Съдържание

Вместо предговор – *д-р Мария Генкова-Папазова* 7

Въведение 15

Част първа
Нездравословните пълнозърнести хлебни продукти

Глава 1. Какъв корем? 23
Глава 2. Това не са кифлите на баба ви:
създаването на съвременната пшеница 35
Глава 3. Пшеницата деконструирана 61

Част втора
Пшеницата – как разрушава тотално здравето ни

Глава 4. Хей, пич, няма ли да си купиш малко
екзорфини? Привикването към пшеничните изделия . . . 77
Глава 5. Пшеничният ви корем демонстрира
връзката между пшеницата и затлъстяването 93
Глава 6. Привет, чревца! Това съм аз – пшеницата.
Пшеницата и цьолиакията 121
Глава 7. Нация от диабетици:
пшеница и инсулинова резистентност 151

Глава 8. Спад в киселинността:
пшеницата – големият нарушител на pH 181
Глава 9. Катаракти, бръчки и гръдна кифоза:
пшеницата и процесът на стареене 201
Глава 10. Моите плаки са по-големи от твоите:
пшеницата и сърдечно-съдовите заболявания 224
Глава 11. Всичко е в главата ви:
пшеницата и мозъкът 255
Глава 12. Лице като кравай: разрушителният ефект
на тестените изделия върху кожата 269

Част трета
Кажете сбогом на пшеницата

Глава 13. Сбогом, пшенице! Започнете здравословен
и вкусен живот без пшенични изделия 289

Епилог 337

Приложения

Приложение А. Търсене на пшенични изделия
навсякъде, където не трябва 343
Приложение В. Здравословни рецепти за смъкване
на тестения корем 355

Благодарности 396

Вместо предговор

Приятелю,

Предговорът тук е повече от излишен!

Чети внимателно!

Само петдесетина страници – и вече ще си убеден, че е така!

...Защото всякаква научна интерпретация на уникалния труд на американския лекар кардиолог д-р Уилям Дейвис е преднамерена и звучи фалшиво, когато прозреш истинската същност на тази книга:

ТОВА НЕ Е НАУЧНОПОПУЛЯРНА МОНОГРАФИЯ!

ТОВА Е КРИМИНАЛЕН БЕСТСЕЛЪР – ПЪРВОТО ВСЕОБХВАТНО, ДОСТОВЕРНО И ЗАДЪЛБОЧЕНО ПРОУЧВАНЕ НА НАЙ-МАСОВОТО И ВЕРОЛОМНО ПРЕДУМИШЛЕНО УБИЙСТВО НА ВСИЧКИ ВЕКОВЕ!!!

ЖЕРТВИТЕ МУ СЕ ИЗМЕРВАТ – БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ – В МИЛИАРДИ И ТЕПЪРВА ЩЕ СЕ УМНОЖАВАТ, АКО ПОДМИНЕШ С БЕЗРАЗЛИЧИЕ ИЗНЕСЕНИТЕ НА ТЕЗИ „ГОРЕЩИ СТРАНИЦИ“ МНОГОБРОЙНИ, ПРОВЕРЕНИ ФАКТИ!

НЕЩО ПОВЕЧЕ:
ПРИНУДЕНА СЪМ ДА ТИ СЪОБЩЯ
С ОГРОМНА БОЛКА И ЗАГРИЖЕНОСТ,
ЧЕ

АБСОЛЮТНО НЕИЗБЕЖНО,

ЛИЧНО ТИ И ТВОЕТО СЕМЕЙСТВО
СЪЩО СТЕ СРЕД ТЯХ!

И ТОВА Е ПОВЕЧЕ ОТ СИГУРНО!

...Когато преди повече от три десетилетия се дипломирах и влязох в професионална схватка с болестта, самата аз бях вече болна. Сексапилната окръгленост, издаваща излишни 4–5 кг, бледнееше пред хроничните стомашно-чревни проблеми, честите инфекции от ранно детство и кистозните яйчници. Да не пропусна също: увеличена щитовидна жлеза, постоянно нервно напрежение и непрестанно желание за сладка храна, внезапни странни обриви и един, сякаш безпричинно подранил, неревматоиден артрит... Страдах, приемах медикаменти без полза, но не подозирах действителните, дълбоко потулени причини за физическите си страдания. Тези принципни болестотворни фактори на съвременния начин на живот умишлено не се обсъждат изобщо и са извън обсега на окастрената образователна програма във всички медицински университети. Поради това същите са били неясни и на нашите високоуважавани преподаватели.

Истината за скрития в ежедневната ни храна сериен убиец е недосегаема и поради факта, че около нас отдавна не живеят напълно здрави хора... Да си с увредено здраве от ранна възраст днес, уви, е нещо обичайно...

...Дошло е времето да се запитаме – ЗАЩО И ОТКОГА?

Началото на подмолното настъпление на отровително-вкусовата промишленост срещу човечеството е преди малко повече от шест десетилетия. Причините са в необходимостта от постоянно растяща, сигурна клиентела за вездесъщата фармацевтична промишленост.

Доказателствата са безброй, но за начало погледнете тези, скрити между страниците на пожълтелия албум на баба ви – оттам ви гледат стройни и забележително здрави, често до преклонната си възраст, роднини... Които обаче са яли просеник, а не пшеничен хляб! Това е единствената причина за липсата на шкембе, нуждата от сутрешен крос и непознаването на думата „фитнес“!

„ВИНАТА НЕ Е ВАША“ – с трогателно чувство за хумор твърди д-р Дейвис в следващите страници.

На първо място трябва да виним умишлено тиражираното невежество за скритият в пшеницата, ръжта, ечемика, овеса, соята, белия ориз и царевицата маскиран убиец. Да поддържаш заблудата за „здравословните ползи“ от тези повсеместно разпространени генномодифицирани храни се оказва първата победна крачка по пътя към очевидния успех на масовото покушение!...

Защото кой ли би усетил мирис на барут в моите и във вашите детски спомени за ароматни бабини палачинки, топла баница, домашни питки и всякакви изкушаващи сладкиши, които майка ми печеше ежедневно... Моето детство, отшумяло преди 50 години, ухае на БЯЛО ПШЕНИЧЕНО ТЕСТО! Такова е и вашето!

А с какво се хранят днешните деца? Те са просто заринати от стотици видове сладкишчета и кроасани, зърнени закуски с примамващи играчки в пликчето и всякакви сандвичи, донъти и бургъри!!! Обядват пица и вечерят италианска паста, спагети и лазаня... приготвени от неестествено, ГМО-брашно!

Нека се запитаме: Какво се случва в организма под влияние на тази чужда за организма ни, вредна и болестотворна храна? Правилният отговор би трябвало да е

съобразен с откритията на новата наука НУТРИГЕНОМИКА, която изучава връзката между всяка хапка храна и възможността на нашите гени да я разпознават като „наша“ и „чужда“. Човешкият организъм е великолепна, свръхсложно устроена компютърна система с вграден код за бързо разпознаване на храната, с която човек е еволюирал и която гените ни отчитат като „наша“. Тази храна се смила лесно и оползотворява пълноценно за нуждите на всяка клетка.

Какво се случва с новата, прекалено вкусна, но в същността си изкуствена, неприродна и токсична зърнена храна и безбройните продукти от нея? Чревният код за разпознаване сигнализира за „вражеско присъствие“! Имунната система на територията на храносмилателния тракт веднага реагира с изработване на съответни антитела срещу всеки тестен продукт и алармира останалите отдели на сложната човешка имунна гвардия. И войната започва. Реакцията антиген–антитяло е налице в още крехкия детски организъм след първата брашнена каша и попарка със сухар или хляб, провокира се неизбежно от първата бисквитка и от празничната торта с първата, единствена свещичка!

Битката се води през целия ни живот, всеки ден, след всяко поемане на обичайните тестени изделия. Бавно и неусетно органите и системите в организма се предават и диагнозите в картоните и епикризите се нареждат като на опашка... Защото промененият състав на пшеницата предизвиква отделянето на неспецифични мозъчно активни екзорфини, които ни пристрастяват към тестените продукти и освен това води до прекалени скокове в нивата на кръвната захар, провокиращи цикли на бързо засищане и последваща фаза на отново повишен апетит. Неизбежно настъпва

и процес на озахаряване (гликиране) на всички структурни протеини, изграждащи нашите тъкани, кръвоносната система, която храни клетките ни и всички вътрешни органи. Този феномен е в основата и на затлъстяването, катарактата, инфаркта, болестта на Алцхаймер, преждевременното състаряване и очевидно присъства в генезата на абсолютно всяка диагноза. Характерни са и възпалителни ефекти, кисело pH, което благоприятства ерозиране на сухожилията, уврежда костите и отключва болестотворни процеси в имунната система. В резултат на консумацията на пшеница и тестени изделия възниква цял огромен комплекс от заболявания: от цьолиакия – опустошително чревно заболяване вследствие на въздействието на пшеничния глутен до цял асортимент от неврологични страдания, диабет, сърдечно-съдови заболявания, артрит, най-разнообразни обриви и дори парализиращите илюзии на шизофренията.

ЗВУЧИ НЕРЕАЛНО ЖЕСТОКО! И СЯКАШ... БЕЗНАДЕЖДНО???!!!

НО НЕ И СЛЕД ВНИМАТЕЛНИЯ ПРОЧИТ НА ТАЗИ КНИГА!

МНОГОБРОЙНИТЕ НАУЧНИ ФАКТИ, ЗАДЪЛБОЧЕНО ПРОУЧЕНИ И ОСМИСЛЕНИ ОТ АВТОРА, ПОЛОЖИТЕЛНИЯТ МУ ОПИТ С ЛЕЧЕНИЕТО НА НЕГОВИТЕ ПАЦИЕНТИ, КАКТО И СКРОМНИЯТ МОЙ ЛИЧЕН ПЪТ КЪМ ЗДРАВЕТО СА САМО ЧАСТ ОТ ОСНОВАНИЯТА МИ ДА СЕ ПРИСЪЕДИНЯ КЪМ ЗАКЛЮЧЕНИЯТА НА Д-Р ДЕЙВИС, КОИТО ПРЕВРЪЩАТ ТРАГЕДИЯТА НИ В СВОЕОБРАЗНА ДЕВЕТА СИМФОНИЯ НА НАДЕЖДАТА ЗА ИЗЦЕЛЕНИЕ И ОПАЗВАНЕ НА ЗДРА-

ВЕТО! ВАШЕТО, НА ДЕЦАТА И НА ВНУЦИТЕ ВИ! ДОВЕРЕТЕ СЕ И ИЗГОНЕТЕ ВЕДНЪЖ ЗАВИНАГИ ОТ ТРАПЕЗАТА СИ МАСКИРАНИЯ УБИЕЦ!

ВИНАТА ДОТУК НЕ Е ВАША! НО ОТ ДНЕС ОТГОВОРНОСТТА ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ Е ИЗЦЯЛО ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ!

Ст.н.с. II ст. д-р МАРИЯ ГЕНКОВА-ПАПАЗОВА,
специалист по интегративна медицина,
холистичен лекар



Въведение

Прелистете семейните албуми на родителите си или дядовците и бабите си и сигурно ще се удивите колко слаб изглежда всеки от тях. Жените най-вероятно са носили рокли с размер 46 или 48, а мъжките талии не са надхвърляли 80 сантиметра.

Наднорменото тегло е представлявало нещо, което се е измервало с няколко килограма; затлъстяването е било изключително рядко явление. Деца с наднормено тегло? Почти никога. Талии, надхвърлящи 100 сантиметра? Не и тук. Близо 100-килограмови тийнейджъри? Определено не.

Защо героините като Джун Клийвър от петдесетте и шейсетте години на миналия век, домакините, също както и другите хора от онова време, са много по-слаби от съвременниците ни, които виждаме на плажа, в мола или в собственото си огледало? За разлика от жените от онова време, които са тежали средно по 56–57 кг, мъжете от 75 до 82 кг, днес ние мъкнем върху себе си бремето на излишни 25, 37–38, дори 90 кг.

Жените от онова време изобщо не са се занимавали с физически упражнения. (Това е било считано за немислимо, все едно да изпадаш във фриволни помисли в църквата.) Колко пъти сте виждали майка си да нахлузва маратонките за петкилометровия си крос? Едно от упражненията на майка ми беше да чисти стълбището с прахосмукачката. А

сега, когато изляза навън през някой хубав ден, виждам дузини жени да тичат, да карат велосипеди, да упражняват спортно ходене – нещо, което не е могло да се види преди 40 или 50 години. И въпреки всичко, от година на година ставаме все по-дебели.

Жена ми е състезателка по триатлон и треньор по този спорт, така че всяка година имам възможност да наблюдавам някои от тези екстремни състезания. Триатлонистите тренират интензивно в продължение на месеци и години преди дадено състезание, за да преплуват дистанции от 1 до 21,5 мили[1] открито водно пространство, да изминат от 56 до 112 мили с велосипед и да финишират с бягане на дистанции от 13 до 26 мили. Самото завършване на състезанието е постижение само по себе си, тъй като събитието изисква изгарянето на няколко хиляди калории и изключителна издръжливост. Мнозинството от триатлонистите се придържа стриктно към здравословни хранителни навици.

Защо тогава една трета от тези самоотвержени мъже и жени са с наднормено тегло? Аз дори им признавам правото да носят петнайсет, двайсет или двайсет и пет килограма допълнително тегло. Имайки предвид обаче изключителното им ниво на физическа активност и натоварващи тренировъчни програми, защо са с наднормено тегло?

Ако следваме конвенционалната логика, триатлонистите с наднормено тегло трябва да тренират повече или да ядат по-малко, за да свалят тегло. Според мен това е едно изключително смехотворно твърдение. Аз съм готов да споря, че проблемът с диетата и здравословното състояние на повечето американци не са мазнините, нито захарта, нито широкото навлизане на интернет и изчезването на земеделския начин на живот. Причината за това е пшени-

[1] 1 статутна миля = 1609,344 м, 1 морска миля = 1852 м. – Б. ред.

цата – или онова, което ни се продава под името „пшенични изделия“.

Ще се убедите, че онова, с което се храним, хитро замаскирано като кифла с трици или чабата (италиански бял хляб) с лук, всъщност изобщо не е истинска пшеница, а трансформираният продукт на генетично изследване, проведено през втората половина на двайсети век. Съвременната пшеница е точно толкова пшеница, колкото и шимпанзето – човек. Макар и нашите космати роднини примати да споделят 99 процента от всички човешки гени, да са с по-дълги ръце, окосменост по цялото тяло и с по-малки възможности да ударят джакпота в тотото, не мисля, че ще ви е проблем да видите какво представлява разликата от 1 процент. В сравнение с предшествениците си само отпреди четирийсет години съвременната пшеница е къде-къде по-различна.

Аз считам, че повишеното потребление на зърнени храни – или по-точно повишената консумация на това генетично изменено нещо, наречено „съвременна пшеница“ – обяснява контраста между стройните и водещи уседнал начин на живот хора от петдесетте години на миналия век и нашите съвременници с наднормено тегло, включително и състезателите по триатлон.

Осъзнавам, че декларирането на заявлението, че пшеницата представлява зловеща храна, е все едно човек да заяви на всеослушание, че Роналд Рейгън е бил комунист. Може да изглежда абсурдно, дори и антипатриотично, смъкването на една хранителна икона до статуквото на заплаха за националното здравеопазване. Аз обаче ще докажа, че най-разпространената в света зърнена култура също така представлява и най-разрушителната хранителна съставка.

Документираните специфични ефекти на пшеницата върху хората включват възбуждане на апетита, излагане на

въздействието на мозъчно активни екзорфини (противоположността на естествено генерираните от мозъка ендорфини); прекалени скокове в нивата на кръвната захар, които провокират цикли на бързо засищане, редуващи се с повишен апетит; процес на гликиране, който води до болести и преждевременно състаряване. Характерни са и възпалителни ефекти, кисело pH, което благоприятства ерозиране на сухожилията и уврежда костите, както и болестотворни процеси в имунната система. **В резултат на консумацията на пшеница възниква цял един комплекс от заболявания, от цьолиакия – опустошително интестинално заболяване, възникващо вследствие на въздействието на пшеничния глутен – до един цял асортимент от неврологични болести, диабет, сърдечно-съдови заболявания, артрит, най-разнообразни обриви и парализиращите илюзии на шизофренията.**

Ако това нещо, наречено „пшеница“, представлява такъв проблем, тогава премахването му би довело до огромни и неочаквани изгоди. В действителност случаят е точно такъв. В качеството си на кардиолог, който среща и лекува хиляди пациенти, изложени на риск от сърдечно-съдови заболявания, диабет и безброй, предизвикани от затлъстяването деструктивни състояния, аз лично съм наблюдавал как издутите и провиснали кореми по един чудодеен начин изчезват, след като пациентите ми премахнат пшеничните изделия от храната си. Типичното смъкване на теглото възлиза на 10, 15 или 25 кг още в рамките на първите няколко месеца. Бързото и неусетно редуциране на теглото обикновено бива последвано от подобрения в здравето, които продължават да ме удивляват дори и днес, след като хиляди пъти съм ставал свидетел на този феномен.

Виждал съм драматични обрати в здравето: една трийсет и осем годишна жена с язвен колит, заплашена от изрязване на правото черво се излекува чрез премахване на пшеничните изделия от храната си и правото ѝ черво остана непокътнато. Или един двайсет и шест годишен младеж, недееспособен, който едва ходеше поради силни болки в ставите, изпита пълно облекчение и започна да ходи и да бяга отново, след като изхвърли пшеницата от менюто си.

Колкото и невероятно да ви звучат тези резултати, съществува огромен брой научни изследвания, които посочват пшеницата като основна причина за тези страдания, и които показват, че премахването ѝ от храната може да намали съществено или да облекчи симптомите. Ще се убедите, че ние безразсъдно сме заменили удобството, изобилието и ниските разходи за здравето с тестените кореми, целулитните бедра и двойните брадички. Голяма част от аргументите, представени в следващите глави, са именно доказателства от научни изследвания, които всеки може да прегледа. Звучи невероятно, но голяма част от уроците, които съм осмислил са резултати от проведени преди десетилетия клинични изследвания, които не са станали достояние на медицинската или гражданската общност. Просто направих найлесното нещо и стигнах до някои заключения, които наистина са доста тревожни.

ВИНАТА НЕ Е ВАША

Във филма *Good Will Hunting* („Добрият Уил Хънтинг“) героят на Мат Деймън – изключителен гений, обладан от агресивни демони – рухва разплакан, когато психологът Шон Магуайър (Робин Уилямс) многократно повтаря „Вината не е ваша“.

По подобен начин много голяма част от нас, тормозени от гледката на грозния си корем, обвиняват за това себе си. По-точно е да се каже, че съветът да ядем повече „здравословни пълнозърнести изделия“ ни е лишил от контрола върху апетита и импулсите ни, довел ни е до затлъстяване и влошено здраве въпреки постоянните усилия и най-добрите намерения.

Аз уподобявам широко разпространения съвет да се храним със здравословни пълнозърнести изделия на този да кажем на някой алкохолик, че щом чашка или две не причиняват вреда, тогава девет или десет чашки дори ще бъдат добри за здравето му. Следването му се е отразило по един катастрофален начин върху здравето ни.

Вината не е ваша.

Ако откриете, че имате издут и обременяващ тестен корем, неуспешно се опитвате да се вмъкнете в миналогодишните си джинси, уверявате личния си лекар, че не се храните неправилно, но въпреки това продължавате да сте с наднормено тегло и в преддиабетно състояние с високо кръвно налягане и холестерол или отчаяно се опитвате да прикриете чифт унизителни мъжки гърди, замислете се, дали не е дошъл моментът да кажете сбогом на пшеницата.

Отстраните ли пшеницата, отстранявате и проблема.

Какво имате да губите освен тестения си корем, мъжкия си бюст или сфероподобния си задник?