Prekvapivá pravda o pšenici
a sacharidoch
– tichých zabijakoch vášho mozgu

PŠENIČNÝ MOZOG

DAVID PERLMUTTER, MD
KRISTIN LOBERG

Inovatívny prístup
k nášmu najzraniteľnejšiemu orgánu

AKTUELL

Pšeničný mozog

Aktuell

PŠENIČNÝ MOZOG

Prekvapivá pravda o pšenici
a sacharidoch
– tichých zabijakoch vášho mozgu

DAVID PERLMUTTER, MD
Kristin Loberg

Táto kniha má doplniť, nie však nahradiť odporúčania zdravotníckych pracovníkov. Ak viete, alebo sa domnievate, že máte zdravotné problémy, mali by ste sa poradiť s lekárom. Autor ani vydavateľ nepreberajú zodpovednosť za prípadné ujmy, ktoré vzniknú priamo alebo nepriamo v dôsledku uplatňovania ktorejkoľvek časti obsahu tejto knihy.

Dielo je autorsky chránené. Všetky práva, najmä rozmnožovať a rozširovať, rovnako ako právo prekladu sú vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv reprodukovať, spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať vo forme fotokópií, mikrofilmu alebo inej metódy použitím elektronických systémov ukladania do pamäti.

David Perlmutter: Pšeničný mozog

Z anglického originálu Grain Brain, ktorý vydalo vydavateľstvo
Little Brown and Company, Hachette Biik Group, New York (USA)

Copyright © 2013 by David Perlmutter, MD

This edition published by arrangement with Orbit, New York, USA
Zoznam ilustrácií prevzatých z autorských originálov je na strane 328.
All rights reserved

Všetky práva vyhradené
Translation © Zuzana Jánska 2014
Design © Ľubica Štuková 2014

Tlač: Kasico, a. s., 2014
Vydal AKTUELL, Bratislava, Slovenská republika
Slovak edition © AKTUELL 2014

ISBN 978-80-8172-005-5

Môjmu otcovi,
ktorý vo veku 96 rokov začína každý deň tým,
že sa oblečie a chystá sa starať o svojich pacientov
– napriek tomu, že je na dôchodku
už vyše štvrť storočia.

Váš mozog...
Váži len niečo vyše jedného kilogramu a je v ňom
viac ako 150 000 kilometrov ciev.
Našli by ste v ňom viac neurónov, ako je hviezd Mliečnej dráhy.
Je to najtukovejší orgán v tele.
A v tomto momente možno trpí bez toho, aby ste o tom vôbec tušili...

K SLOVENSKÉMU VYDANIU

Milí čitatelia,

každým dňom pozorujeme, ako výrazne sa mení náš životný štýl a na človeka 21. storočia sú kladené oveľa väčšie mentálne nároky. V porovnaní s minulosťou náš mozog denne rieši omnoho viac podnetov, nástrah a problémov. Naši predkovia žili v pravidelnejšom rytme, vo väčšom súlade s prírodou a záležitosti ako „multitasking“, bleskové rozhodovanie či okamžitá kreativita neboli pre každodenné prežitie vôbec potrebné. Ako je však možné, že v čase hojnosti a zvýšenej kvality života pozorujeme každoročný nárast obezity, cukrovky a zvyšujúci sa počet najrôznejších alergií, ktoré sprevádza oslabená imunita? Je naozaj tak málo pracovných príležitostí ako sa píše v médiách, alebo je problém skôr v našom myslení, motivácii či nedostatku životnej energie?

Vďaka moderným technológiám a pokročilému výskumu už svetoví odborníci z oblasti výživy a funkcionálnej medicíny prichádzajú na skutočné príčiny zdravotných problémov ľudí v 21. storočí. Výsledky týchto výskumov zaznamenávajú úplný obrat v mnohých roky uznávaných a presadzovaných tvrdeniach a praktikách. Len niekoľko príkladov z mnohých. Mysleli sme si, že vajcia sú zlé a margarín výnimočný, dnes však vieme, že vajcia sú jednou z najvýživnejších potravín na svete a margarín obsahuje toxické trans-tuky. V polovici 20. storočia lekári dokonca vystupovali v reklamách na cigarety, tak ako neskôr tvrdili, že umelé mlieko je pre deti zdravšie ako materské.

Sila marketingu postupne v mnohých rodinách zmenila aj kedysi dobré raňajkové návyky. Müsli a cereálie, ktoré ich nahradili, však, bohužiaľ, vedú k cukrovke a obezite u mnohých detí. Ešte nedávno sme si mysleli, že strava nemá na choroby žiadny vplyv.

V poslednom čase ale zisťujeme, ako sa zvyšuje konzumácia látok, ktoré v istom množstve poškodzujú nielen náš metabolizmus, ale čo je ešte nebezpečnejšie, aj celkové zdravie nášho mozgu. Obsah cukru, lepku a chemických látok v súčasných potravinách je vďaka ich spracovaniu a rýchlej obrátke oveľa vyšší ako kedysi. Neuváženou konzumáciou takýchto potravín výrazne zvyšujeme riziká autoimunitných ochorení, ale aj mentálnej hmly a čiastočnej depresie, ktorú mnoho ľudí prijalo ako bežnú súčasť svojho života.

Inovačný a hodný zamyslenia je prístup amerického neurológa Davida Perlmuttera, ktorý ukazuje cestu, ako môžeme podporiť optimálne fungovanie nášho mozgu a zvýšiť alebo dlhodobo udržať mentálny potenciál, a tým aj bezproblémovú adaptáciu v živote 21. storočia.

Autor v knihe objasňuje príčiny mnohých chorôb, od cukrovky, zvýšeného cholesterolu, obezity, alergií až po Alzheimerovu a Parkinsonovu chorobu, ktoré sa stávajú skutočným strašiakom spoločnosti, a ktoré naši predkovia nepoznali. Aj keď sa môžu zdať niektoré jeho tvrdenia odvážne, verím, že v knihe nájdete výbornú inšpiráciu na zlepšenie výživy najcennejšieho ľudského orgánu a pozdvihnete tak vlastnú mentálnu výkonnosť.

Ak moderné a pohodlné cereálie plné cukru vymeníte za chlieb zo špaldovej múky, ktorý prešiel vlastným kvasením, a potriete ho poctivým maslom, alebo napríklad športovec namiesto špagetovej bomby, ktorú zapije sladkým energetickým drinkom, zvolí kombináciu mäsa, zeleniny a ryže a povzbudí sa čistou a kvalitnou kávou, posuniete tým vlastné myslenie.

Nebojme sa najnovších poznatkov výskumu a využime ich na skvalitnenie nášho života.

Prajem vám, aby táto kniha pomohla formovať vaše nové myslenie a rozhodovanie na ceste za zdravou životosprávou.

Dušan Plichta,
tréner životosprávy pre život na 100 %

Obsah

Úvod	Proti prúdu	15
	Sebahodnotenie	27
	Prvá časť CELOZRNNÁ PRAVDA	31
Prvá kapitola	Základný kameň ochorení mozgu	33
Druhá kapitola	Lepkavá bielkovina	55
Tretia kapitola	Pozor všetci, ktorí uctievate sacharidy a bojíte sa tukov	79
Štvrtá kapitola	Neplodný vzťah	111
Piata kapitola	Dar neurogenézy a kontrola nad hlavnými vypínačmi	134
Šiesta kapitola	Výplach mozgu	156

Druhá časť

REHABILITÁCIA PŠENIČNÉHO MOZGU 183

Siedma kapitola — Stravovacie návyky pre optimálne zdravie mozgu 185

Ôsma kapitola — Genetická medicína 197

Deviata kapitola — Dobrú noc, mozog 208

Tretia časť

ROZLÚČTE SA S PŠENIČNÝM MOZGOM 219

Desiata kapitola — Nový spôsob života 221

Jedenásta kapitola — Ako si pomocou jedla zachovať zdravý rozum 247

Recepty 254

Epilóg 301

Poďakovanie 305

O autorovi 307

Poznámky 309

Register 329

Úvod

Proti prúdu

„Hlavným princípom múdrosti je udržanie poriadku namiesto naprávania neporiadku. Liečiť chorobu potom, ako sa objaví, je ako kopať studňu, keď pocítite smäd, alebo vyrábať zbrane potom, ako už vojna začala.“

~ Huangdi Neijing, 2. storočie pred Kr.

Ak by ste sa mohli spýtať starých alebo prastarých rodičov, na čo ľudia zomierali v čase ich mladosti, zrejme by ste počuli že „na starobu“. Alebo by vám porozprávali príbeh, ako niekto „chytil“ silnú infekciu a zomrel predčasne na tuberkulózu, choleru alebo dyzentériu. Rozhodne by ste len sotva počuli, že na cukrovku, rakovinu, srdcovú chorobu a demenciu. Faktom je, že naposledy bolo možné na úmrtný list napísať „staroba“ v roku 1951; odvtedy sa už pripisuje bezprostredná príčina smrti konkrétnej chorobe. Väčšinou ide o choroby, ktoré pretrvávajú roky v chronickom, degeneratívnom štádiu a postupne sa prejavujú množstvom komplikácií a symptómov. Preto osemdesiatnici a deväťdesiatnici zvyčajne neumierajú iba na jednu konkrétnu chorobu. Podobne ako keď v starom chátrajúcom dome materiály zvetrávajú a hrdzavejú, inštalácie sa kazia a steny začínajú pukať následkom drobných štrbín, ktoré ani nevidieť, začneme sa o dom starať, udržiavať ho a robiť opravy tam, kde je to potrebné. Ale dom aj napriek tomu už nikdy nebude ako nový, ak len nezhodíte celú stavbu a nezačnete

odznova. Každou obnovou či opravou získate čas, ale napokon bude aj tak nevyhnutné zrekonštruovať alebo vymeniť úplne všetko. A rovnako ako všetko v živote, opotrebúva sa aj ľudské telo. Objaví sa choroba oslabujúca telo a pomaly ale isto pokračuje, až kým ho nakoniec úplne nezdolá.

Toto platí najmä o poruchách mozgu vrátane tej najobávanejšej: Alzheimerovej choroby. Je to veľmi často spomínaný a opisovaný novodobý medicínsky strašiak. Ak existuje obava o zdravie, ktorá v staršom veku zatieňuje všetky ostatné, je to práve Alzheimer alebo iná forma demencie, následkom ktorej nedokážete rozmýšľať, vyjadrovať sa a pamätať si. Výskumy ukazujú, ako veľmi je tento strach zakorenený. V roku 2011 ukázal prieskum spoločnosti Harris Interactive pre nadáciu MetLife Foundation, že 31 percent ľudí sa bojí demencie viac ako smrti alebo rakoviny.[1] A neboja sa jej iba starší ľudia.

Existuje množstvo mýtov o degeneratívnych procesoch (zmenách) v mozgu vrátane Alzheimerovej choroby, napríklad: *je to v génoch, s vekom sa tomu nevyhnete, ak budete žiť do osemdesiatky a dlhšie, zaručene vás neminú.*

Poďme však na to postupne.

Chcel by som vám povedať, že osud vášho mozgu nie je zapísaný v génoch. Nie je to nevyhnutné. A ak trpíte iným typom problémov mozgu, ako sú chronické bolesti hlavy, depresie, epilepsia alebo extrémna náladovosť, na vine vôbec nemusí byť kód vo vašej DNA.

Na vine je vaša strava.

Áno, čítate dobre: mozgové dysfunkcie súvisia s vaším každodenným chlebom, a ja vám to dokážem. Poviem to znovu, pretože si uvedomujem, ako absurdne to znie: moderné obilniny potichu ničia váš mozog. Pod „modernými“ nemyslím iba rafinované biele múky, cestoviny a ryžu, ktoré už démonizovali bojovníci proti obezite; myslím tým všetky obilniny, ktoré mnohí z nás vnímajú ako zdravé – celozrnná pšenica, celozrnné obilie, viaczrnné potraviny, 7-zrnné potraviny, živé obilniny, obilniny mleté na kamennom mlyne atď. Našu najobľúbenejšiu potravinovú zložku nazývam teroristickou skupinou, ktorá šikanuje náš najvzácnejší

orgán – mozog. Dokonca zájdem ešte ďalej a ukážem vám, ako môže byť zdraviu škodlivé aj ovocie a iné sacharidy, a to s ďalekosiahlymi dôsledkami, ktoré nielen spôsobujú fyzickú spúšť v mozgu, ale urýchľujú aj proces starnutia od hlavy až po päty. A nie je to sci-fi, je to zdokumentovaný fakt.

Mojím cieľom v tejto knihe je poskytnúť pravdivé informácie, ktoré vychádzajú z evolučných, moderných vedeckých a fyziologických hľadísk. Táto kniha siaha za hranice všeobecne prijímanej laickej dogmy aj ďaleko za hranice záujmov najrôznejších skupín. Ukazuje úplne nový spôsob chápania základných príčin ochorení mozgu a ponúka sľubnú nádej: týmto chorobám môžeme do veľkej miery predchádzať tým, čo si v živote vyberáme. Ak ste to ešte doteraz nepochopili, poviem to celkom zrozumiteľne: toto nie je iba ďalšia kniha o zdravom stravovaní alebo druhotriedna príručka ako žiť zdravšie. Toto je niečo, čo vám môže zmeniť život.

V boji proti chronickým chorobám počúvame každý deň niečo nové, najmä v súvislosti s chorobami, ktorým sa väčšinou dá vyhnúť výberom životného štýlu. Museli by ste byť úplný ignorant, aby ste nevedeli, že sme každým rokom tučnejší a tučnejší napriek všetkým informáciám o spôsoboch chudnutia a cestách vedúcich k zdravému telu, ktoré nám predávajú. Tak isto by ste asi ťažko hľadali niekoho, kto nevie o stúpajúcej náchylnosti na cukrovku (diabetes) 2. typu, alebo o skutočnosti, že srdcové ochorenia sú zabijakom číslo jeden, veľmi tesne nasledované rakovinou.

Jedzte zeleninu. Umývajte si zuby. Raz za čas sa zapoťte. Doprajte si dostatok oddychu. Nefajčite. Viac sa smejte. Existujú určité zásady, ktoré vám napovie zdravý rozum, a všetci vieme, že by sme ich mali automaticky dodržiavať. Ale ak ide o zachovanie zdravia mozgu a duševných schopností, akosi predpokladáme, že je to mimo našej moci – že buď je naším osudom jedného dňa dostať takúto chorobu a v starobe byť senilní, alebo tomu unikneme vďaka dobrým génom, prípadne novým objavom v medicíne. Po odchode do dôchodku sa, samozrejme, väčšinou cítime dostatočne dobre na to, aby sme lúštili krížovky, čítali a navštevovali múzeá. A neexistuje taká očividná spojitosť medzi dysfunkciami mozgu a konkrétnym životným štýlom, ako je napríklad medzi

fajčením dvoch škatuliek cigariet denne a rakovinou pľúc alebo hltaním hranolčekov a obezitou. Ako som už povedal, poruchy mozgu zvykneme oddeľovať od iných trápení, ktoré pripisujeme zlým návykom. Pokúsim sa zmeniť tento nesprávny prístup a ukážem vám vzťah medzi tým, ako žijete a rizikom, že vás môže postihnúť celý rad problémov súvisiacich s mozgom, pričom niektoré z nich sa môžu objaviť už vo veku batoľaťa a iné na opačnom konci života. Som presvedčený, že posun v stravovaní, ktorý nastal iba v minulom storočí – od vysokotučnej, nízkosacharidovej stravy k nízkotučnej vysokosacharidovej strave, založenej hlavne na obilninách a iných škodlivých sacharidoch – je pôvodcom mnohých terajších problémov spojených s mozgom, vrátane chronických bolestí hlavy, nespavosti, úzkosti, depresie, epilepsie, pohybových porúch, schizofrénie, poruchy pozornosti spojenej s hyperaktivitou (ADHD), a tých problémov seniorského veku, ktoré pravdepodobne prinesú závažný kognitívny pokles a naplno rozvinuté, nezvratné, neliečiteľné a neriešiteľné ochorenie mozgu. Odhalím vám priamy a zásadný dopad, ktorý môžu mať obilniny na váš mozog *práve teraz*, bez toho, aby ste to vôbec cítili.

Skutočnosť, že náš mozog je citlivý na to, čo jeme, sa už nejaký čas potichu objavuje v najprestížnejšej medicínskej literatúre. Táto informácia by sa mala dostať na verejnosť, ale stále viac sa ju snaží zahmliť priemysel, ktorý predáva potraviny bežne známe ako „výživné“. To viedlo lekárov a vedcov ako som ja, aby spochybnili všeobecne zakotvenú predstavu o zdravej strave. Spôsobili rastúci výskyt kardiovaskulárnych ochorení, obezity a demencie sacharidy a priemyselne spracované polynenasýtené rastlinné oleje ako repkový, kukuričný, bavlníkový, arašidový, požltový (svetlicový, saflorový), sójový a slnečnicový olej? Je pre srdce a mozog v skutočnosti zdravšia strava s vysokým obsahom nasýtených tukov a cholesterolu? Dokážeme naozaj zmeniť našu DNA napriek génom, ktoré sme zdedili? Je už takmer všeobecne známe, že tráviaca sústava určitej časti populácie je citlivá na lepok, bielkovinu obsiahnutú v pšenici, jačmeni a raži. Je možné, že by mozog prakticky *každého* človeka vykazoval pozitívnu reakciu na túto zložku?

Takýmito otázkami som sa skutočne začal zaoberať pred niekoľkými rokmi, keď som si uvedomil, že moji pacienti sú stále viac chorí a keď sa začali objavovať výsledky vedeckých výskumov. Ako praktizujúci neurológ, ktorý sa denne stará o pacientov, hľadám odpovede na ich mozgové ochorenia, a zároveň prichádzam do kontaktu s rodinami, ktoré sa snažia vyrovnať so stratou mentálnych schopností svojich blízkych. Som prinútený prísť tomu na koreň. Možno preto, že nie som len atestovaný neurológ, ale som zároveň aj členom American College of Nutrition (Americkej rady pre výživu). A som tiež zakladajúcim členom a členom American Board of Integrative and Holistic Medicine (Americkej rady pre integračnú a holistickú medicínu). To mi umožňuje iný pohľad na vzťah medzi tým, čo jeme a fungovaním nášho mozog. Väčšina ľudí tomu príliš nerozumie, vrátane lekárov, ktorí dosiahli vzdelanie dávno predtým, ako sa objavili tieto nové vedecké poznatky. Je však na čase, aby sme spozorneli. Je na čase, aby niekto vystúpil spoza mikroskopu a vyšiel z laboratória a doslova varovne zapískal na píšťalku. Veď štatistiky sú zarážajúce.

Na začiatok treba povedať, že cukrovka a ochorenia mozgu sú v našej krajine najnákladnejšími a najzhubnejšími ochoreniami, a predsa sa im dá do veľkej miery predchádzať. Zároveň sú jedinečne previazané: ak máte cukrovku, zdvojnásobuje to riziko, že dostanete Alzheimera. Ako neskôr zistíte, táto kniha presvedčivo demonštruje, že mnoho našich ochorení súvisiacich s mozgom má spoločného menovateľa. Môže sa zdať, že cukrovka a demencia spolu vôbec nesúvisia, ani citlivosť na lepok s depresiami, ale objasním vám, ako blízko majú všetky potenciálne mozgové dysfunkcie k ochoreniam, ktoré s mozgom vôbec nespájame. Uvediem tiež prekvapivé súvislosti medzi celkom odlišnými mozgovými poruchami, ako je Parkinsonova choroba a náchylnosť k násilnému správaniu, ktoré sú základom mnohých útrap súvisiacich s mozgom.

Hoci je už známa skutočnosť, že spracované potraviny a rafinované sacharidy prispeli k našim problémom obezitou a takzvanými potravinovými alergiami, nikto zatiaľ nevysvetlil vzťah medzi obilninami a inými zložkami stravy a zdravím mozgu a, v širšom