

JAK JSEM VYLÉČIL TÁTU Z



„NEVYLÉČITELNÉ“ NEMOCI

Krátká příručka, pomocí které si táta
normalizoval tlak a zhubnul 7 kilo za 2 týdny

Vysoký krevní tlak = riziko úmrtí č. 1
Obezita = epidemie dnešní doby
Oboje zbytečné...

AUTOR

Josef Laštovička



JOSEF@CRSKLUB.CZ

WWW.CRSKLUB.CZ

WWW.ZACITZIVOT.CZ

WWW.PEPEVUS.WEEBLY.COM

WWW.PEPEVPERU.WEEBLY.COM

WWW.PEPESUPERMALIR.BOREC.CZ

PŘEDMLUVA

Již několik let se zabývám studiem zdravého životního stylu a jeho možností v každodenním životě. Mám za sebou stáž v americkém programu, kde jsem se setkal s vyléčenými diabetiky, s vyléčenými lidmi z mnohých kardiovaskulárních nemocí... aj.

Mnohé z těchto nemocí jsou považovány za nevyléčitelné pomocí konvenční medicíny. Možná (určitě) tomu je tak proto, že běžná medicína používá jako nástroj pro léčbu pacientů pouze léky. Ty nedělají nic s příčinou problému – jak by tedy mohla nemoc odeznít?

Životní styl, který vyučuji je výrazně odlišný od našeho běžného životního stylu. Zejména pohled na výživu v této příručce uvedené, může být z počátku skeptický – budete vedeni k vyměnění cca 85 % vašeho jídelníčku.

Tato výrazná změna ve výživě však může vést ve výraznou změnu v tom, jak se cítíte a jak vypadáte.

Životní styl, který vyučuji, je převzat z oblastí, ve kterých se lidé na této planetě dožívají nejvyšších věků (projekt bluezones.com).

To opět svědčí o jeho kvalitě. Pokud je určitý druh výživy společný na několika místech na planetě, kde se lidé dožívají nejvyšších věků – asi to nebude „nezdravé“.

V jedné z těchto oblastí jsem dokonce strávil přes 2 měsíce – velice mě to motivovalo k dnešním aktivitám, jako je tato příručka.

Představte si, že všem těm nemocným lidem na ulici, všem těm obézním osobám, všem těm, co chodí s bolestmi – můžete nabídnout úsměv na tváři a zlepšení (normalizaci) jejich stavu (pokud budou chtít).

Také byste to dělali.

Dostává se k vám tedy nauka, která přináší špičkové výsledky pro dnešní dobu. Je na vás, do jaké míry ji vstřebáte a zahrnete do svého života.

Tuto příručku jsem napsal pro tátu, během jedné noci, kdy si mi postěžoval, že ho léky na vysoký krevní tlak *zabíjejí*.

Je to běžné – léky, které mají pomáhat, dělají většinou škodu na jiných místech v těle. A tak jsou normální věci jako je malátnost, silné nevolnosti, atd.

Věděl jsem, že vysoký krevní tlak je jedna ze základních atribut lidského zdraví, která se dá normalizovat. Během mého působení v oblasti výživy jsem se setkal s desítkami studií a institucí, které toto dokazují.

Zároveň jsem věděl, že táta je jedna z těch osob, která mi v mém světě háže nejvíce klacků pod nohy, co se mého působení a přesvědčení týče.

„Zdravá strava? To je pro králíky!“

OK – já budu zdravý králík a ty můžeš být nemocný člověk, který musí brát několik léků denně.

Podobné řeči nedávají smysl a kdokoliv je vypouští, hází si tím klacky pod nohy hlavně sám sobě.

Přestože je táta jeden z posledních lidí, od kterých bych očekával zdravou stravu, je to pořád táta.

Napsal jsem tedy příručku, která je maximálně jednoduchá a stručná (aby se do toho vůbec pustil) a obsahuje klíčové informace velice stručného rázu.

Pak ať si s tím dělá co chce – šanci jsem mu dal. Může si požádat o detailnější informace, existuje spousta knih.

Lidé, od kterých byste neočekávali zdravou stravu, většinou jí naprosto tragicky (proto byste od nich neočekávali změnu). Tato tragická výživa je však většinou to, co jim ve finále dělá tak špatně. A tak brzy mají tito lidé i největší motivaci, aby se přesunuli ke zdravé stravě.

To byl případ i mého táty. Vypouklá céva na srdci. Ignorovat vysoký krevní tlak dramaticky zvyšuje riziko náhlé smrti. To už zvažíš, jestli si dáš salát.

Zároveň měl pre-diabetes. Další zdravotní komplikace. Nejrůznější bolesti, necitlivé nervy, aj...

Vytiskl jsem mu tuto příručku, nechal mu ji doma, řekl, že se tam dozví základní principy a odjel.

Byl jsem příjemně překvapen, když jsem zjistil, že mnohé principy přejal, byť třeba jen na 90 %.

Povedlo se mu zlepšit si zdravotní stav, zhubnout 7 kilo (z 92 na 85), normalizovat krevní tlak (z 200-160/110 na 120/70). Po dvou týdnech mohl vysadit léky, které mu lékaři předurčili do konce života.

Údajně nevléčitelná nemoc, nevléčitelný stav těla, který má být do konce života jen horší, vyléčen za dva týdny.

Co však udělal s lepším zdravím? Udělal to, co mě nepřekvapilo: nechal toho a vrátil se vesměs ke starému životnímu stylu.

„Už jsem přece zdravý.“

To je nevýhoda starších lidí. Celý život se utvrzují ve zvycích, které je ničí. Změnit tyto zvyky vyžaduje čas a úsilí. A já se nikomu nenutím.

Kdo tomu ten čas a úsilí sám nedá, neočekávám od něj, že pro něj nauka z této příručky bude něco více, než krátkodobá dietka.

To je samozřejmě škoda. Tak či onak však budete vědět, že existuje možnost, jak se vyhnout mnohým nemocem, jak si normalizovat hmotnost, atd.

V případě, že již nyní máte nějakou nemoc, pak mějte na zřetel následující: Příručka neslouží jako náhrada lékařské péče. Nejsem lékařský pracovník. Proto ji považujte pouze jako doplněk k péči lékaře, který vám tyto znalosti nedal.

Už jen za předpokladu, že berete léky, můžete potřebovat úpravu jejich dávky (s jejich klesající potřebou).

V případě, že nemáte nemoc (např. zde zmiňovaný vysoký krevní tlak), neprohloupíte, když si přečtete zdejší příručku, neboť je prosetá

užitečnými informacemi a zároveň tím snížíte riziko toho, že se vás bude týkat něco, co má na svědomí pomalu nejvíce životů v naší společnosti.

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK:

RIZIKA:

Vysoký krevní tlak je jedním z hlavních faktorů předčasné úmrtnosti. Za vysoký krevní tlak se považuje hodnota od 140/90. Hodnota zdravého člověka by měla být okolo 110/70 – a to v každém věku.

Lékaři údajně učí, že zdravý systolický tlak je 100 + věk. To není pravda – to je pouze standard v naší společnosti.

Vysoký krevní tlak není podmíněn věkem, ale je výsledkem životního stylu, který u nás vede k čím dál vyššímu tlaku.

Problém vysokého krevního tlaku se týká zejména vyspělých zemí, kde si lidé tento problém působí zejména nevhodným jídlem. Tím že žijeme ve „vyspělé“ zemi (Česko), setkávám se s tímto problémem tak často, že ho lékaři přiřazují věku.

Lékař je osoba, která je v Česku předurčena k tomu, aby tento problém oficiálně řešila. Lékař

však na škole nemá žádné vzdělání o výživě. Je-li problém vysokého tlaku způsoben nevhodnou výživou, pak ho lékař nedokáže vyřešit, protože na to nemá vzdělání. V rámci svého vzdělání pouze předepíše léky, které snižují krevní tlak. Člověk je však tímto předurčen k jejich doživotnímu odebírání – protože lékař neudělal nic s příčinou problému. Léky mají mnoho nežádoucích vedlejších účinků, proto je vhodnější zaměřit se na skutečné příčiny problému, odstranit je a tím problém nadobro vyřešit.

3 HLAVNÍ PŘÍČINY VYSOKÉHO KREVNÍHO TLAKU:

1. Vysoký příjem sodíku (soli)

Nadměrné množství soli působí zadržování vody v těle. Tělo **zvyšuje krevní tlak** ve snaze vyloučit nadbytečnou vodu skrze ledviny (to mimochodem vede i v nadměrné zatížení ledvin). Sněžená sůl se projeví na krevním tlaku v rámci několika hodin. Pokud jíš slani jídla několikrát denně, udržuješ se dokola ve stádiu vysokého krevního tlaku.

Slanost je návyková chuť. Zároveň sůl vede v otupování chuťových buněk – tzn. Je třeba solit

čím dál více a ostatní chutě se hůře vnímají. To vede v to, že zdravá jídla (ovoce, zelenina) nechutnají ze začátku dobře, protože člověk zvyklý solit, necítí chutě a považuje tato jídla za planá.

Při vynechání slaných jídel z talíře se však chuťové buňky pročistí a tělo je schopno vnímat chutě mnohem, mnohem lépe. Toto trvá několik týdnů.

POKUS: Uvař si jídlo s množstvím soli, na které jsi zvyklý. Zaznamenej si množství použité soli (např. čajová lžička...). Následně vynechej sůl z jídelníčku na 2-4 týdny. Poté si uvař jídlo se stejným množstvím soli, které jsi použil na začátku pokusu. Jídlo by ti mělo připadat velice přesolené. Doporučuji toto jídlo nesníst – nechceš podporovat rozvoj vysokého tlaku a opětovné sklouznutí do solné závislosti. Takto pouze poznáš, že se ti výrazně zlepšily chuťové vjemy – což přidává na požitku z jídla.

Sůl se přidává do mnohých jídel ještě před tím, než ti přijdou na talíř (pečivo, sýry, maso, ...). Sůl je pro firmy nejlevnější konzervant. Je ve

vysokém množství v sýrech. Zároveň – protože sůl zadržuje vodu ve svalech, tak se používá do masa jako konzervant. V mase je poté více vody, je tím pádem těžší a prodává se za více peněz. To je velice výhodné pro průmysl – nevýhodné pro člověka.

Největším zdrojem soli z masa je **kuřecí maso**! To tě ale nejspíš nepřekvapí – to že jsou kuřata „plná vody“ je obecně známo. Nyní již však víš, jaký dopad to má na tvé zdraví.

Na světě existují miliardy lidí, kteří nekonzumují maso, sýry, vejce, chleby... jejich výživa je postavená na ovoci, zelenině, celozrnných potravinách, luštěninách...

V těchto národech se vysoký krevní tlak nevyskytuje. Proto je moudré si jimi inspirovat a vyřadit sůl společně s potravinami, ve kterých se sůl vyskytuje, z jídelníčku. Byť to může vést v krátkodobý pocit ochuzení jídelníčku a jídla nemusí ze začátku chutnat tak dobře, tak je to ta nejefektivnější léčebná metoda.

2. Obezita

Obezita je další hlavní příčinou vysokého krevního tlaku. Krev roznáší živiny po těle. Pokud je tělo obézní (a to nemusí být vidět, stačí, že je tělo vystláno tukem v oblasti vnitřností), je mnohem náročnější doručit živiny do všech částí těla – vyžaduje to více úsilí. Proto tělo **zvýší tlak**, aby „protlačilo“ živiny přes tukové tkáně do celého těla.

Ve vyspělých společnostech lidem narůstá váha s věkem. Ve společnostech, kde se nevyskytují nemoci, jako je vysoký krevní tlak – váha s věkem postupně klesá. Je to dáno tím, že tyto zdravější populace nepojídají jídla bohatá na tuk (maso, mléko, sýry, vejce, oleje, margaríny, máslo...). Tuk z těchto jídel zanáší buňky a zpomaluje jejich funkci spalování energie (redukuje počet mitochondrií – buněčných elektráren). Tělo poté nedokáže spalovat energii efektivně a obezita je tak často nevyhnutelným jevem.

Běžná řešení obezity jsou náročná a neudržitelná - člověk by měl jíst méně kalorií – ale to má potom

hlad a necítí se dobře – proto to většinou nevydrží.

Lékaři, od kterých se učím já, a jejichž nauku se zde snažím i předat, řeší obezitu pouze pomocí následujících pravidel (pravidla dr. C. Esselstyna):

- Nemůžeš jíst nic, co má matku nebo obličej (maso, ryby, drůbež...)
- Nemůžeš jíst mléčné produkty (mléko, sýry, tvaroh...)
- Nemůžeš jíst vejce
- Nemůžeš jíst tuky žádného druhu (máslo, sádlo, oleje na smažení, oleje do zálivek...)
- Obecně by jsi neměl jíst ořechy (pokud máš problémy s oběhovou soustavou).

Můžeš jíst

- Všechny druhy zeleniny všech barev.
- Všechny druhy luštěnin (čočka, cizrna, hrách, fazole, ...)
- Všechny druhy celozrnných potravin (celozrnné těstoviny, rýže, pečivo...)
- Všechny druhy ovoce

- Všechny druhy koření (bazalka, paprika, pepř... pokud máš problémy s oběhovou soustavou, vynechej sůl. Pokud jsi zdravý, výrazně sůl limituj, abys předešel rozvoji nemocí, jako je vysoký tlak.)

Těchto potravin můžeš sníst jakékoliv množství uznáš za vhodné! Nepočítají se kalorie. Člověk se snaží jíst různorodě a do sytosti. Často je potřeba sníst větší porce jídla, než na co jsi zvyklý.

Doktor N. Barnard používá ještě jednodušší nauku:

- Vynechej živočišné produkty
- Co nejvíce limituj oleje

Pomocí těchto dvou pravidel dosáhl v jedné studii průměrný pokles váhy o cca 6 kg za 14 týdnů. Lidé si tento úbytek váhy zachovali i po 2 letech.

Můj táta dokázal zhubnout 7 kilogramů za 2 týdny – takže záleží na tvé současné konstituci (více obézní budou více hubnout) a míře, do které nahradíš svůj jídelníček.

Můžeš tedy sníst kolik chceš, čeho chceš, pouze je třeba změnit volbu potravin. Není třeba mít strach z absence živin (bílkoviny, železo a jiné minerály, apod...). Bílkoviny jsou všude a údajně je nemožné mít nedostatek bílkovin, pokud jí člověk dostatek energie z jídla (pokud nemá hlad). Na vitamíny a minerály je tato strava mnohem bohatší než výživa běžná. Jediný vitamin, který je třeba později brát, je vit. B12. Stojí pár korun v lékárně, stačí brát 2000 mikrogramů jednou týdně (Já jím 4 prášky Bounty B12 – jeden růžový prášek má 500 mikrogramů). Nutnost doplňovat tento vitamin je dána tím, že člověk pije sterilizovanou vodu a umývá potraviny. Vit. B12 tvoří bakterie v půdě. Sterilizací se tyto bakterie zničí nebo umyjou. Kdyby žil člověk přírodně, prostě by jedl věci tak, jak je najde. Sotva by chodil umývat každou potravinu k řece. Tím by jedl i tyto bakterie a o B12 by se starat nemusel. Příroda je vymyšlená dobře.

Braní doplňku je svým způsobem cena za to, že lidé nemusí chodit pro vodu s kýblem

k pramenům a že neumírají na otravy cholerou apod.

Nedostatek vitamínu B12 vede k poškozování cév, nervové soustavy apod. Proto je téměř povinnost pohlídat si příjem tohoto vitamínu.

3. Ucpané cévy

Podívej se, jak to vypadá, přes [TENTO ODKAZ](#) (operace aterosklerózy: YouTube: Arterial plaque prior to coronary artery bypass surgery)

Cévy člověka mají být čisté po celý jeho život. Opak je však pravdou a lidé si již od útlého věku budují nánosy plaku na cévy.

Ve vyspělých zemích je ucpávání cév vedlejším efektem moderního způsobu života – zejména to působí nevhodná výživa postavená okolo živočišných a průmyslově zpracovaných potravin.

Skrze stěny cév se po těle roznáší živiny. Jsou-li cévy obaleny plakem (ateroskleróza), je mnohem náročnější „protlačit“ živiny skrze stěnu cév. Proto tělo zvyšuje krevní tlak.

Ateroskleróza je západní medicínou považována za nevratný proces. Je to proto, že západní medicína dosud nebere v potaz výživu a lékaři samotní žijí způsobem života, který tuto nemoc tvoří.

Hlavním příčinou rozvoje aterosklerózy je vysoká hladina cholesterolu. To bylo seriózně prokázáno již v 90. letech minulého století. Od té doby poklesl nezávislý výzkum na toto téma – proč by se zkoumalo něco, co je již vyzkoumané?

Posledních 20 a více let tedy většinu výzkumů na toto téma financují potravinové průmysly, zejména vaječný, masný, mlékárenský.

Setkáváme se tak s mnoha názory z televizí apod, kde „odborníci“ říkají, že na cholesterolu nezáleží. Když se podívám na zdroje jejich informací, téměř z pravidla jsou to studie chytře vytvořené tak, aby se dosáhlo požadovaného výsledku.

Největším zdrojem cholesterolu je vejce. 1 vejce denně překoná doporučenou denní dávku cholesterolu. Vaječný průmysl zároveň

nejintenzivněji tvoří studie, které říkají, že cholesterol není problém. Například – dají lidem sníst vejce večer, změří jim hodnotu cholesterolu ráno po 10 hodinách bez jídla, kdy už je cholesterol téměř zpátky na bodu před konzumací vajec. Výsledek studie: Cholesterol ve vejcích neovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi.

Blbost.

Podobně se aranžují studie, které říkají že cholesterol neovlivňuje riziko infarktu. Přesto však je silná vazba mezi hladinou cholesterolu a rizikem nemoci oběhové soustavy/smrti.

Cholesterol se vyskytuje pouze v živočišných produktech. Každý živočich si dokáže sám vyrobit veškerý cholesterol, který potřebuje pro chod svého těla. Cholesterol vyrábí játra, proto jsou játra vysokým zdrojem cholesterolu a je nevhodné je jíst.

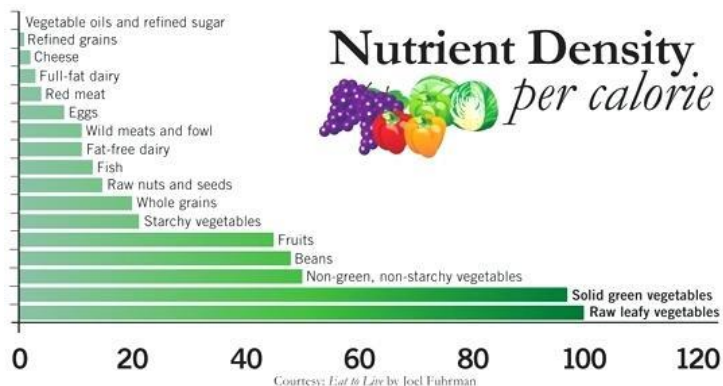
Tuky dále zvyšují hladinu cholesterolu, a to i přesto, že v časopisech a novinách se dočteš, že tomu tak není, že to jsou mýty a podobně. Tyto články v novinách jsou placená inzerce.

Vláknina snižuje hladinu cholesterolu. Vlákninu obsahují pouze potraviny rostlinného původu. Průmyslovým zpracováním potravin se často odebírá většina vlákniny – proto bílá mouka, bílá rýže velice ztrácí na hodnotě a je lepší nezabírat si těmito potravinami místo v žaludku. Lepší je koupit celozrnnou rýži (hnědou rýži), celozrnné pečivo (to není moc vídat v obchodech. Vícezrnné není celozrnné. Vícezrnné pečivo je normální bílé pečivo posypané semínkami a obarvené karamellem a následně se prodává draž, protože to zní zdravěji). Prakticky je tedy celozrnné pečivo těžko k dostání nebo je drahé. Osobně jím pečivo jen velice výjimečně.

Tím, že se z celozrnná potravina průmyslově zpracuje, odstraní se mimo vlákninu i cenné minerály, vitamíny a další látky pocházející z rostlinné říše. Zůstane „prázdná potravina“, která sice poskytne energii, ovšem neobsahuje živiny. Z dlouhodobého hlediska tímto způsobem vzniká podvýživa. Člověk může sníst pouze určité množství potravin denně. Je tedy lepší, nezabírat si místo v žaludku jídlem, které tělu nic nedává a

jíst namísto toho jídlo plné živin, vitamínů a látek, které chrání a léčí lidský organismus.

Z kniha Joela Fuhrmana sem vložíme graft tzv. nutriční hustoty potravin (množství živin na kalorií). Za den sníme např. 2000 kalorií. Čím vyšší je „hustota“ živin na jednu kalorií, tím více živin za den sníme. Proto je vhodné vybírat si co nejvíce potravin s co největší kalorickou hustotou.



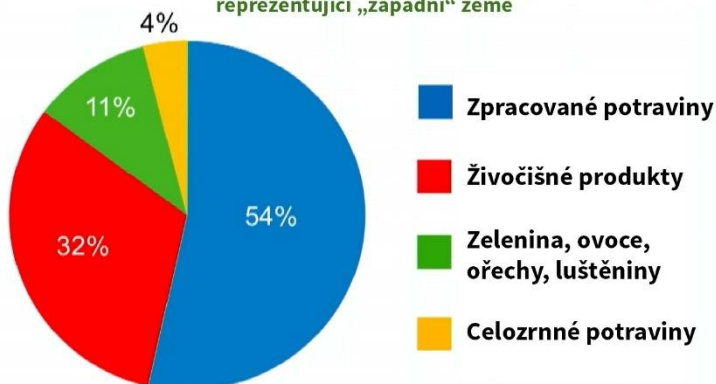
Zde je překlad grafu od nejméně výživných po nejvíce výživné potraviny (na grafu od shora dolů):

1. Oleje a rafinovaný cukr.
2. Průmyslově zpracované obiloviny.

3. Sýr.
4. Tučné mléčné produkty.
5. Červené maso
6. Vejce
7. Zvěřina a drůbež
8. Ryba
9. Syrové ořechy a semínka
10. Celozrnné potraviny
11. Škrobová zelenina
12. Ovoce
13. Luštěniny
14. Ne-škrobová, ne-zelená zelenina
15. Pevná zelená zelenina (brokolice)
16. Listová zelená zelenina

Následuje graf, kde je zobrazeno, z jakých druhů potravin získávají lidé svoji energii.

Struktura běžné výživy (v USA), reprezentující „západní“ země



Economic Research Service, United States Department of Agriculture: Loss-Adjusted Food Availability

Můžeme si všimnout, že lidé tvoří naprostou většinu svých jídelníčků – získávají naprostou většinu své energie – z potravin kategorie 1-8 předchozího grafu.

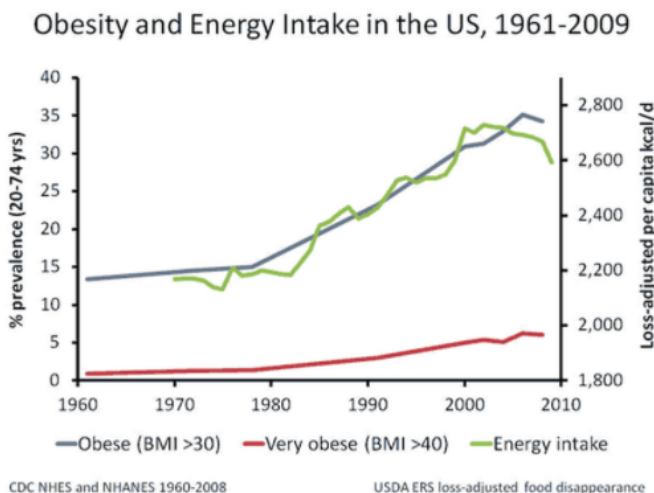
Jsou to ty nejméně nutričně husté potraviny. S touto příručkou se vás snažím posunout do kategorie 9-16.

Cílem tedy je **co nejvíce nahradit svůj jídelníček z potravin kategorie 9-16**. Čím více se vám to povede, tím lepších výsledků dosáhnete.

Zároveň tímto krokem dosáhnete dalšího důležitého aspektu: Snížíte množství sněžených kalorií.

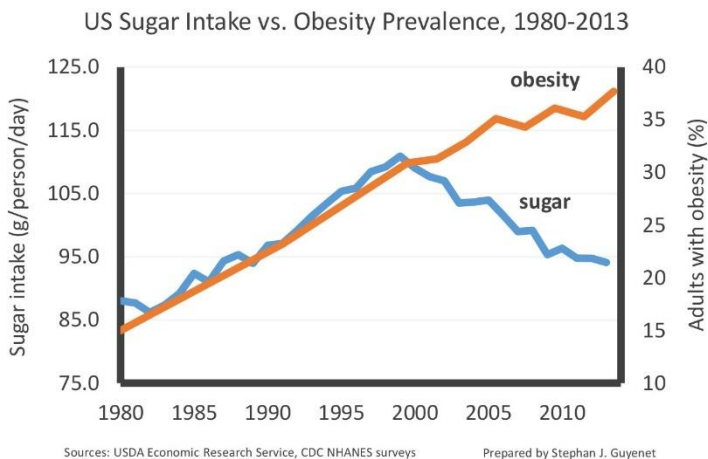
To je důležité z hlediska hubnutí, neboť míra obezity a nadváhy stále roste. Čím to je?

Je to tím, že jíme čím dál více energie. To můžeme vidět na tomto grafu:



Modrá čára tam znázorňuje míru obezity, zelená množství konzumované energie. Červená míru extrémní obezity. Vidíme, že jíme čím dál více energie (i když graf končí mírným sestupem).

Mnoho směrů viní za současnou míru obezity cukr. Ne že by rafinovaný cukr byl něco dobrého, ale můžeme vidět, že zatímco spotřeba cukru klesala, míra obezity to ignorovala, protože jsme jedli pořád více a více kalorií.



Modrá čára je cukr, červená obezita. Je tedy potřeba snížit množství kalorií, čehož dosahují i nejrůznější výživové způsoby propagující snížení konzumaci cukru.

Tam se cukr nahradí za zeleninu a tím výrazně poklesne podíl energie ve výživě a dosáhne se tak částečného zlepšení.

Na cukru – sacharidech – však není nic špatného, pokud pochází z přírodně se vyskytujících zdrojů (ovoce, zelenina, luštěniny, aj...). Konec konců – lidé dožívající se nejvyšších věků na této planetě, mají svoje diety často vysoko-sacharidové, nízkotučné. Tzn. klidně 80% přijaté energie pochází ze sacharidů (jí ovoce, zeleninu, atd.). 10 a 10 procent poté jsou bílkoviny a tuky.

Napodobuj to a máš zvýšenou šanci na luxusní zdraví.

Když jsme u těch údajů, ukážu jich vám ještě pár. Začneme tabulkou opět z knihy doktora Fuhrmana, kde se zobrazuje tzv. **kalorická hustota potravin** – to znamená, kolik kalorií má potravin na jednu libru (cca 0,45 kg).

CALORIE DENSITY WEIGHT LOSS KEY

CALORIES PER POUND		
100 CALS.	- VEGETABLES (NON-STARCHY)	GO
300 CALS.	- FRUIT	↑ EAT
400 CALS.	- POTATO, CORN, SQUASH, OATS	
500 CALS.	- WHOLE GRAINS, RICE, PASTA	
600 CALS.	- BEANS & LEGUMES	
<hr/>		
750 CALS.	- AVOCADOS	AVOID/LIMIT
1200 CALS.	- ICE CREAM	↓ STOP
1400 CALS.	- BREAD/BAGELS/WRAPPS	
1600 CALS.	- CHEESE, DRY CEREAL	
1800 CALS.	- SUGAR, CRACKERS, POPCORN	
2500 CALS.	- CHOCOLATE	
2800 CALS.	- NUTS, SEEDS, BUTTERS, TAHINI	
4000 CALS.	- ALL OILS, OIL-POPPED POPCORN	

Zde je překlad, opět od shora dolů:

1. Zelenina
2. Ovoce
3. Brambory, Kukuřice, Dýně, Vločky
4. Celozrnné potraviny, Rýže, Těstoviny
5. Luštěniny
6. Avokádo

7. Zmrzlina
8. Chleba/Bagety/Tortily
9. Sýr, Sušené cereálie
10. Cukr, Kekry, Popcorn
11. Čokoláda
12. Ořechy, Semínka, Másla, Tahini
13. Všechny oleje, Popcorn dělaný na oleji

Z hlediska redukce nadváhy je tak vhodné vybírat co nejvíce potravin s nízkou kalorickou hustotou a co nejméně potravin s vysokou kalorickou hustotou. Zejména na oleje je třeba dát si pozor, pokud řešíme nadváhu.

Není třeba se např. vyhýbat ořechům, nicméně pokud budete jíst např. dezerty z ořechů, často dělané ruku v ruce s kokosovým olejem, nemůžete se divit, pokud vaše váha nepůjde dolů.

Snížení počtu kalorií dosáhnete, budete-li naslouchat této příručce. Výsledek?

Budete jíst hodně jídla, méně kalorií. Budete hubnout a nebudete mít pocit hladu – což je

příčina, proč většina lidí nevydrží hubnout. Stačí naučit se vařit recepty z těchto potravin.

V jednom výzkumu byli lidé vzděláni o možnostech tohoto druhu stravování. Jen toto vzdělání vedlo v to, že se jim snížil denní kalorický příjem o cca 350 kalorií. Když je měřili o 18 měsíců později, byli na tom ještě lépe (cca 390 kalorií méně).

Lidé mají tendenci od tohoto způsobu výživy neustupovat, protože čím déle na ní jsou, tím lépe jim je.

Další zajímavý údaj je, že když vám budou ve výživě chybět tuky, zlepší se vám metabolismus spalování energie o 16%. Všechno se to tak hezky nasčítá, až se nebudete divit tomu, proč jedinou populací, která v rámci vyspělých společností není v dnešní době obézní, jsou lidé konzumující tento způsob výživy.

Na následujícím grafu z Adventist Health Study-2 jsou označováni jako Vegani.

VÝSKYT OBEZITY PODLE VÝŽIVOVÉ SKUPINY



Lidé by měli mít svoji přirozenou váhu po celý život. K tomu je ale zapotřebí jíst přirozenou výživu.

Díky tomuto způsobu výživy navíc získáte do výživy hodně vlákniny, sníží se vám hladina cholesterolu,lepší se vám krevní oběh. Všechno na sebe vzájemně navazuje.

Proč ti o tomhle nepoví „televize“ (veřejná média)?

Je to jednoduché. Taky to na sebe všechno navazuje. Stručná odpověď (jinak by to mohlo být

na celou knihu) je, že je naše společnost propletená finančními zájmy jednotlivých skupin.

Jako příklad si můžeme uvést kravské mléko, které se v rámci této příručky silně nedoporučuje. Důvod je jednoduchý – špatné tuky, cholesterol, růstové hormony (má po tom růst zvíře), složení uzpůsobeno tak, aby z toho rostla kráva – ne člověk.

Mléko může posloužit jako dobrý nástroj pro přežití těžké zimy – tohle období je už dávno za námi, a tak není potřeba ho dále pít. Můžeme jíst jako lidé – lidskou stravu.

Kravská bílkovina má odlišnou stavbu než lidská. Lidské tělo na ni může mít imunitní reakci – považuje ji za cizorodou látku. Mohou vznikat autoimunitní onemocnění, onemocnění střev, aj.

Tak proč se to učíme pít?

V Česku existuje organizace (Společnost pro výživu), která s ministerstvem zdravotnictví vytváří oficiální výživová doporučení pro ČR. Na stránkách této organizace si můžeme přečíst o tom, že je kravské mléko (potrava pro telata)

zdravé pro člověka, a že řeči o jeho nezdravosti jsou mýty. Stránka tyto mýty hned i vyvrací. Pokud se dočteme až dolů, můžeme však zjistit, že text na těchto stránkách pochází od Českomoravského svazu mlékárenského.

Tedy – mléčný průmysl vyvrací mýty o škodlivosti kravského mléka na lidský organismus. Co jiného by taky dělal, že? Přeci nebude psát, že prodává nezdravé věci.

Mléčný průmysl je tedy navázán na organizaci, která následně působí to, že se z nás od dětství dělají krávy a volové – že nás školka, škola a rodiče čtoucí časopisy nutí pít mléko, až to začneme považovat za normální a poté se divíme, co je na pití kravského mléka špatného.⁷

Podobné je to u dalších produktů. Vaše výživa je prostě zdroj peněz pro mega-společnosti, které se nezdráhají inzerovat všude.

Je tedy moudré, zamyslet se nad tím, proč by noviny inzerovali články o zdraví vajec, mlíka a podobně. Je to prostě chytře udělaná placená

reklama, která brání lidem v tom, aby se odtrhli od potravin, které jim ničí zdraví.

Proto nejez máslo, sádlo apod. Nejez ani margaríny, které jsou plné chemicky upravených tuků (trans-tuky), které jsou považovány za jedny z nejnezdavějších látek v běžné výživě dnešního člověka.

Je to klíčové, zejména při rozvinuté nemoci oběhové soustavy. Zároveň je to základní pravidlo doktora C. Esselstyna, který jako jeden z prvních již v 90. letech dokázal vzít lidi s ucpanými cévami a pomocí úpravy v jídelníčku jim zvrátit průběh aterosklerózy – cévy se začaly pročišťovat.

Pravidla výživy zmíněná na předchozích stránkách u redukce nadváhy, pochází z knihy tohoto lékaře. Jsou to tedy pravidla, která mají silný vědecký podklad, a která často vedou k vyléčení i jiných nemocí oběhové soustavy.

Zároveň je tento tzv. „rostlinný způsob výživy“ běžný ve společnostech na zemi, kde – jak již bylo zmíněno – se lidé dožívají nejvyšších věků na této

planetě. Je to tedy výživový způsob, který nese „poněkud“ dobré výsledky.

Pokud si říkáš, že najednou nebudeš mít co jíst (ukazovali jsme si graf, kde 85 % vašeho současného zdroje energie ve výživě by mělo být nahrazeno), vězte, že tenhle způsob výživy tady byl dříve, než ten, kterým pravděpodobně jíte nyní.

Lékaři a organizace ho používají již desetiletí. Existuje nesčetné množství luxusních receptů. Jen jste se s nimi dosud nesečkali, a proto bude zapotřebí naučit se uvařit pár nových receptů.

To je vše. Vlastně to může být i zábava do vašeho života.

DALŠÍ DOPADY TOHOTO ZPŮSOBU VÝŽIVY

3 hlavní příčiny vysokého tlaku – sůl, obezita a ucpané cévy, jsou u naprosté většiny lidí řešitelné pomocí výživy – pomocí odstranění živočišných a průmyslově zpracovaných potravin z jídelníčku (nejlépe na 100%) a jejich nahrazením ovocem, zeleninou, luštěninami a celozrnnými potravinami. Snaž se vyřadit i bílé pečivo, bílou rýži, bílý cukr... to vše jsou průmyslově upravené potraviny, ze kterých bylo odebráno to nejcennější a zůstal vlastně jen odpad. Mimo to tyto potraviny působí diabetes a další nemoci.

Pomocí této změny se může tlak normalizovat během relativně krátké doby. Doporučuji dát si závazek na 3 týdny a poté spatřit výsledky. Tlak by měl již významně klesnout. Cílem je tlak okolo 110/70.

Pokud bereš léky na snížení tlaku, tak při změně výživy si lékama budeš vytvářet tlak nízký – proto je dobré konzultovat nový stav s lékařem (který nebude rozumět tomu, co děláš – nemá na to vzdělání a jinak by ti to poradil namísto předepisování léků, takže neočekávej

porozumění. Přesvědčíš ho však svými výsledkami). Léky na tlak nejenomže přestanou být vhodné, začnou být naopak na obtíž.

Lze očekávat výrazný pokles hmotnosti – uvolní se z těla zadržovaná voda (ta udělá většinu kg). Zmizí tuk, který obaluje orgány. Svaly mizí minimálně, v závislosti na tom, jak je používáš. Budeš vypadat hubeně oproti tomu, na co jsi zvyklý, ovšem budeš se cítit dost dobře, takže by ti mělo být jedno, že už netaháš zbytečná kila.

Zároveň se ti normalizuje hladina cholesterolu. Měla by klesnout pod 150 mg/dl (3,8 mmol/L), což je úroveň, pod kterou nevzniká ateroskleróza (neucpávají se cévy). Oficiální doporučené hodnoty cholesterolu jsou mnohem vyšší. Podle těchto oficiálních výživových doporučení (která ti v dnešní době dá lékař) však polovina lidí umírá na infarkty s tzv. „bezpečnou hladinou cholesteroulu.“

Doporučovaná hladina cholesterolu je tedy zvednutá nahoru a nenesení dobré výsledky. Je to dáno i tím, že dosažení skutečně bezpečné

hodnoty cholesterolu vyžaduje vyřazení živočišných produktů z jídelníčku. Při pokusech nastolit tato výživová doporučení se vždy zasáhnou multimiliardové potravinářské firmy, které by při těchto doporučeních přišly o své multimiliardy. Proto nelze očekávat, že se v blízké době na straně lékařů něco změní a při sledování běžné cesty a met léčby budou lidé nadále trpět nemocemi spojenými s konzumací tohoto druhu potravin.

Vyčištění cév od nánosů aterosklerózy je proces na mnoho let. Cévy se však přestanou dále ucpávat rychle.

Člověk s nemocí oběhové soustavy by měl rychle pocítit úlevu od bolestí, které s tímto problémem souvisí. Je to dáno i tím, že rostliny jsou bohaté na „Oxid dusnatý“ (Nitric oxide – NO), což je látka, která se používá do nitroglycerinu při léčbě anginy pectoris – bolesti na hrudi způsobené nedostatečným prokrvováním srdce (kvůli ucpaným cévám).

Oxid dusnatý působí docela rychle tak, že roztahuje cévy (sníží tlak, zvětší průtok krve). Není třeba brát kvůli němu léky. Vyskytuje se totiž přirozeně v rostlinách, mnohé z nichž máme k dispozici. Mezi potraviny s největším obsahem této látky patří: Řepa a její listy, tmavá listová zelenina (saláty), bazalka, koriandr, rebarbora, a vítězem je roseta setá (něco jako rukola). Spousta z toho se dá zasadit na zahradě nebo koupit v obchodě. Zaměřil bych se tedy hodně na tyto potraviny.

JAK VYPADÁ „NOVÝ JÍDELNÍČEK“?

Samozřejmě, tyto změny ve výživě často znamenají, že nebudeš jíst naprostou většinu toho, co jsi zvyklý jíst. To však povede v to, že se budeš cítit jinak, než jak jsi zvyklý se cítit (což je mnohdy žádoucí změna).

Co tedy jíst? Je to trochu alchymie a podotýkám, že co se **maximálně zdravé** výživy týče, tak v češtině v současnosti není moc zdrojů, kterými by se dalo inspirovat.

Pokud někdo vynechává živočišné produkty (a dělá kuchařky jen na základě této skutečnosti),

tak často neřeší sůl ani oleje ani bílou mouku, atd. To nechceme. Přijít na to, co tedy jíst, je tedy tak trochu experimentování. Na druhou stranu, moje mamka nemá problém z fleku vytáhnout hromadu receptů, které by splňovaly kritéria tohoto způsobu výživy. Možná i ty už máš v zásobárně několik skvělých jídel, na kterých můžeš začít.

Podotýkám, že i já jsem do tohoto způsobu výživy nebyl vychován a prostě jsem se to nějak naučil, protože se mi líbí výsledky, které tento výživový směr nabízí.

Moje nejčastější snídaně jsou buďto ovoce (několik kusů), nebo ovesné vločky (uvařím hrnek ovesných vloček, 2 hrnky vody, uvařím s tím i rozinky, banán a jablko a výsledek je sladké chutné jídlo plné energie, vlákniny... Je to porce pro 2-3 lidi, kterou ale většinou zbaštím sám za dopoledne.).

Ovoce není třeba se bát (některé výživové směry to učí, vždycky si u toho tesknu, když to někde čtu). Pouze má-li člověk diabetes/prediabetes,

určitě by se ovocem neměl přejít ovšem při rostlinné stravě mizí příčina diabetu/prediabetu, normalizuje se metabolismus cukrů a člověk poté může jíst ovoce normálně.

Jako diabetik bych ze začátku na této stravě ovoce nepřeháněl. Americký program, kde jsem se vzdělával, učí diabetiky, že ovoce můžou jen dopoledne. To mi přijde moudré.

Na oběd poté často dělám brambory nebo celozrnnou rýži (tu vím, že mají v Bille. Lídl ani Penny myslím nemají. Osobně ji kupuji v Tescu, kde je levná.

Brambor opět není třeba se obávat pro jejich obsah cukrů/škorbů. Jak již bylo řečeno, cukr je problém pokud je odebrán ze své přírodní formy (např. bílý cukr). Je-li cukr v rostlině, tak je tam společně s vlákninou, která brání rychlému uvolnění cukru do krve. Energie se uvolňuje pomaleji, člověk je déle zasycen a jí zdravě. Brambora zároveň je potravina, která vyhrála v soutěži „Schopnost zasytit na delší dobu.“

V Japonsku je společnost, kde je vysoký výskyt sto a více let starých lidí. Jejich jídelníček je ze 70% postavený na bramborách tamějšího druhu (fialové brambory). Nemají diabetes, žijí dlouho, brambory jsou super.

K bramborám často dělám hromadu zeleniny, s kořením, omáčkama... hraju si, objevuji chutě, někdy je to mňamka, někdy ne. Nesolím, nebo jen doopravdy minimálně. Jak bylo zmíněno – z počátku jídla nemusí chutnat, ale chutě se pročistí a zlepší, jak se sůl vynechá v rámci několika týdnů.

Na večeři se snažím jíst hromadu salátu (nějaká listovka, několik druhů zeleniny). Často se to snažím jíst syrové – je to hodnotnější. Vařená zelina je taky v pohodě.

Je třeba se nadlábnout do spokojenosti a to zejména u salátů a zeleniny doopravdy vyžaduje větší porci jídla.

Zelenina má málo kalorií, proto se člověk nadlábně do syta, hubne, jí hodně živin, léčí se.

Ze začátku můžeš mít mírné „travicí potíže“, protože máš ve střevech bakterie, které tráví potraviny, které jsi dosud jedl. Pokud změníš výživu, začnou se měnit i bakterie a z počátku můžeš mít problémy rostlinnou stravu trávit. To vede v prdíky apod. To se ale v rámci cca 2 týdnů upraví do normálu a prdíky potom budeš mít z jídel, které jsi jedl dosud. To stejné platí u luštěnin – tělo si na ně zvykne, pouze je teď pravděpodobně vůbec nejíš a proto snimi máš problém.

Luštěniny jsou častou součástí mého jídelníčku, můžeš je jíst denně. Spousta lékařů to dokonce doporučuje. Je to potravina velice spjatá se zdravím a dlouhověkostí.

Koluje panika, že obsahují jedovaté/anti-nutriční látky. To je z doby, kdy někde v Japonsku kdosi propagoval jezení syrových fazolí a spousta lidí se otráвила.

Tyto látky (např. lecitin) však zanikají tepelnou úpravou. Surové můžeš jíst naklíčené luštěniny (nikoliv však fazole).

Moje metoda vaření fazolí, kterou mě naučil jeden český odborník na výživu. Namoč je alespoň přes noc do vody (nejlépe 24 hodin), vodu potom slej (s tím sleješ i látky, které nadýmají), přidej novou vodu, trošku octa a přiveď to k varu. Vodu vylej, nalej studenou vodu (šoková metoda, luštěniny se poté dají rozetřít jazykem o patro), přidej opět trochu octa a vař v tlakovém hrnci alespoň hodinu. Takto vytvořené luštěniny si dávej do salátů, do jídel, v některých zemích, kde se žije dlouhý a zdravý život, luštěniny i snídají s celozrnným chlebem.

Dá se očekávat, že ti docela rychle přestane chybět maso, i když si to nyní třeba nedovedeš představit. To je překvapivě časté.

Přestane ti chybět i pečivo. S čím můžeš mít ale problém jsou sýry – to je normální. Je to totiž kombinace návykového tuku, návykové soli, aditiv, a dokonce jsou v mléčných produktech i přirozeně se vyskytující opiáty (které jsou tam, aby malé tele/mimino chtělo mléko pít). Proto jsou nejčastějším a vlastně i jediným skutečným

problémem při změně stravy – sýry. Je to jako překonat závislost (např. cigarety).

CIGARETY

Kouření je pochopitelně velice nežádoucí.

Kouření působí stárnutí, podporuje záněty v těle, poškozuje celé tělo včetně cév. To je velice nežádoucí zejména u stavů, jako je vysoký krevní tlak.

Pokud změníš stravu, možná se začneš cítit o tolik lépe, že ti přijde škoda se ničit cigaretama a najdeš i více síly pro ukončení kouření.

DETOXIKACE ORGANISMU

Co můžeš i zažít je stav připomínající nemoc – bolest hlavy, mírná zimnice, slabost. Děje se to cca u každého druhého člověka, se kterým jsem se o přechodu na tuto stravu bavil.

Je to dáno tím, že se začnou uvolňovat toxiny nahromaděné v těle. Maso je např. mnohem větším zdrojem toxinů a pesticidů, než ovoce a zelenina – zvířata jsou krmena potravou, která je chemicky ošetřena stejně, jako potrava lidská. Toxiny se ukládají do těla a když potom sníš zvíře,

sníš ho s celoživotní dávkou toxinů. Proto je lepší být co nejnižší na potravinovém řetězci, nebo si potraviny pěstovat sám.

Detoxikace může trvat několik dní až týden. Je vhodné pít hodně vody a hýbat se!

POHYB

Měl bys mít přirozený pohyb – procházky, práce na zahradě... Tím že se tělo hýbe, tak v něm lépe proudí krev, lépe se vyživuje, lépe se odvádí toxiny apod.

Doporučuje se ujít alespoň 10km denně (dvě hodiny procházky). To je sice často nereálné z nedostatku času, není však třeba kvůli tomu měnit doporučení. Prostě, co zvládneš, to zvládneš.

Byť se ti nyní může zdát, že nejsi schopen ujít 300 metrů, tak tenhle stav zmizí. I lidé s těžkými nemocemi oběhové soustavy (lidé, kteří již lékaři poslali domů dožít) se často vrací k výletům, jízdě na kole apod. To jediné, co pro to udělaly, je odstranění příčiny svého problému – nevhodné stravy.

Vysoký tlak, vysoká hladina cholesterolu, diabetes 2. typu, roztroušená skleróza, ekzémy a jiné kožní problémy... to všechno a tuna dalších nemocí je často působena nevhodnou výživou a zde popsaná změna jídelníčku by měla být základním krokem pro odstranění těchto potíží. Často není zapotřebí žádných dalších zásahů.

Jen ještě jednou na závěr zopakuji: Nejsem lékař, nenahrazuji lékařskou péči, pouze ji doplňuji.

DOPORUČENÉ KROKY DO ZAČÁTKU ZMĚNY VÝŽIVY

Vytvoř si podpůrné prostředí. Zbav svoji domácnost potravin, které tě budou lákat a které je nevhodné jíst a nahraď je zásobou potravin, které jíst chceme. Nakup si ovoce, zeleninu, luštěniny, koření (sáhni i do zahraniční kuchyně).

Nahrazuj suroviny postupně. Pokud má tvá změna akutní podnět (nemoc, obezita), na „postupně“ není moc prostor. Pokud však nemáš akutní důvod ke změně výživy, můžeš se zaměřit nejprve na jednotlivá jídla a nahradit je (na snídani si místo rohlíku se salámem dáš ovesnou kaši, na oběd si uvaříš místo špaget s mletým masem špagety s houbami, na večeři místo chleba s máslem budeš dělat saláty...), a nebo můžeš postupně odstraňovat jednotlivé potraviny (nejprve přestaneš jíst sladkosti, pak maso, pak přestaneš pít mléko, pak zkusíš vymyslet co jiného místo „prázdných“ rohlíků a jiného bílého pečiva, poté se zaměříš na nahrazení bílé rýže za celozrnnou, nakonec ti jako

každému zůstanou sýry, atd...). Já jsem takto postupně přecházel **rok**.

Najdi si restaurace, které budou podporovat tvůj záměr. Ve velkých městech to není problém.

Přesvědč se o tom, že to je chutný způsob výživy. Brzy si udělej dobré recepty, ať ti to chutná. Klidně z počátku použivej sůl nebo oleje.

Dále se vzdělávej. Nepropásni příležitost udělat si z tohoto způsobu výživy nový životní styl. Potřebuješ nahrát do hlavy více informací. Tato příručka je pouze vstupní brána do nového světa, který by jsi měl/a poznat.

ZÁVĚR

Táta dokázal tenhle výživový způsob držet cca 2 týdny. Poté mu bylo tak dobře, že necítil potřebu pokračovat v této „dietě.“ Vrátil se vesměs ke svému starému způsobu výživy. Tlak má zatím stále v pohodě, nabral 2 kila zpátky (po asi 3 měsících, takže žádný dramatický jojo efekt).

Aby se vám toto nestalo, doporučuji vynaložit více energie na studium tohoto tématu. Je to o tom, změnit své programy v hlavě. Toho dosáhnete tím, že tam budete nahrávat informace.

Poté, třeba jako já, ani vy již nebudete uvažovat o návratu ke starému způsobu výživy, neboť budete znát příliš mnoho kontextu a informací, které mu ve směs nefandí.

Lidé tak jedí, protože jsou líní cokoliv řešit. Je to však jedna z nejhoupějších chyb lidí dnešní doby, za kterou se ve finále platí zdravím, každodenní energií, dobrým pocitem ze sebe sama a nakonec klidně i životem.

Možná si říkáte, že je fajn, že se tady jeden člověk vyléčil z vysokého krevního tlaku, ale že to nic neznamená.

Znamená to strašně moc. Dnešní pacienti od doktorů ani neuslyší o tom, že by to bylo možné. Prostě dostanou léky a...

„Další...“

...odchází z ordinace s představou, že sami nic nezmůžou. To je tragédie.

Navíc, jak jsem říkal, tahle výživa se po světě používá už desetiletí. Její výsledky jsou dobře dokumentované.

Program, ve kterém jsem byl v USA na stáži v jedné z dlouhověkových oblastí, je veden Hansem Diehlem, DrHSc, MPH, FACN, klinický profesor preventivní medicína na Loma Lindské Univerzitě.

Tituly delší než jméno samotné. Programem, který založil, prošlo více než 70 000 lidí. Normalizace krevního tlaku je běžná věc. Výsledky se publikují do vědeckých časopisů.

Seznam si lze dohledat [zde](#). Tyto podklady jsou tak seriózní, že by okamžitě měly změnit zdravotnictví.

To se ale samozřejmě nestane, proto je na každém z nás, aby si vybral svoji cestu.

DOPRUCENÉ ZDROJE K DALŠÍMU STUDIU

KNIHY

Moje kniha: Je načase začít jíst Život

<http://www.crsklub.cz/kniha>

Tuhle knihu jsem psal ve 24 letech, během stáže v americkém programu. Shrnuje první rok poznávání tohoto tématu. Píšu ji s nadšením, že jsem právě objevil nový vesmír. Je psána poněkud lehkovážně. Pokud vás tedy zajímá psaní 24 letého kluka, tak si ji můžete pořídit na výše zmíněném odkazu.

Pokud vás zajímají spíše publikace odborníků, kteří toto téma studují celý život, tak čerpejte odsud:

Michael Greger: Jak nezemřít

Dean Ornish: Mějte znovu zdravé srdce

Caldwell Esselstyn: Prevent and Reverse the Hearth Disese (pouze v angličtině).

Autoři: Hans Diehl, Niel Barnard, Joel Fuhrman, Michael Klapper, John McDougall, Brenda Davis, Pamela Popper, Garth Davis, aj...

V knihách naleznete i recepty.

PŘEDNÁŠKY

[Vymýcení nejčastějších příčin úmrtí](#) – nadaboval jsem.

[Jídlo jako zkratka k seberozvoji](#) – záznam z mé přednášky na festivalu.

[Hodně jídla, žádné špeky](#) – záznam z mého živého vysílání na téma nadváhy a obezity.

Spousta přednášek je v angličtině na youtube, pod jmény výše zmíněných autorů knih.

RECEPTY

Veganská výzva

Hezky zpracovaný plán, který vynechává živočišné produkty. Moc se nesnaží redukovat

potraviny jako je bílá mouka, oleje. Pro zlepšení výsledků je třeba dbát na minimální užívání těchto potravin. Plán může sloužit jako dobrý přechodový plán – doporučil bych ho klidně na první tři měsíce – lidem, kteří nemají přílišné zdravotní potíže (Smažení, oleje, bílé mouky apod. výrazně snižují léčebný potenciál zdravého jídelníčku). <http://veganskavyzva.cz/plan/>

V češtině nenajdete moc receptů bez olejů, bílé mouky a živočišných produktů. Inspirovat se však můžete z veganských kuchařek a přizpůsobit si to svým potřebám.

Jinak ale stačí hledat na internetu:

Rostlinná strava – recepty.

Veganské recepty.

Plant based diet recipes

SOS diet recipes (SOS = Sugar, Oil, Salt free)

Nebo si koupit nějakou veganskou kuchařku z knihkupectví.

Online kurz [Cesta k Rostlinné Stravě](#)



Můžeš se zúčastnit mého online kurzu. Čtenářovi této knihy nabízím do konce roku cenu kurzu 2500 Kč. Pokud bude cena na stránkách jiná (mění se s vyspělostí kurzu), napiš mi email (josef@crsklub.cz) kde zmíníš slevový kód VYSOKYTLAK a já ti snížím cenu a následně třeba i tlak. Cenu garantuji čtenářům této příručky, protože vím, že se dočetli až sem a mají zájem o sebevzdělávání. Takovéto lidi v současnosti hledám.

Kurz obsahuje 10 týdnů. Platíš 250 korun za týden vzdělávání v oblasti nejzdravějšího životního stylu. O co víc tady de, než cítit se dobře a být zdravý? Moje babička má teď vážné nemoci a věř mi, že by vyměnila, všechno co má za to, aby měla funkční tělo a mozek. 2500 Kč je směšná cena za

hodnotu, kterou si dáváš, když se vzděláváš v této oblasti.

Můžeš si najít samozřejmě i jiný kurz, jiného člověka, který mentoruje rostlinnou výživu. Nenašel jsem však zatím žádného na českém trhu, který by mi vyhovoval. Většina z nich jsou spíše lektoři veganství – kde se bere v potaz primárně ekologie a etika výživy – což jsou správné věci, jen tam často není prioritou zdraví.

Konzultace

Nabízím i konzultace. Normální cena je 800 Kč na hodinu strávenou s vámi (telefon, skype, osobně v Olomouci). Pro mě to znamená mnohdy hodinu až dvě přípravy. Cena pro členy CRS Klubu (lidé, kteří zakoupili online kurz) je cena 500 Kč/hod.

Facebook

Můžete sledovat moje Facebookové stránky [Začít Život](#). Sportovcům doporučuji stránky Vegan Fighters. Dobrá skupina je i Vegani a Chtěgani od Soucitně.cz – kde se lidé podporují. V ostatních veganských skupinách si spíše nadávají.

POZNÁMKY

Můj stav na začátku

Hmotnost:

Výška:

Tlak:

Cholesterol:

Krevní cukr:

Léky, které беру a jejich množství:

Můj stav po týdnu

Hmotnost:

Tlak:

Cholesterol:

Krevní cukr:

Léky které беру a množství:

Můj stav po dvou týdnech:

Hmotnost:

Tlak:

Cholesterol:

Krevní cukr:

Léky které beru a množství:

Můj stav po třech týdnech:

Hmotnost:

Tlak:

Cholesterol:

Krevní cukr:

Léky které beru a množství:

POZNÁMKY/DOTAZY