



ÚVOD

AK SI PRELISTUJETE rodinné albumy svojich rodičov alebo starých rodičov, zrejme vás prekvapí, akí boli všetci *štíhli*. Ženy pravdepodobne nosili šaty veľkosti 34 a muži merali v páse okolo osemdesiat centimetrov. Nadváha znamenala maximálne niekoľko kíl navyše, obezita bola zriedkavá. Deti s nadváhou? Takmer nikdy. Pásky nad sto centimetrov? To teda nie. A deväťdesiatkiloví tínedžeri? Vylúčené.

Prečo boli televízni hrdinovia päťdesiatych a šesťdesiatych rokov, ženy v domácnosti, ako aj ostatní ľudia tej doby oveľa štíhlejší ako ľudia, ktorých dnes vidíme na pláži, v obchodnom centre alebo doma v zrkadle? Kým ženy tej éry obvykle vážili niečo cez päťdesiat a muži niečo cez sedemdesiat kilogramov, dnes so sebou nosíme o dvadsať, tridsať a niektorí aj o deväťdesiat kíl viac.

Ženy tej doby vôbec veľa necvičili. (Koniec koncov, považovalo sa to za nevhodné, takmer ako hriechne myšlienky v kostole.) Kolkokrát ste videli svoju mamu obúvať si tenisky a zabehnúť si päť kilometrov? Pre moju mamu bolo cvičením vysávanie schodov. Dnes, keď idem von v hociktorý pekný deň, vidím tucty žien behať, jazdiť na bicykli alebo prechádzať sa rýchlym tempom – to sú veci, ktoré by sme pred štyridsiatimi alebo päťdesiatimi rokmi skutočne nikde nevideli. A predsa sme každý rok tučnejší a tučnejší.

Moja žena je inštruktorka triatlonu, takže každý rok sledu-

jem zopár týchto extrémnych športových podujatí. Triatlonisti trénujú pred pretekmi intenzívne celé mesiace až roky, aby zvládli jeden a pol až štvorkilometrové plávanie na otvorenej vode, 90 až 180-kilometrovú jazdu na bicykli a zakončili to 20 až 42-kilometrovým behom. Už len dokončiť samotné preteky je úžasný výkon, keďže podujatie si vyžaduje až niekoľko tisíc kalórií a obrovskú vytrvalosť. Väčšina triatlonistov má preto celkom zdravé stravovacie návyky.

Tak prečo má potom tretina týchto odhodlaných vyšportovaných mužov a žien nadváhu? Ešte väčšie uznanie si zaslúžia za to, že musia nosiť tých pätnásť, dvadsať alebo dvadsaťpäť kilogramov navyše. Lenže ak uvážime extrémnu a takmer neustálu úroveň ich aktivity a náročný tréningový plán, ako môžu mať pritom nadváhu?

Konvenčná logika hovorí, že ak chcú triatlonisti s nadváhou schudnúť, mali by buď *viac cvičiť* alebo *menej jesť*. Podľa mňa je to absurdné. Problémom stravovania a zdravia väčšiny Američanov nie je tuk, ani cukor, ani rozšírenie internetu a zánik vidieckeho životného štýlu. Je to *pšenica* – alebo to, čo nám dnes predávajú pod názvom „pšenica“.

Ukážem vám, že to, čo jeme a čo je šikovne zamaskované ako celozrnný mafin alebo cibuľová ciabatta, nie je v skutočnosti pšenica, ale transformovaný produkt genetického inžinierstva z druhej polovice dvadsiateho storočia. Moderná pšenica nemá so skutočnou pšenicou spoločné o nič viac ako šimpanz s človekom. Hoci náš chlpatý príbuzný má 99 percent všetkých génov rovnakých ako my, podľa jeho dlhších ramien, ochlpeného tela a nižšej schopnosti vyhrať prvú cenu v televíznom kvíze určite dokážete rozpoznať, v čom spočíva ten jednopercenčný rozdiel. Ak modernú pšenicu porovnáme s jej predchodcom iba spred štyridsiatich rokov, nemajú spoločné ani toľko.

Som presvedčený, že zvýšená konzumácia obilnín – alebo presnejšie, zvýšená konzumácia tejto geneticky upravenej veci nazývanej moderná pšenica – vysvetľuje priepastný rozdiel

medzi štíhlymi, usadenými ľuďmi z päťdesiatych rokov a tučnými ľuďmi dvadsiateho prvého storočia vrátane triatlonistov.

Uvedomujem si, že označiť pšenicu za škodlivú potravinu je ako vyhlásiť, že Ronald Reagan bol komunista. Nie je to absurdné či dokonca nevlastenecké, degradovať tento základ nášho jedálneho lístka a vyhlásiť ho za verejného nepriateľa? Ale budem stáť za svojím tvrdením, že najpopulárnejšia obilnina na svete je zároveň najdeštruktívnejšou časťou našej stravy.

Medzi zdokumentované účinky pšenice na ľudský organizmus patrí podpora chuti do jedla, vystavenie *exorfinom* (sú protikladom vnútorne produkovaných endorfínov a na mozog pôsobia rušivo), zvýšenie hladiny cukru v krvi, ktoré spúšťa cykly sýtosti striedajúce sa so zvýšeným apetítom, proces *glykácie*, ktorý urýchľuje starnutie a choroby, zápalové a pH meniace účinky, ktoré narúšajú chrupavky a poškodzujú kosti, a naštartovanie nežiadúcich imunitných reakcií. Konzumácia pšenice má na svedomí širokú škálu chorôb od celiakie – devastujúcej črevnej choroby, ktorá vzniká po konzumácii pšeničného lepku – až po množstvo neurologických porúch, cukrovku, srdcové choroby, artritídu, záhadné vyrážky a paralyzujúce klamy schizofrénie.

Ak pšenica predstavuje taký veľký problém, potom by jej vylúčenie z jedálneho lístka malo priniesť obrovský a neočakávaný prospech. A je to naozaj tak. Ako kardiológ, ktorý stretáva a lieči tisíce pacientov so srdcovými chorobami, cukrovkou a množstvom deštruktívnych účinkov obezity, som na vlastné oči videl, ako vyčnievajúci tuk prevísajúci cez opasky mojich pacientov mizol, keď zo svojho stravovania vylúčili pšenicu, pričom obvykle zhodili desať, dvadsať, ale aj dvadsaťpäť kilogramov iba za prvých pár mesiacov. Po rýchlom a prirodzenom úbytku hmotnosti obvykle nasledovalo také zlepšenie zdravotného stavu, že ma to neprestáva udivovať ešte aj dnes, hoci som bol svedkom tohto fenoménu mnoho tisíc ráz.

Videl som dramatické zmeny, ako napríklad u tridsaťosem-

ročnej ženy s ulceróznou kolitídou, ktorej hrozilo odstránenie hrubého čreva – vyliečila sa iba elimináciou pšenice a hrubé črevo mohlo ostať tam, kam patrí. Alebo u dvadsaťšesťročného muža, ledva schopného chodiť pre bolesť kĺbov, ktorý zažil úplnú úľavu a znovu mohol voľne chodiť a behať len vďaka tomu, že zo svojej stravy odstránil pšenicu.

Hoci tieto výsledky vyzerajú zveličene, existujú vedecké štúdie, ktoré zahŕňajú pšenicu medzi základné príčiny týchto javov – a zároveň dokazujú, že jej eliminovanie môže príznaky znížiť alebo úplne odstrániť. Presvedčíte sa, že sme nevedomky obetovali zdravie v prospech pohodlia, hojnosti a nízkych nákladov, čo dokazujú ovísajúce bruchá, šúchajúce sa stehná a dvojité brady. Mnohé z argumentov, ktoré uvádzam v nasledujúcich kapitolách, boli vedecky dokázané a každý si ich môže overiť. Neuveriteľné je, že mnohé z poznatkov, ktoré som sa naučil, boli dokázané v klinických štúdiách už *pred desaťročiami*, ale akosi nikdy nepresiakli do lekárskeho alebo verejného povedomia. Jednoducho som si dal dva a dva dohromady a prichádzam so závermi, ktoré sa vám možno budú zdať šokujúce.

NIE JE TO VAŠA VINA

Vo filme *Dobry Will Hunting* hrá Matt Damon matematického génia prenasledovaného následkami týrania a výchovy v sirotincoch. Keď mu psychológ (Robin Williams) neustále opakuje, že to nie je jeho vina, rozplače sa a úplne sa zosype.

Podobne mnohí z nás, postihnutí nevzhľadným pšeničným bruchom, obviňujú sami seba: príliš veľa kalórií, príliš málo pohybu, príliš málo sebaovládania. Ale presnejšie vysvetlenie je, že odporúčanie valiace sa na nás zo všetkých strán, „jedzte viac zdravých celozrnných potravín“ nás zbavilo kontroly nad naším apetítom a správaním. Ak sme poslúchli túto radu, stali sme sa tučnými a nezdravými napriek svojmu najlepšiemu úsiliu a dobrým úmyslom.

Túto široko prijímanú radu, podľa ktorej máme jesť celozrnné obilniny, zvyknem prirovnávať k odporúčaniam pre alkoholika, že ak jeden či dva drinky neublížia, deväť alebo desať by mohlo byť ešte lepších. Dodržanie tejto rady má katastrofálne dôsledky na zdravie.

Nie je to však vaša vina.

Ak zistíte, že so sebou nosíte prečnievajúce, nepohodlné pšeničné brucho, neúspešne sa snažíte zmestiť do minuloročných nohavíc a zároveň ubezpečujete svojho doktora, že ste sa nestravovali zle a napriek tomu máte nadváhu, nábeh na cukrovku a vysoký krvný tlak a cholesterol, alebo sa zúfalo snažíte skryť ponižujúce mužské prsia, porozmýšľajte o tom, že by ste sa mali rozlúčiť s pšenicom.

Odstráňte pšenicu a odstránite problém.

Čo môžete stratiť okrem svojho pšeničného brucha, mužského poprsia a rozmerného zadku?