

MARK
SISSON

PRIMAL BLUEPRINT



Zapomeňte na všechno, co jste si mysleli, že víte o stravě,
cvičení a zdraví! Je na čase vrátit se zpět na začátek.
**Přeprogramujte své geny pro optimální váhu,
dokonalé zdraví a neomezenou energii.**



BLUE VISION

MARK SISSON

PRIMAL BLUEPRINT

Přeprogramujte své geny pro optimální váhu,
dokonalé zdraví a neomezenou energii



PRIMAL BLUEPRINT

Přeprogramujte své geny
pro optimální váhu, dokonalé
zdraví a neomezenou energii

Mark Sisson

Podle anglického originálu The Primal Blueprint vydalo nakladatelství Blue Vision v Praze roku 2014. Všechna práva na reprodukci knihy nebo jakékoliv její části jsou vyhrazena.

Original English language edition published by Primal Nutrition, Inc..
Copyright (c) 2009, Mark Sisson.
Czech edition copyright (c) 2014 by Blue Vision, s.r.o.
All rights reserved.

Překlad: Jakub Pavelka
Odpovědný redaktor: Martin Kysela
Redakční spolupráce: Pavel Macek
Obálka: Simon Anfilov
Sazba: Petra Lochmanová
Výtiskl: PBtisk, a.s., Příbram
Vydání první

Blue Vision, s.r.o.
Kaprova 42/14
110 00 Praha 1 – Staré Město

www.bluevision.cz
redakce@bluevision.cz

ISBN: 978-80-87672-16-7 (tištěná verze)
ISBN: 978-80-87672-17-4 (formát EPUB)
ISBN: 978-80-87672-18-1 (formát MOBI)
ISBN: 978-80-87672-19-8 (formát PDF)

OBSAH

UPOZORNĚNÍ	vii
MARKOVO ÚVODNÍ SLOVO	ix
ROZŠÍŘENÍ KNIHY PRO NOVÉ VYDÁNÍ	xix
PŘEDMLUVA ČESKÉHO VYDÁNÍ	21
ÚVOD – O CO VLASTNĚ JDE?	25
1 DESET PRAVIDEL PROGRAMU PRIMAL BLUEPRINT	41
2 GROK A KORG	71
3 FILOSOFIE STRAVOVÁNÍ PODLE PRIMAL BLUEPRINT	109
4 PRAVIDLO PRIMAL BLUEPRINT Č. 1: JEZTE ROSTLINY A ZVÍŘATA	169
5 PRAVIDLO PRIMAL BLUEPRINT Č. 2: VYHÝBEJTE SE JEDOVATÝM VĚCEM	223
PRIMAL BLUEPRINT	244
6 PRIMAL BLUEPRINT PRAVIDLA CVIČENÍ	261
7 PRIMAL BLUEPRINT PRAVIDLA ŽIVOTNÍHO STYLU	303
8 PRIMAL PŘÍSTUP K HUBNUTÍ	329
9 ZÁVĚR	369
BONUSOVÝ MATERIÁL	397
REJSTRÍK	433

UPOZORNĚNÍ

Myšlenky, koncepty a názory vyjadřované v této knize jsou zamýšleny pouze pro vzdělávací účely. Tato kniha je prodávána s tím, že autor a vydavatel neudílí medicínské rady jakéhokoliv druhu, ani není tato kniha zamýšlena k nahrazení lékařských rad, ani k diagnóze, předepisování nebo léčbě u jakékoliv nemoci, stavu, onemocnění nebo zranění. Je nezbytné, abyste před započítím jakéhokoliv výživového nebo cvičebního programu, včetně jakýchkoliv aspektů programu Primal Blueprint, získali bezvýhradný souhlas od akreditovaného lékaře. Autor a vydavatel nepřebírají žádnou odpovědnost vůči jakékoliv osobě nebo entitě, za jakékoliv ztráty, poškození nebo rizika způsobené, nebo s předpokladem způsobení, přímo nebo nepřímo, v důsledku použití, aplikace nebo interpretace materiálu obsaženého v této knize. Pokud máte vůči tomuto ujednání námitky, můžete knihu vrátit vydavateli a bude vám plně refundována.

MARKOVO ÚVODNÍ SLOVO

“Lékaři budoucnosti nebudou dávat žádné léky, namísto toho povedou zájem pacientů k péči o lidské tělo, k výživě a k příčinám a prevenci nemocí.”

—Thomas Edison

Když jsem před téměř pěti lety začal s přípravami vydání této knihy, připadalo mi to jako nová verze boje Davida s Goliášem. Ano, měl jsem čtenáře svých stránek MarksDailyApple.com, kteří mě podporovali v úmyslu sepsat Primal manifest útočící na „zdravý rozum“ (pojem, který se bude v celé knize

vracet podobně jako výstražné dopravní značky), a z minulých let jsem měl za sebou několik knih o fitness, ale tato snaha musela svést bitvu s mocným protivníkem ve formě statu quo, „zdravého rozumu“, nehledě na poměrně usedlý nakladatelský průmysl. Setkal jsem se s mnoha ráznými odmítnutími a ve vší slušnosti zavěšenými telefony, zatímco jsem téměř bez dechu uzavíral své dílo. „Marku, ty nejsi doktor. Nemáš žádnou autoritu.“ „Chytrý nápad, ale budeš k tomu muset přilákat nějakou celebritu, jinak se s tím daleko nedostaneš.“ „Zahodit obiloviny? Jíst víc tuku? Zpomalit nebo zkrátit cvičení? Tohle nikdy nebude mít u dnešních čtenářů úspěch.“

Poté, co jsem se dva dny doslova trmácel po chodnících New York City na okružní cestě po kancelářích vydavatelů a agentů, jsem se najednou zhroutil na hromadu v hotelovém pokoji. Nohy mě bolely z toho, jak jsem na nich hodiny měl opravdové boty (vedlejší efekt životního stylu s převahou pětiprstáků Vibram FiveFingers...), ale měl jsem na tváři šťastný úsměv. Byl jsem připraven k bitvě. Pokud zavedeným kanálům nestojí nový a vzrušující Primal Blueprint program za to, budu mít tu velkou čest stát se svým vlastním autorem, agentem a nakladatelem!

Neřekl bych o sobě, že jsem chvástavý typ, ale myslím si, že Primal komunita jako celek se dnes může nafukovat jako šílená. Hnutí se rozrostlo z podivínské a velmi skrývané scény k obecnému přijímání. Vydání této knihy v pevné vazbě, vydané neznámým nakladatelstvím v Malibu v Kalifornii (existuje vůbec odlehlejší místo z pohledu epicentra vydavatelské činnosti USA na Park Avenue?) v šesti dotiscích prodalo přes 130 000 kusů, vyšplhalo se na druhou příčku mezi bestsellery na amazon.com v březnu 2010 a s přestávkami zabíralo první příčku na tamních žebříčkách Cvičení & Fitness a Výživa & Hubnutí skoro celý rok. Mnoho přátel z primal / paleo / ancestral health komunity také vydalo v posledních letech populární knihy. Vliv „zdravého rozumu“ na naši kolektivní psychiku nikdy nebyl slabší, protože lidé mají dost toho, jak je všeho dostatek, jsou tlustí, unavení a vystresovaní. Přišel čas jednou provždy zahodit metodiku šířenou desetiletí trvajícím řadou „nápaditých“ dobře prodejných knih o dietách a vrátit se k našim genetickým kořenům jako lovci a sběrači.

Tato práce představuje vyvrcholení mé filosofie Primal, která nabírala tvar po dvacet let díky rozsáhlému výzkumu a životním zkušenostem. Nejsem vědec ani lékař; jsem atlet, trenér a student na celoživotní cestě za výjimečným zdravím, štěstím a špičkovým výkonem. Mám neukojitelnou zvědavost, co se týče toho, co je zapotřebí k dosažení takových cílů, a rostoucí nedůvěru v odpovědi, které před nás vršily tradiční pilíře zdravotní „moudrosti“ (velké farmaceutické a zemědělské firmy, AMA, FDA a další vládní agentury), profitující ze zdravotnictví a fitness, glorifikované reklamními agenturami z Madison Avenue a dokonce i vševědoucím zástupcem MLM značky z vedlejšího domu.

Primal Blueprint je moje snaha o shrnutí informací, které jsem nastudoval od špičkových světových evolučních biologů, paleontologů, genetiků, antropologů, lékařů, výživových poradců, vědců zabývajících se potravinami, fyziologů cvičení, koučů, trenérů a vědeckých výzkumníků do stručného seznamu pravidel chování, které podpořilo optimální projevení genů a dokonce i přežití v průběhu lidské evoluce. I když kniha, kterou držíte v ruce, je dílem nového tisíciletí, tato pravidla chování jsou tak stará, že sahají až k úsvitu lidstva; vlastně nás pouze opětovně informují o základech zdraví, které byly patrně dlouho zapomenuty nebo dezinterpretovány v moderním světě.

Obsah této knihy k vám přichází bez přikrášlování „správnými způsoby“. Nejsem zavázán žádnému zaměstnavateli, vládní agentuře, komisi udílející profesionální licence nebo sponzorovi či jiné větší síle tak, že by to mohlo ovlivnit moji zprávu. Nesleduji žádný cíl – pravda s výjimkou toho, že vám chci prodat knihu a změnit váš život! Já prostě nevěřím mnoha významným prvkům toho, co označujeme za „zdravý rozum“ a co jsme po desetiletí slepě přijímali jako evangelium.

V mém případě je ta nedůvěra dosti zasloužená po minulých 35 letech snažení se „o správnou věc“ (další opakující se téma) pilným následováním „zdravého rozumu“. Po několik let svého mládí jsem běhal více než 160 km týdně s úzce zaměřenou snahou zúčastnit se americké kvalifikace pro maraton na olympiádě v roce 1980. Na vrcholu jsem byl mnohými považován za obraz zdraví: šest procent tělesného tuku, klidová tepová frekvence 38 úderů za minutu a čas na maraton dvě hodiny a osmnáct minut, což mi vyneslo páté místo v národním mistrovství USA v maratonu.

I když jsem během své kariéry vytrvalostního běžce dosáhl několika významných výkonů, zažil jsem i devastující propady. Krátce po mém nejlepšímaratonském výkonu obrovská fyzická zátěž mého tréninkového režimu a nejlepší tehdy známá dieta „s vysokým obsahem energie“ vedly k sérii vážných únavových zranění, nemocí a vyhoření. Vypadal jsem sice jako obraz zdraví, ale ve skutečnosti jsem byl příklad přílišné zátěže a zánětů. Byl jsem ten nejzdatnější člověk, kterého mí přátelé znali, ale přitom jsem trpěl vracejícími se záchvaty únavy, osteoartritidou v obou nohou, vážným zánětem šlach v obou kyčlích, chorobami trávicího traktu způsobenými stresem a šesti nebo více infekcemi horních cest dýchacích za rok.

Většina lidí šla méně extrémní cestou než já, ale téměř všichni jsme někdy došli ke stejným výsledkům při následování „zdravého rozumu“: snahy o zhubnutí odsouzené k 96% pravděpodobnosti selhání v dlouhodobém horizontu, cvičební programy vedoucí k únavě a zvýšené chuti na cukr, a léky, které zhoršují skutečnou příčinu bolesti, zatímco lehce zmírňují symptomy (nemluvě o nepříjemných vedlejších účincích).

*“Primal Blueprint je spojující
článek živého společenství lidí
propojených přes Internet
a odhodlaných prožít své životy
na maximum svého potenciálu,
vyzývajících na souboj status quo
a bez obav zkusit něco **starého**.”*

Tleskám vaší snaze a odhodlání dělat správné věci a soucítím s vámi ve vaší frustraci ze snahy o úspěch ve víru navzájem se vylučujících a matoucích rad. Mým cílem je pomocí programu Primal Blueprint odhalit, že značná část lukrativního oboru zdraví a fitness je eticky a vědecky na dně; sloupat mnoho vrstev marketingového tlachání, lidových moudrostí a manipulativních dogmat, abych je nahradil 10 jednoduchý-

mi pravidly chování programu Primal Blueprint, která jsou modelována podle evolučního úspěchu našich předků.

Zastavte se a zamyslete se na chvíli nad následujícím jednoduchým prohlášením, protože jde o ten nejsilnější a nejpádnější důvod, proč žít podle programu Primal Blueprint: Lidské bytosti přežily tvář v tvář nespočetným rizikům tím, že se po tisíce generací přizpůsobovaly selektivním tlakům ve svém prostředí. Naši dávní předkové byli štíhlí, silní, chytří a produktivní, což jim umožnilo přežít, rozmnožovat se, vládnout nad fyzicky silnějšími členy zvířecí říše a využít v podstatě každý zapadlý kout země. To vůbec není malé dílo, ale stejně „zdravý rozum“ v podstatě zavrhl dědictví našich předků ve prospěch rychlých náhražek.

Dnes, ve svých 58 letech, se cítím zdravější, víc fit, šťastnější a produktivnější než kdykoliv předtím. Už nejsem šampionem v maratonu ani triatlonu (a ani jím nechci být), ale udržuji si hmotnost 75 kg s osmi procenty tělesného tuku. Jím tolik výborného jídla, kolik chci, nejsem odkázán na pravidelné časy jídla, cvičím jen tři až šest hodin týdně (namísto 20 až 30, jak jsem to kdysi dělal) a téměř nikdy nejsem nemocný. Moji osobní klienti (od světových šampionů v triatlonu po běžné občany, kteří se jen snaží shodit pár nebo hodně kilo) a také desítky tisíc čtenářů na stránkách MarksDailyApple.com hlásí podobné život měnící výhody plynoucí z programu Primal Blueprint. Ted je řada na vás.

Po vašem nebo pořádně

Mým cílem v této knize je ukázat vám ty nesmírné možnosti, které vy osobně máte při ovlivňování svého osudu z hlediska zdraví a kondice a dát vám nástroje k přeprogramování vašich genů, transformaci vašeho těla a vychutnání si dlouhého, zdravého, energetického a produktivního života. Principy programu Primal Blueprint jsou úžasně jednoduché, praktické a nenákladné a vyžadují minimální, pokud vůbec nějaké oběti nebo utrpení. Na rozdíl od mnoha „nápaditých“ knih o dietách a cvičení, které zdobily police s bestsellery v posledních desetiletích, je program Primal Blueprint intuitivní a je snadné jej dodržovat – nejen prvních 21 dní nebo první čtyři měsíce, ale po celý zbytek vašeho života.

Naprosto chápu a uvědomuji si problémy skutečného světa, jako jsou nedostatek času, nedostatek peněz, otázky motivace, sociálně dysfunkční okolí, poruchy příjmu potravy, zakořeněné zlozvyky a další silné vlivy, které mohou sabotovat na pohled dokonalý výživový plán servírovaný momentální celebritou. Mnohokrát jsem zažil to zklamání, když jsem se naplno ponořil do nové diety nebo atletického tréninkového režimu, abych nakonec nedosáhl těch ambiciózních cílů, které jsem si nastavil. Trauma často ještě zhoršilo, když jsem později zjistil, že jsem dostal špatné rady – od vlády (díky nečestnému vlivu osobních zájmů), reklamního průmyslu nebo věci neznalých trenérů, kolegů nebo odborníků. Je jen málo věcí v životě, které vás více naštvou!

S programem Primal Blueprint není potřeba se bát. Nejde o program s přísným režimem, kde bych vám cpal své cíle a nutil vás k tomu, abyste šli proti svému vlastnímu rozumu nebo lidské povaze, ke které patří vyhledávání požitků. Moje zkušenost s komunitou ze stránek MarksDailyApple.com mě naučila hodnotě spolupráce v přístupu ke zdraví a kondici. Kdykoliv začnu zajímavou diskusi, která je v rozporu se „zdravým rozumem“, okamžitě mám tisíce čtenářů, kteří přispívají svými nefiltrovanými názory. Mnoho z těchto čtenářů jsou progresivně myslící lékaři, vědci, výzkumníci nebo trenéři, jejichž cenné příspěvky a návrhy bych jinak těžko tak snadno získal.

Tyto mezihry mě často nutí lépe zdůvodnit – a někdy dokonce i přehodnotit – své pozice. Vždy mě to donutí uzpůsobit mou zprávu tak, aby byla vhodná pro skutečné lidi a jejich životní zkušenosti. Filosofické pozice a praktická vodítka, která dávají tvar zprávě obsažené v této knize, byly tvrdě otestovány v bitvách, zkoumány, vylepšovány, a nakonec ověřeny tisíci „Primal“ nadšenců (a také skeptiků) na MarksDailyApple.com.

Vidíte, Primal Blueprint je víc než jen kniha. Je to střed živé komunity lidí propojených pomocí internetu a odhodlaných žít své životy tak, aby naplno využili jejich potenciál, bojovali se statutem quo a zkusili něco starého. Zapojte se do dění na stránkách MarksDailyApple.com. Sdílejte své zkušenosti s programem a spojte se s publikem, které pro vás může udělat víc, než co vám může nabídnout kniha nebo dokonce i placený trenér. Každý den doplňuji základy programu Primal Blueprint snadno pochopitelnými, přesně cílenými, ale přitom v dobrém

míněnými komentáři o všech aspektech zdravého životního stylu, včetně výborných receptů, tipů a videí pro cvičení, vyhodnocování nejnovějších výzkumů a rozsáhlé knihovny drobných inspirací a upomenutí, abyste dál jedli, cvičili a žili naplno v rámci svého potenciálu.

V této knize podrobně popisují základní rámec vodítek pro výživu, cvičení a životní styl, které je potřeba sledovat, abyste byli úspěšní. Nicméně to, jak tyto kousky pohodlně zapracujete do svého života, je na vás. Plně podporuji, pokud si do programu Primal Blueprint zavedete úlevy, úpravy a občasné odchylky na základě své konkrétní životní situace a omezení. Přece jen i naši předkové se museli stále přizpůsobovat svému nepředvídatelnému prostředí a dali nám nástroje, abychom mohli dělat to samé. To je ta „Primal“ část. Slovo „Blueprint“ v titulu knihy nás přenáší do známé analogie konstrukčních plánů, které dávají podklad pro akci, ale během samotné stavby jsou často pozměňovány. Program, který vám umožní přizpůsobovat se proudu, vám dá svobodu lépe naslouchat vašim intuitivním znalostem, které toho vědí daleko víc než jakýkoliv vnější zdroj.

Skutečnost, že máte kontrolu, vám dá ten nejsilnější zdroj motivace, který si umíte představit – okamžitou a neustálou přímou zpětnou vazbu o tom, že program Primal Blueprint funguje. Už žádné cvičení až do vyčerpání nebo striktní omezení běžná u populárních programů na hubnutí. Program Primal Blueprint je způsob života dosažitelný pro kohokoliv, nejen pro smetánku z Palm Beach nebo fitness maniakky z Venice Beach. Je čas sledovat své vlastní unikátní výkonnostní cíle a užívat si život naprosto naplno; pokračovat tak v tradici, kterou se lidé řídili desítky tisíc let. Díky, že jste souhlasili s tím, abych vás na tuto cestu vzal sebou. Tak si uijíme trochu zábavy, a ať je prastará!

Mark Sisson
Malibu, CA
Prosinec 2011, Sisson

Snaha o dokonalost s pravidlem 80 %

Základní součástí filosofie programu Primal Blueprint je moje „pravidlo osmdesáti procent“, které v podstatě znamená, že můžete být v klidu a užívat si života, namísto toho, abyste si do něj vnášeli další stres a úzkosti, které pochází z perfekcionistačského přístupu nebo příliš přísného režimu. Věřím, že pokud se chováte v souladu s programem Primal Blueprint 80 % času, dosáhnete velkého úspěchu a pravděpodobně si i zaděláte na další zlepšování v tomto souladu s postupujícím časem a s menší námahou. Protože tato úleva může být kontroverzní („Sisson nabízí možnost být nezodpovědný!“), rád bych dále vysvětlil záměr tohoto pravidla. Pravidlo osmdesáti procent není povolením pustit se do programu Primal Blueprint jinak než naplno – tedy chtít dvojky jako dlouhodobý cíl. Platí to zejména v důležitém aspektu snižování produkce inzulínu a opuštění cyklu vysoké dávky cukru a následného propadu způsobeného vyplavením inzulínu, který brzy podrobně probereme. Stačí pár kroků na šikmé ploše a člověk se těžko vrací nazpět!

Conavrhují, je, abyste se naplno pokoušeli o 100%úspěch–naprostý soulad s vodítky programu Primal Blueprint, s nulovou tolerancí k nezdravým potravinám a cvičebním a životním návykům, které dnes převládají. S touto myšlenkou si prosím uvědomte následující:

- Perfekcionistačský přístup ke zdravému žití oslabuje mnoho zamýšlených výhod striktního a disciplinačného „zdravého“ životního stylu.
- Okolnosti hektického denního života (kulturní tradice, jednoduchost, rychlé tempo, omezeně dostupné / drahé zdravější možnosti) vás od vašeho ideálu často odvedou a to je naprosto v pořádku (ale snažte se využívat všechny možné chytré zlepšováky!).

*“Dokonalost je nemožná.
Nicméně snaha o dokonalost
nemožná není.
Dělejte, co můžete za daných
podmínek. To je to, co se počítá.”*

—John Wooden

Pevně věřím v užívání si života a skutečně to byla moje hlavní inspirace při vývoji programu Primal Blueprint. Pravidlo osmdesáti procent existuje proto, že chápu, jak obtížné může být změnit životní styl. Chci, abyste se opravdu a naplno snažili, ale rozhodně nechci, abyste ztráceli odvalu jen proto, že výsledky vašeho snažení neodpovídají umělým standardům, ať už vznikly ve vaší hlavě, nebo ve společnosti. Zesnulý John Wooden, legendární basketbalový trenér UCLA, dokonale zachytil záměr pravidla 80 procent tímto výrokem: „Dokonalost je nemožná. Nicméně snaha o dokonalost nemožná není. Dělejte, co můžete za daných podmínek. To je to, co se počítá.“

ROZŠÍŘENÍ KNIHY PRO NOVÉ VYDÁNÍ

Tato přepracovaná verze původního *Primal Blueprint* z června 2009 obsahuje mnoho aktualizací a vylepšení textu, které odrážejí vývoj hnutí Primal v roce 2012. Mnoho přepracovaných částí bylo inspirováno zpětnou vazbou od čtenářů a z internetového fóra. Místa, která nebyla jasná více než několika čtenářům, byla přeformulována nebo jinak vysvětlena. Místa, kde jsem dal víc příkladů, než bylo nutné, byla zkrácena, aby příběh plynul.

Díky rozsáhlým konzultacím s odborníky a svému vlastnímu výzkumu jsem si vyjasnil a/nebo rozpracoval některé názory na výživu. Například důležitost vyvážení podílu omega-6 a omega-3 mastných kyselin ve stravě nutí k pečlivějšímu vybírání ořechů a semen, než jak jsem ho popisoval ve vydání s pevnou vazbou z roku 2009. Proto v této knize najdete speciální část o makadamových ořeších a jejich vyzdvižení nad ostatní ořechy a semena díky jejich výhodnému složení

z hlediska mastných kyselin. Celoroční dostupnost silně šlechteného, často slazeného ovoce nutí k větší vybíravosti a konzumování s mírou, pokud máme být opravdu věrní Primal, zejména pokud je vaším cílem redukce přebytečného tělesného tuku. Snažil jsem se tyto a další důležité body v této knize zdůraznit víc než předtím. A nakonec na konci knihy najdete následující bonusové materiály:

Obvyklé kameny úrazu: Rychlé tipy odvozené z tisíců příspěvků ve fórech na MarksDailyApple.com, které vám pomohou překonat ty nejčastější potíže přechodu k Primal životnímu stylu.

„**Triky**“ pro každé z 10 pravidel programu Primal Blueprint, které podpoří rychlé dosažení výsledků při transformaci těla, v kondici, sportovních výkonech a úrovni energie během dne; pro snížení rizikových faktorů chorob a spoléhání na léky. Můžete je brát jako rozkazy k akci na konci knihy!

Návrhy cvičení: Podrobné popisy základních pohybů pro program Primal: jednoduché, přizpůsobitelné, cvičení s vlastní vahou těla, která integrují principy silového tréninku podle Primal Blueprint. Krátká rychlá cvičení pro všechny úrovně výkonnosti, která jsou bezpečná, zábavná a velmi efektivní.

Pár slov o výživě a dietách: Snažím se vyhnout nedorozumění plynoucímu z protichůdných výživových doporučení tím, že zkoumám, jak se základní předpoklady a celé paradigma Primal stravování liší od obvyklé americké výživy, což je příčina toho, proč docházíme k odlišným závěrům. Vyjasňuji některá nedorozumění ohledně vegetariánství, nízkotučné stravy a programů, které podporují úžasně rychlou ztrátu hmotnosti.

Internetový dodatek: Stránky MarksDailyApple.com obsahují mnoho podpůrných materiálům včetně odkazů na texty doporučené četby (blogy, články v časopisech a knihy), tipů pro nakupování a získávání informací a spousty otázek a odpovědí týkajících se všech aspektů programu Primal Blueprint.

PŘEDMLUVA ČESKÉHO VYDÁNÍ

Vše je jednodušší, než si myslíte!

Zdravá strava, politika, příslušnost k sportovnímu klubu či cvičení patří mezi nejožehavější témata vůbec. I jinak kultivovaní jedinci jsou často schopni se takřka do krve pohádat o to, co jíst či nejíst, koho volit/neverolit (a zda vůbec volit) či co, jak a s čím cvičit.

Viníků je mnoho: Potravinářský a reklamní průmysl, navzájem si protiřečící vědecké studie (hojně sponzorované tím či oním odvětvím potravinářského průmyslu!), zažití návyky a předsudky, osobní přesvědčení – ne „vědění“, ale „přesvědčení“. Budu-li slušně parafrázovat Dirtyho Harryho „názorů je jako řitních otvorů – každý má jeden“. Každý druhý je odborník a ten zbytek prostě tápe.

Tzv. „zdravá strava“ je stejně jako „fitness“ u nás i ve světě, upřímně řečeno, jeden velký cirkus. Držet „dietu“ = zhubnout? No nevím... Jíst nízkotučné potraviny, celozrnné výrobky? Ehm... Pozor na maso – raději luštěniny a sóju! Anebo ne? Tak jak tedy, sakra?

Vždy když vidím, co má v samoobsluze v košíku chudinka tělnatější slečna ve frontě přede mnou, anebo potkám v parku běžícího a notně funícího (nešťastného!) tlouštíka, vždycky si říkám Ach jo, lidi, vždyt řešení je tak jednoduché...

Lidičky, šplháte usilovně po žebříku nahoru, v dobré víře, že děláte něco pro své zdraví a dobrou postavu, ale „výsledky“ plus-minus nijaké, frustrace trvá. **Ten váš žebřík je totiž opřeny o špatnou budovu.**

Vždy jsem si přál mít nějaký jasný a stručný, lehce následovatelný blueprint, který bych mohl podobným nešťastlivcům dát do ruky a říci: „Hele, takhle!“ Před lety mi dobrý známý doporučil dle jeho slov vynikající knihu s názvem *Primal Blueprint*, která mi (dle jeho slov) „změní život“. Nekecal! Hle, dnes mám tu radost a čest psát k jejímu českému vydání přemluvu. Čas je plochý kruh.

Tak jak to tedy všechno je?

Prozradím ti jedno velké tajemství: Vše je jednodušší, než si myslíš.

Jídlo? S trochou nadsázky vždy zvědavým říkám „polovegetariánská strava“: maso, vajíčka, zelenina, ale nebudu lézt Markovi do zelí, protože o tom, a nejen o tom, je tato kniha.

Nebudeš potřebovat složité seznamy toho, co jíst a nejíst, ani kalkulačku na počítání kalorií. Jak říká Garfield, „kalorie se mají konzumovat, ne počítat“ – a Mark si pro tebe přichystal věru pořádnou hostinu!

Cvičení? To je můj primární obor, ve kterém se cítím více než pevný v kramflecích – nelze než souhlasit s Markovým lakonickým shrnutím: Procházky, minimalistický silový trénink,

sprint. (Upřímně, naučte se kettlebell Swing a Get Up a máte pokryto 80 % všeho potřebného, a to bez legrace.)

Permanentku do fitka plného nejnovějších strojů, kterou jsi stejně využil jen v úterý a v březnu, můžeš klidně roztrhat a ani si nebudeš muset pořizovat nejnovější běžeckou obuv na dlouhé tratě (se speciální tlumicí podrážkou nebo bez).

Zdraví, štěstí, vitalita? Ano, o tom všem je tato kniha, věř mi, nebo jo!

Primal Blueprint totiž rozhodně není stopadesátá módní dieta z přílohy dámského časopisu, po které zanedlouho ani pes neštěkne. Dobrá postava do plavek je garantovaná jistota, na to vem jed, ale není jediným a vlastně ani hlavním cílem. Jde o hodně více než vypadat dobře nahý: Ve hře je zdraví, síla, vitalita, nejen to, jak co nejrychleji zhubnout, nejlépe včera.

Primal Blueprint je totiž kniha o **životním stylu, o životě.**

Už žádný pokus-omyl, ale systém úspěch, dle jasného a stručného *Primal Blueprintu!*

Zdar a sílu!

Pavel Macek, SFG, SFL, SFB, CK-FMS
šéfinstruktor školy KB5
www.kb5.cz

ÚVOD



O CO VLASTNĚ JDE?

„Zdravý rozum“ versus Primal Blueprint

V programu Primal Blueprint (PB), přehodnocujeme tyto hlavní prvky „zdravého rozumu“ (ZR). Zvažte tyto alternativy bez předsudků; v následujícím textu každou z nich podrobně probereme.

Obilniny – pšenice, rýže, kukuřice, chléb, těstoviny atd.

ZR: „Základní potravina“ – základ zdravého stravování, americká vláda a mnoho dalších expertů doporučují 6–11 porcí denně.



Hlavní zdroj energie pro mozek a pracující svaly. Celozrnné produkty dodávají více výživných látek a vlákniny.

PB: „Nejhorší omyl v historii lidstva“ (evoluční biolog UCLA Jared Diamond).



Vede k nadměrné produkci inzulinu, ukládání tuku a srdečním chorobám. Alergeny, zhoršující imunitu, obsah výživných látek horší než u rostlin a zvířat. Celozrnné produkty jsou možná ještě horší díky „anti-výživným“ látkám, narušujícím fungování imunitního a zažívacího systému a podporujícím celkové zanícení.

Nasyčený živočišný tuk

ZR: Konzumace tuku podporuje obezitu. Rizikový faktor srdečních chorob.



Nahraďte nasycené tuky (z masa, mléka) polynenasycenými rostlinnými oleji.

PB: Hlavní zdroj kalorií v potravě (z živočišných potravin). Nemá přímou souvislost s rizikem srdečních chorob.



Pohon evoluce lidstva / zlepšování funkce mozku už dva miliony let. Podporuje efektivní metabolismus tuků, kontrolu váhy a stabilizuje úroveň energie.

Cholesterol

ZR: Velmi omezený přísun. Zvýšený přísun = zvýšené riziko srdečních chorob. Berte statinové léky a vyhněte se živočišným produktům (zejména vejším), pokud máte více než 200 jednotek celkem nebo srdeční choroby v rodinné anamnéze.



PB: Nezbytná výživná látka pro metabolismus, bez přímé souvislosti s rizikem srdečních chorob. Nebezpečný pouze pokud dojde k oxidaci nebo zánětu (ze špatné výživy a cvičebních návyků). Statiny mají významné vedlejší účinky a minimální, pokud vůbec nějaké příznivé účinky.



Vejce

ZR: Minimalizujte spotřebu, žloutek obsahuje mnoho cholesterolu.



PB: Konzumace vajec nemá souvislost s úrovní cholesterolu v krvi. Žloutek patří mezi nejvýživnější potraviny na zemi.



Vláknina

ZR: Důležitý výživový prvek, získávaný zejména z obilovin. Zlepšuje funkci trávicí soustavy, snižuje



cholesterol, urychluje vyprazdňování, pomáhá kontrolovat hmotnost minimalizací příjmu kalorií.

PB: Množství vlákniny, které zkonsumujeme v zelenině



a ovoci, je optimální. Potrava založená na obilninách vede k přílišnému množství vlákniny, které brání vstřebávání výživných látek, a narušuje fungování trávicí soustavy a vyprazdňování.

Stravovací návyky

ZR: Tři hlavní jídla (nebo šest menších) denně, „aby oheň nevyhasl“.



Vynechaná jídla = zpomalení metabolismu, nižší úroveň energie, rozklad svalové hmoty, touha pro sladkém a riziko následného přecpání se.

PB: Není potřeba jíst pravidelně, pokud nemáte nadměrnou produkci inzulínu a přeprogramujete své geny



tak, že se z vás stane zvíře spalující tuky. Přerušované hladovění se stává efektivním nástrojem řízení hmotnosti.

Silový trénink

ZR: Soustředte se na formu a naplánovaný rytmus práce. Zvedejte zátěž až do „selhání“ postupně na mnoha stanovištích (celý trénink trvá cca hodinu). Procvičujte



samostatně různé části těla, abyste dosáhli požadované velikosti a „vyřýsování“.

PB: Zdůrazňuje výbušnost oproti určenému tempu



provádění funkčních cvičení celého těla pro rozvinutí rozsáhlých atletických schopností a vynikajícího poměru hmotnosti a síly. Tréninky trvají 30 minut a méně.

Kardio tréninky

ZR: 60 minut střední až silné intenzity většinu dní v týdnu (doporučení americké vlády). Konzistentní rozvrh s intenzivními tréninky pomáhá kontrolovat hmotnost spalováním spousty kalorií.



PB: Doporučení americké vlády vede k „chronickému kardio tréninku“, který způsobuje nadměrnou zátěž, únavu, vyhoření, zranění, zrychlené stárnutí a zvýšené riziko chorob. Kalorie spálené během neustálých tréninků jen zvyšují chuť k jídlu a zejména na sladké – nejsou efektivní pro snižování hmotnosti. Pro lepší zdraví a špičkové výkony zpomalte!



Snižování hmotnosti

ZR: Strava s vysokým obsahem komplexních sacharidů a nízkým obsahem tuků, odměřování porcí a chronické kardio tréninky. Je to všechno o „příjmu/výdeji kalorií“ a šťastných genech!



PB: Strava s vysokým obsahem tuku, středním obsahem bílkovin a nízkým sacharidů; intuitivní, sporadická jídla; a strategický mix Primal cvičení. Nebojte se odměřování porcí, dietních jídel, fanatického cvičení nebo dokonce rodinných genetických dispozic. Jezte Primal potraviny, zahodte SAD potraviny (tedy potraviny doporučované v rámci programu Standard American Diet), a přeprogramujte své geny tak, abyste si užívali rozumnou hmotnost po celý život a bez námahy.



Hry



ZR: Krásné vzpomínky z dětství. Ale kdo má dneska čas si hrát?

PB: Důležitá složka zdravého a vyváženého životního stylu.



Aktivní, nestruturovaná zábava venku je vhodná pro všechny věkové kategorie. Je vědecky dokázáno, že zvyšuje produktivitu práce a pomáhá zvládat stres hektického života.

Vystavení se slunci

ZR: Vyhýbejte se slunci kvůli rakovině kůže! Plácejte na sebe krémy s ochranným faktorem SPF 20, 30, 40, 50 – co nejvíc!



PB: Pro předcházení rakovině kůže se pěkně vystavte slunci! Syntéza vitamínu D podporuje zdravé fungování buněk a působí jako prevence všech forem rakoviny, včetně melanomu. Vystavujte slunci velké plochy kůže natolik, abyste si udrželi mírné opálení, ale samozřejmě se chraňte před spálením pomocí oblečení, stínu a opalovacích krémů.



Obuv

ZR: Pevné, odpružené boty minimalizují zranění a zvyšují komfort. Na míru tvarované ortopedické vložky mohou dodat další podporu a ochranu.



PB: Buďte jako předkové, chodte bosí (nebo v minimalistických botách)! Neustálé používání „pořádných“ bot zvyšuje trauma z došlapu, oslabuje svaly nohou a zvyšuje četnost bolestí a zranění dolních končetin.



Léky na předpis

ZR: Ulevují od bolesti, předchází/léčí nemoci a řeší genetické slabosti. Každodenní používání může zvýšit kvalitu života (Viagra, atd.).



PB: Maskují/zhoršují skutečné příčiny, narušují vyrovnanost organismu, a tedy i zdraví a mají škodlivé vedlejší účinky. Jednoduché změny životního stylu mohou nahradit velkou většinu prášků. Jsou samozřejmě skvělé v případě nouze!



Cíle

ZR: Nastavte si konkrétní, měřitelné cíle, abyste zůstali motivovaní a soustředění. „Konzistence je klíčová.“



Zmeškané tréninky = pocit viny, nárůst hmotnosti a ztráta kondice.

PB: Snižte důraz na výsledkově-orientované cíle (hrozí riziko znechucení, například při nesnížení hmotnosti). Zůstaňte motivovaní tím, že se soustředíte na zábavu, a zbavte se touhy po výsledku. Konzistence = přetěžování. Měňte rutinu pro minimalizaci zátěže a zlepšení adaptivní reakce genů. Zmeškané tréninky znamenají zotavení, zlepšení a čerstvé síly.



“Američané vždy udělají to, co je potřeba – poté, co vyčerpají všechny alternativy.”

—Winston Churchill

Požádám vás, abyste zapomněli téměř všechno, co si myslíte, že víte o výživě, cvičení a zdraví. Existuje strašné množství nesprávných informací podle „zdravého rozumu“, které matou, zavádějí, manipulují a komplikují i ty nejnadšenější pokusy o to, abyste udělali správnou věc: jedli zdravě, cvičili efektivně, hlídali si váhu a vyhnuli se obvyklým nezdravým stavům, jako je obezita, artritida, špatné zažívání, nespavost, diabetes, srdeční choroby a rakovina.

V programu *Primal Blueprint* se naučíte, proč vám konzumace nízkotučné stravy bohaté na celozrnné potraviny, jako je například chleba, rýže, těstoviny a cereálie, může snadno způsobit nadváhu a současně podvýživu. Zjistíte, proč miliony běžců a návštěvníků tělocvičen obětují čas a úsilí snižování váhy,

ale přitom si rutinně zhoršují zdraví a urychlují proces stárnutí jako přímý důsledek své oddanosti cvičení. Zjistíte, proč úroveň cholesterolu ve vaší krvi a příjem nasycených tuků nejsou hlavní rizikové faktory pro srdeční choroby, jak jsme se učili věřit, a proč strava s relativně vysokým obsahem tuků podporuje zdraví a dlouhý život. Ukážu vám, že snížení hmotnosti nemusí znamenat utrpení, obětování a odříkání, které jsme se naučili přijímat, ale jde o to, jíst to správné jídlo (rostliny a zvířata), vyhýbat se špatnému jídlu (zpracované tuky a sacharidy – včetně obilovin) a užívat strategického cvičení po daleko kratší dobu, než byste předpokládali, pro dosažení vaší cílové kondice.

Všechny odpovědi jsou k nalezení v sadě 10 jednoduchých, logických pravidel chování, stravy, cvičení a životního stylu programu Primal Blueprint. Modelovat váš život v 21. století podle našich dávných předků, lovců a sběračů, vám pomůže významně snížit nebo eliminovat téměř všechny rizikové faktory chorob, které možná neprávem dáváte za vinu genům, které jste zdělili po rodičích. Naneštěstí příliš mnoho z nás vnímá geny úzce jako v podstatě nezměnitelné zděděné rysy – výšku, tělesný typ, barvu očí, fyzické nebo intelektuální schopnosti, a „rodinnou anamnézu“ zdravotních stavů a chorob. I když některé geny jsou opravdu odpovědné za rysy, které životní styl téměř neovlivňuje, daleko více jich hraje větší roli v našem zdraví, než si možná uvědomujete. Jak vám podrobně vysvětlí následující kapitoly, vaše geny – vedené tím, co jíte, jak se pohybujete a dokonce jak přemýšlíte – jsou dopravní policisté, kteří řídí fungování každé jednotlivé buňky ve vašem těle, každý pohyb každý den.

Ať děláte cokoli, vaše geny budou reagovat tak, že se pokusí podpořit přežití a především vyvážené fungování organismu (homeostazi, vyvážené a synchronní fungování všech systémů v těle). To je přece jen lidská evoluce ve zkratce. Nicméně, dopředu vás varuji, že pokud sedíte pozdě v noci na gauči, ládujete se chipsy a splachujete je sladkou limonádou, vaše tělo se bude stále statečně pokoušet o vyrovnanost (takže uvolní do krve inzulin a stresové hormony), bez ohledu na to, jestli to vašemu zdraví prospěje z dlouhodobého hlediska. Já pouze prezentuji kroky, které můžete udělat k přeprogramování vašich

“*Nemusíte se stát obětí své genetické zranitelnosti, můžete určovat, jak se vaše geny projeví při neustálém opravování, obnovování a opětovném budování vašich buněk.*”

genů a dosažení (jak vám obálka knihy navrhuje) ztráty hmotnosti bez námahy, skvělého zdraví a energie bez hranic – pokud vás něco z toho zajímá!

Myšlenka, že můžeme přeprogramovat své geny životním stylem a chováním, je základním východiskem této knihy. Představuje to jasný odstup od dnešního fatalistického „zdravého rozumu“, který tvrdí, že naše geny, ať je to dobře nebo špatně, určují náš osud, a že k tomu máme jen málo co říct, pokud nám nepřijdou na pomoc silné léky nebo objevy projektu mapování lidského genomu. Je pravda, že můžete mít geneticky danou tendenci k hromadění nadbytečného tělesného tuku nebo v rodinné anamnéze cukrovku druhého typu, ale určitě se spíše dočkáte projevu těchto rysů, pokud si vybíráte špatný životní styl a posíláte svým genům špatné signály. Namísto toho, abyste se stali obětí svých genetických slabostí, můžete řídit, jak se vaše geny projeví při neustálém opravování, obnovování a opětovném budování vašich buněk. Zde jsou ve stručnosti ty nejkritičtější, život-měničící prvky programu Primal Blueprint:

Staňte se zvířetem spalujícím tuky tím, že odstraníte z vaší stravy zpracované sacharidy pro minimalizaci produkce inzulinu ve vašem těle. To znamená odstranit nejen cukry a sladkosti, ale i obilné produkty včetně pšenice, rýže, těstovin, cereálií a kukuřice (ano, kukuřice je obilnina, ne zelenina), a dokonce i luštěnin (fazole, sója, hrách, arašídy). Strava, která klade důraz na maso, ryby, drůbež, ořechy, semena a rozmanité přirozené sacharidy, jako je zelenina a ovoce, je primárním způsobem, jak zlepšit vaše celkové zdraví, řídit svou hmotnost a minimalizovat riziko srdečních onemocnění, rakoviny, diabetu, artrózy a dalších zdravotních stavů zapříčiněných stravou.

Pokud na sobě nosíte příliš tělesného tuku, zmizí v podstatě bez námahy, když se soustředíte na požívání výborných, sytících a výživných potravin, kterými se lidé živili v průběhu evoluce po dva miliony let. Skutečně, je to tak jednoduché, jako vybrat si ty správné potraviny ke zmírnění produkce inzulínu. Nemusíte se snažit nebo trpět pro shoení přílišného tuku.

Optimalizujte svůj cvičební program tím, že se pustíte do směsi častých, energizujících pohybů s nízkou intenzitou (procházky, chůze přírodou, snadné kardio); pravidelných krátkých, intenzivních silových tréninků (podrobnosti o základních Primal pohybech najdete v bonusovém materiálu na konci knihy); a občasných sprintů na maximum, které zlepší kompozici vašeho těla a zpomalí proces stárnutí.

Tato strategie je daleko lepší než přístup podle „zdravého rozumu“ založený na dodržování konzistentního rozvrhu častých dlouhých tréninků se střední až silnou intenzitou, jako je jogging, běh nebo jízda na kole; kardio přístroje; nebo skupinové lekce. Tato tréninková strategie, kterou označuji pojmem „chronické kardio tréninky“, působí příliš velkou a dlouhodobou zátěží na vaše tělo, což vede k únavě, zraněním, narušenímu fungování imunitního systému a vyhoření. Někdy je méně opravdu více.

Zvládejte stres díky dostatku spánku, her, čerstvému vzduchu a kreativním výletům a zbavení se traumat, která často vznikají z hloupých chyb. Je třeba se vzbouřit proti silnému společenskému tlaku k usedlému životnímu stylu, přílišné digitální stimulaci a nedostatečnému odpočinku. Vzdejte čest svým prastarým genům tím, že zpomalíte a zjednodušíte si svůj život. Vaši předkové tvrdě pracovali na tom, aby přežili, ale jejich pravidelné odpočinky od stresu jim daly klid duše a těla, po kterých dnes tak prahneme.

Je smrt sešlostí věkem zastaralá, nebo ne?

Jak brzy zjistíte, naše geny nebyly navrženy evolucí jen k tomu, aby nás udržely zdravé, ale ony zoufale touží po tom, abychom byli zdraví, a očekávají to od nás. Dneska, při hektickém tempu

technologíí protkaného moderního světa se těžce snažíme udělat pro své geny to správné. Následné selhání vytváří určitou míru frustrace a zmatku, které způsobují, že mnoho z nás to, ať už otevřeně nebo hluboko uvnitř, jednoduše vzdá. Zkušenost nás učí, jak obtížné, pokud ne rovnou nemožné je být štíhlý, fit, energický a zdravý dodržováním pravidel „zdravého rozumu“. Namísto toho podlehneme silám konzumerismu, které jsou uzpůsobeny k tomu, aby ulevily našim bolestem hloupými zkratkami, komfortem, zjednodušeními a požitky. Následně se z populárního slabost omlouvajícího výroku „Užívej si, život je krátký!“ stává sebenaplňující proroctví.

“ 70 procent dnešních výdajů na zdravotní péči je spojeno s chronickými nemocemi svázanými s životním stylem, jako je obezita, cukrovka a srdeční choroby. ”

Důsledky požívání přílišného množství zpracovaných potravin, přílišného cvičení (nebo naopak nečinnosti) a špatná rozhodnutí o životním stylu spolupracují na podkopávání vašeho geneticky daného zdraví. Minimálně se můžete dočkat přílišného ukládání tělesného tuku, mizerné kondice, bolestí v kloubech, problémů se zažíváním, častých drobných onemocnění, nevladatelných chutí na sladké, výkyvů úrovně energie a opakované únavy. Zní to samo o sobě dostatečně špatně, ale pokračujte s matením svých genů špatnými rozhodnutími několik let a desetiletí a pravděpodobně se dočkáte obezity, cukrovky, srdečních chorob, rakoviny a/nebo velké většiny degenerativních stavů, které vyžadují lékařskou péči nebo léky. Velké procento všech návštěv u lékaře jsou dnes následky rozhodnutí o životním stylu, které nejsou v souladu s podmínkami prostředí a přežití, které vytvářely naše genetické informace odedávna.

Tyto následky jsou bolestně viditelné téměř pro každého a náš kolektivní zájem zachovat se správně přispěl k rozkvětu odvětví fitness, k úžasným pokrokům v medicíně, daleko většímu

povědomí o zdravých potravinách a životním stylu, rychlému ústupu kouření a rychlému nárůstu počtu restaurací nabízejících salátové bary a smoothies. Je ironií, že kolektivní zdraví v USA a dalších západních zemích, které přijaly naši rychlou kulturu, je horší než kdykoliv předtím. Studie publikovaná v roce 2008 Univerzitou Johna Hopkinse naznačuje, že do roku 2030 bude 86 procent všech dospělých v USA obézních, nebo aspoň s nadváhou (nárůst ze současných odhadovaných 65 procent). Co víc, zpráva z konference národních zdravotnických institucí uvádí, že „naše statistiky předpovídají, že do roku 2230 budou *všichni* Američané obézní!“.

Váhavě přijímáme jako skutečnost, že normální doba lidského života zahrnuje růst k dosažení fyzického vrcholu krátce po dvacátém roce, následovaný nevyhnutelným pomalým zhoršováním způsobeným procesem stárnutí. Díky tomuto nesprávnému předpokladu si povolujeme přibírání průměrně 0,6 kg ročně, počínaje 25 lety a tak dále až do 55¹ (také ztrácíme ročně půl libry svalů, takže váha nám roste o 0,5 kg ročně a na špatných místech). Naše poslední dekáda nebo dvě (dokud nedosáhneme průměrného věku dožití cca 78 let)² je obvykle charakterizována nečinností, nedostatkem svalové hmoty a přemírou tělesného tuku, různými chorobnými stavy a masovým předepisováním léků pro úlevu od bolesti a symptomů chronických onemocnění. Dvacet sedm procent z nás zemře na kardiovaskulární choroby a dalších 23 procent zemře na rakovinu.³

Vím, že všichni na něco zemřeme, ale osobně bych raději aktualizoval motto, které jsem vytvořil na počest našich předků, lovců a sběračů: *Žijte dlouho, padněte náhle!* Ano, mnoho dávných lidí podlešlo primitivním nástrahám (zabití predátorem, nebo infekcí z hluboké rány) předtím, než dosáhli věku, který dnes potřebujete k hlasování ve volbách, ale mnoho z těch, kteří takovému neštěstí unikli, žilo šedesát nebo sedmdesát let ve výjimečném zdraví a pohodě. Téměř vždy byli dávní lidé zdraví a silní po celý svůj život, dokud náhle neodešli. Jednoduše neexistovalo nic jako dnešní strašné ochabování do stáří. Přece jen kmen nemohl podporovat žádnou přílišnou zátěž ve svém každodenním boji o přežití. I když statistiky délky dožití jsou v 21. století daleko příznivější než kdykoliv předtím v historii lidstva, je to dáno především vědou, nikoliv zdravějším životním stylem. Dále je moderní dlouhá doba ži-

vota často jen nafukována věcmi, které nás udrží naživu, ale nezlepší náš život: nemocniční přístroje, léky a možnost roky přežívat, aniž bychom museli zvládnout víc než jen donést lžíci k puse a dosáhnout palcem na dálkový ovladač.

Centrum pro kontrolu nemocí a prevenci (CDC) odhaduje, že ze dvou a půl bilionu dolarů, které USA ročně utratí za zdravotní péči, je 70 procent utraceno za léčbu chronických chorob spojených s životním stylem, jako je obezita, cukrovka a srdeční onemocnění. Překvapivé množství lidí všechno tohle přijímá jako běžnou součást života, věří, že někteří z nás mají prostě štěstí a mají „dobré geny“ a zbytek si může tak akorát držet palce.

Samozřejmě, miliony moderních občanů, kteří přispívají k těmto bolestným statistikám, jsou naprosto odtrženi od toho, co je zapotřebí k tomu, aby byl člověk zdravý. Může to pro vás být obtížné, vcítit se do této části lidstva, která o těchto věcech nemá ani ponětí nebo se o ně nestará. Nicméně i ti z nás, kteří si na zdraví dávají největší pozor, často bojují. I přes opravdovou snahu jednat správně podle „zdravého rozumu“ jsme jako celek selhali při hubnutí těch posledních dvou, pěti nebo 20 kg. Zranění, únava a vyhoření kosí cvičící od víkendových nadšenců po profesionály. Byli jsme průmyslem zdravotnické péče naprogramováni k tomu, abychom reflexivně hledali pomoc v lécích a s nimi řešili symptomy nepohody, i když většina jich je drobných a snadno korigovatelných jednoduchými změnami stravy a životního stylu. Přitom si zahráváme s normálními, genově řízenými metabolickými procesy a zmenšujeme svou vrozenou schopnost přirozeně se uzdravovat – čímž si dláždíme cestu k tomu, abychom se připojili k masám na špatné straně statistik.

Tento příběh je smutný, ale dobrá zpráva je, že váš osud je z velké části ve vašich rukou. Až dočtete tuto knihu, pochopíte celý princip a všechny potřebné detaily toho, jak jíst, cvičit a žít pro přeprogramování mnoha z vašich genů k celoživotnímu zdraví. Během tohoto procesu přeberete velení nad svým vlastním tělem a vlastním životem. Je to opravdu jediná smysluplná cesta, jak čelit obrovské síle, která nás tlačí pryč od zdraví, rovnováhy a spokojenosti v našem hektickém moderním světě.

Poznámky ke kapitole

- 1 Fyziologie sportu a cvičení (Physiology of Sport and Exercise), autoři: Dr. David Costill a Jack Wilmore.
- 2 Podle zprávy o skutečnostech ve světě CIA (World Factbook) je všeobecná předpokládaná délka života při narození v USA v roce 2008 78 let (75 u mužů; 81 u žen).
- 3 Statistika srdečních chorob a infarktů americké společnosti pro srdce v roce 2008 (American Heart Association “Heart Disease and Stroke Statistics”), ke stažení na americanheart.org, hlásí, že v roce 2004 bylo 869 000 případů smrti připočteno srdečním chorobám a 550 000 rakovině. Statistiky CDC z roku 2005 udávají procenta, ale poslední zprávy naznačují, že rakovina překonala srdeční choroby jako nejobvyklejší příčina smrti. cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr56/nvsr56_10.pdf

1



DESET PRAVIDEL PROGRAMU PRIMAL BLUEPRINT („Přikázání“ už byla zabraná)

V této kapitole

Představím „re:evoluční“ předpoklad, že bychom měli svou stravu, cvičení a životní styl modelovat podle chování našich dávných předků žijících před desítkami tisíc let, přičemž budeme toto chování strategicky uzpůsobovat realitě moderního high-tech života. Neúprosný technologický pokrok civilizace nás odvedl od zdravých stravovacích návyků a aktivního životního stylu s vyváženým stresem, který umožnil dávným lidem překonat drsné konkurenční prostředí evoluce. Jsme nicméně geneticky prakticky stejní (ve všech aspektech týkajících se lidského zdraví) jako naši předci, lovci a sběrači, díky skutečnosti, že evoluce zpomalila až do zastavení v době, kdy pominuly hlavní selekční tlaky hladovění a ohrožení predátory (jez, nebo budeš sněden!).

Genetická výbava je víc než jen z větší části neměnná sestava zděděných rysů. Jsou to „dopravní policisté“, kteří řídí fungování všech buněk ve vašem těle, a to vždy. Proto je můžete přeprogramovat pomocí zdravého životního stylu a tím můžete dokonce i silné genetické předpoklady k nemocem, nadbytečnému tělesnému tuku a dalším nepříznivým zdravotním stavům potlačit.

10 pravidel programu Primal Blueprint zní:

Jezte rostliny a zvířata

Vyhýbejte se jedovatým věcem

Často se pohybujte pomalým tempem

Zvedejte zátěž

Jednou za čas si zaspintujte

Dopřejte si dostatek spánku

Hrajte si

Chodte více na slunce

Nedělejte hloupé chyby

Používejte svůj mozek

“*V biologii nedává smysl nic,
pokud to není osvětleno evolucí.*”

—Theodosius Dobzhansky

Dobzhanského citát byl také nadpisem slavné eseje z roku 1973, v níž významný evoluční biolog a oddaný pravoslavný křesťan potvrdil, že ať už věříte, nebo nevěříte v existenci nějaké vyšší moci, nemůžete ani začít chápat ty nejjednodušší koncepce v biologii, pokud nepochopíte, jak zafungovala evoluce při utváření a rozlišování genů každého jednotlivého z několika milionů druhů na naší planetě.

Během posledních sto let desítky tisíc antropologů, evolučních biologů, paleontologů, epigenetiků a dalších vědců pilně pracovaly na složení poměrně podrobné interpretace faktorů prostředí a chování, které přímo ovlivnily náš vývoj jako druhu. Díky tomu nyní máme poměrně dobrou představu o podmínkách, za kterých jsme se jako *Homo sapiens* objevili.

Před nějakými sedmi miliony let se hominidi (naši před-lidští předkové) oddělili od lidoopů a rozvětvili do různých nových druhů a poddruhů. Potom, před přibližně dvěma miliony let, si *Homo erectus* začal podmaňovat potravní řetězec díky svému velkému mozku, vzpřímenému postoji, šikovnému využívání nástrojů a ohně a organizovanému společenství lovců a sběračů. Po nějaké době se i *Homo erectus* rozdělil do různých druhů a poddruhů (*Homo neanderthalensis*, *Homo habilis*, *Homo sapiens* a dalších). Většina výzkumníků věří, že moderní *Homo sapiens* se vyvinul v Africe před přibližně 200 000 až 100 000 lety a získal nadvládu nad celým rodem *Homo erectus*. Poté, přibližně před 60 000 lety, malé množství moderních lidí opustilo Afriku a začalo svou velkou migraci po planetě. Nedávné archeologické nálezy silně podporují tuto teorii „z Afriky“¹: že celá lidská populace planety může, což je neuvěřitelné, vysledovat svůj původ v malé skupině neohrožených *Homo sapiens* v Africe. V té době bylo v Africe podle předpokladů pouze 2 000 až 5 000 lidí a někteří vědci věří, že pouze cca 150 lidí překročilo Rudé moře a začalo s migrací. Pověďtejete mi o šesti stupních odloučení!

„Nejsme snad lidé? My jsme Devo!“ (Obal desky skupiny Devo, 1978)

Doufám, že jste pevně usazeni, abyste mohli vstřebat jeden z nejdůležitějších a dost možná velmi překvapujících principů programu Primal Blueprint:

*“Naši dávní předci byli
pravděpodobně silnější a zdravější,
než jsme my teď.”*

Ptáte se: „Jak je to možné?“ Je to celé o přežití nejschopnějších. Lidské tělo je zázračným výsledkem milionů let náročného utváření evolucí. Pomocí přírodního výběru a bezpočtu malých genetických mutací a přizpůsobení v reakci na nehostinné prostředí byli naši předci schopni překonat nepředstavitelně obtížné podmínky a protivníky a osídlit celou planetu.

*“Rozvoj zemědělství a civilizace
způsobil, že lidé začali být
menší a nemocnější, což vedlo
k dramatickému poklesu očekávané
doby dožití.”*

Mnoho antropologů říká, že lidstvo dosáhlo svého evolučního vrcholu (co se týče průměrného osvalení, hustoty kostí a velikosti mozku) přibližně před 10 000 lety. Poté jsme si začali věci příliš ulehčovat a zpohodlněli jsme. Náš fyzický úpadek byl přirozeným důsledkem několika věcí. Zaprvé už jsme strávili tisíce generací podporou našich stále rostoucích mozkových schopností k manipulaci a zkrocení přirozeného prostředí (pomocí nástrojů, zbraní, ohně a úkrytů) v náš prospěch. Druhým faktorem byla možná nejvýznamnější změna v historii lidstva: postupný nástup zemědělství. Když lidé

začali pěstovat a sklízet obilí, rýži, kukuřici a další plodiny a chovat dobytek (to nastalo nezávisle po celém světě, výrazně se to projevilo před přibližně 7 000 lety v dnešním Egyptě; Severní Amerika byla jedním z posledních míst, kde se začalo se zemědělstvím, přibližně před 4 500 lety),² schopnost uchovávat potraviny, rozdělovat si a specializovat práci a žít v blízkých civilizovaných společenstvech eliminovala hlavní selekční tlaky, které poháněly lidskou evoluci po dva miliony let – hrozba hladovění a nebezpeční predátoři.

Když lidé nadále nemuseli čelit těmto stálým selekčním tlakům, evoluce se postupně v podstatě zastavila ve spojení s rozvojem civilizace. Díky tomu nás mnoho výzkumníků ujišťuje, že dnes jsme geneticky identičtí s našimi starými předky, alespoň co se týče chování, které podporuje lidské zdraví. Jsou tací, kteří toto tvrzení zpochybňují s poukazem na příklady nových genetických odchylek, jako jsou například vyšší schopnost tolerance laktózy mezi těmi, jejichž předkové chovali dobytek. Pochybnosti o této otázce objasňuji v sekci Q&A na MarksDailyApple.com. Pro teď se dál soustředíme na to hlavní: objevení nejdůležitějších prvků chování ověřeného evolucí, které podporuje optimální projev genů – které se za posledních 10 000 let nezměnily.

Tato myšlenka, že lidská DNA – genetický „recept“ pro stavbu zdravého, štíhlého, úspěšného člověka, který je obsažen v každé z našich 60 bilionů buněk – je dnes v podstatě stejný, jako byl před 10 000 lety, byla nejvýrazněji propagována v díle Dr. Boyda Eatona, hlavního antropologa na Emoryově univerzitě v Atlantě a autora *Paleolitického receptu* (*The Paleolithic Prescription*), a zesnulého Jamese V. Neela, zakladatele katedry genetiky na Michiganské univerzitě, a podporována stovkami dalších předních antropologů, evolučních biologů a genetických výzkumníků.

Zatímco naši dávní předkové dostali ze svých genů maximum (pamatujte, že neměli na výběr; alternativou bylo vyhladovět nebo se stát večeří nějakého jiného tvora!), my jsme dopadli daleko hůře. Rozvoj zemědělství a civilizace způsobil, že se lidé zmenšili (včetně velikosti mozku) a stali se nemocnějšími (původně díky nakažlivým nemocem, ale v poslední době spíše díky daleko horší stravě, nedostatku cvičení a špatnému životnímu stylu).

Očekávaná doba dožití před 10 000 lety byla přibližně 33 let. To není příliš mnoho podle standardů 21. století, pravěcí lidé ve skutečnosti žili déle než jejich civilizovaní následovníci až do začátku 20. století! Průměrná očekávaná doba dožití klesla až na 18 let během doby bronzové (~3300–1200 př. n. l., starověký Egypt, atd.), narostla pouze mírně na přibližně 20–30 let během období klasického Řecka (~500–300 př. n. l.), Římské říše (~0–500 n. l.) a středověku (~700–1500) a byla stále jen mezi 30 až 40 až do začátku 20. století. Přibližně tou dobou pokrok v medicíně (antibiotika, dezinfekce v nemocnicích a ve společnosti, snížená úmrtnost dětí, atd.) pomohly prudkému nárůstu statistik očekávané doby dožití.

Fosilní nálezy ukazují, že pravěcí lidé, kteří se dokázali vyhnout fatálnímu neštěstí, se mohli běžně dožívat šedesáti až sedmdesáti let ve výborném zdravotním stavu a měli „maximální pozorovanou dobu života“ úžasných 94 let!³ Mezi dnešními lovci a sběrači (např. skupinami Ache, Hadza, Hiwi a !Kung, které nemají téměř žádné moderní vymoženosti ani lékařskou péči) není neobvyklé vidět silné, zdravé lidi žijící dlouho po osmdesátce. Více než čtvrtina lidí z kmene Ache (Ah-CHAY), žijícího v Paraguayi, se dožije 70 let. Dále 73 % dospělých z kmene Ache umírá v důsledku nehod a pouze 17 % kvůli nemocem. Pomyslete na mimořádné důsledky dlouhověkosti lovců a sběračů: bez jakýchkoliv léků nebo lékařské péče, s velkým celoživotním bojem o jídlo, oblečení a přístřeší, naprosto bez moderního komfortu se pravěcí lidé (a dnešní lidé žijící podobně jako v pravěku) stále dokázali dožívat toho, co i my změkčilci považujeme za vysoký věk.

*“Cena pro Nejdokonalejšího člověka patří **Grokovi**, což je moje přezdívka pro prototyp člověka z doby před zemědělstvím.”*

Samozřejmě že civilizací způsobený pokles očekávané doby dožití nevedl z čistě evolučních důvodů. Dokud civilizovaní lidé dosahovali reprodukčního věku a měli děti, mohli předávat své geny dalším generacím bez nějakého znevýhodně-

ní. Přestože dosáhnout podmínek, kdy už neplatí, že přežijí jen nejsilnější, je rozhodně dobrá věc, zůstává nepříjemnou skutečností, že dnešního technologického věku si užívají ti nejtlustší a nejlínější lidé v historii lidstva. A proto cenu pro nejdokonalejšího člověka získává Grok⁴, což je moje přezdívkou pro prototyp lidské bytosti z doby před rozmachem zemědělství. Grok je hlavní postavou této knihy i mého blogu. Je štíhlý, chytrý a zdravý a určitě si ho zamilujete.

Na rozdíl od Groka, který vládl planetě a měl přitom k dispozici jen o málo víc než oštěp a doškovou chatrč, i ti nejchudší lidé za posledních několik tisíc let, až po dnešní obyvatele zemí tzv. třetího světa, v podstatě geneticky „nesoutěžili“. Přítomnost i těch nejzákladnějších moderních vlivů, jako je konzumace obilovin, uchovávání jídla, trvalé přístřeší a základní zbraně pro obranu před potenciálními predátory, to vše narušuje skutečné Darwinovo bitevní pole, na kterém přežijí jen nejsilnější, které Grokovi umožnilo jeho rozvoj.

Je jasné, že pokud jste matematický génius nebo přirozený sportovní talent, může to významně ovlivnit vaši životní dráhu a dát vám konkurenční výhodu v tom, co si zvolíte za cíle svého snažení, ale tyto genetické atributy vám už nedávají výhodu pro přežití v evolučním slova smyslu. Legendární závodník Lance Armstrong má geny daný skvělý kardiovaskulární systém, ale stejně by býval mohl snadno proplout životem jako tlusté dítě válející se na gauči u videoher, hrnoucí do sebe sladkosti a stejně by se úspěšně reprodukoval díky tomu, že v moderním světě není lidská vytrvalost předmětem opravdového selekčního tlaku.

Ve skutečnosti, pokud uvážíme veškerý komfort a medicínské pokroky moderního života, můžeme snadno říci, že v současné době žijeme ve stavu devoluce. Většina věcí, které to přináší, je skvělá (mnoho z nás prožilo během svého života nemoci nebo zranění, na které bychom ještě před sto lety nejspíše zemřeli, nemluvě o době před 1 000 nebo 10 000 lety). Nicméně musíme si dávat pozor, abychom nenechali výhody moderního života zkompromitovat naše zdraví (např. vydat se do lékárny namísto do tělocvičny, když nás bolí záda).

Výzvou je i aplikace pravidel programu Primal Blueprint do dnešní doby. Jak bychom mohli využít poučení a výhody

přirozeného výběru proti tlakům dnešní složité společnosti, která dává přednost konzumerismu a rychlým řešením před snahou o zdraví? Jak si přeprogramujeme své staré geny pro obnovení vynikajícího zdravotního stavu? Musíme se prostě ptát sami sebe: „Co by udělal Grok?“

Aby vám padly vaše kalhoty, je nejdřív
potřeba, aby vám sedly vaše geny

Aby bylo možné pochopit koncept „přeprogramování“ vašich genů, je třeba nejprve pochopit, co vlastně jsou a jak fungují. Každá z našich 50 až 60 bilionů buněk obsahuje jádro s úplnou sadou DNA instrukcí rozdělených do šikovných celků, které se nazývají geny. Na dlouhých svazcích DNA každé buňky je přibližně 20 000 různých genů. Tyto svazky DNA jsou dále organizovány do 23 dvojic chromozomů, které dobře znáte. V každé jednotlivé buňce je pouze malý zlomek z celkového počtu genů aktivně zapojen do provádění hlavní „činnosti“ daného konkrétního typu buňky. V závislosti na signálech z okolního prostředí geny spouští výrobu určitých specifických proteinů a enzymů pro provádění různých úkolů, které jsou od nich požadovány. Například beta buňky ve vaší slinivce vyrábějí inzulin, ale nezvětšují se, když zvedáte zátěž. Buňky jater dokážou syntetizovat výživné látky, ale neroste z nich nová kostní tkáň. Ale stejně má každá buňka ve své DNA uložený celý „recept“ na daného člověka.

*“Geny nevědí a ani je to nezajímá,
jestli tyto signály zvenčí podporují,
nebo zhoršují vaše zdraví;
reagují prostě na každý impulz
tak, aby se pokusily podpořit vaše
bezprostřední přežití.”*

To nejdůležitější je pochopit to, že většina genů sama sebe neovlivňuje. Nezapínají a nevypínají se samy od sebe; reagují na

signály, které přijímají z bezprostředního okolí. Vy máte možnost zapnout nebo vypnout určité geny, které mají významný vliv na vaše zdraví. Nebudete asi schopni přebarvit své oči z modrých na hnědé, ale můžete se určitě vyhnout tomu, aby vám narostl pupek, i když váš otec, dědeček i bratři mají silné rodinné genetické předpoklady k takovému znaku.

Geny neustále aktivně řídí fungování buněk, takže celkové zdraví a přežití vašeho těla závisí především na tom, které geny se „zapnou“ (projeví se) nebo „vypnou“ (neprojeví se) v reakci na jejich nejbližší okolí. Geny nevědí a ani je nezajímá to, zda tyto signály zvenčí podporují nebo zhoršují vaše dlouhodobé zdraví; reagují prostě na podněty tak, aby se pokusily podpořit vaše bezprostřední přežití, tak jak je k tomu utvořila evoluce a jak byly zformovány chováním našich předků.

Sprintujte nebo zvedejte zátěž, a biochemické „vedlejší produkty“ z této konkrétní aktivity zapnou určité geny, které opraví a posílí procvičované svaly. Cvičíte příliš mnoho a další geny budou podporovat přílišnou produkci katabolických hormonů, což povede k vleklému zanícení a zhoršené regeneraci. Alergická reakce znamená „nesprávnou“ genetickou odezvu vašeho těla na nějakou hrozbu ze vzduchu nebo stravy. Autoimunitní onemocnění jsou často přehnanou genetickou reakcí stejného systému, způsobenou neznámými potravinami (viz kapitola 5). Diabetes druhého typu se obvykle rozvine po dlouhých obdobích, kdy se naše geny snaží chránit nás před nebezpečím konzumace příliš mnoha sacharidů.

Skvělý příklad toho, jak jsou naše geny schopné se projevit nebo neprojevit, našli výzkumníci studující spojení mezi kouřením a rakovinou plic, když zjistili, že kouření tabáku způsobuje hypermetylaci (úplnou nebo částečnou deaktivaci) jediného genu, známého jako MTHFR. Vypnutí MTHFR spouští opačný efekt – hypometylaci (systematickou nefunkčnost) mnoha dalších genů, což vytváří podmínky pro pozdější rozvoj rakoviny.

Myšlenka, že prostředí ovlivňuje to, zda se geny projeví, nebo ne, není nijak nová. V roce 1942 genetik a evoluční biolog C. H. Waddington jako první použil termín epigenetika jako popis toho, jak mohou geny interagovat s prostředím pro vytvoření unikátního jedince. Dnes je studium epigenetiky jed-

ním z nejrychleji se rozvíjejících odvětví genetiky. Dále rostoucí pole nutrigenomiky identifikovalo stovky možností, jak mohou výživné látky (potraviný nebo doplňky stravy) ovlivnit vyjádření genetické informace. Možná znáte přímý vliv kyseliny listové na snížení počtu defektů nervové soustavy při narození, což je důvod, proč je všem těhotným ženám doporučována konzumace kyseliny listové jako doplňku stravy. Je to jen malý příklad významného vlivu, který může mít strava na přeprogramování genů.

Jedna australská studie naznačuje, že lidské geny jsou negativně ovlivňovány konzumací cukru po dva týdny (genetické řídicí prvky navržené pro ochranu těla před cukrovkou a srdečními chorobami jsou vypnuty jako okamžitá reakce na požívání cukru) a že dlouhodobější špatná strava může způsobit genetické poškození, které může být potenciálně předáváno děděním! V ještě větším měřítku výzkum ukazuje, že určité buňky v těle, nazývané mezenchymální kmenové buňky, se mohou stát kostními buňkami, tukovými buňkami, svalovými buňkami nebo dokonce rakovinnými buňkami u dospělých, v závislosti na signálech prostředí, které přijmou.

Je zřejmé, že náš životní styl může buď zničit, nebo podpořit mnoho aspektů našeho zdraví a může být často daleko relevantnější než zděděné predispozice k alergiím, cukrovce nebo ještě vážnějším stavům. Nechci nijak zlehčovat vážné geneticky ovlivněné zdravotní problémy, kterým mnoho lidí během svého života čelí, ale nesouhlasím, že máme všichni dispozici k srdečním chorobám, rakovině, artritidě a dalším dnešním nejčastějším zdravotním problémům spojeným s životním stylem, spíše si myslím, že si programujeme své geny špatnou stravou a chováním; a dokonce i myšlenkami.

Je jasné, že nemůžete nechat své děti vyrůst do dvou metrů deseti jen tím, že je budete krmit zdravým jídlem a zajistíte, aby měly dostatek spánku; všichni máme v sobě pevná omezení v tom, jak mohou naše geny vyjádřit potenciál jednoho každého z nás. Chcete-li argument pro toto mé tvrzení, podívejte se na fyzické zázraky v olympijském finále na 100 metrů nebo na soupiskách NFL či NBA, což jsou jedni z fyzicky nejjobdařenějších atletů na zemi. Tito atleti mohou být geneticky jedněmi z milionu, ale stále jsou příkladem optimálního prosazení genů. Rozhodnutí, která udělali – jídlo, které snědli,

jak trénovali i jak přitom mysleli – to všechno jim pomohlo dostat maximum z jejich přirozeného talentu, aby se dostali až na vrchol v oblastech nabitých konkurencí. A to je vše, čím je třeba se zabývat – využít na maximum vlastní genetický recept a užít si dlouhý život naplněný vynikajícím zdravím a špičkovými výkony pomocí 10 pravidel programu Primal Blueprint.

Následující kapitoly se budou věnovat zdůvodnění, výhodám a praktickým návodům pro život podle těchto 10 jednoduchých pravidel. Tato pravidla reprezentují specifická chování, která přímo vedla (díky utváření během dvou milionů let evoluce) ke genetickému receptu na zdravé, štíhlé, fit a šťastné lidské bytosti. V tomto receptu se téměř nic nezměnilo od doby předtím, než převládlo zemědělství – tedy s výjimkou nekonečného množství nových způsobů, kterými si my moderní lidé dokážeme zavádět své geny na scestí a ničit zdraví.

Díky pochopení toho, jak tato „pravidla“ chování utvářela náš genom, můžeme přeprogramovat naše geny tak, aby se směřovaly ke zdraví. A když říkám „jednoduchá pravidla“, myslím to vážně. Pokud přečtete pouze tuto kapitolu a nikdy už knihu znovu neotevřete, budete mít všechny informace, které potřebujete k tomu, abyste žili dlouhý zdravý život bez nemocí. Následuje tedy stručný popis pravidel pro život před 10 000 lety a stručný námět k tomu, jak tato pravidla uzpůsobit pro zdravý životní styl v 21. století.

Pravidlo Primal Blueprint č. 1: Jezte rostliny a zvířata



Rostliny a zvířata pokrývají úplně všechno, co naši předkové jedli (z velkého seznamu jednotlivých potravin) pro získání bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálů, antioxidantů, fenolů, vlákniny, vody a dalších výživných látek potřebných pro udržení života, zvětšování velikosti mozku, zlepšování fyzické kondice a podporu fungování imunity. Je ironické, že lidská strava v průběhu evoluce se velmi silně liší od toho, co doporučuje „zdravý rozum“. Protože různé tábory dietetiků vášnivě bojují o sporných tématech před zmatenou veřejností, je nezbytné se zamyslet nad tím, jak moc důležité a logicky správné je

modelovat naši stravu podle stravy našich předků, jejichž těla se vyvíjela pro přežití, reprodukci a rozkvět na těchto potravinách. Říkejte mi něco o dokladech o dlouhé a přísně sledované (na život a na smrt) studii!

Zprvė pravėcí lidé po celém svėtė jedli znaėně rozdílnou stravu vzhledem k různým podmínkám svėho životního prostředí, jako je například klima, poloha na planetė, roėní období a stupeň aktivity. Není řádná jediná striktnė daná dieta nebo úzce definovaný seznam potravin, které překonají všechny ostatní. Stačí, když se začnete řídit volnými vodítky programu Primal Blueprint (jezte rostliny a zvířata, vyhýbejte se moderním potravinám cizím našim genům), vaše řáždodenní rozhodnutí o vhodné stravě ať se řídí vašimi preferencemi.

Co je také důležité na stravě našich předků, je to, že jedli sporadicky – většinou kvůli tomu, že neměli jídlo stále po ruce (což dnes v rozvinutém svėtė není moc problém, že?). Díky tomu jsme se dobře přizpůsobili ukládání energie (ve formě tělesného tuku, spolu s trochou glykogenu ve svalech a v játrech) a jejímu spalování, když byla kalorická hodnota potravy nízká. Může vás děsit, že máte geneticky danou schopnost efektivně ukládat přebytečné kalorie z potravy do tuku. Nicméně prostým jedením správných druhů potravin můžete řídit tento mechanismus ukládání a vybírání, podobný fungování bankovního účtu, ve svůj prospěch – udržovat si ideální podíl tělesného tuku a stabilizovat řáždodenní chuť k jídlu a úroveň energie. Nápověda: jde převážně o zmírnění silně přehnané produkce inzulínu, který je důsledkem standardní americké stravy (SAD).



Podobné principy dnes platí pro zdravou stravu. Soustředte se na kvalitní zdroje živočišných bílkovin (maso z místních, na pastvinách chovaných nebo bio certifikovaných zvířat, drůbeže, ryb a vejce z přirozených chovů), různé druhy barevné zeleniny a čerstvého ovoce a zdravé zdroje tuku (živočišné tuky, avokádo, máslo, kokosové produkty, ořechy a semena, olivy a olivový olej). Uvědomte si, že významná část toho, co „zdravý rozum“ říká o zdravé stravě, je marketingové blábolení, které silně zkresluje základní pravdy o tom, že lidstvu prospívá přirozená rostlinná a živočišná strava, nebo které se spoléhá na různé triky pro podporu dogmat chybných nebo dokonce zmanipu-

lovaných „výzkumů“. Například jídlo v konkrétních hodinách (tři hlavní nebo šest menších jídel denně), kombinování nebo střídání různých typů chodů u jídla, přizpůsobování jídel předem určeným fázím nebo stadiím, pojídání jídla, které prý odpovídá vaší krevní skupině, snažení se o určité poměry makronutrientů, nebo vedení záznamů o porcích a týdenní „povolené“ pochoutky, to všechno jsou berličky, které nemají žádný rozumný základ v kontextu evoluční biologie.

Dále je v podstatě nemožné užívat si a dlouhodobě dodržovat programy s přísným režimem, protože jdou proti lidské přirozenosti. My lidé prospíváme při pojídání různorodé přirozené stravy, která nás vyživuje a uspokojuje, co se týče času, množství a variant, která se řídí osobními preferencemi, vlivy okolního prostředí, úrovní aktivity, úrovní stresu a napětí a mnoha dalšími faktory. Navrhuji vám, abyste si užívali jídlo jako jedno z životních potěšení a odmítli téměř všechno, co jste kdy slyšeli o tom, kdy a kolik toho máte sníst. Namísto toho jezte, když budete hladoví, a přestaňte jíst, když se budete cítit sytí. Uvědomte si, že Primal potraviny jsou přirozeně ty nejchutnější, protože uspokojují vaše chutě a osobní vkus, stabilizují náladu a úroveň energie a podporují zdraví a spokojenost.

Pravidlo Primal Blueprint č. 2: Vyhýbejte se jedovatým věcem



Lidská schopnost využít téměř všechny kouty planety byla částečně založena na konzumování nej-různějších druhů rostlin a zvířat. Pravěcí lidé si vyvinuli velmi dobrý čich a chuť, díky kterým, spolu se schopnostmi jejich jater, ledvin a žaludku, se dokázali adaptovat na nové zdroje potravy a nepodlehnout jedovatým rostlinám, se kterými se běžně setkávali při sběru potravy a usazování se v nových oblastech. Důvodem, proč dnes máme takovou chuť na sladké, je pravděpodobně vyvinutá reakce na skutečnost, která platí v rostlinné říši téměř univerzálně: cokoliv sladkého je bezpečná potrava.

I když dneska nám asi moc nehrozí, že bychom na chodníku snědli nějakou jedovatou bylinu, množství toxických látek, které přijímáme potravou, je horší než kdykoliv předtím. Za



toxické považují lidmi vyrobené produkty, které jsou cizí našim genům a narušují normální, zdravé fungování našeho těla, když je sníme. Velcí škůdci, včetně sladkostí a limonád, chemicky přeměněných tuků a silně zpracovaných, balených, smažených a konzervovaných jídel, jsou zřejmí. Není to přehnané, když přímo srovnávám jedovaté bobule z Grokových časů s velkou částí potravin umístovaných do regálu vašeho místního supermarketu ve vyšší očí.

Zákeřnějšími stravovacími „jedy“ jsou potraviny z vyšlechtěných obilovin (pšenice, rýže, kukuřice, těstoviny a odvozené produkty, jako je např. chleba, chipsy, krekry, muffiny, palačinky, tortily, wafle, atd.); obilovin používaných k vaření, jako jsou ječmen, proso, žito a amarant; a v trochu menší míře luštěniny (fazole, čočka, arašidy, hrách a sójové produkty). Tyto základní složky stravy po celém světě jsou v podstatě nevhodné pro lidskou spotřebu, protože náš zažívací trakt (a naše geny) neměly dostatek času na to, aby se adaptovaly jak na neznámou bílkovinnou strukturu obilovin, tak na přílišnou nálož sacharidů ve všech formách vyšlechtěných obilovin a luštěnin. Nástup obilovin a civilizace eliminoval to hlavní, co drželo lidi zdravé: selekční tlak na dosažení reprodukčního věku – a péče o sebe a o druhé později!

Trávení obilovin (ano, i celozrnných obilovin, jak probere-me dále v kapitole 5), luštěnin a dalších zpracovaných sacharidů způsobuje prudký vzestup hladiny glukózy v krvi (jak u jednoduchých, tak u komplexních sacharidů přeměněných na glukózu, i když různou rychlostí po vstupu do těla; budu používat přesnější termín hladina glukózy v krvi, ale mám na mysli to, co mnozí nazývají hladina krevního cukru). Tento nárůst je šok pro vaše staré geny, které jsou zvyklé na přirozené potraviny s pomalejším spalováním. Vaše slinivka kompenzuje tento nadbytek glukózy v krevním řečišti (stav, který je toxický a rychle může začít ohrožovat život, jak to dobře znají diabetici) vylučováním nadměrného množství inzulínu. I když inzulín je důležitý hormon, který dodává výživné látky svalům, játrům a tukovým buňkám pro uložení, přebytek inzulínu uvolněný do krevního řečiště způsobuje příliš rychlé odstranění glukózy a může dojít až k „propadu cukru“: mentální a psychické letargii a (protože mozek je silně závislý na glukóze jako palivu) silnou touhu po rychlém doplnění

energie ve formě dalšího jídla bohatého na sacharidy. To vede k zákeřnému cyklu výběru dalšího špatného jídla, opětovné přehnané inzulínové reakci a odpovídajícímu poklesu hladiny glukózy v krvi.

Protože úkolem inzulínu je dopravovat výživné látky pryč z krevního řečiště a do úložišť ve svalech, játrech a tukových buňkách, jeho nadměrná přítomnost v krevním řečišti brání uvolňování uloženého tělesného tuku pro jeho využití jako energie. Hormon působící jako protiváha inzulínu, glukagon, zpřístupňuje sacharidy, bílkoviny a tuk z úložišť ve vašem těle (svaly, játra, tukové buňky) a dodává je do krevního řečiště pro využití jako energie. Když je inzulínu hodně, je glukagonu obvykle málo. V krevním řečišti není dostatek energie, takže váš mozek vám řekne: „Teď se najež! A ať je to něco sladkého, aby se to dalo okamžitě spálit!“ Mobilizace uloženého tělesného tuku byla pro člověka preferovaným zdrojem energie (a nástrojem řízení tělesné hmotnosti) po několik milionů let, a my jsme teď celý ten proces jednoduše obešli. Je to opravdu tak prosté: nemůžete snížit množství tuku v těle na dietě, která stimuluje produkci velkého množství inzulínu, a tečka.

“Mobilizace uloženého tělesného tuku byla preferovaným zdrojem energie člověka (a nástrojem pro řízení tělesné hmotnosti) po několik milionů let. Je to opravdu tak prosté: nemůžete snížit množství tuku v těle na dietě, která stimuluje uvolňování velkého množství inzulínu, a tečka.”

Kromě frustrace z neúspěšného hubnutí může přetěžování vašeho systému inzulínové reakce po celá léta a desetiletí přímo vést k devastujícímu rozsáhlému selhání systému v podobě cukrovky druhého typu, obezity, kardiovaskulárním

chorobám (díky zanícení cév, oxidativním poškozením na perifériích a dalším potížím spojeným s inzulinem, se kterými se seznámíme později), a některých typů rakoviny spojených s výživou. Kapitola 5 vám podá podrobné vysvětlení, proč ani celozrnné obiloviny (hnědá rýže, celozrnný chléb, atd.) nejsou příliš zdravé, když stále spouští přílišnou produkci inzulinu, obsahují antinutrienty, které podporují zanícení a narušují funkci trávení a imunity a (i když mají větší výživnou hodnotu než rafinované „bílé“ obilné produkty) vytlačují daleko výživnější rostliny a zvířata z kalorického základu vaší stravy.

Pravidlo Primal Blueprint

č. 3: Pohybujte se často

a pomalým tempem



Grok strávil každý den několik hodin pohybem, který by dnešní sportovní fyziologové asi označili za velmi nízké aerobní tempo. Lovil, sbíral, trhal, putoval, zkoumal, migroval, lezl a plížil se. Tato poměrně málo intenzivní aktivita dala jeho genům důvod vybudovat silnější kapilární síť (krevní cévy) pro dodávání kyslíku a paliva do každé svalové buňky a snadné konvertování uloženého tuku na energii (tuk je hlavní palivo používané při aerobní aktivitě nízké intenzity). Jeho každodenní pohyb také pomohl vyvinout silné kosti, klouby a pojivovou tkáň.

Co Grok nedělal, bylo vyčerpání energie a zásoby svalového glykogenu pravidelně rozvrhovanou soustředěnou aktivitou se střední až obtížnou intenzitou. Toto nepřírozené chování by ho zanechalo zranitelným, ať už útokem predátora, hladověním nebo jiným neštěstím. Možná jste slyšeli tu nedávno zpopularizovanou myšlenku, že lidé byli „zrozeni k běhu“? Přesnější by bylo říci, že jsme byli zrozeni k časté chůzi a občasnému běhu (na delší vzdálenost nebo sprintu) za něčím nebo před něčím, pokud šlo o život.



Dnes žije většina z nás nadměru usedle nebo provádí cvičení, která jsou příliš zatěžující a nejsou v souladu s našimi genetickými potřebami pro optimální zdraví. Desítky let bylo evangeliem cvičení dodržování

konzistentnosti v aerobním cvičení (jogging, cyklistika, kardio stroje, skupinové lekce, nebo jakékoliv jiné soustředěné úsilí), které mělo vést k většímu množství energie, lepšímu zdraví a kontrole váhy. Nicméně příliš mnoho dlouhých tréninků se zvýšenou tepovou frekvencí (nad 75 % maxima) vám může způsobit riziko vyčerpání, vyhoření, zranění a nemocí. Strava s vysokým obsahem sacharidů potřebná pro každodenní provádění těchto cvičení k problému jenom přispívá. V extrému – například u přetřénovaného maratonce nebo triatlonisty – může náročný trénink ve skutečnosti urychlit proces stárnutí a zvýšit riziko srdečních chorob.

Příliš mnoho cvičení je běžný scénář, když uvážíte, jaký naše aktivní populace klade důraz na silné soustředění, oddanost a vůli nepoddat se známám únavy. Naše těla prostě nejsou uzpůsobena k tomu, aby měla prospěch z chronického kardio cvičení při intenzivní nebo jen lehce nepříjemné tepové frekvenci, natož z dřiny vyčerpávajících koleček na posilovacích strojích několik dní v týdnu. Střední až vysoká obtížnost těchto chronických kardio cvičení nebo silových tréninků příliš zatěžuje stresovou reakci (obecně nazývanou reakce typu útěk nebo boj) našich těl. Vaše hypofýza při ní dává adrenalinovým žlázám pokyn uvolnit do vašeho krevního řečiště kortizol. Kortizol je silný stresový hormon, který je nezbytný pro řadu fyzických funkcí a produkci energie. Kortizolová špička v krvi způsobená stresující událostí zintenzivňuje dýchání, tepovou frekvenci, oběh krve a mentální soustředění; dokonce i konvertuje svalovou tkáň na glukózu pro rychlé doplnění energie.

Toto je skvělý příklad toho, jak zneužíváme systém, který byl geneticky utvořen pro reakci na nebezpečí, např. když se Grok ocitl tvář v tvář predátorovi. I dnes je reakce typu uteč nebo boj velmi žádoucí a efektivní tvář v tvář skutečnému nebezpečí nebo stimulům vyžadujícím špičkový výkon, jako když se například olympijský sprinter sklání ke startovním blokům nebo záchranář burcuje až nelidskou sílu v pokusu o záchranu člověka. Naneštěstí když je stresová reakce spouštěna opakovaně (neustálým hektickým tempem moderního života, příliš zatěžujícími tréninky), vaše adrenalinové žlázy mohou vyprodukovat příliš mnoho kortizolu, takže se nakonec unaví a budou produkovat naopak méně kortizolu a dalších hormonů nezbytných pro mnoho aspektů zdraví než

normálně. Hormony štítné žlázy a testosteron také klesají při protahované zátěži, což vede k poklesu úrovně energie, ztrátě svalové hmoty, potlačení funkcí imunitního systému a celkově nepříznivému stavu popisovanému jako vyhoření.

Po čem naše geny opravdu touží, je častý pohyb pomalým, pohodlným tempem: procházky, chůze, pomalá jízda na kole a další lehké aerobní aktivity s tepovou frekvencí v rozsahu 55 % až 75 % maxima. Tato zatížení jsou daleko méně zatěžující než obvyklé úrovně námahy spojené s funěním a supěním, snahou a utrpením, o kterých si namlouváme, že vedou ke kondici. Najděte si způsob, jak se každý den pohybovat častěji – chůze (i přes parkoviště, namísto kroužení v autě a hledání místa co nejbliže ke vchodu, po schodech namísto jízdy výtahem, to vše se vám za celý život nasčítá!), výlety, plavání, pomalá jízda na kole nebo cokoliv jiného, co vám mírně zvýší tepovou frekvenci. Snažte se najít si dvě až pět hodin týdně na mírné cvičení. Více je tentokrát lépe, pokud máte čas a dokážete odolat pokušení „jít do toho naplno“. Pokud je to možné, zkuste často chodit naboso pro vyvinutí přirozené rovnováhy, pružnosti a síly dolních končetin.

Pravidlo Primal Blueprint

č. 4: Zvedejte těžké věci



Grokův život vyžadoval časté krátké intenzivní fyzické výkony – doprava shromážděných věcí (palivo, součásti přístřeší, materiál na nástroje, a těla zvířat) do tábora, šplhání po skalách a stromech při průzkumech a sběru plodů a skládání kamenů a klád pro vybudování přístřeší. Biochemické signály spouštěné těmito krátkými, ale intenzivními stahy svalů způsobily zlepšení a uzpůsobení velikosti, síly a napětí svalů.



Dnes vám dodržování programu silového tréninku obsahujícího přirozené pohyby celého těla (dřepy, kliky, shyby, atd.) pomohou vyvinout a udržet svalovou hmotu, zrychlit metabolismus pro udržení nízké úrovně tělesného tuku, zvýšit hustotu kostí, předcházet zraněním a užívat si vyvážených úrovní hormonů a glukózy v krvi. Krátkodobá, velmi intenzivní cvičení, prováděná poměrně pra-

videlně, ale bez přílišného nucení (vždy podle úrovně vaší energie), vám dají lepší výsledek než příliš časté návštěvy tělocvičny a tréninky trvající příliš dlouho. To je totiž recept na únavu a nežádoucí projevy genů. Můžete mít skvělé výsledky při pouhých dvou soustředěných, intenzivních pětadvacetiminutových cvičeních týdně, s minimálním rizikem přetřénování nebo mentálního vyhoření.

Pravidlo Primal Blueprint č. 5: Jednou za čas si zasprintujte



V dávném světě, kde nebezpečí číhalo za každým rohem, byla Grokova schopnost běhat úzce spojená s tím, jestli přežije dost dlouho na to, aby předal své vynikající geny dalším generacím. Ať již utíkal z cesty ženoucímu se stádu mastodontů, nebo šval drobnou zvěř k večeři, Grokovy sprinty spustily v rychlých svalových vláknech takové vyjádření genů, které mu umožnilo příště běžet o kousek rychleji.



Dnes nám občasný sprint na maximum pomáhá zvýšit úroveň energie, zlepšit sportovní výkonnost a minimalizovat účinky stárnutí podporou uvolňování testosteronu a lidského růstového hormonu (což je výhodné pro muže i pro ženy). Jednou za přibližně 7 až 10 dní, když se cítíte plni energie a motivace, si dejte krátký, jednoduchý sprinterský trénink a dejte do toho všechno! Nováčci si mohou zvolit méně náročné možnosti (třeba rotoped) a postupně se propracovat k opravdovým běžeckým sprintům.

Pravidlo Primal Blueprint č. 6: Dopřejte si dostatek spánku



Vzorci aktivity a spánku našich předků byly utvářeny svítáním a soumrakem. Dny začínaly brzy, a když slunce zapadlo, bylo bezpečnější se schoulit k sobě a odpočívat.

Lovci a sběrači dále potřebovali docela dost času na zotavení a odpočinek při svém aktivním stylu života. Vědci zkoumající spánek věří, že evoluce nás naprogramovala k dvoufázovým spánkovým vzorcům: hlavní noční části (která byla v pravěkých dobách pravděpodobně přerušována kvůli bezpečnosti nebo rodinným záležitostem) a siestě uprostřed dne, která byla dobře načasována tak, aby odpovídala přirozenému každodennímu poklesu aktivity, který všichni prožíváme v odpoledních hodinách.



Dnes, kdy je život exponenciálně více hektický a stresující než kdykoliv předtím v historii lidstva, jsou adekvátní spánek a odpočinek často zanedbávány. Může za to především nadbytek umělého světla a digitální stimulace po setmění, spolu s toxiny ve stravě (např. cukr, alkohol a léky na předpis i volně prodejné) a samozřejmě také všudypřítomné budíky. Je nezbytné minimalizovat míru vystavení umělému světlu po setmění, vytvořit si klidné, uvolněné přechody do doby spánku, a poté mít dostatečné množství spánku na to, abyste se probudili přirozeně (bez budíku), osvěženi a plní energie.

Dostatek spánku pomáhá optimálnímu fungování imunitního systému, podporuje uvolňování klíčových hormonů, které podporují mozkové a endokrinní funkce, a hraje velkou roli v regulaci chuti k jídlu a optimálnímu metabolismu tuku. Chodte spát každý den ve stejnou dobu po klidném, vědomém zpomalení – žádná televize, náročné cvičení, velké množství jídla nebo jiné silné stimulace před spaním. Vaše nároky na spánek budou různé podle životních okolností (ranní lety letadlem atd.), ale nastavení pevného základu dobrých zvyků je nutné.

Nemějte obavy si zdřímnout, když se cítíte odpoledne unavení. Svět se nezblázní, když si dáte dvacet a obnovíte si optimální rovnováhu chemických látek v mozku pro zvýšení produktivity, až se vrátíte k práci. I dvacetiminutová siesta vám může poskytnout mnoho dobrého, pokud máte nedostatek spánku.

Pravidlo Primal Blueprint

č. 7: Hrajte si



Naši předkové strávili každý den několik hodin různými formami sociální interakce, které nesouvisely s jejich hlavním „povoláním“ – zajištěním potravy a přístřeší a péčí o mladé. Studie dnešních lovců a sběračů, jako například kmene !Kung z pouště Kalahari v Africe, ukazují, že obvykle pracují daleko méně hodin a mají více volného času než průměrný moderní pracovník s více než čtyřicetihodinovým pracovním týdnem. Populární teorie antropologa Marshalla Sahlina „původní bohaté společnosti“ tvrdí, že lovci a sběrači jsou schopni dosáhnout přebytku (s doslovnější definicí, než je ta konzumerismem zasažená, kterou známe) tím, že *požadují málo a tyto požadavky si v běžném denním životě plní.*

Jakmile byla kořist pro daný den ulovena, nebo kořínky, výhonky, ořechy a bobule nasbírány, měl Grok čas si hrát. Mladí se mohli honit kolem a prát, aby si vydobyli vyšší pozici v sociální hierarchii kmene. Pravěcí lidé mohli také trénovat hod oštěpem nebo kameny na cíl, lovit drobná zvířata jen ze sportu, nebo trávit čas pospolu a pečovat jeden druhému o zevnějšek. Výsledkem jejich hraní byla podpora vazeb v rodině a mezi generacemi, vzpamatování z častého život ohrožujícího stresu a také udržení jejich těl připravených na fyzické výzvy každodenního života.

Dnes je pro nás hra téměř sprosté slovo. Stále sbíráme ve volném čase ovoce, ale dnes ho máme někde na webu a přichází



k nám s různými tarify na volání a zprávy. Neutuchající stimulace moderního života, v kombinaci se spotřební mentalitou ekonomiky volného trhu, činí z her něco ještě důležitějšího než předtím, ale stále hůře začlenitelného do rozvrhu. Nechte si každý den nějaký čas na odpoutání od kancelářské práce nebo každodenních úkolů a dopřejte si nestrukturovanou zábavu. Zejména pokud máte děti, můžete jim ukázat, že hraní si je celoživotní záležitost, a přitom se od nich něco naučit! Kromě toho, že je to zábava se sociálními přínosy, hra nabízí biochemické výhody ve formě endorfinů

uvolňovaných do krve a zajišťuje zdravou kognitivní protiváhu přílišné stimulaci, kterou nám přináší digitální věk.

Pravidlo Primal Blueprint č. 8: Chod'te více na slunce

Jeskynní muži (a ženy) netrávili své dny uvnitř v jeskyních; byli venku a starali se o přežití nebo si užívali zábavu. Pravidelné vystavování se slunci umožnilo Grokovi vyrábět si spoustu vitamínu D, který je nezbytný pro zdravé fungování buněk. Dostatek vitamínu D je téměř nemožné získat každý den z potravy; musíme si tuto látku vyrábět v sobě (technicky jde o hormon, který je jeho prekurzorem, nikoliv o vitamin) vystavováním velkých ploch kůže dostatečnému množství slunečního světla po delší dobu (je možné si vitamin D vytvořit v létě do zásoby a uvolňovat ho během zimních měsíců).



Dostatek slunečního svitu – a tedy vitamínu D – dnes naprosto není automatický vzhledem k našim sklonům trávit mnoho času v uzavřených prostorách, jako jsou auta, kanceláře a domovy, spolu s paranoidním natíráním se opalovacími krémy, kdykoliv se odvážíme na to prudké ošklivé slunce. Odborníci předpokládají, že řada vážných zdravotních problémů plyne z této poměrně náhlé změny lidského životního stylu (nepřipomíná vám to naši diskusi o počátcích zemědělství?). Kromě nezbytně potřebného vitamínu D nám slunce také přináší významně lepší náladu, což může znamenat lepší produktivitu v práci a klid v mezilidských vztazích.



Pravidelné vystavování se slunci znamená, že trávíte čas venku, užíváte si volný prostor a dýcháte čerstvý vzduch. Důsledkem toho, že si užíváte toto pozitivní prostředí (třeba během každodenního mírného cvičení!), může výborně kompenzovat stres způsobený pobytem v uzavřených místnostech s umělým osvětlením a zatuchlým vzduchem. Vaše buňky se hned občerství i na biochemické úrovni, když dostanete pravidelné dávky slunečního světla, čerstvého vzduchu a otevřeného prostoru. Spálení samozřejmě zdravé není, ale udržování mírného opálení po většinu roku znamená, že budete mít dostatek vitamínu D.

Pravidlo Primal Blueprint

č. 9: Nedělejte hloupé chyby



Naši předkové potřebovali být velmi všímaví a mít silný pud sebezáchovy, aby se vyhnuli nebezpečí. Neustále zkoumali, čichali a naslouchali svému okolí, stále s vědomím potenciálních problémů se šavlozubými tygry, padajícími kameny, jedovatými hady nebo jen podvrtnutým kotníkem z neopatrného došlapu. Extrémní bdělost a řízení rizika byly výhodnými schopnostmi procvičovanými každý den k dokonalosti. I malé chyby mohly mít katastrofální následky, jako například škrábnutí na koleno od kamene a smrt následnou infekcí, na kterou nebyl lék.



Zuřiví tygři dnes nejsou tím, co by nás ohrožovalo na životě, ale my lidé si stejně lehkomyšlně (jste například schopni multitaskingu?) hledáme způsoby, jak dostat nejrůznější bolesti a utrpení do našich životů. Zapněte si bezpečnostní pás, nejezděte opilí, netelefonujte a nepište zprávy za jízdy; buďte připravení a velmi ostražití, když se touláte s batohem divočinou, sjíždíte z prudkého kopce na svém lehoučkém závodním kole, nebo používáte letlampu, řetězovou pilu nebo řezák na dlaždice. Věnujte trochu více pozornosti a energie řízení rizika v každodenních volbách tak, abyste si mohli užít dlouhý, šťastný život a předat své vlastní skvělé geny další generaci.

Pravidlo Primal Blueprint

č.10: Používejte svůj mozek



Jednou z nejdůležitějších věcí, které odlišují lidi od všech ostatních zvířat, jsou intelektuální schopnosti. Rychlý nárůst velikosti mozku jen za několik tisíc generací byl výsledkem kombinace optimálních stravovacích rozhodnutí (včetně vysokého obsahu zdravých tuků a bílkovin – viz pravidlo č. 1) a dlouhodobého spoléhání na komplexní myšlení – procvičující mozek, jako by to byl sval. Nejlepším důkazem této skutečnosti je to, že lovci a sběrači po celém světě si vyvinuli jazyk, nástroje a lepší způsoby lovu nezávisle na sobě.



Můžete zkusit argumentovat tím, že dnes svůj mozek musíme používat poměrně hodně, abychom přežili a vydělali nějaké peníze v dnešním světě, ale realita je taková, že mnoho z nás skončilo v nenaplňujících nebo ještě horších povoláních, nebo jsou jinak odpojeni od stálých intelektuálních výzev a stimulace. Mnoho studií obecné inteligence identifikuje *zvědavost* jako jeden z nejvýznamnějších příznaků inteligence. Příležitosti k intelektuální stimulaci jsou v denním životě všudypřítomné. Dejte si nějaké osobní cíle, například naučení se novému jazyku, hře na hudební nástroj, nebo se запиšte do večerní univerzity. Výzkumy ukazují, že riziko devastujících mentálních stavů včetně depresí, demence a Alzheimerovy choroby je možno snížit, když budete udržovat svůj mozek aktivní stejně jako tělo.

“Má největší chyba byla, když jsem nedal dostatečný důraz na přímé působení prostředí, tj. potravy, klimatu atd., nezávisle na přirozeném výběru.”

—Charles Darwin

Naučte se je, poznejte je, žijte jimi!

Pravidlo č. 1 – Jezte rostliny a zvířata: Užívejte si přirozené, sytící jídlo, které dodávalo energii pro dva miliony let lidské evoluce.

Pravidlo č. 2 – Vyhýbejte se jedovatým věcem: Vyhýbejte se příliš zpracovaným potravinám (trans a částečně hydrogenované oleje, cukry, obiloviny – i celozrnné obiloviny a luštěniny), které jsou našim genům cizí a způsobují nám tloustnutí a nevolnosti.

Pravidlo č. 3 – Často se pohybujte pomalým tempem: Zlepšete svůj metabolismus tuků a vyhněte se vyhoření tím, že budete aktivní, ale nebudete to brát příliš zhurta.

Pravidlo č. 4 – Zvedejte těžké věci: Krátké, intenzivní tréninky funkčních pohybů celého těla podporují rozvoj svalů a oddalují stárnutí.

Pravidlo č. 5 – Jednou za čas si zasprintujte: Občasný sprint naplno spouští optimální vyjádření genů a výhodný tok hormonů.

Pravidlo č. 6 – Dopřejte si dostatek spánku: Vyhněte se přebytku umělého světla a digitální stimulace po setmění, abyste sladili svůj pravidelný rytmus se sluncem a užívali si tak optimální fungování imunity, mozku a žláz s vnitřní sekrecí.

Pravidlo č. 7 – Hrajte si: Vyvažujte stres moderního života nějakou tou nestrukturovanou, fyzickou zábavou! Jak krátké přestávky, tak dlouhé výlety jsou nezbytné pro mentální a fyzickou pohodu.

Pravidlo č. 8 – Choďte více na slunce: Nebojte se slunce! Dostatečné vystavování se slunci pomáhá syntetizovat vitamín D pro zajištění zdravého fungování buněk.

Pravidlo č. 9 – Nedělejte hloupé chyby: Pěstujte si ostražitost a zvládání rizika, abyste se vyhnuli hloupým chybám, které přinášejí moderním lidem „nikoliv nevyhnutelné utrpení“.

Pravidlo č. 10 – Používejte svůj mozek: Zapojte se do kreativních a stimulujících aktivit, které podpoří vaše duševní zdraví a celkovou pohodu.

A to je celé

Kromě – ehm – reprodukčního aktu mi zkuste jmenovat nějaké další významné chování, které utvářelo naše geny a dnes hraje důležitou roli v našem zdraví a pohodě. Může to být opravdu takto jednoduché? Může prevence a léčba obezity, diabetu, srdečních chorob, fyzického útlumu, velké části rakovin a celkové příliš stresované existence moderního člověka

být obsažena v našich genech? Možná dokážete najít pomlouvače, kteří budou vybírat kousky a útržky tohoto plánu a nabízet kritický pohled, ale předpoklad je nenapadnutelný: naše geny jsou uzpůsobeny lovecko-sběračské existenci, protože tak jsme jako Homo sapiens strávili převážnou většinu svého času na zemi.

Ty samé geny, které se obrací proti vám a vyvíjejí srdeční choroby, cukrovku, aterosklerózu, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, artritidu a většinu ostatních degenerativních chorob, mohou být přeprogramovány pro získání štíhlejšího těla, které bude mít lepší kondici a víc energie, k podstatnému zpomalení procesu stárnutí a nižšímu riziku onemocnění, zranění a vyhoření. Tajemství je v tom, *dělat ty správné věci*: dodržovat takové zvyklosti životního stylu, které podporují žádoucí vyjádření genů, a vyhýbat se těm, které mají na svědomí jejich negativní projevy.

Toto prohlášení o tom, že je třeba dělat ty správné věci, není nic nového. Novinkou je to, jak snadné, přirozené a zábavné jsou ty vzorce chování, které vám pomohou vybudovat ideální tělo. Teď si můžete užívat vynikající, na živiny bohaté potraviny, které podporují zdraví a kontrolu váhy bez námahy tím, že snížíte produkci inzulínu. Teď máte svolení vycouvat z nepřijemných tréninků a přísných režimů a namísto toho si užívat aktivní životní styl s pravidelným málo intenzivním aerobním pohybem, podpořeným občasnými krátkými a velmi intenzivními tréninky. Můžete se i poflakovat na slunci a dát si šlofíka ve jménu zdraví!

Výhody životního stylu podle pravidel programu Primal Blueprint poznáte během několika dnů, nikoliv týdnů nebo měsíců. Vaše geny jsou aktivní stále, ať už vám pomáhají budovat, regenerovat a udržovat homeostázi, nebo vás nechtěně rozvracejí. Je to všechno založeno na signálech prostředí, které jim dodáváte pomocí jídla, cvičení a životního stylu.

Shrnutí kapitoly

- 1. Grok:** Pravidlo o přežití nejsilnějších hnalo po dva miliony let evoluci k vytvoření dokonalé lidské bytosti... před 10 000 lety! Grok je přezdívkou našeho modelu prastarého lidského životního stylu, který byl větší, silnější a v mnoha ohledech zdravější než my. Krátce po Grokových časech nástup zemědělství po celé zemi odstranil hlavní selekční tlak na lidi: hladovění. Civilizace nakonec vedla ke zpomalení naší evoluce a důsledkem toho jsme změkli. Nicméně protože naše DNA je v podstatě stejná jako Grokova, můžeme se adaptovat na toto chování odpovídající životnímu stylu otestovanému evolucí a uzpůsobit jej našemu 21. století s cílem dosáhnout optimálního zdraví.

Naše zdraví závisí na tom, jak geny odpovídají na signály v jejich bezprostředním okolí. Program Primal Blueprint je složen z 10 jednoduchých pravidel chování, která směřují naše geny k budování zdravého, energického, šťastného, štíhlého, silného, chytrého a produktivního moderního člověka.

- 2. Strava:** Jezte rostliny a zvířata! Vyhněte se příliš zpracovaným potravinám (sladkosti, obilniny, luštěniny a průmyslově vyráběné potraviny a chemicky pozměněné tuky). Obilniny, i když jsou po celém světě základní potravinou, o které se dlouho věřilo, že je zdravá, stimuluje přílišné uvolňování inzulínu a jsou méně výživné než zelenina, ovoce, semena a živočišné potraviny. Strava s velkým podílem obilnin (a v menší míře luštěnin) brání metabolismu tuků a dláždí cestu k vážným chorobám.
- 3. Cvičení:** Často se pohybujte pomalým tempem (chůze, jogging, výlety a přitom se vyhněte přílišnému množství kardiotréninku střední až silné intenzity), zvedejte těžké věci (pravidelné tréninky síly, které jsou krátké

a intenzivní) a občas si dejte krátký sprint úplně naplno pro stimulaci uvolňování růstového hormonu, budování svalů, redukci tuku a oddálení procesu stárnutí.

4. **Životní styl:** Dopřávejte si dostatek spánku (regeneruje svaly a občerstvuje mozek). Najděte si ve svém nabitém programu čas na nestrukturované hry (uvolňují napětí a zlepšují emoční a mentální pohodu na chemické úrovni). Dopřávejte si dostatek slunečního světla (stimuluje produkci důležitého vitamínu D a pomáhá vyvážit negativní účinky trávení příliš mnoho času uvnitř). Vyhýbejte se hloupým chybám trénováním ostražitosti a řízení rizika orientovaného na dnešní nebezpečí. Používejte svůj mozek ke kreativním aktivitám, které vyváží často opakované nebo intelektuálně ubíjející prvky vaší existence.

5. **Plán úspěchu:** Pravidla programu Primal Blueprint jsou jednoduchá a intuitivní, na rozdíl od mnoha myšlenek „zdravého rozumu“, které naznačují, že musíte trpět a snažit se, abyste dosáhli vašich kondičních a hmotnostních cílů. Výhody života podle pravidel Primal Blueprint poznáte okamžitě - více rovnoměrné energie, lepší imunita, příjemnější jídlo a cvičení – protože vaše geny budou neustále řídit vaše buňky k optimálnímu fungování.

Poznámky ke kapitole

1 Původ člověka

Teorie „z Afriky“ je také známa jako Teorie nedávného společného původu (Recent Single-Origin Hypothesis, RSOH), Hypotéza nahrazení (Replacement Hypothesis) nebo model Nedávného afrického původu (Recent African Origin, RAO). Tato teorie, původně navržená Charlesem Darwinem v jeho díle Původ člověka (Descent of Man), modernizovaná Christopherem Stringerem a Petrem Andrewsem a silně podporovaná novými studiemi mitochondriální DNA, říká, že anatomicky moderní lidé se vyvinuli pouze v Africe cca před 200 000 (první výskyt anatomicky moderních lidí) až 100 000 lety, přičemž členové této skupiny před 60 000 lety odcházeli z Afriky a nahradili všechny dřívější lidské populace, včetně Homo neanderthalensis a Homo erectus.

2 Původ zemědělství

Dr. Jared Diamond, evoluční biolog, fyziolog, držitel Pulitzerovy ceny a profesor geografie na UCLA, je autorem díla Zbraně, mikrobi a ocel, osudy lidských společností (Guns, Germs and Steel: The Fates of Human Societies), kde diskutuje nástup zemědělství a jeho vliv na civilizaci a lidské zdraví. Kapitola 5 této knihy obsahuje podrobnosti o původu zemědělství, včetně toho, které plodiny byly pěstovány na různých místech ve světě.

3 Kniha Nástup zemědělství (Emergence of Agriculture) od Bruce Smitha podrobně popisuje přechod lidstva od životního stylu lovců a sběračů k zemědělství, a tedy civilizaci. Kniha Guns, Germs and Steel a Proti zrnu (Against the Grain) od Richarda Manninga podrobně popisují negativní aspekty přechodu lidstva k zemědělství, které viní z velkých epidemií nemocí, imperialismu, kolonialismu, otroctví a neúprosného vývoje ke světové válce. To vše díky zneužívání „volného času“ vzniklému díky specializaci práce a snaze o kontrolu nad zdroji, lidskými i geografickými, což jsou cíle, které předtím nebyly relevantní u v podstatě rovnostářských společenství lovců a sběračů.