

SKRYTÉ PŘÍČINY ÚNAVY A NEDOSTATKU ENERGIE



PŘEKLAD
BESTSELLERU
**THE ENERGY
PARADOX**

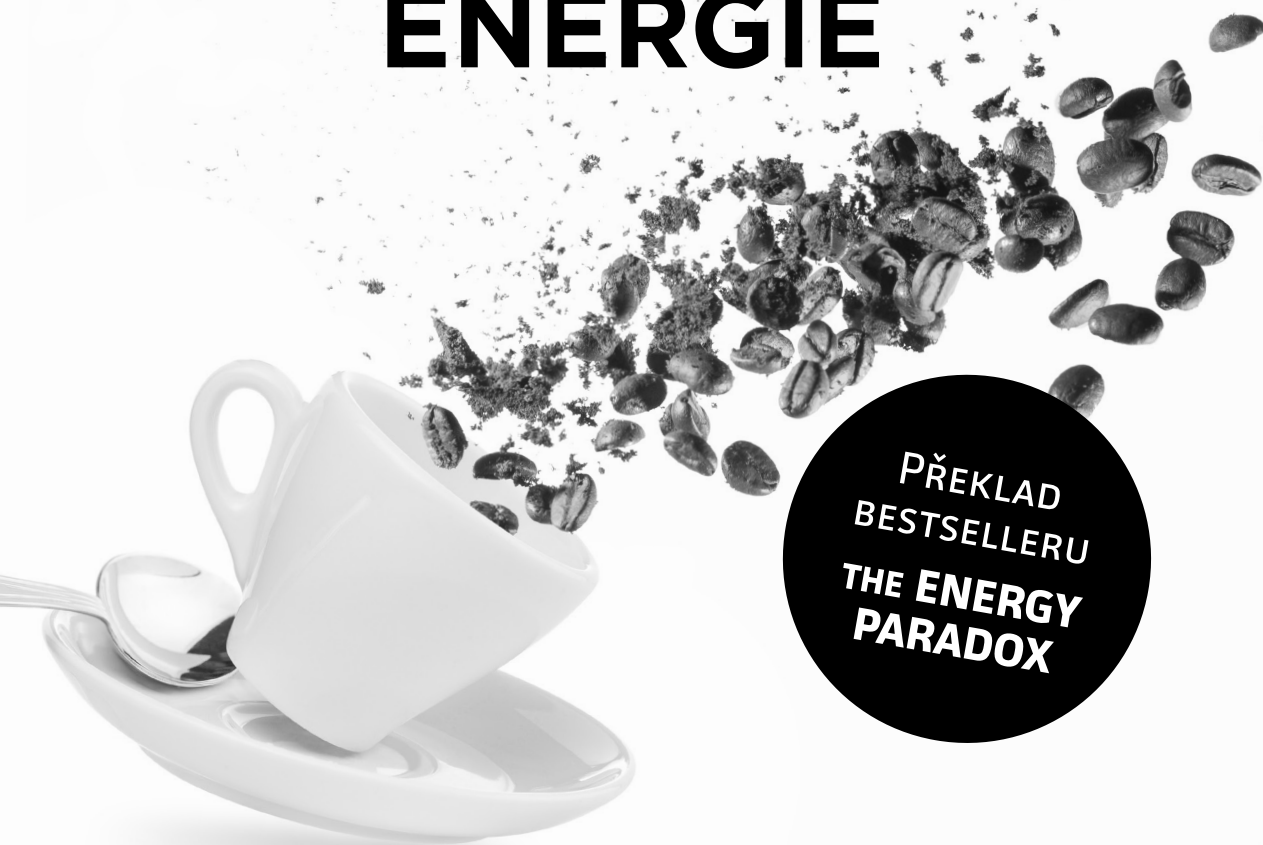
**JAK PŘESTAT BÝT UNAVENÍ A NEMOCNÍ Z TOHO,
ŽE JSTE UNAVENÍ A NEMOCNÍ**

STEVEN R. GUNDRY

Od autora bestselleru *Skryté nebezpečí zdravých potravin*

*Věnováno klíčovým pracovníkům ve všech oborech!
Pojďme vám hned teď dodat energii!*

SKRYTÉ PŘÍČINY ÚNAVY A NEDOSTATKU ENERGIE



PŘEKLAD
BESTSELLERU
**THE ENERGY
PARADOX**

**JAK PŘESTAT BÝT UNAVENÍ A NEMOCNÍ Z TOHO,
ŽE JSTE UNAVENÍ A NEMOCNÍ**

STEVEN R. GUNDRY

Od autora bestselleru *Skryté nebezpečí zdravých potravin*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být re-produkována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Steven R. Gundry, MD

Skryté příčiny únavy a nedostatku energie

Jak přestat být unavení a nemocní z toho, že jste unavení a nemocní

Přeloženo z anglického originálu knihy Stevena R. Gundryho *THE Energy Paradox – What to Do When Your Get-Up-and-Go Has Got Up and Gone*, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, New York, NY, 2021.

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers

Copyright © 2021 by Steven R. Gundry, MD

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8209. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 224

První české vydání, Praha 2021

Vytiskla tiskárna PBTisk a.s., Příbram

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4490-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-4489-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3171-6 (print)

Obsah

O autorovi	9
------------------	---

Úvod

„Prostě nemám dost síly“	11
--------------------------------	----

PRVNÍ ČÁST

Epidemie únavy	17
----------------------	----

1. kapitola

Jak se to mohlo stát?	19
Fascinace únavou	20
Udržet krok s Jonesovými	22
Stres, káva, stres, káva	23
Globální boj o energii	24

2. kapitola

Tělo v jednom ohni	
Jak vás zánět připravuje o energii	27
Trojice příčin chronických zánětů	28
Imunitní systém v akci: Chrání vás za každou cenu	30

3. kapitola

Poškozené kořeny, vyčerpaná půda a záhada postbiotik	34
Střevní mikrobi: Superorganismy ve vaší půdě	35
Spoluzávislé vztahy (v dobrém slova smyslu)	36
Vy a vaši střevní kamarádi: Příběh lásky	38
Návrat ke kořenům	39
Stát! Kdo tam?	41
Střevní mikrobi a imunitní systém: Spojenci v první linii	42

Paradox vlákniny	44
Mastné kyseliny s krátkým řetězcem: Léčí a dodávají energii	48
Šlápněte na plyn a získejte víc energie	49

4. kapitola

Mocné mitochondrie jsou zmatené	55
Malé, zato početné	55
Jak vzniká energie	57
Mitochondrie jsou nesmírně flexibilní	58
Od flexibility ke strnulosti	60
Paradox monodiet	61
Seznamte se s doprovodnými hráči	63
Zácpa na cestě k mitochondriím: Recept na vyčerpání	66
Zoufalá opatření mitochondrií	67
Všude samé palivo... ale využít se nedá ani kapka	69
Odpojení: Poslední útočiště	71

5. kapitola

Zanícený a bez energie	
Unavený moderní mozek	75
Váš druhý mozek	77
Jak vzniká zánět v mozku	80
Vyhladovělé k smrti: Neurony odříznuté od zdroje	82
Dopad akutního stresu na mozek	86
Inzulinová rezistence v mozku	88

6. kapitola

Vše závisí na správném načasování (a správných rozhodnutích)	91
Nepohodlí: Troška stačí	93
Lexikon půstu	94
Mohlo by být vše, co jste si mysleli, že víte o výživě, mylné?	98
Řízený příjem potravy mění nastavení hodin v těle	99
Ketony: Zdroj paliva, který signalizuje regeneraci	101
Optimální délka okna vyhrazeného na jídlo	103
Ketogenní paradox	104
Pohyb posiluje příznivé účinky	106
Sedm zdraví nebezpečných látek (ohrožujících životní energii)	109
První energetický disruptor: Antibiotika	110
Druhý energetický disruptor: Glyfosát (Roundup)	111

Třetí energetický disruptor: Chemické látky z okolního prostředí	113
Čtvrtý energetický disruptor: Nadužívání léků	114
Pátý energetický disruptor: Fruktóza	116
Šestý energetický disruptor: Nevhodné světlo	117
Sedmý energetický disruptor: Elektromagnetická pole	118

DRUHÁ ČÁST

Program <i>Energy Paradox</i>	121
-------------------------------------	-----

7. kapitola

Výživový program <i>Energy Paradox</i>	123
Co je na menu?	124
Pravidla výživového programu <i>Energy Paradox</i>	124
Co dělat	124
Čemu se vyhnout	127
Je čas na chronopřijem potravy	132
Začněte ráno mono	133
Nevynechávejte vynechávání jídla	136
Změna nastavení hodin versus boj s časem	138
Najeďte se, dejte si pauzu, najeďte se	139
Turbovarianta programu <i>Energy Paradox</i> : Vychutnejte si jedno jídlo denně	140
Seznamy potravin podle programu <i>Energy Paradox</i>	141
Řešení problémů	150

8. kapitola

Životní styl podle programu <i>Energy Paradox</i>	152
Pohyb: Chcete-li mít víc energie, musíte víc energie vydávat	152
Pohybové svačinky	154
Sekvence krátkých cvičení	155
Od svačiny k hlavnímu chodu	156
Sluneční záření: Vitamin z přírody zadarmo	156
Odpojte elektroniku: Vypněte zdroj modrého světla	158
Spánek: Obnova energie v buňkách	160
Senzorické výzvy: Když jsou nepříjemné věci příznivé	162
Někdo to rád horké	163
Zvládání stresu: Zklidněním obnovíte energii	163

9. kapitola

Recepty k programu <i>Energy Paradox</i>	166
Vzorový jídelníček	167
Recepty	168
Snídaně	168
Obědy a večeře	173
Svačiny a dezerty	191

10. kapitola

Seznam doplňků stravy podle programu <i>Energy Paradox</i>	195
Hořčík	195
Glycin	196
Fosfolipidy	196
Vitamin K ₂	196
Koenzym Q10 nebo ubiquinol nebo pyrrolochinolin chinon (PQQ)	196
Chlorela a živočišné uhlí	197
Acetyl-L-karnitin nebo L-karnitin	197
Vitaminy ze skupiny B (methyl B ₁₂ , methyl folát a vitamin B ₆)	197
Ochrana jater	198
Berberin a kvercetin	198
Ketonové soli	198
G8 podle programu <i>Energy Paradox</i>	198
Doslov.....	203
Poděkování.....	205
Dodatek: Laboratorní testy.....	207
Poznámky.....	209

Upozornění

Tato kniha obsahuje rady a informace vztahující se k péči o zdraví. Ty by neměly nahrazovat doporučení vašeho lékaře ani jiných zdravotnických pracovníků a měly by sloužit jako doplňkové. Pokud víte, že trpíte zdravotními potížemi, nebo na ně máte podezření, doporučujeme, abyste jakýkoli ozdravný program nebo léčbu, které byste rádi podstoupili, nejprve konzultovali se svým lékařem. Vynaložili jsme veškeré úsilí, aby byly informace obsažené v této knize aktuální k datu vydání. Vydavatel ani autor nenesou žádnou odpovědnost za případné zdravotní následky, jež by mohly nastat v důsledku použití metod doporučených v této knize.

O autorovi



Steven R. Gundry, MD, je ředitelem Mezinárodního institutu srdce a plic (International Heart and Lung Institute) v Palm Springs v Kalifornii a zakladatelem a ředitelem Centra restorativní medicíny v Palm Springs a Santa Barbaře. Po letech působení na postu uznávaného kardiochirurga, profesora a vedoucího katedry kardiochirurgie a hrudní chirurgie na Lékařské fakultě v Loma Lindě se rozhodl změnit profesní dráhu a začal se zaměřovat na léčení moderních nemocí prostřednictvím výživy. Je autorem bestsellerů deníku *New York Times*

Skryté nebezpečí zdravých potravin, *The Plant Paradox Cookbook*, *The Plant Paradox Quick and Easy*, *Skryté tajemství dlouhověkosti*, *The Plant Paradox Family Cookbook* a *Dr. Gundry's Diet Evolution* a moderátorem série podcastů nazvané *Dr. Gundry Podcast*. V odborných lékařských publikacích zveřejnil více než tři sta článků zaměřených na využití výživy a doplňků stravy při eliminaci rozvoje srdečních chorob, autoimunitních onemocnění a řady dalších nemocí. Doktor Gundry žije se svou ženou Penny a jejich psy v Palm Springs a Montecitu v Kalifornii.

„Prostě nemám dost síly“

Doznání: V žádném případě jsem neměl v úmyslu napsat tuto knihu. Představa, že bych psal o životní energii, zkrátka nezapadala do mých plánů. Ale pak mi vloni někdo zavolal, já jsem o tom telefonátu nemohl přestat přemýšlet a všechno se změnilo.

Jel jsem do televizního studia v Orange County v Kalifornii, kde mě čekala jedna z mých oblíbených vedlejších aktivit: Měl jsem vystoupit v reportáži o dobročinné akci ve veřejnoprávní televizi. Už jsem se blížil do cíle cesty, když mi v autě zazvonil telefon. Produkční mi oznámila, že Kathy, moderátorka televizní stanice PBS, která se mnou měla vést rozhovor, nemůže přijet. „Stalo se něco vážného?“ zeptal jsem se, protože jsem o ni měl strach, a zároveň jsem byl tak trochu zvědavý, jak bez ní rozhovor natočím. Produkční odpověděla: „Velice se omlouvá; říkala, že se v poslední době cítila, jako by z ní vyprchala všechna energie, a dnes to na ni dolehlo jako balvan. Ráda by termín přeložila, ale dneska prostě nemá dost síly, aby mohla pracovat.“

O té prosté větě jsem pak opakovaně přemýšlel ještě dobrých pár dní. **Prostě nemá dost síly.** Jako lékař zabývající se restorativní medicínou jsem zvyklý, že si většina mých pacientů stěžuje na únavu, která je jedním z mnoha symptomů – často ji zmiňují ke konci seznamu závažnějších potíží. V dnešní době přichází do mých Center restorativní medicíny v Santa Barbaře a Palm Springs v Kalifornii přibližně sedmdesát procent pacientů kvůli léčbě autoimunitních onemocnění, s nimiž si nevěděla rady řada lékařů a specialistů. Nikdy mě nepřekvapuje, že tito lidé – pacienti, jimž budu navždy vděčný, protože mě inspirovali k napsání knihy *Skryté nebezpečí zdravých potravin* – mívají pocit, jako by byli úplně bez energie. Ostatně autoimunitní nemoci vyvolávají únavu ze své podstaty, protože rozvinutý zánět – který je jak příčinou, tak důsledkem autoimunitních onemocnění – je vyčerpávající! Pomohl jsem už tolika pacientům od základu obnovit zdraví a v souvislosti s tím i vrátit ztracenou energii, že jsem skutečnost, že odstranění původních příčin nemocí jde ruku v ruce s úpravou hladiny energie, bral jako samozřejmost. Obnovení energie bylo přirozeným vedlejším účinkem po vyléčení potíží, které pacienty sužovaly. **Energie se vrátí.** Vnitřní elán se vrátí. Říkejte si, že jsem optimista, ale vždy jsem se víc soustředil na obnovu sil než na nevyhnutelně nízkou výchozí hladinu energie.

Ale ten telefonát o stavu Kathy mi pomohl ujasnit si něco, co mi najednou připadalo povzbudivě relevantní. *Desítky let léčím nízkou hladinu energie!* Jen jsem to tak nebral, protože mé vnímání zastínily závažnější problémy známé z novinových titulků – ta

velká témata z oblasti kardiologie, kardiochirurgie a hrudní chirurgie, autoimunitních onemocnění a také dlouhověkosti –, která okupují vysílací časy v současných debatách o zdraví. Všechny tyto zdravotní potíže jsou však úzce provázané. Vaše základní hladina energie, odolnost vůči nemocem, schopnost žít dlouhý život a prospívat – žádnou z těchto kvalit nelze oddělit od ostatních. A jak nám dokázala pandemie onemocnění COVID-19, odolnost už nemůžeme brát jako samozřejmost.

Ačkoli to Kathy neví, inspirovala mě, abych začal víc přemýšlet o životní energii a o tom, jak o ni přicházíme. Když jsem zkoumal neobvyklou míru únavy postihující lidi všech věkových kategorií, začalo mi být jasné, že v dnešní době zažívá tento nešťastný scénář v určitém rozsahu téměř každý. Nemluvím o spánkové deprivaci, která se dostaví, když celou noc vstáváte k plačícímu novorozenci, ani o ospalosti, jež provází cestování napříč časovými pásmy, ani o fyzické únavě, která na vás dolehne po náročném tréninku, to vše jsou konkrétní důsledky neobvyklých situací. Nemluvím ani o nepřekonatelné únavě, kterou zakoušejí pacienti trpící chronickým únavovým syndromem, syndromem posturální ortostatické tachykardie (POTS) nebo rakovinou – ačkoli u mnohých z nich je vyčerpání skutečně příznakem nemoci. Mám na mysli únavu, kterou vnímáte jako přetrvávající pocit vyčerpání obvyklé životní energie, ztrátu síly a někdy dokonce i omezení schopnosti jasně uvažovat v kontextu normálního života. Je to ten typ únavy, které se těžko zbavujeme a kterou tolik z nás zná, ale máme sklony o ní nemluvit – často ji zametáme pod koberec. Je to všeobecná ochablost zažívaná lidmi, kterým říkám „ne-nemocní“ a pro něž funkční medicína občas používá škatulku „chodí sám a bez pomoci“. Termín zahrnuje ty, kdo si nemyslí, že by trpěli nějakými chorobami – nic je nenutí vyhledat lékaře –, ale přesto se necítí úplně nejlépe. Lidé z kategorie „chodí sám a bez pomoci“ jsou dnes přeborníky ve snášení pěkné zátěže únavy. A ta si vybírá daň na mnoha frontách – ohrožuje osobní spokojenost a naplnění v životě, schopnost naplno prožívat vztahy, schopnost pracovat a bohužel musím říct, že ohrožuje i mnohé důležité aspekty nutné pro zachování dlouhodobého zdraví.

Problémů s energií jsem si začal všimnat u pacientů, kteří ke mně chodili na běžné „udržovací“ prohlídky – aby si zachovali tělo v dobré kondici, abych tak řekl. Představovali novou, pomalu se blížící obří vlnu. Tito muži a ženy naštěstí nemají nijak dlouhý seznam diagnóz. U většiny vyšetření mají dobré výsledky. Přesto je to nepopíratelné. Když se jich zeptám, stále větší počet z nich připouští, že ochabují a jsou utahaní. Nejsou to jen lidé, u nichž byste to očekávali, jako třeba rodiče malých dětí nebo vytížení podnikatelé anebo lidé v klíčových profesích. Pocit vyčerpanosti převládá více méně napříč společnostmi.

Tento fenomén se stále rozrůstá. Všimám si ho i jinde než na klinice, někdy i u ročníků mnohem mladších, než jsem já. Kamarádka zrušila večeři uprostřed týdne, protože ji den pěkně vyčerpal; rodiče ze školy mé vnučky odložili návštěvu dětí, protože na ni neměli energii; dvě mámy si povídaly na parkovišti u pošty o tom, jak jsou vyždímané. Čelíme energetické krizi – buněčné energetické krizi.

Ověřil jsem si, že když se cítíte, jako „byste neměli dost síly“, doslova ji v sobě nemáte! Moderní životní styl – od výživy přes naše návyky až po způsob pohybu a spánkové vzorce – víc vyčerpává, než obnovuje energii. Výsledek? Soustavně jedeme na dluh. Když máme prázdnou nádrž a nikdy ji pořádně nedoplníme, hrozí, že dřív nebo později zkolabujeme nebo budeme muset zpomalit.

Prostřednictvím této knihy vám chci vaši „sílu“ vrátit. Ukážu vám, že únava není jen výplodem vaší fantazie, jak vám možná tvrdili někteří z lékařů (třeba vám příběhy mých pacientů budou připadat povědomé), ale je velmi reálným fyziologickým stavem, který se významně podílí na vašem celkovém zdraví. Energie je ostatně síla, jež pohání všechny buněčné funkce. Když máte méně energie, vaše buňky, orgány a tkáně – včetně mozku – jsou v ohrožení, protože se jim nedostává zdrojů, které potřebují ke správné činnosti. Únava je upozornění vašeho těla, a ač může být nevíтанé a rušivé, snaží se vám předat informaci o vnitřním stavu věcí.

Jak někdy říkám pacientům, přetrvávající únava je jako první zákruta cesty, která se může proměnit v nebezpečnou sestupnou spirálu. Je dobré vrátit se hned teď a vyškrábat se na pevnou půdu, dokud je to ještě snadné. Protože je zde naděje – jak vám na následujících stránkách plánuji ukázat –, že máte mnohem větší možnost ovládat svou hladinu energie, než si myslíte. V knize důkladně prozkoumáme, co se děje uvnitř těla, a budeme řešit tento zapeklitý problém pěkně od základů: posvětime si na stav energetického systému buněk.

Vše začíná pochopením základních principů, jež ovlivňují tvorbu energie, a uvědoměním si toho, jak je můžeme lépe využít, abychom se po celý život těšili zdraví a vitalitě:

- 1. Jste přesycení, ale máte málo energie.** Zamyslete se nad tím. Máme přístup k většímu množství „paliva“ než kdy dřív, přesto máme pocit, jako by nám došel benzin. Jak je to možné? Jak se brzy dozvíte, potraviny, které denně jíme, sice vypadají a chutnají „normálně“, ale ve skutečnosti obsahují jen zlomek vitaminů, minerálů a dalších živin v porovnání s potravinami, které jedli naši praprarodiče. Nezměrné množství a koncentrace potravin „dodávajících energii“, jež konzumujeme téměř nepřetržitě po celý den, navíc zatěžuje energetický systém buněk, který má problém zvládat zpracovat soustavný přísun kalorií. Vysvětlíme si, proč se to děje a jak to můžeme napravit, čímž se dostáváme k druhému bodu.
- 2. $E = M^2 \times C^2$.** Inspirován Einsteinem jsem sestavil rovnici, která znázorňuje, jak zvýšit energii (E) na maximum. Nechci zatím prozradit vše, co se dozvíte v následujících kapitolách, ale prozatím si řekněme, že proměnná M^2 představuje **mikrobiom** – komplexní společenství bakterií, které obývají především střeva – a **mitochondrie** – miniaturní orgány uvnitř buněk, které proměňují živiny z potravy a kyslík na energii, adenosintrifosfát neboli ATP. Pokud sledujete mou práci, víte, že jsem zastáncem Hippokratovy teorie: **Zdraví i všechny nemoci začínají ve střevě** (volně přeloženo ze starověké řečtiny). A jak se brzy dozvíte, vycházejí odtud i kořeny vaší

energie, protože biliony mikrobů obývajících vaše střeva ve skutečnosti ovlivňují, kolik energie tělo vyrobí a jak ji spotřebuje. Věřte nebo ne, ale váš mikrobiom a mitochondrie, které vyrábějí energii a žijí uvnitř téměř každé buňky, mají dlouhodobý vztah. Prostřednictvím komunikace mezi střevními mikrobi a mitochondriemi se tělo dozvídá, jak má vyrábět a spotřebovávat energii.

Proměnná C^2 v rovnici představuje **chronopříjem potravy** (počáteční písmena anglického termínu *chrono consumption*), což je moje verze časově řízeného příjmu správných potravin. Jestliže jíme vhodné potraviny ve vhodném časovém okně, mitochondrie a mikrobi získají optimální sílu k uzdravení a regeneraci. Výsledek? Energie! A tím se dostáváme k třetímu bodu.

3. Už jste jistě slyšeli o probiotických a prebiotických, nyní se seznamte s postbiotiky. Vaši střevní mikrobi a buňky (včetně mitochondrií uvnitř buněk) komunikují prostřednictvím látek nazývaných **postbiotika**. Patří k nim plyny a mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které vznikají při trávení některých potravin s obsahem vlákniny bakteriemi ve střevech. Postbiotika představují nově objevený komunikační systém mezi střevním mikrobiomem a mitochondriemi – systém, který je nyní pod obrovským tlakem v důsledku působení chemikálií z životního prostředí, nevhodné a nepřiměřené výživy a stresu. Chceme-li obnovit hladinu energie, musíme obnovit rovnováhu v tomto citlivém ekosystému.

Ale teď přicházejí na řadu dobré zprávy – vždycky se objeví nějaké dobré zprávy, nebo ne? Jsem doktor, který léčí energii! Rozhodně máte možnost ovlivnit, kolik energie v těle vzniká, a zajistit, aby rovnice fungovala ve váš prospěch, pokud se zaměříte na její jednotlivé proměnné – M a C – takovým způsobem, že nedojde k zahlcení už tak vyčerpaného mozku. Usnadním vám to. Program, který vám představím, je šestitýdenní proces, který začíná na vaší stávající úrovni a pomůže vám krok za krokem obnovit zdraví. Bez ohledu na to, z jakého výchozího bodu z hlediska výživy a životního stylu startujete, vždy existuje způsob, jak zmírnit útoky na váš energetický systém, obnovit rovnováhu ve střevech, zklidnit imunitní systém, přerozdělit energetický rozpočet, aby se energie dostala na správná místa, a pečovat o nejdůležitější spojení v oblasti zdraví – střevní mikrobi a mitochondrie – tak, aby energetický systém vašich buněk pracoval pro vás, a ne proti vám.

Jak už možná víte, mým celoživotním posláním je přesvědčit nás, lidské hostitele, abychom zajistili lepší péči a výživu mikrobiálním nájemníkům v našem těle – často jim říkám „střevní kamarádi“ –, aby tyto organismy mohly pokračovat ve své neúnavné práci a chránily naše zdraví. Naučím vás, jak na to. Také se dozvíte, jak obnovit a posílit střevní stěnu, a tím se jednou provždy zbavit zánětů, které nás připravují o energii. Kromě toho zapracujeme na vytvoření nezbytných podmínek pro práci mitochondrií, spočívající v proměně potravy a kyslíku na „energetickou měnu“, jež dotuje aktivní procesy v těle a mozku. Když se nebudete nadměrně přejídat a omezíte některé škodlivé

vlivy z okolního prostředí, dopřejete potřebný oddech mitochondriím, které jste dosud přetěžovali až na samou hranici možností. Pak přidáte malou výzvu v podobě unikátního druhu **časově řízeného příjmu stravy**, který jsem aplikoval u sebe i svých pacientů v posledních dvaceti letech, a tak ještě více přispějete k vyléčení syndromu zvýšené propustnosti střev a povzbudíte mikrobiom a mitochondrie k co nejlepším výkonům. Představte si to, jako byste ušetržili svým buňkám – a svým střevním kamarádům – příslovečné nakopnutí.

A to je vše: **recept na obnovu energie**. Nezní to příliš náročně, že ne? Víím, že když jste utahaní jako psi, výrazně se snižuje vaše schopnost dělat velké změny. Potřebujete, aby změny byly snadné, aby vás příliš nezatěžovaly (ale přinášely výrazné výsledky!) a aby vám přihrávaly spoustu malých vítězství. A výsledky se dostaví. Nemluvím o žádném řešení šitém horkou jehlou – představím vám **plán na udržení energie a vitality**. Účelem programu *Energy Paradox* je pomoci vám pochopit, co vám chybí k tomu, abyste se cítili skvěle, a obnovit přirozenou hladinu energie, na niž máte přirozené právo. Program vám může dokonce pomoci nalézt znovu naději a víru v sebe sama.

Nemusíte se tedy bát. Pokud vás demotivuje, že máte málo energie, nebo máte pocit, že je to vaše chyba, jsem tu, abych vám připomenul, že vaše tělo má vlastní inteligenci a neuvěřitelnou schopnost uzdravovat se. Jak brzy zjistíte, tělo ví, co dělat, když mu dáte vše, co potřebuje, a zbavíte ho toho, co nepotřebuje. Puštěme se tedy do toho.

PRVNÍ ČÁST

Epidemie únavy

1. kapitola

Jak se to mohlo stát?

Celé roky jsme se utvrzovali v názoru, že téměř neustupující únava je součástí moderního života. Myslím, že právě proto máme kávu, nebo ne? Lidé jsou neuvěřitelně důmyslným živočišným druhem a od přírody mají schopnost přizpůsobovat se změnám, dokonce i těm náročným. Navíc máme silnou vůli. Když začínáme mít pocit, že nám dochází štáva, napneme ještě víc síly a energii odněkud vydolujeme. Sáhne po kofeinu, cukru nebo zdravějších potravinách a doplňcích stravy, které „dodávají energii“. V koupelnových skřínkách schováváme celý arzenál produktů, jež mají zamaskovat důkazy únavy (není se co divit, že velkým trendem v kosmetickém průmyslu jsou rozjasňující korektory pro muže). „Na co bych si mohl/a stěžovat?“ můžete se ptát sami sebe u odpoledního latté. A vyzbrojeni všemi těmito zásobami napneme síly a vše zvládneme. Více než dvacet let už zkoumám a testuji, jak řešíme nízkou hladinu energie, a od unavených pacientů a čtenářů ze všech oblastí života slýchávám, že se naučili to skousnout. Jak říkají, být často unavený je zkrátka fakt dnešní reality.

Mám pro ně i pro vás novinku: Únava, kterou nemůžete setřást, není známkou doby a není nutné, abyste za to, že jste vytížení nebo úspěšní, platili takovou cenu. Únava není přirozenou součástí stárnutí, navzdory tomu, co vám tvrdí vrstevníci nebo lékaři. Nechci se příliš chlubit, ale je mi přes sedmdesát a mám docela nabitý program. Šest dní v týdnu ordinuji, dokonce i v sobotu a v neděli, a každý pátek pracuji ve své firmě GundryMD, která se zabývá online poradenstvím v oblasti zdraví a výživy a prodejem doplňků stravy. Mohu-li být směrodatným ukazatelem, vím, že **přetrvávající únava není vedlejším účinkem stárnutí ani velké vytíženosti**. Nejsem však výjimkou: Všichni máme predispozice k tomu, abychom se těšili z udržitelné, neuvadající energie v průběhu aktivního, pestrého dne, kvalitního spánku v noci a spousty elánu začít po probuzení nanovo. Přesvědčil jsem stovky tisíc lidí všech věkových kategorií, aby vyzkoušeli programy ze série *Paradox* (příčemž mnozí z nich jsou mnohem vytíženější než já, protože, víte, moje děti už vyrostly!), a viděl jsem, jak se jim podařilo obnovit energii, proto se striktně bráním mýtu, že únava je normální součástí života. Není. Problém je, že nevíme, jak o ní mluvit, jak ji definovat – nebo jak ji jako lékaři máme testovat a léčit. Zdá se, že únavu považujeme za normální stav a přehlízíme, jakou za ni platíme cenu. Dovolte mi tedy zopakovat: Únava není normální ani v pořádku jen proto, že se dokážete překonat navzdory vyčerpání. A vy s ní rozhodně nemusíte žít. Jak napsala básnička Mary Oliverová, máte: „bouřlivý a cenný život“.

A vzhledem k tomu, že jste začali číst tuto knihu, už jste možná také připraveni popřít mýtus, že únava je nevyhnutelnou součástí moderního života. Možná knihu čtete pozdě v noci, protože zase nemůžete spát, nebo ji posloucháte při cestě do práce a snažíte se prokousat mentální mlhou, abyste zvládli vše, co zvládnout potřebujete. Možná vás jen zajímá otázka energie – po většinu dní se cítíte více méně v pohodě, ale přejete si, abyste měli silnější vnitřní fluidum, tak jako dřív. Možná už vám, podobně jako některým mým pacientům, došla trpělivost s přetrvávající únavou a vnitřní hlas vám jasně říká: **Co je moc, to je moc.**

Někteří lidé říkají, že jsou ještě příliš mladí na to, aby se cítili tak staře, nebo v extrémních případech, aby si připadali zcela vyždímaní. Není podstatné, v jakém bodě na škále únavy se právě teď nacházíte; jestliže se dokážete ztotožnit s předchozími řádky, týká se vás velmi rozšířený fenomén, který uniká pozornosti většiny zdravotnické komunity, ale vybírá si značnou daň u jednotlivců a společnosti.

Když jsem před více než dvaceti lety začínal svou praxi v oboru restorativní medicíny, jednou z nejčastějších diagnóz, kterou jsem zapisoval do zdravotní dokumentace pacientů, byla **únava a vyčerpání**, a nejspíš není překvapením, že si prvenství udržuje dosud. Ve vzácných případech byly tyto symptomy důsledkem závažné nemoci, která zásadně změnila život, ale mnohem častěji jsem přijímal pacienty s mírnější formou únavy, která může někdy otupit vnímání a zhoršit náladu, a téměř vždy snižuje kvalitu života. Co vás možná překvapí, je skutečnost, že pacienti z druhé skupiny, které jsme často podchytili při všeobecných prohlídkách a kteří neměli žádné závažné příznaky nemoci, měli v krevních testech rozpoznatelné a měřitelné markery zhoršeného zdravotního stavu podobné pacientům z první skupiny – ne ve stejném rozsahu, ale byly přítomné. Velmi nemocní pacienti a „velmi unavení“ pacienti stojí na dvou koncích stejné škály únavy. S potěšením mohu říct, že léčebné protokoly, které jsem vytvořil, pomáhají obnovit ztracené síly oběma skupinám – a také těm, kteří se nacházejí ve střední části škály. V polovině programů pacienti obvykle žasnou, jak se jim vrací elán. Je to jako by se zotavovali ze stavu, který nazývám **energetická amnézie** – stavu, v němž jejich energetický systém skomíral tak dlouho, že už si nepamatovali, jaké to je být v plné síle. S odkazem na kultovní román Richarda Farina ze šedesátých let minulého století by se dalo říct: „Byl jsem dole tak dlouho, že už mi to připadá, jako bych byl nahoře.“ Možná ten pocit znáte.

Fascinace únavou

Jestliže se s únavou už nějakou dobu potýkáte, možná vás překvapí, proč mi trvalo tak dlouho, než jsem se k tomuto tématu dostal. Ostatně celý můj modus operandi spočívá v osvětlování zdravotních anomálií – rébusů, při jejichž řešení se většina z nás škrábe na hlavě. Ve své předchozí knize *Skryté tajemství dlouhověkosti* jsem vysvětloval,

proč se navzdory prodlužující se délce života v moderním světě prudce zkracuje doba, po kterou se těšíme dobrému zdraví. V další knize nazvané *Skryté nebezpečí zdravých potravin* jsem objasnil, proč mnozí lidé bojují se zánětlivými a autoimunitními chorobami i přesto, že je jejich jídelníček plný zdánlivě zdravých a poctivých, celozrnných a rostlinných potravin. (Pokud si nevzpomínáte, problém spočívá v tom, že konzumují nevhodné rostlinné látky nazývané **lektiny**, které poškozují střeva a v kombinaci se záplavou disruptorů, mezi něž patří toxické chemické látky a léčiva, způsobují syndrom zvýšené propustnosti střev. Více informací na toto téma se dozvíte, nebo si zopakujete, na následujících stránkách.)

Ačkoli se autoimunitní onemocnění a touha po dlouhověkosti těší větší pozornosti lékařského výzkumu než únava, rád bych zdůraznil, že způsob, jakým ztrácíme nebo naopak získáváme energii, je skutečně samou podstatou zdraví či nemoci. Dávno před tím, než jsme přišli s vědeckější formou popisu životní energie, ji otec medicíny Hippokrates pojmenoval *viriditas*, což se dá volně přeložit jako „zelená životní síla“, která pohání vše živé. Jelikož jsem opakovaně slyšel, jak si lidé napříč demografickými skupinami stěžují na únavu, přestal jsem brát životní sílu jako samozřejmost. Ve skutečnosti jsem povýšil tento dlouho přehlížený aspekt zdraví – fungování energetického systému buněk – z tichého doprovodného hráče na hlavní hvězdu.

Uvědomil jsem si, že je zde **do očí bijící paradox**, kterému jsem se dosud nevěnoval, paradox, který je jádrem zdraví, dlouhověkosti i nemoci: Navzdory tomu, že žijeme v době, kdy jíme více potravy bohaté na energii než kdy dřív, míváme častěji pocit, že nám chybí energie. Náš životní styl je fyzicky mnohem nenáročnější než život našich předků, přesto se spousta lidí dnes cítí fyzicky vyčerpaná. Při hlubším zamyšlení nad tím zůstává rozum stát. Skutečně žijeme v době hojnosti, a přesto jsme hojně unavení.

Tradiční lékařské vzdělání zcela evidentně nepřikládá každodenní únavě velkou váhu. Není to tím, že by to lékařům bylo jedno – většina lékařů a zdravotníků má náročnou práci a obdobně jako vy pracují pod tíhou každodenní únavy. Zdravotnický systém v současné podobě však není nastaven k řešení problémů, jež nezapadají do jeho paradigmatu. Medicína má ráda věci, které se dají měřit a sledovat; hladina energie není tak snadno měřitelná jako krevní tlak nebo hladina cholesterolu. Stav, který někdo považuje za únavu, je pro někoho jiného normální – neexistuje standardizovaná referenční škála hladiny energie (ačkoli známe krevní markery, které krásně korelují s hladinou energie, jak vám brzy vysvětlím). Pro běžného praktika, který je v časovém presu a nemá dostatek informací, je ztráta energie poněkud neurčitý fenomén. A vzhledem k pestré škále stížností pacientů mají někteří lékaři pokušení tvrdit, že si tyto příznaky jen vymýšlíte nebo je přeháníte – jinými slovy, že „existují jen ve vaší hlavě“.

Nerad bych svaloval vinu na své lékařské kolegy. Ale řekněme to takto: V praxi moderní medicíny se stává, že pokud na potíže neexistuje pilulka, často je nechceme léčit. A pokud nedokážeme určit, co je příčinou potíží, nebo je neumíme pojmenovat vzhledem k obrovskému počtu

pacientů, které musí většina lékařů vyšetřit, se setkáváme s radou: „Přijďte, až se stav zhorší natolik, že bude potřeba nasadit léčbu nebo operovat.“ Bohužel to znamená, že se ani v ordinaci ani mimo ni neřeší subklinické fenomény, jako je únava, zažívací potíže, mírná přetrvávající úzkost nebo špatná nálada, ani další symptomy, které z nás vysávají vitalitu. Přehlízíme je a necháváme se odbýt v duchu mentality „nic není vidět, jedeme dál“ – ostatně únava není nakažlivá a přinejmenším v doslovném slova smyslu není devastující.

Udržet krok s Jonesovými

Nedostatek pozornosti zdravotnického systému však není jediným důvodem, proč se únavě nedostává náležité péče. Žijeme v době nebývalých očekávání a minima spolehlivých záchranných sítí. To mnohé lidi nutí přepínat se a pokračovat navzdory zamlženému vnímání a nedostatku energie, zkrátka zatnout zuby a usilovat o vítězství ducha nad hmotou – protože když se nepostaráte o svou rodinu, práci a komunitu, kdo jiný to udělá? Únavu v naší soutěživé kultuře často přehlízíme a vytěšňujeme z mysli. Když při procházení příspěvků na sociálních sítích vidíme, jak všichni ostatní překypují štěstím a energií, můžeme se stydět přiznat si, že jsme uvízli na mrtvém bodě a náš život nevypadá jako na dokonalé fotce. Většina z nás navíc není upřímná a nezveřejňuje, jak se věci opravdu mají, což situaci ještě zhoršuje. Všichni jsme tak přetížení a unavení, že nemáme chuť poslouchat, jak si někdo stěžuje, že je přetížený a unavený.

Ale nemusí to tak být. Ze všeho nejdříve vás ujistím, že únava není „jen ve vaší hlavě“. Může sice ve vaší hlavě skončit v podobě zamlženého vnímání, špatné nálady a ztráty dřívějšího fluida, ale začíná mnohem níže v těle, na místě, které můžete docela dobře ovlivnit – ve střevech. Jak se brzy dozvíte, záněty vznikající ve střevech a změny mikrobiomu jsou klíčovými katalyzátory subklinického stavu, který v učebnicích medicíny nemá dlouhý název, a proto ho dostane v mé knize. Tady je: „Když nemáte sílu vstát a jít a po zvednutí zvadnete“ nebo zkráceně „zvadnutí po zvednutí“. Medicína to nebere vážně, tak si můžeme trochu zažertovat.

Pro fenomén zvadnutí po zvednutí je typická únava, která přetrvává navzdory tomu, že se stravujeme a žijeme zdravě, a vyskytuje se v různé intenzitě od mírné slabosti přes nepředvídatelné okamžiky, kdy si připadáte zcela vyždímání, až po plně rozvinuté vyčerpání, které významně narušuje schopnost normálně fungovat. Únava přitom nemusí být spojena s žádnými zjevnými symptomy. Zároveň však může koexistovat s drobnými potížemi, jako je špatné trávení a zácpa, řídnutí vlasů, přecitlivělost pokožky nebo sezónní alergie, obecná zatuhlost nebo ztráta mobility, nízké libido, bolesti hlavy, přerušovaný nebo nedostatečný spánek, potíže domněle vyvolané kvasinkami či plísněmi a další. Dobrá zpráva je, že jsem léčil pacienty s potížemi na různých úrovních tohoto spektra a že dokonce i ti, kteří se potýkali s chronickým nebo závažným narušením životní síly, se dokázali díky programu *Energy Paradox* zotavit a našli ztracený elán.