dr. Jenny Goodman

Kako preživeti v TOKSIČNIH ČASIH?

Vida
založba

Sezonski vodnik
za zdravo življenje

Kako preživeti
v TOKSIČNIH ČASIH?

V spomin dr. Davidu Freedu

Kako preživeti v TOKSIČNIH ČASIH?

Sezonski vodnik za zdravo življenje

dr. Jenny Goodman

Vida
založba

Jenny Goodman

Kako preživeti v toksičnih časih?

Sezonski vodnik za zdravo življenje

Prevedla: Iza Lucija Korošec
Urednica: Valentina Smej Novak
Oblikovanje naslovnice in prelom: Andreja Gjerkeš Čučnik

Izdala Založba Vida, d. o. o., Ljubljana, Slovenija
1. natis
1000 izvodov
Natisnjeno v Sloveniji.
Ljubljana, 2021

Naslov izvirnika: STAYING ALIVE IN TOXIC TIMES:
A Seasonal Guide to Lifelong Health
Copyright © Jenny Goodman 2020
Prvič izšlo v Veliki Britaniji leta 2020 pri Yellow Kite Books,
imprintu Hodder & Stoughton.

© za slovensko izdajo Založba Vida 2020
Vse pravice pridržane.
www.zalozbavida.si

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

613.2(035)

GOODMAN, Jenny
Kako preživeti v toksičnih časih? : sezonski vodnik za zdravo življenje / Jenny Goodman ; [prevedla Iza Lucija Korošec]. - 1. natis. - Ljubljana : Vida, 2021

Prevod dela: Staying alive in toxic times
ISBN 978-961-95485-0-9
COBISS.SI-ID 74050819

Avtorica in založba v tej knjigi ne dajeta strokovnih zdravstvenih nasvetov, ki bi bili namenjeni zdravljenju posameznikov. Postopki in terapije, opisani v tej knjigi, niso nadomestilo za zdravniški pregled in nasvet. Vsa zdravstvena stanja zahtevajo zdravniško obravnavo. Avtorica in založba nista odgovorni za posledice, ki bi nastale zaradi domnevnega upoštevanja informacij in nasvetov ali posnemanja ravnanj, opisanih v tej knjigi. Besedilo v knjigi izraža izključno stališča avtorice in ne nujno tudi stališča Založbe Vida.

VSEBINA

UVOD
Načela in osnove 1

1. POGLAVJE: ZIMA
december, januar, februar 39

2. POGLAVJE: POMLAD
marec, april, maj 59

3. POGLAVJE: POLETJE
junij, julij, avgust 85

4. POGLAVJE: JESEN
september, oktober, november 103

5. POGLAVJE: LETNI ČASI ŽIVLJENJA
Ostanimo zdravi ne glede na starost in obdobje 123

6. POGLAVJE: NEGOVANJE IN CVETENJE
Varno in smiselno dodajanje prehranskih dopolnil 201

7. POGLAVJE: ZASTRUPLJANJE/RAZSTRUPLJANJE
Planeta se ne da zastrupiti, ne da bi zastrupil tudi ljudi 213

POVZETEK 257

DODATEK
Groba navodila za nekaj glavnih hranilnih snovi 259

VIRI
Koristne knjige, organizacije, laboratoriji, spletne strani in filmi 277

ZAHVALE 279

REFERENCE 281

O AVTORICI 295

INDEKS 297

UVOD

Načela in osnove

V knjigi, ki je pred vami, bom pokazala, kako lahko postanete resnično zdravi, umsko zbrani in energični. Težnja po takšni knjigi je nujna: veliko ljudi se po nepotrebnem slabo počuti ali pa so tako utrujeni in dremavi, da se sploh ne spomnijo, kakšen občutek je, ko se dobro počutiš v svojem telesu. Slabo počutje ni naravno, normalno ali neizogibno. Zanj obstaja mnogo razlogov – in veliko preprostih, učinkovitih stvari, ki jih lahko storimo, da ga spremenimo. Čeprav smo si med seboj različni, nekaj osnovnih načel za dobro počutje in dobro življenje velja za vse ljudi. Ta načela bom v nadaljevanju tudi pojasnila. Pokazala bom, kako morate prilagajati svojo prehrano in življenjske navade, da bo to najbolje delo telesu v vseh življenjskih obdobjih.

Zakaj sem napisala to knjigo?

Naj se predstavim. Medicino sem začela študirati leta 1976 – takrat sem bila idealistična mlada ženska s tremi perečimi vprašanji:

1 Kaj povzroča bolezen?

2 Kako lahko preprečimo bolezen?

3 Kako pozdravimo bolne?

Ko sem leta 1982 uradno postala zdravnica, se o prvem in drugem vprašanju nisem naučila še nič, o tretjem pa zelo malo. Na oddelkih, kjer smo krožili, smo se naučili »obvladovati simptome« in jih zatirati z veliko paleto zdravil. Ali operacijo. Ali sevanjem. Prepovedano je bilo vprašati, zakaj so ljudje zboleli, ker sta bili besedi »ozdravljenje« ali »ozdravitev« tabu. Imena glavnih kategorij so se začela – se začenjajo – s predpono »anti«/»proti«: protivnetna sredstva, antibiotiki, antiepileptiki, antipsihotiki, antihipertenzivi, antihistaminiki, antiemetiki, antidepresivi in drugo. Občutek je bil, da se borimo s telesom, ne pa da delujemo v zavezništvu z njim. Nihče ni govoril o konceptu krepitve imunskega sistema, da bi se lahko slednji boril sam. Nihče se ni preprosto vprašal, kaj telesu manjka – ali kaj morda potrebuje.

Kot mlada zdravnica splošne medicine, kirurginja in urgentna zdravnica sem imela občutek, da so bili vsi pacienti, ki smo jih videli, resno bolni že nekaj časa, in da bi morali pomoč poiskati že veliko, veliko prej. Šele v 90. letih 20. stoletja sem odkrila skupnost zdravnikov, ki so bili globoko razočarani nad vsemi »anti« zdravili in so si postavljali enaka vprašanja kot jaz. Navdušujoče je bilo videti, da so odgovore tudi dobili. To je bil BSEM, Britansko združenje za ekološko medicino.*

Prekvalificirala sem se z njihovim dvoletnim podiplomskim programom. Imela sem srečo, da sem lahko poslušala predavanja številnih najbolj izkušenih zdravnikov te nove zvrsti medicine. Sčasoma sem začela tudi sama izvajati ekološko medicino. K meni pridejo pacienti, ki so jim dolga leta govorili, da se ne da nič spremeniti za njihovo boljše počutje. Ko zdravnik nekomu reče: »Nič ni narobe.«, v resnici pa misli: »Ne vem, kaj je narobe. Vaši simptomi ne ustrezajo primerom v mojem učbeniku.«

Na medicini nas niso učili reči: »Ne vem.« Nikoli. Zdaj imam priložnost, da to občasno vseeno rečem pacientom. »Ne vem, kaj je

* Takrat so se imenovali še BSAENM, Britansko društvo za alergije, okoljsko in prehransko medicino.

narobe. Ne še. Ampak bom izvedela. Skupaj bomo izvedeli.« In skoraj vedno to tudi res storimo.

Ne štejem več, koliko pacientov, ki so ozdraveli ali okrevali, me je prosilo, da spišem knjigo o tem medicinskem pristopu. Upam, da bom lahko ozavestila širšo javnost in jo naučila, kar smo se s kolegi, študenti in pacienti naučili sami – kako se pozdraviti in ostati zdrav.

Ekološka medicina: Načela in osnove

Kot študentka medicine in kasneje mlada zdravnica sem se naučila marsikatere dragocene veščine in znanosti, a vse znanje, ki ga bom z vami delila na naslednjih straneh, sem spoznala v zadnjih 20 letih ob prakticiranju ekološke medicine. Ekološka medicina ni nobena posebnost, saj se ne omejuje na en del telesa ali eno vrsto bolezni. To je pristop, ki vidi telo kot enotni ekosistem in ga tudi obravnava v okviru ekosistema planeta, na katerem živimo. Proučuje, kako okolje in prehrana vplivata na telo in um, ter se osredotoča na vzroke in preprečevanje bolezni. Ne zanaša se na zdravila in upošteva, da je vsak od nas genetsko edinstven, zato smo si posledično biokemično različni.

Ekološka medicina se začne z zaupanjem v pacienta: če se ne počutite dobro, za to **obstaja** razlog. Veliko osebam, ki jim pomagam, so rekli, da »so testi normalni, nič ni narobe« ali »to si samo domišljate«. Mnogi med danes razširjenimi simptomi – in boleznimi – (še) niso v medicinskih učbenikih. Vseeno pa so resnični.

V bistvu ima ekološka medicina dva glavna vidika: prehransko medicino (vnašanje dobrih stvari v telo) in okoljsko medicino (odstranjevanje slabih stvari).

Okoljska medicina

Najprej bom na kratko spregovorila o »slabih stvareh«, o katerih v drugih knjigah »o zdravem življenju« ne pišejo. V onesnaženem

21. stoletju živimo obkroženi z umetnimi kemikalijami, s katerimi se naša telesa ne zmorejo soočati. Od industrijske revolucije jih je bilo sintetiziranih približno 80.000–100.000. Vsi jih uporabljamo, zato najdejo svojo pot v zrak, vodo, tla in hrano, od tod pa v naše telo. Avtomobilski izpuhi, industrijski odpadki, pesticidi, težke kovine – vsemu temu in še marsičemu drugemu smo izpostavljeni, ker nimamo izbire. Potem so tu še strupene kemikalije, ki se jim prostovoljno izpostavljamo v blaženi nevednosti – parfum ali vodica po britju, dezodorant, razpršilo za lase, detergenti za čiščenje, odstranjevalci madežev, avtomobilsko olje, osvežilec zraka v stranišču.

Vse te snovi so človeškemu telesu tuje, vseeno pa se v nas nabirajo dolga leta, kar nam lahko resno škodi.[1,2,3]

Ena od mnogih škodljivih posledic je tudi, da vitalne hranilne snovi potiskajo iz telesa: zato jih je treba dodajati nazaj v telo, hkrati pa odstranjevati strupe. To je bistvo razstrupljanja: ne samo hitro, nejasno in upanja polno očiščenje, temveč izobraževanje o zmanjšanju izpostavljenosti neizogibnim strupom in nadomeščanju nekaterih, ki jih uporabljamo po lastni izbiri, npr. parfum, z varnejšimi in naravnejšimi različicami.

Prehranska medicina

Dodajanje dobrih stvari v telo. Pri prehrani boste opazili, da obstaja nešteto prehranskih trendov in modnih muh, ki se spreminjajo iz dneva v dan. Z nasprotujočimi si sporočili posredujejo informacije o tem, kaj bi morali jesti in kako živeti, da bi bili zdravi. Namen te knjige je, da vas varno usmerja skozi vse te pasti. Prehransko znanost vam bo predstavila jasno in enostavno ter vam pomagala, da ugotovite, kaj potrebujete, da boste zaživeli polno in zdravo življenje. Za začetek se poučite, **zakaj** obstaja toliko različnih in zmedenih prehranskih nasvetov. V nadaljevanju bo to ponazorjeno s kratko zgodbo.

Sofija si v kuhinji kuha ovsene kosmiče, ki jih je namočila že dan prej. V skledo je stresla oreščke, semena in jagodičje. Za kosilo si je pripravila lečo, za večerjo pa rjavi riž in solato z morskimi algami. Kakorkoli že, Sofija je bila s tem zadovoljna. Celo navdušena. Na ta način se je prehranjevala že dva meseca in njen boleči artritis na sklepih se je omilil. Lahko hodi brez bolečin.

Na drugi strani mesta stanuje Ben, ki prav tako zajtrkuje. Navdušen je nad novim (dvomesečnim) režimom – namesto kosmičev in opečenega kruha, ki ga je vedno jedel, si je začel pripravljati jajca, slanino, paradižnik, gobice in klobaso. Takšen popoln angleški zajtrk je pripravljal tudi njegov ded. Ben je presrečen, ker je hromeča utrujenost minila. V službi ostane buden ves dan, z lahkoto se koncentrira, ne sega po piškotih ob 11.00 ali se sesede ob 16.00. Domov raje pešači, kot da bi sedel na avtobusu, saj zdaj to zmore. Njegova energija se je vrnila.

Sofija in Ben sta obiskovala prehranski seminar, vendar ne istega. Zato se ne poznata. Skupno jima je to, da sta našla načrt prehranjevanja, ki jima ustreza – ustreza njunemu telesu, njuni specifični bolezni in določenemu življenjskemu obdobju. Sofija in Ben sta bila tako navdušena nad svojim okrevanjem, da sta izdala svoji knjigi z nasveti o zdravljenju podobnih bolezni. To je seveda razumljivo, hkrati pa logična razlaga, zakaj je toliko različnih nasvetov, kaj jesti in kako živeti. Vsi nasveti so si zelo nasprotujoči, vseeno pa to ne pomeni, da je z njimi karkoli narobe. Gre zgolj za to, da jih je napisala oseba, pri kateri so bili uspešni v točno določenem obdobju. Ampak počakajte. Kaj pa, če Sofijo in Bena obiščemo čez nekaj let? Joj. Sofijinemu telesu je zmanjkalo rezerv vitamina D, zato je postala depresivna.[4] Ben hodi na preiskave zaradi želodčnih težav – upa, da nima raka. Nikoli ni prebral etikete s seznamom sestavin na embalaži klobas ali preveril, na kakšnem olju si je popekel zajtrk.

Ta knjiga bo omogočila, da boste našli pravi način prehranjevanja zase, glede na življenjski stil ali obdobje, v katerem ste. Predstavila bo

načela razumnega, varnega in smiselnega prehranjevanja, po potrebi pa tudi dopolnjevanja, ki ga lahko vzdržujete vse življenje. Vsak prehranjevalni načrt, ki se zdi skrajen, verjetno tudi **je** skrajen. Nekaterim ljudem je to za nekaj časa lahko zelo koristno. Postenje in »načrti za čiščenje« so v redu, vendar le kot začasne rešitve. (Sofija in Ben tega nista doumela.) Po takšnih programih ali pa kar namesto njih se moramo vrniti v običajno življenje ter poiskati življenjski slog in načine prehranjevanja, ki so praktični, trajnostni in združljivi z našim vsakodnevnim življenjem.

Moj cilj je bil dvojen: želela sem vam omogočiti boljše počutje, s povečano stopnjo fizične energije in duševne jasnosti, IN zmanjšati možnosti, da bi v prihodnosti zboleli za kako resno boleznijo. Obstaja ogromno resnih bolezni, toda videli boste, da je tudi veliko načinov, kako jih lahko preprečimo. Naj naštejem le nekaj sodobnih epidemij:

akne
zasvojenosti
ADHD
alergije
anksioznost
artritis
astma
avtizem in AS
avtoimunske bolezni
rak
sindrom kronične utrujenosti/mialgični encefalomielitis
demenca
depresija
sladkorna bolezen
ekcem
endometrioza

težave s plodnostjo
fibroidi
seneni nahod
srčna bolezen
hiperaktivnost
vnetje črevesja
sindrom razdražljivega črevesja
lupus
bolezen motornih nevronov
multipla skleroza
debelost
parkinsonova bolezen
težave v obdobju menstruacije in PMS
policistični jajčniki
kap
težave s ščitnico

Pa še mnogo jih je.

To so kuge 21. stoletja, ki so bile pred industrijsko revolucijo redke ali neznane. **Niso** neizogibne, niti **niso** odvisne od staranja. (Na primer rak narašča najhitreje pri otrocih in ne odraslih.) Te bolezni povzročajo številni zunanji dejavniki, kot so okolje, prehrana in način življenja. Potencialno jih lahko tudi preprečimo.

S toliko različnimi prehranskimi načrti se težko izognemo občutku prenasičenosti. En načrt bo priporočal, da ne jejte mesa, drugi bo zapovedoval, da ga morate jesti veliko. Tretji bo v ospredje postavljal sadje, četrti, da se mu izogibate, ker je sadje kot kuga! Med vsemi dietami, ki se potegujejo za našo pozornost, so: Atkinsova, Cambridge, Dukanova, Feingoldova, 5:2, FODMAP, frutarijanska, Hayeva, keto, z nižjim histaminom, makrobiotična, mediteranska, paleo, presnojedska, sirt hrana, ogljikovohidratna, South Beach, ZONE …

Večina ima nekaj uporabnih elementov, a ne pozabite: vsaka deluje za nekoga, nobena ne deluje za vse in nobena ne bo ves čas delovala za nikogar! Niti **en** način prehranjevanja ni primeren za vse ljudi ves čas. Od posameznikovega telesa je odvisno, kako bo jedel (od genov, metabolizma, hormonskega stanja in starosti), od okolice, kako živite in telovadite, od letnih časov. Vseeno obstaja nekaj osnovnih načel, ki jih lahko uporabimo vsi in jih bom zapisala v nadaljevanju tega poglavja. Na koncu knjige se boste znali pravilno prehranjevati glede na *svoje* zdravje. Prav tako boste imeli dober občutek, kako se stvari z leti spreminjajo, če ste že starši, pa boste odkrili, kako ohraniti zdravje svojih otrok.

Sezonskost: Zakaj je pomembna za zdravje?

Bi morali jesti enako hrano celo leto? Odgovor na to vprašanje, kot ste že ugotovili, je odločen ne. Naša telesa niso enaka skozi leto. Tudi prehranske potrebe se spreminjajo skupaj z letnimi časi. V predindustrijskih časih so jedli samo tisto, kar je bilo na voljo lokalno in je bilo sezonsko. To ni najboljše, vendar je bilo nekaj prehranskih koristi, ki smo jih izgubili v dobi letalskih prevozov, nakupovanja v supermarketih in življenja v naglici.

Prvič, pričakujem, da bodo ostala živila v ponudbi skoraj celotno leto. Supermarketi poskrbijo, da ta pričakovanja gojimo. To je zanje zelo profitabilno, toda škodi našemu telesu in planetu. Drugič, večinoma živimo v zaprtih prostorih s centralnim ogrevanjem, kar pomeni, da naše telo tudi pozimi misli, da je poletje. Nazadnje pa podnebne spremembe pomenijo, da so letni časi postali manj jasno opredeljeni. Pogosto ne veste, v katerem letnem času ste, dokler se ne zbudite in pogledate skozi okno. Vremena ne moremo več napovedati tako, da bi pogledali, kateri mesec je na koledarju. Verjamem, da je to eden od dejavnikov, zaradi katerih so naša telesa zmedena, prav tako kot čebele v elektrosmogu.

Zaradi vseh teh razlogov smo izgubili stik z namigi narave, ki nam je govorila, kaj moramo jesti. Celo vprašanje »Kaj naj jem?« je bilo še ne tako dolgo nazaj nepredstavljivo. Takrat smo jedli, kar je raslo, ko je pač raslo.

Najbolj očiten primer je sadje. V Veliki Britaniji jagodičje dozori poleti, jabolka in hruške pa jeseni. Takrat jih je najbolje jesti. Če jeste vse vrste sadja, vsak dan, vse leto, se bodo zgodile tri škodljive stvari:

1 Sadje, ki ga jeste, je slabše kakovosti. Lokalno in sezonsko sadje ima boljši okus, ker tudi je boljše. Je sveže, vsebuje še vsa hranila in okuse, ki naj bi jih vsebovalo, predvsem vitamin C; ne okušata se samo voda in sladkor.

2 V črevesje nenehno pošiljate sladkor in tako spodbujate rast kvasovk in neprijaznih bakterij (več o tem v 2. poglavju).

3 Letala ponesejo to sadje z južne poloble po celotnem svetu – na ta način prispevajo k podnebnim spremembam in povzročijo veliko onesnaženja, zaradi katerega lahko zbolimo (več v 7. poglavju).

Prva štiri poglavja te knjige so posvečena posameznim letnim časom. Opisujejo, kako ohraniti svoje zdravje in kako v posameznem letnem času ostati zdrav. Vsako od teh poglavij bo povedalo:

- Katera sezonska hrana je dobra?
- Katere nesezonske hrane ni vredno jesti?
- Katerih hranil lahko primanjkuje v določenem letnem času in kaj storiti, da to preprečimo?
- Posebna tveganja za zdravje v posamezni sezoni in kako jih preprečiti.
- Opisi različnih primerov zgoraj navedenih bolezni (vsi primeri v tej knjigi so do te mere prirejeni, da se zaščiti identiteta pacientov).
- Domači nasveti, kaj početi v določenem letnem času, da se boste počutili dobro.

Pisala bom z vidika Združenega kraljestva, čeprav ta načela veljajo po celem svetu enako (nekateri nasveti, kjer je označeno, so prilagojeni slovenskim razmeram, op. ur.). Vseeno obstaja ena sezonska dilema, ki velja posebej za zmerni pas: spreminjanje *dnevnega* ritma z letnimi časi. Govorim o dolžini svetlega in temnega dela dneva, kar lahko zelo vpliva na naše zdravje in dobro počutje. In za razliko od temperature, se to ne bo spremenilo zaradi globalnega segrevanja, dokler se Zemlja še vrti.

Morate vstati ob 5.00 zaradi službe? Junija je to popolnoma v redu in naravno. Ko morate to storiti decembra, pa lahko celo zbolite. Skrivanje pod odejo ob 17.00? Januarja je čisto smiselno. Temno je. Zato ostanite pod odejo in se ne počutite krive! Če pa to počnete sredi poletja, je morda res nekaj narobe.

Pinealna žleza v naših možganih se odziva na svetlobo in temo – ignoriramo jo na lastno odgovornost. Vem, da večina od nas ne more izbirati načina življenja (zato je izraz »življenjski slog« zelo nepošten in nadležen). V kolikor imate možnost, prilagodite svoj dnevni ritem glede na cikel svetlobe/teme. »Zasnovani« smo tako, da pozimi večinoma prezimujemo, poleti pa se igramo in zabavamo na prostem. Šole in delovna mesta popolnoma zanemarjajo ta geo-biološki ritem, rezultat tega pa je, da vsi trpimo. Premikanje ure dvakrat letno ni pomembno; enostavno moramo poskusiti *živeti* drugače v različnih obdobjih leta.

Evolucijska perspektiva

Evolucijska perspektiva je lahko zelo koristna, ko se sprašujemo, kaj naj jemo, medtem ko se prebijamo skozi labirint nasprotujočih si mnenj. Od nas zahteva, naj razmislimo, kako so se naša telesa razvijala v dolgem in počasnem procesu evolucije. Opominja nas, da je zadnjih 10.000 let kmetovanja le minljiv trenutek v nasprotju z milijoni let, ki

so jih predniki preživeli v gozdovih in jamah. Zadnjih 250 let industrializacije pa je zgolj hipec.

Od časov, ko smo bili lovci-nabiralci in smo živeli v nomadskih plemenih ter v divjini iskali hrano, se je naše telo s svojimi fiziološkimi potrebami in odzivi komaj kaj spremenilo. Biološka prilagoditev spreminjajočemu se okolju (po Darwinovi naravni selekciji) je izredno počasen proces, medtem ko sta se okolje in naša hrana spremenila z vratolomno hitrostjo. Naša telesa tega preprosto niso mogla dohajati.

Prišli smo do tega, da se počutimo slabo in utrujeno ali pa preprosto samo ne tako dobro, kot vemo, da bi lahko bili. V tem primeru evolucijska perspektiva pride prav, saj pravi: »No, jejmo hrano, za katero so bila naša telesa 'zasnovana' – tisto hrano, ki bi jo jedli naši predniki (lovci-nabiralci).«[5] Zveni smiselno, verjamem, da je to lahko zelo koristno vodilo. Le vodilo, ne pa verovanje! Pri ugotavljanju, kakšen je najboljši način zdravega prehranjevanja za VSAKEGA posameznika posebej, bi morala imeti svoj glas tudi evolucijska perspektiva – in ne veto. Veto, končno odločitev o tem, kako jesti, naj ima vaše telo. Ne nekdo drug ali kakršnakoli druga teorija. (Za več informacij preberite »Poskusite in boste videli« na strani 28).

Na kratko bom predstavila nekaj načinov, kako evolucijska perspektiva lahko pomaga v praksi. Kako vemo, kaj so dejansko jedli naši predniki, lovci-nabiralci? Temu rečem kar »problem paleo« – kot v paleolitiku, stari kameni dobi. Ljudje govorijo o dieti iz kamene dobe, vendar kaj to resnično pomeni?

No, obstajata dve vrsti dokazov. Prvič, arheologija: koščki starodavne hrane so se, presenetljivo, ohranili v ostankih naših daljnih prednikov. Fosilni zapisi kažejo, da so imeli naši predniki v prehrani eno pomembno značilnost, ki jo sodobni hrani primanjkuje – jedli so zelo raznoliko. Kjerkoli so živeli, so jedli dobesedno tisoče različnih živil – rastlinskih in živalskih. Takrat je bila tudi biodiverziteta večja,

predniki so jedli, karkoli so lahko nabrali ali ulovili. Sezonsko. S prihodom kmetijstva, se je obseg lova začel zmanjševati, z industrijskim agrobiznisom pa se je popolnoma skrčil.

Koliko različnih vrst zelenjave pojeste letno? Vaši predniki so tej številki zlahka dodali dve ničli. Eden od razlogov za pogostost različnih alergij na hrano je, da ljudje danes jedo vsak dan isto hrano. Na Kitajskem se razvijajo alergije na riž, v Veliki Britaniji na pšenico, v ZDA na koruzo. »Osnovna živila« so slaba novica, saj telo dobesedno zboli, ker vsak dan jeste enake stvari. Ker gojimo monokulture, jih tudi jemo. Slabo za prst in za nas. Odlično pa za neprijazne bakterije in škodljivce na njivah in v našem črevesju.

Drugi vir dokazov, kaj so jedli predniki, pa prinašajo raziskave današnjih lovsko-nabiralniških plemen. Tukaj se zadeve zapletejo. Nekateri ljudje verjamejo, da ta plemena ves čas lovijo divje živali, nato jih pojejo, med mesnimi pojedinami pa preživijo na rastlinah, oreščkih in zelo občasno sadju. Povedano z drugimi besedami – da skoraj ne uživajo ogljikovih hidratov in zagotovo ne jedo žit. Vseeno si poglejmo natančneje, saj ni zmeraj tako.

Ljudje iz plemena Yanomami živijo globoko v južnoameriškem pragozdu.[6] Lovijo divjad in nabirajo rastline, prav tako meljejo korenine tapioke/kasave v moko, iz katere delajo kruh. Podobno živijo tudi ljudje iz plemena Tsimane iz Amazonije v Boliviji. Jejo mešanico sladke koruze, tapioke (ponovno), riža in banan plantain – to so vse ogljikovi hidrati – in *majhne* količine divjadi in rib, ki jih ulovijo. Ljudje plemena Tsimane spadajo med najbolj zdrave ljudi na planetu[7] – brez srčnih bolezni, kapi ali sladkorne bolezni –, čeprav se je žal tudi to že začelo spreminjati. Neusmiljeni napredek zahodne »civilizacije« je začel posegati tudi v njihovo zemljo in življenje.

Trenutni hit je, da ne smemo jesti ogljikovih hidratov. Delno tudi zato, ker naj bi tako živela plemenska ljudstva. V resnici pa plemenska ljudstva

jejo ogromno ogljikovih hidratov, toda – tukaj je zanka – vsak dan od šest do osem ur tudi tečejo in lovijo svojo večerjo. Če bi to počeli tudi mi, ne bi bilo nobenih težav s prekomernim uživanjem ogljikovih hidratov.

Pa še eno opozorilo: današnja plemenska ljudstva, ki so nekako preživela do 21. stoletja, v resnici ne morejo biti reprezentativna za to, kar so jedli predniki. To pa zato, ker danes zasedajo samo še najbolj neobljudene kraje na planetu,[8] majhna območja, ki niso bila kolonizirana. Prednikom je bilo veliko lažje kot sodobnim plemenom, kot sta Yanomami in Tsimane.

Kaj so jedli vaši predniki? Sezonsko mešanico mesa, rib (če so bivali v bližini morja, jezera ali reke), rastlin, oreščkov, semen in zeli, koreninic, gomoljnic in občasnega sadja. Sem pa prepričana, da so jedli drugačno hrano kot **moji** predniki, saj so živeli na različnih krajih.

Če danes primerjate tipično prehrano v južni Indiji ali na Grenlandiji, se vam bo zdela zelo, zelo drugačna. Tako kot potrebujete različno hrano v različnih letnih časih, se hrana spreminja tudi lokacijsko. Če želite vedeti, kako morate jesti pozimi, preučite inuitska ljudstva. Če želite vedeti, kako morate jesti v vročem poletju, preglejte indijski način. Se spomnite Sofije z začetka knjige? Če bi bila iz Indije, bi njena veganska prehrana učinkovala dlje časa, kot je v Veliki Britaniji. Zaradi sonca bi dobila ves vitamin D, ki ga je potrebovala.

V vročih deželah imajo ljudje glavni obrok ob večeru, čez dan je preprosto prevroče celo za lakoto. Bi morali tako delati tudi v britanskem poletju? Ne. V vročih deželah imajo ljudje (še vedno, večinoma) siesto; ob popoldanski vročini grejo spat. To pomeni, da so pokonci dolgo v noč, še ure po večernem obroku, brez pomanjkanja spanja. Tako imajo čas, da se vsa hrana prebavi. S polnim želodcem ne bodo šli spat – to je stvar, ki je tudi sicer nikoli ne smemo storiti –, vseeno pa je obrok ob 21.00 v Veliki Britaniji razumljen kot pozen. V hladnejših deželah ljudje glavni obrok jedo že čez dan. To je smiselno, saj je v hla-

dnem podnebju hrana gorivo, ki ga potrebujejo čez dan.

Najbolj uporaben vidik evolucijske perspektive je ta, da nam lahko pomaga razrešiti pomembno dilemo, kako jesti, s katero nas vsak dan zasipajo mediji. Glede na lastno zdravje naj bom:

Vegan? Vegetarijanec? Pesketarijanec? Mesojedec? Frutarijanec? Presnojedec?

Odgovor je odvisen od okolja, kjer živite, podnebja, letnega časa in dejavnikov, zaradi katerih je vaše telo edinstveno, kot sem napisala že zgoraj. Kdo je bil bližje pravi kamenodobni dieti – Sofija ali Ben? Oba in nihče.

Ljudje v kameni dobi so včasih jedli kot Sofija (toda brez kosmičev, riža ali leče), včasih pa kot Ben (brez umetnih dodatkov). Nikoli pa niso jedli samo na en način vse leto. Torej, tukaj je predlog, kako jesti v 21. stoletju:

- December, januar, februar: Bodite mesojedci.
- Marec, april, maj: Bodite vegetarijanci.
- Junij, julij, avgust: Bodite vegani.
- September, oktober, november: Bodite pesketarijanci (jejte ribe, ne pa mesa).

To je zgolj predlog, ne pa strogo določilo, vseeno pa ponuja način prehranjevanja in razmišljanja o prehranjevanju, ki zagotavlja dobro ravnovesje za planet in posameznika. Ponavadi je tisto, kar je dobro za planet, dobro tudi za človeka. Preberite si posledice nekaterih različnih načinov prehranjevanja.

Nekaj besed o mesojedcih:

Višje je žival na evolucijski lestvi – bližje nam je –, manjše količine mesa bodo zadostovale, za naše telo in planet. Povedano drugače: če

bomo jedli sesalce (rdeče meso), počnimo to redko, morda enkrat ali dvakrat tedensko, zagotovo pa ne večkrat. Študije kažejo, da povečan vnos rdečega mesa zvišuje stopnjo raka – mimogrede, raziskava ni bila opravljena pri ljudeh, ki uživajo meso ekološke pridelave.[9,10] Tako so dejansko gledali na rezultate uživanja pesticidov, antibiotikov in hormonov, ne pa mesa. Prav tako niso spremljali, koliko enot zelenjave so (ali niso) subjekti zaužili.

Ampak, hej, tisti, ki uživamo meso, **zavržemo** večino živali! Obrežemo maščobo in s tem izgubimo pomembne, v maščobi topne vitamine A, D, E in K. Odstranimo zelo hranljiva jetra, srce, ledvice in možgane, ki jim rečemo »drobovina«. Zavržemo nadledvične žleze, ki so polne vitamina C; na ta način Inuiti in drugi severnjaki pridobijo vitamin C v dolgi arktični zimi, z uživanjem celega tjulnja, nadledvične žleze in vsega ostalega. Če bi ponovno začeli izkoriščati cele živali, bi jih pojedli manj. Upoštevajte tudi, da morajo mesojedci prav tako jesti zelenjavo – veliko. Ne moremo živeti samo od mesa.

Nekaj besed o pesketarijancih:

Razvili smo se iz morja in potrebujemo tisto, kar raste v morju. Ribe vsebujejo vitamine A, D in B2 (riboflavin), veliko mineralov, vključno z vitalnim mineralnim jodom, omega-3-maščobne kisline (ki so dobre za možgane) in lahko prebavljive beljakovine. Na žalost je v ribah tudi nekaj onesnaženja, ki smo ga ljudje vnesli v morje in narašča glede na prehransko verigo. Večje ribe (kot je tuna) vsebujejo več toksinov kot manjše ribe (kot so sardine). Zaradi ravnovesja še vedno verjamem, da je varneje pojesti nekaj rib kot nobene ribe. Ob koncu te knjige boste izvedeli, kako izločiti strupe iz sistema. Vseeno moramo nujno očistiti oceane.

Nekaj besed o vegetarijancih:

To pomeni, da jeste jajca in mlečne izdelke, ne pa mesa ali rib. Za večino ljudi je ta stil v redu, če pojejo veliko jajc (ja, rekla sem veliko jajc; če vas skrbi holesterol, preberite knjigo dr. Malcoma Kendricka *The Great Cholesterol Con* ali delo Justina Smitha). Ne pa tudi veliko mlečnih izdelkov; kakovosten sir, maslo in jogurt so za večino ljudi v redu, mleko pa ne. Mleko je hrana, ki jo je narava oblikovala za otroke sesalcev iste vrste, ne pa za odrasle sesalce druge vrste. Kravje mleko je odlično za teleta, ne pa za ljudi. Mnogi vegetarijanci imajo alergijo na mleko zaradi prekomernega uživanja mlečnih izdelkov. Zakaj hrepenijo po mleku? Ker jim telo govori, da potrebujejo nekaj živalskih beljakovin. Malo in občasno. Če čutijo, da lahko sledijo temu pozivu in samo občasno pojedo malo ribe ali včasih meso ekološke reje, potreba po odvečnih mlečnih izdelkih izgine.

Obstaja posebna vrsta vegetarijanstva, ki dovoljuje mlečne izdelke, ne pa jajc. Običajno je to iz kulturnih/verskih razlogov, zato pacientov, ki pridejo s takšnim pristopom k meni, ne morem spreobrniti. Vseeno pomaga, če mlečne izdelke izbirate previdno. Ljudje že tisočletja spreminjamo živalsko mleko v nekaj veliko bolj prebavljivega za odrasle ljudi, kot so: sir, maslo, jogurt, skuta in sirotka. Če je surovo mleko – nepasterizirano –, še toliko bolje. Manjša verjetnost je, da bo povzročilo odvečno sluz, težave s sinusi in splošno smrkavostjo, do katere lahko pride, če jeste preveč mlečnih izdelkov. Prepričajte se, da ne boste jedli pesticidov, antibiotikov in sintetičnih hormonov, o katerih bom še nekaj povedala v nadaljevanju.

Za nekatere ljudi so izdelki iz kozjega ali ovčjega mleka manj problematični kot izdelki iz kravjega mleka. Če želite ugotoviti, ali to velja tudi za vas, poskusite in boste videli – za dva tedna odstranite **vse** mlečne izdelke, nato pa začnite dodajati najprej kozje maslo/sir/jogurt (eno na dan, ne vse naenkrat) in boste videli, kaj se bo zgodilo.

Nato še ovčje. Potem še bivolije, če želite! Ne zapravljajte denarja za drage preiskave krvi na alergijo na hrano; bolj znanstveno je, če sami ugotovite. Za več podrobnosti o tem, kako to storiti, glejte »izločitveno dieto« za odkrivanje alergij na hrano, na straneh 113–118 pri Beckyjinem primeru.

Nekaj besed o veganih:

Vegani sploh ne jedo živalskih proizvodov: mesa, rib, jajc ali mleka. Najstrožji vegani ne jedo niti medu (zaradi izkoriščanja čebel) in ne nosijo usnjenih čevljev. To se nekaj časa obnese. V vročih državah, kjer dobite ves svoj vitamin D že preprosto zaradi sonca na golo kožo, lahko zdržite celo dlje časa. V redu je tudi kot začasno »čiščenje«. Ne more pa vsak v nedogled živeti le od rastlin. Ljudje, za razliko od krav in ovc, nimamo prebavil prežvekovalcev; imamo samo en želodec.

Veganom na dolgi rok začne primanjkovati železa in vitamina B12; toliko je že znanega. Kot sem že omenila, jim primanjkuje tudi vitamina D, če živijo v hladnem in oblačnem okolju, kot je Velika Britanija. Včasih – to je manj znano – jim lahko zmanjka tudi aminokislin karnitina,[11] tavrina,[12] triptofana[13] in drugega. Karnitin je ključnega pomena za spreminjanje maščobnih kislin v mitohondrije (organele znotraj celic), ki proizvajajo energijo. Tavrin je ključnega pomena za delovanje možganov in srca, pa tudi za pridobivanje žolča za naš prebavni sistem. Triptofan se pretvori v serotonin, »hormon sreče«, ali natančnejše nevrotransmitor sreče. Veganom lahko primanjkuje tudi vitamina A, ki ga najdemo v živalski hrani. Večina veganov bo beta karoten iz zelenjave pretvorila v vitamin A, kar počnemo vsi,[14] vendar se pri vseh ne pretvarja enako hitro. Dolgoletni vegani morda ne bodo mogli proizvesti dovolj vitamina A, da bi ohranili zdrave oči.

Pomembno in morda presenetljivo je, da nekaterim veganom primanjkuje tudi osnovnih mineralov, ki jih **vsebuje** rastlinska hrana, ker