



DR. PETER OSBORNE

Předmluva od JJ Virgin, autorky knihy *The Virgin Diet*

BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI

30denní program,

který vás zbaví hlavní příčiny
chronické bolesti

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Tato publikace obsahuje názory a nápady jejího autora. Jejím cílem je poskytnout užitečný a informativní materiál o tématech, která jsou předmětem této publikace. Autor ani vydavatel se v knize nezabývají poskytováním lékařských, zdravotních či jiných osobních profesionálních služeb. Čtenář by se měl před převzetím některého z názorů v knize nebo předtím, než z takového názoru začne vyvozovat závěry, poradit se svým lékařem, jiným zdravotnickým profesionálem nebo jakýmkoliv jiným kompetentním odborníkem.

Ačkoliv má tato kniha sloužit jako zdroj všeobecných informací a její obsah byl zpracován s maximální pečlivostí, nezohledňuje individuální okolnosti a nenahrazuje profesionální poradenství. Využití těchto informací závisí na vlastním uvážení čtenáře. Autor, nakladatel ani distributoři nenesou žádnou zodpovědnost za jakoukoliv újmu, nároky či jednání, které mohou vzniknout v závislosti na informacích obsažených v této knize.

Poznámka k českému vydání: Některé léčivé přípravky, potravinové doplňky či doporučované testy apod. jsou k dispozici pouze pro americký trh, podle informací uvedených v knize je však možné najít si u nás dostupnou alternativu.

Autor v originále používá označení „grain“, jež je v českém vydání přeloženo slovem „obiloviny“.

Původně vyšlo jako NO GRAIN, NO PAIN: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain v nakladatelství Touchstone, Avenue of the Americas, New York

© Dr. Peter Osborne, 2016

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Vojtěch Kudela, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-160-4

OBSAH

| | |
|--|------------|
| Předmluva..... | 9 |
| Jak s touto knihou pracovat..... | 13 |
| ČÁST 1 | |
| BOLEST SKRYTÁ V OBILOVINÁCH | |
| Vědecký základ života bez obilí | 15 |
| KAPITOLA 1 | |
| JAK SI PŘEDSTAVIT SPOJENÍ MEZI BOLESTÍ A OBILOVINAMI? | |
| Proč nám ze „zdravých“ potravin bývá někdy tak špatně | 19 |
| KAPITOLA 2 | |
| KDE VÁS TO BOLÍ? | |
| Trvalý útěk z cyklu bolesti a marnosti | 39 |
| KAPITOLA 3 | |
| BOLEST Z OBILNÉHO ZÁNĚTU | |
| Silné svaly a prevence bezlepkového šoku..... | 61 |
| KAPITOLA 4 | |
| BOLEST A NEROVNOVÁHA VE STŘEVECH | |
| Pravda o „děravém střevě“ a jak jej bezlepková dieta může léčit, nebo naopak zhoršit..... | 81 |
| KAPITOLA 5 | |
| BOLEST Z OBEZITY | |
| Viníkem je „obilné břicho“ | 105 |
| ČÁST 2 | |
| 30DENNÍ PROGRAM BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI | 123 |
| KAPITOLA 6 | |
| CO JÍST A CO NEJÍST | |
| Zbavte se bolesti změnou jídelníčku | 127 |

KAPITOLA 7

KTERÉ DOPLŇKY STRAVY POMÁHAJÍ ELIMINOVAT BOLEST?

Rychloléčba nahrazováním léků vitamíny, minerály
a jinými prostředky 151

KAPITOLA 8

1. AŽ 15. DEN

Odstartujte svůj plán odstraněním všech obilovin ze stravy 167

KAPITOLA 9

16. AŽ 30. DEN

Zbavte se poslední bolesti ve fázi výzvy 197

ČÁST 3

PO 30 DNECH A POZDĚJI 219

KAPITOLA 10

NAD RÁMEC JÍDLA

Jak snížit poškození toxiny, které akumulují účinky obilovin 223

KAPITOLA 11

NAD RÁMEC SVÉPOMOCI

Funkční medicína je budoucností medicíny 243

ČÁST 4

RECEPTY BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI 259

Poděkování 293

Cenné zdroje 297

Poznámky 299

Slovník pojmů 339

Rejstřík 349

Jak s touto knihou pracovat

Stejně jako se má praxe funkční medicíny liší od většiny lékařských postupů, tak se tato kniha liší od většiny dalších knih na toto téma, z velké části je tomu tak proto, že je propojena s webovou stránkou Gluten Free Society (glutenfreesociety.org). Tato kniha poskytuje komplexní pohled na můj program a také základní informace o tom, jak může lepek vyvolávat různé příznaky u různých osob. Ve snaze vyjít vstříc faktu, že dnes lidé čtou knihy a obecně shromažďují informace z různých zdrojů, jsem se rozhodl čtenáři poskytnout několik různých přístupových cest k dalším informacím. Je však možné, že máte vy nebo člen vaší rodiny více než jeden spouštěč bolesti nebo u vás dochází k více než jednomu druhu reakce na obiloviny, takže je dobré si přečíst knihu celou (dokonce i vědecky náročné počáteční kapitoly). Nicméně na konci každé z prvních pěti kapitol, které se zabývají různými druhy bolestí a zánětů, shrnuji jejich klíčové body (podkapitola „Co potřebujete vědět“) pro případ, že se prostě snažíte co nejdříve dostat k samotnému programu. Pokud tomu tak je, pak věřím, že se k těmto kapitolám později vrátíte, abyste pochopili, proč vás bolesti sužují a jak vám budou v léčbě a rekonvalescenci nápomocny změny, které učiníte v rámci tohoto programu.

Myslím, že zkušenosti jiných mohou být velmi motivující, proto jsem do knihy zahrnul více než tucet příběhů mých pacientů vybraných z tisíců jim podobných, kteří svá onemocnění a jiné obtíže úspěšně vyřešili a podrobně popisují své zkušenosti před přechodem na zcela bezlepkový způsob stravování a po něm. Dozvíte se, jak unikli ze spáru chronické bolesti a s mnoha z nich se můžete „seznámit“ ve videích. Podívejte se na odkazy na konci většiny příběhů.

Pro ty, kteří se chtějí hlouběji zabývat prezentovaným tématem, dávám k dispozici vstupní bránu „glutenologické“ komunity. Odkazy na tyto „bonusy“ naleznete v celé knize, stejně jako v dalších online

zdrojích informací – odkazy sekce „Bonusový obsah“ v této knize vedou k internetovým stránkám v anglickém jazyce. Mám také moc rád vizuální pomůcky, takže kdykoliv je to možné, používám ilustrace ke zjednodušení komplikovaných konceptů. Dále budete mít k dispozici testy na sledování úrovně bolesti a zjistíte, zda trpíte zánětlivými stavy. Podrobné jídelníčky s doprovodnými recepty vám usnadní odstranění veškerého lepku ze stravy bez zbytečných průtahů.

Pokud budete potřebovat najít lékaře, který s vámi bude pracovat, dám vám také v neposlední řadě k dispozici odkaz na síť zdravotnických pracovníků v celých Spojených státech: glutenfreesociety.org/find-doctor. Většinu z nich jsem své postupy osobně učil. Vítejte ve světě *opravdových* bezlepkových bojovníků.

ČÁST 1

BOLEST SKRYTÁ V OBILOVINÁCH

Vědecký základ života bez obilí

„Největším bohatstvím je zdraví.“

Publius Vergilius Maro

Možná vám někdo někdy řekl, že vaše bolest existuje jen „ve vaší hlavě“. Zřejmě jste vyzkoušeli celou řadu různých terapií a léků na předpis – bez úspěchu. Třeba jste unavení, všechno vás bolí a už vás to štve.

Nejste sami. Stává se to každoročně bezpočtu lidí, kteří navštěvují ordinace lékařů, kde hledají úlevu, ale kde dostanou tak maximálně recept na léky. Ty pak nějakou dobu fungují, ale pak přestanou – nebo nemusí zabrat vůbec. A miliony lidí tak riskují závislost na lécích, aniž by si uvědomovali, že samotné léky, jež užívají k boji s bolestí, ve skutečnosti do přirozeného procesu hojení těla zasahují, takže se jejich stav každým dnem jen zhoršuje.

Co kdyby existovala lepší možnost boje s bolestí? Co kdyby vůbec nezahrnovala léky, ale byl by to spíše způsob, jak léčit váš nepříjemný pocit a bolest zevnitř?

Nevěřím, že existuje „prášek na všechno“. Tato kniha nabízí jiný přístup k léčbě bolesti a zároveň také k podpoře celkového zdraví a pohody. Tento alternativní přístup je známý také jako *funkční lékařství* a jedná se o praxi, která získává více a více příznivců z řad jak lékařů, tak pacientů. Funkční lékařství se zaměřuje spíše na identifikaci základních

příčin onemocnění než na léčbu výsledných symptomů, aby tak vyvinula a uplatnila smysluplné metody prevence a léčby. Tento přístup podporuje skutečné partnerství mezi pacientem a lékařem. Cílem je nejen navrátit pacientovi zdraví, ale také ho naučit, jak si zdraví udržet a jak předcházet onemocnění v budoucnu, čímž se mu dostává větší nezávislosti na lékaři.

Je jasné, že je zapotřebí začít *něco* dělat jinak. Američané utratí ročně miliardy dolarů za léčebné procedury a léky. Proč se tedy i nadále řadí mezi nejnemocnější národy světa?

- Počet lidí, kteří trpí rakovinou a srdečními chorobami, roste každým rokem, navzdory obrovskému úsilí klasické medicíny.
- Léky na předpis jsou předepisovány příliš benevolentně a jejich účinnost nedosahuje požadovaných výsledků.
- Velká množství nepříznivých účinků při užívání „oprávněně“ předepsaných léků jsou čtvrtou hlavní příčinou úmrtí v USA. Miliony dalších lidí trpí závažnými vedlejšími účinky, z nichž některé mají trvalé následky.

Čím to? Částečně je to způsobeno skutečností, že většina lékařů tráví s pacienty velmi málo času. Lékařské školy neučí budoucí lékaře zjišťovat původ onemocnění. Místo toho je učí tlumit příznaky pomocí léků, které ovlivňují chemii těla. Neříkám, že tento druh léčby (a ani lékaři, kteří jej praktikují) nemá dobré úmysly. Ale ani si nemyslím, že se jedná o způsob nutně nejlepší.

Každá osoba má unikátní genetická a biochemická nastavení, která se vzájemně se stejně jedinečnými sadami environmentálních faktorů a faktorů životního stylu ovlivňují. To znamená, že byste teoreticky mohli mít stejnou nemoc jako váš kamarád, ale s úplně jinou skupinou příčin. Podobně by tak stejné faktory mohly vést k různým chorobným stavům u různých jedinců. Namísto spoléhání se na syntetické léky se funkční medicína snaží porozumět celkové anamnéze, životnímu stylu a environmentálním faktorům pomocí specializovaných laboratorních testů a komplexního fyzického vyšetření.

I pouhá kniha může čtenáři předat principy zdraví z hlediska funkční léčby a přesně o to se snažím i zde. Samozřejmě i přesto, že mohu na následujících stránkách detailně popsat zkušenosti mnoha pacientů, kteří

KAPITOLA 1

JAK SI PŘEDSTAVIT SPOJENÍ MEZI BOLESTÍ A OBILOVINAMI?

Proč nám ze „zdravých“ potravin bývá někdy tak špatně

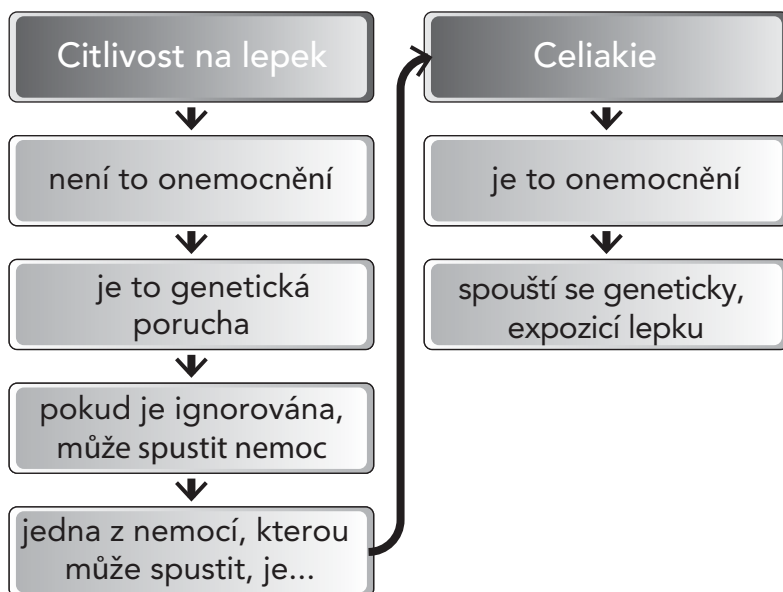
„Pravda prochází třemi fázemi. Nejdříve se zdá být směšná. Pak se dočká rázného odporu. A nakonec je považována za samozřejmost.“

parafráze ze spisů
Arthura Schopenhauera,
německého filozofa z 19. století

Okolo bezlepkové stravy se v posledních několika letech strhla masivní bouře. Spousty jídelniček poskytují návod, jak snížit úroveň cukru, obilovin a jiných prázdných sacharidů ve stravě, a tyto přístupy obecně fungují velmi úspěšně. Další knihy o dietách tvrdí, že odstranění obilovin zlepšuje paměť a funkčnost mozku, okamžitě i dlouhodobě. Existuje prověřený výzkum, který tuto tezi podporuje. Zlepšení paměti a její ochrana do budoucna je zjevným vedlejším přínosem bezlepkové stravy.

Mnoho lidí přichází na mou kliniku v Sugar Land v Texasu, protože je něco bolí. Mají tak silné bolesti, že pronikají do všech aspektů života a každý den je o kousíček temnější a mnohem náročnější. Pro ně není změna stravování jen výběrem životního stylu, jedná se o markantní

ROZDÍL MEZI CITLIVOSTÍ NA LEPEK A CELIAKIÍ



Celiakie je způsobena citlivostí na lepek, je však pouze jedním z mnoha autoimunitních onemocnění vyvolaných citlivostí na lepek.

Pokud máte vy nebo člen vaší rodiny genetickou predispozici k citlivosti na lepek, čím dříve zajdete k lékaři a začnete s tím něco aktivně dělat, tím lépe. Poškození způsobené lepkem může začít při početí a pokračovat lepkem obsaženým v mateřském mléce (za předpokladu, že matka jí jídlo obsahující lepek).¹⁷ Rodinná anamnéza citlivosti na lepek zvyšuje pravděpodobnost sdílení této predispozice.

OSM MÝTŮ O LEPKU

Veškerý pokrok začíná čistou pravdou, ale dokud nevyřešíte pravdu, již máte přímo před nosem, nemůžete se posunout kupředu. Mým úkolem je vrhnout světlo na velké mýty o lepku (vyplývající z nevědomosti, neochoty přiznat si chybu nebo ze zjištěných důvodů), odhalit pravdu založenou na nejnovějších výzkumech a zkušenostech tisíců lidí a změnit stav diskurzu na toto téma. Ten se totiž zakládá na definici lepku, která se už

přes 60 let nevyvíjela! Teprve když pochopíte a přijmete tuto pravdu, budete se moci zbavit bolesti a obnovit své zdraví.

Podívejme se nyní spolu na osm mýtů a osm pravd, které jsou základem programu Bez obilovin, bez bolesti.

Mýtus č. 1: Lepek se vyskytuje pouze v pšenici, ječmeni a žitě a někdy i v ovsu.

To není pravda! Lepek není jedna bílkovina, která se nachází v několika málo druzích obilovin. Tento termín spíše odkazuje na obrovský rod bílkovin. A jen jedna z nich, jmenovitě gliadin v pšenici, ječmeni a žitě, byla rozsáhle studována. Každý druh obilí obsahuje jeden nebo více druhů lepkových bílkovin. Jedna studie identifikovala 400 nových druhů lepku, z nichž 60 bylo škodlivějších než ta forma lepku, kterou lékaři nejčastěji testují.¹⁸

Mýtus č. 2: Pokud trpíte citlivostí na lepek, můžete bez obav jíst celozrnné produkty, jako je kukuřice a rýže.

To není pravda! Všechny obiloviny obsahují nějakou formu lepku. Výzkumy ukazují, že u osob citlivých na lepek je kukuřice (a kukuřičný olej) také zdrojem četných střevních a dalších zdravotních problémů.¹⁹ Mějte na paměti, že kukuřice je obilovina, nikoliv zelenina, a že se vyskytuje v tisících „Frankenjídlech“, tedy v nekvalitních nezdravých jídlech (více v části 2). Seznam skrytých ingrediencí na bázi kukuřice naleznete na adrese glutenfreesociety.org/hidden-corn-based-ingredients.

Mýtus č. 3: Konzumace mléčných výrobků je bezpečná, protože jsou bezlepkové.

To není pravda! Bylo zjištěno, že mléko vašemu imunitnímu systému může „připadat“ jako lepek, takže pokud jste citliví na lepek, váš imunitní systém na něj reagovat může.²⁰

Mýtus č. 4: Pokud nemáte celiakii, můžete jíst tolik lepku, kolik se vám zachce.

To není pravda! Celiakie je jen špičkou ledovce citlivosti na lepek a je jen jednou z mnoha autoimunitních a jiných onemocnění, které může lepek způsobit.²¹

STŘEVNÍ PŘÍZNAKY

- Máte chuť na koláče, sušenky a další pečivo?
- Máte chuť na jídla s vysokým obsahem cukru?
- Máte často pocit nafouknutého břicha nebo plynatosti, zejména po jídle?
- Byl vám diagnostikován (nebo máte podezření, že byste mohli mít) syndrom dráždivého tračníku?
- Trpíte často pálením žáhy, kyselým refluxem nebo gastroezofageálním refluxem (GERD)?
- Máte často potíže s trávením?
- Trpíte zácpou?
- Nebo průjmem?
- Pociťujete často nevolnost nebo se vám chce zvracet?
- Máte potíže přibrat na váze?
- Trpíte nedostatkem železa?

SYMPTOMY V HLAVĚ A NERVOVÉ SOUSTAVĚ

- Máte často bolesti hlavy?
- Jsou vaše dutiny často ucpané?
- Trpíte migrénami?
- Trpíte častými závratěmi?
- Máte špatnou paměť?
- Máte potíže si vybavit konkrétní slova?
- Zaznamenali jste na sobě mozkovou mlhu?
- Špatně se soustředíte?
- Byla vám diagnostikována porucha pozornosti, jako například ADD nebo ADHD?
- Zažíváte deprese?
- Trpíte častými úzkostmi?

Jakmile si otestujete úroveň bolesti a citlivost na obiloviny, získáte dobrou představu o tom, zda bude tento program pro vás (či vaše blízké) to pravé nebo ne. (Samozřejmě vím, že fungovat bude, ale důležité je, že to víte i vy.) Abyste pochopili, *jak* jsou bolest a obiloviny propojeny, budete si muset přečíst celou tuto knihu. Zjistíte, jaké jsou zdroje bolesti a samozřejmě také *jak* se jednou provždy této bolesti zbavit. Bolest je tak obrovské a obsáhlé téma, že mu věnuji čtyři následující kapitoly, které rozebírají *co*, *jak* a *kde* se děje kolem bolesti způsobených obilovinami. V části 2 probereme specifika *skutečně* bezlepkové stravy.

CO POTŘEBUJETE VĚDĚT

- Lepek je druh bílkovin, který se nachází ve všech druzích obilovin.
- Celiakie byla nejdříve identifikována jako reakce imunitního systému na tři (a později čtyři) druhy obilí.
- Vypuštění klasických tří nebo čtyř lepkových obilovin, tedy ječmene, žita, ovsa a pšenice (skupina zkracovaná jako BROW z anglických názvů *barley*, *rye*, *oats* a *wheat*), ze stravy však u drtivé většiny lidí trpících celiakií všechny příznaky nevyřeší.
- Celiakie je jen jedním příkladem citlivosti na lepek.
- Citlivost na lepek vede k nadměrné imunitní reakci, jež dále vede ke vzniku zánětu a rozvinutí bolesti a může nastat téměř ve všech částech těla.
- Lidé s citlivostí na lepek dobře reagují na eliminaci veškerých obilovin ze stravy.
- Bolest není nikdy normální a signalizuje, že je něco špatné a je třeba s tím něco dělat.
- Každý člověk citlivý na lepek může reagovat na konzumaci obilovin odlišně.

BONUSOVÝ OBSAH

Video o tom, co vlastně citlivost na lepek je najdete na glutenfreesociety.org/video-tutorial/gluten-sensitivity-what-is-it.

bráníte přirozené schopnosti těla zahajovat a kontrolovat hojení. Tímto se vytvoří podmínky vhodné pro osteoartrózu, revmatoidní artritidu a lupus, které budou popsány v kapitole 3.

Kvůli snižování svalové hmoty je cvičení obtížnější, a protože menší svaly jsou staženější, jsou také náchylnější ke zranění. Také se tím urychluje opotřebení chrupavky. Nedostatek cvičení vede k ještě nižší svalové hmotě a k vyššímu obsahu tělesného tuku, a jestliže tento cyklus pokračuje celé roky, nemusíte jen přibývat na váze – zhoršuje se také zdraví celkově. To je důvod, proč je tolik Američanů nemocných. Ztráta svalstva oslabuje imunitní systém, omezuje naši schopnost pohybu, ničí naši kvalitu života, a nakonec nás zabije o dvacet let dříve. Mnoho mých pacientů zjišťuje, že když ze stravy vyloučí obiloviny, dochází u nich k dramatickému snížení bolesti svalů a kloubů. Bolest, která byla předtím považována za důsledek stárnutí, často zcela vymizí. Kapitola 3 je věnována zánětu a podrobněji se zde bolestmi svalů a kloubů zabýváme.

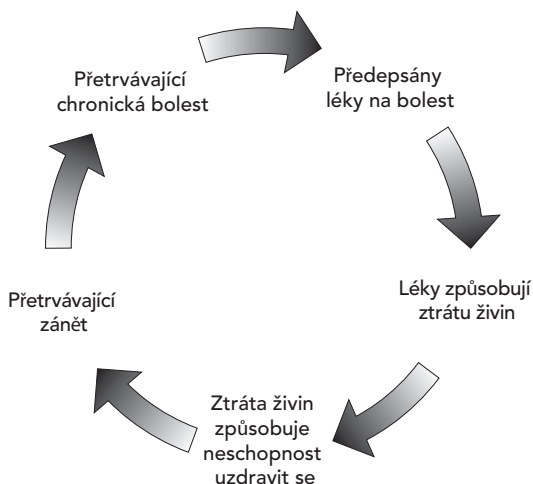
ROVNOU DO BŘICHA

Mezi nejčastější bolestivá onemocnění trávicího traktu patří syndrom zvýšené propustnosti střev, syndrom dráždivého tračníku, celiakie, Crohnova choroba, ulcerativní kolitida a břišní migrény. Některé z těchto nemocí jsou způsobeny zánětem z obilovin. Některé jsou způsobeny schopností obilovin měnit bakterie střev a jiné neschopností trávit obiloviny obecně, přičemž si oba typy přiblížíme v kapitole 4.

Stručná historie chlebového šílenství

Mezi lety 1500 a 1700 se v Evropě šílenství často spojovalo s čarodějnictvím a nazývalo se také chlebovým šílenstvím (ergotismus). Takové nebohé duše s velkou pravděpodobností pozřely kontaminovaný žitný chleba, který se stal domovem paličkovice nachové, která je podobná LSD. Před 50 lety byla jako chlebové šílenství někdy označována také schizofrenie, protože příznaky někdy mizely, když schizofrenici přestali jíst potraviny z pšenice. V té době několik výzkumníků spekulovalo, že pšeničný lepek vyvolává nebo podporuje schizofrenii. Ačkoliv to není obecně přijímaným faktem v oboru duševního zdraví,

BLUDNÝ KRUH LÉKŮ NA PŘEDPIS



Léky zánět pouze maskují, nijak neřeší jeho prvotní příčinu. Mnoho léků proti bolesti také způsobuje nedostatek vitamínů a minerálů, který naopak znesnadňuje dlouhodobé uzdravení.

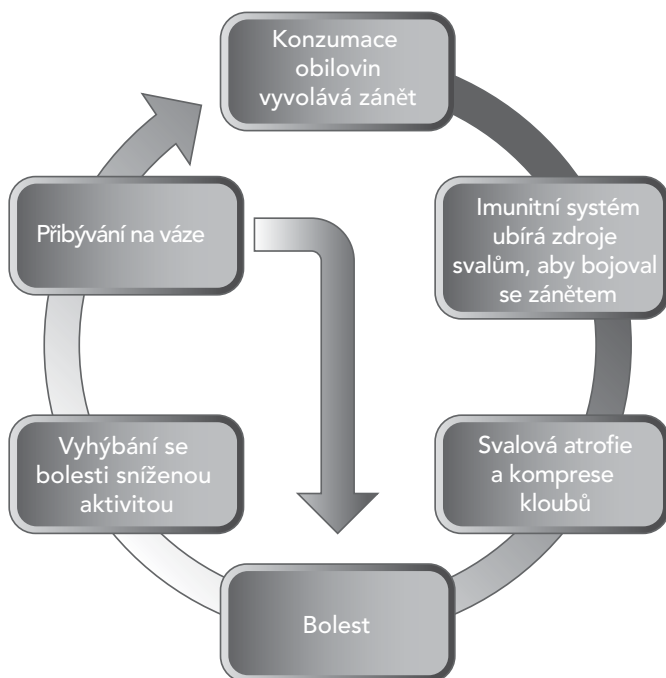
ZBYTEČNÉ CHIRURGICKÉ ZÁKROKY KVŮLI IBUPROFENU

James se u mne objevil poté, co mu bylo odstraněno asi 13 cm tenkého střeva. Jeho problémy začaly o několik let dříve, po zranění zad, když mu lékař předepsal vysoké dávky ibuprofenu ke zmírnění bolesti. Ibuprofen poškodil sliznici žaludku a střeva, což vedlo k syndromu zvýšené propustnosti střev a v Jamesově stolici se tak začalo objevovat velké množství krve. To ho přimělo k návštěvě gastroenterologa, který mu diagnostikoval *H. pylori* (bakteriální infekci) a žaludeční vředy. Nasadil Jamesovi silná antibiotika a antacida. Přestože po této léčbě nebylo provedeno následné vyšetření, zaznamenal drobnou úlevu od bolesti.

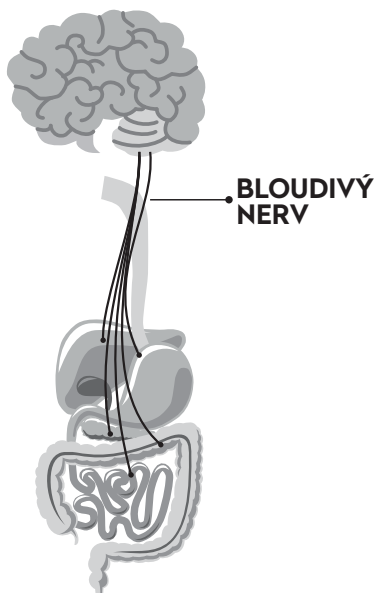
Nicméně o několik měsíců později Jamese silně rozbolelo břicho a skončil na pohotovosti, kde mu lékař diagnostikoval Crohnovu chorobu. Pak mu odstranil oněch 13 cm střeva. Zárok byl pravděpodobně zbytečný, protože James nebyl ve stavu ohrožení života. Naneštěstí

situace se pak logicky zhoršuje. Jeho imunitní systém se zblázní, protože je opakovaně vystavován něčemu, co vytváří stále více zánětu místo pomoci při hojení, opravě a udržování těla.

CYKLUS DEGRADACE SVALSTVA ZPŮSOBENÝ LEPKEM



Časem si začne imunitní systém brát bílkoviny ze svalů, aby mohl bojovat proti zánětlivým účinkům potravy. Svalstvo je tedy postupně čím dál slabší a má menší a menší hustotu. Sval se zmenšuje, zkracuje a atrofuje, což způsobuje tuhnutí kloubů a bolest. A tak se dostaneme do dalšího bludného kruhu – sval se zmenšuje, protože jeho zdroje najednou živí imunitní systém, což způsobí stlačení kloubů, to vede ke tření, podrážděnosti a dalšímu zánětu, což zase vyústí v bolest. To vás pravděpodobně donutí více sedět, takže ještě více přiberete. Přidaná hmotnost tlak na klouby dále zvyšuje. Vítejte na dalším bojišti, kde imunitní systém válčí s obilovinami.



Bloudivý nerv spojující mozek a střevo.

PROPOJENÍ MOZKU A STŘEV

Ve starodávných dobách léčitelé věřili, že se na zdraví člověka stejnou měrou podílí mozek i trávicí ústrojí. Když vědcům na počátku 20. století došlo, že enterální nervový systém (ENS) umístěný ve střevní stěně umí jednat nezávisle na mozku, začali se touto myšlenkou znovu zabývat. Neurogastroenterologie jako věda o propojení mozku a zažívacího traktu se však zrodila až v devadesátých letech 20. století. Dnes víme, že asi 90 % signálů v bloudivém nervu, který spojuje mozek a tlusté střevo, pochází z ENS.¹

Teď se však vraťme k instinktům. Pocit šimrání v žaludku, který máme, když jsme nervózní, je spjatý s reakcí „boj, nebo útěk“ vycházející z mozku, která odklání krev od žaludku do svalů. Toto propojení funguje oběma směry. Stres stimuluje střevo ke zvýšené produkci ghrelinu, hormonu hladu, který také zmírňuje úzkosti a deprese. Ze střeva do mozku cestuje tato zpráva bloudivým nervem. Zažívací ústrojí si ve stresu říká o jídlo z velmi dobrého důvodu.

SYNDROM DĚRAVÉHO STŘEVA (Dochází k němu při poškození propojovacích bílkovin)



V případě normálního, stabilního zažívacího traktu je první linií obrany vrstva buněk se sliznicí. Pokud jste však vystaveni nějakému druhu chemických látek nebo obilovinám, špatnému jídlu, určitým bakteriím či infekci, může se začít stimulovat produkce zonulinu, který narušuje propojovací bílkoviny těsnící střevní výstelku. Pronikne-li útočník do buněčných stěn nebo pokud ho váš imunitní systém označí za nepřítel, imunitní buňky ve střevech způsobí zánětlivou reakci. Jestliže zůstane slizniční vrstva neporušená, zánět prostě přejde a díry ve stěně střeva se nevytvoří. Pokud však zánět přetrvává, protože i nadále konzumujete stejné potraviny, bude se slizniční vrstva nadále rozkládat a časem se naruší. Normální reakcí těla je napravit tyto případy lehkého oslabení. Zvětšíme-li však pracovní zátěž oprav a hojení zažívacího

PŘEBYTEK OBILOVIN

V předchozích kapitolách jsem vám vysvětlil problémy, kterým po konzumaci obilovin čelí lidé, kteří jsou citliví na lepek nebo trpí jeho nesnášenlivostí. Teď je na čase podívat se na další dopady stravy s obilovinami, které mohou ovlivnit každého z nás.

Dopad č. 1: Konzumace obilovin zvyšuje hladinu cukru v krvi a naše tělo pak ukládá cukr jako tuk. Existuje rozsáhlý výzkum, který silně naznačuje spojitost konzumace rafinovaných obilovin s metabolickým syndromem a cukrovkou.⁴

Dopad č. 2: Obiloviny jsou vysoce kalorické. Přílišný příjem kalorií a málo fyzické aktivity podporují tendence tloustnout.



V roce 2011 nahradilo Americké ministerstvo zemědělství model Potravinové pyramidy modelem Můj talíř, který jen nepatrně snižuje množství obilovin ve srovnání s jinými potravinami, ale nadále zachovává špatná doporučení, která jsou zde přítomna již 30 let. Všimněte si, že tuky zde nejsou uvedeny ani přes fakt, že správné druhy tuků jsou zásadní pro zdraví a správnou tělesnou hmotnost.

Dopad č. 3: Obiloviny zkrátka nejsou dobrým zdrojem výživy, protože jsou obtížně stravitelné, obsahují látky protichůdné živinám a mykotoxiny a přispívají k nedostatkům vitamínů a minerálů.⁵

a rozebrán v této části, vám umožní začít s procesem transformace v pravého bezlepkového bojovníka, zdravého na těle, mysl i na duchu. Dodržujte tento režim po dobu 30 dní a nejenže zaznamenáte dramatické snížení bolesti, ale také celkové zlepšení svého zdraví. V části 3 se budeme zabývat dalšími důležitými faktory potenciálně nezbytnými k úplné úlevě od bolesti a zánětu.

TŘI ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VÝŽIVY

Bez ohledu na to, zda jídlo obsahuje nebo neobsahuje lepek, je třeba mít vždy na paměti několik základních pravidel:

1. Nemůžete být ani zůstat zdraví bez toho pravého jídla, které neobsahuje zpracované, geneticky modifikované, balené potraviny, kterým říkám „Frankenjídla“. Vaše tělo na něco takového prostě není stavěné.
2. Nejezte nic, na co jste alergičtí, citliví nebo vůči čemu jste intolerantní.
3. Pokud máte více či méně silné bolesti po konzumaci určitého jídla, už jej prostě nikdy nejezte!

Dobré jídlo chrání zažívací ústrojí a udržuje jeho správnou funkci. Navíc jsme vybaveni smysly, jež chrání je i nás.

- Nejdříve k jídlu čichněte a teprve pak jej ochutnejte. Oboje stimuluje uvolňování slin a žaludečních kyselin, jež pomáhají při trávení.
- Pořádně žvýkejte. Čím víc rozmělníte kusy jídla, tím méně tlaku vyvíjíte na trávicí ústrojí.
- Jezte všímavě a bez rozptýlování nebo stresových situací, které by aktivovaly váš autonomní nervový systém, vytlačily krev z trávicího traktu a ztížily zpracování a trávení jídla.
- Stejně jako potřebujete odpočívat po cvičení, udělejte si pauzu od jídla tím, že budete mezi jídly dodržovat časový odstup, a také pravidelným, přerušovaným půstem.

Pokud tato pravidla nedodržíte, bude to mít své důsledky – v tomto případě důsledky pro vaše zdraví. Jsme lidé, takže pravidla místy

KAPITOLA 7

KTERÉ DOPLŇKY STRAVY POMÁHAJÍ ELIMINOVAT BOLEST?

Rychloléčba nahrazováním léků vitamíny, minerály a jinými prostředky

„Věřím, že přijetím jednoduchých a nenákladných opatření můžete žít déle a lépe. Nejdůležitější je podle mě užívat každý den vitamínové doplňky k těm, které získáváte z jídla.“

Linus Pauling

Mohou výživové nedostatky přispívat k bolesti? Podle mě je to velmi pravděpodobné. Velmi často zjišťuji u svých pacientů trpících chronickou bolestí a autoimunitními stavy mnoho výživových nedostatků, které jejich stav ještě zhoršují a zabraňují hojení nebo jej zpomalují. Výživové doplňky samy o sobě samozřejmě bolest neutiší, jsou však důležitou součástí programu Bez obilovin, bez bolesti. Zvyšují schopnost těla zbavit se toxinů a hojit se, čímž činí zvládnutí programu jednodušším.

Existuje několik důvodů nedostatečného množství určitých vitamínů, minerálů a dalších živin. Například jíte jídla neobsahující dostatek živin nebo vaše tělo špatně vstřebává živiny v jídle a doplňcích stravy. Případně mohou být tyto nedostatky způsobeny léky, jež většina lékařů užívá k léčbě chronické bolesti a autoimunitních onemocnění.¹ Pamatujte si, že jak nesteroidní protizánětlivé léky (NSAID), tak steroidy

BUĎTE NA NÁHRADY PŘÍSNÍ

Na rozdíl od většiny dietních rádců nebude tato kniha nabízet sáhodlouhé seznamy typu „jezte jídlo X místo jídla Y“. Obvykle uváděným důvodem, proč to ostatní knihy dělají, je tvrzení, že navrhování náhrad usnadňuje dodržování diety. Dovolil bych si nesouhlasit. Může to být jednodušší, ale pokud to nenese kýžené ovoce, proč se tím zatěžovat? Znáte už fenomén bezlepkového šoku, který se přičítá nahrazování jedné obiloviny jinou, to je ale jenom část mého přístupu k věci. Pokud jsou potraviny chemicky bělené, geneticky modifikované a přeplněné pesticidy, jsou to stále zpracované potraviny. Jste nemocní, protože děláte, co děláte, a pokud něco nezměníte, budete nemocní stále. A proto nebudeme nahrazovat tyto zpracované potraviny jinými – zkrátka proto, že obsahují další obiloviny. Změňte místo toho svůj přístup. Můj program nabízí úplně jiný způsob myšlení odlišný od toho, jenž se soustředí na obiloviny a o němž jsme si vždycky mysleli, že je jediný správný způsob výživy. Jakmile se vaše strava bude skládat z volně žijících ryb, masa z trávou krmeného zvířectva a organické drůbeže z volného chovu, spousty skvělé zeleniny a některých druhů ovoce, budete se cítit lépe. Všimněte si, že *můj* krátký seznam „Pravých bezlepkových náhražek“ obsahuje pouze celá jídla.

Pravé bezlepkové náhražky

| Místo tohoto | Použijte toto |
|-------------------------|---|
| Mléko a mléčné výrobky | Organické kokosové nebo mandlové „mléko“* |
| Ovesné vločky | Organická lněná semínka s kokosovým mlékem |
| Studené cereálie | Mleté organické ořechy, drcené organické kokosové ořechy, ovoce |
| Rýže | Divoká rýže (tráva, ne obilovina) |
| Těstoviny | Špagetová dýně, strouhaná cuketa |
| Bílý ocet a rýžový ocet | Organický jablečný ocet, balzamikový ocet† |

KAPITOLA 9

16. AŽ 30. DEN

Zbavte se poslední bolesti ve fázi výzvy

„Vždy mějte na paměti, že vaše vlastní rozhodnutí uspět je důležitější než cokoliv jiného.“

Abraham Lincoln

V druhé fázi programu budete ve svém úsilí pokračovat a můžete očekávat ještě významnější útlum bolesti a celkově větší pohodu. Budete jíst stejné zdroje bílkovin, které jste jedli posledních 15 dní, spolu s většinou zeleniny a ovoce. Vyloučíte však z jídla některou rostlinnou stravu. Jídlo samo může totiž procesu léčby bránit. Jednou z nejdůležitějších součástí tohoto programu je dát zaživacímu ústrojí potřebný odpočinek s pravidelnými přestávkami, proto začnete i s přerušovaným půstem. Nakonec zde také zvednete lašku v oblasti své fyzické aktivity.

Ve fázi výzvy eliminujete z jídelníčku následující potenciálně problematické potraviny:

- lilkovitá zelenina – bílé brambory, rajčata, sladké papriky, chilli papričky, lilek a bobule kustovnice čínské,
- všechny luštěniny (navíc k už vyřazené sóji), včetně arašídů,
- některé ořechy a semena (zmírnit příjem všech ořechů a semen),
- zpracovaný cukr v jakékoliv podobě,

Na rozdíl od zahajovací fáze zde nejsou uvedeny žádné svačiny, protože v této fázi doporučuji přerušovaný půst, tedy jíst všechna jídla během osmihodinového časového okna. Pokud vás však přepadne hlad, můžete si jistě pochutnat na jídle z první fáze (počínaje stranou 192) nebo z kapitoly „Svačina je taky jídlo“ na straně 133, za předpokladu, že je vhodné pro fázi druhou.

Recepty s hvězdičkou (*) najdete na stránce 259. Všimněte si, že některé mají jisté úpravy, aby byly pro tuto fázi vhodné.

DEN 1

Snídaně

2 míchaná vajíčka

Plátky ananasového melounu

Oběd

*Sálat s kuřecím masem,
jablkem a avokádem

*Coleslaw s černými sezamovými
semínky (vynechat semena)

Večeře

*Rychlé lososové koláčky
Dušená cuketka nebo
jiná letní tykev

DEN 2

Snídaně

*Domácí snídaňová klobása
(vynechat červenou papriku)

Banán

Oběd

Grilované kuře

Špenát, ½ avokáda a sušené
třešně (bez přidaného cukru)
Vinaigrette z jablečného moštu

Večeře

*Pancit se skleněnými nudlemi

Nemáte okolo sebe až příliš čisto?

V posledních letech se staly antibakteriální mýdla, gely a ubrousky velkým hitem. Většina z nich obsahuje triclosan, jenž obsahují také prostředky na mytí nádobí, tekuté mýdlo na ruce či zubní pasta. Podle FDA se neprokázalo, že by ve srovnání s čistým mýdlem a vodou bylo použití antibakteriálních přípravků výrazně efektivnější.³¹ Americká lékařská asociace AMA dále upozorňuje, že triclosan by neměl být používán v domácnostech.³² Na pokožce, doma a v našem bezprostředním okolí potřebujeme dobré bakterie.³³ Když sterilizujeme své životní prostředí, přispíváme autoimunitě. Nová teorie o nemocích, hygienická hypotéza, vlastně přímo tvrdí, že **příliš** čisté prostředí způsobuje zdravotní problémy. Chránit malé děti před expozicí nečistotám, infekčním činičům, parazitům a některým běžným alergenům a současně je vystavovat účinkům antibiotik znamená, že jejich imunitní reakce není řádně stimulována, čímž se časem zvýší jejich náchylnost k širokému spektru nemocí a chorob.

BĚŽKYNĚ SI NABĚHLA

Susan byla vášnivá běžkyně. Ráda běhala, aby se udžela ve vrcholné formě – dokud najednou nezačala kulhat. Neutrpěla žádné fyzické zranění, prostě jedna noha přestala při chůzi či běhu držet krok s tou druhou. Všimla si, že tak kromě jiného opotřebovává všechny boty. Nohy jí připadaly těžší a těžší a začala trpět závratěmi. Tyto příznaky jsou klasickou formou poškození nervů lepkem, bohužel však jen velmi málo lékařů takovouto chorobu rozpozná nebo se pustí do vyšetřování hlubších příčin.

Pokazilo se toho ale u ní víc. Trpěla velkým množstvím dalších symptomů, včetně těžké artritické bolesti v celém těle, únavy a mozkové mlhy. Než se ocitla v mé ordinaci, prošla si magnetickou rezonancí, rentgenem a fyzioterapií. Také začala nosit speciální ortopedické boty, avšak bez výsledku.

KUŘECÍ KARI POLÉVKA

Fáze: 1

Porce: 10

Doba přípravy: 30 minut

Doba vaření: 2 hodiny

Tato polévka vděčí za svou krémovou strukturu konzervovanému kokosovému mléku, které by se nemělo zaměňovat za nápoje z kokosového mléka nebo kokosový krém, které jsou plné přidaného cukru. Příchuť kari pochází z kari pasty. Ingredience pro přípravu thajské kuchyně jsou ve většině supermarketů snadno dostupné.

- 1 celé pečené kuře (1½–2½ kg)
- 1 velká nakrájená žlutá cibule
- 5 velkých oloupaných a nakrájených mrkví
- 5 oloupaných a nakrájených stonků celeru
- 4 prolisované stroužky česneku
- 1 sklenice červené kari pasty (110 g)
- 1 sklenice konzervovaného kokosového mléka (400 g)
- 1 nasekaný velký květák
- 2 lžice oloupaného a nastrohaného čerstvého zázvoru
- šťáva z 1 citronu

1. Kuře, cibuli, mrkev a celer a česnek vložte do velkého hrnce. Zalejte vodou a přikryjte poklicí. Přiveďte k varu a poté snižte teplotu a nechte lehce probublávat, dokud nebude kuře uvařeno, asi 60–90 minut.
2. Nechte kuře asi hodinu zchladnout v hrnci. Vykostěte jej a oberte maso. Kůži a kosti vyhod'te. Maso vrat'te zpět do hrnce s vývarem a zeleninou.
3. Přidejte kari pastu a kokosové mléko, promíchejte a přidejte květák a trochu vody. Znovu přiveďte k varu. Snižte teplotu a nechte polévku 20 minut probublávat. Přidejte zázvor a povařte dalších 15 minut.
4. Sundejte z plotny a před podáváním přidejte citronovou šťávu.

1. Ve velké pánvi na středním stupni zahřejte olivový olej a poté přidejte klobásy. Jemně promíchejte po dobu asi 5 minut nebo dokud nezhnědnou. Vyjměte je, osušte a odložte do mísy stranou.
2. Vraťte pánev na sporák. Přidejte olivový olej (je-li třeba) a cibuli a smažte, dokud nezhnědne, asi 7 minut. Přidejte kapustu a smažte, dokud nezměkne stejně jako nudle. Vraťte klobásy do pánve, promíchejte a minutu nebo dvě prohřívejte.

VARIACE

- Místo kapusty použijte kysané zelí a smažte 30 minut, než vrátíte klobásu do pánve.

KUŘECÍ ŠPÍZY S ANANASEM

Fáze: 1 a 2

Porce: 4

Doba přípravy: 25 minut

Doba vaření: 45 minut plus 6–8 hodin marinování

Aby bylo toto jídlo vhodné pro fázi 2, vynechte červenou papriku (což je lilkovitá rostlina). Tropical Traditions (tropicaltraditions.com) je značka organického kokosového octa. Marinádu nepoužívejte jako omáčku. Pokud nemáte čerstvou šťávu z ananasu, k čemuž byste potřebovali další ananas, použijte šťávu ze sklenice, ne z plechovky. Můžete omáčku také udělat předem a pak ji jen ohřát. Coconut Secret Coconut Aminos jsou k dispozici na Amazon.com. Místo grilování můžete špízy opéct v troubě.

Marináda

60ml ananasové šťávy

3 lžice Coconut Aminos

3 lžice medu

2 lžice kokosového octa

½ lžičky oloupaného a jemně nastrohaného čerstvého zázvoru

½ lžičky sušeného česneku

2 lžice extra panenského olivového oleje

PŘÍLOHY A SALÁTY

KVĚTÁKOVÁ RÝŽE

Fáze: 1 a 2

Porce: 4

Doba přípravy: 15 minut

Doba vaření: 25 minut

Toto jídlo se pozoruhodně podobá bílé rýži, ale má mnohem více chuti a navíc je bez obilovin způsobujících bolest.

- 4 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 střední cibule, nakrájená na kousky
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 3 oloupané a nakrájené stonky celeru
- 1 nakrájený střední květák
- mořská sůl a mletý černý pepř

1. Ve velké pánvi rozehejte olivový olej. Přidejte cibuli, česnek a celer a smažte asi 5 minut, dokud nezměknou.
2. Květák mixujte v mixéru, dokud nezíská konzistenci rýže – dejte si ale pozor, abyste to nepřehnali!
3. Květák vsypte na pánev a přikryjte pokličkou. Vařte na středním stupni asi 10 minut, dokud nezměkne. Dochut'te solí a pepřem.

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA S CITRONEM

Fáze: 1 a 2

Porce: 4

Doba přípravy: 15 minut

Doba vaření: 20 minut

Růžičková kapusta mívá špatnou pověst, protože se lehce převaří, ale toto jídlo váš názor zaručeně změní!

- nastrouhaná kůra a šťáva z 1 citronu
- 1 lžíce medu

„BEZBOLESTNÁ ZMRZLINA“

Fáze: 1 a 2

Porce: 4

Doba přípravy: 10 minut

Doba vaření: 10 minut

Použijte konzervované kokosové mléko, ne kokosový mléčný nápoj – a to v plnotučné verzi. Rád užívám stejné porce banánů, jahod a borůvek, ale můžete experimentovat s jinými druhy. Jakmile banány dozrají, dejte je do mrazáku, abyste je mohli použít do tohoto zákusku nebo smoothie.

3 hrnky neslazeného zmrazeného ovoce nebo bobulí
1 hrnek plnotučného kokosového mléka
čistá tekutá stévie (volitelná)

1. Bobule a nakrájené ovoce dejte do mixéru s vysokým výkonem, jako je Vitamix. Přidejte kokosové mléko. Mixujte na vysoké otáčky až do důkladného rozmixování. Je-li výsledek příliš hutný, přilijte více mléka.
2. Ochutnejte, a pokud není chuť dostatečně sladká, přidejte malé množství stévie.
3. Ihned podávejte nebo dejte zamrazit.

VARIACE

- Aby se zmrzlina více podobala sorbetu přidejte do mixéru několik kostek ledu.

BEZ OBILOVIN? BEZ BOLESTI!

Více než 100 milionů Američanů žije s nějakou formou bolesti, často zvládanou nebo dočasně maskovanou pomocí léků. Ale hlavní příčina této bolesti – a opravdové řešení – může být jednodušší, než si myslíte.

Doktor Peter Osborne, průkopník v oblasti citlivosti na lepek a potravinových alergií, objevil, že obiloviny, včetně těch „bezpečných“, jako jsou kukuřice a rýže, mohou v těle způsobit spoušť tím, že zapříčiní zánět tkáně, způsobí nedostatek vitamínů a minerálů a vyvolají autoimunitní reakci. V knize najdete nástroje, které potřebujete, abyste mohli vyřadit skryté zdroje obilovin a dalších zánětlivých složek z jídelníčku, a tím zlepšili své zdraví. Díky dodržování jednoduchého programu bez léků dosáhnete výrazných zlepšení již za 15 dnů a během 30 dní budete na dobré cestě se zcela zbavit bolesti.

Knihla obsahuje i vědecký průzkum, na němž byl program založen, každodenní jídelníček, abyste zvládli přechod ke stravování bez obilovin co nejlépe, desítky lahodných receptů a cenné informace, které podpoří váš nový životní styl. Zjistěte, proč tisíce pacientů vděčí doktoru Osbornovi a jeho programu za osvobození od bolesti a navrácení zpět do života. Přesvědčte se, že i vy sami se můžete vyléčit zevnitř a začít žít zdravější a šťastnější život.



9 788075 541604

Doporučená cena 349 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY