

Robb Wolf

PALEORECEPT

Način prehranjevanja in gibanja prednamcev,
ki lahko modernemu človeku reši zdravje

Robb Wolf

PALEORECEPT

Način prehranjevanja in gibanja prednamcev,
ki lahko modernemu človeku reši zdravje

Poslovenil Branko Gradišnik

UMco

UMco, Ljubljana, 2012

PRIPOROČILA

»Priča sem, da je knjiga Paleorecept pomagala ozdraveti ljudem, od katerih je zdravstvena stroka vzdignila roke. Najsi ste atlet ali pa vas samo ne mika, da bi bili uvrščeni v to ali ono zdravstveno statistiko – izgovorov je zmanjkalo! Naposled bodo vaša zunanja podoba, počutje in dosežki tako dobri, kot vam le dovoljujejo geni. Robb Wolf mi je spremenil življenje – in zdaj je na tem, da spremeni še vaše.«

– **Kyle Maynard**, avtor uspešnice New York Timesa *No Excuses*, ki je leta 2004 in 2012 prejel nagrado ESPY, v kategoriji za najboljšega invalidnega športnika

»Kot pravijo, se vrednost knjige meri po tistem, kar lahko od nje odneseš. Vrednost Paleorecepta sega visoko, kajti nudi veliko znanja. Robb se je zdravja in spreminjanja življenjskega sloga lotil na enkratni način, ki bo pomagal neštetim.«

– **John Welbourn**, igralec ameriškega ragbija in član Veteran National Football League z 10-letnim stažem

»Podobno kot mnogi drugi atleti se tudi olimpijski dvigovalci uteži pogosto ne menijo dovolj za prehrano, ki je sicer tako zelo pomembna. Tako kot mnogim drugim atletom je Robb Wolf z nasveti iz svojega obširnega znanja o ustrezni prehrani in o časovnem načrtovanju obrokov tudi meni pomagal, da sem napredoval ne le po dosežkih, ampak si moje telo zdaj tudi hitreje opomore od naporov.«

– **Casey Burgener**, dvigovalec uteži, prejemnik zlate medalje na panameriških igrah 2008

»Robb Wolf je s svojo Paleodieto popolnoma spremenil moje poglede na prehrano in prehranjevanje. Pomagal mi je doumeti, kako ključnega pomena sta prehrana in spanje za človekovo zdravje in življenje nasploh.«

– **Forrest Griffin**, bivši lahkokategorni prvak v ultimativni rokoborbi (UFC) in avtor knjige *Got Fight?*, uspešnice leta 2009 na lestvici New York Timesa

»Robb premore redek talent, da zna kompleksna vprašanja umljivo predstaviti prav vsakomur. Ker je tudi sam športnik, ve, kako naj premosti brezno med laboratorijsko »belo haljo« in človekom, ki bi rad pač »športal«. Kolikokrat sem najine telefonske pomenke sklenil s: »Ej, ti bi moral napisati knjigo!« Naposled smo jo dočakali, to knjigo, ki sem jo že kar nekaj časa pričakoval izpod peresa tega sijajnega učitelja. Vem, da vas njeno branje ne bo zgolj informiralo in vas naredilo bolj zdrave in bolj čile, ampak se boste pri tem tudi zabavali.«

– **Michael Rutherford**, vsedrjavni prvak v dviganju uteži med seniorji, trener v Booth Campu (Prevzgojnem vadbenem taboru) »Fitness«, Kansas City, Kansas

»Pod Robbovim vodstvom in spričo njegovih nasvetov se mi je spremenilo življenje. Spremenila sem prehrano in to mi je pomagalo, da sem še vedno kos konkurenci kot tekmovalka v krosfitu (krožni vadbi). Sploh ne dvomim, da so prav njegova priporočila glede diete odločujoči dejavnik pri tem, da sem zadnja tri leta vseskozi v proi deseterici na SP v krosfitu.

Še pomembnejše od mojih športnih uspehov pa je, da je sprememba v prehranskih navadah izboljšala domače zdravje in počutje mojega moža Romana. Kot bivšemu boksarju z diagnosticirano degeneracijo cervikalnega diska so mu predpisovali protivnetna in protibolečinska zdravila, zdaj pa se je rešil te odvisnosti.

Ko sem pred kratkim odkrila, da sem noseča, sem pred vsemi drugimi obvestila prav Robba, češ naj mi da kak nasvet. Držala sem se tistega, kar mi je priporočil, in res je nosečnost potekala brez zame sicer značilne slabosti. Hvaležna sem Robbu, ker mi je daroval drobček svojega neznanskega znanja o prehrani. Kajti ta drobček je pri nas doma zalegel, da ne bi mogel bolj.«

– **Jolie Gentry**, častnica policije za specialne intervencije in prvakinja v krožni vadbi leta 2007

Robb Wolf
PALEORECEPT

Način prehranjevanja in gibanja prednamcev,
ki lahko modernemu človeku reši zdravje

© za Slovenijo in prevod: UMco d. d., 2012

THE PALEO SOLUTION:
The original Human Diet; © 2010 Robb Wolf

Izdajatelj in založnik:

UMco d. d. / Zbirka Preobrazba

Za založbo: dr. Samo Rugelj

Prevod: Branko Gradišnik

Urednica knjige: Renate Rugelj

Spremna beseda: Samo Rugelj

Oblikovanje in postavitev: Žiga Valetič

Tisk: Schwarz Print d. o. o.

Naklada: prvi natis, 500 izvodov

Ljubljana, 2012

Vse pravice pridržane. Brez poprejšnjega pisnega dovoljenja s strani založnika se ne sme noben del te publikacije reproducirati oziroma distribuirati v nobeni obliki in na noben način.

Pričujoča knjiga služi izobraževalnemu namenu.

Izdajatelj in avtor te knjige nista v nobenem pogledu odgovorna za kakršenkoli negativne učinke, ki bi bili neposredna ali posredna posledica informacij, ki jih nudi. Telovadba lahko škodi tako vam kot drugim, če ni izvajana varno in s previdnostjo. Preden začnete trenirati in se držati diete, je pomembno, da se posvetujete s strokovnjakom za dietetiko in inštruktorjem fitnesa. Zaradi intenzivnosti in napornosti tehnik v knjigi je prav tako zelo pomembno, da se prej pomenite z zdravnikom.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613(035)

WOLF, Robb

Paleorecept : način prehranjevanja in gibanja prednamcev, ki lahko modernemu človeku reši zdravje / Robb Wolf ; poslovenil Branko Gradišnik. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2012

Prevod dela: The paleo solution : the original human diet

ISBN 978-961-6803-56-4

263345408

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

VSEBINA

ZAHVALE	9
PREDGOVOR	13
PROLOG	15
1. To je zgodba o meni, o tebi, o nas vseh ... (Tudi če je oguljeno, vendarle drži.)	17
2. Lahko smo gluhi za to, kar nam prišepetava mati Zemlja – ampak potem bo toliko prej treba pod njeno rušo ...	41
3. Znanje je sila: a kar sama od sebe vam ne bo uredila pričeske	57
4. Prebava: kjer teorija prehaja v prakso	69
5. »Pa kaj mu boš vpil, če je gluh ko noč?«	87
6. Žito in prepustna čreva ali Kaj sploh ostane za sanitarije?	97
7. Tolšča oziroma Razkomotite se, tole ne bo šlo na ena dve tri!	121

8. Stres in kortizol oziroma zakaj bi morala imeti ta knjiga naslov »Marš spat!«	145
9. »Paleofitnes«	177
10. Utelešenje paleodiete? Mala malica!	233
11. Kako boste beležili svoje napredovanje	261
12. Tridesetdnevni jedilnik	281
13. Prehranska dopolnila – nadomestki	319
EPILOG	339
SKLICI IN NAPOTILA	341
PALEORECEPT, ZELO OSEBNO: <i>30-dnevna paleo izkušnja urednikov slovenskega prevoda knjige, Samo Rugelj</i>	367
PREVAJALČEVO POJASNILO	387

ZAHVALE

Saj vem, da bom koga pozabil, ker jih je toliko – pa ne samo tistih, ki so mi pomagali dovršiti ne le ta projekt, ampak tudi »postaviti na noge« mojo telovadnico, mi pomagali pri mojih seminarjih itn. No ja, kakorkoli, takole:

Že kar na začetku se moram zahvaliti Andyju Deasu, velikemu sozarotniku na podkastu »Paleolithic Solution«, ki me je vseskozi podžigal, naj neham venomer govoričiti o knjigi in naj jo raje napišem.

Neizmerna zahvala gre doktorju Matu Lalondeu, ki je sicer zdravnik. V znatni meri mi je pomagal pri tehničnem urejanju knjige, tako da je veliko boljša (znanstveno bolj zanesljiva, bralno pa bolj poljudna), kot bi sicer bila. Hvala ti, Mat!

Znotraj znanstvenega diskurza so mi bili v silno pomoč Pedro Bastos, Amy Kubal in Brad Hirakawa, ki so vseskozi brskali po znanstveni periodiki in referenčnihikih.

Hvala Yaelu Grauerju (mojemu »klateškemu hipiju z zvezdami v očeh«), ki je prav tako pomagal pri uredniški obdelavi in produkciji.

Potem hvala vsem, ki jih našteva ta odstavek in ki so prispevali svoje pri ovitku: Johnu Welbournu, Joeyju Jimenezu, Diane Sanfilipo in Louju Marsu. Ne vem kolikokrat smo ponovili vajo – in koliko zanimivih idej je bilo! John in Joey sta opravila levji delež že na začetku, medtem ko je Diane šla glede

knjižne opreme v zadnji juriš, tik preden je odbila dvanajsta. Hvala tudi vsem iz Turtle Publishinga, Barnes & Noblea ter Bordersa, ki so prispevali vsak svoje pripombe – mnogih nisem želel slišati, a je bilo prav, da sem jih slišal. Resnično cenim prispevek vseh naštetih pri projektu.

Hvala Mikeu St. Johnu. Bratec, res si eden od mojih najboljših učencev – tak, da kar navdihuješ. Prišel bo dan, ko bom jaz svetnik tvoje sorte, »Ivan Sloki«.

Prisrčna hvala mojemu mentorju, profesorju Lorenu Cordainu. Počnem, kar počnem, ker ste vi naredili, kar ste naredili. Ne morem se vam v zadostni meri zahvaliti za vaše prijazno vodstvo.

Hvala mojemu uredniku, Erichu Kraussu, ne le zato, ker je projekt sploh vzel v roke, ampak ker si ga je vzel k srcu, kot da bi bil njegov. Brez vaše pomoči mi ne bi nikoli uspelo.

Hvala Glenu Cordozi za prijateljsko spodbujanje, češ naj reč odnesem v založbo Victory Belt in ji s tem odprem pot na širši trg.

Dave Werner, Nancy Meenen, Michael Rutherford, Greg & Aimee Everett ter Chris Sommer: stali ste mi ob strani, tudi ko je bilo najtežje, ne da bi v svojem prijateljstvu kdaj omahovali. Brez vas ta knjiga in moje življenje ne bi bila, kar sta.

Zahvala gre tudi vam, prof. Arthur Devany, ker ste me vodili na prvih korakih pri študiju življenja v pradavnini.

Zahvaljujem se našemu osebju v NorCal Strength & Conditioningu. Zadnji dve leti sem kar precej na poti, vi pa medtem skrbite za našo telovadnico, da se razvija enako uspešno kot vaše osebnosti in telesnosti.

Hvala tudi tisočem ljudi, s katerimi prihajam v stik na svojih seminarjih, prek bloga in podkasta. Ta knjiga je dobesedno vaša. Brez vaše podpore in odzivanja bi bil zgolj kemik s štoparico.

Hvala vam, Scotty Hagnas, ker mi pomagate s kresanjem misli, pa za vse sijajne recepte, ki ste jih pripravil za to knjigo.

Velikanska hvala vam, Craig »Chops« Zielinski. Brez računalniškega gurujstva vaše sorte ne bi bilo ne mojega bloga ne

podcasta ne te knjige. Prosim, da Craigu na čast preberete knjigo s krepkim škotskim naglasom.

In nazadnje hvala še tebi, Nicki Violetti, moja vrla žena. Še vedno mi ni jasno, kako da si prijela na moj poročni trnek, a vsak dan, ki ga preživljava skupaj, na tihem ponavljam zahvalno molitev. Brez tebe se knjiga ne bi ne spočela ne rodila, moje življenje pa bi bilo brez ljubezni, veselja in prigod.

PREDGOVOR

Nisem si mislil, da bom kdaj planil v krohot med branjem knjige o paleolitski prehrani, avtoimunosti in maščobni metaboliji – a ko sem se spraval ocenjevat pričujočo knjigo, se mi je pripetilo natanko to. Robb je bil nekoč moj študent, tako da mi je bilo še v večje veselje spremljati, kako napreduje, ne samo kar se tiče razumevanja paleodiete v zvezi z lastnimi telesnimi potrebami, ampak tudi v tem, da je iz svoje življenjske tegobe znal narediti življenjsko strast, kar mu je omogočilo, da zdaj toliko bolj spreminja življenje z njenim sporočilom.

Komu utegne priti prav *Prarecept*? Z eno besedo: vsakomur. Knjiga je spodbudna, optimistična in zanimiva, za nameček pa ob znanosti premore še resnoba znotraj svojega dobrega namena. Wolf se je izredno izkazal, ko je znal neznansko različne si discipline poenotiti v tej umljivi, zabavni in predvsem praktično uporabni knjigi. Gre za delo, ki človeka kar vsrka vase – sami boste videli!

Poučilo vas bo o tem, kako osupljivo dobrega zdravja so bili naši predniki iz paleolitika, kot se z učeno latinsko sestavljanje pravi starejši kameni dobi, pa kako se je človeku zdravje poslabšalo, potem ko se je lotil poljedelstva in prešel na prehrano, ki je bila za človeštvo kot »dvorezen meč« – govorim o žitu. Potem boste zvedeli, na kakšen način utegne interakcija med tem, kar zauživamo, in našim hormonskim sistemom imeti za

posledico bodisi sijajno zdravje bodisi mnoge probleme, povezane s podivjanostjo inzulina, kamor gre šteti tudi diabetes tipa 2, srčnožilne bolezni, alzheimerja in razne oblike raka. Kot da vse to ne bi bilo dovolj, pa nas Robb pouči ne le o tem, da je skrivni pospeševalec cele množice avtoimunskih bolezni žito, ki utegne spodkopati zdravje s tem, ko sproža vnetne procese v telesu. Veliko se boste naučili o maščobah v prehrani – o tem, kako se količine raznovrstnih maščob in razmerja med njimi spreminjajo vse od časa, ko se je uveljavil naš lovsko-nabiralski genom, pa o tem, kako to vpliva na vaše zdravje.

Eno najbolj poučnih poglavij v knjigi, ki človeku tudi najbolj odpre oči, je verjetno tisto o stresnem hormonu kortizolu. Če ste mi kaj podobni, boste po tem poglavju dali z vso resnobo na tehtnico svoje poglede na spanje, delo in druge spremenljivke življenjskega sloga. Celó če niste še nikdar telovadili, vam bo poglavje o čilosti naših prednikov v pouk in spodbudo. Doumeli boste, kako pomembna je telesna vadba za vzdrževanje zdravja in kakovostnega življenja. Knjigo sklepa Robb s poglavji, ki se lotevajo praktičnih vprašanj paleodiete: kako nakupovati, kaj dajati jesti otrokom, kako se držati prehranskega reda (odgovor je tridesetdnevni menu), eleganten pa je tudi njegov sistem beleženja napredovanja, kamor sodi med drugim tudi nazorno spremljanje sprememb krvne slike.

Samemu se mi je doslej dokaj nasmihala sreča, kar se še posebej nanaša na moje raziskovanje paleolitske prehrane in vsega z njo v zvezi. *Paleorecept* uživa blagodatni tega uspeha, kar zdi pa se mi, da se vam bo s svojim humorinim načinom podajanja znanstvenih dejstev zagotovo zdela tega vredna tako po tem, ker postavlja prehranski svet na glavo, kot po tem, v kakšno pomoč vam bo lahko.

– Profesor Loren Cordain,
Colorado State University,
avtor knjig *Paleo Diet* in *Paleo Diet for Athletes*

PROLOG

Rad bi, da si privoščite nedolžno igro opazovanja. Pojdite na kako javno mesto, kjer je veliko ljudi, in se ozrite vse-naokrog. Ni se vam treba skrivati pri tem – samo oglejte si ljudi, ki vas obdajajo, in si zapišite za uho naslednje reči: Koliko je takšnih, ki so že na pogled zdravi? Saj veste, ki kipijo od zdravja, so energični, vitki in atletski. So sami takšni? Jih je le nekaj? Ali ni sploh nobenega?

Sam živim v Chicu v Kaliforniji, ki slovi po dvojem – po naši pivovarni »Sierra Nevada« in po tem, da je *Playboy* leta 1987 uvrstil našo univerzo na sam vrh kot »najbolj žurersko v ZDA«. Čeprav je prebivalstvo prej mlado kot staro, imamo kar spodobno mešanico vseh letnikov. Kadar se grem zgoraj omenjeno igrico, ki se imenuje »Koliko jih je na pogled zdravih?«, vidim le redko kdaj kak zdrav primerek. Otročički so zaliti. Najstnice imajo mogoče vdrt pogled, vse drugo pa so potičke. Starostniki pa so si, namesto da bi se veselili svoje zlate večerne zarje, primorani pomagati s hojčami in vozički. Lahko da zdajle skomigujete, ker si mislite pač: *No, pa kaj – saj to je ja normalno*. No, normalno v smislu tega, kar je prešlo v normo, ne pa v smislu tistega, kar bi bilo dobro in prav.

Glede takihle sprememb v okolju poznam prisodobo, ki gre takole:

Žaba se nekoč znajde v loncu, v vodi s sobno temperaturo, in sprva se mirne duše ukvarja naprej s svojimi žabjimi rečmi,

ne da bi si belila glavo s tem, kaj se godi v loncu. Potem se začne voda segrevati, vendar tako polagoma, da žaba tega še opazi ne. Lepo žabuje naprej, kakor se že žabuje, dokler se dobesedno pri živem telesu ne skuha. Nisem sicer prepričan, da bi bilo mogoče ta scenarij tudi izpeljati – vsekakor upam, da bi naša Regica še pravi čas opazila, da prijetno prehaja v neprijetno, vendar pa je prispodoba lepo krepka in z grozljivo natančnostjo opisuje moderne čase. Ameriška družba je postala tako bolna, slabotna in strta, da sprejema kot *normalno*, kar je *abnormalno*. Kar samoumevno se nam dozdeva, da so naši otroci predebeli za igro – pojav raje pripisujemo »genom«. Pri tem se žal ne zavedamo, da v jušni vodici ne plava žaba, ampak smo to kar mi – in ta voda se, o tem ni dvoma, prej ali slej segreje do kropla.

spodbujevalci, astmo, emfizemom in artritisom. Moji zgodnji spomini na starše sestojijo iz vrtoglave mešanice zdravstvenih skrbi, zdravniških obiskov in medikacije. Te zadeve resda niso terjale zase prav vsakega trenutka v našem življenju, a ko se zdaj oziram nazaj, vidim, da so bile zdravstvene skrbi v naši družini vseskozi nekje v ozadju, kot stalna glasbena spremljava.

Starša ne le da sta bila bolehana, bila sta tudi vdana v usodo. Spominjam se naslednjega povzdigujočega pogovora z Matko.

Jaz: »Kaj misliš, kako bo na svetu, ko boš imela sto let?«

Matka: »O ježeštana! Samo upam, da ne bom tako dolgo tlačila zemlje!«

Jaz: »Pa zakaj da ne?« (Besedica »zakaj« ne le da je odredila tek moje kariere, ampak me je pogosto spravila tudi v kašo.)

Matkin odgovor: »Tako star človek ves čas TRPI BOLEČINE, pa tudi ničesar več ne more. Bilo bi kratko malo pregrozno.«

Matka je bila tak sonček. Večino časa.

Ampak že ko sem bil še prav majhen sem si kljub odločno nezdravim vzgojnim vplivom mislil, da bi utegnilo na naše zdravje, dobro počutje in dolgoživost vplivati to, kaj jemo in kako živimo. Zanimanje za prehrano in telesno vadbo mi je spodbujala prav ta intuicija, seveda v povezavi z bolehnostjo staršev. Nekako se mi je kar zdelo, da človek ne bi imel slabega srca in ne bi bil onemogel, če bi se bil prej po pameti odločal, kaj do dal v usta. Ta misel je bila kot orožje, ki ga je potem sukala moja odločenost, da bom bežal usodi svojih staršev.

S tem zanimanjem za zdravost in prehrano se je lepo skladalo moje skorajda fanatično udejstvovanje v športnih dejavnostih, kakršno je lastno večini otrok: pri meni je šlo za ameriški nogomet, rokoborbo in karate. A kot vam bodo povedali moji znanci, sem, kar se tiče mojih zanimanj, nagnjen k obsesivnosti. Prebral sem vse, kar sem le izbrskal o prehranjevanju in športnem treniranju, pa najsi je bil vir kaka knjiga, revija ali star priročnik, namenjen bodibilderjem. Moja osredotočenost in strastnost glede treninga in prehrane je obrodila v najstniških letih prve sadove: postal sem kalifornijski prvak

v neolimpijskem vzdigovanju uteži, kot amaterski kimboksar pa sem prišel do šestih zmag brez poraza.

Najbrž bi mi moralo biti naslednje priznanje v zadrego: ne glede na silno ljubezen do športa sem bil piflar – v piflarstvu sem bil prva violina. V gimnaziji sem nastopil na kalifornijski »Znanstveni olimpiadi« (resda zaradi neke punce – prisežem). Potem sem se kar metal iz ene znanstvene študijske smeri v drugo – poskusil sem se v strojništvu, fiziki in molekularni biologiji – nazadnje pa opravil diplomu v biokemiji, pač z mislijo na študij medicine.

Zdaj pa, vse to ne bi bilo nič kaj posebnega, če ne bi bil v meni tudi nekakšen upornik proti kulturni matici. Ironija je bila v tem, da sem zaradi te svoje »temne plati« kar dolgo ubiral zdravstveno stranpot – tako da bi me bilo to malone ugonobilo. Vdal sem se bil namreč ob hipijevstvu še vegetarijanstvu.

DRUGA ETAŽA: GOSPODINJSKI APARATI, VEGETARIJANA IN UPORNIKI BREZ RAZLOGA

Po mojem se moja zgodba ne razlikuje kaj dosti od zgodb mnogih mulcev, ki se uprejo temeljnim vrednotam oziroma normam starševske družbe in razglasijo za Laž vse, sredi česar so odraščali. Tako sem bil prepričan, da je vse, kar diši po Ameriki, za en drek, podjetništvo pa samo po sebi »zlo«. Nekako v tem času je plima neinformiranosti in samoslepljenja povozila mojo zdravo pamet in me odnesla daleč od zdravja.

V jedru te neinformiranosti je tičala ideja, da vegetarijanstvo ni samo bolj zdravo od nizkotnega uživanja »toksičnega mesa«, ampak da je tudi moralno večvredno. Kako se je ob tem razigrala moja prehranska strast! Reč je bila tudi v ubranem skladju z mladostno željo, da bi se razlikoval, pa da bi bil lahko moralno vzvišen.

Mogoče se zdaj sprašujete: »Kako si je to dovolil?« Ali pa celo: »Kako za vraga naj bi tole nakladanje rešilo življenje MENI?«

Samo moment, potem se polotim tudi reševalne akcije. A najprej bi vas rad opozoril na to, da moja odločitev za vegetarijanščino ni bila brez nagrade – v obliki hipijevk. Te so bile vse po vrsti vegetarijanke, za nameček pa ne samo za pogledat, ampak tudi za posladek. Resda pa se jih je držal tudi podton depresivnosti, mizantropije in zelo lomljivih kolkov v primeru padca. A kakorkoli, žar sem zabarantal za parilnik riža in ekonom. Za bonus pa staknil kopico zdravstvenih tegob.

Moj vegetarijanarski skok se je začel še dokaj nedolžno: znašel sem se sredi kotlov parjenega riža, ekonom loncev, v katerih se je kuhal črni fižol, doma pripravljene *hummusa* in obilja popražene tofuja z zelenjavo. Kuhar sem presneto dober, tako da sem vse takšno znal pripraviti zares okusno. Problem pa je bil v tem, da so me obroki iz »kompleksnih ogljikovih hidratov«, kakršne sicer priporoča zdravstveni sistem, nasitili le do te mere, da sem bil eno uro, če ne že tri četrt ure po zaužitju lačen kot volk. Postal sem tudi grozno sladkosneden – proti temu sem se moral nenehno bojevati. Napenjali so me plini, lotevali pa še drugi zares čudaški prebavni problemi. Vseskozi sem trpel od česa, kar je bilo povezano z nihanjem krvnega sladkorja in s prebavnimi presenečenji. Jaz pa sem pač domneval, da je vse to takšno, kot mora biti – nič čudnega, ko pa sem odrasel v hiši, v kateri je bila bolehnost zlati standard.

Zanimivo pa je, da so se zdaj, ko sem se oprijel vegetarijanstva, moji na videz nesistematični zdravstveni problemi na lepem *poslabšali*. Preučil sem vse, kar sem mogel najti v zvezi z vegetarijansko prehrano in alternativno medicino. Študiral sem na vrhunskih makrobiotičnih inštitutih in se posvetoval z »izvedenci« za vegetarijansko dieto. Po vsem tem preučevanju sem prišel do sklepa, da se pač razstrupljam (šlo naj bi za kvazimitološko stanje, v katerem naj bi se telo reševalo nako-pičenih strupnin).

Se pravi, bil sem vegetarijanec sredi procesa detoksikacije. To se je vlekle nekaj let.

Ko sem stopil na inštitut za makrobiotiko, so mi zagotovili, da sem »na pravi poti« in da se moram samo »še bolj potruditi«.

Udeleževal sem se torej tečajev joge, na katerih se je razpravljalo o vegetarijanski prehrani. Moje probleme so tam pripisovali »nравstveni neustreznosti« in »razvojni nezmožnosti«. Ko sem prišel v zreła leta – štel sem tedaj 26 jeseni – sem trpel od visokega krvnega tlaka (140–95), visokih trigliceridov (več od 3,5 mmol/L) in škodljivih količin holesterola.

Zdravniki univerzitetnega zdravstvenega centra so mi napovedali, da bom moral sčasoma začeti jemati zdravila, ki uravnavajo krvni pritisk. Gambit, s katerim sem se skušal izmakniti usodi svojih staršev, se ni obnesel. Ves bolan in obupan sem se vpisal na šolo alternativne medicine. Mislil sem si, da si bom zdravje naposled le spravil v red s pomočjo znanja, ki si ga bom pridobil na tej »prosvetljeni« ustanovi. Ne le, da se bom izmaknil usodi staršev, ampak bom za nameček še drugim pomagal poiskati vegetarijansko pot do zdravja – »pravičnikovo pot«!

AKADEMIJA: PUSTITE ZUNAJ UP, KI TU ZAJEMATE UČENOST Z VEGETARIJANSKO ŠEFLO!

Čas, ki sem ga preživel med študijem naravne medicine, je bil katastrofalen. Pa ne da bi bil kurikulum tako zelo zanič, ampak postajal sem vse bolj *resno* bolan. Visoki krvni tlak in muhasta prebava sta bila videti še nedolžna v primerjavi s skorajda hromečim napadom depresije, spričo katerega sem začel vsak trenutek svoje budnosti namenjati tuhtanju o smrti. Študij makroskopske anatomije je bil ob takšni miselni naravnosti pravo pokopališče! Moje želodčne težave so postajale vse hujše – prav v strah so me spravljale. Obiskal sem kar precej zdravnikov, med njimi naturopate, klasične zdravnike in akupunkturiste. Vsi po vrsti so pregled začeli z otipavanjem trebuha – kar precej so mi ga pretlačili in pregnetli. A tedaj sem bil že v takem stanju, da mi je celo blag pritisk na trebuh povzročil ostre bolečine, da sem jim kar skakal z mize.

Zahodnjaški zdravnik je menil, da gre za sindrom razdražene-ga črevesja in za kolitis. Po njegovem bi bila potrebna črevesna

resekcija. Naturopat je bil mnenja, da naj se razstrupim. Akupunkturist mi je bil še najbolj v pomoč – razglasil je, da mi »slabo kaže«. Vsi skupaj smo se strinjali, da je moja dieta tako dobra, da boljša niti ne bi mogla biti: jedel sem polnozrnato žito, obilo fižola, za beljakovine tofu, cele grmade sveže zelenjave. Kakršenkoli že je bil moj problem, zagotovo ni imel nobene zveze z mojo prehrano! Vrli zdravniki so se glede na to, v kako klavrnem stanju sem bil spričo svoje hromeče depresije, kolitisa, visokega krvnega tlaka, visokih vrednosti trigliceridov, nespečnosti in skoraj nenehnih bolečin po vsem telesu, strinjali, da bi bil, če se ne bi tako dobro prehranjeval, že v grobu.

Imel sem osemindvajset let.

Nekdaj sem bil atletski mišičnjak, ki je tehtal osemdeset kg: zdaj sem jih imel le še dobrih šestdeset. Prav želel sem si umreti, a kaj, ko sem bil taka reva, da si nisem upal s prstom migniti za to! Do obisti sem tičal v najboljši zahodni medicini *plus* alternativni medicini *plus* visoki moralni misli večvrednih vegetarijanskih izbrancev. A črno se mi je pisalo – in niti sanjalo se mi ni, kaj bi lahko še storil. Potem pa se je usoda ironično poigrala z mano: materi se je še poslabšalo in prav to me je menda rešilo.

OBČUTEK V DROBOVJU

Starša sta hodila na večje in manjše operativne posege – v bolnišnici sta bila že tako rekoč doma. Že večkrat sta s kakim problemom presenetila tako na mah, da smo drugi v družini že pomislili, da bo konec. Poleti leta 1999 je morala Matka v bolnišnico zaradi težav s srcem in pljuči, ki jim zdravniki niso več znali priti do živega. Vse bolj je kazalo, da jo bo to pokončalo. Zdravniki so rekli, da gre za »vsesplošno vnetje«. Osrčnik in pljučna mrena kakor da bi se žgala. Ni mogla več dihati, strahotno jo je bolelo. Česa takega ne bi privoščil nikomur, še najmanj pa lastni materi.

Edino, kar je bilo videti v nekakšno pomoč, so bili visoki odmerki protivnetnih zdravil, ki pa so imeli hude stranske

učinke, skorajda enako škodljive kot izvirni problem, se pravi, kot »avtoimunska bolezen«. Kazalo je, da se je materin imunski sistem, ki naj bi jo varoval pred vdori bakterij in virusov, obrnil proti njej in da si na vse kripnje prizadeva, da bi jo pokončal. Ko smo dobili laboratorijske izvide, smo ostrmeli, kajti seznam medsebojno povezanih obolenj je bil dolg kot nakupovalni seznam: imela je revmatoidni artritis, sistemski lupus (eritematozo), Sjögrenov sindrom itn. Za to ali ono sem sicer že slišal, kaj pa mi je bilo tudi povsem novo.

Skupaj z diagnozo je prišel tudi načrt zdravljenja z zaviralci imunskega odziva in s protivnetnimi zdravili. Gre za nevarna zdravila, ki povzročajo komplikacije, a ta koktejl naj bi vsaj pomiril bojujoče se sile v materinem telesu, tako da bi ostala živa in bi ji bilo vsaj kolikor toliko udobno. Sredi vseh bojazni, zmešnjave in drame pa je revmatolog naročil še rutinski test, in tam v zaledju laboratorija se je izkazalo še nekaj novega: mati ni imela le kopice avtoimunih bolezni, marveč je trpela tudi od preobčutljivosti na beljakovino, ki se ji pravi gluten in ki jo je najti v pšenici, ovsu, rži, ječmenu in še nekaterih žitih. Bolezni se pravi celiakija – ta diagnoza mi je, kot sem že omenil, bržkone rešila življenje.

Po telefonu sem od matere zvedel, da gre pri njeni celiakiji za obliko avtoimunskega odziva v tankem črevu. Povedala mi je, da veliko ljudi trpi od iste nadloge, le po stopnji da se reč razlikuje. Njen revmatolog je posumil, da bi celiakija utegnila imeti prste vmes pri vseh njenih avtoimunskih tegobah. Rešitev je bila v teoriji preprosta, v praksi pa malone nemogoča: eliminirati iz prehrane vse jedi, ki vsebujejo gluten: kruh, testenine, večino kosmičev in vsakršno pecivo. Sumljive pa so tudi omake, marinade in sploh jedi, pripravljene na tak način, kajti te menda vse vsebujejo gluten v takšni ali drugačni obliki. Ne samo da je treba brati deklaracije, treba je biti tudi izredno previden, kadarkoli ješ zunaj. Piščančje prsi na žaru utegnejo biti kontaminirane z glutenom že samo zato, ker se je na istem žaru predtem pekla francoska štručka.

Eliminacija glutena je mami prinesla nemudno olajšanje, kar se tiče trebušnih in avtoimunskih problemov. Že pred leti je bila trpela od žolčnih kamnov, tako da so ji nazadnje odstranili žolčnik. Imela je iste težave kot jaz: kolitis, kislinski refluks in tisto reč, zaradi katere je prešel v vsesplošno rabo termin »sindrom razdražljivega črevesja«. Zanimivo je bilo, da je revmatolog materi priporočil tudi, naj se ogiba večine stročnic, na primer fižola in kalčkov, češ da je znano, da lahko sprožijo lupus in revmatični artritis.

Zame je bila to vesela novica, kajti mama se je bolje počutila (čeprav še zdaleč ni ozdravela), predvsem pa se mi je v tistem hipu spremenil svet. Mamino bolezen, domnevno pa tudi *mojo*, je povzročala prav reč, ki sem jo koval v nebo: vegetarijanska dieta. Temelj prehranske piramide! Kot je kazalo, so naju v grob pehali žito in stročnice, ki naj bi bile najbolj zdrava, najbolj pravišnja vseh živil.

Kar nisem in nisem prišel k sebi. Kako neki naj bi bilo to mogoče? Če obolevam od zrnja in stročja, kaj pa naj potem splohjem? Nekega nič značilno toplega in sončnega dne v Seattlu sem sedel pred vrati svojega domovanja, ko me je prešinilo. Kako smo se ljudje razvili? Kaj smo jedli v davni preteklosti? Lovci in nabiralci iz predmeta evolucijska biologija so se držali paleolitske diete. In spomnil sem se, da sem slišal omenjati nekakšno »paleodieto«, ki naj bi bila simulacija prehrane naših lovsko-nabiralskih prednikov.

Skočil sem na noge in šel noter, prižgal sem računalnik (in čakal celo večnost, kdaj bo začel delovati modem), potem pa s pomočjo elegantnega novega iskalnika, imenoval se je Google, pobrskal, kako je pravzaprav s to »paleodieto«. In kar sem zvedel, mi je vzelo sapo. Zvedel sem, da so naši človeški in predčloveški predniki cele tri milijone let uživali osupljivo mero zdravja, pri tem pa v prehrani uživali zgolj nemastno meso, morske sadeže, oreške, semenje ter sezonsko sadje in zeli. Agrikolturna »revolucija« pa je potem poskrbela, da so prednamci postali kržljavi, slabotni in bolehní. Smrtnost med otročički je skočila v nezaslišane višave.

Najpomembnejše spletišče, ki sem ga našel najprej, se je imenovalo »Evolucijska čilost« (Evolutionary Fitness), urejal pa ga je profesor Arthur Devaney (v internetskih omembah tudi De Vany, Devany in De Vany), upokojen profesor ekonomije, ki je že več kot trideset let posnemal lovce in nabiralce pri skrbi za telesno čilost in prehrano. Imel je sedemdeset let, visok je bil 188 centimetrov, tehtal pa 93 kg, a maščob je imel od tega komaj 10 odstotkov. Takšno je bilo normalno stanje tudi naših lovsko-nabiralskih prednikov. Začel sem si dopisovati s profesorjem in na njegov predlog navezal stik s profesorjem Lorenom Cordainom z državne univerze v Koloradu – in ta mi je nazadnje postal mentor pri študiju paleolitske prehrane.

Profesor Cordain je vodilni svetovni strokovnjak na področju prednamenske prehrane in njenega učinkovanja na človekovo zdravje in čilost. V znanstvenih revijah je objavljaj svoje raziskave, ki se razpenjajo od imunologije in revmatologije pa do oftalmologije in dietetike. V svetu dandanašnje znanstvene specializiranosti je glede tega prava bela vrana. In kaj je njegova skrivnost? Če vam je poznan odgovor (evolucijska biologija), potem ni težko vzvratno postavljati vprašanj. Profesor Cordain je kot prvi spoznal, da je treba odgovor na dandanašnje zdravstvene probleme iskati pri evoluciji, ki poteka prek naravne selekcije.

V začetku svojih preučevanj sem poleg tega veliko črpal iz knjig *Protein Power (Moč proteinov)* in *Protein Power: Life Plan, (Moč proteinov: Življenjski načrt)*, ki sta ju objavila Michael in Mary Eades. Par je dvajset let in več delal v bariatriji (medicini, namenjeni preprečevanju/odpravljanju čezmerne teže). Pri tem sta imela osupljive uspehe, ki so bili posledica tega, da sta se spoznala na prehrano prednamcev. Tako sta pomagala pacientom, da so se znebili silne odvečne teže, obenem pa odpravljala njihov diabetes, depresijo, gastrointestinalne težave in avtoimunska obolenja.