

tu však o vitamínových pilulkách. Mám na mysli jahody, borůvky, acai a goju, špenát, kapustu, mrkev a spirulinu. Obvykle rovněž sním trochu ořechů kvůli doplnění proteinů a kokosovou vodou doplňuji elektrolyty. A když mám chuť na zákusek, místo zmrzliny nebo koláče se pokusím rozmixovat banán s drobným ovocem, kokosovým mlékem a kakaem, takže vznikne nutriční super směs s čokoládovou příchutí a vysokým obsahem antioxidantů. Potěšení bez pocitu viny.

DIETA SÍLY ROSTLIN oblíbené složky míchaných koktejlů

Kapusta	Grapefruit
Špenát	Špenát
Pampeliškové listy	Celer
Řepa a červená řepa	Avokádo
Rajská jablka	Semena chie
Borůvky	Maka
Jahody	Mořský fytoplankton
Spirulina	Mandle
Chlorofyl	Vlašské ořechy
Konopné semínko, olej a mléko	Dýňová semínka
Bobule acai	Modrozelená řasa
Kokos, kokosové mléko, voda a olej	Jablečný ocet
Mandle a mandlové mléko	Zelené výhonky
Kakao	Goji (kustovnice čínská)
Aloe vera	Banány
Pomeranč	Jai Repair Performance Recovery Formula

MIKROBY, MOZEK A EMOCIONÁLNÍ A FYZIOLOGICKÝ MECHANISMUS CHUTÍ

Nejčastější námitky proti Dietě síly rostlin, se kterými se musím neustále potýkat, znějí asi následovně: „Moc rád bych byl jako ty, ale prostě si nedokážu představit život bez sýra...“ „Nemůžu si pomoci, ale zmrzlinu

musím mít...“ „Je mi jedno, co lidé tvrdí, moje tělo vejce potřebuje...“ „Když přijde na pěkný šťavnatý steak, nedokážu odolat.“

Podle mého názoru je *faktorem číslo jedna* (a naneštěstí příliš často nepřekonatelným), který lidi odsuzuje k trvalým špatným stravovacím návykům, *neodolatelná chuť*.

Kdykoli něco chcete, musíte pro to něco jiného obětovat. Dobré věci v životě nepřicházejí samy a zadarmo. Trénink na ultraman je náročný. Často neuvěřitelně bolestivý, ale odměna za to nakonec stojí. Nejradyji bych proto pokaždé reagoval naprosto otevřeně a bez servítků: „Jo, vzdáš se své slaniny, ale také se vzdáš svého infarktu. Opravdu si potřebuješ takhle ničit zdraví?“

Naneštěstí taktika založené na strachu, hrozbách a terapii šokem nikdy nezabírá. Víím jistě, že u mě nefungovala. Pokud by zabírala, všichni lidé na celém světě by neustále jedli zdravě. Tak proč je to jinak?

Abychom si na tuto otázku odpověděli, musíme se podívat na samotnou podstatu chutě, na fyziologické a emocionální příčiny, které nás nutí se chovat, jak se chováme, a jíst, co jíme.

V Springbrookku jsem začal skutečně rozumět emocionální povaze chutě v kontextu závislosti a kompulzivních vzorů chování. Uvědomil jsem si, že naše přichylnost k některým látkám (a často až posedlost jimi), určitému chování, a dokonce i k lidem je často následkem psychologické a chemické nerovnováhy. U jídla to není jiné – chuť na ně může způsobovat stejně závislou reakci, jakou nalézáme u závislosti na drogách.* Studie přímo prokázaly, že u některých lidí pohled na zmrzlinu stimuluje v mozku tatáž centra rozkoše jako představa dýmky na crack u drogově závislých. Postupem času začínáme řadu situací a emocí spojovat s konkrétním druhem jídla. Tyto asociace vytvářejí v mozku pevné vazby a zavádějí vzory závislosti, které jsou na první pohled nezničitelné. Pevně člověka svírají a vědomý boj s nimi často končí neúspěchem. Jistota, že se na své oblíbené jídlo můžete spolehnout, když potřebujete překonat bolestivé okamžiky, se stává svým způsobem závislostí, a čím více na ni spoléháte, tím se závislost

* Robert Langreth a Duance D. Stanford, „Fatty Foods as Addictive as Cocaine in Growing Body of Science,“ Bloomberg.com, 1. listopadu 2011, www.bloomberg.com/news/2011-11-02/fatty-foods-additive-as-cocaine-in-growing-body-of-science.html

prohlubuje. Nakonec se do nás vryje tak, že se stane doslova nedílnou součástí toho, kým jsme.

Já se musel hluboce zamyslet nad svou minulostí a nad tím, proč jsem jedl to, co jsem jedl, a provést poctivou inventuru motivací, které mě vedly k nezdravému výběru. Musel jsem si čestně přiznat, že jsem jídlo používal k tomu, abych se vyrovnal s realitou nebo před ní unikal. Doporučuji vám udělat totéž: dopracujte se k tomu, jak funguje vaše vnitřní já, a prozkoumejte svou psychiku, své motivace a své bolesti. Pokuste se pochopit pocity, které způsobují vaše nezdravé chutě, abyste na nich mohli začít pracovat a nakonec je překonat.

Nejste na takové sebezpytování připravení? Přesto neztrácejte naději. Existuje další aspekt chuti, který jsme začali chápat teprve nedávno – *mikroby*. Co s tím mohou mít společného? Doufám, že sedíte, protože teď by se vám mohla zatočit hlava.

Máme zažitou představu, že jsme rozumné bytosti, které mají plnou kontrolu nad svým myšlením. Nedávné studie nicméně přišly s úplně novým pohledem, který zpochybňuje to, nakolik jsme skutečnými pány svých chutí a tužeb.

Neuvědomujeme si, že naše těla – to nejsme jen my sami. Samozřejmě, naše buňky se shlukují a vytvářejí tkáně, které následně tvoří orgány a systémy. Přehlízíme však skutečnost, že naše tělo funguje jako hostitel miliard mikroorganismů. Mám na mysli bakterie, plísně a další neviditelné organismy, které symbioticky sídlí v naší pokožce, objevují se ve slinách a prospívají v našem zažívacím traktu.

Lidské tělo se skládá přibližně z deseti miliard buněk. Jen v zažívacím traktu však máme *desetinasobný počet* mikroorganismů tvořených přibližně čtyřiceti tisíci různými kmeny bakterií. Jinak řečeno, je možné prohlásit, že jako celek sestáváme spíše z mikrobů než z lidských buněk. Není však třeba se obávat. Tyto mikroorganismy jsou v naprosté většině k tělu přátelské a plní širokou škálu úkolů důležitých pro naše zdraví. Rozkládají například potravu, kterou bychom jinak nedokázali strávit. A ačkoli si to často neuvědomujeme, udržení zdravé rovnováhy těchto mikroorganismů je pro naše zdraví zásadní.

Řada nových studií začala posuzovat rozsah, v němž naše střevní mikroflóra ovlivňuje výběr jídla, a dokázala fascinující spojení mezi

mikroorganismy a tím, na co máme chuť. Jinými slovy řečeno, existují důkazy pro potvrzení *mikrobiálního základu chutí*.

Aby toto tvrzení potvrdil, prokázal tým švýcarských vědců, že se v trávicím traktu lidí, kteří mají v oblíbené čokoládu, vyskytují odlišné mikrobiální kolonie než u těch, jimž čokoláda nic neříká. Navíc jsou k dispozici důkazy, že stejný systém funguje i u jiných potravin.*

Ale co to znamená? Někteří vědci včetně mikrobiologa Comptona Roma, zakladatele firmy na holistické nutriční produkty Ascended Health, tvrdí, že existuje přímé a kauzální spojení mezi naší střevní mikrobiální ekologií a tím, jak myslíme. Vlastně to znamená, že nám mikroby vysílají do mozku signály a říkají nám, co máme jíst. Ukazuje se, že o tom, na co máme chuť, rozhodují mikroby.

Zní to neuvěřitelně? Pokud jste viděli dokument *Super Size Me*, pak si vzpomenete, že se v něm jeho autor Morgan Spurlock pokoušel zjistit, co se stane, když bude třicet dnů za sebou jíst jen to, co nabízí řetězec rychlého občerstvení McDonald's. Několik prvních dní jsme byli svědky jeho utrpení, když po nekončící řadě Big Maců, hranolků a koktejlů dokonce zvracel. Bylo mu zle. Trápily ho silné bolesti hlavy. Ale pak se stalo něco zvláštního. Nepříjemné pocity zmizely. Stejně tak bolesti hlavy. Najednou začal po takovém jídle toužit stejně silně, jako mu předtím bylo odporné. Začal se každé ráno budit s bolestí hlavy, která nezmizela, dokud ji nevyléčil u McDonald's. Jak to vysvětlit? Podle Comptona vedla Morganova změna jídelníčku ze stravy v podstatě rostlinné na stravu fastfoodovou k poměrně rychlé náhradě jeho zdravé střevní flóry patogenními mikrobiálními koloniemi, které zvláště prospívaly díky přísadám obsaženým v jídle od McDonald's. Tato nová „nezdravá“ mikroflóra prostě McDonald's nutně potřebovala k životu. Ovládla proto Morganův nervový systém a začala do mozku a do těla vysílat signály, které vedly k akutní chuti na další a další porce tohoto jídla.

Tento cyklus je nicméně možné rozbít tím, že nezdravé jídlo, po kterém tělo „touží“, nahradíme zdravými, alkalicky působícími rostlinnými potravinami. Ty napomohou rozvoji úplně nové a zdravé

* Seth Borenstein, „Scientists Explain Chocolate Cravings“, WashingtonPost.com, 12. října 2007, www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/10/12/AR2007101200019.html

mikrobiologické ekologie v zaživacím systému. Tomuto procesu můžete pomoci a urychlit ho probiotickými (nemléčnými) doplňky (například z nabídky Ascended Health – viz příloha III, Prameny). Jakmile toto nové prostředí vznikne, začne do vašeho mozku vysílat signály, které nahradí nezdravé touhy stejně silnou chutí na potraviny, které vám prospívají. Než si to stačíte uvědomit, touha po zmrzlině nebo pizze se salámem prostě zmizí a nahradí ji chuť na kapustu a ananasový koktejl, pilaf z červené čočky, a možná vás i ohromí, jak chutnají výhonky mungo na hnědé rýži. Mně se to stalo. Kdysi jsem býval fanatickým pojídačem hamburgerů, teď mě však McDonald's zláká jen málokdy. A když to zabralo u mě, může to fungovat i u vás.

TIP: Zdravé střevní bakterie vyvolávají chuť na zdravé jídlo, zatímco patogenní bakterie vás nutí jíst nezdravě. *Změňte své mikroby a změňte i své chutě. Změňte své chutě a změníte svůj život.*

NĚKOLIK SLOV O LEPKU, OBILOVINÁCH A KLÍČENÍ

Jakmile jsem začal řešit své stravování, všiml jsem si, že některé – technicky vzato – veganské potraviny obsahující rafinovanou mouku, například těstoviny, bílý chléb, některé drobné pochutiny a těsto na pizzu způsobovaly, že jsem se po nich cítil letargický, přejedený, dokonce mi někdy opuchly oči, jednou i nohy. Trochu jsem pátral a zjistil jsem, že moje tělo do určité míry nesnáší lepek, lepkavý protein přítomný v různých potravinách s obsahem pšenice a dalších obilovin, jako jsou ječmen a žito.

Desetiletí se obecně bralo za dané, že lepek škodí pouze osobám s celiakií, autoimunitní poruchou postihující přibližně jedno procento obyvatelstva, při níž po pozření lepku dochází k poškození výstelky tenkého střeva, což nedovoluje řádné vstřebávání některých živin. Pacienti s celiakií mívají širokou škálu potíží od migrén, vyrážek, bolestí svalů a kloubů po záněty nosních dutin.

V posledních letech však výzkumníci zjistili, že spektrem nepříjemných dopadů trpí výrazně širší část obyvatelstva. Závažnost příznaků se může lišit, ale příčinou je vždy lepek ve stravě. Symptomy se podobají

těm u celiakie, většinou ovšem nejsou natolik vážné. Nemoc je označována jako „senzitivita na lepek“.

V současnosti neexistuje žádný krevní test, který by senzitivitu na lepek prokázal. Abyste stanovili vlastní úroveň senzitivity, nezbyvá než experimentovat. Jinak řečeno, odstraňte ze své stravy potraviny s obsahem lepku na týden až dva a uvidíte, co se stane. Aby však tento pokus byl průkazný, musíte se správně stravovat už před ním. Obsahuje-li například vaše dieta velká množství zpracovaných pochoutek a odstraníte-li je ze svého jídelníčku, budete se cítit lépe bez ohledu na jakoukoli míru senzitivity na lepek. Nejprve tedy přejděte na rostlinnou stravu, zvykněte si na ni, a až se budete správně stravovat, proveďte pokus.

Když jsem ze svého stravování odstranil lepek, pocítil jsem poměrně dramatické zlepšení nejenom v udržování úrovně energie, ale i ve sportovní výkonnosti. Například jsem si všiml, že svaly a klouby nemám den po dlouhém běhu tak rozbolavělé, což bylo pravděpodobně díky omezení zánětlivých procesů, velké překážky při regeneraci. Také jsem zaznamenal zlepšení tréninku a trávení i úbytek váhy. Jako by mi zeštíhlil i obličej.

Zjistíte-li, že trpíte senzitivitou na lepek, je velmi důležité, abyste dávali dobrý pozor na to, co jíte, protože by vás mohlo překvapit, jak všudypřítomný v mnoha různých potravinách je. Protože jde v podstatě o „lepidlo“, které drží jednotlivé složky pohromadě, najdeme ho ve všem od většiny chlebů a těstovin po kečupy a sójovou omáčku. A rovněž ve většině vegetariánských nebo veganských náhražek. Variety potravin bez lepku se však nejen v restauracích, ale také obchodech s potravinami objevují stále častěji.

Ovšem i když zjistíte, že vám lepek nezpůsobuje problémy, je vždy lepší vyměnit produkty z rafinovaných obilovin (například bílý chléb) za výrobky celozrnné. Proces mletí rafinovaných obilovin je v podstatě zbavuje veškerých živin a ponechává jim jen prázdné kalorie, o nichž jsme již hovořili. Celozrnné produkty si naopak zachovávají vitamíny a minerály, které do nich patří. Nejlepším řešením jsou však za všech okolností naklíčené celozrnné obiloviny. Semena ve stavu vyklíčení ještě zlepšují svůj obsah živin, zlepšuje se kvalita v nich obsažených