

Turinys

Ižanga. Jūs – nekalti	9
-----------------------	---

PIRMA DALIS

Mitybos dilema

1 SKYRIUS. Augalijos ir gyvūnijos karas	21
2 SKYRIUS. Į laisvę ištrūkę lektinai	47
3 SKYRIUS. Žarnyno puolimas	93
4 SKYRIUS. Pažink savo priešą: septyni mirtini kenkėjai	115
5 SKYRIUS. Kaip šiuolaikinis maistas mus tukina (ir sargdina)	157

ANTRA DALIS

Programa „Augalų paradoksas“

6 SKYRIUS. Pakeiskite įpročius	197
7 SKYRIUS. 1-as etapas. Pradžia: trijų dienų valomoji dieta	221
8 SKYRIUS. 2-as etapas. Atsistatymas ir sveikatos atgavimas	231
9 SKYRIUS. 3-ias etapas. Teigiamų pokyčių metas	265

10 SKYRIUS. Ketogeninė intensyvaus gydymo programa	
„Augalų paradoksas“	287
11 SKYRIUS. Papildai, rekomenduojami laikantis programos	
„Augalų paradoksas“	311

TREČIA DALIS

Valgiaraščiai ir receptai

Valgiaraščių pavyzdžiai	327
Programos „Augalų paradoksas“ patiekalų receptai	341
Padėkos	409
Šaltiniai	412

Ižanga.

Jūs – nekalti

Įsivaizduokite, kad netrukus iš manęs išgirsite, jog visa, ką iki šiol manėtės žinantys apie mitybą, sveikatą ir svorį, yra netiesa. Aš ir pats ne vieną dešimtmetį tikėjau visais šiais melais. Maitinausi sveikai (juk, šiaip ar taip, aš širdies chirurgas), visada rinkdavausi tik liesus pieno produktus, o greitojo maisto sau leisdavau suvalgyti vos retsykiais. (Na, gerai, prisipažįstu: mane visą laiką traukė dietinė kokakola, bet juk tai vis mažesnė blogybė nei įprasta kokakola – tikra cukraus bomba, argi ne taip?) Nebuvau ir suglebęs tinginys: per savaitę nubėgdavau apie 50 kilometrų, o sporto salėje treniruodavausi kasdien. Nors mane vis tiek kankino antsvoris, aukštas kraujospūdis, migreniniai galvos skausmai, artritas, per didelis cholesterolio kiekis, atsparumas insulinui, bet aš ir toliau šventai tikėjau, kad elgiuosi teisingai. (Patikslinu: dabar sveriu trisdešimčia kilogramų mažiau, neliko nė vienos iš minėtų sveikatos bėdų.) Tačiau visą tą laiką ramybės man nedavė įkyri mintis: „Jei viską darau taip, kaip reikia, kodėl man ši-taip atsitiko?“

Ar tokia situacija ir jums iki skausmo pažįstama?

Jei skaitote šią knygą, jūs tikriausiai irgi jaučiate, kad kažkas yra ne taip, tik nenučiuokiate, kas konkrečiai. O gal jums tiesiog nesi-seka pažaboti savo vilkiško apetito arba nenumaldomo potraukio tam tikriems maisto produktams? Ko tik nedarėte: išbandėte įvai-riausio plauko dietas – nuo ribojančių angliavandenių ir riebalus iki

paleodietos ar mažo glikemijos indekso dietos, tačiau jos nedavė jokių rezultatų arba greitai paaiškėjo, kad taip maitintis ilgesnį laiką – tiesiog neįmanoma, arba iš pradžių sėkmingai numetėte svorio, bet jis netruko sugrįžti. Maža to, išmėginote ir populiariausias mankštos ir sporto rūšis – bėgimą, greitąjį ėjimą, lengvąjį kultūrizmą, aerobiką, „CrossFit“ treniruotes, jogą, liemens stiprinimą, dviračio mynimą, didelio intensyvumo intervalines treniruotes, bet kad ir ko griebėtės, nepageidaujami kilogramai netirpo, nors tu ką.

Atsvoris (arba didelis svorio trūkumas) – rimta problema, bet jums, galimas daiktas, didesnių rūpesčių kelia maisto netoleravimas ar nenumaldomas potraukis tam tikram maistui, sutrikęs virškinimas, galvos skausmai, vadinamasis „smegenų rūkas“, energijos stygius, sąnarių skausmas, rytinis sąnarių sustingimas, spuogai ar virtinė kitų negalavimų, kurių niekaip nepavyksta atsikratyti. Gal sergate viena ar net keliomis autoimuninėmis ligomis, I ar II tipo cukriniu diabetu, metaboliniu sindromu, skydliaukės ar kita hormonine liga. O gal jus kankina astma ar alergija. Dėl šlubuojančios sveikatos ir augančio svorio greičiausiai kaltinate tik save, ir tas kaltės jausmas tik dar labiau sunkina jus slegiančią naštą. Jei jus tai nors kiek paguos, pasakysiu štai ką: jūs tokie – ne vieni.

Laimė, jūsų savijauta greitai pasikeis. Sveiki gyvi, pristatau jums programą „Augalų paradoksas“.

Visų pirma kartokite paskui mane: „Aš nekaltas.“ Teisingai: sveikata pakriko ne dėl jūsų kaltės.

Aš žinau, kaip įveikti visus jūsų negalavimus, bet pirmiausia paprašysiu jūsų suabejoti iki šiol žinotomis tiesomis apie sveiką gyvenimą. Informacija, kurią pateiksiu, išsklaidys mūsų kultūroje giliai įsišaknijusius mitus, o naujos idėjos, su kuriomis supažindinsiu, iš pradžių gali net sudrebinti jūsų protą. Ir tai labai gerai. Atskleisiu paslaptis, kodėl jūs visą laiką ligoti, pavargę, be energijos, sveriate per daug (ar per mažai), nesugebate aiškiai mąstyti, skundžiatės skaus-

mais. Kai išsiaiškinsite ir pašalinsite iš kelio kliuvinius, trukdančius pasiekti išsvajotą tikslą – tvirtą sveikatą ir lieknas kūno linijas, jūsų gyvenimas pasikeis.

Nesigirdamas prisipažįstu atradęs vieną bendrą daugumos žmonių sveikatos bėdų priežastį, o jos ieškodamas rėmiausi daugybe mokslinių tyrimų, tarp jų ir savo paties, kurie buvo spausdinti recenzuojamuose medicinos žurnaluose, bet jų rezultatų iki šiol niekas nebuvo apibendrinęs. Nors sveikatos ekspertai visų šių (ir daugybės kitų) negalavimų kaltininkais laiko žmonių tingumą, piktnaudžiavimą greituoju maistu ir saldžiaisiais gėrimais, į kuriuos dedama daug fruktozės turinčio kukurūzų sirupo, taip pat šimtus toksinų aplinkoje, deja, jie klysta. (Neneigiu, kad šie veiksniai *neprišteda* prie pras-tėjančios sveikatos.) Tikroji priežastis yra taip gerai pasislėpusi, kad jos, galima sakyti, nė neįmanoma pastebėti. Bet aš užbėgu pats sau už akių.

Nuo XX amžiaus septintojo dešimtmečio vidurio stulbinamu greičiu ėmė didėti nutukusių žmonių skaičius, sergamumas I ir II tipo cukriniu diabetu, autoimuninėmis ligomis, astma, alergijomis, sinusitu, artritu, vėžiu, širdies ir kraujagyslių ligomis, osteoporoze, Parkinsono liga, demencija. Ne atsitiktinai per tą patį laikotarpį smarkiai, bet, regis, visai nepastebimai keitėsi ir mūsų mityba bei asmens higienai naudojami produktai. Man pavyko įminti didumą mįslės, kodėl vos per kelis dešimtmečius taip drastiškai suprastėjo visuomenės sveikata ir lyg ant mielių išaugo jos piliečių svoris: viskas prasidėjo nuo augalinės kilmės baltymų, vadinamų lektiniais.

Apie lektinus gal ir nesate girdėję, tačiau tikrai daug žinote apie glitimą, o šis yra ne kas kita, kaip vienas iš tūkstančių lektinų. Šių baltymų randama beveik visuose augaluose, taip pat kai kuriuose kituose maisto produktuose. Tiesą sakant, lektinų yra daugumoje maisto produktų, sudarančių šiandieninio amerikiečio racioną, beje, ir mėsoje, paukštienoje, žuvyse. Be kitų savo atliekamų funkcijų,

lektinai suvienodina priešininkų galimybes nuolat vykstančioje augalų ir gyvūnų kovoje. Kaip? Seniai seniai, kai Žemėje dar nebuvo žmonių, augalai, stengdamiesi apginti save ir savo atžalas nuo alkanų vabzdžių, per sėklas ir kitas dalis išskirdavo toksinus, tarp jų ir lektinus.

Pasirodo, tie augalų toksinai, nužudantys arba paralyžiuojantys vabzdį, pajėgūs tylomis ardyti žmogaus sveikatą ir iš pasalų veikti kūno svorį. Savo programą pavadinau „Augalų paradoksas“ todėl, kad vieni augalinės kilmės maisto produktai yra išties naudingi ir tinkami, – jie ir sudaro mano rekomenduojamos mitybos pagrindą, – o kiti, liaupsinami ir laikomi sveikais, kaip tik yra kalti dėl ligų ir antsvorio. Taip, teisingai: dauguma augalų nori mus susargdinti. Kitas paradoksas: vartojami mažais kiekiais, kai kurie augalai suteikia sveikatos, o dideliais – kenkia.

Netrukus į visa tai ir gilinsimės.

Ar kas nors jums yra sakęs: „Šiandien tu – kaip nesavas“? Knygoje sužinosite, kad dėl subtiliai pakitusių kasdienio vartojimo produktų ir maisto gamtinimo būdų, dėl tam tikrų asmens higienos priemonių naudojimo ir vartojamų vaistų, kuriais tikėtės pagerinti savo sveikatą, nebesate tokie, kokie buvote anksčiau. Kalbant kompiuterijos terminais, į jus „įsilaužė“: pakito visas jūsų ląstelių rinkinys, visa į jus įeinanti ir iš jūsų išeinanti informacija, ląstelių tarpusavio bendravimo pobūdis – absoliučiai viskas!

Tačiau jaudintis nėra ko. Šį perversmą galima atitaisyti – reikia tik leisti organizmui išgyti ir susigrąžinti optimalų svorį. Bet, prieš kibdami į sveikatos atstatymo darbus, pirmiausia turime žengti žingsnį atgal (tiesą sakant, net keletą), nes tik tada galėsime judėti į priekį. Pirmą kartą iš kelio išklydome prieš daugybę tūkstančių metų, o vėliau iš jo išsukdavome kone kiekvienai progai pasitaikius. (Kad viskas būtų aišku, pasakysiu: vadinamoji paleodieta yra didžiausias paklydimas, apie kokius kalbu.) Ši knyga jums bus tarsi žemėlapis, parody-

siantis, kaip sugrįžti į teisingą kelią, bet pirmiausia teks įveikti perne-lyg didelę visų mūsų priklausomybę nuo tam tikrų maisto produktų, laikomų pagrindiniais žmogaus išgyvenimo šaltiniais.

Ką tik perskaityti mano teiginiai turbūt pasirodė tokie neįtikė-
tini, kad jums greičiausiai iškart kilo klausimas apie mano patirtį,
kuria remdamasis taip tvirtinu, arba sunerimote, ar aš apskritai esu
gydytojas. Užtikrinu jus – tikrai esu gydytojas. Pateiksiu šiek tiek in-
formacijos apie savo profesinę kvalifikaciją. Su pagyrimu baigęs Jeilio
universitetą, Džordžijos medicinos koledže įgijau medicinos daktaro
laipsnį ir įstojau į Mičigano universiteto kardiotorakalinės chirur-
gijos studijų programą. Vėliau laimėjau prestižinę mokslinę stažuo-
tę Nacionaliniame sveikatos institute. Šešiolika metų dirbau Loma
Lindos universiteto medicinos centro kardiotorakalinės chirurgijos
(kartu ir pediatriinės chirurgijos) profesoriumi, vadovavau Kardio-
torakalinės chirurgijos skyriui. Čia man teko susidurti su tūkstančiais
ligonių, kurie skundėsi įvairiausiais sveikatos sutrikimais, tarp jų
buvo sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis, vėžiu, diabetu, autoi-
muninėmis ligomis, nutukimu. Vėliau, priblokšdamas savo kolegas,
atsisveikinau su darbu Loma Lindos universiteto Medicinos centre.

Paklauskite, kam sėkmingai praktikuojančiam tradicinės medi-
cinos gydytojui reikėjo atsisakyti tokių svarbių pareigų gerą vardą
turinčiame Medicinos centre? Kai man pavyko aukštyn kojomis ap-
versti savo sveikatos būklę ir aš iš nutukusio tapau lieknas, manyje
įvyko virsmas: supratau, kad širdies ir kraujagyslių ligas galiu gydyti
maistu, o ne chirurgo peiliu. Todėl Palm Springse ir Santa Barbaroje,
Kalifornijoje, įkūriau Tarptautinį širdies ir plaučių institutą, o ja-
me – Atstatomosios medicinos centrą. Išleidau pirmąją savo knygą
„Daktaro Gundry mitybos evoliucija: nuslopinkite genus, gadinan-
čius sveikatą ir kūno linijas“, joje aprašiau sveikatos pokyčius, ku-
riuos, laikydamiesi mano rekomenduojamos mitybos, patyrė mano
pacientai, sirgę širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, nutukimu,

kitomis ligomis, ir kurie iš pagrindų pakeitė mano medicininę praktiką ir šimtų tūkstančių skaitytojų gyvenimą. Visos tos permainos paskatino mane parašyti ir *šią* knygą.

Mano profesinė veikla neapsiriboja vien tik gydytojo praktika: dar dirbu mokslinių medicinos tyrimų srityje, esu išradęs ir užpatentavęs nemažai medicinos prietaisų, skirtų širdžiai apsaugoti atliekant širdies operacijas. Kartu su kolega Leonardu Bailey atlikome tiek širdies persodinimo operacijų kūdikiams ir vaikams, kiek niekas kitas visame pasaulyje nėra atlikęs. Taip pat esu parašęs daugybę mokslinių straipsnių apie transplantacinę imunologiją ir ksenotransplantaciją. Šiuo sunkiai ištariamu žodžiu vadinama medicinos šaka, tyrinėjanti, kaip apgauti vienos rūšies imuninę sistemą, kad ji neatmestų persodinto kitos rūšies organo. Taip jau atsitiko, kad darbą šioje srityje vainikavo mano pasiektas rekordas – už ilgiausiai po transplantacijos babuino krūtinėje plakusią kiaulės širdį. Taigi taip, žinau, kaip apkvailinti imuninę sistemą, ir tikrai galiu pasakyti, kada ji yra apgaudinėjama. Kita vertus, žinau ir kaip ją pataisyti.

Tai anaip tol ne vieninteliai mano moksliniai darbai, o šito negalima pasakyti apie daugelį kitų knygų autorių ir vadinamųjų sveikatos ekspertų. Studijuodamas Jeilio universitete savo bakalauro darbe nagrinėjau, kaip nevienodas maisto prieinamumas skirtingais metų laikais skatino didžiųjų žmogbeždžionių evoliuciją link šiuolaikinio žmogaus. Per visą savo kaip chirurgo, kardiologo ir imunologo karjerą bandžiau įminti mįslę: kaip imuninė sistema atskiria, kas yra draugas, o kas – priešas? Visas šis įdirbis ir sukaupta didžiulė patirtis man ir padėjo rasti atsakymą į klausimą, kaip išspręsti sveikatos ir atsvario problemas. Šioje knygoje jį atskleisiu.

Ėmiausi sveikatos detektyvo vaidmens ir kai ką išsiaiškinau: nemažai mano pacientų, sirgusių išemine širdies liga, hipertenzija ar diabetu (kai kurie – keliomis iš jų ar net visomis), teigė, kad, pradėję laikytis mano rekomenduojamos mitybos, jie greitai pajuto, jog sykiu

pradėjo slopti ir artrito skausmai, o rėmuo visiškai išnyko. Jie taip pat minėjo, kad pagerėjo nuotaika ir išsprendė ilgą laiką varginusios žarnyno bėdos. Be jokių papildomų pastangų dingo ne tik nereikalingi kilogramai, bet ir nenumaldomas potraukis maistui. Analizuodamas sudėtingų, išsamių laboratorinių kraujo tyrimų, kuriuos atlieku kiekvienam pacientui, rezultatus ir eksperimentuodamas su maisto produktais, kuriuos leidžiu vartoti, pastebėjau tam tikrus stulbinamus dėsningumus, paskatinusius mane rimtai susimąstyti apie visiškai kitokią mitybą.

Nors minėti rezultatai buvo išties džiuginantys, man neužteko vien stebėti, kaip kardinaliai keičiasi mano pacientų sveikatos būklė. Turėjau išsiaiškinti, kas ir kodėl vyksta. (Nepamirškite, juk aš ir tyrinėtojas, ir gydytojas.) Kas pasikeitė, dėl ko šie žmonės anksčiau sirgo ir turėjo antsvorio? Kurie maisto produktai (iš mano sudarytų tinkamų ir netinkamų maisto produktų sąrašo), kuriuos prisakiau vartoti, gražino jiems sveikatą? Dar svarbiau – kokį maistą, išbrauktą iš valgiaraščio, reikia kaltinti dėl ankstesnių jų negalavimų? Ir pagaliau ar kiti veiksniai, be pasikeitusios mitybos, turėjo kokios nors įtakos?

Skrupulingai peržiūrėjęs savo pacientų ligos istorijas, specializuotų laboratorinių tyrimų bei kraujagyslių elastingumo tyrimų rezultatus ir patikrinęs jų fizinę būklę, aš galų gale įsitikinau, jog daugelis žmonių (beje, labai tikėtina, kad jūs – irgi ne išimtis) tiesiogine prasme kariauja su savimi, nes yra nuolat puolami įprastų ir plačiai paplitusių kenksmingų medžiagų, griauinančių natūralų organizmo gebėjimą išgyti pačiam. Kalbant apie šiuos „kenkėjus“, reikia paminėti ir pasikeitusius mėsinių gyvulių pašarus, ir sveikais vadinamus maisto produktus (pvz., visadalius grūdus, lęšius, pupeles), ir devynias galybes cheminių medžiagų (tarp jų – herbicidą „raundapą“), ir plataus veikimo spektro antibiotikus. Be viso to, išsiaiškinau dar ir tai, kad antacidai, aspirinas ir kiti nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo smarkiai išderina žarnyno mikroflorą.

Per pastaruosius penkiolika metų savo tyrinėjimų rezultatus pristaciau prestižinėse akademinės medicinos konferencijose (organizuojamose tokių institucijų kaip Amerikos širdies asociacija), recenzuojamuose medicinos žurnaluose ir toliau tobulinau savo programos mitybos planą¹. Dabar esu pripažinimą pelnęs žmogaus mikrobiomo (visų bakterijų ir kitų mikroorganizmų, gyvenančių žmogaus viduje ir išorėje) ekspertas.

Programos „Augalų paradoksas“ valgiaraštį sudaro gausybė įvairiausių daržovių, kokybiški baltymų šaltiniai (nedideliais kiekiais), tam tikri vaisiai (tik sezoniniai), riešutmedžių riešutai, kai kurie pieno produktai ir aliejai. Ne mažiau svarbu paminėti tuos maisto produktus, kurių, bent jau iš pradžių, rekomenduoju visiškai atsisakyti: tai yra grūdai ir iš jų pagaminti miltai, netikri grūdai, lęšiai ir kitos ankštinės daržovės (sojų produktai – taip pat), vaisiai, kuriuos visi vadiname daržovėmis (pomidorai, visų rūšių paprikos), rafinuoti aliejai.

Jums, galimas daiktas, kils noras tučtuojau pradėti laikytis mano siūlomos mitybos principų, bet iš savo pacientų patirties galiu pasakyti, kad didesnė tikimybė sėkmingai išgyti yra tada, kai žmogus supranta pamatines prastos sveikatos priežastis. Todėl, prieš eidamas prie reikalo esmės, pirmoje dalyje pirmiausia papasakosiu neretai šokiruojančią, bet kartu ir nuostabią istoriją apie mūsų negalavimų sukėlėjus ir paaiškinsiu, ką per pastaruosius keletą dešimtmečių jie mums padarė. Antroje dalyje susipažinsite su trijų dienų valančiąja dieta, nuo kurios ir reikės pradėti laikytis šios programos. Sužinosite, kaip sutvarkyti pažeistą žarnyną ir kuo penėti jo mikrobų, kad šie galėtų klestėti; prie tokio peno priskiriami maisto produktai, kurių sudėtyje yra atspariojo krakmolo, suteikiančio ir sotumo jausmą, ir tirpdančio nepageidaujamus kilogramus bei centimetrus, o tai yra išties naudinga savybė. Kai jūsų sveikatos būklė stabilizuosis, pereisite prie programos „Augalų paradoksas“ trečiojo etapo, kuris ir bus jūsų ilgaamžiškumo laidas. Į šią programą įtraukti reguliarūs pasnin-

ko tarpiniai, kad žarnynas galėtų mažumėlę atsikvėpti nuo sunkaus darbo – virškinimo, o kartu užtarnautu poilsiu galėtų pasidžiaugti energiją gaminančios mitochondrijos, esančios kūno ląstelėse ir smegenyse. Tiems, kam reikia skubiai gelbėti savo sveikatą, parašiau specialų skyrių, kuriame pristatoma ketogeninė intensyvaus gydymo programa „Augalų paradoksas“. Trečioje knygos dalyje pateiksiu valgiaraščius ir paprastų, bet labai gardžių patiekalų receptus, siūlomus visiems trimis programos „Augalų paradoksas“ etapams. Paragavę jų, pamiršite visus niekam tikusius maisto produktus, kurie iki šiol jus tik sargdino, tukino ir vertė kęsti skausmus.

Nors šios programos pagrindas yra mitybos įpročių keitimas, siūlysiu atsisakyti ir kai kurių nereceptinių vaistų bei asmens higienos priemonių. Vadovaukitės visais be išimties patarimais ir, pažadu, dings daugelis jūsų sveikatos bėdų (gal net visos), sugrįš normalus svoris, užplūs energija, pagerės nuotaika. Pajutę šios mitybos ir naujos gyvenenos poveikį (mano pacientai vos per keletą dienų pasijunta geriau, pradeda tirpti jų kilogramai), suprasite, kokie nepaprasti pokyčiai vyksta organizme, kai jis (ir mikrobiomas) maitinamas valgiais, kurie jam tinka ir patinka. Naudos duos dar ir tai, kad kartu atsisakysite kenksmingų, organizmą trikdančių kitų medžiagų, kurios stovi jums skersai kelio ir neleidžia džiaugtis sveiku, ilgu gyvenimu.

Verskite kitą puslapį, ir aš pradėsiu savo pasakojimą apie šią jaudinamą, gyvenimą iš esmės keičiančią patirtį.