbA1c spadł do 5,8 i zwykle oscyluje wokół 6,0 – bez zastrzyków z insuliny. Schudła prawie czternaście kilogramów, choć od czasu do czasu jej tradycyjna dieta w postaci tortilli kukurydzianych z fasolą i owoców bywa silną pokusą. Gdy jej córka i ja zauważamy wzrost wagi albo osłabienie funkcji nerek, wówczas zwracamy ją na właściwą drogę. Nikt w jej wieku nie powinien być dializowany.

Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks w praktyce

JAK WIDZISZ, te pozornie odmienne choroby mają jedną odwracalną przyczynę w postaci dysfunkcji mitochondrialnej. Jeżeli cierpisz na którąś z tych chorób, stanowczo zalecam, abyś zamiast Programu Roślinny Paradoks zastosował Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks, który jeszcze bardziej niż wariant zwykły obniża spożycie białka zwierzęcego oraz całkowicie eliminuje owoce i warzywa zawierające pestki (które z botanicznego punktu widzenia są owocami).

LISTA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH W INTENSYWNYM KETOGENICZNYM PROGRAMIE ZDROWOTNYM ROŚLINNY PARADOKS

Oleje

olej z alg (marki Thrive)
oliwa z oliwek
olej kokosowy
olej z orzechów makadamia
olej MCT
olej z awokado
olej z pachnotki
olej z orzechów włoskich
olej z czerwonej palmy
olej z otrębów ryżowych
olej sezamowy
olej smakowy z wątroby dorsza

Słodziki

stewia (mój ulubiony produkt to SweetLeaf)
inulina
inulina z korzenia cykorii (Just Like Sugar)
yacon
owoc mnicha
erytrytol (moja ulubiona marka to Swerve, ponieważ zawiera także oligosacharydy)
ksylitol

Orzechy, nasiona i pestki (½ szklanki dziennie)

makadamia

orzechy włoskie
pistacje
pekan
kokos (ale nie woda kokosowa)
mleko kokosowe (niesłodzony zastępnik mleka)
śmietana kokosowa (niesłodzona, pełnotłusta)
orzechy laskowe
kaształy
siemię lniane
nasiona konopi
białko konopne w proszku
babka płesznik
orzeczki piniowe (w niewielkich ilościach)
orzechy brazylijskie (w niewielkich ilościach)

Czekolada gorzka

90% kakao lub więcej (60 g dziennie)

Oliwki

wszystkie

Ocet

każdy (bez cukru dodanego)

Zioła i przyprawy

wszystkie poza płatkami chili

miso

Batony energetyczne

batony Adapt: kokosowy i czekoladowy

Mąka

kokosowa

migdałowa

z orzechów laskowych

sezamowa (także całe nasiona)

z kasztanów

z manioku

z zielonych bananów

ze słodkich ziemniaków

z cibory

z pestek winogron

z maranty trzcinowatej

Lody

mrożone bezmleczne desery kokosowe (So Delicious, gdyż zawierają tylko 1 g cukru)

Nabiał (30 g sera lub 120 g jogurtu dziennie)

masło francuskie/włoskie

masło z mleka bawolego (dostępne w Trader Joe's)

ghee

masło z mleka koziego

ser kozi

masło

ser brie kozi

kefir z mleka koziego i owczego

ser owczy (naturalny)

jogurt z mleka kokosowego

ser tłusty francuski/włoski, np. brie typu triple-cream

ser tłusty szwajcarski

mozzarella z mleka bawolego (włoska)

śmietana kremówka organiczna

śmietana kwaśna organiczna

serek śmietankowy organiczny

Wino (170 ml dziennie)

czerwone

Wyroby spirytusowe (30 ml dziennie)

Ryby i owoce morza (dzikie, 60–120 g dziennie)

sieja

bass wielkogębowy

halibut z Alaski

tuńczyk z puszki

łosoś z Alaski (z puszki, świeży, wędzony)

ryby z Hawajów

krewetki

krab

homar

przegrzebki

kalmary/ośmiornice

małże

ostrygi

omułki

sardynki

sardele (anchois)

„Makaron”

fettuccine i inne makarony Cappello's

Pasta Slim

makarony Shirataki

makarony z krasnorostów

Miracle Noodle Kantan Pasta

Miracle Rice

Owoce

awokado

Warzywa

warzywa krzyżowe

brokuł

brukselka

kalafior

kapusta chińska

kapusta pekińska

rukola

rukiew wodna

kapusta warzywna pastewna

jarmuż

kapusta zwykła i czerwona

cykoria czerwona

kapusta kiszona surowa

kimchi

pozostałe warzywa

boćwina (burak liściowy)

kaktus nopal

seler naciowy

cebula

por

szczypior

cebula szczypiorowa

cykoria sałatowa

marchew (surowa)

natka marchwi

karczochy

buraki (surowe)

rzodkiewka
rzodkiew japońska
topinambur
serce palmy
kolendra
piżmian jadalny
szparagi
czosnek
kalarepa
grzyby

zielone warzywa liściowe

sałata rzymska
sałata czerwonolistna
mieszanka młodych listków sałat (mesclun)
szpinak
cykoria endywia
liście mniszka
sałata masłowa
koper włoski
sałata escarole
kapusta sitowata (sarepska)
kapusta mizuna
natka pietruszki
bazylia
mięta
portulaka

pachnotka

algi

wodorosty

warzywa morskie

Źródła skrobi odpornej (w umiarkowanych ilościach)

tortille (marki Siete z mąki z manioku i mąki kokosowej lub migdałowej)

chleby i bajgle marki Barely Bread

wrapy paleo (z mąki kokosowej) i płatki śniadaniowe kokosowe marki Julian Bakery

banany zwyczajne (platan)

zielone banany

owoc baobabu

maniok

słodkie ziemniaki lub pochrzyn

brukiew

pasternak

juka

seler korzeniowy

glukomannan (z bulw dziwidła Riviera)

szaron

kłębian kątowaty

korzeń taro

rzepa

migdał ziemny (cibora jadalna)

zielone mango

kasza jaglana

sorgo

zielona papaja

Drób zagrodowy (nie z wolnego wybiegu, 60–120 g dziennie)

kurczak

indyk

struś

jajka od kur zagrodowych lub omega-3 (do 4 żółtek dziennie, ale tylko 1 białko)

kaczka

gęś

bażant

gołąb

kuropatwa

przepiórka

Mięso (od zwierząt karmionych trawą przez całe życie, 120 g dziennie)

bizon

dzik

łoś

mięso ze zwierzyny łownej

sarnina

wieprzowina (z hodowli humanitarnych)

jagnięcina

wołowina

szynka (włoska)

„Mięso” roślinne

Quorn: kawałki kurczaka, mięso mielone, kotlety z piersi kurczaka, pieczeń z indyka, bekon
tofu konopne
burgery warzywne Hilary's (hilaryseatwell.com)
tempeh (tylko bez ziaren)

LISTA PRODUKTÓW ZAKAZANYCH
W INTENSYWNYM KETOGENICZNYM
PROGRAMIE ZDROWOTNYM ROŚLINNY PARADOKS

Rafinowane produkty skrobiowe

makaron
ryż
tortille (z wyjątkiem wspomnianych wyżej produktów marki Siete)
wyroby piekarnicze
mąki ze zbóż i zbóż rzekomych
ziemniaki
chipsy ziemniaczane
mleko
chleb
ciastka
krakersy
płatki zbożowe
cukier
agawa
sukraloza
acesulfam K
aspartam

sacharyna
napoje dietetyczne
maltodekstryna

Warzywa

groch
groszek cukrowy
warzywa strączkowe
fasolka szparagowa
ciecierzyca (także hummus)
soja
tofu
edamame
białko sojowe
teksturowane białko roślinne
fasola (wszystkie rodzaje, dotyczy również kielków)
soczewica (wszystkie rodzaje)

**Ryby, skorupiaki, drób, wołowina, jagnięcina i wieprzowina karmione
zbożami lub soją**

Orzechy, nasiona i pestki

pestki dyni
pestki słonecznika
chia
orzechy ziemne

orzechy nerkowca

Owoce (niektóre zwane warzywami)

wszystkie owoce, łącznie z jagodami i porzeczkami

ogórki

cukinie

dynie (wszystkie odmiany)

dyniowate (wszystkie odmiany)

melony (wszystkie odmiany)

bakłażany

pomidory

papryka

papryczka chili

jagody goi

Nabiał z mleka od krów europejskich nie z południa (zawiera kazeinę A-1)

jogurt

jogurt grecki

lody

jogurt mrożony

ser

ricotta

serek wiejski

kefir

kazeina w proszku

Skielkowane ziarna zbóż, zboża rzekome i trawy

pełne ziarna

pszenica samopsza

pszenica (gotowanie w szybkowarze nie usuwa z niej lektyn, niezależnie od jej postaci)

kamut (pszenica khorasan)

owies (nie nadaje się do gotowania w szybkowarze)

kwinoa (komosa ryżowa)

żyto (nie nadaje się do gotowania w szybkowarze)

bulgur

ryż brązowy

ryż biały

ryż dziki

jęczmień (nie nadaje się do gotowania w szybkowarze)

gryka

produkty marki Kashi

orkisz

kukurydza

produkty kukurydziane

skrobia kukurydziana

syrop kukurydziany

popcorn

trawa pszeniczna

zielony jęczmień

Oleje

sojowy

z pestek winogron

kukurydziany

arachidowy

bawełniany

krokoszowy

słonecznikowy

„częściowo utwardzony”

roślinny

canola

Co będziesz jadł

LISTA PRODUKTÓW zakazanych Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks eliminuje niemal wszystkie owoce, z wyjątkiem tych wymienionych w sekcji „Źródła skrobi odpornej”. Wszystkie inne powędrowały na listę produktów zakazanych. Jest to główna różnica, poza którą wszystko pozostało niemal bez zmian w porównaniu z programem podstawowym. Nie jedz żadnych owoców z wyjątkiem awokado, zielonych bananów, bananów zwyczajnych, zielonych mango i zielonej papai (zgoda – słowa te kierują do wszystkich szukających dziury w całym – piżmian jadalny też jest dozwolony;

z botanicznego punktu widzenia jest to owoc; jego śluzowatej konsystencji wiele osób nie znosi, ale wychwytuje on lektyny jak magnez).

Jeśli zaś chodzi o tłuszcze, to na początku skup się na średniołańcuchowych kwasach tłuszczowych lub krótkołańcuchowych kwasach tłuszczowych zawartych w maśle i ghee, ale ostrzegam: zbyt wysokie spożycie w krótkim czasie oleju kokosowego lub oleju MCT może spowodować biegunkę. Punktem wyjścia niech będą 3 łyżki rozłożone na cały dzień; stopniowo zwiększaj ilość, nie przekraczając progu tolerancji przez organizm. Plany posiłków Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks znajdują się na s. 364–368. Wszystkie przepisy kulinarne etapu 1 i 2 są odpowiednie dla tego programu ketogenicznego.

Jeszcze kilka szczegółów

- Makadamia to orzechy preferowane, a pozostałe pełnią funkcję uzupełniającą.
- Bezczukrowe desery mrożone z mleka kokosowego są dozwolone, ale lody z mleka koziego odpadają.
- Możesz raczyć się czekoladą gorzką, ale musi zawierać minimum 90 procent kakao. Produkuje ją np. firma Lindt i jest to produkt powszechnie dostępny.
- Ilość źródeł białka zwierzęcego spada do maksymalnie 120 gramów – kawałka wielkości talii kart do gry – dziennie, najlepiej w postaci dzikich ryb, skorupiaków i mięczaków.
- Jeżeli chorujesz na raka, postaraj się wyeliminować wszystkie źródła białka zwierzęcego, ponieważ mają one wyższą zawartość aminokwasów używanych przez komórki nowotworowe niż roślinne źródła białka. Dozwolone warzywa liściowe, bulwiaste i korzeniowe dostarczają niezbędnego białka⁸, którego jednak komórki nowotworowe nie mogą wykorzystywać.
- Żółtka jajek to w zasadzie sam tłuszcz – ale niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Spróbuj omletu z trzech żółtek i jednego całego jajka usmażonego na oleju kokosowym albo ghee; do środka włóż plasterki awokado,

pieczarek i cebuli. Posyp kurkumą i przed podaniem skrop olejem z orzechów makadamia, pachnotki albo oliwą z oliwek, ewentualnie połów na wierzchu nieco ghee, by się rozpuściło.

- Weganie mogą jeść pół awokado Hass z odrobiną oleju kokosowego. Dobrym źródłem tłuszczu i białka roślinnego są nasiona konopi. Najwyższą zawartość białka spośród wszystkich dozwolonych orzechów mają orzechy włoskie⁹.
- Zielenina, pozostałe dopuszczalne warzywa oraz skrobia oporna przyjmują rolę „nośnika” tłuszczu. Moim pacjentom przestrzegającym ketogenicznej wersji Programu Roślinny Paradoks często mawiam, że jedynym celem jedzenia jest spożywanie tłuszczu. Brokuł np. idealnie się komponuje z olejem z pachnotki, olejem MCT lub innym dozwolonym olejem bądź ghee. Jednym z moich ulubionych dań jest gotowany na parze kalafior ze śmietaną kokosową z puszki i z curry w proszku. Niech twoje sałatki pływają – dosłownie to mam na myśli: pływają – w oliwie z oliwek, oleju z pachnotki lub z orzechów makadamia, a jeszcze lepiej – mieszanie oliwy z oliwek i innych olejów z olejem MCT w proporcji 1:1. Olej MCT jest bezsmakowy, dlatego idealnie nadaje się do koktajli (smoothie).

Zwiększ spalanie tłuszczu

POST PRZERYWANY, czyli wydłużanie odstępów między posiłkami, jest szczególnie skuteczny na początku Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks, ponieważ odciążenie przepracowanych mitochondriów jest jednym z jego głównych celów. Osoby stosujące ten program, w przeciwieństwie do osób realizujących konwencjonalny Program Roślinny Paradoks, nie dysponują jeszcze elastycznością metaboliczną, która daje dostęp do tłuszczu gromadzonego między posiłkami i pozwala na jego wykorzystywanie. Dlatego w okresach niejedzenia muszą co kilka godzin spożywać łyżkę oleju MCT lub oleju kokosowego – w przeciwnym wypadku mogą doznawać mgły umysłowej,

osłabienia albo zawrotów głowy. Firmy Artisana, Kelapo, Carrington Farms oraz Spectrum mają w ofercie olej kokosowy w jednoporcjowych saszetkach, które umożliwiają jego wygodne spożywanie poza domem. Innym dobrym pomysłem jest noszenie przy sobie batonika Adapt. Po miesiącu lub dwóch spróbuj wyeliminować jedną dawkę oleju kokosowego. Jeżeli będziesz czuł się dobrze, zacznij wydłużać odstępy między posiłkami.

Dieta na całe życie

JAK DŁUGO powinieneś realizować Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks? To zależy od stanu zdrowia, który skłonił cię do skorzystania z tego programu. Jeżeli chorujesz na raka albo masz problemy neurologiczne bądź zaburzenia pamięci, trzymaj się go przez resztę swojego (dłuższego i lepszego) życia. Jeżeli zaś powodem była otyłość, cukrzyca lub niewydolność nerek i udało ci się poprawić stan zdrowia, to po dwóch albo trzech miesiącach być może będziesz mógł przejść na zwykły Program Roślinny Paradoks. Zacznij od etapu 2, który omawiam w rozdziale 9. Pamiętaj jednak, że jeśli po przejściu na tę liberalną wersję programu zauważysz niepokojące objawy, natychmiast wróć do programu ketogenicznego.

Kilka słów na zakończenie tego rozdziału: Jak już powiedziałem, żaden z etapów Programu Roślinny Paradoks nie powinien być traktowany jak wyścig. Celem nie jest bowiem jak najszybsza jego realizacja. Traktuj ten program nie jak zawody, ale jako styl życia chroniący zdrowie i życie. Gdziekolwiek jesteś, zawsze rób to, co w twojej mocy, stosując dostępne środki. Jeżeli na dzień lub dwa zejdziesz z właściwej drogi, po prostu niezwłocznie na nią wróć. Skoro dzięki Programowi Roślinny Paradoks (w obojętnie której wersji) doświadczyłeś poprawy stanu zdrowia, to dlaczego miałbyś robić cokolwiek innego?

Na koniec przeczytaj jeszcze dwie szczególnie inspirujące historie moich pacjentów. Jeżeli zmagasz się z poważnymi chorobami, niech one cię zachęcą do

skorzystania z Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks.

HISTORIA SUKCESU

Dwukrotnie pokonał raka

Earl F. to pięćdziesięcioletni samotny ojciec wychowujący troje uroczych dzieci, nosiciel wirusa HIV. Po raz pierwszy zjawiał się u mnie dziesięć lat temu, po raz drugi zaś cztery lata później – tym razem mocno zawstydzony. Za pomocą biopsji zdiagnozowano u niego raka prostaty, który oceniono na 3 + 3 punkty w skali Gleasona, co wskazywało, że nowotwór był średnio złośliwy, czyli w umiarkowanym stopniu zaawansowania. W okresie, w którym się nie widzieliśmy, Earl również przytył. Zapytał, czy pomógłbym mu pokonać raka. Earl natychmiast rozpoczął Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks; jadł przy tym ogromne ilości siemienia lnianego i pił dużo herbatki Brassica, opatentowanej przez Johnsa Hopkinsa. Dwa miesiące później biopsja dużo szczuplejszego Earla wykazała, że prostata jest zdrowa. Podziękował mi i – podobnie jak poprzednio – zniknął, odwoławszy ustalone kolejne wizyty.

Trzy lata później nagle pojawił się ponownie, znów zawstydzony, z dużym nacięciem na głowie. Nieco wcześniej przeszedł bowiem operację neurochirurgiczną, której celem było usunięcie ogromnego glejaka wielopostaciowego – jednej z budzących największy strach form raka mózgu. Ze względu na umiejscowienie nie można go było jednak usunąć w całości. Earla poddano zarówno chemio-, jak i radioterapii, jednak jego własne rozeznanie sytuacji mówiło mu, że jest niewesoło. Zapytał ponownie, czy mógłbym mu pomóc. Na szczęście był weteranem Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks, więc rozpoczęliśmy go natychmiast. Podwyższyliśmy stężenie

witaminy D we krwi do poziomu 110 ng/ml i zastosowaliśmy dodatkowe suplementy o działaniu przeciwnowotworowym. Gdy przekonaliśmy się, że czynił postępy pod kątem diety i wyników badań laboratoryjnych, Earl umówił się na kolejną wizytę.

Ale tak jak poprzednio – zniknął. Dwa i pół roku po operacji znowu wszedł do mojego gabinetu, niosąc wyniki tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego i pozytonowej tomografii emisyjnej mózgu, z których wszystkie wykazały nieobecność nowotworu – miał jedynie tkankę bliznowatą. Przyniósł również zdjęcie trójki swoich dzieci, by pokazać mi, jak wyrosły; powiedział przy tym, że wyjeżdżają na wakacje do Europy. Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks dwukrotnie ocalił im ojca. Mam nadzieję, że przypilnują, by jadł tam mnóstwo oliwy z oliwek!

HISTORIA SUKCESU

Spowolniona demencja

George P. miał osiemdziesiąt pięć lat, gdy jego syn sprowadził go wraz z żoną z Florydy do Palm Springs, po tym, jak zdiagnozowano u niego chorobę Alzheimera, której stopień zaawansowania oceniono jako pośredni między stadiem V a VI (zaburzenia funkcji poznawczych średnie do ciężkich). Przeprowadzka nie była zbyt udana. Gdy osoba z demencją przenoszona jest z miejsca dobrze znanego do nieznanego, wówczas demencja niemal zawsze przybiera na sile, co również zaszło w przypadku George'a – zaczął bowiem błądzić nocami po mieście. Ze względów finansowych rodziny nie było stać na zapewnienie mu całodobowej opieki ani umieszczenie w instytucji opiekuńczej dla osób z demencją. Gdy syn George'a przyprowadził go do mnie, wyniki badań wykazały obecność genu ApoE4, zwanego zwykle „genem choroby Alzheimera”. Miał również wysoki poziom insuliny i cukru we krwi – to

objawy typowe dla osób w tym stanie zdrowia. Jego biedny mózg głodował z braku cukru.

Cała rodzina rozpoczęła Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks; George'owi przepisałem dodatkowe, wzmacniające mózg suplementy. Po kilku miesiącach przestał błędzić po nocach. Po upływie kolejnych kilku miesięcy zaczął zagadywać żonę i syna i opowiadać im dowcipy – zupełnie jak kiedyś. Co trzy miesiące, jak z zegarkiem w ręce, George zjawiał się u mnie na badania krwi, którą często sam mu pobierałem, by mieć więcej czasu na ocenę stanu jego zdrowia. Po około roku od pierwszej wizyty George'a wszedłem do gabinetu zabiegowego, by pobrać mu krew. Tamtego dnia, inaczej niż zwykle, nie zobaczyłem przy nim syna ani żony. „Gdzie pańska rodzina?” – zapytałem. „W domu” – odpowiedział. „A kto pana tu przywiózł?” – zapytałem. „Nikt – odpowiedział. – Sam przyjechałem”. Mój zszokowany wyraz twarzy musiał go zaskoczyć. Gdy wstał z fotela, położył mi dłoń na ramieniu i rzekł: „Przyjeżdżam tu co trzy miesiące od ponad roku, więc nie uważa pan, że zdołałem zapamiętać drogę?”. Jeśli kiedykolwiek będę potrzebował odświeżyć sobie wiarę w moc żywności, przypomnę sobie jego pytanie.

ZALECANE SUPLEMENTY

Mniej więcej dwadzieścia lat temu zwykłem mawiać swoim pacjentom, że suplementy to najlepszy sposób na sikanie drogim moczem. Było to jednak w okresie poprzedzającym moje badania nad wpływem witamin, minerałów i substancji roślinnych – takich jak polifenole, flawonoidy i inne substancje fitoodżywcze – na biomarkery stanu zapalnego moich pacjentów. Poddaję ich również pomiarowi elastyczności naczyń krwionośnych; wykorzystuję do tego celu EndoPAT – urządzenie posiadające atest Agencji Żywności i Leków, które mierzy zdolność naczyń krwionośnych ramienia do prawidłowej reakcji na wzmożony przepływ krwi po krótkim czasie jego wstrzymania. Dysponując tymi badaniami, jestem w stanie rzetelnie stwierdzić, że pacjenci zmienili plan suplementacji, a nawet marki suplementów¹.

Wytłumaczę ci teraz, dlaczego suplementacja to jeden z kluczowych elementów Programu Roślinny Paradoks. Aby cię o tym przekonać, nie mogłem wybrać lepszego źródła informacji niż rząd federalny Stanów Zjednoczonych. Oto fragment Dokumentu 74-264 Senatu Stanów Zjednoczonych: **„Alarmujący jest fakt, iż żywność – owoce, warzywa i zboża – obecnie uprawiana na milionach akrów ziemi niezawierającej już pewnych niezbędnych substancji odżywczych nie zaspokaja naszego głodu, niezależnie od tego, ile jej zjadamy”**².

Gdy prowadzę wykład na ten temat dla pracowników ochrony zdrowia, zawsze proszę ich, by zgadli, z którego roku pochodzi zacytowany dokument – ciebie proszę teraz o to samo. Podpowiem ci: nie jest to dokument nowy. Jak sądzisz? Czy raport ten opublikowano w 2000 roku? W 1990? A może w 1960? Zimno. Napisano go w 1936 roku! Osiemdziesiąt jeden lat temu! Już wtedy naukowcy

wiedzieli, że nasza ziemia została pozbawiona witamin, minerałów i własnego mikrobiomu. Było to w czasach, gdy nie stosowano jeszcze sztucznych nawozów, pestycydów, biocydów ani preparatu Roundup. Włos się jeży na głowie na myśl, co nasza ziemia musi zawierać teraz (i czego nie zawiera). Wiemy na pewno, że jej stan się pogorszył – takie są wyniki raportu z 2003 roku porównującego zawartość mineralną warzyw i owoców z 1940 roku z tymi z 1991 roku³.

Dlaczego jest to tak ważne dla ciebie i twojego zdrowia? Opracowany przeze mnie program nazwałem Programem Roślinny Paradoks, ponieważ rośliny to zarówno nasza zguba, jak i ocalenie. Nasi przodkowie prowadzący zbieracko-łowiecki tryb życia jedli przez cały rok ponad 250 gatunków roślin, zgodnie z ich sezonową dostępnością. Korzenie tych roślin sięgały prawie dwa metry w głąb organicznej gleby ilastej, gdzie współpracowały z bakteriami i grzybami, dając w rezultacie iście cudowny *terroir* minerałów i substancji fitochemicznych, zawarty w ich bulwach, liściach, kwiatach i owocach. Mięso i tłuszcz zwierząt, które udawało się naszym przodkom upolować, również zawierały te substancje fitochemiczne, gdyż zwierzęta także żywiły się tymi roślinami.

Załóżmy, że stosujesz dietę organiczną, odżywasz się zgodnie z rytmem pór roku, często odwiedzasz targ rolny i jesz dzikie ryby i owoce morza, kurczaki zagrodowe i jajka od kur zagrodowych, mięso pochodzące od zwierząt karmionych trawą oraz sery produkowane z mleka zawierającego kazeinę A-2, a także z mleka owczego i koziego. To wspaniałe nawyki żywieniowe – ale czy wystarczą? Jeżeli myślisz, że jedząc to wszystko, dostarczysz organizmowi wszystkich substancji fitochemicznych, które nasi przodkowie zapewniali sobie dzięki jedzeniu 250 gatunków roślin, to ja jestem papieżem! Badania laboratoryjne moich pacjentów odżywiających się wyłącznie produktami organicznymi wykazują, że dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych bez suplementacji jest niemożliwe.

Niedobór których substancji odżywczych jest zatem u ludzi najwyższy i jak je suplementować?

Witamina D3

JAK WSPOMNIAŁEM, najbardziej szokuje mnie bardzo niski poziom witaminy D₃ we krwi, który obserwuje się u większości Amerykanów⁴. Około 80 procent Kalifornijczyków, którzy zostali moimi pacjentami, miało w czasie pierwszej wizyty niedobór witaminy D, z czego 100 procent cierpiało na choroby autoimmunologiczne i miało nietolerancję lektyn. Jestem zdumiony tym, jak intensywnej suplementacji potrzebują niektórzy moi pacjenci cierpiący na choroby autoimmunologiczne, by podwyższyć im stężenie witaminy D we krwi do wartości uważanej przeze mnie za normalną, czyli od 70 do 105 ng/ml 25-hydroksywitaminy D (biologicznie aktywnej formy witaminy D) w surowicy. Poziom witaminy D mierzę co trzy miesiące i stosuję silne dawki suplementów, ale jeśli dopiero zaczynasz ten program, to włącz do suplementacji 5000 IU witaminy D₃ dziennie. Jeżeli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną, zacznij od 10 000 IU dziennie. W ciągu ostatnich siedemnastu lat nie widziałem ani jednego przypadku zatrucia witaminą D. Szczerze wątpię w jej toksyczność.

Witaminy z grupy B, zwłaszcza metylofolian i metylokobalamina

Wiele witamin z grupy B syntetyzowanych jest przez mikroflorę jelitową, jeśli więc twój „las deszczowy” został zdewastowany, to najprawdopodobniej masz niedobór zarówno metylofolianu (aktywnej formy kwasu foliowego), jak i metylokobalaminy (aktywnej formy witaminy B₁₂). Mało tego – ponad połowa światowej populacji to nosiciele jednej lub więcej mutacji genu kodującego reduktazę metylenotetrahydrofolianu (MTHFR), które ograniczają zdolność ich organizmów do produkowania aktywnych form obydwu tych witamin. Wiele osób, do których sam się zaliczam, z uwagi na wygląd tego akronimu nazywają ów zmutowany gen „sku***syńskim genem” – gdyby jednak ktoś chciał powiedzieć to na antenie, wówczas takie rozwinięcie tego akronimu zostałyby zagłuszone

charakterystycznym wysokim dźwiękiem. Odwiedź dowolne forum dyskusyjne dotyczące tego genu, a przekonasz się, jak długa jest lista problemów zdrowotnych, którymi się go obarcza. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki codziennemu zażywaniu tabletki zawierającej 1000 mcg metylofolianu oraz wkładaniu pod język tabletki mającej w składzie od 1000 do 5000 mcg metylokobalaminy można obejść te mutacje. Istnieje 50-procentowe prawdopodobieństwo, że jesteś nosicielem jednej lub więcej tego rodzaju mutacji, dlatego uważam, że warto, abyś na wszelki wypadek zażywał te aktywne formy witaminy B₉ (kwasu foliowego) i witaminy B₁₂. Nie wyrządzą ci one żadnej krzywdy, jeśli jednak jesteś nosicielem jednej lub obydwu mutacji, możesz zauważyć u siebie nadpobudliwość albo przeciwnie – przygnębienie. Na mojej stronie internetowej (www.DrGundry.com) znajdziesz informacje, jak postępować w takich sytuacjach.

Dlaczego powinieneś przyjmować suplementy tych witamin? Najprościej mówiąc, przekazują one grupę metylową aminokwasowi zwanemu homocysteiną, przekształcając go tym samym w nieszkodliwą substancję. Podwyższony poziom homocysteiny wiąże się z uszkodzeniami śródbłonna, czyli wyściółki naczyń krwionośnych, który jest tak samo niebezpieczny, jak podwyższony poziom cholesterolu. Suplementy witamin z grupy B prawie zawsze sprowadzają te parametry do normy.

G6

WIELE LAT TEMU, gdy ukazało się pierwsze wydanie mojej książki *Dr. Gundry's Diet Evolution*, poproszono mnie o wskazanie sześciu najważniejszych grup suplementów, którymi każdy powinien w swoim arsenale dysponować, by cieszyć się dobrym zdrowiem. Nazwaliśmy je „G6” w nawiązaniu do szczytu przywódców sześciu państw (obecnie poszerzonego do G7), spotykających się w celu ustalenia dalszego rozwoju gospodarczego świata, a także w nawiązaniu do pierwszej litery mojego nazwiska. Poniżej prezentuję moją listę G6.

Polifenole

Prawdopodobnie najważniejszą grupą substancji, których w twojej diecie brakuje, są substancje fitochemiczne zwane polifenolami. Rośliny wykorzystują te substancje w celu obrony przed owadami i oparzeniami słonecznymi (tak, owoce też ich doznają), więc gdy są metabolizowane przez mikroflorę jelitową, przynoszą wiele korzyści. Należą do nich: blokowanie formowania się z białek zwierzęcych karnityny i choliny, N-tlenku trimetyloaminy (TMAO), który wywołuje miażdżycę, oraz aktywne rozszerzanie naczyń krwionośnych, o czym wspomniałem wyżej. Substancje te są tak ważne, że opracowałem własny suplement pod nazwą Vital Reds, który można kupić na stronie internetowej <http://gundrymd.com>. Produkt ten, w postaci łatwo rozpuszczalnego w wodzie proszku, zawiera trzydzieści cztery polifenole, a także mój ulubiony probiotyk – BG30. Jego opracowanie kosztowało mnie wiele lat drobiazgowych badań naukowych, dlatego nie ma on sobie równych.

W swojej klinice nie sprzedaję jednak własnych produktów, o czym wiedzą moi pacjenci, natomiast wskazuję alternatywne źródła polifenoli. Do moich ulubionych suplementów należą: ekstrakt z pestek winogron, ekstrakt z kory sosny (sprzedawany często pod nazwą „pycnogenol”) oraz resweratrol – polifenol występujący w czerwonym winie. Suplementy z tej grupy można kupić w Costco, Trader Joe’s, Whole Foods oraz u sprzedawców internetowych. Sugeruję przyjmować codziennie po 100 mg ekstraktu z pestek winogron i resweratrolu oraz 25–100 mg ekstraktu z kory sosny. Wspnianymi dodatkami są także ekstrakt z zielonej herbaty, berberyna, kakao w proszku, cynamon, owoc morwy i granat – wszystkie (i wiele więcej) wchodzi w skład preparatu Vital Reds, ale można je również przyjmować osobno.

Substancje fitochemiczne pochodzące z zielonych roślin

Nie ulega wątpliwości, że nie jesteś w stanie jeść tyle zieleniny, by zadowolić swoich jelitowych przyjaciół – przekonasz się o tym, gdy twój apetyt na zieleninę gwałtownie wzrośnie, a stanie się to w nadchodzących tygodniach, gdy będziesz realizował Program Roślinny Paradoks. Dodatkowym korzystnym działaniem tych

roślin jest hamowanie apetytu na szkodliwą żywność, od której się tyje. Badania naukowe wykazały, że substancje fitochemiczne występujące np. w szpinaku znacząco redukują u ludzi apetyt na cukry proste i tłuszcze⁵, dlatego jest on głównym składnikiem Zielonego koktajlu (s. 387), który zwykle piję na śniadanie. Szpinak wchodzi w skład mnóstwa dostępnych na rynku zielonych mieszanek warzywnych w proszku, ale muszę cię ostrzec: nie znalazłem ani jednego takiego produktu, który nie ma w składzie trawy pszenicznej, młodego jęczmienia albo zielonego owsa – lektyny w nich zawarte to ostatnia rzecz, którą powinieneś spożywać. W zeszłym roku opracowałem w końcu własną mieszankę, którą nazwałem Gundry MD Primal Plants; łączy ona ekstrakty ze szpinaku i jedenastu innych roślin zielonych zaliczanych do superżywności, zwłaszcza diindolylmetan (DIM), wyjątkową substancję pobudzającą układ odpornościowy, występującą w maleńkich ilościach jedynie w brokułach. Opracowany przeze mnie preparat zawiera także zmodyfikowane pektyny cytrusowe i fruktooligosacharydy, służące jako supresanty apetytu i stymulatory mikroflory jelitowej.

Nie musisz jednak używać tego konkretnego produktu. Ekstrakt ze szpinaku jest dostępny w kapsułkach w dawce 500 mg – zalecam przyjmować dwie dziennie. Diindolylmetan również jest dostępny w kapsułkach, a standardowa dawka wynosi 100 mg dziennie. Modyfikowane pektyny cytrusowe dostępne są w proszku oraz w kapsułkach po 500 mg. Zażywaj dwie kapsułki lub jedz łyżkę proszku dziennie. Z moich badań naukowych wynika, że pektyny cytrusowe obniżają poziom galektyny-3 – kluczowego markera obciążenia mięśnia sercowego i nerek – dzięki redukcji liczebności szkodliwych bakterii jelitowych i zwiększeniu liczebności tych korzystnych dla zdrowia.

Prebiotyki

Nazewnictwo dotyczące pracy układu pokarmowego może być mylące. Termin *probiotyki*, który już znasz, odnosi się do mikroorganizmów żyjących w tobie i na tobie, natomiast *prebiotyki* to substancje, którymi probiotyki muszą się żywić, by żyć i się rozwijać. Prebiotyki lubię porównywać do nawozu dla zasianych nasion

trawy (probiotyków). Okazuje się, że wiele substancji stosowanych w leczeniu zaparć, np. sproszkowana albo cała łuska nasion babki płesznik, działa nie jako środek przeczyszczający, ale jako pokarm dla mikroflory jelitowej; dzięki temu ona rozwija się i namnaża, przyczyniając się do lepszego wypróżniania. Jeszcze bardziej interesujący jest fakt, iż „członkowie gangu” zamieszkujący twoje jelita nie są w stanie odżywiać się łuską babki płesznik ani innymi błonnikami, dlatego prebiotyki karmią twoich jelitowych przyjaciół, ale głodzą członków gangu.

Jednym z najlepszych prebiotyków jest inulina – fruktooligosacharyd, o którym już wspomniałem. Te włókniste cukry często nazywam „przyjaciółmi Steve’a”. Mleko matki zawiera inny ważny prebiotyk, tzw. galaktooligosacharydy (GOS), których zadaniem jest karmienie mikroflory jelitowej noworodka. Tak – mleko matki karmi całe dziecko, a nie tylko jego ludzką część!

Moja dobra znajoma, doktor Terry Wahls, uważa, że prebiotyki występujące głównie w roślinach są tak ważne, że wszyscy powinni jeść dziewięć szklanek warzyw dziennie i dwa razy na dobę wydalac kupę wielkości zwiniętego węża. Doceniam jej wysiłki, ale bądźmy realistami – kto będzie codziennie jadł tyle warzyw? Całkowicie się jednak z nią zgadzam, dlatego opracowałem praktyczny sposób pozwalający zaspokoić ten wymóg: Gundry MD PrebioThrive. Składa się on z pięciu prebiotyków, m.in. fruktooligosacharydów i galaktooligosacharydów, i ma postać proszku, który po prostu miesza się z wodą i codziennie wypija. Wierz mi – szybko zaczniesz widzieć w toalecie duże „węży”!

Jeżeli chcesz, możesz wypróbować łuskę nasion babki płesznik. Zacznij od łyżeczki dziennie z wodą i dąż do łyżki stołowej dziennie. Zastanów się również nad włączeniem do diety galaktooligosacharydów, które można kupić przez internet – dobre marki to Bimuno oraz ProBiota Immune. Codziennie zażywaj łyżkę lub saszetkę. Potem wprowadź łyżeczkę inuliny w proszku dziennie. Słodzik Just Like Sugar to głównie inulina.

Blokery lektyn

Pamiętasz moje powiedzenie: „Gdziekolwiek jesteś, zawsze rób to, co w twojej mocy, stosując dostępne środki”? Właśnie: mimo wysiłków wszyscy czasami znajdujemy się w sytuacjach, w których musimy zjeść – albo robimy to nieświadomie – potrawę zawierającą lektyny. Z takimi sytuacjami spotkałeś się, czytając historie sukcesu moich pacjentów. Dobra wiadomość jest taka, że na rynku dostępnych jest mnóstwo substancji pochłaniających lektyny. Na początku mojej kariery opracowałem – na potrzeby własne i pod wpływem próśb pacjentów – preparat pomagający w takich sytuacjach; niedawno pojawił się w sprzedaży pod nazwą Gundry MD Lectin Shield. Składa się z dziewięciu składników o udowodnionej skuteczności, które pochłaniają lektyny albo blokują im dostęp do ścian jelit. Przed „podejrzanym” posiłkiem po prostu zażyj dwie kapsułki.

Możesz ewentualnie zażywać glukozaminę i metylosulfonylometan, czyli siarkę organiczną (MSM) w tabletkach, ale to inne substancje niż te wchodzące w skład opracowanego przeze mnie preparatu. Może to tłumaczyć, dlaczego tylko 50 procent osób przyjmujących te suplementy zgłasza złagodzenie bólu przy artretyzmie. Produkty takie jak Osteo Bi-Flex czy Move Free są dostępne w Costco i u innych dużych sprzedawców. Możesz także stosować D-mannozę, która również wchodzi w skład mojej „tarczy antylektynowej” – zażywaj 500 mg dwa razy dziennie, zwłaszcza jeśli jesteś podatny na infekcje układu moczowego. D-mannoza to substancja występująca w żurawinie, jednak w soku żurawinowym znajdują się śmiesznie małe jej ilości. Omijaj też sok żurawinowy „bez dodatku cukru” – znaczy to bowiem dosłownie: „jest w nim już tyle cukru, że nie musieliśmy go słodzić”!

Obrona przed cukrem

Jak dobrze wiesz, cukier jest wszechobecny – nie tylko w najbardziej znanej formie, ale także w postaci syropu glikozowo-fruktozowego i wszystkich węglowodanów prostych, które błyskawicznie rozkładane są do glukozy, łącznie z twoimi ulubionymi owocami (dlatego chcę, abyś uważał owoce za słodkie). Od wielu lat zdumiewa mnie, że włączenie kilku suplementów do diety pacjenta (o ile

sumiennie przestrzega on moich zaleceń) znacząco wpływa na poziom glukozy i HbA1c. W przeszłości wiązało się to z kupowaniem i połykaniem sześciu suplementów, ale wsłuchawszy się w skargi moich pacjentów, w końcu opracowałem własny produkt, który nazwałem Gundry MD Glucose Defense. W jego składzie znajdują się: chrom, cynk, selen, ekstrakt z cynamonu, berberyna, ekstrakt z kurkumy oraz ekstrakt z czarnego pieprzu (ten ostatni składnik podnosi przyswajalność; jeżeli kupiłeś produkt zawierający kurkumę, który nie ma w składzie ekstraktu z czarnego pieprzu, to zwróć go). Najlepszy efekt terapeutyczny osiąga się, przyjmując dwie kapsułki dwa razy dziennie. Wszystkie składniki znajdujące się w tym preparacie zmieniają sposób, w jaki organizm i insulina radzą sobie ze spożywanym przez ciebie cukrem.

Możesz również używać świetnego produktu dostępnego w Costco pod nazwą CinSulin, który zawiera chrom i cynamon. Zażywaj dwie kapsułki dziennie. Poza nim przyjmuj raz dziennie 30 mg cynku, 150 mcg selenu, 250 mg berberyny dwa razy dziennie oraz 200 mg ekstraktu z kurkumy również dwa razy dziennie. Costco i sprzedawcy internetowi mają w ofercie jeszcze inny znakomity produkt – Youtheory Turmeric. Przyjmuj trzy kapsułki dziennie. Kurkumina, substancja czynna zawarta w kurkumie, ma niezwykle niską przyswajalność, nawet w obecności ekstraktu z czarnego pieprzu, dlatego bardzo niewielkie ilości tej substancji dostają się do krwiobiegu. Szkoda, gdyż jest to jeden z nielicznych przeciwutleniaczy zdolnych przekraczać barierę krew – mózg, a tym samym dostawać się do mózgu. Z tego powodu opracowałem preparat BioMax Curcumin zawierający kurkuminę lipofilną (rozpuszczalną w tłuszczach), która wchłaniana jest za pomocą innego mechanizmu, dzięki czemu osiąga wyższe stężenie we krwi; sam przyjmuję go codziennie.

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3

Od dziesięciu lat badam u swoich pacjentów stężenie kwasów tłuszczowych omega-3 związanych z czerwonymi krwinkami – wyniki są przerażające. Większość ludzi ma poważny niedobór substancji z tej grupy, mianowicie kwasu

eikozapentaenowego (EPA) oraz – co ważniejsze – kwasu dokozaheksaenowego (DHA). Z mojej praktyki wynika, że jedynymi osobami, które mają odpowiedni poziom tych korzystnych dla mózgu tłuszczów bez zażywania suplementów, są ci, którzy codziennie jedzą sardynki albo śledzie. Nawet moi pacjenci z Seattle czy Vancouver, którzy codziennie spożywają łososia, nie osiągają tak dobrych wyników. Dlaczego powinieneś o to zadbać? Dlatego, że twój mózg w 60 procentach składa się z tłuszczu; połowa tej ilości to kwas dokozaheksaenowy, natomiast druga połowa to kwas arachidonowy (AA) – znakomitym źródłem tego drugiego są żółtka jaj. Badania naukowe wykazują, że osoby z najwyższym poziomem kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi mają lepszą pamięć i większe mózgi niż osoby z najniższym poziomem tych substancji⁶. Jeżeli nie jest to dostatecznie przekonujące, to przypomnij sobie, że olej rybi pomaga naprawiać ściany jelit i nie pozwala tym wstrętnym lipopolisacharydom pokonywać bariery jelitowej.

Zalecam stosować olej rybi molekularnie destylowany, otrzymywany z małych rybek, np. sardynek czy sardeli. Byłem pod tak wielkim wrażeniem danych na temat długowieczności mieszkańców Acciaroli – rybackiego miasteczka położonego na południu Włoch, gdzie podstawą diety są sardele i rozmaryn – że opracowałem własny suplement, który zawiera kwasy tłuszczowe omega-3 w postaci DHA i EPA oraz ekstrakt z rozmarynu.

Jeśli chodzi o dawkowanie oleju rybiego, to staraj się przyjmować 1000 mg DHA dziennie. Na etykiecie znajdziesz informację na temat jednej porcji – będzie to albo kapsułka, albo łyżeczka (w przypadku produktu w płynie); następnie spójrz na wykaz składników, gdzie znajdziesz dane na temat zawartości DHA w jednej porcji (kapsułce lub łyżeczce). Przelicz, ile porcji powinieneś zażywać, by osiągnąć dawkę 1000 mg DHA dziennie.

W Stanach Zjednoczonych dostępnych jest kilka dobrych marek tego rodzaju produktów. Olej rybi marki Kirkland Signature, dostępny w Costco i przez internet, ma postać tabletek powlekanych (1200 mg), co oznacza, że nie odbija się po nich ryba. Ma niebieską (a nie żółtą) etykietę i jest to suplement, który zażywałem przez

długie lata, zanim opracowałem własny. Moje pacjentki uwielbiają OmegaVia DHA 600, gdyż ma on postać małych tabletek. Carlson Elite Omega-3 Gems® można połykać albo ssać. Firma Carlson produkuje również doskonały olej rybi o zapachu cytrusowym.

Pozostałe suplementy

W SWOJEJ PRAKTYCE LEKARSKIEJ posługuję się dwustronicową listą suplementów, które zalecam swoim pacjentom – wiele z nich połączyłem w wygodniejsze formy, dostępne na stronie <http://gundrymd.com>. Objętość tej książki nie pozwala mi wymienić wszystkich cudownych działań suplementów na mnóstwo różnych dolegliwości. Aby zrobić to rzetelnie, musiałbym napisać osobną książkę. Jeżeli jesteś zainteresowany moimi produktami z uwagi na zdrowie mózgu, długowieczność, regulację nastroju, poprawę krążenia, aminokwasy, wspomaganie wątroby i prostaty, specyficzne polifenole, blokowanie estrogenu u kobiet i mężczyzn, trądzik, wypadanie i osłabienie włosów, a także z uwagi na pełną linię opartych na polifenolach produktów do pielęgnacji skóry, które odżywiają mikrobiom skóry, to zapraszam na moją stronę internetową. Gdy wśród próśb od pacjentów dostrzegam wspólny mianownik albo gdy uważam, że mogę opracować i sprzedawać lepszy lub wygodniejszy w użyciu produkt niż ten obecnie dostępny, wówczas pojawia się on w mojej ofercie. Pytania dotyczące suplementów możesz wysyłać, korzystając ze strony www.ThePlantParadox.com. Aby zamówić którykolwiek z moich produktów, odwiedź stronę <http://gundrymd.com>.

Dodatkowe suplementy przy stosowaniu Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks

Jeżeli będziesz sumiennie przestrzegał zaleceń Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks, to bardzo szybko, najczęściej w ciągu kilku dni, twój organizm zacznie wykorzystywać glikogen – cukier magazynowany w wątrobie i mięśniach. Jest on połączony z cząsteczkami wody, dlatego dzięki temu programowi tak szybko się chudnie. Razem z wodą wypłukiwane są jednak z organizmu potas i magnez – obydwie te pierwiastki zapobiegają skurczom mięśni, dlatego wiele osób rozpoczynających ten program skarży się na skurcze mięśni nóg. Są one dokuczliwe, ale dla mnie jest to znak, że pacjent ściśle przestrzega moich zaleceń. Skurczów można się jednak pozbyć, przyjmując suplement w postaci asparaginianu potasu i magnezu. Kilka firm produkuje go w standardowej formie – zwykle 99 mg potasu i 299 lub 300 mg magnezu. Sugeruję przyjmować jedną tabletkę dwa razy dziennie. Magnez sporadycznie powoduje luźny stolec – w takim przypadku zmniejsz dawkę do jednej tabletki dziennie.

Znaczenie suplementów

Ostatnia uwaga na temat suplementów. Wiele osób nadal wierzy w istnienie „magicznej pigułki” – inaczej mówiąc, że jeden lub kilka suplementów w jakiś cudowny sposób zrównoważy typową dietę zachodnią, odwróci skutki jej stosowania i uleczy organizm. Zapewniam cię, że to kompletna bzdura, i robię to dlatego, że w ciągu ostatnich siedemnastu lat zbyt wiele razy odnajdywałem w wynikach badań krwi moich pacjentów odzwierciedlenie tego nieporozumienia. Jeśli jednak będziesz sumiennie przestrzegał reguł tego programu, to suplementy spełnią swoją funkcję, dając mierzalne korzyści. Wyniki badań naukowych dotyczące tych korzyści prezentowałem podczas prestiżowych konferencji krajowych i międzynarodowych. Pamiętaj, że suplementy – zgodnie ze swoją nazwą – wzmacniają efekty stosowania Programu Roślinny Paradoks, ale go nie zastępują.

CZĘŚĆ III

Plany posiłków
i przepisy kulinarne



PRZYKŁADOWE PLANY POSIŁKÓW

Przykładowe plany posiłków etapu 1, „Zacznij od trzydniowego oczyszczenia”

Przepisy na wszystkie wymienione niżej potrawy znajdują się na s. 387–396. Gwiazdka (*) oznacza, że w potrawie jest kurczak lub łosoś i że istnieje dla niej wersja wegańska i/lub wegetariańska. Przepisy na potrawy wyróżnione tłustym drukiem znajdują się w sekcji „Przepisy kulinarne”.

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Sałatka z rukoli z kurczakiem i cytrynowym winegretem*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Kapusta (jarmuż) sauté z łososiem i awokado*

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Sałata rzymska z awokado, kurczakiem i kolendrowym pesto*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Brukselka, jarmuż i cebula z nutą cytryny ze „stkiem” z kapusty

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Wrap z wodorostów z kurczakiem, rukolą i awokado z dipem kolendrowym*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Pieczony brokuł z „ryżem” z kalafiora i cebulą sauté

* Modyfikacja wegetariańska: Białko zwierzęce zastąp dozwolonymi produktami Quorn (patrz: s. 377).

* Modyfikacja wegańska: Białko zwierzęce zastąp tempehem bez ziaren, tofu konopnym lub 2-centymetrowej grubości plastrem kalafiora usmażonym na dużym ogniu na oleju z awokado (na złoty kolor z obydwu stron).

Przykładowe plany posiłków etapu 2, „Napraw i odśwież”

Ten etap trwa minimum sześć tygodni. Dwa zamieszczone poniżej tygodniowe plany posiłków możesz zmieniać albo opracować własny plan, przestrzegając zasad wymienionych w rozdziale 8.

Przepisy kulinarne znajdują się na s. 397–434.

- Przepisy oznaczone gwiazdką (*) zawierają kurczaka, rybę, skorupiaki lub jajka.
- Nie jedz więcej niż 120 g białka zwierzęcego w posiłku.
- Wegetarianie i weganie mogą korzystać z przeznaczonych dla nich wersji przepisów.
- W przypadku innych potraw weganie mogą zastępować białko zwierzęce tempehem bez ziaren, tofu konopnym, jajkami wegańskimi, warzywami strączkowymi ugotowanymi w szybkowarze lub „stekami” z kalafiora.

Wegetarianie mogą również korzystać z dozwolonych produktów Quorn (patrz: s. 377).

TYDZIEŃ 1

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Pierś z kurczaka zagrodowego z sałatką z kapusty we wrapie z liści sałaty z plasterkami awokado*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Pizza szpinakowa z kruszonką z kalafiora; zielona sałatka z winegretem z awokado

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE Paradoksalny koktajl

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Mała puszka łososia wymieszanego z ½ awokado i octem balsamicznym we wrapie z liści sałaty*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Gofry z manioku z „kolagenowym kopniakiem”*; grillowany lub smażony krótko na dużym ogniu brokuł (stir fry) z olejem z pachnotki lub z awokado i 1 łyżeczką oleju sezamowego

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE „Zielony” muffin z jajkiem i kielbasą*

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Dwa jajka (od kur zagrodowych) na twardo z pesto bazyliowym* (s. 414); dowolna sałatka z winegretem

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Grillowany łosoś alaskański*; zapiekane purée z kalafiora z nutą parmezanu; sałatka ze szparagów z ziarnami sezamu, olejem sezamowym i winegretem

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE Muffin cynamonowo-lniany w kubku*

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH „Surowa” zupa grzybowa; sałatka do wyboru z winegretem

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Grillowane dzikie krewetki (3–4 sztuki) lub mięso krabowe (120 g)* na sałatce z sorgo z rukolą

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Miracle Noodles lub inny makaron z dziwidła Riviera (konjac) wymieszany z oliwą z oliwek, solą i pieprzem; sałata Boston z winegretem

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Pieczone chipsy piżmianowe blokujące lektyny; grillowana pierś z kurczaka zagrodowego*; sałatka ze szpinaku i czerwonej cebuli z winegretem

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE Doskonałe naleśniki z banana zwyczajnego*

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Bajkowa zupa selerowa; sałatka do wyboru z winegretem

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA „Minipizze” z grillowanymi pieczarkami portobello i pesto; sałatka do wyboru z winegretem; karczochy gotowane na parze

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE Muffin kokosowo-migdałowy w kubku*

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Wrap z wodorostów z kurczakiem, rukolą i awokado z dipem kolendrowym*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Warzywne curry z „makaronem” ze słodkich ziemniaków; „ryż” z kalafiora; sałatka do wyboru z winegretem

TYDZIEŃ 2

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Grillowana pierś z kurczaka zagrodowego*; tarta kalarepa z chrupiącą gruszką i orzechami

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Grillowany łosoś alaskański*; pieczone serca karczochów; sałatka z kapusty i marchewki z olejem sezamowym i dressingiem z octu jabłkowego

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE Paradoksalny koktajl

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Sardynki w oliwie z oliwek z puszki wymieszane z ½ awokado i skropione octem balsamicznym we wrapie z liści sałaty*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Grillowany łosoś alaskański*; pieczone serca karczochów; sałatka z kapusty i marchewki z olejem sezamowym i dressingiem z octu jabłkowego

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE Muffin żurawinowo-pomarańczowy*; jajecznica z 2 jaj od kur zagrodowych z plasterkami awokado

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH 3 Zupełnie nowe placki jaglane*; sałatka do wyboru z winegretem

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Grillowany łosoś alaskański*; zapiekane purée z kalafiora z nutą parmezanu; sałatka z endywii i rukoli z winegretem i ziarnami sezamu

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE Muffin cynamonowo-lniany w kubku*

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Sałatka z rukoli z kurczakiem i cytrynowym winegretem*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Grillowany łosoś alaskański na sałatce z sorgo z czerwoną cykorią*

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Bajkowa zupa selerowa; sałatka do wyboru z winegretem

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Kapusta (jarmuż) sauté z łososiem i awokado*; „ryż” z kalafiora; sałatka ze szpinaku i czerwonej cebuli z winegretem

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE Gofry z manioku z kolagenowym „kopniakiem”*

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Sałata rzymska z awokado, kurczakiem i kolendrowym pesto*

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Grillowane „steki” z kalafiora w marynacie; sałatka z rukwi wodnej, kłębianu i rzodkiewki z winegretem; karczoch gotowany na parze z ghee

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE Muffin cytrynowo-lniany w kubku*

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Tuńczyk z puszki na sałatce z rukoli* z olejem z pachnotki i dressingiem z octu

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Warzywne curry z „makaronem” ze słodkich ziemniaków; pieczone chipsy piżmianowe blokujące lektyny

Przykładowy plan posiłków etapu 3, „Zgarnij nagrody” (na pięciodniowy zmodyfikowany post wegański)

ZGARNIJ NAGRODY. Podczas etapu 3 nadal stosuj plan posiłków z etapu 2, ale ogranicz spożycie białka zwierzęcego do maksymalnie 60 g w posiłku (łącznie 120 g dziennie), w razie potrzeby modyfikując przepisy. Przeanalizuj również program etapu 3 (początek na s. 287). Jeżeli chcesz, możesz testować swoją tolerancję na produkty zawierające lektyny poprzez powolne – jeden po drugim – ponowne wprowadzanie ich do diety, np. gotowanych w szybkowarze warzyw strączkowych, o czym wspomniałem na s. 292–294. Jeżeli się na to zdecydujesz, raz w miesiącu możesz stosować pięciodniowy zmodyfikowany post wegański, który omawiam poniżej.

W przypadku każdego posiłku tofu konopne i tempeh bez ziaren możesz zastąpić 2-centymetrowym plastrem kalafiora smażonym na dużym ogniu na oleju z awokado.

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA ¼ szklanki surowych orzechów

LUNCH Wegańska wersja sałatki z rukoli z kurczakiem i cytrynowym winegretem (kurczaka zastąp tofu konopnym)

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Wegańska wersja kapusty (jarmużu) sauté z łososiem i awokado (łososia zastąp tempehem bez ziaren)

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Wegańska wersja sałaty rzymskiej z awokado, kurczakiem i kolendrowym pesto (kurczaka zastąp tempehem bez ziaren)

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Brukselka, jarmuż i cebula z nutą cytryny ze „stkiem” z kapusty

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Wegańska wersja wrapu z wodorostów z kurczakiem, rukolą i awokado z dipem kolendrowym (kurczaka zastąp tofu konopnym)

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Pieczony brokuł z „ryżem” z kalafiora i cebulą sauté

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Wegańska wersja sałaty rzymskiej z awokado, kurczakiem i kolendrowym pesto (kurczaka zastąp tofu konopnym)

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Brukselka, jarmuż i cebula z nutą cytryny ze „stkiem” z kapusty

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE Zielony koktajl

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Wegańska wersja wrapu z wodorostów z kurczakiem, rukolą i awokado z dipem kolendrowym (kurczaka zastąp tempehem bez ziaren)

PRZEKĄSKA Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

KOLACJA Pieczony brokuł z „ryżem” z kalafiora i cebulą sauté

Przykładowy plan posiłków Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks

STOSUJ TEN PLAN POSIŁKÓW, co tydzień wprowadzając własne zmiany, pod warunkiem że będziesz przestrzegał wskazówek wymienionych na s. 325–332. Zmodyfikuj przepisy etapu 2, by ograniczyć spożycie białka zwierzęcego do maksymalnie 120 g dziennie. Jeżeli nie będzie innych wskazań, do wszystkich sałatek stosuj jako dressing „ketogeniczny winegret” – to po prostu mieszanina w proporcji 1:1 oliwy z oliwek lub oleju z pachnotki z olejem MCT plus dowolna ilość octu.

Wersje dla wegetarian i wegan podane są w nawiasach. Przepisy etapu 2 znajdują się na s. 397–434.

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE Zielony koktajl z dodatkiem 1 łyżki oleju MCT

PRZEKĄSKA ¼ szklanki orzechów makadamia lub łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH „Kotlety z kurczaka” Quorn z siekaną kapustą we wrapie z sałaty z 2 łyżkami majonezu z awokado i plasterkami awokado. Wypij 1 łyżkę oleju MCT.

(Wersja dla wegan: zamiast „kotletów” użyj grillowanych „steków” z kalafiora w marynacie).

PRZEKĄSKA 1 saszetka oleju kokosowego lub 1 łyżka oleju MCT

KOLACJA Pizza szpinakowa z kruszonką z kalafiora polana oliwą z oliwek lub olejem MCT

(Wersja dla wegan: Grillowane „steiki” z kalafiora w marynacie; zielona sałatka z awokado i „ketogenicznym winegretem”).

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE Muffin kokosowo-migdałowy w kubku (wersja wegańska), podany w miseczce z ½ szklanki śmietany kremówki (pełnotłustej śmietany kokosowej lub mleka kokosowego)

PRZEKĄSKA ¼ szklanki orzechów makadamia lub łożeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Tuńczyk z puszki lub sardynki w oliwie z oliwek (tofu konopne, tempeh bez ziaren lub Grillowane „steiki” z kalafiora w marynacie) wymieszane z ½ awokado i skropione octem balsamicznym oraz 1 łyżką oleju MCT – we wrapie z liści sałaty

PRZEKĄSKA 1 saszetka oleju kokosowego lub 1 łyżka oleju MCT

KOLACJA Burgery pieczarkowe z nutą orzechową z grillowanym lub podsmażonym krótko na dużym ogniu (stir fry) brokułem oraz olejem z pachnotki bądź awokado, 1 łyżką oleju sezamowego i 1 łyżką oleju MCT

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE „Zielony” muffin z jajkiem i kiełbasą (wersja wegańska lub wegetariańska) podany w miseczce z 1 łyżką oleju MCT lub oleju kokosowego oraz 1 łyżką oliwy z oliwek bądź oleju z pachnotki

PRZEKĄSKA ¼ szklanki orzechów makadamia lub łożeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH 3 Zupełnie nowe placki jaglane z plasterkami awokado; sałatka do wyboru z „winegretem ketogenicznym” i 1 łyżką oleju MCT

PRZEKĄSKA 1 saszetka oleju kokosowego lub 1 łyżka oleju MCT

KOLACJA Grillowany łosoś alaskański (grillowany tempeh bez ziaren lub grillowane tofu konopne); zapiekane purée z kalafiora z nutą parmezanu (parmezan pomiń); sałatka ze szparagów z ziarnami sezamu i dresingiem z oleju sezamowego i octu oraz z 1 łyżką oleju MCT

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE Muffin cynamonowo-lniany w kubku podany w miseczce z ½ szklanki śmietany kremówki (śmietany kokosowej lub mleka kokosowego)

PRZEKĄSKA ¼ szklanki orzechów makadamia lub łożeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH „Surowa” zupa grzybowa (do przepisu dodaj 1 łyżkę oleju MCT i 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju z pachnotki) podana z jeszcze jedną dodatkową porcją oleju; sałatka do wyboru z „winegretem ketogenicznym”

PRZEKĄSKA 1 saszetka oleju kokosowego lub 1 łyżka oleju MCT

KOLACJA Grillowane krewetki (3–4 sztuki) lub mięso krabowe (120 g) na sałatce z sorgo z czerwoną cykorią, podane z 1 łyżką oleju MCT (krewetki zastąp nasionami konopi, tofu konopnym, tempehem bądź grillowanymi „stekami” z kalafiora w marynacie)

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE Zielony koktajl z 1 łyżką oleju MCT

PRZEKĄSKA ¼ szklanki orzechów makadamia lub łożeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Miracle Noodles lub inny makaron z dziwidła Riviera (konjac) wymieszany z oliwą z oliwek i olejem MCT albo z ½ szklanki kwaśnej śmietany bądź ¼ szklanki serka kremowego (albo ½ szklanki śmietany kokosowej lub mleka kokosowego), solą i pieprzem; sałata Boston z „winegretem ketogenicznym”

PRZEKĄSKA 1 saszetka oleju kokosowego lub 1 łyżka oleju MCT

KOLACJA Warzywne curry z „makaronem” ze słodkich ziemniaków; „ryż” z kalafiora ugotowany ze śmietaną kokosową lub mlekiem kokosowym; sałatka ze szpinaku i czerwonej cebuli z „winegretem ketogenicznym”

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE 2 połówki awokado (w miejsce pestki wlej po 1 żółtku jaja i polej olejem MCT) zapieczone pod opiekaczem w piekarniku (do ścięcia się żółtka); zagłębienie po pestce w awokado możesz również wypełnić śmietaną kokosową

PRZEKĄSKA ¼ szklanki orzechów makadamia lub łożeczek z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Bajkowa zupa selerowa z ½ szklanki śmietany kremówki (lub ½ szklanki śmietany kokosowej) dodanej podczas gotowania; sałatka do wyboru z „winegretem ketogenicznym”

PRZEKĄSKA 1 saszetka oleju kokosowego lub 1 łyżka oleju MCT

KOLACJA „Minipizze” z grillowanymi pieczarkami portobello i pesto (wersja wegańska lub wegetariańska); sałatka do wyboru z „winegretem ketogenicznym”; karczoch gotowany na parze z dipem (w dowolnej ilości) w postaci roztopionego ghee z 1 łyżką oleju MCT (ewentualnie oleju kokosowego lub oleju z palmy czerwonej)

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE Omlet z 3 żółtek (białka odrzuć) i jednego całego jajka z pieczarkami i szpinakiem, usmażony na oleju kokosowym i polany po przyrządzeniu olejem z pachnotki, z awokado lub oliwą z oliwek (dla wegan i wegetarian: wegańska lub wegetariańska wersja „zielonego” muffina z jajkiem i kiełbasą)

PRZEKĄSKA ¼ szklanki orzechów makadamia lub łożeczek z sałaty rzymskiej z guacamole

LUNCH Tuńczyk lub łosoś bądź sardynki (tofu konopne, tempeh bez ziaren lub grillowane „steaki” z kalafiora w marynacie) na sałatce z rukoli z „winegretem ketogenicznym”

PRZEKĄSKA 1 saszetka oleju kokosowego lub 1 łyżka oleju MCT

KOLACJA Miracle Noodles lub inny makaron z dziwidła Riviera (konjac) wymieszany z sosem pesto Kirkland (lub pesto wegańskim) oraz dodatkowo 1 łyżką oleju MCT

PRZEPISY KULINARNE PROGRAMU ROSLINNY PARADOKS

Sekcja ta zawiera trzydzieści sześć przepisów na łatwe w przyrządzeniu potrawy. Przepisy na potrzeby trzydniowego oczyszczania początkowego oraz plan posiłków do tego etapu wstępnego opracowała Irina Skoeries, twórczyni serwisu Catalyst Cuisine, za co ma u mnie dług wdzięczności. Dzięki przepisom przeznaczonym na potrzeby wszystkich trzech etapów będziesz używał produktów, które pomogą ci osiągnąć wyznaczone cele – niezależnie od tego, czy dotyczą one odchudzania, czy przytycia – albo wyeliminować bądź złagodzić jeden lub więcej problemów zdrowotnych. Wszystkie przepisy nadają się również do realizacji Intensywnego Ketogenicznego Programu Zdrowotnego Roślinny Paradoks – czasami będą wymagały niewielkich modyfikacji. Mogą ci one również posłużyć jako inspiracja do wymyślania własnych potraw, zgodnych z zasadami Programu Roślinny Paradoks. Przechodząc przez kolejne etapy programu, możesz wykorzystywać przepisy z etapu 1. To samo dotyczy przepisów etapu 2, które nadają się również do etapu 3, mimo że ograniczysz spożycie ryb lub innych źródeł białka zwierzęcego do 60 g w jednym posiłku. Wiele z omówionych tu potraw nie zawiera białka zwierzęcego. Pozostałe przepisy zostały uzupełnione wersjami wegańskimi i wegetariańskimi. Jeden z przepisów przewiduje użycie fasoli ugotowanej w szybkowarze, dlatego potrawę tę można jeść wyłącznie w etapie 3. Jeśli jednak jesteś wegetarianinem albo weganinem, w etapie 2 możesz jeść warzywa strączkowe, pod warunkiem że zostaną ugotowane w szybkowarze; dla wspomnianego przepisu przygotowałem też inne opcje.

Nigdy nie dość podkreślać, jak bardzo ważne jest jedzenie najróżniejszych warzyw – najlepsze są organiczne. Jedz warzywa i kilka owoców wymienionych na liście produktów dozwolonych – tylko w sezonie. Masz wolną rękę w zamianie świeżych składników na inne dozwolone składniki, zależnie od ich dostępności w sklepach i na targach; świeże składniki nieorganiczne możesz śmiało zastępować mrożonymi składnikami organicznymi.

Jak lepiej robić zakupy

WIĘKSZOŚĆ SKŁADNIKÓW wymaganych w podanych przepisach można kupić w dobrze zaopatrzonych supermarketach, jednak niektóre przepisy mogą wymagać składników dla ciebie nowych, np. mąki z manioku czy kaszy jaglanej, albo takich, o których nie wiesz, gdzie je kupić. Tego rodzaju produkty zazwyczaj można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością. Jeżeli nie będą dostępne w okolicznych sklepach, możesz zamówić je przez Amazon, Vitacost, Thrive Market i u innych sprzedawców internetowych. Niektóre składniki, np. kakao naturalne (niealkalizowane) czy proszek do pieczenia niezawierający aluminium, w istotny sposób różnią się od tych obecnie przez ciebie używanych. Jestem przekonany, że gdy ich spróbujesz i zdasz sobie sprawę, że zwiększają one twoje możliwości realizacji Programu Roślinny Paradoks, staną się dla ciebie niezastąpione – tak jak dla mnie.

Oto cenne informacje na temat kilkunastu moich ulubionych produktów.

AWOKADO. Najbardziej lubię odmianę Hass – są ciemnozielone albo czarne i mają chropowatą skórkę. Inne dopuszczalne odmiany to np. Florida o jasnozielonej, gładkiej skórce.

BIAŁKO KONOPNE W PROSZKU. Białko to, wspaniałe do przyrządzania koktajli (smoothie), zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, ma wysoką zawartość zdrowych dla serca kwasów tłuszczowych omega-3 i posiada wszelkie cechy białka serwatkowego, ale bez tych ujemnych (wiele produktów z białkiem

serwatkowym zawiera cukier lub sztuczne słodziki). Weganie chcący unikać produktów serwatkowych mogą stosować białko konopne.

BIAŁKO SERWATKOWE W PROSZKU. Jest to produkt uboczny powstający przy wyrobie serów. Dostępny jest w postaci naturalnej i w wersjach smakowych. Uważnie czytaj etykiety, wiele produktów zawiera bowiem mnóstwo cukru lub sztucznych słodzików. Białko serwatkowe podwyższa poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF), dlatego kulturyści spożywają je w celu budowy masy mięśniowej. Insulinopodobny czynnik wzrostu stymuluje jednak rozwój nowotworów i postarza, więc zachowaj ostrożność w konsumpcji tego białka.

CZEKOLADA. Kupuj produkty niesłodzone o zawartości kakao minimum 72%. Trader Joe's, Lindt, Valrona i inne firmy produkują czekoladę gorzką o zawartości kakao 85–90%, Dagoba i Lily's – świetne chipsy czekoladowe, natomiast World Market ma w ofercie czekoladę do wypieków o zawartości 99% kakao, która charakteryzuje się nieco słodkim smakiem.

DROŻDŻE ODŻYWCZE. Nie mylić z drożdżami piekarskimi, dzięki którym wyrasta chleb. Drożdże odżywcze to wspaniałe źródło witamin z grupy B. Potrawom wegańskim i wegetariańskim nadają smak mięsa, jajek oraz sera. Znajdziesz je w postaci płatków lub proszku w sklepach z żywnością naturalną i sklepach internetowych.

EKSTRAKT WANILIOWY. Nie daj się nabrać na podróbki w postaci brązowych flaszeczek wypełnionych imitacją ekstraktu waniliowego będącego produktem laboratoriów, a nie wyciągiem z wanilii. Szukaj na etykiecie hasła „naturalny”, gdyż producenci tacy jak McCormick mają w ofercie ekstrakt zarówno naturalny, jak i sztuczny. Najlepszy jest organiczny.

ERYTRYTOL. Patrz: Swerve.

GHEE. Ghee, czyli masło klarowane, to od wieków jeden z podstawowych składników kuchni indyjskiej. Zanim przechowywanie w lodówce stało się normą, klarowanie masła przedłużało jego trwałość. Dzięki temu procesowi nie zawiera

ono kazeiny A-1, ponieważ jest to czysty tłuszcz bez zawartości białka. Niezależnie od tego szukaj produktów marki Pure lub Pure Indian Foods – obydwa produkowane są z mleka od krów karmionych trawą, które mają lepszy profil omega-3 niż zwierzęta hodowane konwencjonalnie.

INULINA. Patrz: Just Like Sugar.

JOGURT. Kupuj tylko niesłodzony, naturalny (bez dodatków smakowych), organiczny jogurt produkowany z mleka koziego lub owczego. Ja preferuję „jogurt” wytwarzany ze sfermentowanego mleka kokosowego lub konopnego.

JUST LIKE SUGAR. Ten naturalny słodzik produkuje się z korzenia cykorii lub agawy (nie mylić z syropem z agawy, czyli słodzikiem z rdzenia tej rośliny); zawiera on inulinę – polisacharyd uwielbiany przez bakterie jelitowe, ale dla ciebie niestrawny. Można go kupić w sklepach ze zdrową żywnością i przez internet; w Whole Foods nosi nazwę Viv Agave Organic Blue Agave Inulin.

KAKAO. Nie mylić z wieloskładnikowym proszkiem do przyrządzania napoju, jest to bowiem produkt słodzony. Używaj wyłącznie produktów naturalnych (czyli niealkalizowanych), które nie zawierają ani bromianu potasu, ani węgla potasu, służących do neutralizowania goryczki ziaren kakao pochodzącej od zawartych w nich polifenoli. Nie używaj kakao holenderskiego (alkalizowanego). Bez polifenoli kakao ma znikome właściwości zdrowotne. Moje ulubione marki to Dagoba i Scharffen Berger.

KASZA JAGLANA. Proso nie ma łuski, dlatego – paradoksalnie – jest to zboże niezawierające lektyn. Znajdziesz je w większości dobrze zaopatrzonych supermarketów – od Bob’s Red Mill i innych producentów.

KOLAGEN MORSKI. Kolagen ten, mimo iż otrzymywany jest z ryb, nie ma rybiego smaku, a tak naprawdę nie ma żadnego smaku, powtarzam – nie ma żadnego smaku. Amazon sprzedaje wersję Vital Proteins.

MAJONEZ Z AWOKADO. Podstawą tego dodatku, w przeciwieństwie do majonezu produkowanego z oliwy z oliwek (lub różnych niedozwolonych olejów

zwykle stosowanych do jego produkcji), jest olej z awokado. Wspaniały majonez z awokado produkuje firma Primal Kitchen.

MASŁO MIGDAŁOWE. Kupuj organiczne, niesłodzone produkty wytworzone z surowych migdałów, najlepiej bez GMO. Nie kupuj produktów zawierających częściowo utwardzone oleje roślinne (są to tłuszcze trans).

MAKA ARARUTOWA. Mąka ta, zwana również skrobią ararutową, produkowana jest z korzenia maranty trzcinowej; jest to mąka niezawierająca glutenu ani innych lektyn i można ją mieszać z innymi „mąkami”, np. do wypieku gofrów czy smażenia naleśników, a także stosować do zagęszczania sosów zamiast mąki kukurydzianej.

MAKA KOKOSOWA. Produkt ten znajdziesz w większości dobrze zaopatrzonych supermarketów, sklepów ze zdrową żywnością i w sklepach internetowych. Jest dużo bardziej zwarta niż mąki zbożowe, dlatego zabiera więcej płynów; najlepiej więc ściśle przestrzegaj przepisów, dopóki się nie oswoisz z jej właściwościami. Bob's Red Mill, Nutiva i Let's Do oferują organiczną mąkę kokosową.

MAKA MIGDAŁOWA. Produkt ten powstaje wskutek bardzo drobnego mielenia migdałów; można go nabyć w sklepach ze zdrową żywnością i przez internet. Mąka migdałowa grubo mielona (ang. *almond meal*) to nieco grubiej zmielone migdały (razem ze skórką). Wybieraj produkty bez GMO.

MAKA Z MANIOKU. Mąka z manioku to nie to samo, co mąka z tapioki, mimo że produkuje się je z tych samych bulw. Jest ona podstawą do pulchnych wypieków bezglutenowych. Wypróbowałem wszystkie marki. Jeżeli nie znajdziesz jej w supermarkecie, Amazon ma w ofercie produkty marki Moon Rabbit i Otto's Naturals.

MIÓD. W etapie 3 (tylko) możesz jeść dziennie maksymalnie 1 łyżeczkę lokalnego surowego miodu lub miodu manuka (produkowanego przez pszczoły zbierające nektar z kwiatów drzewa manuka, które rośnie w Nowej Zelandii i Australii). Ale pamiętaj: miód to nie „naturalny cukier” – to cukier. Kropka.

Podobnie użycie ½ szklanki miodu albo syropu klonowego do deseru nie czyni go deserem paleo, lecz po prostu deserem pełnym cukru!

MIRACLE RICE. Produkowany jest z bulwy dziwidła Riviera – głównym jego składnikiem jest glukomannan – i stanowi dobry zastępnik dla ryżu (ten sam producent dziesięć lat wcześniej wprowadził na rynek Miracle Noodles). Miracle Rice znajdziesz w lodówkach obok tofu, jednak produkt ten, w przeciwieństwie do innych produktów z bulwy dziwidła Riviera, nie wymaga przechowywania w warunkach chłodniczych.

MLEKO KOKOSOWE. Ten bezmleczny produkt jest coraz szerzej dostępny – znajdziesz je zarówno w chłodziarkach, jak i w dziale produktów w kartonikach (te ostatnie można do otwarcia przechowywać w temperaturze pokojowej). Ma konsystencję zbliżoną raczej do pełnego mleka krowiego niż mleka migdałowego czy konopnego. Nie kupuj produktów słodzonych ani aromatyzowanych (smakowych).

MLEKO KONOPNE. Mleko konopne, podobnie jak mleko kokosowe, to alternatywa dla mleka krowiego i może służyć do przyrządzania koktajli (smoothie) i wypieków. Powszechnie dostępne marki to Pacific Natural i Living Harvest. Konopie to kuzyn marihuany, ale po wypiciu mleka konopnego nie będziesz się czuł jak odurzony. Kupuj produkty niesłodzone i niearomatyzowane.

MLEKO MIGDAŁOWE. Używaj tylko niesłodzonych, organicznych produktów niezawierających aromatów. Nie daj się zwieść określeniom typu „lite” czy „niskotłuszczowy”. Również w tym przypadku wybieraj produkty bez GMO.

MOZZARELLA. Używaj tylko wyrobów z mleka koziego lub bawoła indyjskiego. Produkt ten sprzedawany jest w zalewie w porcjach wielkości piłki bejsbolowej. Mozzarellę z mleka bawolego można bez trudu kupić w większości supermarketów lub sklepów z żywnością włoską. Mozzarellę z mleka koziego oferuje Amazon i inni sprzedawcy internetowi.

NORI. Sushi to ryba z ryżem zawijane w nori – wodorosty wysuszone i sprasowane do grubości kartki papieru. Mimo że nori to podstawa kuchni

japońskiej, świetnie służą w moich przepisach jako wrapy, a także jako dodatek do jajecznicy czy sałatki z tuńczyka. Kupisz je w każdym supermarkecie, ale by znaleźć produkt organiczny, udaj się do Whole Foods lub dokonaj zakupu przez internet.

OLEJ KOKOSOWY. Doskonały do przyrządzania potraw sauté. W temperaturze poniżej 21°C ma konsystencję stałą, natomiast w upalne dni się upływnia. Aby go upłynnić, umieść słój w gorącej wodzie albo na kilka sekund wstaw do kuchenki mikrofalowej. Jest coraz szerzej dostępny w supermarketach, sklepach specjalistycznych i oczywiście w sklepach internetowych. Szukaj oleju organicznego nierafinowanego (extra virgin), np. takich producentów jak Kirkland, Viva Labs, Carrington Farms czy Nature's Way.

OLEJ Z AWOKADO. Jest to pełen tłuszczów jednonienasyconych, odznaczający się wysokim punktem dymienia, doskonały olej o uniwersalnym zastosowaniu. Szukaj oleju produkowanego z awokado odmiany Hass (patrz wyżej). Mają go w ofercie Costco i większość supermarketów.

OLEJ Z PACHNOTKI. Olej ten, produkowany z nasion pachnotki, to najbardziej rozpowszechniony olej w krajach azjatyckich. Posiada najwyższą ze wszystkich olejów zawartość kwasu alfa-linolenowego (ALA) – kwasu tłuszczowego z grupy omega-3, który działa ochronnie na serce. Szukaj go w sklepach z produktami azjatyckimi oraz u sprzedawców internetowych.

OLIWA Z OLIWEK. Używaj tylko oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra virgin), najlepiej tłoczonej na zimno; stosuj ją do przyrządzania posiłków oraz jako dressing do sałatek i innych warzyw.

PAPRYKA. Patrz: pieprz cayenne.

PARMEZAN (PARMIGIANO REGGIANO). Ten długodojrzewający, twarde ser (stosuje się drobno tarty lub w wiórkach) produkowany jest z mleka krowiego pozyskiwanego tylko w porze wiosennego i jesiennego wzrostu traw. Używaj jedynie produktów importowanych z Włoch, gdzie krowy nie są

nosicielkami mutacji kodującej kazeinę A-1. Parmigiano Reggiano bywa niekiedy nazywany królem serów. Nie kupuj podróbek.

PECORINO ROMANO. Ten łatwo dostępny ser z Toskanii produkowany jest z mleka owczego, dlatego w kontekście Programu Roślinny Paradoks jest to produkt wyjątkowy.

PIEPRZ CAYENNE. Skórka i nasiona papryczek cayenne, podobnie jak chili i innych gatunków papryki, zawierają lektyny. Przyprawę tę produkuje się jednak z papryczek obranych ze skórki i wypestkowanych, więc zawartość lektyn jest znikoma. To samo dotyczy papryki rocznej (*Capsicum annuum*), z której produkuje się chili.

PIEPRZ CZARNY. Kruszony (tłuczony w moździerzu) czarny pieprz ma intensywniejszy aromat niż pieprz drobno mielony. Znajdziesz go w supermarkecie na półkach z przyprawami; możesz też rozkruszać go samodzielnie, przyciskając mocno bokiem szerokiego noża. Jimmy Schmidt, kucharz i laureat nagrody Jamesa Bearda, preferuje pieprz czarny Tellicherry, który można kupić w Costco i wielu innych sklepach.

PRODUKTY QUORN. Podstawą tych produktów są mykoproteiny, które otrzymuje się z grzybów z gatunku *Fusarium venenatum*. Wyroby te mają teksturę i łagodny smak kurczaka lub indyka. Jedz tylko te wyroby Quorn, które znajdują się na liście produktów dozwolonych. W ofercie są hamburgery, kotlety i „mięso” mielone. Niektóre produkty zawierają niewielkie ilości białka jaja kurzego, dlatego nie nadają się dla wegan. Natomiast produkty linii wegańskiej zawierają ziemniaki i gluten, więc są niedopuszczalne. Nie jedz również produktów panierowanych. Wyroby Quorn znajdziesz w każdym supermarkecie w dziale mrożonej żywności wegetariańskiej.

PROSZEK DO PIECZENIA BEZ ALUMINIUM (GLINU). Konwencjonalny proszek do pieczenia to mieszanina fosforanu lub siarczanu glinowo-sodowego i sody oczyszczonej. Dzięki kombinacji kwasu i sody powstaje gaz – dwutlenek węgla, który sprawia, że ciasto rośnie. Nie wprowadzaj aluminium

do organizmu! Dwie powszechnie dostępne marki proszku do pieczenia bez aluminium to Bob's Red Mill i Rumford.

RYŻ BASMATI. Biały ryż basmati z Indii (nie z Teksasu), dopuszczalny w etapie 3 w małych ilościach, ma ze wszystkich odmian ryżu najniższą zawartość lektyn i najwyższą zawartość skrobi odpornej.

SIEMIEŃ LNIANE. Jest to znakomite źródło kwasów tłuszczowych omega-3, podobnie jak olej lniany. Kupując siemię mielone, pamiętaj, by było mielone na zimno (większa temperatura może w procesie mielenia powodować jełczenie tłuszczu). Możesz mielić je sam w ręcznym młynku do kawy albo do przypraw. Po zmieleniu (lub jeśli kupisz mielone) przechowuj je w lodówce, by nie jełczało.

SORGO. Sorgo, jako jedno z dwóch zbóż nieposiadających łuski, nie zawiera lektyn. Było ono podstawą diety w Indiach, dopóki nie zostało wyparte przez ryż. W każdym dobrze zaopatrzonym supermarkecie znajdziesz sorgo marki Bob's Red Mill. Można je stosować zamiast płatków śniadaniowych, jako element dań głównych lub jako składnik sałatek, a nawet preparować je tak, jak przyrządza się popcorn – tego rodzaju produkt znajdziesz w sklepach internetowych pod nazwą Mini Pops.

SÓL MORSKA. Sól morską, w przeciwieństwie do zwykłej soli kuchennej, otrzymuje się w procesie odparowywania wody morskiej. Większość soli kuchennych zawiera jednak dodatek w postaci jodu, który jest mikroelementem niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Aby wilk był syty i owca cała, stosuj jodowaną sól morską. W supermarketach dostępne są produkty firm Hain i Morton, natomiast w sklepach z żywnością naturalną oraz u sprzedawców internetowych możesz nabyć różne sole z całego świata.

STEWIA. W przeciwieństwie do bezkalorycznych sztucznych słodzików jest to produkt naturalny. Produkt ten, mniej więcej trzysta razy słodszy od cukru, dostępny jest w postaci proszku i pastylek. Stewia w proszku marki SweetLeaf, inaczej niż inne, nie zawiera maltodekstryny ani innych substancji wypełniających, a pierwszą pozycję na liście jej składników zajmuje inulina – przysmak twoich jelitowych przyjaciół.

SWERVE. Ten naturalny słodzik otrzymuje się z erytrytolu (występującego w szparagach i niektórych innych pokarmach roślinnych oraz w żywności fermentowanej) oraz z oligosacharydów (patrz wyżej: inulina), które twoi jelitowi przyjaciele uwielbiają. Erytrytol rzadziej niż inne alkohole cukrowe jest przyczyną dolegliwości układu pokarmowego. W przeciwieństwie do niektórych zastępników cukru idealnie nadaje się do wypieków. Dostępny jest w dużych torebkach i saszetkach; ten produkt znajdziesz w Stop & Shop, Giant, Whole Foods i innych sklepach z żywnością naturalną.

ŚMIETANA KOKOSOWA. Nie mylić z napojem w kartonikach – śmietana kokosowa czasami bywa nazywana mlekiem kokosowym i jest gęstsza od napoju. Nie kupuj produktów zawierających cukier, np. Cocoloco, ani określanych jako „niskotłuszczowe”, i upewnij się, że puszka nie ma warstwy ochronnej zawierającej bisfenol A (BPA) – to groźny modulator. Świetną gęstą śmietaną kokosową produkuje Trader Joe’s.

TEMPEH. Tempeh to sfermentowane ziarna soi – produkt ma postać wysokoproteinowych kostek. Dostępny jest świeży i mrożony, znajdziesz go w sklepach z żywnością naturalną i w większości supermarketów.

TOFU KONOPNE. Ten produkt fermentowany, zwany czasami hefu, produkowany jest w ten sam sposób jak tofu, tyle że zamiast ziaren soi używa się ziaren konopi. Jest ono gęstsze od tofu sojowego. W Whole Foods można kupić tofu konopne marki Living Harvest Tempt.

VEGANEGG (JAJKA WEGAŃSKIE). Produkt ten ma smak i właściwości wiążące podobne do jajek. Produkowany jest z mąki z alg, białka z alg, drożdży odżywczych i innych surowców roślinnych. Nie zawiera lektyn, nabiału ani GMO i nadaje się dla wegan. Nie jest to produkt powszechnie dostępny; oferuje go Thrive Market, Amazon i inni sprzedawcy internetowi. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.followyourheart.com.

WYROBY Z MLEKA KOZIEGO. Mleko kozie w płynie i w proszku (jedna z marek to Meyenberg) dostępne jest w większości supermarketów, podobnie jak miękki ser kozi (fr. *chèvre*). Trader Joe’s i sklepy z żywnością naturalną mają

w ofercie jogurt z mleka koziego, natomiast masło z mleka koziego dostępne jest w bardziej specjalistycznych sklepach, np. Whole Foods.

Narzędzia sukcesu

Jeżeli masz dobre garnki, patelnie, ostre noże i obieraczkę do warzyw, to masz większość sprzętów potrzebnych do zdrowego gotowania w stylu Roślinnego Paradoksu. Nie do przecenienia jest patelnia grillowa, grill lub grill elektryczny, np. marki George Foreman. Inne przyrządy, np. blender, są niezbędne, ale istnieją dodatkowe sprzęty, które zaoszczędzą ci czas i wysiłek.

Oto lista przyrządów, których będziesz potrzebował.

BLENDER. Blendery wysokoobrotowe, np. Vitamix, Blendtec czy Ninja, upłynniają składniki koktajli (smoothie) w ciągu kilku sekund, dzięki czemu możesz przyrządzać zupy bez potrzeby używania płyty kuchennej, jak również przyspieszają żmudne czynności, takie jak siekanie czy łączenie składników. Miniblendery o dużej mocy, np. Magic Bullet czy Nutribullet, również nadają się do przyrządzania dań według zamieszczonych przeze mnie przepisów (patrz niżej). Standardowy blender również poradzi sobie z większością zadań, ale może to zajmować więcej czasu albo wymagać wykonywania czynności w kilku krokach (i nie można za jego pomocą przygotować ciepłej zupy).

KRAJALNICA SPIRALNA DO WARZYW (SPIRALIZER). Gdy pożegnasz się z makaronem, to przydatne urządzenie potnie marchew, rzodkiew japońską, kłębian i inne warzywa korzeniowe na „makaron”. Nie kupuj pochopnie drogiej, elektrycznej krajalnicy – zwykła, ręczna, która kosztuje około 40–60 złotych, w zupełności wystarczy.

KUCHENKA MIKROFALOWA. Nawet mały model pomoże ci przyrządzać śniadania w ciągu kilku minut.

MAGIC BULLET. Ten silny miniblender, niedrogi i łatwiejszy w myciu niż zwykły blender czy robot kuchenny, radzi sobie równie dobrze jak robot kuchenny

z większością katorżniczych czynności w postaci siekania. Jeżeli będziesz używał go do przyrządzania pojedynczych porcji koktajli i nie będziesz gotował często i dużo ani robił tego dla grup ludzi, wystarczy ci tylko to urządzenie.

MAŁY ROBOT KUCHENNY. To niewielka inwestycja, która przysłuży się w siekaniu czosnku, ziół, małych porcji orzechów i tym podobnych czynnościach.

ROBOT KUCHENNY. Nic nie zastąpi dobrego robota kuchennego, który sieka, kroi na plasterki, łączy składniki na wypieki, robi pesto i wykonuje dziesiątki innych czynności kulinarnych.

SUSZARKA DO SAŁATY. Jest to przyrząd niezastąpiony w zachęceniu cię do częstszego jedzenia zielonych sałatek. Wirowanie usuwa wodę z liści, dzięki czemu lepiej obtaczają się one w dressingu.

SZYBKOWAR. Jeżeli w etapie 3 będziesz mógł ponownie wprowadzić do diety warzywa strączkowe, ryż i niektóre inne zboża, zdecydowanie powinieneś rozważyć kupno szybkowaru, który niszczy lektyny (patrz: „Szybkowar tak, ale nie po babci”, s. 230).

LISTA PRZEPISÓW KULINARNYCH

Etap 1

- Zielony koktajl
- Sałatka z rukoli z kurczakiem i cytrynowym winegretem
- Sałata rzymska z awokado, kurczakiem i kolendrowym pesto
- Wrap z wodorostów z kurczakiem, rukolą i awokado z dipem kolendrowym
- Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole
- Brukselka, jarmuż i cebula z nutą cytryny ze „stekiem” z kapusty
- Kapusta (jarmuż) sauté z łososiem i awokado
- Pieczony brokuł z „ryżem” z kalafiora i cebulą sauté

Etap 2

Śniadania

- Muffin kokosowo-migdałowy w kubku
- Muffin żurawinowo-pomarańczowy
- Muffin cynamonowo-łniany w kubku
- „Zielony” muffin z jajkiem i kiełbasą
- Paradoksalny koktajl
- Doskonale naleśniki z banana zwyczajnego

Przekąski i napoje

- Paradoksalne krakersy
- Nowa mieszanka studencka doktora G.
- Cappuccino na pobudkę
- Szprycer z octu balsamicznego

Dania główne i dodatki

- Bajkowa zupa selerowa
- Sałatka z sorgo z czerwoną cykorią
- „Surowa” zupa grzybowa
- Pizza szpinakowa z kruszonką z kalafiora
- „Minipizze” z grillowanymi pieczarkami portobello i pesto
- Burgery pieczarkowe z nutą orzechową
- Zapiekane purée z kalafiora z nutą parmezanu
- Fasola półksiężycowata z jarmużem i indykiem

- Zupełnie nowe placki jaglane
- Tarta kalarepa z chrupiącą gruszką i orzechami
- Pieczone chipsy piżmianowe blokujące lektyny
- Warzywne curry z „makaronem” ze słodkich ziemniaków
- Pieczone serca karczochów
- Gofry z manioku z kolagenowym „kopniakiem”
- Grillowane „steaki” z kalafiora w marynacie

Desery

- Pudding w dwóch smakach
- „Lody” z awokado z wiórkami z czekolady miętowej
- Ciasto czekoladowo-migdałowe bez mąki

Etap 1. Trzydniowe oczyszczanie

O ILE TO MOŻLIWE, używaj składników organicznych, produkowanych lokalnie i pochodzących z gospodarstw stosujących zrównoważone metody upraw/hodowli. Jeżeli chodzi o olej, zacznij stosować organiczny olej z awokado i organiczną oliwę z oliwek. Ryby powinny być dzikie (nie hodowlane), a kurczaki – zagrodowe. Wszystkie przepisy w tej sekcji obejmują jedną porcję. Jeżeli będziesz przeprowadzał oczyszczanie z drugą osobą, pamiętaj, by podwoić ilość składników. Jeżeli chcesz, przepisy z etapu 1 możesz wykorzystywać w etapie 2.

Jak ułatwić sobie oczyszczanie

Zielony koktajl będziesz pił na śniadanie codziennie, więc przygotuj potrójną porcję, podziel na trzy części i przechowuj w lodówce.

Propozycje na lunch to dwie sałatki i wrapy. Te drugie łatwiej transportować, więc jeśli chcesz, możesz jeść je codziennie – jednego dnia wolno ci zamienić łososa na kurczaka.

Jeżeli zaczniesz oczyszczanie w poniedziałek, możesz przygotować *wszystkie* posiłki podczas poprzedzającego weekendu, a potem odgrzewać kolacje w kuchence mikrofalowej.

„Ryż” z kalafiora możesz przygotować wcześniej i odgrzewać (patrz: Pieczony brokuł z „ryżem” z kalafiora i cebulą sauté, s. 395). Jeżeli mieszkasz blisko Trader Joe’s albo Whole Foods, ryż z kalafiora znajdziesz w lodówkach z warzywami.

Obydwie sałatki na lunch mają ten sam winegret. Jeżeli chcesz, możesz przygotować podwójną porcję i jedną przechować przez noc w lodówce w szklanym słoiku.

Costco sprzedaje pojedyncze porcje guacamole (pod nazwą Wholly Guacamole), które warto kupować, gdy awokado odmawia dojrzewania zgodnie z twoim harmonogramem!

PRZEPISY KULINARNE ETAPU 1

Zielony koktajl

Jeżeli koktajl będzie za gęsty, dodaj nieco wody. Możesz przygotować potrójną porcję i przechowywać w lodówce przez trzy dni w szklanym pojemniku z pokrywką.

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 5 minut

1 szklanka pociętej sałaty rzymskiej

½ szklanki młodego szpinaku

- 1 gałązka mięty z łodygą
- ½ awokado
- 4 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 3–6 kropli ekstraktu ze stewii
- ¼ szklanki kostek lodu
- 1 szklanka wody filtrowanej

Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką masę; w razie potrzeby możesz dodać więcej lodu.

Sałatka z rukoli z kurczakiem i cytrynowym winegretem

Zwróć uwagę, że taki sam dressing jest przewidziany do sałaty rzymskiej z awokado, kurczakiem i kolendrowym pesto (s. 389–390). Możesz zatem przygotować dwie porcje dressingu; drugą przechowaj w lodówce w szklanym pojemniku.

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 15 minut

KURCZAK

1 łyżka oleju z awokado

120 g piersi z kurczaka zagrodowego, bez skóry i kości, pokrojonej w paski o szerokości 1 cm

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

starta skórka z ½ cytryny (opcjonalnie)

DRESSING

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

SALATKA

1½ szklanki rukoli

KURCZAK. Rozgrzej na dużym ogniu patelnię z olejem z awokado. Umieść na niej pierś z kurczaka pokrojoną w paski, skrop ją sokiem z cytryny i posól. Smaż mięso przez około 2 minuty (sauté); przewróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 minuty. Zdejmij mięso z patelni i odstaw.

DRESSING. Wymieszaj wszystkie składniki w szczelnie zamkniętym słoiku (jeżeli przyrządzasz podwójną porcję dressingu, podwój ilość składników). Potrząśnij naczyniem, dopóki składniki dobrze się nie wymieszają.

SPOSÓB PODANIA. Rukolę wymieszaj z dressingiem, a na wierzchu ułóż kawałki kurczaka. Ewentualnie ozdób skórą z cytryny.

WERSJA WEGAŃSKA. Kurczaka zastąp tempehem bez ziaren, tofu konopnym lub „stekiem” z kalafiora – plastrem kalafiora o grubości 2 cm usmażonym na dużym ogniu na oleju z awokado na złoty kolor z obu stron.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. *Jak wyżej lub użyj dopuszczalnych produktów Quorn.*

Sałata rzymska z awokado, kurczakiem i kolendrowym pesto

Aby zaoszczędzić czas, przyrządź pesto z kolendry na zapas i przechowuj je do trzech dni w lodówce w szklanym pojemniku z pokrywką. Kolendrę możesz zastąpić

bazylią lub natką pietruszki.

W tej sałatce został użyty ten sam dressing co w poprzedniej (s. 388), więc od razu możesz przygotować podwójną porcję dressingu.

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 15 minut

KURCZAK

1 łyżka oleju z awokado

120 g piersi z kurczaka zagrodowego, bez skóry i kości, pokrojonej w paski o szerokości 1 cm

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

PESTO

2 szklanki posiekanej kolendry

¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

DRESSING

½ pokrojonego w kostkę awokado

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

1½ szklanki sałaty rzymskiej

KURCZAK. Rozgrzej na dużym ogniu patelnię z olejem z awokado. Umieść na niej pierś z kurczaka pokrojoną w paski, skrop ją sokiem z cytryny i posól. Smaż mięso przez około 2 minuty (sauté); przewróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 minuty. Zdejmij mięso z patelni i odstaw.

PESTO. Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

DRESSING. Awokado wymieszaj z 1 łyżką soku z cytryny i odstaw. Drugą łyżkę soku z cytryny, oliwę z oliwek i sól morską wymieszaj w szczelnie zamkniętym słoiku (jeżeli przyrządzasz podwójną porcję dressingu, podwój ilość składników). Potrząśnij naczyniem, dopóki składniki dobrze się nie wymieszają.

SPOSÓB PODANIA. Sałatę wymieszaj z dressingiem, a na wierzchu ułóż awokado i kurczaka. Całość polej pesto.

WERSJA WEGAŃSKA. Kurczaka zastąp tempehem bez ziaren, tofu konopnym lub „stkiem” z kalafiora – plastrem kalafiora o grubości 2 cm usmażonym na dużym ogniu na oleju z awokado na złoty kolor z obu stron.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. Jak wyżej lub użyj dopuszczalnych produktów Quorn.

Wrap z wodorostów z kurczakiem, rukolą i awokado z dipem kolendrowym

Nori to sprasowane wodorosty. Świetnie zastępują tortille i inne tego typu pieczywo.

Bambusowa mata, którą możesz kupić w supermarkecie (w dziale z artykułami azjatyckimi), pomoże ci zwijać wrapy.

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 15 minut

NADZIENIE

1 łyżka oleju z awokado

120 g piersi z kurczaka zagrodowego, bez skóry i kości, pokrojonej w paski o szerokości 1 cm

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej, plus szczypta do smaku

½ pokrojonego w kostkę awokado

1 szklanka rukoli

1 listek nori (wodorostów do sushi)

4 wypestkowane i przepołowione zielone oliwki

DIP KOLENDROWY

2 szklanki posiekanej kolendry

¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

NADZIENIE. Rozgrzej na dużym ogniu patelnię z olejem z awokado. Umieść na niej pierś z kurczaka pokrojoną w paski, skrop ją sokiem z cytryny i posól. Smaż mięso przez około 2 minuty (sauté); przewróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 minuty. Zdejmij mięso z patelni i odstaw.

Awokado wymieszaj z pozostałą łyżką oliwy z oliwek i dopraw solą.

DIP. Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj.

SPOSÓB PODANIA. Rukolę rozłóż na dolnej połowie nori. Na rukoli połóż kurczaka, awokado i oliwki. Oprósź solą. Ostrożnie zwiń w ciasny rulon; nori

skleisz, zwilżając końcówkę wodą. Przekrój na pół i podaj z dipem kolendrowym.

WERSJA WEGAŃSKA. Kurczaka zastąp tempehem bez ziaren, tofu konopnym lub „stkiem” z kalafiora – plastrem kalafiora o grubości 2 cm usmażonym na dużym ogniu na oleju z awokado na złoty kolor z obu stron.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. Jak wyżej lub użyj dopuszczalnych produktów Quorn.

Łódeczki z sałaty rzymskiej z guacamole

Polecam ci zawsze przyrządzać guacamole (i wszystko inne) z awokado Hass. Odmiana ta ma czarną lub ciemnozieloną chropowatą skórę i cechuje się wyższą zawartością tłuszczu (zdrowych dla serca jednonienasyconych kwasów tłuszczowych) niż większa odmiana Floryda o gładkiej skórcie, która jest bardziej wodnista.

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzania: 5 minut

½ awokado

1 łyżka drobno posiekanej czerwonej cebuli

1 łyżeczka drobno posiekanej kolendry

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

szczypta soli, najlepiej jodowanej

4 umyte i osuszone liście sałaty rzymskiej

Awokado, cebulę, kolendrę i sok z cytryny umieść w płaskiej misce. Ugnieć widelcem na gładką masę.

Otrzymaną masę podziel na 4 części i rozłóż na liściach sałaty.

Brukselka, jarmuż i cebula z nutą cytryny ze „stekiem” z kapusty

Możesz użyć dowolnej odmiany jarmużu. Jeżeli nie jest to młody jarmuż, przed posiekaniem należy usunąć łodygi (młodego jarmużu nie trzeba siekać).

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 20 minut

4 łyżki oleju z awokado

plaster czerwonej kapusty o grubości 2 cm

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej, plus szczypta do smaku

½ pokrojonej w cieniutkie plasterki czerwonej cebuli

1 szklanka pokrojonej w cieniutkie plasterki brukselki

1½ szklanki posiekanego jarmużu

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

oliwa z oliwek extra virgin (opcjonalnie)

Rozgrzej patelnię na dużym ogniu. Wlej 1 łyżkę oleju z awokado, zmniejsz ogień do średniego i usmaż plaster kapusty z jednej strony na złoty kolor (około 3 minuty). Przewróć na drugą stronę i usmaż podobnie. Dopraw szczyptą soli, przełóż na talerz i przykryj, by nie wystygł. Wytrzymaj patelnię ręcznikiem papierowym i postaw na ogniu.

Na średnim ogniu rozgrzej 2 łyżki oleju z awokado. Dodaj cebulę i brukselkę. Usmaż (sauté) na miękko, około 3 minuty. Dodaj pozostałą łyżkę oleju z awokado,

jarmuż i sok z cytryny i smaż przez kolejne 3 minuty lub dopóki jarmuż nie zmięknie. Dopraw $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli.

Przygotowane warzywa ułóż na „steku” z kapusty. Całość możesz skropić oliwą z oliwek.

Kapusta (jarmuż) sauté z łososiem i awokado

Jest to bardzo elastyczny przepis. Łososia możesz zastąpić dowolną dziką rybą lub skorupiakiem albo kurczakiem zagrodowym. Zamiast zwykłej kapusty możesz użyć kapusty chińskiej bądź pekińskiej.

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 20 minut

$\frac{1}{2}$ pokrojonego w kostkę awokado

3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

4 szczypty soli morskiej, najlepiej jodowanej

3 łyżki oleju z awokado

1 $\frac{1}{2}$ szklanki drobno pokrojonej kapusty

$\frac{1}{2}$ pokrojonej w cieniutkie plasterki czerwonej cebuli

90 g dzikiego łososia alaskańskiego

Awokado wymieszaj z 1 łyżką soku z cytryny i dopraw szczyptą soli. Odstaw.

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Wlej 2 łyżki oleju z awokado, po czym dodaj kapustę i cebulę. Smaż do miękkości (około 10 minut), od czasu do czasu mieszając. Dopraw 2 szczyptami soli. Zdejmij warzywa z patelni za pomocą łypatki z otworami i odstaw.

Nastaw duży ogień. Pozostałą łyżkę oleju z awokado wlej do patelni, dodaj sok z cytryny i łososa. Po trzech minutach przewróć go na drugą stronę i smaż przez kolejne 3 minuty lub do ścięcia się mięsa. Dopraw pozostałą solą.

Warzywa rozłóż na talerzu, a na wierzchu połóż łososa i awokado.

WERSJA WEGAŃSKA. Łososa zastąp tempehem bez ziaren, tofu konopnym lub „stkiem” z kalafiora – plastrem kalafiora o grubości 2 cm usmażonym na dużym ogniu na oleju z awokado na złoty kolor z obu stron.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. Jak wyżej lub użyj dopuszczalnych produktów Quorn.

Pieczony brokuł z „ryżem” z kalafiora i cebulą sauté

Aby przyrządzić „ryż” z kalafiora, zetrzyj go na tarce o grubych oczkach. Możesz to zrobić również za pomocą robota kuchennego, używając ostrza w kształcie litery „S”. „Ryż” ten można podawać także z innymi daniami głównymi.

Etapy 1—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 20 minut

„RYŻ” Z KALAFIORA

½ startego na grubych oczkach kalafiora

1 łyżka oleju z awokado

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

¼ łyżeczki curry w proszku

szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

BROKUŁ

1½ szklanki pokrojonych różyczek brokułu

1½ łyżki oleju z awokado

szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

CEBULA

½ łyżki oleju z awokado

½ pokrojonej w cieniutkie plasterki czerwonej cebuli

szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

Rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C.

Podsmaż kalafior na 1 łyżce oleju z awokado i sokiem z cytryny, curry i szczyptą soli (przez 3–5 minut). Uważaj, by nie rozmiękł. Przełóż „ryż” na talerz i przykryj, by nie wystygł. Wytrzyj patelnię ręcznikiem papierowym.

Brokuł umieść w naczyniu żaroodpornym i polej łyżką oleju z awokado. Piecz przez 15 minut, dwukrotnie w tym czasie mieszając. Dopraw szczyptą soli.

Ponownie rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Wlej pozostałe ½ łyżki oleju z awokado i dodaj cebulę. Usmaż ją na miękko (około 5 minut), często mieszając. Dopraw szczyptą soli.

„Ryż” rozłóż na talerzu, a na nim ułóż brokuł i cebulę.

PRZEPISY KULINARNE ETAPU 2

Śniadania

Muffin kokosowo-migdałowy w kubku

Przyrządzenie tego pysznego muffina zajmuje tylko parę minut. Aby zaoszczędzić czas, podwój ilość składników i upiecz dwie sztuki – drugą odgrzejesz kolejnego dnia.

Podstawowy przepis możesz urozmaicić, dodając łyżkę kakao, skórkę z cytryny lub pomarańczy, listki mięty lub inne ziele bądź jagody – dzięki temu zmieni się smak, a ty dostarczysz organizmowi polifenoli albo flawonoidów.

Jeżeli nie masz kuchenki mikrofalowej, wlej ciasto na patelnię i podaj jako naleśnik.

Etapy 2—3

1 porcja

Czas przygotowania składników: 3 minuty

Czas przyrządzania: 1–2 minuty

1 łyżka upłynnionego oleju kokosowego extra virgin

1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju z orzechów makadamia extra virgin

1 łyżka mąki kokosowej

1 łyżka mąki migdałowej

½ łyżeczki proszku do pieczenia niezawierającego aluminium

szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

1 saszetka stewii lub 2 łyżeczki inuliny

1 łyżka wody

1 delikatnie rozmaćone duże jajko od kury zagrodowej lub jajko omega-3

Wszystkie składniki umieść w kubku nadającym się do kuchenek mikrofalowych i wymieszaj widelcem albo łopatką. Uważaj, by nie zostawić niewymieszanych grudek na dnie ani na ściankach naczynia. Odstaw na kilka sekund.

Wstaw do kuchenki mikrofalowej (ustaw dużą moc gotowania) na minutę plus 25–30 sekund.

Za pomocą rękawicy kuchennej wyjmij kubek z kuchenki, przewróć do góry dnem i wytrząśnij muffina. Poczekaj kilka minut, by przestygł.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajka użyj VeganEgg.

Muffiny żurawinowo-pomarańczowe

Żurawina i pomarańcze, dwa dobre źródła witaminy C, są ze sobą spokrewnione. W większości przypadków suszona żurawina jest słodzona cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym, których za wszelką cenę musisz unikać. U sprzedawców internetowych znajdziesz żurawinę liofilizowaną.

Ścierając skórę z pomarańczy, uważaj, by nie ścierać albedo²⁵, które ma gorzki smak.

Etapy 2—3

6 porcji

Czas przygotowania składników: 10 minut

Czas przyrządzenia: 20 minut

¼ szklanki mąki kokosowej

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

¼ łyżeczki sody oczyszczonej

¼ szklanki upłynnionego oleju kokosowego extra virgin

¼ szklanki inuliny lub ksylitolu

3 duże jajka od kur zagrodowych lub jajka omega-3
1 łyżka startej skórki z pomarańczy
½ szklanki suszonej, niesłodzonej żurawiny

Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Formę do muffinów wyłóż papierowymi foremkami.

Mąkę kokosową, sól i sodę oczyszczoną umieść w robocie kuchennym z ostrzem w kształcie litery „S”. Dodaj olej kokosowy, inulinę, jajka i skórkę z pomarańczowy. Wyrabiaj do połączenia się składników. Wyjmij końcówkę robota, dodaj żurawinę i ręcznie wmieszaj.

Rozlej ciasto do foremek (powinny być wypełnione prawie w całości). Piecz przez 20 minut. Odstaw na 15 minut do ostygnięcia.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajek użyj VeganEgg.

Muffin cynamonowo-lniany w kubku

Świeże siemię lniane miel w młynku do kawy, zmielone zaś przechowuj w lodówce.

Świeże siemię lniane ma orzechowy smak, ale nie jest najsmaczniejszym składnikiem na świecie, dlatego w przepisie pojawia się taka ilość cynamonu. Jeżeli smak jest nieprzyjemny, oznacza to, że siemię zjełczało, i należy je wyrzucić.

Etapy 2—3

1 porcja

Czas przygotowania składników: 3 minuty

Czas przyrządzania: 1 minuta

¼ szklanki mielonego siemienia lnianego

- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 duże jajko od kury zagrodowej albo jajko omega-3
- 1 łyżka upłynnionego oleju kokosowego extra virgin
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia niezawierającego aluminium
- 1 saszetka stewii

Wszystkie składniki umieść w kubku, który można stosować w kuchenkach mikrofalowych, i wymieszaj widelcem albo łyżką. Uważaj, by nie zostawić niewymieszanych grudek na dnie ani na ściankach naczynia. Odstaw na kilka sekund.

Wstaw do kuchenki mikrofalowej (ustaw dużą moc) na minutę. Jeśli po upływie tego czasu muffin nadal będzie w środku wilgotny, wstaw go na kolejne 15–20 sekund.

Wyjmij kubek z kuchenki, przewróć go do góry dnem i wytrząśnij muffina. Poczekaj kilka minut, by przestygł.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajek użyj VeganEgg.

„Zielone” muffiny z jajkiem i kielbasą

Wiem, jakim kłopotem są śniadania na początku stosowania Programu Roślinny Paradoks, ale ten przepis jest tak prosty, a muffiny tak smaczne, że musisz go wypróbować!

Formę do muffinów wykładam foremkami papierowymi, ale nie jest to konieczne.

Kielbasa włoska z indyka lub chorizo z indyka dostępne są w dobrych marketach.

Resztki przechowuj w zamrażarce w szklanym pojemniku z pokrywką albo zawinięte w pergamin. Zamrożone muffiny możesz odgrzać w kuchence mikrofalowej

nastawionej na dużą moc przez 1 minutę lub dopóki nie będą ciepłe/gorące w dotyku. Możesz też po prostu zabrać jedną sztukę do pracy, a do lunchu się rozmrozi. Oderwij papierek i – smacznego!

Etapy 2—3

12 sztuk

Czas przygotowania składników: 15 minut

Czas przyrządzania: 35 minut

- 450 g kielbasy włoskiej z indyka lub chorizo z indyka
- 300 g mrożonego szpinaku rozdrobionego (lub jarmużu)
- 5 jajek od kur zagrodowych albo jajek omega-3
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin lub oleju z pachnotki
- 2 obrane ząbki czosnku lub 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 2 łyżki cebuli granulowanej
- 2 łyżki przyprawy włoskiej
- ½ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej
- ½ łyżeczki kruszonego czarnego pieprzu

Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Standardową formę do muffinów (na 12 sztuk) wyłóż foremkami papierowymi.

Rozdrobnij kielbasę włoską lub chorizo i wrzuć na patelnię (nieteflonową). Smaż na średnim ogniu, często mieszając, dopóki nie zbrązowieje (około 8–10 minut). Odstaw.

Czubkiem noża zrób kilka dziurek w woreczku ze szpinakiem, umieść go w misce, którą można stosować w kuchenkach mikrofalowych, i ustaw na 3 minuty.

Utnij kawałeczek folii z rogu opakowania i odciśnij jak najwięcej wody.

Szpinak, jajka, oliwę z oliwek, czosnek, przyprawę włoską, cebulę, sól i pieprz umieść w blenderze szybkoobrotowym i miksuj przez minutę (lub do uzyskania gładkiej masy). Przełóż masę do dużej miski i dokładnie wymieszaj z kiełbasą.

Otrzymaną masę rozlej do foremek. Piecz przez 30–35 minut lub do zbrązowienia wierzchu. Wyjmij z piekarnika i ostudź, zanim oderwiesz papierowe foremki.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. Kiełbasę zastąp „mięsem” mielonym Quorn. Nie trzeba go podsmażać. Wystarczy je rozmrozić, wymieszać z masą szpinakową i dodać 1 łyżeczkę nasion kopru włoskiego.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajek użyj VeganEggs; kiełbasę zastąp 1 kostką tempehu, dodając 1 łyżeczkę nasion kopru włoskiego.

Paradoksalny koktajl

Przepis ten umieścił na forum dyskusyjnym mojej strony internetowej Margo Montelongo. W skład tego koktajlu wchodzi kilka moich produktów i zielony banan – źródło skrobi opornej. Dziękuję, Margo.

Etapy 2—3

1 porcja

Czas przyrządzenia: 2 minuty

1 łyżka czubata Gundry MD Vital Reds lub proszku z soku z granatu

1 łyżka czubata Gundry MD PrebioThrive lub 2 łyżki mielonego siemienia lnianego

1 łyżka czubata Gundry MD Primal Plants (smak jabłkowy) lub modyfikowanych pektyn cytrusowych

½ pokrojonego w plasterki zielonego banana

1 łyżka oleju kokosowego extra virgin

- 1 łyżeczka inuliny
- ½ szklanki niesłodzonego mleka kokosowego
- 1½ szklanki wody
- 3–4 kostki lodu

Vital Reds, PrebioThrive i Primal Plants umieść w blenderze o dużej mocy. Dodaj banan, olej kokosowy, inulinę, mleko kokosowe, wodę i kostki lodu i zmiksuj na wysokich obrotach na gładką, puszystą masę.

Doskonałe naleśniki z banana zwyczajnego

Banan zwyczajny, bliski kuzyn zwykłego, słodkiego banana, to źródło skrobi odpornej, którą odżywiają się twoi jelitowi przyjaciele. Wanilia podkreśla aromaty innych składników. Wybierając ekstrakt waniliowy, uważnie czytaj etykiety – w niektórych produktach znajdują się sztuczne aromaty, których za wszelką cenę powinieneś unikać. Ja preferuję ekstrakt organiczny, który jest droższy od konwencjonalnego, ale za każdym razem używa się bardzo małej jego ilości, więc wystarcza na długo.

Etapy 2—3

4 porcje – 8 sztuk

Czas przygotowania składników: 10 minut

Czas przyrządzania: 20 minut

- 2 duże zielone banany, obrane i pokrojone na kawałki
- 4 duże jajka od kur zagrodowych lub jajka omega-3
- 2 łyżeczki naturalnego ekstraktu waniliowego
- 4–5 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- ¼ szklanki inuliny
- ⅛ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

½ łyżeczki sody oczyszczonej

Kawałki banana umieść w blenderze lub robocie kuchennym i zmiksuj na jednolitą masę – powinieneś otrzymać mniej więcej 2 szklanki. Dodaj jajka i również zmiksuj. Dodaj ekstrakt waniliowy, 3 łyżki upłynnionego oleju kokosowego, inulinę, sól i sodę. Miksuj na wysokich obrotach przez 2–3 minuty lub do otrzymania gładkiej masy.

Na średnim ogniu rozgrzej patelnię z 1 łyżką oliwy z oliwek. Wlej porcję ciasta i smaż jak zwykle naleśniki (około 4 minuty), dopóki ciasto nie przestanie być wilgotne. Przewróć na drugą stronę i smaż kolejne 1½–2 minuty. Czynności powtarzaj do zużycia ciasta i w razie potrzeby dodaj oleju kokosowego.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajek użyj VeganEggs.

Przekąski

Paradoksalne krakersy

Gdy będziesz miał ochotę coś schrupać, te krakersy sprawdzą się idealnie. Możesz je maczać w guacamole albo jeść jako dodatek do jajecznicy czy sałatki lub po prostu z małym kawałkiem dozwolonego sera. Jeśli chcesz, możesz również poeksperymentować z dodawaniem do nich różnych ziół.

Etapy 2—3

4 porcje – 16–20 sztuk

Czas przygotowania składników: 15 minut

Czas przyrządzenia: 20 minut

2 duże jajka od kur zagrodowych lub jajka omega-3

- 1 łyżeczka wody
- 1 szklanka mąki migdałowej
- ½ szklanki mąki kokosowej
- ½ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej (opcjonalnie)

Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.

W małej misce roztrzep jajka z wodą.

W średniej misce wymieszaj mąkę migdałową, mąkę kokosową i sól, ewentualnie dodaj przyprawę włoską. Mieszankę jajeczną wlej do mieszanki mącznej i dokładnie połącz składniki za pomocą łyżki lub szpatułki, rozbijając wszystkie grudki.

Uformuj z ciasta niewielkie kulki (wielkości śliwki), rozłóż na papierze do pieczenia i rozplaszcz bokiem noża. Piecz przez 20 minut.

Przed podaniem ostudź.

Nowa mieszanka studencka doktora G.

Wszyscy pacjenci odwiedzający naszą klinikę w celu pobrania krwi do badań lub odbycia u mnie wizyty otrzymują w prezencie ¼ szklanki opracowanej przeze mnie mieszanki orzechów. Mnóstwo badań naukowych wykazało, że orzechy pomagają chronić serce, mózg i ogólny stan zdrowia, dlatego mieszanka ta jest częścią mojego programu od jego narodzin. Wiemy obecnie, że skrobia oporna występująca w orzechach to coś, o co proszą twoi jelitowi przyjaciele! Właśnie dlatego orzechy mają cudowną właściwość sprawiania, że przez długie godziny czujesz się syty i zadowolony.

W skład mojej mieszanki pierwotnie wchodziły orzechy ziemne i pestki dyni, ale gdy przekonałem się, że zawarte w nich lektyny fatalnie działają na zdrowie wielu moich pacjentów, mniej więcej dziesięć lat temu zmodyfikowałem jej skład tak, by był zgodny z Programem Roślinny Paradoks.

Orzechy są zdrowe, ale wyłącznie w umiarkowanych ilościach. Jedna porcja to ¼ szklanki.

Etapy 2—3

10 szklanek – 40 porcji

Czas przygotowania: 5 minut

½ kg łuskanych orzechów włoskich

½ kg łuskanych pistacji lub solonych i prażonych na sucho

½ kg łuskanych orzechów makadamia^{26*} lub solonych i prażonych na sucho

Wsyp wszystkie orzechy do dużej miski i dokładnie wymieszaj ręką lub łyżką. Podziel na porcje i przechowuj w lodówce.

Napoje

Cappuccino na pobudkę

Etapy 2—3

1 porcja

Czas przygotowania: 1 minuta

1 szklanka gorącej kawy

1 łyżka oleju MCT

1 łyżka francuskiego lub włoskiego masła, masła z mleka koziego lub ghee

1 saszetka stewii

Umieść składniki w blenderze albo Magic Bullet i miksuj przez około 30 sekund. Wlej do kubka i podaj.

Szprycer z octu balsamicznego

Coca-Cola Light, Pepsi Light, Dr. Pepper Diet, Diet Root Beer lub cokolwiek innego light zabija mikroflorę jelitową, ale mój niezawodny zastępnik ma kolor starej poczciwej coli i podobne bąbelki. Ocet balsamiczny zawiera resweratrol – jeden z najsilniejszych polifenoli, który dla ciebie i dla twoich jelitowych przyjaciół czyni istne cuda.

Mój ulubiony ocet balsamiczny to Napa Valley Naturals Grand Reserve ze względu na jego gęstą konsystencję i wyjątkowo aksamitną głębię smaku.

Gdy raz spróbujesz tego szprycera, już nigdy nie będziesz chciał coli! San Pellegrino to moja ulubiona woda gazowana. W przeciwieństwie do innych wód gazowanych ma ona zrównoważone pH i spośród wszystkich głównych marek wód zawiera najwięcej siarczanów.

Etapy 2—3

1 porcja

Czas przygotowania: 1 minuta

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ l wody gazowanej San Pellegrino lub innej wody gazowanej o wysokim pH

1–2 łyżki octu balsamicznego z Modeny

W szklance wymieszaj wodę z octem i delektuj się tym życiodajnym napojem!

DANIA GŁÓWNE I DODATKI

Bajkowa zupa selerowa

Korzeń selera to mocny zawodnik w konkursie na najbrzydsze warzywo świata, ale wygląd nadrabia smakiem. Na dodatek, jak wszystkie warzywa bulwiaste i korzeniowe, sprawia, że twoi jelitowi przyjaciele skaczą z radości. Moje zadanie polega na sprawieniu, byś je jadł.

Wszyscy lubimy sycące zupy, ale niestety większość kremowych zup zagęszcza się śmietaną, mąką albo ziemniakami. Oto moja odpowiedź na słynną zupę selerową Julianne Jones, na którą przepis dostępny był w serwisie „Food & Wine”. Zwracam uwagę, że zupa ta nadaje się dla wegan.

Aby przygotować seler, obierz go grubo z jego chropowatej, guzowatej skóry.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 25 minut

Czas przyrządzenia: 35 minut

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin lub oleju z awokado bądź pachnotki plus odrobina do podania

1 duży (½ kg) seler, obrany i pokrojony w 2-centymetrową kostkę

2 łodygi selera naciowego z liśćmi, pokrojone na 2-centymetrowe kawałki

¼ szklanki cebuli granulowanej lub ½ posiekanej czerwonej cebuli

1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

½ łyżeczki kruszonego pieprzu czarnego

3 szklanki organicznego bulionu warzywnego

½ cytryny

3 łyżki posiekanej pietruszki naciowej do przybrania

W dużym rondlu rozgrzej 3 łyżki oliwy z oliwek. Wrzuć pokrojony seler, seler naciowy, cebulę, rozmaryn, sól i pieprz i smaż przez około 5 minut, dopóki obydwie selery nie zaczną mięknąć i nabierać złotego koloru.

Dodaj bulion, połówkę cytryny i zagotuj. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 30 minut, od czasu do czasu mieszając i sprawdzając, czy seler się ugotował. Gdy będzie miękki, odstaw z ognia i wyjmij połówkę cytryny.

Półowę zupy przelej do blendera szybkoobrotowego i zmiksuj na gładką masę. To samo zrób z drugą połową zupy. Następnie całość podgrzej.

Zupę rozlej do miseczek, skrop każdą porcję łyżką oliwy z oliwek i udekoruj pietruszką.

Sałatka z sorgo z czerwoną cykorią

Z sorgo wyrabia się melasę, ale niewiele osób wie, że jest ono źródłem skrobi odpornej. W przeciwieństwie do wszystkich innych zbóż – z wyjątkiem kaszy jaglanej, czyli prosa – sorgo nie ma łuski, a to oznacza, że nie zawiera lektyn. Ma natomiast ogrom polifenoli i wykazuje działanie przeciwnowotworowe. I wybornie smakuje!

Gdy będziesz miał mniej więcej godzinę wolnego czasu, ugotuj sorgo, podziel na porcje i zamroź albo włóż do lodówki. Ono nigdy nie rozmiękcza się na papkę. Połącz je z jednym z najbogatszych źródeł inuliny – czerwoną cykorią (czyli radicchio, niekiedy zwaną czerwoną sałatką włoską, choć w rzeczywistości należy

ona do rodziny astrowatych) i odrobiną orzechów, a ty i twoi jelitowi przyjaciele będziecie gotowi na wszystko!

Oliwę z oliwek można zastąpić olejem z pachnotki, z orzechów makadamia albo z awokado.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 2 godziny (sorgo)

Czas przyrządzenia: 15 minut (sałatka)

SORGO

1 szklanka sorgo

3 szklanki bulionu warzywnego lub wody (ewentualnie nieco więcej)

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

1 łyżeczka soli morskiej, najlepiej jodowanej

DRESSING

3 łyżki octu balsamicznego lub innego

4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

3 łyżki odsączonych kaparów

1 łyżeczka mielonej lub całej kolendry

1 obrany ząbek czosnku

SAŁATKA

½ szklanki posiekanych orzechów włoskich lub pekan

1 główka pokrojonej czerwonej cykorii

½ szklanki pietruszki naciowej

SORGO. Przebierz sorgo, przepłucz i odrzuć ewentualne zanieczyszczenia.

Do średniego rondla wlej bulion (wodę), oliwę i zagotuj. Wsyp sorgo i ponownie zagotuj. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 1–2 godziny, mieszając co 15 minut, w razie potrzeby dolewając bulionu (wody), by sorgo nie wyschło ani nie przywarło do naczynia. Sorgo będzie gotowe, gdy będzie jasne i puszyste.

Sorgo możesz przygotować wcześniej i przechować je lub zamrozić, a we właściwym czasie rozmrozić. A jeżeli zechcesz podać tę sałatkę na ciepło, od razu przejdź do dalszych czynności.

DRESSING. Za pomocą blendera lub robota kuchennego wyposażonego w ostrze w kształcie litery „S” zmiksuj na gładko ocet, oliwę z oliwek, kapary, kolendrę i czosnek.

SPOSÓB PODANIA. W dużej misce wymieszaj sorgo, orzechy, cykorię i pietruszkę. Wlej dressing i wymieszaj. Podawaj na dużych talerzach.

„Surowa” zupa grzybowa

Gdy moja żona i ja mamy ochotę na coś prostego, nasze myśli kierują się ku sycącej zupie pieczarkowej – ale nie chcemy czekać na nią godzinami, tylko zjeść od razu! Uwielbiamy surowe jedzenie, choć czasami trzeba je podgrzać. Po latach jedzenia na surowo zgromadziliśmy kilka przepisów na zupę grzybową – ta jest jednak najprostsza w przygotowaniu i jest zarazem naszą ulubioną zupą. Będziesz potrzebował tylko robota kuchennego lub blendera o dużej mocy, a w kilka minut otrzymasz gorące danie.

Z dodatkiem sałatki zupa ta tworzy pełny posiłek. Wybierz ulubione grzyby – pieczarki, smardze, kurki lub shiitake – albo zmieszaj różne. Twoi jelitowi przyjaciele uwielbiają wszystkie grzyby!

Gorąco polecam oliwę truflową, choć nie jest ona konieczna.

Etapy 2—3

2 porcje

Czas przyrządzenia: 20 minut

- 2 duże garście grzybów z trzonkami (około 2½ szklanki)
- 1 szklanka wody
- ½ szklanki surowych orzechów włoskich (najlepiej) lub ¼ szklanki masła migdałowego albo ¼ szklanki łuskanych nasion konopi
- 1 łyżka cebuli granulowanej lub 3 łyżki siekanej cebuli czerwonej
- ½ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej, albo soli himalajskiej
- ¼ łyżeczki kruszonego czarnego pieprzu
- 2 gałązki świeżego tymianku lub ½ łyżeczki suszonego
- 1 łyżka oliwy truflowej (opcjonalnie)

Posiekaj ½ szklanki grzybów i odstaw.

Pozostałe 2 szklanki grzybów, wodę, orzechy włoskie, cebulę, sól, pieprz i tymianek umieść w robocie kuchennym wyposażonym w ostrze w kształcie litery „S” lub w blenderze wysokoobrotowym. Wyrabiaj przez 30 sekund, a następnie przez 2 minuty miksuj. Sprawdź temperaturę – zupa powinna być ciepła, ale nie gorąca. Jeżeli chcesz, by była cieplejsza, miksuj jeszcze przez minutę albo dłużej.

Rozlej zupę do miseczek. Powinna być gęsta i przypominać sos pieczarkowy. Udekoruj posiekanymi grzybami, skrop oliwą truflową i podaj.

Pizza szpinakowa z kruszonką z kalafiora

W tej pysznej pizzy kruszonką jest „ryż” z kalafiora. Aby go przyrządzić, dokładnie posiekaj warzywo, ale nie na proszek. Możesz też zetrzeć kalafior na tarce do jarzyn o dużych oczkach. Ewentualnie użyj robota kuchennego wyposażonego w ostrze w kształcie litery „S” – tylko uważaj, by nie przesadzić. Przed użyciem

robota kuchennego pokrój kalafior na niewielkie kawałki. Z ugotowanego „ryżu” z kalafiora będziesz musiał odcisnąć możliwie najwięcej wody (to może być nawet szklanka). Jeżeli kalafior nie będzie całkowicie suchy, „ciasto” pizzy rozleci się.

Mozzarella z mleka koziego dostępna jest na Amazon i u innych sprzedawców internetowych.

Możesz dodać więcej warzyw niezawierających lektyn, ale nie przeciążaj „ciasta”.

Etapy 2—3

2 porcje

Czas przygotowania składników: 30 minut

Czas przyrządzania: 35 minut

„CIASTO”

oliwa z oliwek extra virgin do natłuszczenia formy

1 mały kalafior pokrojony na małe kawałki

1 delikatnie rozmącone jajko od kury zagrodowej lub jajko omega-3

½ szklanki startej mozzarelli z mleka bawolego lub koziego

½ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

½ łyżeczki kruszonego czarnego pieprzu

½ łyżeczki suszonego oregano

DODATKI

¾ szklanki startej mozzarelli z mleka bawolego lub koziego

½ szklanki ugotowanego i dokładnie odciśniętego z wody szpinaku

posiekane warzywa wedle uznania (opcjonalnie)

¼ szklanki tartego sera Pecorino-Romano

szczypta soli, najlepiej jodowanej

Zetrzyj kalafior na „ryż”. Otrzymasz prawdopodobnie 3 szklanki. Przełóż go do naczynia nadającego się do kuchenek mikrofalowych i wstaw na 8 minut do kuchenki ustawionej na dużą moc. Odstaw do wystygnięcia i od czasu do czasu zamieszaj.

Rozgrzej piekarnik do temperatury 230°C (kratkę umieść pośrodku jego wysokości). Okrągłą formę do pieczenia o średnicy 25 cm natłuszc oliwą z oliwek.

„Ryż” z kalafiora umieść w czystej ściereczce i odcisnij możliwie najwięcej wody, a następnie przełóż go do miski. Dodaj jajko, mozzarellę, sól, pieprz i oregano. Dokładnie wymieszaj. Otrzymaną masą wyłóż formę, dokładnie ją dociskając (jak kruche ciasto na tartę).

Włóż „ciasto” do piekarnika i upiecz na złoty kolor (około 15 minut). Studź przez 5 minut, następnie nałóż dodatki: rozłóż równomiernie mozzarellę, na niej szpinak, a następnie warzywa (opcjonalnie). Posyp tartym serem Pecorino Romano i posól. Piecz przez 10 minut lub do roztopienia się sera.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajka użyj VeganEgg, a zamiast serów – Kite Hill Ricotta.

Grillowane „minipizze” z pieczarek portobello z pesto bazyliowym

Prawdopodobnie gdy zdałeś sobie sprawę, że będziesz musiał zrezygnować z mąki pszennej, pomidorów i sera z mleka krowiego, pomyślałeś sobie: „Nie mogę żyć bez pizzy!”. W rzeczywistości jednak możesz bez niej żyć lepiej, ale rozumiem twój ból. Oto zastępnik, który opracowałem pod wpływem początkowych obiekcji mojej żony Penny. Dziś to jej ulubiony sposób na delektowanie się „pizzą”.

Pesto przyrządzisz samodzielnie, ale – szczerze mówiąc – najbliższe ideałowi z Ligurii (regionu Włoch, gdzie Penny i ja zdarliśmy niejedne buty) jest pesto marki Kirkland dostępne w Costco, ponieważ produkowane jest wyłącznie z bazylii liguryjskiej. Możesz więc śmiało je kupować i nie robić własnego.

Trzony pieczarek portobello zachowaj (zamroź) do „surowej” zupy grzybowej (s. 410–411).

Etapy 2—3

2 porcje

Czas przygotowania składników: 30 minut (tylko 5 minut, jeżeli użyjesz kupnego pesto)

Czas przyrządzania: 20 minut

PESTO BAZYLIOWE

1 szklanka świeżych liści bazylii

¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

¼ szklanki orzeszków piniowych lub orzechów włoskich

2 kostki Parmigiano Reggiano o boku 2 cm

„MINIPIZZE”

2 bardzo duże pieczarki portobello bez trzonów

olej kokosowy lub oliwa z oliwek extra virgin

2 plasterki szynki włoskiej

1 kulka mozzarelli z mleka bawolego pokrojona w plasterki o grubości
½–1 cm

sól morska, najlepiej jodowana, do smaku

kruszony czarny pieprz do smaku

PESTO. W blenderze zmiksuj dokładnie bazylię, oliwę z oliwek, orzeszki i ser.

„MINIPIZZE”. Nastaw jeden palnik grilla gazowego na maksymalną moc lub umieść patelnię grillową na palniku kuchenki nastawionym na średni ogień (włącz wentylator wyciągowy).

Zewnętrzną stronę kapelusza pieczarek posmaruj oliwą, umieść je na grillu lub patelni grillowej (zewnętrzną stroną kapelusza do góry) i grilluj przez około 5 minut lub dopóki grzyby nie zaczną lekko brązowieć. Przewróć na drugą stronę i grilluj przez kolejne 5 minut. Usuń pieczarki z grilla. Grill zostaw włączony.

Do wnętrza kapeluszy pieczarek nałóż po 1½ łyżki pesto, włóż szynkę i przykryj mozzarellą.

Jeżeli używasz grilla, umieść pieczarki z powrotem na grillu, przykryj pokrywą i grilluj do stopnienia się sera – około 5 minut. Jeżeli korzystasz z patelni grillowej, postaw patelnię z powrotem na kuchence na około 5 minut; ewentualnie przykryj pokrywką.

SPOSÓB PODANIA. Dopraw solą i pieprzem.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. Pomiń szynkę.

WERSJA WEGAŃSKA. Do przyrządzenia pesto zamiast Parmigiano Reggiano użyj drożdży odżywczych. Przyrządzając „pizze”, mozzarellę zastąp „serem” Kite Hill Ricotta. Grillowane grzyby posmaruj pesto, a następnie nałóż Kite Hill Ricotta. Dalej postępuj jak wcześniej.

Burgery pieczarkowe z nutą orzechową

Prawdopodobnie słyszałeś o nowych wegańskich „krwistych” burgerach. Brzmi świetnie, dopóki nie przeczytasz listy składników, która pełna jest źródeł lektyn.

Moja żona i ja przygotowujemy „mięso” do taco z orzechów włoskich i pieczarek, więc postanowiłem opracować przepis na „krwistego” burgera, korzystając z przepisu na taco i dodając buraki, by nadać mu szkarłatny odcień. Wybierz buraka wielkości piłki bejsbolowej. Możesz użyć dowolnych grzybów, jednak najbardziej „mięsistą” konsystencję mają pieczarki portobello i cremini (czyli młode portobello). Liście sałaty pełnią funkcję bułki (tu, w Kalifornii, burgery podane w ten sposób nazywamy „proteinowymi”). Rozkoszuj się smakiem bezmięsnych krwistych burgerów.

A z myślą o was, nieugięci mięsożercy, zamieściłem wersję z prawdziwym mięsem.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 25 minut

Czas przyrządzania: 10 minut

- 2 szklanki pokruszonych orzechów włoskich
- 2 szklanki posiekanych grzybów
- 1 szklanka posiekanych buraków
- 2 obrane ząbki czosnku lub ¼ łyżeczki czosnku granulowanego
- ½ szklanki posiekanej czerwonej cebuli lub 2 łyżki cebuli granulowanej
- 1 łyżeczka mielonej papryki, najlepiej węgierskiej
- 1 łyżka suszonej natki pietruszki
- sól morską, najlepiej jodowana
- kruszony pieprz czarny
- ½ szklanki drobno posiekanej świeżej bazylii lub szalwii
- 2 łyżki mąki z manioku
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin lub oleju z awokado do smażenia plus odrobina do uformowania burgerów

8 liści sałaty rzymskiej lub masłowej
majonez z awokado (opcjonalnie)
1 pokrojone w plasterki awokado Hass

Do robota kuchennego wyposażonego w ostrze w kształcie litery „S” wrzucić orzechy, pieczarki, buraki, czosnek, ¼ szklanki cebuli, paprykę, pietruszkę, ¼ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki czarnego pieprzu. Miksuj do połączenia się składników, ale powinny pozostać niewielkie kawałki.

Otrzymaną masę przełóż do dużej miski, dodaj bazylię, pozostałe ¼ szklanki cebuli i mąkę, dokładnie wymieszaj. Natłuszc ręce oliwą z oliwek i wyrób masę. Podziel na 4 części i uformuj burgery o średnicy około 10 cm i grubości 2 cm. Jeżeli chcesz, do wykrawania burgerów możesz użyć kubka do kawy albo szerokiej szklanki.

Na średnim ogniu rozgrzej dużą patelnię. Wlej 3 łyżki oliwy z oliwek albo oleju z awokado. Dodaj burgery i smaż przez 4–5 minut z każdej strony na jasnobrązowy kolor.

SPOSÓB PODANIA. Każdy kotlet połóż na liściu sałaty, ewentualnie posmaruj majonezem z awokado, posól i popieprz do smaku, rozłóż plasterki awokado i przykryj drugim liściem sałaty.

WERSJA MIĘSNA. Przed uformowaniem burgerów dodaj ½ kg wołowiny mielonej od krów karmionych trawą lub mielonego mięsa z indyka bądź kurczaka zagrodowego.

Zapiekane purée z kalafiora z nutą parmezanu

Przepis ten opracował mój przyjaciel Jimmy Schmidt, laureat nagrody Jamesa Bearda, szef kuchni w restauracji „Morgan’s in the Desert” w ośrodku La Quinta

Resort and Club; odrobinę go zmodyfikowałem, by pasował do Programu Roślinny Paradoks.

To purée świetnie sprawdza się jako dodatek do łososia i innych ryb.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 10 minut

Czas przyrządzenia: 60 minut

1 duży kalafior bez głąba, pokrojony na niewielkie kawałki

¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

sól morską, najlepiej jodowana

kruszony pieprz czarny

2 łyżki niesolonego masła francuskiego lub włoskiego, masła z mleka koziego lub ghee (opcjonalnie)

1 szklanka drobno startego sera Parmigiano Reggiano

Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.

Kawałki kalafiora umieść w dużej misce, polej oliwą z oliwek, posól i popieprz, a następnie wymieszaj, by dokładnie obtoczyć kalafior w oliwie.

Na blacie kuchennym rozłóż duży płat folii aluminiowej (błyszczącą stroną do góry) i złóż go na pół. Rozłóż z powrotem i na jednej połowie ułóż kalafiora, a drugą połowę go przykryj, po czym zawiń brzegi. Połóż na blasze do pieczenia i włóż do piekarnika na półkę umieszczoną pośrodku.

Piecz około 1 godziny lub do momentu, aż kalafior będzie zupełnie miękki i lekko zarumieniony. Wyjmij z piekarnika, ostrożnie rozwiń folię aluminiową – nie utrac nawet odrobiny soku – i odstaw do wystygnięcia na około 10 minut.

Kalafior i sok umieść w robocie kuchennym. Dodaj masło (opcjonalnie) i parmezan. Zmiksuj na gładką, puszystą masę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Natychmiast podawaj.

Fasola półksiężycowata (limeńska) z jarmużem i indykiem

Chętnie i często bywam w małych wioskach w Toskanii. W każdej z nich fasola gotowana w wysokich szklanych naczyniach to popularny dodatek do dań, któremu nie jestem w stanie się oprzeć. Następnego dnia, gdy rozpoczyna się „atak lektyn”, zazwyczaj płacę za to słono – podobnie jak moja żona, skazana jako kierowca na towarzystwo jęczącego pasażera. Od chwili zakupu szybkaru mogę jednak cieszyć się smakiem fasoli – korzystają na tym również moi jelitowi przyjaciele.

Autorką tego genialnego przepisu jest Lorna Sass, a ja go odrobinę zmodyfikowałem, by był jeszcze łatwiejszy.

Weganie i wegetarianie mogą wypróbować odpowiednie dla nich wersje (zamieszczone poniżej) podczas etapu 2, ale wszystkożercy muszą się z tym wstrzymać do etapu 3.

Etap 3*

4–6 porcji

Czas przygotowania składników: 30 minut

Czas przyrządzenia: 25 minut

1 opakowanie jarmużu

1 średnia posiekana czerwona lub żółta cebula

2 zmiążdżone w prasce ząbki czosnku lub ½ łyżeczki czosnku granulowanego

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin lub oleju z awokado

4 szklanki bulionu warzywnego
3 szklanki wody
½ kg wypłukanej i przebranej suszonej dużej fasoli półksiężycowatej
2 łyżeczki przyprawy włoskiej
1 małe udko z kością z indyka zagrodowego (około 375 g)
2 łyżki musztardy francuskiej (ziarnistej)
2 łyżeczki szałwii suszonej
sól morską, najlepiej jodowana
kruszony pieprz czarny
4–6 łyżek oliwy z oliwek extra virgin lub oliwy truflowej do skropienia

Z jarmużu usuń łodygi, a liście posiekaj na spore kawałki. Odstaw.

Jeżeli twój szybkowar ma funkcję sauté, to przyrządź w ten sposób cebulę i czosnek z oliwą z oliwek (około 5 minut); jeżeli nie, podsmaż je na patelni bez powłoki teflonowej na średnim ogniu.

Cebulę z czosnkiem przełóż do szybkowaru, wlej bulion warzywny i wodę. Wsyp fasolę, dodaj przyprawę włoską i włóż udko indyka. Gotuj pod wysokim ciśnieniem przez 14 minut, po czym pozwól urządzeniu naturalnie ostygnąć. Wyjmij indyka i oddziel mięso od kości, a następnie z powrotem umieść je w daniu, dodaj jarmuż, musztardę, szałwię oraz sól i pieprz do smaku, wymieszaj. Nałóż do miseczek i każdą porcję skrop łyżką oliwy z oliwek lub oliwy truflowej.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. Indyka zastąp połową opakowania rozmrożonego „mięsa” mielonego Quorn (Grounds).

WERSJA WEGAŃSKA. Indyka zastąp 1 kostką rozdrobnionego tempehu bez ziaren.

* Weganie i wegetarianie mogą jeść warzywa strączkowe ugotowane w szybkowarze w etapie 2.

Zupełnie nowe placki jaglane

Jestem jednym ze światowej klasy ekspertów od terapii dietą w przypadku nosicielstwa genu ApoE4, który ma w sobie 30 procent ludzkości. Został on niefortunnie nazwany „genem choroby Alzheimera” z uwagi na jego silny związek z tym schorzeniem. Najwyższy odsetek nosicielstwa tego genu występuje wśród Nigeryjczyków, ale ich populacja odznacza się niskim występowaniem demencji – często tłumaczy się to dietą, która w większości jest roślinna. Ich ulubionym zbożem jest proso, zwane niekiedy karmą dla ptaków, które nie zawiera lektyn.

Ostatnie piętnaście lat spędziłem na formułowaniu przystępnych przepisów wegankwariańskich dla dużej populacji z genem ApoE4 – podzielę się z tobą niektórymi z nich. Oto wspaniały sposób na jedzenie prosa bez konieczności napadania na karmnik twojego ptaka!

Trzy sztuki z sałatką tworzą pełne danie.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 45 minut

Czas przyrządzenia: 10 minut

½ szklanki kaszy jaglanej

2 szklanki bulionu warzywnego lub wody

¾ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

¼ szklanki posiekanej czerwonej cebuli

¼ szklanki pokrojonej marchewki

- ¼ szklanki posiekanej bazylii
- 1 szklanka posiekanych grzybów
- 1 posiekany ząbek czosnku
- ½ łyżeczki przyprawy włoskiej
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin lub oleju z pachnotki
- 1 roztrzepane jajko od kury zagrodowej lub jajko omega-3
- 1 łyżka mąki kokosowej

W dużym rondlu praż kaszę na sucho na średnim ogniu, często mieszając lub potrząsając, aż będzie złotobrazowa i aromatyczna (przez około 5 minut). Uważaj, by jej nie spalić. Powoli wlej bulion warzywny, uważając, by nie poparzyć się wzniesioną parą, posól. Pomieszaj i zagotuj. Ustaw mały ogień, przykryj rondel i gotuj do chwili, aż kasza całkowicie wchłonie płyn (przez około 15 minut). Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 10 minut, po czym przemieszaj widelcem.

W międzyczasie umieść cebulę, marchewkę, bazylię, grzyby, czosnek i przyprawę włoską w robocie kuchennym wyposażonym w ostrze w kształcie litery „S” i zmiksuj na drobno.

Na dużą patelnię wlej 1 łyżkę oliwy z oliwek, nastaw średni ogień, dodaj zmiksowane warzywa i smaż do miękkości, przez około 3–4 minuty. Przełóż je do dużej miski. Patelnię wytrzyj ręcznikiem papierowym. Do warzyw dodaj kaszę jaglaną, rozmącone jajko i mąkę kokosową. Wymieszaj.

Rękoma natłuszczonymi oliwą z oliwek uformuj 12 kulek, a następnie przyciskając je wnętrzem dłoni, ukształtuj placki.

Pozostałą łyżkę oliwy z oliwek wlej na patelnię, dodaj kotlety i smaż na średnim ogniu po 5 minut z każdej strony. Po usmażeniu wyłóż je na ręczniki papierowe, by odsączyć tłuszcz.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajka użyj VeganEgg.

Tarta kalarepa z chrupiącą gruszką i orzechami

Kalarepa to członek rodziny warzyw krzyżowych, z którym bodaj nikt nie wie, co zrobić. Bez obaw – jeden kęs tej łatwej w przygotowaniu sałatki i będziesz urzeczony! Kalarepę i gruszkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach albo w robocie kuchennym.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przyrządzenia: 30 minut

½ szklanki blanszowanych orzechów laskowych, włoskich, makadamia lub pistacji

2 średnie obrane i starte kalarepy

1 obrana, pozbawiona gniazda nasiennego i starta twarda gruszka

½ łyżeczki drobno startej skórki z cytryny

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

1 łyżka białego octu balsamicznego

sól morską, najlepiej jodowana

½ szklanki świeżych listków mięty plus kilka do podania

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

60 g startego sera Pecorino di Fossa lub Parmigiano Reggiano

Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.

Na blasze do pieczenia upraż orzechy na złotobrązowy kolor, od czasu do czasu potrząsając blachą. Ostudź i pokrusz.

W międzyczasie w misce wymieszaj kalarepę, gruszkę, skórkę z cytryny, sok z cytryny i ocet. Dopraw solą, dodaj ½ szklanki listków mięty i wymieszaj.

Uprażone orzechy przełóż do małej miski i wymieszaj z oliwą z oliwek. W razie potrzeby odpraw solą.

SPOSÓB PODANIA. Podziel sałatkę na cztery części i nałóż na wierzch orzechy w oliwie, posyp tartym serem i ozdób listkami mięty.

Pieczone chipsy piżmianowe blokujące lektyny

Większość ludzi kojarzy piżmian z kleistym warzywem pływającym w gumbo albo jadło go duszonego z pomidorami. Prawdopodobnie nie wiesz jednak, że ta kleista substancja to jeden z najskuteczniejszych „łapaczy” lektyn, jaki kiedykolwiek odkryto. Jest tak silna, że piżmian wchodzi w skład mojej „tarczy przeciwelektynowej”, czyli suplementu Gundry MD Lectin Shield.

Poniższy przepis to wspaniały sposób na korzystanie z dobrodziejstw piżmianu bez „narażania się” na jego lepkość. Jest to moja modyfikacja przepisu zamieszczonego na stronie eatingbirdfood.com.

Jeżeli masz piżmian mrożony, najpierw go rozmroź. Te chipsy są silnie uzależniające, więc pewnie zechcesz podwoić ilość składników! Często przygotowuję je jako dodatek do dania głównego, ale prawie nigdy nie docierają na stół.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 15 minut

Czas przyrządzenia: 25–30 minut

½ kg świeżego lub mrożonego całego piżmianu, umytego i osuszonego
1–2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 łyżeczki świeżego tymianku lub ½ łyżeczki suszonego
½ łyżeczki suszonego i rozkruszonego lub zmielonego rozmarynu
¼ łyżeczki czosnku granulowanego
¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej
kruszony pieprz czarny
szczypta pieprzu cayenne (opcjonalnie)

Rozgrzej piekarnik do temperatury 230°C.

Odetnij końcówki piżmianu i pokrój go w plasterki. Włóż je do dużej miski. Wlej oliwę z oliwek, dodaj tymianek, rozmaryn, czosnek granulowany, sól, czarny pieprz i ewentualnie pieprz cayenne i wymieszaj, by plasterki piżmianu pokryły się przyprawami.

Rozłóż piżmian na papierze do pieczenia (pojedynczą warstwę). Piecz przez 15 minut, po czym przewróć chipsy na drugą stronę i piecz przez kolejne 10–15 minut (na złoty kolor). Podawaj gorące.

Warzywne curry z „makaronem” ze słodkich ziemniaków

Jestem wielkim fanem curry jako sposobu na jedzenie kurkumy, ale większość curry serwowana jest na ryżu, więc to na nic – chyba że jesteś w etapie 3. Na ratunek przybywa nam „makaron” ze słodkich ziemniaków! Krajalnica spiralna do warzyw potrafi zamienić twarde warzywa bulwiaste, korzeniowe, a nawet łodygi brokułu w „makaron”. Nie masz tego przyrządu? To użyj zwykłej obieraczki do warzyw, a otrzymasz „tagliatelle”.

Oto moja wariacja na temat przepisu zamieszczonego na stronie www.foodfaithfitness.com należącej do Taylor Kiser – wyeliminowałem szkodliwe

warzywa psiankowate i wprowadziłem curry, by danie było przyrządzone zgodnie z zasadami Programu Roślinny Paradoks i nadawało się dla wegan.

Etapy 2—3

2 porcje

Czas przygotowania składników: 10 minut

Czas przyrządzania: 25 minut

CURRY

½ łyżki oleju kokosowego extra virgin

1 duża marchewka pokrojona w kralnicy spiralnej albo w słupki (julienne)

1 szklanka pokrojonego na małe kawałki brokułu

⅓ szklanki posiekanej cebuli lub 2 łyżki cebuli granulowanej

1 łyżka startego świeżego imbiru lub ½ łyżeczki mielonego (suszonego)

1 łyżka curry w proszku (żółtego)

⅓ l pełnotłustego mleka kokosowego lub śmietany kokosowej

szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

„MAKARON” ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW

½ łyżki oleju kokosowego

1 duży słodki ziemniak, obrany i pokrojony w kralnicy spiralnej (z ostrzem 3 mm)

szczypta soli morskiej, najlepiej jodowanej

4 łyżki posiekanej kolendry lub pietruszki naciowej do przybrania

CURRY. W dużym rondlu rozgrzej olej kokosowy. Dodaj marchewkę i smaż, dopóki nie zacznie mięknąć (przez około 3 minuty). Ustaw średni ogień. Dodaj brokuł, cebulę oraz imbir i smaż, dopóki nie zaczną mięknąć (przez około 5 minut).

Dodaj proszek curry i smaż jeszcze przez minutę. Następnie wlej mleko kokosowe, posól i dokładnie wymieszaj.

Zwiększ ogień do dużego i zagotuj. Ustaw średni ogień. Gotuj przez 15 minut, od czasu do czasu mieszając, dopóki sos nie zacznie gęstnieć.

„MAKARON”. W międzyczasie rozgrzej na średnim ogniu na patelni olej kokosowy. Dodaj „makaron” ze słodkiego ziemniaka i smaż, często mieszając, dopóki nie zacznie mięknąć (przez około 10 minut). Dopraw solą.

SPOSÓB PODANIA. Makaron rozłóż na dwa talerze i nałóż na niego warzywne curry. Możesz też przed podaniem wymieszać ze sobą obydwie składniki. Posyp kolendrą i podaj.

Pieczone serca karczochów

Karczochy to cudowne źródło inuliny, którą odżywiają się twoi jelitowi przyjaciele, ale gotowanie ich na parze, a następnie żmudne odrywanie wszystkich liści, by w końcu dostać się do niewielkiego serca karczocha, to istne utrapienie. Zainspirowany przez Jimmy’ego Schmidta z restauracji „Morgan’s in the Desert” w ośrodku La Quinta Resort and Club, uprościłem to danie, zastępując smażenie w głębokim tłuszczu pieczeniem.

Etapy 2—3

2 porcje

Czas przygotowania składników: 20 minut

Czas przyrządzenia: 25 minut

4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

sok z ½ cytryny

¼ łyżeczki pieprzu cayenne

10 mrożonych serc karczochów, rozmrożonych i osuszonych ręcznikami papierowymi

¼ szklanki mąki migdałowej, kokosowej lub z manioku

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej, plus odrobina do podania

¼ łyżeczki kruszonego pieprzu czarnego

ćwiartki z cytryny

Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.

W dużej misce wymieszaj 3 łyżki oliwy z oliwek, sok z cytryny i pieprz cayenne. Dodaj serca karczochów i wymieszaj, by dokładnie pokryły się mieszanką.

Blachę wyłożoną papierem do pieczenia (z boczka) posmaruj pozostałą 1 łyżką oliwy z oliwek. Do dużego woreczka strunowego wsyp mąkę, ¼ łyżeczki soli i pieprz. Zamknij go i dokładnie wymieszaj. Dodaj serca karczochów, zamknij i ponownie dokładnie wymieszaj, aby karczochy obtoczyły się w mieszance.

Rozłóż serca karczochów na papierze do pieczenia i piecz przez 20–25 minut, przewracając je dwa lub trzy razy – powinny być upieczone na złoty kolor i chrupiące. Przełóż karczochy na talerz, posól w razie potrzeby i podaj z ćwiartkami cytryny.

Gofry z manioku z kolagenowym „kopniakiem”

Jeżeli chcesz jeść jak Kitawanin, musisz używać mąki z manioku. Być może uważasz, że mąka z tapioki jest tym samym, co mąka z manioku, ponieważ obydwie uzyskuje się z tych samych bulw, jednak tylko mąka z manioku to sekret pulchnych, bezglutenowych wypieków (wierz mi – wypróbowałem je wszystkie).

Przepis ten, autorstwa blogerki Heather Resler, zmodyfikowałem po spotkaniu ze znajomymi z Vital Proteins, gdy zasięgnąłem porad w sprawie diety

wegakwariańskiej (którą i ty, mam nadzieję, stosujesz). Potrawę tę możesz jeść na śniadanie, lunch lub kolację.

Moi znajomi z Vital Proteins zaproponowali rozwiązanie w postaci kolagenu morskiego z dzikiego łososia, od którego wręcz roznosi mnie energia! Nie ma on żadnego smaku, rybiego również – powtarzam: żadnego. Jedz go ze śniadaniem, lunchem lub kolacją. Zwiększa to spożycie białka rybiego.

Jeżeli będzie taka potrzeba, rozpuść olej kokosowy w kuchence mikrofalowej (30 sekund) lub wstaw do miski z gorącą wodą.

Etapy 2—3

4 porcje – 4–8 sztuk, zależnie od wielkości gofrownicy

Czas przygotowania składników: 5 minut

Czas przyrządzania: 15 minut

4 jajka od kur zagrodowych lub jajka omega-3

¼ szklanki kolagenu morskiego Vital Proteins

½ szklanki mąki z manioku

¼ szklanki oleju kokosowego extra virgin

1 łyżka miodu lokalnego lub miodu manuka albo 3 łyżki inuliny

½ łyżeczki sody oczyszczonej

¼ łyżeczki soli morskiej, najlepiej jodowanej

inulina do oprószenia gofrów (opcjonalnie)

350 g borówek amerykańskich (opcjonalnie)

Nagrzewaj gofrownicę.

W blenderze o dużej mocy lub zwykłym umieść jajka, kolagen, mąkę z manioku, olej kokosowy, miód, sodę oczyszczoną i sól i miksuj na wysokich obrotach przez 45 sekund lub do uzyskania gładkiej, lekko spienionej masy. Jeżeli nie masz

blendera, to w dużej misce wymieszaj na gładką masę jajka, olej kokosowy, kolagen i miód, a następnie dodaj mąkę z manioku, sodę oczyszczoną i sól, dokładnie wymieszaj.

Miarką o pojemności ½ szklanki odmierzasz ciasto, wlewasz do gofrownicy i postępujesz dalej według instrukcji producenta. Regularnie sprawdzasz gofry, ponieważ szybko się pieką.

Jeżeli chcesz podać je jako deser (tylko w etapie 3), możesz delikatnie oprószyć je inuliną i położyć na każdy z nich po ¼ szklanki borówek amerykańskich. Ale pamiętaj, że najlepiej unikać słodczy!

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajek użyj VeganEggs i nie dodawaj kolagenu.

WERSJA WEGETARIAŃSKA. Nie dodawaj kolagenu.

Grillowane „steki” z kalafiora w marynacie

Kilka lat temu moja żona i ja poszliśmy na lunch do Da Silvano’s na Manhattanie – jednej z naszych ulubionych restauracji, której właścicielem jest mój znajomy, Silvano Marchetto. Tamtego popołudnia podszedł do naszego stolika, postawił na nim talerz, dwa widelce i butelkę tokańskiej oliwy własnej produkcji i powiedział: „Spróbujcie tego”. Reszta to historia. „Stek” z kalafiora należy obecnie do stałych pozycji w menu Da Silvano’s – i w naszym domu. Przystosowałem jego cudowny przepis do naszych potrzeb.

Jeżeli chcesz, oliwę z oliwek możesz zastąpić olejem z awokado, z pachnotki lub z orzechów makadamia.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 15 minut

Czas przyrządzania: 10–15 minut

½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin plus odrobina do podania

2 łyżeczki bardzo drobno posiekanej cebuli

½ łyżeczki czosnku granulowanego

2 łyżeczki przyprawy włoskiej

¼ łyżeczki pieprzu cayenne

sól morską, najlepiej jodowana

kruszony pieprz czarny

sok z 1 cytryny

2 kalafiory

W średniej misce umieść ½ szklanki oliwy z oliwek, sok z cytryny, cebulę, czosnek granulowany, przyprawę włoską i pieprz cayenne. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Wymieszaj i przelej do płytkiej patelni.

Za pomocą dużego noża utnij trzony kalafiorów tuż przy głowie. Połóż je na blacie gładkim w dół i przetnij na pół. Następnie pokrój je na plastry o grubości od 1 do 2 cm (by nadawały się na steki).

Jeżeli przyrządzasz je w domu, włącz wentylator wyciągowy. Nastaw grill na średnią moc i rozgrzej go albo patelnię grillową na średnim ogniu.

Obtocz kalafior w marynacie. Połóż na grillu lub na patelni grillowej i grilluj przez 5–8 minut z każdej strony lub dopóki warzywo nie uzyska brązowego koloru i nie zmięknie wewnątrz. Przełóż na talerze, skrop oliwą z oliwek i podaj.

Desery

Pudding w dwóch smakach

Pożegnanie z cukrem i lektynami nigdy nie jest łatwe dla kubków smakowych, zwłaszcza jeśli twoja mama robiła pyszny pudding ryżowy, lecz jelita i reszta organizmu będą ci za tę zmianę bardzo wdzięczne. Pracownicy firmy Miracle Noodle, której produkty zaprezentowałem w pierwszej książce, opracowali zastępnik ryżu pod nazwą Miracle Rice, który jest powszechnie dostępny. Otrzymuje się go z bulw dziwidła Riviera, a jego głównym składnikiem jest glukomannan – cudowna skrobia oporna i przysmak twoich jelitowych przyjaciół. Przy tych rzadkich okazjach, gdy zdecydujesz się na deser, co powiesz na taki, który odżywia korzystne bakterie flory jelitowej, a nie „członków gangu”? Będziesz mógł nawet wybrać smak: czekoladowy lub waniliowy.

Etapy 2—3

4 porcje

Czas przygotowania składników: 30 minut

Czas przyrządzania: 20 minut

2 opakowania Miracle Rice

4–5 łyżek mąki ararutowej

3½ szklanki niesłodzonego, pełnotłustego mleka kokosowego lub śmietany kokosowej

1 łyżeczka ghee albo masła francuskiego lub włoskiego plus odrobina do natłuszczenia formy

1 szklanka inuliny lub ½ szklanki erytrytolu

1 łyżka naturalnego ekstraktu waniliowego

¼ szklanki niealkalizowanego kakao

1 roztrzepane jajko od kury zagrodowej albo jajko omega-3

Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.

Odsącz Miracle Rice na durszlaku, przepłucz pod bieżącą wodą i pozostaw, by ponownie odsączyć z wody.

W małej misce wymieszaj 4 łyżki mąki ararutowej i ½ szklanki mleka kokosowego lub śmietany kokosowej; w razie potrzeby dodaj mąki ararutowej. W średnim rondlu umieść ghee lub masło i pozostałe 3 szklanki mleka kokosowego. Gotuj na średnim ogniu, często mieszając. Stopniowo dodawaj (rozbijając wszystkie grudki, zwłaszcza w przypadku kakao) inulinę, ekstrakt waniliowy, kakao, jajko, a na końcu Miracle Rice. Do „ryżu” dodaj mniej więcej 1 łyżkę mieszanki mącznej i wymieszaj. Czynność powtarzaj, dodając za każdym razem po 1 łyżce mieszanki mącznej, dopóki nie otrzymasz pożądanej gęstości masy. Jeżeli będzie za gęsta, dodaj mleka koksowego.

Formę do pieczenia o wymiarach 20 × 20 cm lekko natłuść masłem lub ghee. Wlej do formy przygotowaną masę i piecz przez 15–20 minut lub dopóki wierzch nie uzyska złotobrazowego koloru. Wyjmij z piekarnika i odstaw, by przestygł, albo wystudź całkowicie i podaj na zimno.

SMAK WANILIOWY. Zamiast kakao dodaj 1 łyżeczkę cynamonu i ½ łyżeczki gałki muszkatołowej.

WERSJA WEGAŃSKA. Ghee lub masło zastąp olejem kokosowym. Nie dodawaj jajka lub zamiast niego użyj VeganEgg.

„Lody” z awokado z wiórkami z czekolady miętowej

W porządku, przyznaję się – uwielbiam lody, ale niewiele produktów przechodzi test Programu Roślinny Paradoks, a należą do nich lody z mleka kokosowego marki So Delicious (z niebieską etykietą). Wytwarzajmy lody z roślin i słodźmy je przysmakami naszych jelitowych przyjaciół – inuliną. Co za paradoks!

Oto moja wspaniała wersja przepisu zamieszczonego na stronie www.alldayIdreamaboutfood.com – bloga prowadzonego przez Carolyn. Dokonałem zmian dających ci jeszcze więcej roślinnych dobroci. Ten przepyszny deser zaspokoi twoje zachcianki na lody i czekoladę bez zarzucania nowego sposobu żywienia.

Pamiętaj, by puszki, w które pakowane jest mleko kokosowe, nie posiadały warstwy ochronnej zawierającej groźny modulator – bisfenol A (BPA). Trader Joe's produkuje świetną gęstą śmietanę kokosową.

Etapy 2—3

6 porcji

Czas przygotowania składników: 20 minut

Czas przyrządzania: 2 godziny

½ l mleka kokosowego lub śmietany kokosowej

¾ szklanki inuliny lub ⅓ szklanki erytrytolu

1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej

2 łyżki niealkalizowanego kakao

80 g posiekanej czekolady bez cukru o zawartości kakao 85–90%

1 łyżeczka naturalnego ekstraktu waniliowego

2 obrane i pozbawione pestek awokado Hass

3 łyżki posiekanej świeżej mięty lub 10 kropli stewii w płynie

½ szklanki bezcukrowych wiórków czekolady o zawartości kakao 72%

lub więcej

Do średniego rondla wlej mleko kokosowe, wsyp słodzik, kawę i kakao i podgrzewaj na średnim ogniu, ciągle mieszając, aż do rozpuszczenia słodzika i uzyskania gładkiego płynu.

Wyłącz ogień. Dodaj posiekaną czekoladę i mieszaj, aż się rozpuści.

Mieszanekę czekoladową przelej do robota kuchennego wyposażonego w ostrze w kształcie litery „S”. Dodaj ekstrakt waniliowy, awokado i miętę i zmiksuj na gładką masę. Wlej do miski, przykryj i wstaw na 2 godziny do lodówki.

Dodaj wiórki czekoladowe i wymieszaj. Przełóż do maszynki do lodów (patrz: „Uwaga” poniżej) i wyrób na gładką masę. Lody te będą miały dość rzadką konsystencję.

Podawaj natychmiast. Możesz je również ponownie zamrozić, by były twardsze, i podać później; przełóż do metalowego lub szklanego pojemnika, przykryj pergaminem i zabezpiecz go sznurkiem bądź gumką.

WERSJA WEGAŃSKA. Zamiast jajka użyj VeganEgg.

UWAGA. Jeżeli nie masz maszynki do lodów, przełóż masę lodową do miski i wstaw do lodówki, mieszając co 30 minut, by rozbić kryształki lodu; mieszaj do uzyskania pożądanej konsystencji.

Ciasto czekoladowo-migdałowe bez mąki

Gdy będziesz miał ochotę na coś wyjątkowego, przyrządź sobie to ciasto, będące istną symfonią smaków. Śmietana kremówka to w 100 procentach tłuszcz, dlatego gatunek krów nie ma znaczenia, tak jak dzieje się to w przypadku mleka (mutacja genu kodującego kazeinę A-1 odpowiada za szkodliwość białka mlecznego).

Etapy 2—3

1 porcja

Czas przygotowania składników: 10 minut

Czas przyrządzania: 1 minuta

- 2 łyżki niealkalizowanego kakao
- 2 łyżki inuliny, erytrytolu lub ksylitolu
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia niezawierającego aluminium
- 1 duże jajko od kury zagrodowej lub jajko omega-3
- 1 łyżka śmietany kremówki (z mleka krowiego)
- ½ łyżeczki naturalnego ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka solonego masła francuskiego lub włoskiego, masła z mleka koziego lub ghee
- 1 łyżka masła migdałowego (gładkiego lub z kawałkami migdałów)

Do małej miski wsyp kakao, słodzik i proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj.

W drugiej misce wymieszaj jajko, śmietanę kremówkę i ekstrakt waniliowy.

Składniki mokre połącz z suchymi na gładką masę.

Kokilkę o średnicy 12 cm wysmaruj masłem.

Wstaw do kuchenki mikrofalowej (ustawionej na dużą moc) i piecz przez 1 minutę i 20 sekund. Wyjmij. W kuchence mikrofalowej rozpuść masło migdałowe i polej nią ciasto. Gotowe do podania.

WERSJA WEGAŃSKA. Śmietanę kremówkę zastąp 1 łyżką mleka kokosowego lub śmietany kokosowej. Zamiast masła weź 1 łyżeczkę oleju kokosowego. Jajko zastąp VeganEgg.

25 Biała warstwa znajdująca się pod skórą owoców cytrusowych.

26 Jeżeli surowe orzechy makadamia będą w połówkach, to prawdopodobnie będą zjełczałe. Zamiast nich użyj prażonych (przyp. aut.).

PODZIĘKOWANIA

Nie mam żadnych wątpliwości, że spotkanie z pacjentem, który zmienił moje życie, „Wielkim Edem”, postawiło mnie na drodze, która wiodła od mojej pierwszej książki, *Dr. Gundry’s Diet Evolution*, do tej, którą trzymasz w rękach. Jeszcze raz dziękuję, Ed. Od czasu publikacji mojej pierwszej książki Centrum Medycyny Funkcjonalnej (Center for Restorative Medicine) przy Międzynarodowym Instytucie Zdrowia Serca i Płuc (International Heart and Lung Institute) odwiedziły dziesiątki tysięcy pacjentów, by skorzystać z mojej pomocy. Setki tysięcy osób napisało do mnie, by opowiedzieć mi o swoich sukcesach odniesionych dzięki stosowaniu się do zasad omówionych w *Dr. Gundry’s Diet Evolution* i do kolejnego programu, „Matrix”, na którym oparta jest niniejsza książka. Gdyby nie moi pacjenci i ich niestrudzone dążenie do zdrowia, a także zgoda na trwające wiele lat cokwartalne badania krwi, książka *Roślinne kłamstwo* nigdy by nie powstała. Jak napisałem w dedykacji, wszystko, co wiem albo czego się nauczyłem, zawdzięczam wam.

Po raz wtóry moja wspaniała żona i bratnia dusza, Penny, nie tylko przez wiele dni i nocy znosiła moją duchową nieobecność spowodowaną pracami nad książką, ale również moją fizyczną nieobecność wynikającą z podróży odbywanych celem prezentowania wyników moich badań słuchaczom na całym świecie. Była także najlepszym krytykiem pierwszej wersji tekstu i „zwariowanych” pomysłów na suplementy. Dziękuję ci raz jeszcze za miłość i cierpliwość. Gromadzę tę miłość niczym w banku i obiecuję odpłacić ci się z nawiązką!

Powstanie tej książki, podobnie jak poprzedniej, było możliwe dzięki niezmiernie pomocnej współpracy mojej współpracownicy Olivii Bell Buehl, która magicznie wygładzając moje rozwlekłe rękopisy, przekształca je w czytelne

i pożyteczne książki. Niniejsza książka była dużo większym wyzwaniem na wielu poziomach niż pierwsza, dlatego cieszę się, że obydwójce wytrwaliśmy i daliśmy pacjentom ten wspaniały przewodnik po zdrowiu.

Prowadzeniem mojego gabinetu zajmuje się Susan Lokken – moja prawa ręka i zarazem dyrektor administracyjny, która jakimś cudem sprawia, że zawsze jestem tam, gdzie powinienem, zaspokaja potrzeby moich pacjentów i utrzymuje porządek w całym ośrodku, który nieustannie bombardowany jest prośbami osób z całego świata, by w przypadkach zagrażających życiu chorób mogły odbyć u mnie wizytę „jutro”, z pominięciem siedmiomiesięcznej listy oczekujących. Bez Susan powstanie tej książki nie byłoby możliwe.

Kolejne gorące podziękowania kieruję do Addy Harris, która dzięki skorzystaniu z Programu Roślinny Paradoks pokonała wszystkie swoje problemy zdrowotne, a teraz studiuje i pracuje w moim ośrodku, zawsze witając pacjentów z najgłębszą troską. Jak tu mawiamy – „Wymiatasz, dziewczyno”.

Żadne słowa nie oddadzą wspaniałości Jean Epstein, mojej byłej pielęgniarki, która służyła mi pomocą przy analizach dokumentacji naukowej i która dała mnóstwo radości i otuchy naszym wspólnym pacjentom. Nie ma dnia, byśmy za tobą nie tęsknili.

Nie mógłbym nie wspomnieć o mojej młodszej córce, Melissie Perko, która nie tylko zarządza prowadzonym przez moją żonę sklepem Zense na El Paseo Drive w Palm Desert, ale również każdego lata zanurza się w chaosie mojego gabinetu i doprowadza go do porządku. Wiem, ile dla ciebie znaczy okazja do dyrygowania własnym ojcem! A dla mnie fakt, że jesteś w pobliżu!

Program Roślinny Paradoks nie rozpocząłby się bez mojej drogiej przyjaciółki i sprzymierzeńca, a jednocześnie wspaniałej szefowej kuchni, Iriny Skoeries – dziękuję jej za entuzjizm i niesłabnące zaangażowanie w przywracanie ludziom zdrowia. Gdy zobaczyłem, co potrafi, gdy uratowała kilku moich „najtrudniejszych” pacjentów za pomocą odpowiedniego odżywiania i pysznych potraw, wiedziałem, że musi stworzyć plan trzydniowego oczyszczania początkowego etapu 1. Dzięki, Irino!

Kolejne z serca płynące podziękowania niech zechce przyjąć Celia Hamilton z Palm Springs, która swoją pełną miłości troską w nauczaniu moich zasad i życiu nimi odciągnęła wielu moich pacjentów znad krawędzi rozpacz i przywiodła ich do pełni zdrowia.

Wszyscy moi pacjenci zetknęli się z moją fantastyczną drużyną „krwiopijców”, która przekonała ich do oddawania nawet kilkunastu fiołek krwi w kilkumiesięcznych odstępach – całkowicie bezboleśnie! Daję słowo: całą zdobytą wiedzę zawartą w tej książce zawdzięczam Laurie Acunie i jej zespołowi. Dziękuję wam wszystkim!

Mam ogromny dług do spłacenia u mojej agentki Shannon Marven, prezeski Dupree-Miller, oraz jej wspaniałej współpracownicy, Dabney Rice, które zaprezentowały mnie Harper Wave – imprintowi wydawnictwa HarperCollins – i które od tamtej pory konsekwentnie i spokojnie dbają o wszystkie formalności.

Dziękuję moim redaktorkom, Julie Will i Sarze Murphy, a także mojemu wydawcy, Karen Rinaldi z Harper Wave. Subtelnie, ale stanowczo doprowadziłyście tę książkę do porządku! Dziękuję też członkiniom zespołu redakcyjnego z Harper Wave, Hannie Robinson i Elizabeth Preske, a także adiustatorowi Trentowi Duffy’emu, redaktorowi technicznemu Nikkiemu Baldaufowi, marketingowcowi Brianowi Perrinowi i specjalistom od reklamy, Victorii Comella i Nickowi Daviesowi.

Nie usłyszałybyś o mnie ani o mojej pracy, gdyby nie wspaniały zespół z Golden Hippo Media, który uczynił stronę <http://gundrymd.com> czołowym portalem informacyjnym w dziedzinie zdrowia. Ich dziełem jest również opracowanie techniczne i marketing stworzonych przeze mnie receptur suplementów oraz kosmetyków do pielęgnacji skóry. Do wszystkich 450 członków zespołu (wiecie, kogo mam na myśli): dziękuję wam wszystkim z osobna! Chciałem was wszystkich wymienić z imienia i nazwiska, ale byłaby z tego druga książka!

PRZYPISY

Wstęp. To nie twoja wina

1. Gundry, S.R. 2015. Abstract 309: Twelve year followup for managing coronary artery disease using a nutrigenomics based diet and supplement program with quarterly assessment of biomarkers. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* 35: A309.

Gundry, S.R., and Epstein, J. 2013. Abstract 137: Reversal of endothelial dysfunction using polyphenol rich foods and supplements coupled with avoidance of major dietary lectins. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* 33: A137.

Rozdział 1. Wojna roślin ze zwierzętami

1. Childs et al. 1990. Effects of shellfish consumption on lipoproteins in normolipidemic men. *The American Journal of Clinical Nutrition* 51 (6): 1020–1027.

2. Wellman et al. 2003. Fragments of the earliest land plants. *Nature* 425 (6955): 282–285.

3. Monahan, P. 2016. Plants defend themselves with armor made of sand. <http://www.sciencemag.org/news/2016/03/plants-defend-themselves-armor-made-sand>. Accessed 12/10/2016.

4. Nelson, H.E. 2016. Why can't many carnivores and herbivores see color? <https://www.quora.com/Why-cant-many-carnivores-and-herbivores-see-color>. Accessed 11/26/2016.

Schaefer et al. 2007. Are fruit colors adapted to consumer vision and birds equally efficient in detecting colorful signals? *The American Naturalist* 169(Suppl. 1):

S159-S69.

5. Bennett, C. 2014. Chewing vibrations prompt plant to react with chemical releases. <http://www.agweb.com/article/plants-can-hear-pests-attack/>. Accessed 11/26/2016.
 6. Gagliano et al. 2014. Experience teaches plants to learn faster and forget slower in environments where it matters. *Oecologia* 175 (1): 63–72.
 7. Meireles-Filho, A.C.A., and Kyriacou, C.P. 2013. Circadian rhythms in insect disease vectors. *Memórias do Instituto Oswaldo Cruz* 108 (Suppl. I): 48–58.
 8. Boevé et al. 2013. Invertebrate and avian predators as drivers of chemical defensive strategies in tenthredinid sawflies. *BMC Evolutionary Biology* 13: 198.
 9. Chatterjee et al. 2007. A BELL1-like gene of potato is light activated and wound inducible. *Plant Physiology* 145 (4): 1435–1443.
 10. Pierini, C. 2009. Lectin lock: Natural defense against a hidden cause of digestive concerns and weight gain. <http://www.vrp.co.za/Public/ViewArticle.aspx?ArticleID=102>. Accessed 11/26/2016.
 11. The Beef Site. 2009. Ground limestone in beef cattle diets. <http://www.thebeefsite.com/articles/1936/ground-limestone-in-beef-cattle-diets/>. Accessed 12/10/2016.
 12. Barański et al. 2014. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses. *British Journal of Nutrition* 112 (5): 794–811.
- Faller, A.L.K., and Fialho, E. 2010. Polyphenol content and antioxidant capacity in organic and conventional plant foods. *Journal of Food Composition and Analysis* 23 (6): 561–568.
13. Leiber et al. 2005. A study on the causes for the elevated n-3 fatty acids in cows' milk of alpine origin. *Lipids* 40 (2): 191–202.

14. Goodman, R. 2012. Ask a farmer: Does feeding corn harm cattle? <https://agricultureproud.com/2012/09/27/ask-a-farmer-does-feeding-corn-harm-cattle/>. Accessed 11/26/2016.
 15. Sanz, Y. 2010. Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans. *Gut Microbes* 1 (3): 135–137.
 16. Children’s Hospital of Pittsburgh of UPMC. 2016. About the small and large intestines. <http://www.chp.edu/our-services/transplant/intestine/education/about-small-large-intestines>. Accessed 11/27/2016.
- Diep, F. 2014. Human gut has the surface area of a studio apartment. Revising an old biology analogy. <http://www.popsoci.com/article/science/human-gut-has-surface-area-studio-apartment>. Accessed 11/27/2016.
- Magsanide, S. 2016. Digestive 6. <https://quizlet.com/11845442/digestive-6-flash-cards/>. Accessed 11/27/2016.
17. Patel et al. 2002. Potato glycoalkaloids adversely affect intestinal permeability and aggravate inflammatory bowel disease. *Inflammatory Bowel Diseases* 8 (5): 340–346.
 18. Mogensen, T.H. 2009. Pathogen recognition and inflammatory signaling in innate immune defenses. *Clinical Microbiology Reviews* 22 (2): 240–273.
 19. Fälth-Magnusson, K., and Magnusson, K.E. 1995. Elevated levels of serum antibodies to the lectin wheat germ agglutinin in celiac children lend support to the gluten-lectin theory of celiac disease. *Pediatric Allergy and Immunology* 6 (2): 98–102.
- Hollander et al. 1986. Increased intestinal permeability in patients with Crohn’s disease and their relatives. A possible etiologic factor. *Annals of Internal Medicine* 105 (6): 883–885.
- Livingston, J.N., and Purvis, B.J. 1980. Effects of wheat germ agglutinin on insulin binding and insulin sensitivity of fat cells. *The American Journal of Physiology* 238 (3): E267-E275.

Rozdział 2. Lektyny na wolności

1. Azvolinsky, A. 2016. Primates, gut microbes evolved together. Symbiotic gut bacteria evolved and diverged along with ape and human lineages, researchers find. <http://mobile.the-scientist.com/article/46603/primates-gut-microbes-evolved-together>. Accessed 11/27/2016.
2. Elsevier. 2016. Uterine microbiota play a key role in implantation and pregnancy success in in vitro fertilization. <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161206124717.htm>. Accessed 12/10/2016.
3. Eades, M.R. 2007. Obesity in ancient Egypt. <https://proteinpower.com/drmike/2007/07/01/obesity-in-ancient-egypt/#more-782>. Accessed 11/27/2016.
4. Mellanby, M., and Pattison, C.L. 1932. Remarks on the influence of a cereal-free diet rich in vitamin D and calcium on dental caries in children. *The British Medical Journal* 1 (3715): 507–510.
5. Pal et al. 2015. Milk intolerance, beta-casein and lactose. *Nutrients* 7 (9): 7285–7297.
6. Woodford, K. 2009. *Devil in the Milk: Illness, Health and the Politics of A1 and A2 Milk*. White River Junction, VT: Chelsea Green Publishing.
7. Gross et al. 2004. Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. *The American Journal of Clinical Nutrition* 79 (5): 774–779.
8. United States Department of Agriculture Economic Research Service. 2016. Food—away—from—home. <https://www.ers.usda.gov/topics/food-choices-health/food-consumption-demand/food-away-from-home.aspx>. Accessed 11/28/2016.
9. Scientific American. 2016. Dirt poor: Have fruits and vegetables become less nutritious? <https://www.scientificamerican.com/article/soil-depletion-and-nutrition-loss/>. Accessed 11/28/2016.

10. Gundry, S.R. 2016. Curing/remission of multiple autoimmune diseases is possible by manipulation of the human gut microbiome: The effect of a lectin limited, polyphenol enriched, prebiotic/probiotic regimen in 78 patients. *Journal of International Society of Microbiota* 3 (1).
 11. Müller et al. 2001. Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: A systematic review. *Scandinavian Journal of Rheumatology* 30 (1): 1–10.
 12. Lanzini et al. 2009. Complete recovery of intestinal mucosa occurs very rarely in adult coeliac patients despite adherence to gluten-free diet. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 29 (12): 1299–1308.
 13. Sanz, Y. 2010. Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans. *Gut Microbes* 1 (3): 135–137.
 14. Centers for Disease Control and Prevention. 2016. Obesity and overweight. <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm>. Accessed 11/28/2016.
 15. Engel et al. 1997. Lectin staining of renal tubules in normal kidney. *Acta Pathologica, Microbiologica et Immunologica Scandinavica* 105 (1): 31–34.
 16. Campbell, T.C., and Campbell, T.M. 2006. *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*. Dallas, TX: BenBella Books.
 17. Bebee, B. 2008. *The Hundred-Year DIET: Guidelines and Recipes for a Long and Vigorous Life*. Bloomington, IN: iUniverse.
 18. Blum, D. 2010. Early puberty in girls. <https://truthjunkie.wordpress.com/2010/06/06/early-puberty-in-girls/>. Accessed 12/10/2016.
- Hood, E. 2005. Are EDCs blurring issues of gender? *Environmental Health Perspectives* 113 (10): A670-A677.

Rozdział 3. Atak na jelita

1. Goldman, B. 2016. Low-fiber diet may cause irreversible depletion of gut bacteria over generations. <https://med.stanford.edu/news/all-news/2016/01/low-fiber-diet-may-cause-irreversible-depletion-of-gut-bacteria.html>. Accessed 11/28/2016.
2. Sampson et al. 2016. Gut microbiota regulate motor deficits and neuroinflammation in a model of Parkinson's disease. *Cell* 167 (6): 1469–1480.
3. Matsui et al. 2011. The pathophysiology of non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID)-induced mucosal injuries in stomach and small intestine. *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition* 48 (2): 107–111.
4. Tillisch, K. 2014. The effects of gut microbiota on CNS function in humans. *Gut Microbes* 5 (3): 404–410.
5. Zheng et al. 2016. Dietary plant lectins appear to be transported from the gut to gain access to and alter dopaminergic neurons of *Caenorhabditis elegans*, a potential etiology of Parkinson's disease. *Frontiers in Nutrition* 3: 7.
6. Sonnenburg, J., and Sonnenburg, E. 2015. *The Good Gut: Taking Control of Your Weight, Your Mood, and Your Long-Term Health*. New York, NY: Penguin Books.

Rozdział 4. Znaj swego wroga. Siedem groźnych modulatorów

1. Whiteman, H. 2014. CDC: Life expectancy in the US reaches record high. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/283625.php>. Accessed 11/28/2016.
2. Centers for Disease Control and Prevention. 2016. Infant mortality. <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/MaternalInfantHealth/InfantMortality.htm>. Accessed 11/28/2016.
3. Kaplan, K. 2014. Premature births a big factor in high U.S. infant mortality rate. <http://www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-infant-mortality-us-ranks-26th-20140924-story.html>. Accessed 11/28/2016.
4. Duke Health. 2016. Physical declines begin earlier than expected among U.S. adults. <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160721144805.htm>. Accessed 11/28/2016.

5. Kane, J. 2012. Health costs: How the U.S. compares with other countries. <http://www.pbs.org/newshour/rundown/health-costs-how-the-us-compares-with-other-countries/>. Accessed 11/28/2016.
6. Blaser, M.J. 2014. *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues*. New York, NY: Henry Holt and Company.
7. Gonzalez, R. 2012. Maryland politicians chicken out on arsenic ban. <http://www.treehugger.com/health/maryland-politicians-chicken-out-arsenic-ban.html>. Accessed 12/10/2016.
8. Ly, L. 2013. FDA finally bans most arsenic in chicken feed—oh, by the way, there's arsenic in your chicken. <https://www.kcet.org/food/fda-finally-bans-most-arsenic-in-chicken-feed-oh-by-the-way-theres-arsenic-in-your-chicken>. Accessed 12/10/2016.
9. Reyes-Herrera, I., and Donoghue, D.J. 2008. Antibiotic residues distribute uniformly in broiler chicken breast muscle tissue. 71 (1): 223–225.
10. Tajima, A. 2014. Non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID)-induced small intestinal injury. *Pharmaceutica Analytica Acta* 5 (1): 282.
11. Gomm et al. 2016. Association of proton pump inhibitors with risk of dementia: A pharmacoepidemiological claims data analysis. *JAMA Neurology* 73 (4): 410–416.
12. Morrison et al. 2011. Risk factors associated with complications and mortality in patients with clostridium difficile infection. *Clinical Infectious Diseases* 53 (12): 1173–1178.
13. Laheij et al. 2004. Risk of community-acquired pneumonia and use of gastric acid-suppressive drugs. *JAMA* 292 (16): 1955–1960.
14. Abou-Donia et al. 2008. Splenda alters gut microflora and increases intestinal p-glycoprotein and cytochrome p-450 in male rats. *Journal of Toxicology and Environmental Health* 71 (21): 1415–1429.
15. Axe, J. 2016. How endocrine disruptors destroy your body + the dirty dozen to avoid. <https://draxe.com/endocrine-disruptors-how-to-avoid-excess-estrogen/>

[utm_source=promotional&utm_medium=email&utm_campaign=20161102_newsletter_curated_bbp+healingprotein](#). Accessed 11/28/2016.

16. Gore et al. 2015. EDC-2: The Endocrine Society's second scientific statement on endocrine-disrupting chemicals. *Endocrine Reviews* 36 (6): E1-E150.
17. American Chemical Society. 2016. Baby teething soothe, but many contain low levels of BPA. <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161207092920.htm>. Accessed 12/10/2016.
18. News-Medical.Net. 2016. Food additive tBHQ may be linked to increase in food allergies. <http://www.news-medical.net/news/20160711/Food-additive-tBHQ-may-be-linked-to-increase-in-food-allergies.aspx>. Accessed 11/28/2016.
19. Kapil et al. 2013. Physiological role for nitrate-reducing oral bacteria in blood pressure control. *Free Radical Biology & Medicine* 55: 93–100.
20. Hanley, D.A., and Davison, K.S. 2005. Vitamin D insufficiency in North America. *The Journal of Nutrition* 135(2): 332–337.
21. Janesick, A., and Blumberg, B. 2011. Endocrine disrupting chemicals and the developmental programming of adipogenesis and obesity. *Birth Defects Research Part C: Embryo Today: Reviews* 93 (1): 34–50.
22. Union of Concerned Scientists. 2015. Bad chemistry: How the chemical industry's trade association undermines the policies that protect us. <http://www.ucsusa.org/center-science-and-democracy/fighting-misinformation/american-chemistry-council-report#.WD3f9MkabES>. Accessed 11/29/2016.
23. Foster et al. 2000. Effects of di-n-butyl phthalate (DBP) on male reproductive development in the rat: implications for human risk assessment. *Food and Chemical Toxicology* 38 (1 Suppl.): S97-S99.
24. Duty et al. 2003. The relationship between environmental exposures to phthalates and DNA damage in human sperm using the neutral comet assay. *Environmental Health Perspectives* 111 (9): 1164–1169.

25. Colón et al. 2000. Identification of phthalate esters in the serum of young Puerto Rican girls with premature breast development. *Environmental Health Perspectives* 108 (9): 895–900.
 26. Latini et al. 2003. In utero exposure to di-(2-ethylhexyl) phthalate and duration of human pregnancy. *Environmental Health Perspectives* 111 (14): 1783–1785.
 27. Schechter et al. 2013. Phthalate concentrations and dietary exposure from food purchased in New York State. *Environmental Health Perspectives* 121 (4): 473–479.
 28. Greger, M. 2011. Chicken consumption & the feminization of male genitalia. <http://nutritionfacts.org/video/chicken-consumption-and-the-feminization-of-male-genitalia/>. Accessed 11/29/2016.
 29. Swan et al. 2010. Prenatal phthalate exposure and reduced masculine play in boys. *International Journal of Andrology* 33 (2): 259–269.
 30. Maranghi et al. 2009. Effects of the food contaminant semicarbazide following oral administration in juvenile Sprague-Dawley rats. *Food and Chemical Toxicology* 47 (2): 472–479.
- Maranghi et al. 2010. The food contaminant semicarbazide acts as an endocrine disrupter: Evidence from an integrated in vivo/in vitro approach. *Chemico-Biological Interactions* 183 (1): 40–48.
31. European Food Safety Authority. 2005. EFSA publishes further evaluation on semicarbazide in food. <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/afc050701>. Accessed 11/29/2016.
 32. Landau, E. 2004. Subway to remove ‘dough conditioner’ chemical from bread. <http://www.cnn.com/2014/02/06/health/subway-bread-chemical/>. Accessed 1/15/2017.
 33. Kim et al. 2004. Occupational asthma due to azodicarbonamide. *Yonsei Medical Journal* 45 (2): 325–329.
- Cary et al. 1999. Azodicarbonamide. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42200/1/9241530162.pdf>. Accessed

11/29/2016.

34. Tassignon et al. 2001. Azodicarbonamide as a new T cell immunosuppressant: Synergy with cyclosporin A. *Clinical Immunology* 100 (1): 24–30.
35. Chen et al. 2016. Exposure to the BPA-Substitute Bisphenol S causes unique alterations of germline function. *PLoS Genetics* 12 (7): e1006223.
36. Gammon, C. 2009. Weed-whacking herbicide proves deadly to human cells. <https://www.scientificamerican.com/article/weed-whacking-herbicide-p/>. Accessed 11/29/2016.
37. Food Democracy Now. 2016. Glyphosphate: Unsafe on any plate. Food testing results and scientific reasons for concern. https://s3.amazonaws.com/media.fooddemocracynow.org/images/FDN_Glyphosate_FoodTesting_Report_p2016.pdf. Accessed 11/29/2016.
38. Samsel, A., and Seneff, S. 2013. Glyphosate, pathways to modern diseases II: Celiac sprue and gluten intolerance. *Interdisciplinary Toxicology* 6 (4): 159–184.
39. Cantorna et al. 2014. Vitamin D, immune regulation, the microbiota, and inflammatory bowel disease. *Experimental Biology & Medicine* 239 (11): 1524–1530.
40. Van Hoesen, S. 2015. World Health Organization labels glyphosate probable carcinogen. <http://www.ewg.org/release/world-health-organization-labels-glyphosate-probable-carcinogen>. Accessed 11/29/2016.
41. Gillam, C. 2016. FDA to start testing for glyphosate in food. <http://civileats.com/2016/02/17/fda-to-start-testing-for-glyphosate-in-food>. Accessed 2/15/17.
42. University of California San Francisco. 2016. UCSF presentation reveals glyphosate contamination in people across America. <https://www.organicconsumers.org/news/ucsf-presentation-reveals-glyphosate-contamination-people-across-america>. Accessed 11/29/2016.

43. Gale, R., and Null, G. 2015. Monsanto's sealed documents reveal the truth behind roundup's toxicological dangers. <https://www.organicconsumers.org/news/monsantos-sealed-documents-reveal-truth-behind-roundups-toxicological-dangers>. Accessed 11/29/2016.
44. Organic Consumers Association. 2015. World's first public testing for Monsanto's glyphosate begins today. <https://www.organicconsumers.org/press/world%E2%80%99s-first-public-testing-monsanto%E2%80%99s-glyphosate-begins-today>. Accessed 11/29/2016.
45. Hakim, D. 2016. Doubts about the promised bounty of genetically modified crops. http://www.nytimes.com/2016/10/30/business/gmo-promise-falls-short.html?_r=1. Accessed 11/29/2016.
46. Reid et al. 2014. Timing and intensity of light correlate with body weight in adults, *PLoS One* 9(4): e92251.

Rozdział 5. W jaki sposób współczesna dieta sprawia, że tyjesz (i chorujesz)

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 2012. Overweight and obesity statistics. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/Pages/overweight-obesity-statistics.aspx>. Accessed 11/29/2016.
2. Wing, R.R., and Phelan, S. 2005. Long-term weight loss maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition* 82 (1 Suppl.): 222S-225S.
3. Zheng et al. 2016. Dietary plant lectins appear to be transported from the gut to gain access to and alter dopaminergic neurons of *Caenorhabditis Elegans*, a potential etiology of Parkinson's disease. *Frontiers in Nutrition* 3: 7.
4. Svensson et al. 2015. Vagotomy and subsequent risk of Parkinson's disease. *Annals of Neurology* 78 (4): 522–529.
5. Aslanabadi et al. 2014. Epicardial and pericardial fat volume correlate with the severity of coronary artery stenosis. *Journal of Cardiovascular and Thoracic Research* 6 (4): 235–239.

6. Aune et al. 2016. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine* 14 (1): 207.
 7. Lindeberg, Staffan. *Food and Western Disease*. John Wiley and Sons, 2010.
 8. Martinez et al. 2010. Resistant starches types 2 and 4 have differential effects on the composition of the fecal microbiota in human subjects. *PLoS One* 5: e15046.
 9. University of Michigan Health System. 2016. High-fiber diet keeps gut microbes from eating the colon's lining, protects against infection, animal study shows. <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161117134626.htm>. Accessed 11/20/2016.
 10. Aust et al. 2001. Estimation of available energy of dietary fibres by indirect calorimetry in rats. *European Journal of Nutrition* 40 (1): 23–29.
- Anderson et al. 2010. Relation between estimates of cornstarch digestibility by the Englyst in vitro method and glycemic response, subjective appetite, and short-term food intake in young men. *The American Journal of Clinical Nutrition* 91 (4): 932–939.
11. Bodinham et al. 2010. Acute ingestion of resistant starch reduces food intake in healthy adults. *British Journal of Nutrition* 103 (6): 917–922.
- Willis et al. 2009. Greater satiety response with resistant starch and corn bran in human subjects. *Nutrition Research* 29 (2): 100–105.
- Nilsson et al. 2008. Including indigestible carbohydrates in the evening meal of healthy subjects improves glucose tolerance, lowers inflammatory markers, and increases satiety after a subsequent standardized breakfast. *Journal of Nutrition* 138 (4): 732–739.
12. Higgins et al. 2004. Resistant starch consumption promotes lipid oxidation. *Nutrition & Metabolism* 1 (1): 8.
- Robertson et al. 2012. Insulin-sensitizing effects on muscle and adipose tissue after dietary fiber intake in men and women with metabolic syndrome. *The Journal*

of *Clinical Endocrinology & Metabolism* 97 (9): 3326–3332.

13. Gittner, L.S. 2009. *From farm to fat kids: The intersection of agricultural and health policy* (Doctoral dissertation). Retrieved from https://etd.ohiolink.edu/ap/10?0::NO:10:P10_ACCESSION_NUM:akron1254251814#abstract-files. Accessed 11/30/2016.

Rozdział 6. Zmień nawyki

1. Cheng et al. 2014. Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. *Cell Stem Cell* 14 (6): 810–823.
 2. Gersch et al. 2007. Fructose, but not dextrose, accelerates the progression of chronic kidney disease. *American Journal of Physiology. Renal Physiology* 293 (4): F1256–1261.
 3. Jahren, A.H., and Kraft, R.A. 2008. Carbon and nitrogen stable isotopes in fast food: signatures of corn and confinement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 105 (46): 17855–17860.
- Biello, D. 2008. That burger you're eating is mostly corn. <http://www.scientificamerican.com/article/that-burger-youre-eating-is-mostly-corn/>. Accessed 09/01/2016.
4. Bellows, S. 2008. The hair detective. http://uvamagazine.org/articles/the_hair_detective. Accessed 09/01/2016.
 5. Gupta, S. 2007. If we are what we eat, Americans are corn and soy. <http://www.cnn.com/2007/HEALTH/diet.fitness/09/22/kd.gupta.column/>. Accessed 09/01/2016.
 6. Brickett et al. 2007. The impact of nutrient density, feed form, and photoperiod on the walking ability and skeletal quality of broiler chickens. *Poultry Science* 86(10): 2117–2125.
 7. Jakobsen et al. 2012. Is *Escherichia coli* urinary tract infection a zoonosis? Proof of direct link with production animals and meat. *European Journal of Clinical*

Microbiology & Infectious Diseases 31 (6): 1121–1129.

8. Gutleb et al. 2015. Detection of multiple mycotoxin occurrences in soy animal feed by traditional mycological identification combined with molecular species identification. *Toxicology Reports* 2: 275–279.
 9. Piotrowska et al. 2013. Mycotoxins in cereal and soybean-based food and feed. In H.A. El-Shemy (Ed.), *Soybean-Pest Resistance*. Rijeka, Croatia: InTech.
 10. Viggiano et al. 2016. Effects of an high-fat diet enriched in lard or in fish oil on the hypothalamic amp-activated protein kinase and inflammatory mediators. *Frontiers in Cellular Neuroscience* 10: 150.
 11. Aune et al. 2016. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine* 14 (1): 207.
 12. Fontana et al. 2008. Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGFBP-3 concentration in humans. *Aging Cell* 7 (5): 681–687.
- Conn, C.S., and Qian, S.B. 2011. mTOR signaling in protein homeostasis: Less is more? *Cell Cycle* 10 (12): 1940–1947.
13. Ananieva, E. 2015. Targeting amino acid metabolism in cancer growth and antitumor immune response. *World Journal of Biological Chemistry* 6 (4): 281–289.
 14. The Low Histamine Chef. 2015. Interview: Fasting mimicking diets for mast cell activation & allergies. <http://thelowhistaminechef.com/interview-fasting-mimicking-diets-for-mast-cell-activation-allergies/>. Accessed 09/01/2016.

Rozdział 7. Etap 1. Zaczniij od trzydniowego oczyszczenia

1. Thompson, L. 2016. What does a three-day dietary cleanse do to your gut microbiome? <http://americangut.org/what-does-a-three-day-dietary-cleanse-do-to-your-gut-microbiome/>. Accessed 09/03/2016.
2. Angelakis et al. 2015. A Metagenomic investigation of the duodenal microbiota reveals links with obesity. *PLoS One* 10 (9): e0137784.

Collins, F. 2013. New take on how gastric bypass cures diabetes. <https://directorsblog.nih.gov/2013/07/30/new-take-on-how-gastric-bypass-cures-diabetes/>. Accessed 09/03/2016.

Rozdział 8. Etap 2. Napraw i odśwież

1. University of California–Berkeley. 2016. Biologists home in on paleo gut for clues to our evolutionary history: Evolution of gut bacteria in humans and hominids parallels ape evolution. www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160721151457.htm. Accessed 09/03/2016.
 2. Walderhaug, M. 2012. *Bad bug book, foodborne pathogenic microorganisms and natural toxins*. Second Edition. K.A. Lampel (Ed.). Silver Spring, MD: U.S. Food and Drug Administration.
 3. Centers for Disease Control and Prevention. 2012. Pathogens causing US foodborne illnesses, hospitalizations, and deaths, 2000–2008. <http://www.cdc.gov/foodborneburden/pdfs/pathogens-complete-list-04-12.pdf>. Accessed 09/04/2016.
 4. Bae, S., and Hong, Y.C. 2015. Exposure to bisphenol A from drinking canned beverages increases blood pressure: randomized crossover trial. *Hypertension* 65 (2): 313–319.
 5. Lebowitz, N. 2015. Nightshades & toxicity: Are “healthy” vegetables poisoning you? <http://www.drnoahlebowitz.com/2015/01/02/nightshades/>. Accessed 09/04/2016.
 6. Parker et al. 1992. A new enzyme-linked lectin/mucin antibody sandwich assay (CAM 17.1/WGA) assessed in combination with CA 19–9 and peanut lectin binding assay for the diagnosis of pancreatic cancer. *Cancer* 70 (5): 1062–1068.
- Patel et al. 2002. Potato glycoalkaloids adversely affect intestinal permeability and aggravate inflammatory bowel disease. *Inflammatory Bowel Diseases* 8 (5): 340–346.

7. Cordain, L. 2013. Are chia seeds permitted on the paleo diet? <http://thepaleodiet.com/paleo-diet-special-report-chia-seeds/>. Accessed 1/15/17.
 8. Kannan et al. 2003. Expression of peanut agglutinin-binding mucin-type glycoprotein in human esophageal squamous cell carcinoma as a marker. *Molecular Cancer* 2: 38.
 9. Wang et al. 1998. Identification of intact peanut lectin in peripheral venous blood. *Lancet* 352 (9143): 1831–1832.
 10. Singh et al. 2006. Peanut lectin stimulates proliferation of colon cancer cells by interaction with glycosylated CD44v6 isoforms and consequential activation of c-Met and MAPK: functional implications for disease-associated glycosylation changes. *Glycobiology* 16 (7): 594–601.
- Gabius, H-J., and Gabius, S. (Eds.) 1996. *Glycosciences: Status & perspectives*. Weinheim, Germany: Wiley-VCH.
11. Centers for Disease Control and Prevention. 1983. Dermatitis associated with cashew nut consumption – Pennsylvania. http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwr_rhtml/00001269.htm. Accessed 09/04/2016.
 12. Goodman, R. 2012. Ask a farmer: Does feeding corn harm cattle? <https://agricultureproud.com/2012/09/27/ask-a-farmer-does-feeding-corn-harm-cattle/>. Accessed 09/04/2016.
 13. Rizzello et al. 2007. Highly efficient gluten degradation by lactobacilli and fungal proteases during food processing: New perspectives for celiac disease. *Applied and Environmental Microbiology* 73 (14): 4499–4507.
 14. Cuadrado et al. 2002. Effect of natural fermentation on the lectin of lentils measured by immunological methods. *Food and Agricultural Immunology* 14 (1): 41–44.
 15. Fontes, M. 2010. Are sprouted legumes paleo? <http://thepaleodiet.com/paleo-diet-q-a-sprouted-legumes/#.VmNKHF876nM>. Accessed 09/04/2016.

16. Buchmann et al. 2007. Dihydroxy-7-methoxy-1,4-benzoxazin-3-one (DIMBOA) and 2,4-dihydroxy-1,4-benzoxazin-3-one (DIBOA), two naturally occurring benzoxazinones contained in sprouts of Gramineae are potent aneugens in human derived liver cells (HepG2). *Cancer Letters* 246 (1–2): 290–299.
 17. You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat consumption providing a surplus energy in modern diet contributes to obesity prevalence: an ecological analysis. *BMC Nutrition* 2: 22.
 - You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat in modern diet, just as bad as sugar, correlates with worldwide obesity: an ecological analysis. *Journal of Nutrition & Food Sciences* 6: 517.
 18. Fonteles et al. 2016. Rosemarinic acid prevents against memory deficits in ischemic mice. *Behavioural Brain Research* 297: 91–103.
 19. Kim et al. 2016. Effects of linolenic acid supplementation in perilla oil on collagen-epinephrine closure time, activated partial thromboplastin time and Lp-PLA2 activity in non-diabetic and hypercholesterolaemic subjects. *Journal of Functional Foods* 23: 95–104.
 20. de Lorgeril, M., and Salen, P. 2005. Dietary prevention of coronary heart disease: The Lyon diet heart study and after. *World Review of Nutrition and Dietetics* 95: 103–114.
 21. Fahs et al. 2010. The effect of acute fish-oil supplementation on endothelial function and arterial stiffness following a high-fat meal. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 35 (3): 294–302.
 22. Joelsing, F. 2009. Lard lesson: Why fat lubricates your appetite. <https://www.scientificamerican.com/article/lard-lesson-why-fat-lubri/#>. Accessed 12/11/2016.
- University of Michigan Health System. 2016. High-fiber diet keeps gut microbes from eating the colon's lining, protects against infection, animal study shows.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161117134626.htm>. Accessed 12/11/2016.

23. Viggiano et al. 2016. Effects of an high-fat diet enriched in lard or in fish oil on the hypothalamic amp-activated protein kinase and inflammatory mediators. *Frontiers in Cellular Neuroscience* 10: 150.
24. Bao et al. 2013. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. *The New England Journal of Medicine* 369: 2001–2011.
- Aune et al. 2016. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine* 14 (1): 207.
25. Chen et al. 2016. Resveratrol attenuates trimethylamine-N-oxide (TMAO)-induced atherosclerosis by regulating TMAO synthesis and bile acid metabolism via remodeling of the gut microbiota. *mBio* 7 (2): e02210-e02215.
26. Pottala et al. 2014. Higher RBC EPA + DHA corresponds with larger total brain and hippocampal volumes: WHIMS-MRI study. *Neurology* 82 (5): 435–442.
27. Hanley, D.A., and Davison, K.S. 2005. Vitamin D insufficiency in North America. *The Journal of Nutrition* 135 (2): 332–337. 26.
- Cantorna et al. 2014. Vitamin D, immune regulation, the microbiota, and inflammatory bowel disease. *Experimental Biology & Medicine* 239 (11): 1524–530. 27.

Rozdział 9. Etap 3. Zgarnij nagrody

1. Nichols, H. 2016. Worldwide obesity: Meat protein has as much effect as sugar. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/312080.php>. Accessed 09/06/2016.
- You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat consumption providing a surplus energy in modern diet contributes to obesity prevalence: an ecological analysis. *BMC Nutrition* 2: 22.
- You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat in modern diet, just as bad as sugar, correlates with worldwide obesity: an ecological analysis. *Journal of Nutrition & Food Sciences* 6: 517.

- Vernaud et al. 2010. Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study. *The American Journal of Clinical Nutrition* 92(2): 398–407.
2. Pan et al. 2012. Red meat consumption and mortality: Results from 2 prospective cohort studies. *Archives of Internal Medicine* 172 (7): 555–563.
 3. Zamora-Ros et. al. “Mediterranean Diet and Non Enzymatic Antioxidant Capacity in the PREDIMED Study.” *National Center for Biotechnology Information*. U.S. National Library of Medicine, 2013. Web. 16 Feb. 2017.
 4. Martínez-González et al. 2011. “Mediterranean diet and the incidence of cardiovascular disease: a Spanish cohort.” *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases* 21 (4): 237–244.
- Martínez-González et al. 2011. “Low consumption of fruit and vegetables and risk of chronic disease.” *Public Health Nutrition* 14(12A): 2309–2315.
5. Schünke et al. 1985. Lectin-binding in normal and fibrillated articular cartilage of human patellae. *Virchows Archiv A Pathological Anatomy and Histopathology* 407(2): 221–31.
 6. National Institute on Aging. 2012. NIH study finds calorie restriction does not affect survival. <https://www.nia.nih.gov/newsroom/2012/08/nih-study-finds-calorie-restriction-does-not-affect-survival>. Accessed 09/06/2016.
 7. Colman et al. 2014. Caloric restriction reduces age-related and all-cause mortality in rhesus monkeys. *Nature Communications* 5: 3557.
 8. Fontana et al. 2008. Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGFBP-3 concentration in humans. *Aging Cell* 7 (5): 681–687.
 9. Vitale et al. 2012. Low circulating IGF-I bioactivity is associated with human longevity: findings in centenarians’ offspring. *Aging* 4 (9): 580–589.
 10. Conn, C.S., and Qian, S.B. 2011. mTOR signaling in protein homeostasis: less is more? *Cell Cycle* 10(12): 1940–1947.
 11. Orlich et al. 2013. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist health study 2. *JAMA International Medicine* 173 (13): 1230–1238.

12. Grant, W.B. 2016. Using multicountry ecological and observational studies to determine dietary risk factors for Alzheimer's disease. *Journal of the American College of Nutrition* 35 (5): 476–489.
13. Drenick et al. 1972. Resistance to symptomatic insulin reactions after fasting. *The Journal of Clinical Investigation* 51 (10): 2757–2762.
14. Owen, O.E. 2005. Ketone bodies as fuel for the brain during starvation. *Biochemistry and Molecular Biology Education* 33 (4): 246–251.
- Cahill, G.F., Jr. 2006. Fuel metabolism in starvation. *Annual Review of Nutrition* 26: 1–22.
15. McClure et al. 2007. Abstract 3642: Fasting, a novel indicator of religiosity, may reduce the risk of coronary artery disease. *Circulation* 116: II_826-II_827.
16. Choi et al. A diet mimicking fasting promotes regeneration and reduces autoimmunity and Multiple Sclerosis symptoms. *Cell Reports* 5 (10): 2136–2146.
17. Bhammar et al. 2012. Effects of fractionized and continuous exercise on 24-h ambulatory blood pressure. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 44 (12): 2270–2276.
18. Obesity Society. 2016. Eating dinner early, or skipping it, may be effective in fighting body fat. <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161103091229.htm>. Accessed 12/01/2016.

Rozdział 10. Intensywny Ketogeniczny Program Zdrowotny Roślinny Paradoks

1. Nichols, H. 2016. Worldwide obesity: Meat protein has as much effect as sugar. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/312080.php>. Accessed 09/06/2016.
- You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat consumption providing a surplus energy in modern diet contributes to obesity prevalence: an ecological analysis. *BMC Nutrition* 2: 22.

- You, W., and Henneberg, M. 2016. Meat in modern diet, just as bad as sugar, correlates with worldwide obesity: an ecological analysis. *Journal of Nutrition & Food Sciences* 6: 517.
2. Vander Heiden et al. 2009. Understanding the Warburg effect: the metabolic requirements of cell proliferation. *Science* 324 (5930): 1029–1033.
 3. Fox, M. 2010. Cancer cells slurp up fructose, US study finds. <http://mobile.reuters.com/article/idAFN0210830520100802?irpc=932>. Accessed 09/06/2016.
 4. Maalouf et al. 2009. The neuroprotective properties of calorie restriction, the ketogenic diet, and ketone bodies. *Brain Research Reviews* 59 (2): 293–315.
 5. Drenick et al. 1972. Resistance to symptomatic insulin reactions after fasting. *Journal of Clinical Investigation* 51 (10): 2757–2762.
 6. Gersch et al. 2007. Fructose, but not dextrose, accelerates the progression of chronic kidney disease. *American Journal of Physiology. Renal Physiology* 293 (4): F1256-F1261.
 7. Johnson et al. 2010. The effect of fructose on renal biology and disease. *Journal of the American Society of Nephrology* 21 (12): 2036–2039.
 8. Ananieva, E. 2015. Targeting amino acid metabolism in cancer growth and anti-tumor response. *World Journal of Biological Chemistry* 6 (4): 281–289.
 9. Mercola, J. 2014. Seven benefits of walnuts. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx>. Accessed 1/15/2017.

Rozdział 11. Zalecane suplementy

1. American Heart Association. 2013. A diet low in grains, beans and certain vegetables—combined with “anti-aging” supplements—improved blood vessel function, in a new study. [https://www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130501193127 .htm](https://www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130501193127.htm). Accessed 09/08/2016.

2. United States Government. 1936. Senate document #264. <http://www.betterhealththruresearch.com/document264.htm>. Accessed 09/08/2016.
3. Thomas, D. 2003. A study on the mineral depletion of the foods available to us as a nation over the period 1940 to 1991. *Nutrition and Health* 17 (2): 85–115.
4. Cantorna et al. 2014. Vitamin D, immune regulation, the microbiota, and inflammatory bowel disease. *Experimental Biology & Medicine* 239 (11): 1524–1530.
5. Stenblom et al. 2015. Consumption of thylakoid-rich spinach extract reduces hunger, increases satiety and reduces cravings for palatable food in overweight women. *Appetite* 91: 209–219.
6. Pottala et al. 2014. Higher RBC EPA + DHA corresponds with larger total brain and hippocampal volumes: WHIMS-MRI study. *Neurology* 82 (5): 435–442.

O AUTORZE

Lek. med. Steven R. Gundry ukończył z wyróżnieniem Uniwersytet Yale, gdzie studiował biologiczną i społeczną ewolucję człowieka. Po ukończeniu studiów medycznych w Medical College of Georgia jako członek Alpha Omega Alpha Honor Medical Society (AΩA) doktor Gundry odbył staże specjalistyczne w dziedzinie chirurgii ogólnej i kardio-torakochirurgii w klinice Uniwersytetu Michigan i pracował dla Narodowych Instytutów Zdrowia jako ekspert-klinicysta. Wynalazł urządzenia hamujące śmierć komórkową obserwowaną w przypadku zawałów, zaś ich warianty przekształciły się ostatecznie w kaniulę do kardioplegii wstecznej (Medtronic Gundry Retrograde Cardioplegia Cannula) – najczęściej stosowanego na świecie urządzenia z tej grupy służącego ochronie serca podczas operacji na otwartym sercu. Po odbyciu stypendium w szpitalu dziecięcym przy Great Ormond Street w Londynie w dziedzinie kardiochirurgii wad wrodzonych oraz po dwuletnim pełnieniu funkcji profesora na wydziale medycznym Uniwersytetu Maryland doktor Gundry objął stanowisko profesora i kierownika katedry kardio-torakochirurgii na wydziale medycznym Uniwersytetu Loma Linda.

Jako pracownik naukowy Uniwersytetu Loma Linda doktor Gundry przodował w badaniach w dziedzinie ksenotransplantacji, czyli w badaniach nad tym, jak układ odpornościowy i białka naczyń krwionośnych reagują na przeszczep serca pochodzącego od przedstawiciela innego gatunku. Był jednym z pierwszych dwunastu badaczy pierwszego dopuszczonego przez Agencję Żywności i Leków urządzenia wspomagającego pracę lewej komory serca. Jest wynalazcą: ministernotomii Gundry’ego – najbardziej rozpowszechnionej minimalnie inwazyjnej techniki operacji zastawki aortalnej; Gundry Lateral Tunnel – techniki wykorzystującej żywą tkankę mającą zdolność odbudowy części serca u dzieci

z wrodzonymi wadami serca; oraz kaniuli dożylniej z zaworem wtryskowym – powszechnie wykorzystywanej podczas minimalnie inwazyjnych operacji na sercu.

Jako konsultant Computer Motion (obecnie Intuitive Surgical) doktor Gundry był jednym z ojców operacji kardiochirurgicznych z wykorzystaniem robotów. Agencja Żywności i Leków zatwierdziła opracowane przez niego procedury dla wykorzystujących roboty operacji wszczepienia bypassów tętnic wieńcowych oraz operacji zastawki mitralnej. Jest właścicielem patentów na łączenie naczyń krwionośnych z bypassami tętnic wieńcowych bez konieczności zakładania szwów oraz na leczenie zastawki mitralnej bez konieczności zakładania szwów i korzystania z płucoserca.

Doktor Gundry był członkiem zarządu Amerykańskiego Towarzystwa na rzecz badań nad Sztucznymi Narządami Wewnętrznymi oraz członkiem-założycielem i skarbnikiem Międzynarodowego Towarzystwa na rzecz Minimalnie Inwazyjnej Kardio-torakochirurgii. Przez długi okres był również prezesem zarządu Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Został wybrany na członka Amerykańskiego Kolegium Chirurgów, Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego, Amerykańskiego Towarzystwa Chirurgicznego, Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej oraz Kolegium Torakochirurgicznego. Wielokrotnie pełnił funkcję recenzenta abstraktów podczas dorocznych zjazdów Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Jest autorem ponad trzystu artykułów, rozdziałów prac i abstraktów publikowanych w recenzowanych czasopismach naukowych w dziedzinie badań chirurgicznych, immunologicznych, genetycznych, a także w dziedzinie odżywiania i badań nad lipidami. Operował w ponad trzydziestu krajach, w tym również w ramach misji charytatywnych.

W 2000 roku, zainspirowany zdumiewającym cofnięciem się choroby niedokrwiennej serca u pacjenta „nieoperacyjnego”, wywołanym zmianami dietetycznymi i zastosowaniem suplementów diety, doktor Gundry zmienił kierunek rozwoju kariery. Po nieskutecznych próbach wyjścia z otyłości za pomocą diet odchudzających, wykorzystując pracę dyplomową napisaną w Uniwersytecie Yale, opracował dietę bazującą na „kodeksie” ewolucyjnym oraz interakcji między

ancestralnym mikrobiomem i genami a środowiskiem. Stosowanie się do tego programu pozwoliło mu cofnąć u siebie wiele problemów natury medycznej. W procesie tym bezwysiłkowo schudł trzydzieści dwa kilogramy i od siedemnastu lat utrzymuje prawidłową wagę ciała. Osiągnięcia te pozwoliły mu stworzyć Międzynarodowy Instytut Zdrowia Serca i Płuc (International Heart and Lung Institute) – a w jego strukturach Centrum Medycyny Funkcjonalnej (Center for Restorative Medicine) – w Palm Springs w Santa Barbara w stanie Kalifornia. W prowadzonych tam badaniach i praktyce klinicznej skupia się na dietetycznych i żywieniowych metodach leczenia wielu chorób, m.in. chorób serca, cukrzycy, chorób autoimmunologicznych, raka, artretyzmu, niewydolności nerek oraz chorób neurologicznych, takich jak demencja i choroba Alzheimera, wykorzystujących skomplikowane badania krwi i pomiar jej przepływu w celu zmaksymalizowania okresu zdrowia i długości życia swoich pacjentów.

Wyniki jego badań zaowocowały opublikowaniem w 2008 roku jego pierwszej książki: *Dr. Gundry's Diet Evolution: Turn Off the Genes That Are Killing You and Your Waistline*. Sukces publikacji sprawił, że stał się jednym z największych światowych autorytetów od ludzkiego mikrobiomu i interakcji między układem pokarmowym, spożywanym jedzeniem i używanymi produktami a zdrowiem fizycznym i umysłowym oraz ogólnym dobrostanem. W ostatnich latach jego praca w ponad 50 procentach skupia się na leczeniu uciążliwych chorób autoimmunologicznych u pacjentów kierowanych do niego przez lekarzy z całego świata.

Castle Connolly, niezależna agencja ratingowa lekarzy, przez dwadzieścia jeden lat z rzędu zaliczała doktora Grundy'ego do grona najlepszych lekarzy Ameryki; przez piętnaście lat z rzędu zaliczany był do grona najlepszych lekarzy magazynu „Palm Springs Life”, a przez sześć lat z rzędu – do grona najlepszych lekarzy wytypowanych przez „Los Angeles Magazine”.

Doktor Gundry jest twórcą zaleceń żywieniowych dla kurortów i spa Six Senses. Pełni również funkcję starszego doradcy naukowego w Pegasus Capital Advisors. Był zapraszany do wygłaszania wykładów w ramach Stanford Brain

Summit oraz MIT Brain Summit na temat wpływu przewodu pokarmowego na zdrowie mózgu oraz na pogarszanie się jego zdrowia. W 2016 roku powołał do istnienia GundryMD – własną linię suplementów diety i kosmetyków do pielęgnacji skóry.

Doktor Gundry mieszka z żoną Penny, psami Pearlem, Minnie i Sadie w Palm Springs oraz w Montecito w stanie Kalifornia. Jego dorosłe córki Elizabeth i Melissa, ich mężowie Tim i Ray oraz jego wnuczęta Sophie i Oliver mieszkają nieopodal.

Spis treści

Karta tytułowa

Karta redakcyjna

WSTEP. TO NIE TWOJA WINA

CZĘŚĆ I. Dietetyczny dylemat

WOJNA ROŚLIN ZE ZWIERZĘTAMI

LEKTYNY NA WOLNOŚCI

ATAK NA JELITA

ZNAJ SWEGO WROGA. SIEDEM GROŹNYCH MODULATORÓW

W JAKI SPOSOB WSPOLCZESNA DIETA SPRAWIA, ZE TYJESZ(I
CHORUJESZ)

CZĘŚĆ II. Program Roślinny Paradoks

ZMIENŃ NAWYKI

ETAP 1. ZACZNIJ OD TRZYDNIOWEGO OCZYSZCZANIA

ETAP 2. NAPRAW I ODŚWIEŻ

ETAP 3. ZGARNIJ NAGRODY

INTENSYWNY KETOGENICZNY PROGRAM ZDROWOTNY ROSLINNY
PARADOKS

ZALECANE SUPLEMENTY

CZĘŚĆ III. Plany posiłków i przepisy kulinarne

PRZYKŁADOWE PLANY POSIŁKÓW

PRZEPISY KULINARNE PROGRAMU ROSLINNY PARADOKS

PODZIĘKOWANIA

PRZYPISY

O AUTORZE