

Váš mozek...

Váží asi jeden a půl kilogramu a je protkán
sto šedesáti tisíci kilometry cév.

Obsahuje víc nervových spojení,
než kolik je hvězd Mléčné dráhy.

Je nejtučnějším orgánem vašeho těla.

Možná právě v tuto chvíli chřadne,
aniž o tom máte tušení.

Úvod

Slovo proti obilovinám

Udržovat věci v pořádku, místo abychom napravovali škody, to je základní princip moudrosti. Léčit nemoc, až když se objeví, je jako kopat studnu, teprve až dostanete žízeň, nebo si kovat zbraně, když už vypukla válka.

CHUANG-TI NEJ-ŤING, 2. STOLETÍ PŘ. N. L.

Kdybyste se mohli zeptat svých prarodičů nebo praparodičů, na co lidé umírali v dobách jejich dětství, patrně by vám řekli, že „stářím“. Nebo by vám možná pověděli o někom, kdo dostal tuberkulózu, cholera, úplavici či jinou nakažlivou nemoc, která předčasně ukončila jeho život. O cukrovce, rakovině, onemocnění srdce nebo demenci byste však neuslyšeli. Dnes už se do úmrtního listu ani nepíše, že dotyčný zemřel „stářím“, poněvadž od poloviny 20. století musíme uvést jako bezprostřední příčinu smrti jednu určitou chorobu. Přitom se současné nemoci zpravidla vyznačují tím, že postupně přecházejí do chronického stadia, přinášejí s sebou degenerativní změny a časem se k nim přidružují další a další potíže. Proto se u osmdesátiletých a devadesátiletých lidí obvykle nedá určit jedna konkrétní příčina úmrtí. Je to jako u starého domu, který roky nahlodává zub času: vlivem povětrnostních podmínek chátrá, potrubí a elektrické vedení postupně dosluhují a ve zdech se začínají objevovat zprvu nepatrné, neviditelné trhlinky. A přestože provádíte průběžnou údržbu a vždycky opravíte, co je potřeba, nebude takový dům už nikdy jako kdysi, pokud ho nezbouráte a nepostavíte znovu. Všelijaké vyspravování a renovování vás stojí čím dál

víc času a nakonec si zoufale žádá úplnou rekonstrukci nebo kompletní výměnu, na co se jen podíváte. Jako všechno na světě se i lidské tělo prostě opotřebuje. Pak ho oslabí nějaká nemoc a pomalu, ale nemilosrdně postupuje, až organismus definitivně vypoví službu.

Platí to především pro poruchy činnosti mozku, včetně ze všech nejobávanější Alzheimerovy choroby. Tento strašák moderní doby pravidelně plní stránky novin. Jestliže se dá jmenovat jedno onemocnění, z něhož mají lidé ve stáří největší strach, pak je to právě tato nebo jiná forma demence, která člověka připraví o schopnost myslet a vede ke ztrátě úsudku a paměti. Jak hluboce je v nás tento strach zakořeněný, ukazují výsledky výzkumu, který provedla roku 2011 společnost Harris Interactive pro pojišťovnu MetLife: 31 % dotázaných v anketě uvedlo, že se bojí demence víc než smrti nebo rakoviny.¹ A tyto obavy netrápí jen starší lidi.

Kolem degenerativních nemocí mozku, k nimž patří i Alzheimerova choroba, panuje spousta mýtů: *Můžou za ně geny, ve stáří se jim nikdo nevyhne, postihnou každého od osmdesáti výše.*

Brzděte trochu.

Chci vám říct, že degenerace mozku není předurčena geneticky. Není nevyhnutelná. A pokud patříte k těm, kdo trpí nějakou jinou nemocí, která má svůj původ v mozku, například chronickými bolestmi hlavy, depresí, epilepsií nebo výkyvy nálad, pak nemusí být na vině vaše zděděná DNA.

Souvisí to s tím, co jíte.

Ano, čtete správně. Poruchy mozkových funkcí se odvíjejí od každodenní konzumace obilných výrobků – což mám v úmyslu vám dokázat. Zopakují to ještě jednou, protože si uvědomují, jak absurdně to zní: Současné obilné potraviny vám nepozorovaně devastují mozek. Slovem „současné“ přitom nemyslím jen pečivo z bílé mouky nebo hlazenou rýži, proti nimž už nějakou dobu brojí zastánci racionální výživy; mám na mysli i všechny produkty, které mnozí z nás

považují za zdraví prospěšné: celozrnnou nebo vícezrnnou mouku, naklíčené obilí, mouku mletou postaru mlýnskými kameny a podobně. Tu skupinu výrobků, po jakých ve snaze o zdravé stravování ke své škodě saháme nejraději, v podstatě nazývám zabijáky našeho nejcennějšího orgánu, mozků. Dokonce zajdu tak daleko, abych vám ukázal, že sacharidy v ovoci a jiných potravinách mohou představovat nebezpečí s dalekosáhlými důsledky na vaše zdraví – nejenže napáchají škody ve vašem mozku, ale urychlí také proces stárnutí vašeho těla zevnitř. Nejde přitom o žádnou science fiction; je to dnes už prokázaný fakt.

Mým cílem při psaní knihy „Moučný mozek“ je poskytnout čtenářům solidní informace, založené na poznacích moderní vědy a vycházející z evolučního pohledu na fungování lidského těla. Tato kniha boří laickou veřejností přijímané dogma, které jde na ruku zájmům výrobních korporací. Nabízí zcela nový způsob chápání základní příčiny mozkových nemocí a přináší nadějnou zprávu: Poruchám činnosti mozku se dá z velké části vyhnout rozhodnutími, jaká ve svém životě učiníte. Jestliže jsem se stále nevyjádřil dost jasně, zdůrazňuji ještě jednou: Nejde o nějakou další knížku o výživě nebo všeobecnou příručku s radami, jak si zachovat zdraví, ale o zásadní změnu přístupu.

Každý den se dozvídáme o nějaké novince v předcházení nejrůznějším chronickým nemocem, zvláště takovým, u nichž je nejdůležitější součástí prevence životní styl. Ale museli byste být hlší a slepí, abyste si nevšimli, že navzdory všem informacím, jak si udržet štíhlou a souměrnou postavu, jsme rok od roku tlustší, a taky by vám dalo hodně práce najít někoho, kdo neví o rostoucím výskytu cukrovky 2. typu nebo o tom, že nejčastější příčinou úmrtí jsou nemoci srdce, těsně následované rakovinou.

Měli bychom jíst zeleninu. Čistit si zuby. Jednou za čas se zapotit. Dostatečně odpočívat. Nekouřit. Víc se smát. Existují

jisté rozumné zásady, o nichž všichni víme, že bychom se jimi měli řídit. Avšak jde-li o zdravé fungování našeho mozku a naše mentální schopnosti, jako bychom najednou předpokládali, že na ně ve skutečnosti nemáme vliv – postihneli nás v nejlepších letech nějaká porucha mozkové činnosti a později pak stařecká senilita, je to jaksi věc osudu, jemuž se vyhneme jen tehdy, máme-li štěstí na kvalitní geny nebo na nové možnosti léčby. Sice cítíme, že děláme dobře, když zůstaneme v důchodu duševně čilí, luštíme křížovky, nepřestáváme číst, chodíme do muzea. Že by však existovala jasná, přímá spojitost mezi poruchami mozkových funkcí a určitým životním stylem, jako je tomu třeba u člověka, který vykouří dvě krabičky cigaret denně a onemocní rakovinou plic, anebo je obézní, protože se cpe smaženými hranolky? Jak už jsem zmínil, máme ve zvyku posuzovat choroby spjaté s mozkem odděleně od jiných zdravotních problémů, které přisuzujeme špatné životosprávě. Chystám se vám ukázat, že tento pohled je mylný a že způsob života a riziko celé řady neuropsychiatrických obtíží – z nichž některé se objevují v batolecím věku a jiné bývají diagnostikovány ve stáří – spolu souvisejí. Mám za to, že změna našeho stravování, k níž došlo v průběhu minulého století, tedy přechod od potravin s vysokým obsahem tuků a nízkým podílem sacharidů k dnešní stravě založené na obilovinách, která je na tuky chudá, ale bohatá na škodlivé sacharidy, je zdrojem mnoha neduhů, jimiž v moderní době trpíme a které mají spojitost s fungováním mozku: ať už jsou to chronické bolesti hlavy, nespavost, úzkosti, deprese, epilepsie, poruchy hybnosti, schizofrenie či ADHD, anebo určité poruchy paměti u seniorů, dost často ohlašující vážný kognitivní pokles, který postupně ústí v nevratnou, nevléčitelnou demenci. Odhalím vám, jak přímo a podstatně může strava tvořená obilovinami působit *právě teď*, aniž byste si toho vůbec všimli.

Poznatek, že náš mozek je citlivý na to, jak se stravujeme, se poslední dobou nenápadně propracoval do těch

nejprestižnějších odborných časopisů z oblasti medicíny a říká si o to, abychom s ním seznámili veřejnost, která je stále víc klamána průmyslem produkujícím potraviny všeobecně považované za „výživné“. Tato situace rovněž vede lékaře a vědce jako já k tomu, abychom zpochybnili obecnou představu o tom, co je „zdravé“. Co když mají nárůst kardiovaskulárních nemocí, obezity a demence na svědomí sacharidy a průmyslově zpracované rostlinné oleje s obsahem polyne nasycených mastných kyselin, získávané například z řepky, kukuřice, bavlníkových semen, arašídů, světlice barvířské, sóji nebo slunečnice? Je odmítání nasycených tuků v rámci boje proti vysoké hladině cholesterolu opravdu prospěšné pro naše srdce a mozek? Skutečně nemůžeme způsobem stravování ovlivnit zděděnou DNA svých genů? Dnes je poměrně dobře známo, že trávicí systém malé části populace je citlivý na lepek, bílkovinu obsaženou v pšenici, ječmeni a žitě; ale není možné, že má tato látka ve skutečnosti negativní vliv na mozek *každého* z nás?

Podobné otázky se mi začaly neodbytně honit hlavou před několika lety, když se stalo toto téma součástí solidního vědeckého výzkumu, zatímco stav mých pacientů se zhoršoval. Jako ordinující neurolog přicházím dennodenně do kontaktu s lidmi, kteří se ptají, co je příčinou mentálního úpadku, a také s rodinami, které se snaží vyrovnat s tímto úpadkem u někoho ze svých milovaných, a to mě nutí zabývat se daným tématem do hloubky. Možná proto, že nejsem jen atestovaný neurolog, ale jsem jako jediný neurolog v zemi zároveň řádným členem Amerického sdružení pro výživu (ACN). Jsem rovněž zakládajícím a řádným členem Amerického výboru pro integrační a holistickou medicínu (ABIHM). Díky tomu můžu pohlížet na vztah mezi naší stravou a fungováním našeho mozku z jedinečné perspektivy. Je to oblast, v níž se nikdo moc nevyzná, a to včetně lékařů, kteří studovali léta předtím, než tento nový vědní obor vznikl. Je načase, abychom se

tím začali zabývat, aby někdo jako já vstal od mikroskopu, vyšel ze dveří nemocniční ambulance a začal zkrátka bít na poplach. Vždyť statistiky jsou alarmující.

Pro začátek uvedme, že cukrovka a poruchy mozkových funkcí zaujímají v Americe z hlediska nákladů na léčbu a dopadu na zdraví populace první místo mezi všemi ostatními nemocemi, přestože se jim dá do velké míry předcházet, a že je mezi nimi jednoznačná souvislost: u diabetiků je dvojnásobné riziko Alzheimerovy nemoci. Pokud ostatně tato kniha jasně poukazuje na nějaký fakt, pak je to ten, že mnohá onemocnění postihující náš mozek mají společného jmenovatele. Může to vypadat, že cukrovka a demence spolu nijak nesouvisejí, stejně tak jako špatná snášenlivost lepku s depresí, chystám se vám ovšem ukázat, jak těsně jsou naopak všechny poruchy ohrožující náš mozek provázány s nemocemi, které by v této souvislosti jen málokoho napadly. Mám také v úmyslu načrtnout překvapivé spojnice mezi velice rozdílnými poruchami činnosti mozku, například Parkinsonovou nemocí a sklony k impulzivnímu chování, které svědčí o tom, že řada psychoneurologických potíží má stejný prapůvod.

Přestože vliv průmyslově zpracovaných potravin a rafinovaných sacharidů na vznik obezity a takzvaných potravinových alergií je dnes prokázaný, nikdo zatím nevysvětlil, jaký je vztah mezi obilovinami a dalšími složkami výživy a zdravým fungováním mozku – a v širším pohledu i DNA. Je to jednoduché: Geny určují nejen to, jak potravu trávíme, ale co je důležitější, i odezvu našeho těla na stravu, jakou přijímáme. Nelze příliš pochybovat o tom, že jeden z největších předělů ve výživě novodobé společnosti s nejmasivnějšími následky na správnou činnost lidského mozku představuje rozšíření pšenice v naší stravě. Je sice pravda, že naši neolitictí předkové tuto obilovinu v nepatrném množství konzumovali, jenže to, co dnes označujeme jako pšenici, se divoce rostoucí

jednozrnce, jíž si tehdy vzácně zpestřovali jídelníček, moc nepodobá. Díky moderním metodám šlechtění a genovému inženýrství je podobnost mezi oněmi zhruba 60 kilogramy pšenice, které za rok spotřebuje průměrný Američan, a pšenicí, na jakou mohli v přírodě narazit lovci a sběrači, po stránce genetické i co do struktury a chemického složení zrna jen mizivá. A v tom je ten problém: Stále víc zatěžujeme svůj organismus látkami, kterým nejsme geneticky uzpůsobeni.

Pro upřesnění dodávám, že tato kniha nepojednává o celiakii (vzácné autoimunitní nemoci spočívající v nesnášenlivosti lepku, jíž ovšem trpí jen malý počet lidí). Jestliže si teď myslíte, že se vás téma knihy netýká, protože: 1) vám nebyla diagnostikována žádná porucha či choroba, nebo 2) nevíte o tom, že byste trpěli přecitlivělostí na lepek, naléhám na vás, abyste přesto četli dál. Týká se to každého z nás. Říkám lepku „tichý zabiják“: Dokáže trvale poškodit vaše zdraví, aniž si to uvědomíte.

Dnes už je známo, že potrava je nejen zdrojem kalorií, tuků, bílkovin či mikroživin, nýbrž také silným epigenetickým modulátorem – může změnit působení mnoha našich genů k lepšímu či horšímu tím, jak ovlivňuje jejich expresi. A z tohoto pohledu nevíme zatím o škodlivosti stravy založené na pšenici skoro nic.

Mnozí si myslí, že stačí vést život, na jaký jsou zvyklí, a když je pak začne trápit zdraví, obrátit se na doktory, kteří je rychle vyléčí tím nejnovějším, nejúžasnějším práškem. Takový pasivní postoj nahrává přístupu, kdy se lékař soustřeďuje na nemoc, protože jeho role spočívá v předepisování léků. Tento přístup má však dvě vážná úskalí. Za prvé staví do centra pozornosti nemoc, nikoli zdraví. A za druhé s sebou samotné léky mnohdy nesou značná zdravotní rizika. Pro ilustraci můžeme uvést článek nedávno uveřejněný v prestižním časopise *Archives of Internal Medicine*, v němž se uvádí, že u žen po menopauze, jimž byly podávány statiny

ke snížení hladiny cholesterolu, se zvýšilo riziko diabetu na téměř 71 % v porovnání s těmi, které lék neužívaly.² Tento konkrétní příklad ještě nabývá na závažnosti, vezmeme-li v úvahu, že cukrovka zdvojnásobuje nebezpečí onemocnění demencí Alzheimerova typu.

V dnešní době si veřejnost stále víc uvědomuje, jaký význam má pro zdraví i v prevenci chorob životní styl. Často slýcháme o výživě pro zdravé srdce, připomíná se nám, že vyšší obsah vlákniny ve stravě snižuje riziko rakoviny tlustého střeva. Proč k nám však proniká tak málo cenných informací o tom, co prospívá našemu mozku a jak můžeme uchránit před onemocněním právě tento orgán? Je to proto, že ho máme jaksí spojený s představou nehmotné mysli, takže se mylně domníváme, že se takovému působení vymyká? Nebo je to snad tím, že se farmaceutické společnosti snaží zastírat, jak obrovský je vliv životních návyků na činnost mozku? Předem upozorňuji, že nebudu psát o farmaceutickém průmyslu moc pěkně. Znam mnohem víc případů, kdy lidi zneužil, než těch, kdy jim pomohl. O některých z nich se dočtete na následujících stránkách.

V této knize se dozvíte, jak můžete už dnes změnit svůj životní styl, abyste si zachovali zdravý, svěží a bystrý mozek a zároveň podstatně snížili riziko, že ho v budoucnu postihne nějaká nemoc. Zabývám se výzkumem takových nemocí přes 35 let. Mé pracovní dny vyplňuje vytváření integračních programů, které by napomohly lepší činnosti mozku u pacientů s ničivým úbytkem poznávacích funkcí. Den co den se setkávám s lidmi, jimž podobná choroba člena rodiny nebo jiného blízkého rozvrátila život. Živě se dotýká i mě samotného. Každé ráno, než se pustím do úkolů, které mě toho dne čekají, chodím za svým šestadevadesátiletým tatínkem. Kdysi špičkový neurochirurg, který atestoval na prestižní Laheyově klinice, dnes žije v domě s pečovatelskou službou pár kroků od mé kanceláře. Není jisté, jestli si pamatuje mé

jméno, zato mi skoro nikdy neopomene zdůraznit, abych se zastavil u všech jeho pacientů. Do důchodu odešel před víc než 25 lety.

Na tom, co vám v knize předestřu, není nic zvlášť závratného; jedno logicky vyplývá z druhého. Hned na začátku se zaměříme na to, jak jíte, a podíváte se na svůj životní styl z úplně nového úhlu. Možná se právě teď ptáte: *Není už pozdě?* Tak jako se říká, že když se člověk v mládí spálí na slunci, projeví se to na jeho kůži mnohem později, nemohly se podobně podepsat všechny ty roky požívání sladkostí na vaší nervové soustavě? Jen klid. Tahle kniha vás má v první řadě povzbudit, být vám průvodcem na cestě k lepšímu fungování vašeho mozku. Jde jen o to, jak s nově nabytými poznatky naložíte dál.

Vysvětlím vám, co na základě desítek let klinického a laboratorního výzkumu (včetně mého vlastního) a pozoruhodných případů vyléčení, jejichž svědkem jsem se stal za posledních 30 let své lékařské praxe, o věci víme a jak se toho dá využít. Nabídnou vám i čtyřtýdenní program, který vám pomůže přejít na nový životní styl, z něhož nebude těžít pouze váš mozek. Mohu vám slíbit, že tento program vám dokáže pomoci i při všech následujících potížích:

- ADHD
- cukrovka
- deprese
- epilepsie
- chronické bolesti hlavy a migrény
- nadváha a obezita
- nespavost
- poruchy nálad
- problémy s pamětí a mírná kognitivní porucha, často předznamenávající Alzheimerovu nemoc
- problémy se soustředěním a pozorností

- střevní problémy včetně celiakie, citlivosti na lepek a dráždivého tračníku
- Tourettův syndrom
- úzkost a chronický stres
- zánětlivé stavy a choroby, včetně artritidy
- a mnoho a mnoho dalších

I pokud žádnou z uvedených obtíží netrpíte, pomůže vám kniha udržet si dobré zdraví a duševní kondici. Je určena jak starým, tak mladým lidem, včetně žen, které plánují těhotenství nebo už těhotné jsou. Zrovna teď, zatímco píšu tyto řádky, se objevila další studie, která ukazuje, že dětem narozeným ženám citlivým na lepek hrozí zvýšené riziko, že se u nich v průběhu života rozvine schizofrenie nebo jiné psychiatrické onemocnění. O takovém nebezpečí by všechny nastávající maminky měly vědět.³

Viděl jsem, jak u pacientů došlo k zásadnímu obratu k lepšímu, například když se třiatřicetiletý mladík po několika jednoduchých úpravách jídelníčku zbavil paralyzujícího třesu, a přečetl spousty případových studií, které popisují, jak pacienty s epilepsií přestaly trápit záchvaty ještě ten den, kdy ze své stravy vypustili obiloviny a nahradili je větším množstvím tuků a bílkovin. Jiným příkladem může být žena krátce po třicítce, již se vrátilo zdraví, přestože by výčet jejích obtíží vydal na dlouhý seznam. Než ke mně přišla, trpěla nejen krutými bolestmi hlavy, depresí a neplodností, nýbrž také vzácným onemocněním zvaným dystonie, při němž se člověk podivně kroutí následkem neovladatelných svalových stahů a které ji téměř vyřadilo z normálního života. Pár menších zásahů do jejích stravovacích zvyklostí umožnilo jejímu organismu i mozku, aby se dokonale zotavily – a vše ještě završilo vytoužené těhotenství. Tyto příběhy mluví samy za sebe a dávají naději milionům dalších lidí, jimž ztrpčují život zbytečné nemoci. Často se setkávám s pacienty, kteří

už „zkusili všechno“ a v naději na své vyléčení se podrobili veškerým dostupným vyšetřením, jak neurologickým, tak vyšetřením mozku pomocí různých zobrazovacích metod. Drtivá většina takových lidí se uzdraví díky několika prostým opatřením, aniž by museli brát léky, podstoupit operaci nebo třeba jen absolvovat psychoterapii. O všech těchto opatřeních se dočtete v téhle knize.

Ještě se stručně zastavím u toho, jak je kniha členěna. Rozdělil jsem ji do tří oddílů a na začátek zařadil podrobný dotazník, s jehož pomocí se dozvíte, jaký vliv můžou mít vaše každodenní návyky na fungování vašeho mozku třeba i ve vzdálené budoucnosti.

V části I (Pravda o celozrnných potravinách) se vám představí přátelé vašeho mozku a jeho nepřátelé, tedy ti, kteří připravují cestu mozgovým poruchám a nemocem. Obrátím klasickou americkou potravinovou pyramidu vzhůru nohama a popíšu vám, co to s mozkiem dělá, když se živíte běžnou stravou tvořenou pšenicí, fruktózou (přírodní cukr obsažený v ovoci) a určitými druhy tuků. Uvidíte, že ideální výživa se skládá jen z malého množství sacharidů (ne více než 60 gramů za den, což odpovídá jedné porci ovoce denně), zato jsou v ní bohatě zastoupeny tuky. A přestože i to vám může připadat postavené na hlavu, doporučím vám, abyste začali nahrazovat pečivo máslem a vejci. Brzo budete konzumovat víc nasycených tuků a cholesterolu a v obchodě, kam chodíte nakupovat potraviny, budete mířit k jiným regálům. Každého, kdo měl zjištěnou vysokou hladinu cholesterolu a užívá statin, čeká šok: Vysvětlím vám, co se v takovém případě ve vašem těle doopravdy děje a jak tento stav snadno a úspěšně napravit bez použití léků. Podrobně vás seznámím s převratným, vědecky podloženým pohledem na záněť: Přesvědčím vás, že musíte změnit své stravování, abyste zvládli tuto zákazonosnou biochemickou reakci, od níž se nemoci mozku odvíjejí (o všech degenerativních chorobách celého našeho

těla nemluvě). Ukážu vám, jak můžete vhodným způsobem výživy ovlivnit expresi svých genů, a tak dostat zánět pod kontrolu. A nemá smysl brát antioxidanty. Místo toho musíme svému tělu dodávat látky, které nastartují jeho vlastní účinné antioxidantní a detoxikační mechanismy. V části I se také dozvíte, jak může podle nejnovějšího výzkumu každý z nás působit na své genetické dědictví a ovládat pomyslné „hlavní spínače“ své DNA. Je to výzkum natolik fascinující, že nadchne i toho nejzarputilejšího odpůrce cvičení, závislého na fastfoodech. Na konci části I se důkladněji zaměříme na některé z těch nejobtížnějších psychických poruch a poruch chování, jako je ADHD nebo deprese, a také na migrény. Poradím vám, jak se jich dá v mnoha případech zbavit, aniž byste museli brát léky.

V části II (Cesta k lepší činnosti mozku) se očima vědy podíváme na to, jaké životní návyky našemu mozku prospívají. Pro jeho zdravé fungování jsou rozhodující tři hlavní oblasti: výživa a doplňky stravy, pohyb a spánek. To, co se dozvíte v této části, vám dodá motivaci, abyste se odhodlali ke čtyřtýdennímu programu, který uvádím v části III (Sbohem, moučný mozek). V oddílu III najdete i návrh jídelníčku, recepty a týdenní cíle. Chcete-li se dozvědět víc nebo získat aktuální informace, navštivte mé webové stránky www.DrPerlmutter.com. Najdete zde nejnovější studie, můj blog a různé materiály ke stažení, které vám pomůžou přizpůsobit výživová doporučení z knihy tomu, co máte rádi, jako třeba kalendáře s náměty na vaření, včetně receptů. Některé seznamy uvedené v knížce (například „Přehlížené zdroje lepku“) budou dostupné i na internetu, takže si je pak budete moci vyvěsit v kuchyni na nástěnku nebo na chladničku.

Co přesně tedy myslím termínem „moučný mozek“? Myslím, že už tušíte. Sáhnu pro nejvýstižnější připodobnění trochu do minulosti. Pamatujete si na velkou mediální kampaň z poloviny 80. let, v níž vláda varovala před užíváním drog?

Pokud ano, vybaví se vám vejce škvařící se na pánvi a k tomu působivý komentář: *To je váš mozek pod vlivem drog.* A váš mozek pod vlivem moučných výrobků je na tom stejně. Škvaří se a škvaří...

V této knize vám to chci dokázat. Pak už je na vás, zda si to všechno vezmete k srdci a změníte svůj způsob života tak, abyste si zachovali bystrý rozum a co nejlepší zdraví až do stáří. My všichni můžeme mnohé ztratit, pokud nad tímto poznáním mávneme rukou, ale naopak mnohé získat, jestliže je vezmeme za své.

RECEPTY

Dodržovat principy výživy prospěšné pro mozek je snazší, než byste si mysleli. I když budete při svém novém způsobu stravování výrazně omezeni ve výběru potravin obsahujících sacharidy, hlavně cukr a pšenici, vůbec to neznamená, že byste měli k dispozici méně surovin a ingrediencí, z nichž se dá v kuchyni vykouzlit skvělé jídlo. Příprava vašich oblíbených pokrmů podle našich doporučení od vás bude chtít trochu kreativnější přístup, ale jakmile se naučíte, co se dá čím nahradit, budete schopni uzpůsobit změnám vlastní jídelníček a vrátit se ke svým osvědčeným kuchařským knihám. Recepty vám poskytnou představu, jak podle našich principů uvařit v podstatě jakékoli jídlo, a pomůžou vám osvojit si umění vytvářet jídla, která budou svědčit vašemu mozku.

Protože vím, že většina z vás je v jednom kole, takže nemá na vaření moc času, vybral jsem jednoduchá jídla, která připravíte poměrně snadno – a mimoto jsou chutná a výživná. I když vám radím postupovat podle výše uvedeného sedmidenního jídelníčku, abyste první týden nemuseli přemýšlet nad tím, co jíst, můžete si vytvořit i vlastní jídelníček s použitím receptů, které si z naší nabídky vyberete. Většina surovin, z nichž recepty vycházejí, je snadno k dostání. Snažte se jíst maso pasených zvířat, produkty ekologického zemědělství a suroviny získané ve volné přírodě, jak jen můžete. Při výběru olivového nebo kokosového oleje dávejte přednost extra panenským. Přestože všechny suroviny obsažené v našich receptech byly vybrány tak, aby byly snadno k sehnání v bezpečné variantě, při jejich nákupu se o tom vždy přesvědčte na etiketě, zvláště jde-li o výrobky potravinářského průmyslu (např. hořčici). To, co se do podobných výrobků dostane, sice neovlivníte, ale můžete ovlivnit to, co se dostane na váš talíř.

„Ovesná kaše“ bez ovsá

Původní recept, na jehož základě jsme vytvořili náš vlastní, pochází z paleolitické kuchařky *The Paleo Diet Cookbook* Loren Cordainové a Nella Stephensona. Pokud rádi snídáte sytou, hustou a teplou kaši, zkuste místo klasické ovesné kaše tuhle.

2 porce

- ¼ hrnku syrových, nesolených vlašských ořechů
- ¼ hrnku syrových, nesolených mandlí
- 2 polévkové lžíce mletého lněného semínka
- 1 lžička mletého nového koření
- 3 vejce
- ¼ hrnku neslazeného mandlového mléka
- ½ rozmačkaného banánu
- 1 polévková lžíce mandlového másla
- 2 polévkové lžíce dýňových semínek (lze vynechat)
- 1 hrst čerstvých lesních plodů (lze vynechat)

Vlašské ořechy, mandle, lněné semínko a nové koření vsypte do kuchyňského robotu a nahrubo rozmixujte. Připravenou směs si odložte stranou.

Z vajec a mandlového mléka vyšlehejte krém. Rozmačkaný banán rozmixujte s mandlovým máslem, přidejte do krému a dobře rozmíchejte. Vmíchejte do připravené směsi.

Směs dejte do rendlíku a za stálého míchání vařte, dokud nedosáhne požadované hustoty. V případě potřeby přidejte ještě trochu mandlového mléka. Podávejte posypané dýňovými semínky a lesními plody.

Sýrová Fritata

Vejsce patří k surovinám s nejušestrannějším použitím. Dají se jíst buď samotná, nebo jako součást jiných jídel. Máte-li možnost, kupujte vždy vejce z ekologických chovů, v nichž mají slepice volný výběh. Fritaty připravíte snadno a rychle, přičemž se skvěle hodí při větším počtu strávníků. Můžete je připravit na nejrůznější způsob, stačí jen použít jiný druh sýra, listového salátu nebo zeleniny. Níže uvádím recept na jednu ze svých nejoblíbenějších.

4 porce

- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 středně velká cibule, nakrájená na kostičky
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky pepře

asi 450 g opraných a nakrájených špenátových listů

- 1 polévková lžíce vody
- 9 velkých vajec
- 85 g rozdrobeného kozího sýra
- ⅓ hrnku nastrouhaného sýra gruyère

Předehejte troubu na 200 °C.

Na pánvi, která se dá použít do trouby, rozehejte lžící olivového oleje. Přidejte cibuli, sůl a pepř. Restujte za občasného zamíchání tři až čtyři minuty, dokud cibulka nezesklovatí. Přidejte špenát a vodu a za občasného zamíchání restujte ještě jednu až dvě minuty, dokud listy nezavadnou. Rozklepněte dovnitř vejce a posypte kozím sýrem a gruyère. Opékejte další minutu až dvě, a jakmile začne směs na okraji tuhnout, přendejte ji i s pánví do předeheřaté trouby a nechte 10 až 12 minut zapéct.

Vyndejte z trouby a podávejte.