

dr Josh Turknett
Przepisy: Jenny Turknett

Koniec z migreną



Program żywieniowy
definitywnie eliminujący
ból głowy i stany zapalne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Koniec z migreną

dr Josh Turknett
Przepisy: Jenny Turknett

Koniec z migreną



Program żywieniowy
definitywnie eliminujący
ból głowy i stany zapalne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki
KOREKTA: Urszula Kielczewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-150-6

Tytuł oryginału: *The Migraine Miracle: A Sugar-Free, Gluten-Free, Ancestral Diet to Reduce Inflammation and Relieve Your Headaches for Good*

Copyright © 2013 by Josh Turknott, MD and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dieta i styl życia proponowany w tej książce są niezwykle skuteczne w walce z migreną. W rzeczy samej stanowią one ogólny przepis na superzdrowie i długowieczność. Za pomocą technik tutaj przedstawionych Josh Turknnett pomógł nie tylko sobie, ale również wielu pacjentom, a zgromadzoną przez lata wiedzę odnośnie do zwalczania migren udostępnia teraz w tym przewodniku. Jeśli dokuczają ci migreny, proszę, przeczytaj tę książkę!

— doktor nauk **Paul Jaminet**,
redaktor czasopisma *Journal of Evolution and Health*

Uwielbiam tę książkę. Osobiście cierpię na chorobę autoimmunologiczną, a dzięki tej zabawnej i łatwej w zrozumieniu lekturze teraz wiem nie tylko więcej, ale również jestem pewna, że mogę żyć dłużej. Jako szef kuchni uważam, że zarówno dieta, jak i przepisy, które się tutaj znajdują, są jak najbardziej praktyczne. W tej pouczającej i niezwykle pomocnej książce Turknnett naprawdę odnosi się do problemów zwykłych ludzi. Ta książka zmieni twoje życie.

— **Tracey Bloom**, kucharka, doradca stylu życia,
uczestniczka programu *Top Chef*
i współwłaścicielka www.freecuisine.com

Odważnie napisana, pouczająca i interesująca książka, która daje nadzieję, że sposób leczenia migreny może już na zawsze ulec zmianie na lepsze. Lektura obowiązkowa dla osób cierpiących na migreny i dla lekarzy leczących pacjentów z migrenami.

— doktor i magister zdrowia publicznego **Timothy Lo**,
neurolog i specjalista od leczenia bólu

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Natura bestii	13
2. Przekraczanie przerażającego progu	35
3. „Cud”	87
4. Niestworzone na te czasy	141
5. „Dieta” cud	165
6. Przepisy	183
Śniadanie	185
Koktajl na śniadanie	186
Naleśniki z serem ricotta ze słodkich ziemniaków	187
Południowo-zachodnie quiche w paprykowej miseczce ...	189
Owoce jagodowe i śmietana	191
Batony orzechowe o smaku czekoladowo-pomarańczowym .	192
Obiad	194
Rolady z mięsem i serem	195
Zawijasy z sałaty z wędzonym pstrągiem	196
Kurczak buffalo z sałatką z marchewek i selera	197
Tuńczyk z marynowaną rzodkiewką	199
Sałatka grecka z kurczakiem	201
Kolacja i dania główne	203
Jagnięcina marynowana w grejpfrucie i musztardzie	204
Massaman curry z kurczakiem	206
Pikantny sernik dyniowy	208

Łosoś z kokosem i orzechami makadamia oraz sosem z limonki i masła	210
Grillowana azjatycka polędwica wieprzowa	211
Sałatka ze szpiku kostnego	212
Kotlety wieprzowe z szałwią i brązowym sosem z masła . . .	214
Krewetki z kolendrą i limonką	215
Kurczak z pekanami w sosie musztardowym	216
Zapiekanka z kielbasą i warzywami	218
Ragoût z kraba i pomidorów	219
Lasagne z bakłażanem i kielbasą	220
Ciastka z krabem	222
Dodatki do dania głównego i przekąski	224
Sałatka z pieczonym burakiem	225
Pieczone pomidory koktajlowe	226
Rzepa „z makaronem i serem”	227
Ciasteczka z dyni	229
Jajka faszerowane na ostro z pesto z rukoli	230
Grzyby nadziewane kielbasą	232
Chipsy z jarmużu	233
Sernik z serka mascarpone i orzechów makadamia	234
Deser	235
Kulki w prażonych wiórkach kokosowych z kakao	236
Krem z owocami jagodowymi	237
Pecan Sandies	238
Mrożone banany na patyku	239
7. 21-dniowy plan posiłków	241
8. Często zadawane pytania	249
Polecane lektury i dodatkowe źródła	271
Bibliografia	277
O Autorach	285

Wprowadzenie

Nienawidzę migren.

Nie, nie chodzi mi o to, że nienawidzę mieć migrenę. Chodzi o coś znacznie więcej. Nienawidzę wszystkiego, co się z nimi wiąże. W istocie czuję do nich nienawiść przez większą część swojego życia.

Kiedy dorastałem, nienawidziłem migren, ponieważ doskwierały one mojej mamie. Były ostre i występowały często. A ja nie potrafiłem zrozumieć, co się z nią dzieje. Jednego dnia wszystko było w porządku, a drugiego przygotowywała obiad czy robiła pranie, mając bladą twarz i zmrużone oczy. Zawsze swoją wewnętrzną agonię próbowała ukryć przede mną i bratem. Nigdy jednak nie narzekała i nigdy nie stawiała potrzeb własnych ponad potrzeby rodziny. Ale bez względu na to, jak bardzo próbowała ukryć swoją migrenę, ja zawsze widziałem, że z nią walczy. Potrafiłem wyczytać z jej twarzy, co się dzieje, tak samo jak ona potrafiła zawsze wyczytać to z mojej twarzy. Nienawidziłem tego, co ją do tego stanu doprowadzało – tych *migren*, jak ona je nazywała. Bardzo chciałem jej pomóc, ale w głębi duszy wiedziałem, że nie jestem w stanie nic zrobić. Była najbystrzejszą osobą, jaką znałem. Wiedziała o migrenach tyle co niejeden lekarz. Jeśli ona nie potrafiła ujarzmić tej bestii, to ja tym bardziej nie miałem szans. Niemniej jednak często marzyłem o znalezieniu odpowiedzi,

o tym, żeby pewnego dnia odkryć coś, co pozwoli zniszczyć migrenę raz na zawsze.

Kiedy jako dziecko sam zacząłem miewać migreny, wtedy też zacząłem nienawidzić ich z nową siłą. Wciąż dobrze pamiętam moją pierwszą migrenę – nikt nie zapomina pierwszych odwiedzin tej bestii. Miałem wtedy jedenaście lat i byłem na całodniowej wycieczce ze swoją klasą. Cały rok czekałem na tę wycieczkę, ale nie miałem zbyt wielu powodów, aby się nią cieszyć. Gdybym nie widział wcześniej, jak mama bardzo cierpiała z powodu migren, pewnie myślałbym wtedy, że umieram. Pamiętam jazdę autobusem do domu. Dzieciaki bawiły się w najlepsze, tak jak zawsze robią to w autobusie, a ja w tym czasie siedziałem zwinięty w kulkę na swoim siedzeniu i marzyłem o tym, aby wszyscy się uciszyli. Zastaniałem również oczy, aby uchronić się przed przyszywającymi czaszkę promieniami słonecznymi, które wpadały do autobusu przez szybę. Kiedy wróciłem do domu, wymiotowałem, aż już nie miałem czym wymiotować, po czym padłem wykończony na łóżko. Tak rozpoczęło się moje życie u boku bestii. Walka mojej mamy od teraz stała się również i moją walką.

Początkowo bestia odwiedzała mnie rzadko. Ale w miarę upływu czasu zjawiała się częściej. Kiedy miałem trzydzieści lat, zaakceptowałem migreny jako nieuchronną część mojego życia. Tak długo jak będę żył, bestia zawsze będzie czaić się w pobliżu, gotowa rzucić się na mnie, kiedy tylko popełnię najmniejszy błąd. Taki był mój los i go zaakceptowałem.

Migreny nadal są częścią życia mojej rodziny. Traf chciał, że moja żona także je miewa. I tak samo jak moja mama, żona również zazwyczaj nie poddaje się im i mimo wszystko w tym czasie stara się dbać bardziej o komfort innych osób kosztem własnego komfortu. Znaczy to, że wie, jak to jest uczyć grupę drugoklasistów z okropnym bólem głowy – wtedy każdy nawet najmniejszy

hałas jest jak kula armatnia uderzająca w jej błonę bębenkową. Wie, jak to jest dwukrotnie spędzać cały pierwszy trymestr ciąży w towarzystwie migren nawiedzających ją prawie każdego dnia. Jedyne, co wtedy zgadzała się brać, to tabletkę paracetamolu. Niestety taka walka zbiera swoje żniwo. Już za pierwszym razem miałem dość patrzeć, jak migrena uprzykrza życie osobie, którą kocham.

I kiedy moja córka mająca niespełna jeden rok zaczęła nagle miewać epizody intensywnych wymiotów, chciałem wierzyć, że za ten stan odpowiedzialna jest jakaś bakteria żołądkowa. Ale już domyślałem się, o co chodzi. Dostatecznie długo znałem tę bestię, aby poznać jej wszystkie twarze. Zatem ani trochę nie byłem zaskoczony, kiedy moja pięcioletnia córka podeszła do mnie pewnego dnia ze łzami w oczach i powiedziała: „Tatusiu, boli mnie głowa”. Oczywiście była na to skazana przez DNA. Ale mimo wszystko nie spodziewałem się, że pojawi się aż tak szybko, choć w głębi duszy wcale nie byłem zaskoczony. Dobrze wiedziałem, że bestia nie ma litości.

Być może teraz już rozumiesz, co mam na myśli, kiedy mówię, że nienawidzę migren. Być może dlatego postanowiłem zostać neurologiem, czyli lekarzem, który leczy zaburzenia związane z mózgiem. Tym samym przyjąłem na siebie zadanie leczenia osób cierpiących na migrenę. Kiedy zacząłem zajmować się medycyną, do pewnego stopnia wierzyłem, że dzięki studiom odnajdę odpowiedź, która pomoże mojej rodzinie, mnie samemu oraz moim pacjentom wyleczyć się z migreny i usunąć bestię na zawsze z naszego życia. Dowiadywałem się na temat migreny wszystkiego czego tylko zdołałem, od kogokolwiek i z czegokolwiek: podręczników, magazynów, nauczycieli i moich pacjentów. Pomimo tego cudowne lekarstwo pozostawało poza zasięgiem, ale mimo wszystko byłem zadowolony, że dzięki swoim wysiłkom mogłem

polecać swoim pacjentom to co tylko było dostępne w celu leczenia migreny. W wielu wypadkach zalecenia nie były doskonałe – często nawet były dalekie od doskonałości. Ale przynajmniej przepisywałem im najnowocześniejsze leki dostępne w medycynie, przynajmniej tak mi się wtedy wydawało. Ostatecznie doszedłem do tego samego wniosku, do którego doszła moja mama lata wcześniej: bestii nie da się zabić, w najlepszym wypadku można sobie z nią jakoś *radzić*.

I wtedy się stało. Niemalże w mgnieniu oka wszystko się zmieniło. Moja walka z migreną dobiegła końca. I stało się to przez przypadek. Nie zamierzając tego, dokonałem zadziwiającego odkrycia, które całkowicie zmieniło moje życie, a także życie tysięcy innych ludzi. A teraz zmieni również i twoje życie. To odkrycie, które pozwoli mi spełnić obietnicę, jaką złożyłem sobie wiele lat temu, będąc dzieckiem – obietnicę pokonania bestii. Wreszcie znalazłem jej czuły punkt oraz narzędzie, które mogę przeciwko niej wykorzystać. Nie mogę się już doczekać, aby podzielić się z tobą moim odkryciem.

„Cud”

Przed wiosną 2010 roku sądziłem, że o migrenach wiem praktycznie wszystko, co tylko można o nich wiedzieć. W końcu migreny były częścią mojego życia tak długo jak sięgam pamięcią. Po raz pierwszy zetknąłem się z nimi w dzieciństwie, kiedy patrzyłem, jak zmagają się z nimi moja matka. Wiedzę o nich czerpałem również z osobistych doświadczeń i doświadczeń moich pacjentów, nie wspominając o niezliczonych godzinach poświęconych na studiowanie podręczników i magazynów o neurologii. Wszystko, czego nauczyło mnie życie z migrenami, zastosowałem w leczeniu samego siebie i swoich pacjentów.

Wierzyłem, że dzięki skumulowanej wiedzy i mądrości robiłem, co tylko się da, żeby poradzić sobie z własnymi migrenami. Poznałem wszystkie czynniki, które mogą wywoływać migreny, i wyizolowałem z nich te, które w szczególności szkodziły mi samemu. Alkohol był jednym z najpoważniejszych. Choć go lubiłem, rzadko piłem wino lub piwo do kolacji. A kiedy już się na to decydowałem, zaraz potem łykałem kilka ibuprofenów, aby złagodzić konsekwencje swojego czynu, co i tak oznaczało tylko redukcję o około 50 procent prawdopodobieństwa wystąpienia u mnie pełnoobjawowej migreny następnego ranka. Praktycznie

całkowicie przestałem jeść mięso wędzone i przetworzone – kiełbasa, pepperoni czy salami niemal gwarantowały, że będę miał pulsujący ból głowy. Cokolwiek, co zawierało w sobie glutamian sodu, również nie wchodziło w rachubę – prawdopodobnie było to błogosławieństwo w przebraniu, ponieważ przez to prawie całkowicie unikałem podchodzenia do stoiska z przekąskami w sklepie spożywczym. Orzechy mogłem jeść wyłącznie w małych ilościach. Filiżanka kawy z rana była z reguły do przyjęcia, ale zdecydowanie nie mogłem jej pić po południu. Niedobór snu praktycznie gwarantował ból głowy, ale tego ciężko było uniknąć, kiedy co czwartą noc miałem dyżur telefoniczny i musiałem odpowiadać na wezwania do szpitala. Czynnikiem wywołującym u mnie migreny, który prześladował mnie najmocniej, było nieregularne jedzenie. Jestem lekarzem i mój plan dnia jest zazwyczaj podyktowany przez liczbę pacjentów przychodzących na wizytę i przez to, czy danego dnia mam dyżur telefoniczny. W niektóre dni mam dość czasu, aby przekąsić coś na lunch, w inne – poranki zlewają się z popołudniami i nie ma między nimi żadnych przerw. Zapasy batonów proteinowych były pomocne, ale często mi to nie starczało. Zatem nierzadko było tak, że po pracy w drodze do domu okropnie bolała mnie głowa.

Leki na ból głowy brałem przynajmniej przez dziesięć dni w miesiącu, a przynajmniej przez cztery dni przyjmowałem tryptan. Na szczęście stopień skuteczności leków zatrzymujących migrenę w moim przypadku był wysoki, choć musiałem płacić za to pewną cenę. Zażycie tryptanu praktycznie gwarantuje, że przez kilka godzin odczuwa się przytłaczające zmęczenie, co często sprawiało, że przyjmowanie pacjentów lub wypełnianie swoich obowiązków jako męża i ojca stanowiło dla mnie niemałe wyzwanie. Jednak warto było płacić tę cenę, gdyż ulga od migreny zazwyczaj oznaczała, że mogłem normalnie funkcjonować, na

co nie pozwalał mi stan alternatywny. Przez dziesięć lat od czasu skończenia studiów medycznych opuściłem zaledwie pół dnia pracy z powodu migreny. Poziom wiedzy, jaki wówczas osiągnąłem na temat migren, uważałem za całkiem niezły.

A więc tak właśnie było. Zaakceptowałem fakt, że moja ówczesna sytuacja migrenowa była najlepszą, na jaką mogłem mieć nadzieję.

Około jesieni 2009 roku, gdy pewnego wieczora bezcelowo przeglądałem Internet, przypadkiem trafiłem na blog doktora Kurta Harrisa. Był to blog na temat odżywiania pisany przez, co dziwne, neuroradiologia (lekarz, który specjalizuje się w analizie badań obrazowych mózgu). Już to samo w sobie było dla mnie nieco intrygujące. Jednak moją uwagę najbardziej zwróciło główne przesłanie bloga. Doktor Harris twierdził, że nasz obecny dogmat żywieniowy – czyli przekonanie, że dieta niskotłuszczowa, o niskim poziomie cholesterolu i bogata w węglowodany jest najlepsza dla optymalnego zdrowia – jest całkowicie błędny. Co więcej, nasze obecne wytyczne żywieniowe – te, które posłusznie kopiowałem i zalecałem swoim pacjentom przez ostatnie dziesięć lat – przyczyniają się do katastrofy zdrowia publicznego. Są one w przeważającej części odpowiedzialne za rozprzestrzeniającą się epidemię cukrzycy, otyłości i całkiem możliwe, że za wiele innych chorób, z którymi często się spotykamy jako lekarze. Harris zalecał zupełnie inne podejście do diety i odżywiania, które ja kiedyś pewnie uznałbym za absurdalne. Ale nieważne, jak bardzo starałem się znaleźć powody, aby zaprzeczyć jego podejściu, nie byłem w stanie tego zrobić. W rzeczy samej miało ono jak najbardziej sens, pomimo tego, że przeczyło większości tego, czego uczono mnie na studiach medycznych. Zdałem sobie sprawę, że moim obowiązkiem względem pacjentów i samego siebie jest zgłębienie tego podejścia nieco bardziej.

Pozwól, że najpierw powiem ci – i być może sporo osób to zdziwi – iż lekarzy w trakcie studiów bardzo niewiele uczy się na temat diety i odżywiania. W szkołach medycznych takie tematy traktuje się jako trywialne dodatki, które można omówić w trakcie jednego czy dwóch wykładów, ponieważ nie są one szczególnie istotne w naszej pracy. Tam, gdzie ja się uczyłem, mówiono nam, że są dwie fundamentalne prawdy, o których należy pamiętać.

Jedna z nich była taka, że chorobie naczyniowej, która jest bezpośrednią przyczyną ataku serca i udaru, najlepiej jest zapobiegać przez dietę ubogą w tłuszcz i cholesterol.

Druga natomiast mówiła, że otyłość jest wynikiem przejadania się i lenistwa. Jeśli konsumujesz więcej kalorii niż spalasz, tyjesz.

Zatem powinniśmy mówić swoim pacjentom, aby jedli pokarmy niskotłuszczowe i kontrolowali spożycie kalorii. Koniec. Następny temat. Przypuszczasz pewnie, że na coś tak ważnego dla ludzkiego zdrowia jak jedzenie, które dzień w dzień odżywia nasze organizmy, powinno się poświęcić nieco więcej czasu. Ale niestety większość lekarzy traktuje takie tematy jako chwilowe odejście od rzeczy bardziej ważnych, takich jak pęknięte śledziony i egzotyczne mutacje genetyczne.

Po przeczytaniu bloga doktora Harrisa doszedłem do niepokojącego wniosku, że ślepo zaakceptowałem, iż dieta, którą polecałem moim pacjentom, opierała się na solidnym fundamencie. Jak większość innych lekarzy, nie przeprowadziłem koniecznych badań, aby samemu przekonać się o prawdziwości przekazywanych mi informacji. Zdałem sobie sprawę, że było to rażące niedopatrzenie z mojej strony, tym bardziej, że dieta jest czymś niezwykle istotnym dla zdrowia moich pacjentów.

Mając nowo otwarty umysł, natychmiast postanowiłem zgłębić wiedzę na temat odżywiania. Jedną z pierwszych rzeczy, którą zrobiłem, było przeczytanie książki Gary'ego Taubesa *Good Calories*,

Bad Calories (2007) – pozycji, która według mnie powinna być obowiązkowa dla każdego studenta medycyny i którą polecam każdemu, kto interesuje się ludzkim zdrowiem i odżywianiem. Dzięki tej książce jeszcze raz wróciłem do tematów takich jak biochemia i endokrynologia, prześledziłem dane epidemiologiczne pod kątem związku pomiędzy tłuszczem, cholesterolem a chorobą serca oraz spojrzałem na odżywianie z nowej perspektywy ludzkiej antropologii i biologii ewolucyjnej. Czytałem wszystko, co mogło dostarczyć mi nowej wiedzy na temat odżywiania człowieka. Byłem zdeterminowany odkryć prawdę tam, gdzie często była ona niejasna w wyniku słabo przeprowadzanych badań, z których wyciągano kiepskie wnioski.

Nie jestem jednym z tych, którzy szybko kreują opinie. Staram się mieć otwarty umysł i brać pod uwagę wszystkie punkty widzenia, zanim stworzę swój własny. Jednak przedsięwzięcie, którego się podjąłem, wywołało u mnie zaniepokojenie. Byłem zaniepokojony, ponieważ to, czego uczyli mnie w szkole, nie miało wiele wspólnego z prawdą. Byłem zaniepokojony, że moja osobista wizja zdrowej diety jest tak mylna. Byłem zaniepokojony, że przez tak długi czas nieświadomie wprowadzałem swoich pacjentów w błąd. Wraz z głównym nurtem środowiska medycznego dawałem pacjentom złe porady dietetyczne, które bez wątpienia wpływały na pogorszenie ich zdrowia i podsycaly choroby, z którymi próbujemy walczyć.

Uzbrojony w te nowe informacje, postanowiłem dokonać zmiany. Wiosną 2010 roku, mając świeżą wizję odnośnie do tego, jak powinno wyglądać odpowiednie żywienie, dokonałem przewrotu w mojej diecie. Nie zrobiłem tego, aby zrzucić trochę wagi. Nie zrobiłem tego, aby „poczuć się lepiej”. Zrobiłem to, ponieważ moja własna analiza badań doprowadziła mnie do przekonania, że postępując w ten sposób, na dłuższą metę daję sobie najlepszą

szansę na uzyskanie optymalnego zdrowia i samopoczucia. Krótko mówiąc – była to dla mnie najlepsza szansa na dobre życie.

Jak się okazało, po dokonaniu tej zmiany faktycznie zacząłem *czuć się* lepiej. A nawet znacznie lepiej. Pierwsza rzecz, jaką u siebie zauważyłem, to wyższy poziom energii. Wzloty i upadki w moim poziomie energii, które uznałem za nieodzowną część mojego życia, stały się przeszłością. Odkąd sięgam pamięcią, po lunchu zawsze czułem przytłaczającą senność i z trudem wytrzymywałem w pracy popołudnia. Ale to minęło. Zauważyłem także, że po jedzeniu nie miałem problemów z żołądkiem. Niestrawność, którą uważałem za normalną konsekwencję zjedzenia dużego posiłku, przeszła. Po kilku tygodniach spostrzegłem również, że tkanka tłuszczowa na moim brzuchu, „oponka”, która powoli od czasu szkoły średniej robiła się coraz większa, zaczęła zanikać. Kiedy poziom tkanki tłuszczowej się ustabilizował, miałem w pasie o jeden rozmiar mniej niż kiedy byłem w ostatniej klasie szkoły średniej.

Jak wspominałem, wcale nie oczekiwałem, że cokolwiek takiego się stanie i nie przeszedłem na dietę w celu schudnięcia czy po to, żeby poczuć się lepiej. Jadłem tak jak czułem, że powinienem jeść w celu utrzymania optymalnego zdrowia. Niemniej jednak owe korzyści oczywiście przyjąłem jak miłą niespodziankę. Ale potem, jakiś miesiąc po wprowadzeniu nowej diety, zauważyłem coś innego...

Nie miałem napadu migreny. Nawet lekkiego. Bez wątplenia była to rzecz godna uwagi, ale ponieważ jestem sceptykiem, uważałem, że to zwykły zbieg okoliczności. Przecież pozbycie się migreny nie może być takie proste. Gdyby było, wiedziałbym o tym. Na litość boską, jestem przecież ekspertem od tych spraw!

Minęły dwa miesiące. Żadnej migreny. Trzy miesiące. Potem cztery, pięć, sześć...

Tak po prostu – bestia odeszła.

Nie tylko zniknęły moje migreny, ale również wiele czynników, które wcześniej gwarantowały ból głowy, już go nie wywoływały. Zacząłem pić wino do kolacji. Mogłem znów podjadać orzechy. Mogłem zjeść kielbasę albo talerz wyrobów wędliniarskich. Rano mogłem wypić filiżankę zwykłej kawy – i po południu też. A te nieuniknione czynniki dotyczące stylu życia, o których mówiłem wcześniej, już dłużej nie wywoływały u mnie pulsujących bólów głowy. Bezsenna noc, kiedy miałem dyżur telefoniczny, nie oznaczała już, że będę musiał brać wysysający ze mnie energię tryptan, aby przetrwać kolejny dzień w pracy. A moje nieregularne jedzenie posiłków – czynnik, który dręczył mnie bardziej niż jakikolwiek inny – nie stanowiło już problemu. Przez zaskakująco długi czas mogłem nie jeść i nie odczuwać żarłocznego głodu, a co ważniejsze, nie wywoływało to u mnie żadnego bólu głowy.

Przed zmianą diety brałem leki przeciwmigrenowe na receptę średnio 50-60 razy w roku. Po zmianie diety w ciągu całego roku wziąłem je tylko raz (po tym, jak „oszukiwałem”, jedząc poza domem).

Ciężko mi wyrazić, jak bardzo to doświadczenie odmieniło moje życie. W istocie, gdybym nie poczuł tego na własnej skórze, nie uwierzyłbym, że coś takiego jest w ogóle możliwe. Nie sądziłem, że cokolwiek z tego się zdarzy po przejściu na inną dietę. Ale teraz, kiedy już się to stało, nie ma mowy, żebym zaczął jeść inaczej.

A najlepsze jest to, że ty też możesz tego doświadczyć.

W tej chwili możesz się zastanawiać, co dokładnie sprawiło, że całkowicie zmieniło się moje pojmowanie diety i odżywiania. Dlaczego teraz uważam, że przez jakieś ostatnie pół wieku my, jako środowisko medyczne, dawaliśmy wszystkim szkodliwe porady dotyczące diety? Aby odpowiedzieć na to pytanie, zacznijmy od najbardziej odpowiedniego miejsca, czyli od początku.

PRZYPOMINANIE SOBIE PRZESZŁOŚCI

Łatwo zapominamy, jak długo my, ludzie, chodzimy po planecie Ziemia. Współczesne życie to wszystko, co znamy i większości z nas trudno wyobrazić sobie cokolwiek innego. Jednak tak naprawdę nasz obecny sposób życia, jeśli by go rozpatrywać w kontekście historii naszego gatunku, jest bardzo nowy – mgnienie oka w ogólnym rozrachunku. Odkrycia archeologiczne pokazują, że nasi najwcześniejsi ludzcy przodkowie po raz pierwszy pojawili się na tej planecie około 2,5 miliona lat temu. Przez większość tego czasu ich życie bardzo różniło się od naszego obecnego życia. I tak samo różniła się ich dieta. Nasi przedcywilizowani przodkowie byli łowcami. Jadali dzikie zwierzęta, które upolowali, a oprócz tego żywili się jeszcze jadalnymi roślinami. Inaczej niż w obecnym społeczeństwie, gdzie współczesne metody rolnictwa pozwalają nam cały czas przebywać w jednym miejscu, nasi prehistoryczni przodkowie musieli chodzić tam, gdzie było pożywienie. Polowali i zbierali.

W trakcie tych 2,5 miliona lat ci, którzy żyli na tego rodzaju diecie łowców-zbieraczy, przekazali swoje geny przyszłym pokoleniom. Ci, którzy ich nie przekazywali, umierali, zabierając swoje DNA do grobu. W ten sposób ludzki genom na przestrzeni lat ewoluował, ostatecznie dostosowując się znakomicie do diety łowców-zbieraczy. I choć środowisko, w którym większość z nas żyje od tamtego czasu, uległo dramatycznej zmianie, ludzki genom się nie zmienił. Nasze umysły i ciała wciąż są stworzone do optymalnego funkcjonowania w świecie, jakiego już nie zamieszkujemy.

Okolo 10 tysięcy lat temu – co jest małą plamką na ogromnej smudze ludzkiej historii – nasz sposób życia zmienił się w olbrzymim stopniu. Był to czas, kiedy ludzie po raz pierwszy zaczęli udomawiać zwierzęta i uprawiać rośliny, rozwijali metody, które pozwoliły im gromadzić duże ilości pożywienia w jednym miejscu

i przez to nie musieli już wędrować po ziemi w poszukiwaniu kolejnego posiłku. Od tego czasu mogli pozostawać w jednym miejscu na dłużej. To dało im możliwość budowania cywilizacji, rozwijania technologii i tworzenia wspaniałej poezji i muzyki. Patrząc na to z tej perspektywy, nie ma się co dziwić, dlaczego ten nowy sposób życia rozprzestrzenił się na cały świat. Gdy tak się stało, nasze życie jako łowców-zbieraczy odeszło do przeszłości.

Choć zmiana ta została w tamtym czasie prawdopodobnie powszechnie zaakceptowana jako znak postępu, wiązała się ona z pewnymi kłopotliwymi konsekwencjami. Postura ciała znacząco się zmniejszyła (Hermanussen, 2003). Nasze mózgi się skurczyły. Przeciętna długość życia się skróciła. Odnalezione szkielety wskazują na znaczący wzrost występowania próchnicy zębów, anemii w wyniku braku żelaza oraz na inne znaki ogólnego niedożywienia (Angel, 1984; Cohen i Armelagos, 1984; Molleson, 1994). Innymi słowy, po nastaniu rolnictwa i jego rozprzestrzenianiu się jeszcze stosunkowo do niedawna umieraliśmy szybciej i więcej chorowaliśmy. Pomyślałbyś sobie, że wynikiem stabilnego dostępu do pożywienia i stylu życia przyjętego za sprawą pojawienia się rolnictwa i pasterstwa powinna być zdrowsza populacja. Jednak te fakty wskazują na coś innego. Jak to możliwe?

Nieznane środowisko metaboliczne

Rolnictwo przyczyniło się nie tylko do tego, że mieliśmy bardziej stabilny dostęp do jedzenia, ale wywołało również dużą zmianę w rodzaju pożywienia, które zaczęliśmy konsumować. Dieta łowców-zbieraczy, do której jako gatunek przyzwyczajaliśmy się przez ponad 2 miliony lat, a także wewnętrzne środowisko metaboliczne, które ona w nas wytworzyła – uległy radykalnej zmianie. Zatem jak najbardziej rozsądne wydaje się rozumowanie, że

przejście na dietę, do której nie jesteśmy stworzeni, może mieć zgbunny wpływ na nasze zdrowie.

Ale przecież jesteśmy wytrzymałym gatunkiem. W końcu zaadaptowaliśmy się do życia we wszystkich zakątkach ziemi, a zatem, być może, moglibyśmy poradzić sobie z tą zmianą diety zupełnie dobrze. Czy w jakiś sposób możemy dowiedzieć się, jaki wpływ – jeśli w ogóle jakiś – ta zmiana w ludzkiej diecie miała na nasze zdrowie?

WSPÓŁCZEŚNI ŁOWCY-ZBIERACZE I CHOROBY CYWILIZACYJNE

Choć znaczna większość świata przeszła z nomadycznego stylu życia łowców-zbieraczy na rolnictwo oraz życie w cywilizacji, w niektórych odległych zakątkach globu, nawet jeszcze do późnych lat dziewiętnastego i dwudziestego wieku, istniały miejsca, gdzie ludzie tego nie zrobili. Dzięki tym pozostałym plemionom ludzi, których życie na wiele sposobów przypominało życie naszych przodków z epoki kamienia łupanego, mogliśmy zaobserwować, co się dzieje, kiedy człowiek przechodzi z diety łowców-zbieraczy na dietę współczesnego człowieka. Rezultaty wcale nie są przyjemne.

Większość informacji, które znamy na temat zdrowia tych przedrolniczych populacji, pochodzi z zapisków kolonialnych lekarzy lub misjonarzy będących lekarzami, którzy w wielu wypadkach przez długi czas leczyli prymitywnych ludzi żyjących na afrykańskim kontynencie. Często lekarze ci poznawali nie tylko stan zdrowia owych grup ludzi, którzy prowadzili prymitywny styl życia łowców-zbieraczy, ale również mogli obserwować sposoby, w jakie ich zdrowie zmieniał się po *przejściu* na współczesny, zachodni styl życia oraz zachodnią dietę.

Raz za razem powtarzała się ta sama historia. Praktycznie w każdym prymitywnym społeczeństwie, które badano – począwszy od tubylczych ludów Afryki Zachodniej, Inuitów w Kanadzie po rdzennych Amerykanów na południowym zachodzie USA – pewne choroby były w ogóle nieobecne. Choroba, której brak występowania zwrócił największą uwagę, to rak. Przez dekady misjonarze, którzy byli lekarzami, antropologami i badacze próbowali udokumentować choćby jeden przypadek raka wśród Inuitów alaskańskich, Atapasków z północnej Kanady i rdzennej ludności Labradoru. Nie udało im się (Hutton, 1925; Trowell i Burkitt, 1981). Tak samo zaobserwowano również, że rak znacznie rzadziej występował – o wiele rzadziej niż ma to miejsce teraz w Stanach Zjednoczonych – wśród populacji rdzennych Amerykanów zarówno tych z południowego zachodu USA, jak i północnego Meksyku (Hrdlicka, 1908).

Ale rak nie był jedyną chorobą, na którą rdzenne ludności nie zapadały. Kilka innych chorób, które większość lekarzy dzisiaj uznaloby za powszechne, takie jak: cukrzyca, otyłość, choroby serca, udary, astma, wrzody żołądka, zapalenie wyrostka, artretyzm i kamienie żółciowe również wśród nich były nieobecne (Trowell i Burkitt, 1981). Dolegliwości, które teraz płacą za domek letniskowy kardiologa na Cape Cod, nie istniały.

Mógłbyś pomyśleć, że było tak, ponieważ ludzie z prymitywnych społeczności, nie mając dostępu do współczesnej medycyny i dobrych warunków sanitarnych, nie żyli dostatecznie długo, aby zachorować na te konkretne choroby. Ale wręcz przeciwnie – typowa długość życia ludzi z prymitywnych społeczności była taka sama jak ludzi z pobliskich populacji cywilizowanych, gdzie choroby te występowały powszechnie (Hrdlicka, 1908; Levin, 1910).

Co więcej, ciekawa rzecz zaczęła się dziać, kiedy tylko członkowie tych rdzennych populacji przeszli na współczesną dietę

i sposób życia. Choroby, które przed tą zmianą u nich nie występowały – cukrzyca, choroby serca i autoimmunologiczne, rak, udar, otyłość, demencja, dna moczanowa, kamienie żółciowe i tak dalej – zaczęły pojawiać się zazwyczaj w ciągu kilku dekad. I zawsze pojawiały się *razem*, gdy tylko jakaś populacja przechodziła z diety łowców-zbieraczy na dietę współczesnego, postrolniczego człowieka (Trowell and Burkitt, 1981), co świadczyło o tym, że miały one wspólną przyczynę.

Ostatecznie obserwacje te dały początek nowej kategorii choroby o nazwie „choroby cywilizacyjne”. Były to choroby występujące w dużej liczbie *wyłącznie* w społeczeństwach cywilizowanych, co rodziło pytanie, czy w życiu cywilizowanego człowieka działa się coś, co bezpośrednio wiązało się z ich pojawieniem. Jednym stałym elementem tych wszystkich zmian w sposobie życia była zmiana diety. Rewolucja agrarna, czyli to, co z jednej strony pozwoliło ludziom na budowanie cywilizacji, prowadziło także do dużej zmiany w diecie – takiej, która, jak się wydaje, wywoływała u cywilizowanych ludzi choroby, jakich do tamtej pory nie znali.

Doktor nauk Stanislas Tanchou, francuski lekarz, który systematycznie dokumentował ilość zgonów na raka na podstawie informacji zawartych w rejestrze zgonów, jako pierwszy sformułował tezę, że pewne choroby występują jedynie w społeczeństwach cywilizowanych. Swoje dane opublikował w 1843 roku w czasopiśmie naukowym *Lancet*. Wniosek, do jakiego doszedł, a który później zaczął być powszechnie znany jako „doktryna Tanchou”, był taki, iż występowanie raka zwiększa się wprost proporcjonalnie do „ucywilizowania” danego narodu i jego obywateli. Odkrycia Tanchou były alarmujące i dawały powody do zmartwień odnośnie do konsekwencji zdrowotnych wynikających z naszej postagrarnej diety. Podupadające zdrowie społeczności łowców-zbieraczy, które nastąpiło po przejściu na współczesną dietę,

zważając na fakt, że ich życie było względnie wolne od chorób przed tą zmianą, to najpoważniejszy akt oskarżenia przeciwko naszemu współczesnemu sposobowi odżywiania.

Większość z tych badań nad społecznościami łowców-zbieraczy oraz chorobami cywilizacyjnymi miała miejsce w początkach dwudziestego wieku. Niestety spora część z nich przez długi czas była zaniedbywana lub ignorowana. W istocie w ciągu czterech lat studiów medycznych ani razu nie słyszałem o tych badaniach. Wciąż ciężko mi w to uwierzyć, zwłaszcza biorąc pod uwagę implikacje wynikające z tych obserwacji dla tych z nas, którzy zajmują się zdrowiem publicznym. Smutne jest to, że gdyby środowisko medyczne nie ignorowało tych odkryć, nasze powszechne pojęcie o tym, jaka jest zdrowa dieta, nie byłoby aż tak błędne.

Przypowieść o zranionym zwierzęciu

Aby przedstawić ten argument w nieco inny sposób, zapoznaj się z następującą historią. Wyobraź sobie, że idziesz przez las i nagle spotykasz miodożera ze zranioną nogą. Zwierzę nie może chodzić i oczywiście długo w takim stanie nie przetrwa. Ale ponieważ jesteś miłośnikiem zwierząt, decydujesz się zabrać miodożera do domu, aby pomóc mu wrócić do zdrowia.

Problem polega na tym, że kiedy przyprowadzasz go do domu, zdajesz sobie sprawę, że nie masz pojęcia, czym go karmić. Masz dwie opcje:

Opcja 1. Znajdujesz w lodówce i spiżarni jakieś produkty, wrzucasz je do klatki i masz nadzieję, że będzie dobrze.

Opcja 2. Dowiadujesz się, jaka jest naturalna dieta miodożera i karmisz go tym, co powinien jeść.

Która z tych opcji wydaje ci się bardziej rozsądna?

Odpowiedź jest oczywista, prawda? Wszyscy wiemy, że każdy gatunek zwierząt ma swoją naturalną dietę – co znaczy, że dane zwierzę je pewne konkretne pokarmy, do których się przystosowało i na których będzie najlepiej funkcjonowało. Jeśli damy mu jedzenie, do którego nie jest przystosowane – zachoruje. Większość osób, które ma zwierzęta domowe, pilnuje, aby jadły one to, co powinny. Wciąż pamiętam, jak zbeształa mnie ciocia, kiedy będąc jeszcze dzieckiem, dałem jej psu resztki ze stołu.

Ale z jakiegoś dziwnego powodu nie kierujemy się takim samym rozsądkiem, kiedy chodzi o naszą dietę. Od dziesięciu tysięcy lat spożywamy jedzenie, które nie jest częścią naturalnej ludzkiej diety, ale większość z nas nigdy nie zastanawiała się nad możliwymi konsekwencjami zdrowotnymi takiego postępowania. To, co przychodzi nam naturalnie, kiedy troszczymy się o naszych pupili, jest przez nas zaniedbywane, kiedy chodzi o nas samych.

Rolnictwo pozwoliło nam uciec od naszej ekologicznej niszy, odsunęło nas od środowiska żywieniowego, do którego przystosowały się nasze organizmy, i tym samym wystawiło nas na środowisko dla nas nowe i na wiele sposobów obce. Dieta, do której przystosowaliśmy się jako gatunek, nie jest dietą, na której teraz jesteśmy, i to sprawia, że chorujemy. Przytłaczająca ilość dowodów z badań nad plemionami łowców-zbieraczy, jak i choroby cywilizacyjne jasno wskazują, że jest to prawda. Kiedy spojrzymy na to z tej perspektywy, to niewiarygodne, jak przez tak długi czas mogliśmy nie zauważać czegoś tak oczywistego. Być może to niedopatrzenie wynika z naszej tendencji wierzenia w to, że my, jako ludzie, jesteśmy na jakiejś uprzywilejowanej pozycji w królestwie zwierząt, przez co reguły, które dotyczą gatunków „mniej rozwiniętych”, nie dotyczą nas. Albo być może po prostu zapomnieliśmy, jak niewiele czasu minęło w dziejach ludzkości od końca epoki kamienia łupanego. Bez względu na powód, jeśli nie

zrozumiemy, co czyni nas chorymi, nie mamy szans na powrót do zdrowia.

A zatem co takiego jest nie tak z tą cywilizowaną dietą, że wywołuje ona u nas choroby? Co znajduje się w pożywieniu, które jemy, że jedzenie go prowadzi do otyłości, cukrzycy, raka, chorób serca, chorób autoimmunologicznych i tak dalej? No cóż, jeśli wiemy, że coś szczególnie w naszej postagrarnej diecie wywołuje choroby, nie powinniśmy szukać przyczyny gdzie indziej, tylko przyrzeć się jedzeniu wprowadzonemu do naszej diety przez rolniczą rewolucję. A więc nie zwlekając dłużej, zbierzmy podejrzanych.

PIERWSZY PODEJRZANY: ZIARNA ZBÓŻ

Wszystkie poszukiwania wywołującego choroby pożywienia obecnego w naszej współczesnej diecie logicznie powinny zaczynać się od ziaren zbóż jako głównego podejrzanego, ponieważ bez nich nie rozpoczęłaby się rewolucja agrarna. Gdyby nie ziarna zbóż, a w szczególności pszenica, nie byłoby piramid w starożytnym Egipcie. Bez zbóż *V symfonia* Beethovena nigdy nie zaszczyliłaby naszych uszu. Tak czy siak, cywilizację zawdzięczamy zbożu.

Ziarna zbóż są trawami z rodziny roślin jednoliściennych, które są uprawiane przez ludzi, abyśmy mogli jeść ich nasiona. Do najpowszechniejszych z nich należą pszenica, żyto, jęczmień, ryż i kukurydza – to z nich pochodzi większość kalorii, które dzisiaj konsumujemy. Są one głównym komponentem chlebów, makaronów, ciastek, placków, naleśników, wafli i płatków śniadaniowych. Wszystkie te pokarmy, które dzisiaj większość ludzi je codziennie, nie były nigdy spożywane przez naszych przedcywilizowanych przodków (Cordain i inni, 2005). Bez wątplenia ten gigantyczny

wzrost konsumpcji zbóż reprezentuje najbardziej drastyczną zmianę w naszym środowisku żywieniowym od czasów rewolucji agrarnej.

Ale dlaczego łowcy-zbieracze nie jadalni ziaren zbóż? Prawdopodobnie dlatego, że nie chcieli umrzeć. W surowej formie ziarna zbóż są niejadalne, a nawet toksyczne. W istocie większość tego, co żyje, a więc także ziarna zbóż, nie chce umierać ani być zjedzone. Tak jak ty i ja, każdy żyjący organizm chce przetrwać na tyle długo, aby móc przekazać swoje geny przyszłym pokoleniom i dlatego na przestrzeni milionów lat organizmy rozwinęły sposoby zniechęcania innych żywych organizmów do zjadania ich. Zwierzęta uciekają lub odfruwają, chowają się, gryzą, drapia, kąsają i tak dalej. Potrafią bronić się przed zjedzeniem, kiedy są *żywe*; kiedy są martwe, stają się zazwyczaj bezbronni. Ale rośliny nie potrafią uciekać, odlatywać czy gryźć i dlatego musiały opracować odmienne sposoby zniechęcania innych żywych organizmów do zjedzenia ich. Strategią ziaren zbóż jest wywoływanie choroby u każdego, kto je zje.

Ostatecznie ludzie zorientowali się, że zboże można uczynić jadalnym przez zmielenie go na papkę i podgrzanie. Bez wątpienia był to powód do wielkiego świętowania, ponieważ źródło pożywienia, które przez ponad dwa miliony lat było niedostępne, teraz było jadalne. Co więcej, ziarna zbóż naładowane są energią, mogą być uprawiane w dużych ilościach na stosunkowo niewielkich działkach, można je przechowywać przez długi czas i nie bać się, że się popsują. W skrócie zboże to doskonała roślina uprawna sprzyjająca budowaniu cywilizacji, ponieważ dzięki niej można wyżywić ogromną ilość ludzi i uprawiać ją na stosunkowo niewielkim obszarze. Uprawianie zboża szybko rozprzestrzeniło się po świecie i ostatecznie stało się kamieniem węgielnym postagrarnej diety człowieka. Koniec z polowaniem, żeby coś zjeść.

Ale czy uczynienie czegoś jadalnym jest tym samym co uczynienie go nieszkodliwym, dużo mniej „zdrowym”?

Problem ze zbożem nr 1: usunięcie składników odżywczych

W porównaniu z zawartością substancji odżywczych większości mięs, warzyw i owoców, z których składała się dieta łowców-zbieraczy, ziarna zbóż są ubogie w te składniki. Są niekompletnym i gorszym źródłem zarówno mikroelementów (ważnych witamin i minerałów, które musimy pozyskiwać z diety), jak i makroelementów (węglowodanów, tłuszczów i białek, które dostarczają energii i wspierają strukturę tkanek).

ZAWARTOŚĆ MAKROELEMENTÓW

Wszystkie produkty żywnościowe można rozłożyć według ich zawartości *makroskładników*: węglowodanów, tłuszczów i białek. Ziarna zbóż to przede wszystkim węglowodany. Jeśli za przykład weźmiemy sobie jedną kromkę chleba pełnoziarnistego, to mamy w niej 12 gramów węglowodanów, 4 gramy białka i 1 gram tłuszczu. Innymi słowy 65 procent kalorii z kromki takiego chleba pochodzi z węglowodanów. Jest to względnie słabe źródło białka i mało istotne źródło tłuszczu. Ponieważ ludzie nie są w stanie przetrwać bez pewnych niezbędnych białek i tłuszczów w swojej diecie, musimy pozyskiwać te składniki z innych źródeł niż zboża. Jak się okazuje, spośród tych trzech makroskładników tylko jednego z nich możemy nie jeść *wcale*, a mianowicie węglowodanów. Możesz przeżyć całe swoje życie, jedząc jedynie białka i tłuszcze. Nasze organizmy potrafią syntetyzować węglowodany, czyli – mówiąc bardziej konkretnie – glukozę z innych źródeł. Z tłuszczami i białkiem jest inaczej – każdego z nich potrzebujemy w pewnych ilościach, aby żyć. Ziarna zbóż są wyjątkowo słabym źródłem białek i tłuszczów, bez których nie możemy się obejść.

ZAWARTOŚĆ MIKROELEMENTÓW

Poza białkiem, tłuszczami i węglowodanami, jedzenie zawiera także małe ilości różnych witamin i minerałów znanych jako *mikroelementy*. Ziarna zbóż, jeśli chodzi o zawartość mikroelementów, również wypadają blado. Po pierwsze, nie mają witaminy A i C – obie są niezwykle ważne dla zdrowia i życia. Nie mają również witaminy B₁₂ i zawierają śladowe ilości tiaminy (witaminy B₁), ryboflawiny (witaminy B₂) i niacyny. Bardzo duża zachorowalność na beri-beri i pelagrę na skutek niedoboru mikroelementów nie jest zjawiskiem rzadkim w krajach rozwijających się, gdzie z konieczności jada się prawie wyłącznie zboża.

Nawet w miejscach, gdzie dieta jest bardziej zróżnicowana, względny brak składników odżywczych w zbożach może stwarzać problemy poprzez *wypieranie* innych składników odżywczych. Innymi słowy, kiedy jemy więcej jednego pokarmu, to z reguły jemy mniej innego. Zatem kiedy jesteśmy na diecie składającej się głównie z ziaren zbóż, jak ma to miejsce w przypadku większości ludzi, oznacza to, że jemy mniej tych pokarmów, które są bogate w witaminy, minerały, białka i tłuszcze potrzebne naszym organizmom. Gdyby nie zboża, przemysł witaminowy i suplementacyjny wart miliardy dolarów być może nigdy by nie powstał.

Na szczęście wielu z nas mieszka w miejscach, gdzie łatwo jest dostać pożywienie bogate w składniki odżywcze. Większość rodzajów mięs, warzyw i owoców to znacznie lepsze źródła składników odżywczych niż ziarna zbóż. A zatem to, czego brakuje w zbożach, można znaleźć gdzie indziej. Niemniej, nawet jeśli będziemy jeść więcej alternatywnego pożywienia bogatego w składniki odżywcze, ziarna zbóż obecne w naszej diecie mogą utrudniać nam absorpcję tych składników.



Dr Josh Turknett jest neurologiem zajmującym się badaniami klinicznymi dotyczącymi migreny, udarów, choroby Alzheimera i Parkinsona. W Atlancie prowadzi prywatną praktykę neurologiczną. Już dwukrotnie uznano go za jednego z najlepszych lekarzy w Stanach Zjednoczonych.

Jenny Turknett ma doświadczenie w obsłudze gastronomicznej i planowaniu imprez. Obecnie pracuje jako freelancerka i pisze o jedzeniu, a także jest krytykiem kulinarnym dla Atlanta Journal-Constitution.

Cierpisz na migreny i sądzisz, że nigdy się od nich nie uwolnisz?

Jeśli spróbowałaś leków przeciwmigrenowych, ale nie odczułaś prawdziwej ulgi, nadszedł czas, aby spróbować czegoś nowego. Zmieniając swój sposób odżywiania zrozumiesz, jakie pokarmy mogą wywołać ból głowy. Poczujesz się lepiej i pozbędziesz się groźby migreny, która dotychczas nieustannie ciążyła nad wszystkim, co robisz.

Autorzy analizują związek pomiędzy stanami zapalnymi, dietą i migrenami. Proponują 21-dniowy plan posiłków, który pozwoli Ci zmienić sposób, w jaki jesz. Przestrzegając tego łatwego planu odżywiania miliony chorych odkryły życie wolne od bólu głowy. Czas, byś do nich dołączyła!

Miej migrenę z głowy!

Patroni:



Cena 44,40 zł

