

## PŘEDMLUVA

Poprvé jsem se začal zabývat metabolickou typologií zhruba před patnácti lety, když jsem se dozvěděl o mimořádných klinických výsledcích, které je tím možné dosáhnout. Tento nový přístup, který umožňuje u jednotlivých lidí určit jejich zcela specifickou potřebu výživy, mě jednak fascinoval, a zároveň ve mně vyvolával pochyby. Vypadalo to příliš dobře, než aby to mohla být pravda, a zároveň byl tento přístup založen na předpokladech, které se mi zdály velmi neobvyklé dokonce i v kontextu alternativní medicíny. Nicméně přesto jsem se rozhodl celou tuto záležitost prozkoumat, abych neopominul něco opravdu cenného.

Jako mnoho jiných lékařů jsem nepochyboval o významu stravy a výživy. Ale stejně jako všichni ostatní jsem byl frustrovaný rozpory a složitostí vědy o výživě. Léčení stravou v sobě skrývalo nejen velké možnosti primárního léčebného přístupu, ale zároveň i mnoho praktických problémů při použití v lékařské ordinaci. Neexistovaly totiž žádné spolehlivé prostředky pro zjištění chyb ve výživě u jednotlivých nemocných a pro doporučení stravy, která by měla léčivé výsledky. Znovu a znovu jsem se setkával s frustrujícím rozparem: strava, která velmi dobře působila na jednoho člověka, neměla na druhého žádný nebo jen velmi malý pozitivní vliv. A nikde jsem neviděl nějaké možné řešení.

Až v polovině osmdesátých let jsem se doslechl o skupině vědců-lékařů, kteří ve Spojených státech během několika let vyvinuli jedinečný způsob, jak se s tímto problémem vyrovnat a nazvali jej metabolickou typologií.

William Kelley, George Watson a Roger Williams navázali na dřívější práce badatelů a lékařů jako Weston Price, Francis Pottenger a Royal Lee a zároveň vyšli z koncepce „biochemické individuality“ (Williams), podle které ani jeden ze dvou jedinců není na biochemické či fyziologické úrovni stejný.

Weston Price se už před rokem 1930 vydával na neobvyklé antropologické expedice do vzdálených míst světa a uvědomil si souvislost mezi moderními stravovacími návyky a výskytem chronických degenerativních chorob. Objevil, že neexistuje nic takového jako „strava, která by byla zdravá pro všechny“. Vlivem velkých rozdílů v podnebí, dostupnosti různých potravin, podmínek životního prostředí, evolučních principů, adaptace a dědičnosti se v průběhu mnoha set let u rozdílných kulturních a etnických skupin vytvořily zcela odlišné způsoby stravování.

Watson, Kelley a další pak v pozdějších letech zkoumali, co tyto geneticky podmíněné potřeby odlišné stravy znamenají z metabolického či biochemického

hlediska. Dospěli k závěru, že určitá strava, která jedněm prospívá, u jiných může vyvolat onemocnění. Ale proč? Co je podstatou tohoto jevu?

Jedním z faktorů, který objevili nejdříve, byla role autonomního nervového systému (ANS), který je rozhodující pro určení metabolické individuality a zásadně ovlivňuje, zda budeme zdraví anebo onemocníme. Autonomní nervový systém má dvě větve. Jedna - sympatický systém - řídí tělesné procesy vydávání energie; někdy se nazývá systémem pro „boj nebo útěk“. Druhá větev - parasympatický systém - řídí tělesné činnosti spojené s ukládáním energie; je považován za systém „odpočinku a zažívání“.

U většiny lidí má jedna z těchto větví sklon k nadvládě či dominanci a právě to vytváří určitý stupeň biochemické nebo metabolické nerovnováhy. Pokud je tato nerovnováha příliš velká, může vyvolat onemocnění. Z tohoto hlediska je důležité, že určité potraviny a živiny<sup>1)</sup> mají přirozenou schopnost posilovat jednu nebo druhou větev autonomního systému. Stravování podle metabolického typu tak může nastolit rovnováhu v ANS, který je zároveň hlavním regulátorem metabolismu.

Druhým klíčovým faktorem, který určuje, jakou potravu člověk potřebuje, aby byl zdravý, je rychlost, s jakou jeho buňky přeměňují potravu na energii neboli rychlost buněčné oxidace - spalování. Rychlost buněčného spalování je do značné míry dána dědičností a aby tělo správně fungovalo, musí být rovněž udržována v rovnováze. Někteří lidé mají rychlé spalování, což znamená, že jejich buňky přeměňují potravu na energii velice rychle. Aby si tito lidé udrželi metabolickou rovnováhu, potřebují jíst potraviny, které se spalují pomalu – například těžké bílkoviny a tuky. Lidé s pomalým spalováním udrží zas metabolickou rovnováhu lehkými jídly jako uhlovodany, které se spalují mnohem rychleji než bílkoviny a tuky.

Koncem sedmdesátých a začátkem osmdesátých let dvacátého století došlo v metabolické typologii k zásadnímu převratu, když Bill Wolcott objevil vzájemný vztah mezi ANS a systémem spalování. Objev, který nazval „faktorem dominance“, mu umožnil určovat s mnohem větší přesností, jaké druhy potravin a živin jednotliví lidé potřebují pro dosažení metabolické rovnováhy. Díky tomu v následujících letech rozšířil a mimořádně upřesnil základní principy stravování podle metabolických typů. Praktické výsledky byly neuvěřitelné.

Tím, že nám umožnil navrhnout způsob stravování, který je doslova „šitý na míru“ jednotlivým lidem podle jejich individuálních biochemických potřeb,

<sup>1)</sup> V kontextu této knihy se živiny chápou jako makroživiny: bílkoviny, uhlovodany a tuky. A vitamíny, enzymy nebo minerály jako mikroživiny: - poznámka překladatele

zároveň odhalil neuvěřitelný potenciál stravy i živin a prokázal, že jakmile tělo začne dostávat správnou výživu, dokáže se samo uvádět do rovnováhy a léčit. Jeho metoda rovněž vysvětlila většinu zavádějících rozporů a omezení moderní dietetiky. Z léčení stravou tak fakticky odstranil dosavadní tápání a chaos.

Jedním z výjimečných aspektů stravování podle metabolických typů je, že se nezabývá „léčením“ určitých specifických nemocí anebo jejich příznaků, ale jde o „nespecifický“ přístup, který umožňuje „jít“ za příznaky a zabývat se přímo samotnou fyziologickou nerovnováhou a biochemickými poruchami, ze kterých tato nejrůznější chronická onemocnění vznikají. Proto lidé, kteří se stravují podle metabolických typů, mohou své zdraví budovat od základů a ne se jen stále pokoušet odstraňovat jeden příznak za druhým. Takovýto zásadní přístup ke stravě a výživě pak vyvolává „domino efekt“ ve všech systémech těla a způsobí, že následně zmizí nejrůznější příznaky nemocí.

Ve své lékařské praxi pracuji s metabolickými typy už dlouho a jsem přesvědčený, že je to naprosto bezkonkurenční metoda pro doporučení vhodné stravy. Na mnoha případech jsem si ověřil, že je velmi úspěšná při řešení anebo zmírnění nejrůznějších zdravotních potíží: alergií, zažívacích poruch, chronické únavy, chudokrevnosti, obezity, hormonální nerovnováhy, náladovosti, špatné koncentrace, depresí, vysokého krevního tlaku, cukrovky, nízké hladiny krevního cukru, artritidy a dalších. Důležité ale je, že stravování podle metabolického typu neodstraňuje pouze příznaky. Když takto svou tělesnou chemii uvedete do rovnováhy, vyvarujete se nejen nepříjemných potíží a nemocí, ale budete zářit a překypovat zdravím.

Na rozdíl od ostatních metod určování dietní individuality - například podle krevní skupiny nebo tělesného typu, metabolická typologie je mnohem širší systém, který zahrnuje i všechny ostatní adaptační neboli homeostatické mechanismy. Jinými slovy nevychází pouze z jednotlivých neměnných vrozených faktorů jako krevní skupina nebo tělesný typ, ale bere v úvahu i mnoho různých biochemických nebo metabolických faktorů, které se neustále proměňují po celý život.

Určení metabolického typu je velmi přesné a nepodléhá náhodě. To je také důvod, proč je nejen velice perspektivní vědeckou disciplínou, ale zároveň i praktickým a snadno použitelným způsobem, jak se správně stravovat.

Stravování podle metabolických typů nám dává tolik možností, že se v budoucnu jistě stane významným a moderním klinickým odvětvím. Je skvělé, že tato kniha nabízí přesně to, co už tak dlouho tolik potřebujeme: jednoduchý, rychlý a spolehlivý způsob jak určit svůj metabolický typ, stravovat se v souladu s ním a podle potřeby měnit svoji životosprávu.

Termín „revoluční“ se dnes používá až příliš často. Ale v případě stravování podle metabolických typů je to velice přesný výraz. Myslím, že po přečtení úžasné Wolcottovy knihy, mi dáte za pravdu.

Etienne Callebout, M.D.  
Harley Street, London  
1999