

DR STEVEN R. GUNDRY

ROŚLINNE



KŁAMSTWO

Dlaczego pozornie zdrowe owoce i warzywa mogą
być szkodliwe dla zdrowia



DR STEVEN R. GUNDRY

ROŚLINNE KŁAMSTWO

Dlaczego pozornie zdrowe owoce i warzywa
mogą być szkodliwe dla zdrowia

PRZEŁOŻYŁ
Juliusz Poznański



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*The Plant Paradox. The Hidden Dangers in „Healthy” Foods
That Cause Disease and Weight Gain*

Redaktorki prowadzące: Aneta Bujno, Marta Budnik
Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz, Katarzyna Masłowska
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Edyta Malinowska-Klimiuk, Małgorzata Denys
Projekt okładki: Marta Lisowska
Zdjęcie na okładce: © Olga Kriger / Stock.Adobe.com
Wyklejka: © DiViArts / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2017 by Steven R. Gundry. All rights reserved

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE sp. z o.o.

Copyright © for the Polish translation by Juliusz Poznański, 2018

Książka ta zawiera porady i informacje dotyczące ochrony zdrowia. Powinno się je stosować jako uzupełnienie porad lekarskich, a nie jako ich zastępnik. Jeżeli wiesz, że masz problem zdrowotny albo jeżeli tak przypuszczasz, przed zastosowaniem dowolnego programu medycznego lub leczenia powinieneś zasięgnąć porady lekarskiej. Dotożono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były dokładne, zgodnie ze stanem wiedzy na dzień publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki natury medycznej wynikające z zastosowania metod zalecanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie III

Białystok 2022

ISBN 978-83-8321-065-0

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



SPIS TREŚCI

Wstęp. To nie twoja wina 9

CZĘŚĆ I. Dietetyczny dylemat 19

ROZDZIAŁ 1. Wojna roślin ze zwierzętami 21

ROZDZIAŁ 2. Lektyny na wolności 49

ROZDZIAŁ 3. Atak na jelita 101

ROZDZIAŁ 4. Znaj swego wroga.
Siedem groźnych modulatorów 127

ROZDZIAŁ 5. W jaki sposób współczesna dieta
sprawia, że tyjesz (i chorujesz) 171

CZĘŚĆ II. Program Roślinny Paradoks..... 211

ROZDZIAŁ 6. Zmień nawyki 213

ROZDZIAŁ 7. Etap 1. Zaczynj od trzydniowego oczyszczania .. 239

ROZDZIAŁ 8. Etap 2. Napraw i odśwież 251

ROZDZIAŁ 9. Etap 3. Zgarnij nagrody..... 287

ROZDZIAŁ 10. Intensywny Ketogeniczny
Program Zdrowotny Roślinny Paradoks.... 311

ROZDZIAŁ 11. Zalecane suplementy..... 337

CZĘŚĆ III. Plany posiłków i przepisy kulinarne	351
Przykładowe plany posiłków.	353
Przepisy kulinarne Programu Roślinny Paradoks	369
Podziękowania.	435
Przypisy	439
O autorze.	453

WOJNA ROŚLIN ZE ZWIERZĘTAMI

Niech cię nie dziwi tytuł tego rozdziału. Nie czytasz przez pomyłkę podręcznika do botaniki ani nie zrzucano cię ze spadochronem na plan filmu *Avatar*. Daję słowo, że książka ta pomoże ci stać się szczupłym i pełnym energii oraz będzie fundamentem niezachwianego zdrowia i długowieczności. Jeżeli się zastanawiasz, jaki wpływ na ciebie może mieć wiedza na temat funkcjonowania roślin – o ich intencjach nie wspominając – to zapnij pasy i przygotuj się na szok, bo zabieram cię w krótką podróż po ostatnich 400 milionach lat. Dzięki niej zrozumiesz, że sprawa nie przedstawia się tak, iż liście, owoce, ziarna zbóż i inne pokarmy roślinne grzecznie akceptują swój los jako część twojej diety. Dysponują one bowiem wyrafinowanymi sposobami ochrony przed takimi roślinożercami jak ty – posuwają się nawet do stosowania substancji toksycznych.

Najpierw jednak musimy sobie coś wyjaśnić. Nie ulega wątpliwości, że spożywanie pewnych roślin ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia – i w tym właśnie tkwi paradoks. Dają one

organizmowi energię i dostarczają mu większości witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i innych substancji odżywczych niezbędnych nie tylko do życia, ale również do zdrowego rozwoju. W ciągu ostatnich piętnastu lat ponad dziesięć tysięcy moich pacjentów odkryło, że stosowanie Programu Roślinny Paradoks skutkuje zarówno chudnięciem, jak i znaczącym ustępowaniem licznych problemów zdrowotnych. Jednocześnie osoby, u których problemy trawienne uniemożliwiały przytycie, w końcu mogły osiągnąć i utrzymać prawidłową wagę. W przeciwieństwie do diety paleo i innych diet niskowęglowodanowych, a nawet diet ketogenicznych, w których kładzie się nacisk na jedzenie mięsa, stosując mój program, będziesz się żywił głównie pewnymi produktami roślinnymi z dodatkiem niewielkich ilości dzikich ryb i skorupiaków, i – okazjonalnie – mięsa z naturalnie wypasanych zwierząt. Przedstawię jednak również alternatywne rozwiązania wegańskie i wegetariańskie.

A teraz coś szokującego na dobry początek twojej reedukacji: im więcej owoców usuwałem z diety pacjenta, tym stawał się on zdrowszy, tym niższy miał poziom cholesterolu i tym lepsze miał markery służące ocenie funkcji nerek. Im więcej usuwałem warzyw zawierających duże ilości pestek, np. ogórki, dynie i cukinie, tym lepiej moi pacjenci się czuli, tym więcej chudli i tym niższy mieli poziom cholesterolu! (Tak na marginesie: tzw. warzywa zawierające nasiona, np. pomidory, ogórki, dynie i cukinie, a nawet fasolka szparagowa, z botanicznego punktu widzenia są owocami). Im więcej zaś jedli oni skorupiaków i żółtek jaj, tym niższy mieli poziom cholesterolu. Tak, zgadza się. Jedzenie skorupiaków i żółtek jaj znacząco obniżało poziom cholesterolu¹. Jak wspomniałem we wstępie, zapomnij o wszystkim, co dotąd uważałeś za prawdę.

Chodzi o przetrwanie

KAŻDA ŻYWA ISTOTA posiada instynkt przetrwania i przekazywania genów kolejnym pokoleniom. Rośliny uważamy za naszych sprzymierzeńców, ponieważ nas karmią – one jednak uważają wszystkich roślinożerców, łącznie z nami, za wrogów. Ale nawet wróg może się przydać. I na tym polega dylemat, z którym my, roślinożercy, mamy do czynienia: potrzebne nam pokarmy mają własne sposoby służące zniechęcaniu nas do zjadania ich samych, a także ich potomstwa. Skutkiem tego jest nieustannie tocząca się walka między królestwem zwierząt a królestwem roślin.

Nie wszystkie rośliny są jednak takie same. Pewne warzywa i owoce, które podtrzymują nas przy życiu, zawierają szkodliwe substancje. Przymykamy oczy na ten paradoks dosłownie od dziesięciu tysięcy lat. Gluten to oczywisty przykład substancji roślinnej będącej dla niektórych osób składnikiem problematycznym, na co wskazuje ostatni szał na żywność bezglutenową. Jak się jednak wkrótce przekonasz, gluten to tylko jedno z białek z grupy lektyn i zaledwie jeden z czynników składających się na roślinny paradoks – białko to bardzo sprytnie wyprowadza nas w pole. W dalszej części tego rozdziału opowiem ci o wielu innych substancjach należących do grupy lektyn.

Przedstawiony w tej książce Program Roślinny Paradoks oferuje szersze, bardziej szczegółowe i wszechstronne spojrzenie na zjawisko szkodliwości niektórych roślin, a także ukazuje związki między lektynami (i innymi roślinnymi substancjami obronnymi) a tyciem i chorobami. Nie tylko ludzie i inni roślinożercy mają swoje plany. To proste: rośliny nie chcą być jedzone – czy można je za to winić? Jak wszystkie żywe istoty, pragną rozmnażać swoje gatunki. Właśnie dlatego wykształciły dzieciinnie proste

sposoby służące ochronie ich samych i ich potomstwa przed roślinożercami. Chciałbym, żebyśmy się dobrze zrozumieli: nie jestem przeciwnikiem diety roślinnej. Gdybyś zjadł ze mną obiad, przekonałbyś się, że jestem zajadłym roślinożercą! To już sobie wyjaśniliśmy, więc pozwól, że oprowadzę cię po dezorientującym królestwie roślin i pokażę, które są twoimi sprzymierzeńcami, a które wrogami, i które z nich można w ten czy inny sposób okiełznać, np. dzięki pewnym metodom ich przyrządzania albo jedzeniu ich tylko w sezonie.

W śmiertelnej grze drapieżnika i jego ofiary dorosła gazela często może uciec głodnej lwicy, czujny wróbel może umknąć skradającemu się doń kotu, a skunks może wystrzelić cuchnący płyn w celu chwilowego obezwładnienia lisa. Polowanie nie zawsze się udaje. Ale gdy ofiara to roślina, wówczas biedactwo jest bezbronne, prawda? Nic podobnego!

Rośliny pojawiły się na lądzie około 450 milionów lat temu², na długo przed szkodnikami, które pojawiły się 90 milionów lat później. Do tego czasu musiał to być istny raj dla roślin. Nie istniała potrzeba ucieczki, ukrywania się ani walki. Mogły one rosnąć i rozwijać się w spokoju, swobodnie produkując nasiona, z których powstawały kolejne pokolenia ich gatunków. Ale gdy pojawiły się insekty i inne zwierzęta (oraz nasi przodkowie – ssaki naczelne), rozpoczęła się gra. Ujrzały one bowiem w liściach i nasionach roślin swoje pożywienie. Rośliny, tak samo jak ty, nie chcą być jedzone, jednak zwierzęta tylko pozornie miały przewagę w postaci skrzydeł lub nóg wprawiających je w ruch, dzięki którym mogły pożerać nieruchome rośliny.

Nie tak szybko. Rośliny wykształciły wiele niesamowitych strategii obronnych służących ochronie ich samych albo przynajmniej ich nasion przed wszelkiego rodzaju zwierzętami, łącznie z ludźmi. Rośliny wykorzystują wiele różnych fizycznych środków

odstraszających: barwę pozwalającą wtopić się w otoczenie; zniechęcającą strukturę; kleiste substancje, takie jak żywice i soki, które unieruchamiają owady, zapewniają ochronę dzięki przyczepianiu się piasku lub ziemi³ albo przyciąganiu brudu, który czyni je nieprzyjemnymi w jedzeniu; a czasem po prostu bronią się dzięki twardej łupinie, jak w kokosie, albo ostro zakończonym liściom, jak w przypadku karczocha.

Inne strategie obronne są dużo bardziej subtelne. Rośliny są znakomitymi chemikami, a raczej alchemikami – potrafią bowiem zmieniać promienie słońca w materię! Wykształciły zdolność prowadzenia wojny chemicznej w celu odstraszenia przeciwnika – trucia, paraliżowania i dezorientowania – bądź obniżania możliwości ich strawienia w celu utrzymania się przy życiu i ochrony nasion, podnosząc w ten sposób prawdopodobieństwo przetrwania gatunku. Zarówno fizyczne, jak i chemiczne strategie obronne roślin są niezwykle skuteczne w trzymaniu roślinożerców na dystans, a nawet w zmuszaniu zwierząt do wykonywania ich poleceń.

Pierwszymi roślinożercami były owady, dlatego rośliny rozwinęły zdolność produkcji lektyn paraliżujących każdego nieszczęsnego robaka, który próbował urządzić sobie na nich ucztę. Między owadami a ssakami istnieje oczywiście „drobna” różnica, ale jedne i drugie podlegają tym samym działaniom (jeżeli cierpisz na neuropatię, masz dowód!). Rzecz jasna, większość z nas nie zostałaby sparaliżowana przez substancję występującą w roślinie w ciągu kilku minut od jej zjedzenia, chociaż trzeba przyznać, że jeden orzech ziemny (lektyna) ma zdolność zabicia niektórych ludzi. Na długotrwałe skutki jedzenia pewnych substancji roślinnych nie jesteśmy jednak odporni. Jako ssaki składamy się z ogromnej liczby komórek, dlatego całymi latami nie zauważamy rezultatów ich spożywania. Być może jest tak również w twoim przypadku, choć jeszcze o tym nie wiesz.

O zależności tej dowiedziałem się dzięki setkom moich pacjentów, którzy natychmiastowo reagują – często w zdumiewający sposób – na te prawdziwie „szelmowskie” substancje roślinne. Z tego powodu nazywam ich moimi „kanarkami”. Górnicy pracujący w kopalniach węgla zabierali pod ziemię klatki z kanarkami, ponieważ są one szczególnie wrażliwe na śmiertelne działanie tlenu węgla i metanu. Dopóki kanarki śpiewały, górnicy czuli się bezpieczni, lecz gdy tylko milkły, był to dla nich jasny sygnał do natychmiastowej ewakuacji. Moje „kanarki” są wrażliwsze na niektóre lektyny od większości ludzi, co w rzeczywistości jest zaletą z uwagi na fakt, iż szybciej szukają pomocy. O niektórych z nich przeczytasz w „Historiach sukcesu” przytoczonych tu przeze mnie co jakiś czas (imiona i nazwiska większości ich bohaterów, z wyjątkiem kilku, zostały zmienione w celu ochrony prywatności tych osób).

HISTORIA SUKCESU

Nieszczęśliwy „kanarek” znowu śpiewa

Paul G. to trzydziestodwuletni programista, który lubił spędzać czas poza domem. Cierpiał na nagłe spadki ciśnienia krwi i był uczulony na prawie wszystko, a jego ciało regularnie pokrywało się ostrą pokrzywką. Nie mógł wyjść z własnego domu ani wejść do domu rodziców bez doznania silnej reakcji. Paul miał również niebezpiecznie wysoki poziom kortyzolu i ostry stan zapalny. Uczulała go większość pokarmów, dlatego był wychudzony. Po dziesięciu miesiącach stosowania Programu Roślinny Paradoks nagłe spadki ciśnienia krwi ustąpiły, a poziom kortyzolu unormował się – był on bowiem markerem stanu zapalnego.

Obecnie Paul nie przyjmuje żadnych leków i zażywa aktywności na świeżym powietrzu. Przybiera na wadze i może odwiedzać rodziców oraz inne osoby, nie doznając przy tym żadnej reakcji alergicznej.

Rośliny to mistrzowie manipulacji

CZAS NA KRÓTKĄ LEKCJĘ BOTANIKI. Nasiona to tak naprawdę „dzieci” roślin, które stają się kolejnym pokoleniem tego czy innego gatunku (nie, nie jestem sentymentalny ani nie uprawiam antropomorfizmu – botanicy i innej maści naukowcy na co dzień nazywają je dziećmi roślin). Świat to dla tych potencjalnych roślin niebezpieczne miejsce, dlatego rośliny macierzyste produkują niewspółmiernie więcej nasion w porównaniu z ostateczną ich liczbą, która zdoła przekształcić się w dojrzałych przedstawicieli własnego gatunku. Nasiona roślin można podzielić na dwa główne rodzaje. Część z nich to dzieci, które zgodnie z wolą ich macierzystych roślin mają zostać zjedzone przez roślinożerców. Nasiona te pokryte są twardą łupiną, której zadaniem jest przetrwać w stanie nienaruszonym całą podróż przez układ pokarmowy roślinożercy, chociaż duże dzieci, np. nasiona brzoskwini, mogą nie zostać połknięte, lecz po prostu pozostawione na gruncie. Drugi rodzaj stanowią „nagie dzieci”, którym brak wspomnianej powłoki ochronnej – produkujące je rośliny *nie chcą*, by zostały one zjedzone (o czym więcej za chwilę).

Nasiona drzew owocowych, które ukrywają je w łupinach, to przykład pierwszego rodzaju nasion. Rośliny macierzyste korzystają z pomocy zwierząt, które zjadają owoce, zanim spadną one na glebę. Celem jest przetransportowanie nasion na pewną

odległość od rośliny macierzystej, żeby rozwinięte z nich rośliny nie musiały konkurować z nią o światło słoneczne, wodę i substancje odżywcze. Zwiększa to szanse tych gatunków na przetrwanie, a także zapewnia im powiększanie zasięgu występowania. Jeżeli połknięte nasiono będzie nienaruszone, zostanie wydalone z organizmu zwierzęcia razem z pokąźnym kałem, dzięki któremu wzrosną szanse na jego wykiełkowanie.

Dzięki łupinie ochronnej rośliny te nie muszą odwoływać się do strategii chemicznych. Wręcz przeciwnie! Używają one różnych sposobów na zwabienie roślinożercy, a następnie na zjedzenie przez nie ich potomstwa. Jednym z tych sposobów jest kolor (dlatego wszystkie zwierzęta żywiące się owocami mają zdolność rozróżniania kolorów)⁴. Rośliny te nie chcą jednak, by ich dzieci były jedzone przed całkowitym stwardnieniem pokrywy ochronnej, dlatego wykorzystują kolor niedojrzałych owoców (zazwyczaj zielony), by przekazać roślinożercom wiadomość o treści „jeszcze nie teraz”. Na wypadek gdyby roślinożercy nie potrafili zinterpretować tego sygnału, rośliny często podwyższają poziom toksyn w niedojrzałych owocach, żeby nie było wątpliwości, iż czas spożycia jeszcze nie nadszedł. Zanim w moim kraju pojawiły się takie owoce, jak jabłka Granny Smith, dzieci z mojego pokolenia, którym zdarzyło się zjeść zielone jabłko, dostawały dotkliwą naukę w postaci biegunki, by nie jadły niedojrzałych owoców.

Kiedy zatem jest właściwy czas na to, by roślinożerca zjadł owoc? Jak wspomniałem, roślina wykorzystuje kolor owoców, by zasygnalizować roślinożercom, że są już dojrzałe, a zatem że łupiny okrywające nasiona stwardniały – a tym samym, że zawartość cukru jest najwyższa. Niesamowite jest to, że rośliny postawiły na produkcję fruktozy, a nie glukozy. Ta druga wywołuje bowiem wzrost poziomu insuliny u ssaków naczelnych i ludzi, która z kolei podwyższa poziom leptyny – hormonu znoszącego

uczucie głodu – natomiast fruktoza nie wykazuje takiego działania. W rezultacie roślinożerca nigdy nie odbiera sygnału, że jest syty, co skutkowałoby przerwaniem jedzenia (a zatem nic dziwnego, że małpy człekokształtne tyją tylko w tych okresach roku, kiedy owoce są dojrzałe). Taka strategia to obustronna wygrana – i dla roślinożercy, i dla jego „ofiary”. Zwierzę otrzymuje więcej kalorii, a ponieważ zjada coraz więcej owoców i wraz z nimi coraz więcej nasion, roślina taka ma większe szanse na rozprzestrzenienie większej ilości swych dzieci. Dla większości współczesnych ludzi oczywiście nie jest to już obustronna wygrana, ponieważ nie potrzebują oni dodatkowych kalorii z *dojrzałych* owoców, które były tak ważne dla plemion zbieracko-łowieckich i naszych kuzynów – małp. A gdybyśmy nawet wciąż potrzebowali tych kalorii, to i tak jeszcze kilkadziesiąt lat temu większość owoców była dostępna tylko raz w roku – latem. Wkrótce przekonasz się, że całoroczna dostępność owoców odpowiada za twoje choroby i nadwagę!

Odpowiedni czas to podstawa, ale wygląd może być zwodniczy

Jak już wiesz, rośliny posługują się kolorami, by za ich pomocą przekazywać wiadomość, że ich owoce są gotowe do zerwania, inaczej mówiąc, że dojrzałe łupiny okrywające nasiona są twarde i mają one wysokie szanse na przejście bez szwanku przez układ pokarmowy roślinożercy. W tym kontekście zielony oznacza „stop”, natomiast czerwony (pomarańczowy i żółty) oznacza „droga wolna”. Kolor czerwony, pomarańczowy i żółty sygnalizują mózgowi słodycz i atrakcyjność – od dawna wiedzą o tym i korzystają z tego marketingowcy od żywności. Gdy następnym razem

będziesz w supermarkecie i znajdziesz się w alejce z przekąskami, przyjrzyj się opakowaniom i oznaczeniom, a przekonasz się, że te obydwie formy marketingu zdominowane są przez barwy ciepłe.

Rośliny już dawno nauczyły nas kojarzyć czerwień, pomarańcz i żółć z dojrzałością; obecnie jednak, gdy kupujesz owoce w Ameryce Północnej w grudniu, najprawdopodobniej dojrzały one w Chile albo innym kraju leżącym na półkuli południowej, zostały zerwane u progu dojrzałości, a w miejscu docelowym poddano je działaniu tlenku etylenu. Gaz ten wywołuje zmianę koloru owoców, tak by *wyglądały* na dojrzałe i gotowe do zjedzenia, ale poziom lektyn pozostaje wysoki, ponieważ osłona ochronna nasion nie dojrzała w pełni, a więc owoce te nigdy nie otrzymały sygnału od rośliny macierzystej, by obniżyły poziom tych substancji. Gdy owocom pozwala się dojrzeć w sposób naturalny, roślina macierzysta obniża poziom lektyn otaczających nasiona i tych zawartych w skórce, a tym samym przekazuje wiadomość o takiej treści poprzez zmianę koloru owoców.

W przeciwieństwie do tego gazowanie owoców zmienia ich kolor, jednak system ochrony za pomocą lektyn nadal funkcjonuje. Wskutek wysokiej zawartości tych substancji zjedzenie przedwcześnie zerwanego owocu jest szkodliwe dla zdrowia. Z tego względu w części II tej książki zalecam, abyś jadł tylko lokalnie dojrzewające produkty i tylko w kluczowych okresach roku. W przypadku Europy większość owoców posezonowych dojrzewa w Izraelu albo Afryce Północnej. Nie muszą one odbywać dalekiej, wielodniowej podróży, dlatego można je zrywać dojrzałe i nie trzeba ich gazować. Fakt, iż Europejczycy jedzą naturalnie dojrzałe owoce, może tłumaczyć, dlaczego są ogólnie zdrowsi i szczęślijsi od ludzi mieszkających „za wielką wodą”.



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



kobiece



wydawnictwo.kobiece