

JE NAČASE ZAČÍT JÍST ŽIVOT

Josef Laštovička

CRSKLUB.CZ

ZACITZIVOT.CZ

V tématu se vzdělávám od roku 2013
Tato kniha zahrnuje první dva roky poznávání.

ISBN 978-80-270-2299-1

Obsah

O čem kniha je	4
Jak jsem se změnil a napsal tuto knihu	7
Technické náležitosti ke knize	26
Názor proti názoru	28
Jiná kultura, jiné výsledky	31
Naše společnost a její „bobky“	41
Píliře této knihy	44
VĚDA	46
PRAXE	46
VÝLEDKY, KTERÉ DOSUD NIC HROMADNÉHO NEPŘEDČILO.	46
Úmrtí v naší společnosti	47
Vývoj nemocí	57
Co znamená „jíst život“	62
Jak se jedlo u nás doma	64
Vymýcení nejčastějších příčin úmrtí	71
Potraviny bez života	77
Maso	77
Maso a síla	102
Maso a železo	107
Maso a nemoci	110
Cholesterol	112
Trans mastné kyseliny	120
Nasycené tuky	123
A tak dále	134
Mléčné produkty	137
Vejsce	151

Ryby	158
Zprocesované (p)otraviny	167
Všeho s mírou	172
Jíst Život znamená.....	174
Začátky s Živodem	178
Potravinové doplňky k Životu?	198
Pohyb, tekutiny a stress management	203
Stárnutí	207
Shrnutí vztahu mezi zdravím a jídlem	209
Naše zdraví není všechno.....	213
Kam tohle vede?	213
Příroda	229
Jsme lidé	233
Závěr	241
Souhrn odkazů a další zdroje	246

O čem kniha je

Stojí před vámi rozhodnutí. Rozhodnutí, jestli se pustíte do následujících stran této knihy, která vám přiblíží velice zajímavý způsob výživy. Kniha vás povede k tomu, abyste jedli Život – abyste svoji stravu co nejvíce uzpůsobili směrem k rostlinné stravě.

Rostlinná strava je termín, který v době tvorby této knihy (2013-2018) v češtině téměř neexistuje, používá se v úzkých kruzích. Rostlinná strava znamená zaměřit svoji výživu na ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné potraviny, houby, semínka, ořechy... zkrátka na vše, co je rostlinného charakteru, a co je nejméně průmyslově zpracované.

Konec konců – kdyby si lidi nevymysleli současnou společnost a její fungování – to je to, co by člověk jako živočišný druh na této planetě jedl v největší míře.

Co se v rámci rostlinné stravy nejí, není tedy těžké odvodit. V první řadě jsou to průmyslově zpracované potraviny, jako je bílá mouka, cukr, sladkosti, limonády, a ti pokročilejší odstraňují z výživy i bílou rýži, necelozrnné těstoviny apod. V knize najdete důvody a vysvětlení toho, proč tyto druhy poživatin nedělají tělu zrovna nejlépe.

Zároveň se ze stravy odstraňují veškeré živočišné produkty. Maso, mléko, sýry, vejce, vnitřnosti, mozky, býčí varlata... to vše se vám tato kniha bude snažit vysvětlit, že není pro vaše tělo vhodnou potravou.

Tento druh stravování ovšem nabízí velice zajímavé výsledky.



Všimli jste si těch dvou kapek na předchozí stránce? To jsou slzy. Slzy, které tato kniha uronila, protože hned na první stránce přišla o spoustu svých čtenářů.

Jak zkušenost ukazuje, spousta lidí se nedokáže přenést přes představu rostlinné stravy. Nejspíše je to proto, že si poněkud výrazně protiřečí s naší kulturou, která je postavena na rohlíku se salámem, řízku s chlebem, knedlu-vepřu-zelu a na míchaných vejcích (což nic z toho není v souladu s rostlinnou stravou).

Výživa je *nesmírně silný zvyk*. Provádíme ji několikrát denně, je postavena na nějakých základech, které jsou často stejné, a to od mimina až po jídlo před posledním výdechem. To mohou být desítky let zakořeněné zvyky, které vám většinou předala už vaše máma, když vás vychovávala.

Když potom přijde nějaká kniha, která vám říká, že váš *základní zvyk* by měl být změněn, mnozí jsou natolik utvrzeni ve svých rutinách, že nejsou ochotni položit si ani tu zásadní otázku: **„Proč bych to měl dělat?“**

Tuto otázku následuje otázka druhá:

„Jaké to má výsledky?“

A následovat ji může i otázka třetí:

„Jaké výsledky mohu očekávat, pokud zůstanu u svých současných výživových zvyků?“

Na všechny tyto otázky existují velice zajímavé odpovědi, ke kterým se však mnozí nedostanou, protože rovnou knihu opustili při představě toho, že nebudou jíst maso, tím pádem nebudou mít bílkoviny, tím pádem zemřou strašnou smrtí – a do toho teda nejdu.

Do toho bych ani já nešel.

Rostlinná strava nabízí odpovědi na všemožné otázky, které vás mohou napadnout. Od bílkovin, přes vývoj dítěte, zdraví kostí, až po vrcholový sport a delikatesní jídla. O nic z toho se člověk při změně stravy směrem k rostlinám neochuzuje, naopak se výrazně obohacuje. Vzhledem k tomu, že ale jsme vychováni v naší knedlo-vepřo kultuře, bude potřeba vynaložit určité úsilí k tomu, to pochopit. Tuším, že při slovech „rostlinná strava“ mnohé napadá představa, jak spásají jetel někde na louce...

...skutečnost je však trochu odlišná. K tomu, abychom si to vysvětlili, bude však zapotřebí čas.

Nyní vám povím, jak jsem se k tomuto tématu dostal já. Jakou cestou jsem si prošel, od člověka, co o rostlinné stravě nic neví, až po člověka, který o tom píše knihu a říká – možná byste to měli zvážit.

Kapitola vás bude stát pár minut čtení.

Jak jsem se změnil a napsal tuto knihu

Vlastně tomu ještě není tak dlouho (2013), kdy jsem se v rámci tvorby diplomové práce na vysoké škole zavřel na nějaký ten měsíc do knihovny. Práce byla na téma „Vliv výživy na rozvoj civilizačních onemocnění.“

Tou dobou jsem byl klasický student, kterého nezajímá škola, vlastně studuje je jen proto, že neví co jiného by dělal se životem.

Psal jsem práci na téma *civilizačních onemocnění*, ale nějak moc jsem ani netušil, co si pod termínem *civilizační onemocnění* představit. To téma jsem napůl vyfasoval, byť mi téma výživy bylo blízké.

Dobře, máme tady nějaký cukrovky, nějaký infarkty... no a co? Mého života se to netýkalo a ani – přestože to bylo součástí mého studia na VŠ – jsem dosud nedostal dostatečné informace potřebné k tomu, abych byl inspirován ke začlenění tohoto tématu do svého života.

Možná by stačilo, kdyby mi na škole vysvětlili jeden základní princip, kdyby mi řekli třeba toto:

Běž na YouTube a pusť si tam [TOHLE VIDEO](#).^[1]

Nemusíš rozumět anglicky. Pusť si to na 1:20 – kdy lékaři začnou vytahovat pacientovi aterosklerotický plak z cévy. Vypadá to jako *sádlovitá žvýkačka*, kterou mu vytahují z orgánu, jehož úkolem je rozvádět kyslík a živiny po celém jeho těle.

Je fajn to vidět, protože podobnou žvýkačkou si cévy ucpává *naprostá většina* lidí v naší společnosti (tedy včetně tebe), většina lidí na to i umře – ale většině je to zároveň i jedno.

Tedy, většině lidí, když jsou upozorněni na to, že si škodí zdraví, tak je jim to jedno, protože neví, co si mají

představit. Proto jsem rovnou přiložil odkaz na video, kde si můžete udělat reálný obrázek.

Pak je tu druhá věc. Kuřáci taky na krabičkách vidí obrázky rakoviny a spálených plic a kouří dál. Preferují přítomný požitek, který směňují za budoucí utrpení. Stejně to je u jídla – a u naprosté většiny případu s tím snad nejde nic udělat (nejde změnit myšlení člověka). Je prostě potřeba čekat, až se objeví bolístka.

A to se samozřejmě děje. Když však jde do tuhého, tak zejména ve výživě lidé v současné době nemají informace, které by jim pomohli jejich stav změnit. Umírají tedy často se žvýkačkou v cévách a absolutně netuší, proč. Vlastně to často netuší ani lékaři, kterým se nemocní s podobnými problémy svěřují. Co na to říct. Snad jen: ještě že existují lidé jako jsem já.

Než se vrátím k mému příběh zpět do knihovny, tak ještě přeskočím na konec knihy: zatím jediný vědecky podložený způsob, jak tento proces zvrátit – jak začít odbourávat žvýkačku z cév a znovu je zprůchodnit – je rostlinná strava. Toto dokázali lidé jako je Dean Ornish^[2], nebo Caldwell Esselstyn^[3] již před více než dvaceti lety. Můžete hledat jejich knihy, jejich vědecké publikace.

Pokud je rostlinná strava jediný dosud objevený způsob, jak tenhle proces žvýkačky v cévách zvrátit, tak z toho vyplývá, že to bude i jeden z nejlepších způsobů (ne-li nejlepší a ne-li jediný), jak tomuto procesu zabránit.

A pokud je tady ta „teorie“, kterou vám zde nyní prezentuji, pravdivá tak by to znamenalo následující:

Nemoc, na kterou umírá většina lidí v naší společnosti (žvýkačky v cévách), je zbytečná. Působíme si ji nevhodnou stravou, tj. naší běžnou stravou.

Pokud je však tato nemoc zbytečná, tak jak to, že na ni umírá většina lidí v naší společnosti? Proč ji lékaři neléčí?

Zeptejte se lékaře, na jeho názor na to, jak se řeší žvýkačka v cévách. Povím vám, co vám lékař poví:

„Tady máte léky na snižování hladiny cholesterolu – ty zpomalí rychlost růstu žvýkačky a sníží vaše riziko náhlé smrti. Léky budete brát do konce života. Vedlejší efekty jsou...“

Nechybí tomu něco? Líbí se vám, že rychlost růstu vaší cévní žvýkačky bude pomalejší? Pokud ano, tak výborně. Pokračujte po vaší staré cestě a staňte se naší inspirací.

K tom poslouží, pokud umřete na chodníku na zástavu srdce. Vybudujete si Alzheimeru (protože cévy ve vašem mozku budou vystlány žvýkačkou). Dostanete mrtvici a zapomenete jak chodit. Budete zobat léky – nejlépe hodně a čím více lidí vás u toho uvidí, tím více budete inspirovat ostatní lidi k tomu, aby se snažili najít jinou cestu. Zobejte léky, jedny na žvýkačku, další na to, aby vám nebylo špatně z léků na žvýkačku...

Teď vás trochu varuji: pokud se rozhodnete, že budete se svojí nemocí sloužit jako inspirace k tomu, aby ostatní lidé nechtěli dopadnout stejně jako vy, pak radši nečtěte následující odstavec, protože by vám z toho mohlo být ponuro.

U prášků je někdy lepší žít v nevědomosti. Pokud by člověk, který snídá miskou prášků, například zjistil, že podle jedné studie snižují jeho léky riziko infarktu o [3 %](#)^[4] (což je důvod, proč lidi jedí léky na snížení cholesterolu – chtějí snížit riziko, že umřou), tak by to možná ani nevyměnili za všechny ty vedlejší efekty léků (mezi které patří poškození funkce jater a ledvin, nevolnosti, bolesti

břicha, snížení kognitivních funkcí mozku, malátnost, zácpa, aj.).

No ještě že, jak jsem již zmínil, existuje i jiná cesta – cesta, která nevede ke žvýkačkám v cévách. Jen je potřeba změnit své myšlení a zvyky a učit se od lidí, kteří tuto cestu prošlápli, a ne od těch, kterým tahle cesta ničí živobytí.

Za poslední leta se mi změnilo myšlení a nyní bych od lékaře chtěl slyšet i následující větu:

„Je tu ještě možnost, že se zaměříme na příčinu vašeho žvýkačkového problému – na nevhodnou stravu. Bude to však znamenat – co nejvíce přejít na tzv. rostlinný způsob výživy. Víím, že to není jednoduchý úkol, konec konců – jsme knedlo-vepřo kultura a u nás v nemocnici máme v bufetu jen párky v rohlíku...

...nicméně nese to úžasné výsledky. Namísto zpomalení růstu žvýkačky ve vašich cévách ji můžete začít odbourávat a znovu se vracet k plné síle. ^[5]

Vedlejší efekty jsou potom jen více energie, více zdraví, lepší spánek, redukce váhy, normalizace krevního tlaku, lepší imunita...”

Podobná informace od lékaře je však v současnosti jen vize na obláčku. Je to jen vize, které málokdo uvěří. Nejobtížněji tomu budou uvěřovat starší lidé a lidé, jako je třeba lékař, který 30 let dává prášky pacientům, ve víře, že nic jiného udělat nelze. Jen se vžijte do kůže doktora, kterému chodí do ordinace lidé s problémem, který nemá řešení. A najednou se řešení objeví – a je tak primitivní. No uvěřili byste tomu?

Lidé svěřují své zdraví do rukou lékařů, kteří nemají v rámci studia na lékařské fakultě žádné, nebo minimální

(prakticky zbytečné) vzdělání o výživě. A je-li hlavní příčina úmrtí – ateroskleróza, cévní žvýkačka – působena nevhodnou výživou...

...tak vám lékaři mohou leda tak předepsat prášek, který nefunguje. A vy potom umřete. A tím, že takto umře cca 50 000 lidí ročně jen v Česku – tak se to sčítá – a ta hromada mrtvých lidí přestává být neviditelná.

Takto se stanete naší inspirací. I díky vám se lidé jednou zamyslí a řeknou si: „Hele, copak je člověk předurčen k tomu, aby měl v cévách žvýkačku? Copak tu neexistuje cesta, jak se tomu vyhnout? Vždyť v přírodě se to nevyskytuje, je to jen u člověka.“

A pak zjistí, že jiná cesta existuje. Ta cesta je teď před vámi a jejím základem je jíst Život – jíst rostlinnou stravu.

Taky si ale uvědomí, že hromadný přechod na rostlinnou stravu by znamenal výraznou změnu celé kultury (k lepšímu). To by znamenalo, že současné mlutimiliardové komplexy, hlavní potravinářské, farmaceutické a jiné průmysly – by zanikly.

A z toho vyplývá otázka: Přejí si zaniknout?

Nezbývá tedy než čekat na to, až bude hromada mrtvol se žvýkačkama v cévách tak vysoká, že ji nepůjde přehlížet. Lidé si poté řeknou: „OK. Chci být plnohodnotnějším člověkem. Nemám zájem o to, ulehnout na žvýkačkovou hromadu, tak si prostě přestanu mlet krávy do špaget a dám si tam místo toho něco jiného.“ To vystihuje princip toho, co za nauku vás čeká v této knize.

Inspirovaní lidé si řeknou: „OK. Vypadá to, že je načase začít jíst Život.“

...v tomto duchu bych mohl pokračovat, ale vraťme se do knihovny, kam jdu v roce 2013 tvořit diplomku na téma výživa a civilizační onemocnění.

Pořádně nerozumím hloubce a významu slov „civilizační nemoci“ – nemoci působené z toho, jakým způsobem žije naše společnost. Nemoci působené naší kulturou.

O výživě jsem tehdy taky věděl prd, byť by s tím moje tehdejší já nesouhlasilo, protože jsem za sebou měl nějaké zkušenosti se sportovní výživou (posilovna), stejně tak jako školení z firem s potravinovými doplňkami, což všechno mohu zpětně říci, udělá 10x více škody, než užítku (je to ale dobře byznys).

Před učitelama a vedoucím práce se tvářím, jakože mě to téma zajímá, ale ve skutečnosti je mi celkem jedno. Chci to prostě co nejrychleji nějak napsat, nějak obhájit, nějak prolézt... prostě uzavřít tuhle kapitolu, která mi komplikuje život.

Začátky psaní práce jdou pomalu – vedle knih o výživě jsou v regálu knihy o sexu, Taoismu apod. To byly velice přínosné chvíle v knihovně. Čas ale tlačí a chci-li něco sesmolit, potřebuji citace z knih, takže musím listovat co nejvíce knihami a vytahovat z nich úryvky, které se dají použít pro tvorbu diplomové práce.

Takto jsem prolístoval snad všechno, co měla univerzitní knihovna o výživě k dispozici. To nemohlo nezanechat následky.

Najednou, střípek se složí ke střípku, odstavec k odstavci... den ke dni, týden k týdnu...

...knihy ke knize...

...a k nim autor knihy a jeho život a jeho výsledky...

A pak mi došly knihy v knihovně, přičemž mnohé jsem celé přečetl – již se zájmem o téma, neboť mě to skrze intenzivní energii, kterou jsem tomu dal, začalo zajímat do hloubky.

Mimochodem. Všimli jste si, že téměř každý zdroj informací (ať je to člověk, kniha, článek...), který doporučuje vylepšení jídelníčku, tak říká: „Jíme málo ovoce a zeleniny. Jezte jí více.“

Stejně tak to doporučovala snad každá kniha, která se mi dostala do ruky. Což takhle to aplikovat do života, ať už v jakékoliv míře?

Představte si svůj talíř, co jste měli k obědu. Co bylo to nejzdravější na něm? Plátek masa s hnědou omáčkou, nebo 10 kuliček hrášku? Upečené prase, nebo hromádka zelí? Brambora nebo smažený kuře?

Všichni víme, že je velice zdravé jíst ovoce a zeleninu. V této knize se pravděpodobně poprvé v životě setkáte s tím, jaké to je, jaké výsledky to nese, když se jí jenom to zdravé. Samozřejmě vám na talíři nezůstane jen hromádka zelí, nebo jen 10 kuliček hrášku. Rostlinná strava je specifická kuchyně plná velice chutných jídel.

To byla malá vsuvka. Zpátky do knihovny.

Většina knih tedy mluví vesměs o tom samém. Poselství, která předávají, jsou často asi takováto: „Pojďme spočítat tvoje kalorie, obecně jez míň, jez víc ovoce a zeleniny, nezapomeň pít. Tady máš 10 receptů, které ti změní život.“

Tyto knihy, které se mi dostaly do rukou, povětšinou předávaly konvenční formu výživy. Konvenční forma výživy vede ke rčení: „Všeho s mírou.“

I „všeho s mírou“ je však cesta k cévním žvýkačkám a následně na „Mrtvou hromadu inspirace“. Pokud chcete dosáhnout skutečně zdravého těla, je třeba odstranit vše co tělu škodí, vzít jen potraviny, které mu prospívají a udělat z nich baštu, po které se budete oblizovat. Takto si kolem sebe vytvoříte prostředí, ve kterém nebudou škodlivé potraviny. Až v tomto prostředí aplikujte „všeho s mírou.“

Při čtení knih jsem se setkal se zásadním autorem, který se jmenuje Hans Diehl. Je autor několika knih, světový řečník, ředitel výzkumu dlouhověkosti a vzdělávání v Pritikinově Centru Dlouhověkosti, ředitel Lifestyle Medicine Institutu v Loma Lindě, zakladatel organizace CHIPhealth (Complete Health Improvement Programs – „Programy pro Kompletní Zlepšení Zdraví“).

Tento člověk mě zaujal. Jeho knihy (Síla zdraví, Umění žít zdravě) jsou plné příběhů lidí, kteří vyřešili své mnohdy neřešitelné problémy pomocí rostlinné stravy. Vyléčení diabetici, lidé s vysokým krevním tlakem... a další civilizační nemoci, na které současná medicína dokáže jen předepsat léky, které jen tlumí symptomy problému, aniž by cokoli dělaly s jeho příčinou.

Příběhy těchto lidí přitáhly moji pozornost na rostlinnou stravu, o které jsem do té doby neslyšel a kdyby mi někdo jen tak na ulici řekl – pojď jíst rostlinnou stravu, tak bych se s ním do řeči nepustil. Tím ale, že jsem byl v procesu studia, studoval jsem dál. Rostlinná strava zatím nabízela nejlepší možné výsledky ze všeho, co jsem poznal. Zaměřil jsem se tedy čistě na ni.

Co vám budu povídat, o tom, že tato strava nabízí řešení na hlavní příčinu úmrtí v naší společnosti jsem už psal. To je konec konců už z principu velice zajímavé téma. A těch nemocí je mnohem více. A nejenom to.

Výživa souvisí s tolika dalšími odvětvími každodenního života, okolního prostředí apod., že studovat toto téma přináší výbornou zábavu. Stojí to sice mírné úsilí, ale ty odměny, co za to člověk dostává, ty za to stojí ještě víc.

Po dalším bádání mě téma rostlinné stravy natolik zaujalo, že jsem si řekl, že jen tak ze srandy napíšu do centra, které Hans Diehl založil – do CHIPu, jestli tam náhodou nemohu přijet na stáž, že bych rád viděl tuhle teorii aplikovanou do praxe.

Jen tak (beze srandy) mi ještě ten den odpověděli, že to půjde nějak zařídit. To jsem nečekal. O chvíli později už jsem však kupoval letenky do Kalifornie.

Byl to jeden z těch kroků, které jsem udělal rychleji, než jsem stihl přemýšlet. Kdybych ho tehdy neudělal, pravděpodobně byste teď nečetli tyto řádky a pravděpodobně bych měl na oběd plátek prasete s hnědou omáčkou a deseti kuličkama hrášku.

Čekala mě cesta do Loma Lindy. To je město v Kalifornii, které leží 2 hodiny autem od Los Angeles na východ. Zároveň je to město, jehož obyvatelé patří mezi lidi, kteří se na této planetě dožívají nejvyšších věků – průměrně o 8-11 života více, než je tomu ve vyspělých společnostech běžné. Tyto výsledky vycházejí z Adventist Health Study.

Zjistil jsem, že toto město, kam jsem měl namířeno, patří mezi tzv. Modré zóny (termín z National Geographic od Dana Buettnera), což jsou místa na této planetě, kde se lidé dožívají nejvyšších věků. Rostlinná strava (byť ne všude 100 %) v tom hraje klíčovou roli. Bodejť by ne – vždyť jíte jen všeho zdravého s mírou.

Pokud vám vliv výživy na zdraví a délku a kvalitu života přijde překvapivý – zeptám se vás na otázku, kterou jsem jednou položil i známému:

„Jak dlouho žije kočka?“

Víte jaká byla odpověď?

„Podle toho, čím ji krmíš.“

...

To dává smysl, že. Kočka, které budete dávat smažené řízky, pojde dřív a nemocnější, než kočka, kterou budete kmit kvalitně. Kvalitně krmená kočka bude i čilejší, krásnější, zdravější, zatímco kočku krmenou řízkama seznámíte se všemi veterináři v okolí.

Myslíte, že u člověka je to jinak? Myslíte, že když si ráno dáte rohlík se salámem, nebo čokoládovou pomazánku alá chemický koktejl obarvený na hnědo... tak se v průběhu dne budete cítit dobře (v porovnání s tím, jak byste se cítili po zdravém jídle). Myslíte, že se nezdravá strava neprojeví z dlouhodobého hlediska? Na vzhledu, na fungování organismu...

Je to jen o tom, najít impulz, který inspiruje ke změně. Třeba bude kočka impulzem pro někoho z vás. Lepší, než mrtvice, ne?

Loma Linda je výjimečná tím, že je to nejzdravější město uprostřed jednoho z nejnemocnějších států (USA). Je to dáno tím, že je to silně náboženské město. Loma Linda je centrum Adventistů sedmého dne (odnož křesťanské církve).

O tom jsem neměl ponětí, když jsem tam jel.

Cestu popisovat nebudu, je k dispozici na [blogu](http://pepevus.weebly.com) (<http://pepevus.weebly.com>), který jsem si v Loma Lindě vedl, a jehož psaní plynule přeústilo v to, že jsem začal psát tuhle knihu.

Blog ne nutně doporučuji číst, je to tak jako psaní spíš pro srandu o tom, jak to v tom městě vypadá, co jsem zažíval... ale jinak je to takové ne příliš přínosné psaní.

Prakticky se náboženská stránka tohoto města projevovala tím, že než se mě zeptali, jak se jmenuji, tak se mě zeptali: „Jsi adventista?“ Nejsem.

Dále se náboženská stránka tohoto města promítla tím, že tam obrovská část lidí chodila do kostela, po kterém lidé měli společný oběd. Paní domácí mě do kostela neustále tahala a já tam chodil i na půl rád. Poznával jsem lidi, poslouchal jejich příběhy, vysvětloval, že nejsem adventista a jedl výborná jídla.

Byť nejsem zrovna fanda křesťanství, v Loma Lindě měli lidé úžasnou komunitu, byli velice ochotní, a byli zdraví. I staří lidé tam byli zdraví a radovali se ze života. To je pro nás něco velice nepředstavitelného.

Věřím dokonce, že spousta lidí opustilo tuhle knihu, když se dozvěděli, že jim hrozí, že budou žít o 8-11 let více. Jen to ne. Vždyť se podívejte na ty starý lidi – chodit nemůžou, všechno je bolí, často neví, jak se jmenují. Kdo by tohle chtěl?

No, já ne. Ještě, že jsem viděl, že to jde i jinak.

I proto teď jím Život. Dělán něco pro to, abych se nedostal tam, kde nechci být. Loma Linda byla nesmírnou inspirací v tom, že stárnutí lze zpomalit a že není třeba u toho nějak výrazně zeslábnout a přicházet o soběstačnost.

Začínaly se sčítat důvody, proč nadobro odložit knedlo-vepřo-zelo. Tou dobou už jsem to stejně udělal. Byl jsem v prostředí, které mě delší dobu udržovalo na rostlinné stravě, bylo to velice přirozené a cítil jsem se skvěle.

Ještě jednou tedy podtrhnu důležitost komunity, která jednak údajně má rovněž velký podíl na dlouhověkosti (baví tě život, máš kolem sebe přátele, podporu...), ale hlavně, je-li to komunita lidí jako je ta v Loma Lindě, tak být v ní velice usnadňuje přechod na rostlinnou stravu.

Pokud je totiž člověk obklopen lidmi, kteří jí „česky“, tak ho to tam bude stahovat. Pokusí se vynechat maso z jídelníčku a první Franta, kterého potká, tak mu řekne, že se zbláznil. Pak jde navštívit rodiče a ty mu napečou husu. Babička dá buchtu s bílým cukrem, občerstvení a restaurace jsou plná smažáků a párků v rohlíku...

... pak ale přijde třeba do Loma Lindy – do společnosti s kulturou, která je postavená na rostlinné stravě. V restauraci je to samé rostlinné jídlo, které skvěle chutná – tak co by člověk řešil. Rodiče navaří rostlinné hody. Babičky... nevím co pečou, žádná mi tam nic nenapekla. Ta komunita a celkově okolní prostředí to však nesmírně ulehčí.

Toto bylo klíčové i pro mě. V Loma Lindě jsem si během cca 75 dní, co jsem tam strávil, zabudoval silné kořeny v rostlinné výživě. Když mi potom první český Franta v hospodě řekne, že musím jíst maso... tak to se mnou nic neudělá, protože vím, že o tom Franta neví vůbec nic. Že neví nic ani o rostlinné stravě, většinou ani o konvenční výživě, natož pak třeba o zvyklostech v cévách. Franta jde prostě na pivo a najednou někdo dělá něco jinak než on, tak to musí okomentovat. To je vše.

Pokud budete měnit svoji stravu, počítejte s tím, že budete muset lidi nechat vymluvit.

Zároveň v Česku neexistuje komunita rostlinně se stravujících lidí. Nejspíš se v knize zopakují, ale napíšu to tu i zde do úvodu, neboť to považuji za celkem důležitou informaci, která může rozhodnout o tom, jestli budete

pokračovat ve čtení knihy. Jedná se totiž o téma veganství (vegané je označení pro lidi, kteří nejedí žádné živočišné produkty a většinou nenosí živočišné oblečení... zkrátka nechtějí, aby se kvůli jejich životu chovala a zabíjela zvířata).

Rostlinná strava je svým způsobem veganství. Veganství však nemusí být (a často není) rostlinná strava. Spousta veganů se zaměřuje jen na to, co nejíst – nejí živočišné produkty. Nezaměřují se však na to, co jíst. Spousta veganů je tedy na míle vzdáleno od zdravé stravy, protože veganských nezdravých jídel je nesmírné množství (limonády, hranolky, sladkosti...).

Vegani často nevědí o zdravé stravě o nic víc, než Franta z hospody, který jí maso. Tím pádem bude skrze tuto knihu spousta veganů konfrontována se svými postoji k výživě.

Můj postoj k veganství je čistý, líbí se mi jejich myšlenka. Mám však problém odpovědět pokaždé, když se mě někdo ptá, jestli jsem vegan. Proč? Je to pro to, co si lidé představí pod pojmem veganství (lidé potření krví v klecích na náměstí, lidé, kteří nutí veganství jiným apod.)

Veganských komunit můžete zkusit využít jako zdroj rad a informací, ale opět – ze záhadného důvodu jsou veganské komunity plné ostrých slov a urážek.

Nejlépe tuto veganskou „prestiž“ vystihuje nedávný příspěvek na Facebooku americké zpěvačky Beyonce. Ta mezi svých 60 milionů fanoušku nasdílela výzvu, aby lidé zkusili být měsíc na rostlinné stravě, aby zkusili veganství. První komentář, co si u toho člověk může přecíst je nějaký vegan, který píše, že je uražen, a že si nepřeje, aby Beyonce zmiňovala veganství, protože nosí oblečení ze zvířat.

„Odejdi Beyonce, odejdi..“ dodává vegan.

Kdyby příspěvek Beyonce oslovil 10% jejich fanoušků, je to více než 5 milionů lidí, 10% jich to zkusí (500 000 lidí) a 10% u toho vydrží (50 000 lidí) – tak jedním facebookovým příspěvkem Beyonce právě zachránila miliony zvířat jen v následujícím roce. Kde je chvála veganova za tento velký počín, třeba s doporučením, co by šlo ještě vylepšit?

Nikde. Beyonce dostane jen vynadáno. Snad to nějak zvládla. Proto bych nerad, aby se někomu v hlavě vynořil vzorec:

„Aha, takže tahle rostlinná strava je veganství, to znám. To jsou ti lidi, kteří se zavírají do klece, chodí v černém, nadávají a všem cpou své názory. Do této skupiny tedy nechci vstoupit.“

Nemusíte. Můžete.

Pokud tedy máte předsudek vůči veganům, tak věřte, že je vhodné ho odložit, neboť v této knize o veganství nejde – být veganství může být produktem této knihy.

Pokud jsi náhodou vegan, s touto knihou se dozvíš, jak být zdravý vegan – jak reprezentovat toto hnutí svým zdravotním stavem.

Každopádně, co se komunity týče, je to další z věcí, kterou v březnu 2018 rozjždím. Mrkněte na stránky <http://CRSklub.cz> (CRS – Cesta k Rostlinné Stravě). Třeba už v době, kdy budete číst tuto knihu, naleznete užitečné informace, včetně cesty do Facebookové skupiny. Kde už možná i někdo bude. Pokud ne, přidej se tam ty - rád tam nebudu sám. Můžeš tam vložit fotku třeba toho, jak jíš lasagne (samozřejmě v rámci rostlinné stravy).

Zpátky do Loma Lindy. Zde jsem si procházel stáží v CHIPhealth.com. Ovšem brzy jsem zjistil, že jsem tam

zbytečný – dostával jsem úkoly typu – sežeň emaily na CEO Wallmartu. To je sice fajn, ale chtěl jsem růst v oblasti výživy.

Díky stáži jsem se však mohl zúčastnit nejrůznějších školení, projít si materiály a program, který CHIP nabízí, setkávat se s lidmi, kteří tímto programem prošli, chodit na výživové konference, kde byli světoví řečníci, účastnit se zasedání se zastupitelstvem z rekonvalescenčního oddělení pacientů po mrtvici z místní nemocnice...

Do nemocnice v Loma Lindě již zařazují rostlinnou stravu a říkají, že je škoda, že si lidé musí projít mrtvicí, než je to někdo naučí.

No a pak jednoho dne v Loma Lindě, přišel impulz napsat knihu. Stalo se to vskutku paradoxně, v den, kdy se konala jedna výživová konference.

Tím, jak je to náboženské město, tak i na této konferenci začínal den mší. Mně se tam nechtělo, byl jsem na můj vkus vykostelovaný až až. Tak jsem se radši procházel po nemocničním kampusu. Jenže i tam je kostel.

Z něj toho dne hrála stylová hudba, jak kdyby tam přijela Sestra v akci. To mi nedalo a šel jsem dovnitř. A tak si sedím v kostele a poslouchám mši, na kterou jsem byl vtáhnut hudebním trikem. Ten den tam však byla velice zajímavá atmosféra. Kazatel kázal inspirativně, dav působil silně, nechal jsem se do něj vtáhnout.

Pak jsem si někam odletěl mysli a když jsem se vrátil zpátky na zem, věděl jsem, že mým úkolem, tím co teď chci dělat, je předat znalosti a poznání, které jsem dosud nasbíral. Věděl jsem, že začnu tím, že napíšu knihu.

Tu teď máte před sebou. Čtete tedy něco, co bylo vytvořeno na základě božího vnuknutí. Vyšší inspirace.

Síle Ježíše Krista. Toto bůh chce, aby se nyní šířilo na této planetě. Tak to je.

Proto si nějak sežeňte moje číslo účtu, třeba skrze zactzvot.cz nebo CRSklub.cz, a každou neděli dopoledne mi tam pošlete peníze na opravu střechy. Bůh vám pak žehnej.

První verze knihy vznikla asi za 2-3 týdny (od rána do večera). Bylo tam 200 stran a 200 chyb na každé z ní. Knihu živím ze svého, a přestože mám znalosti na uzdravení a spasení celé zeměkoule (minimálně), tak v současnosti, kdybych měl zaplatit za opravu chyb, tak by to znamenalo prodat nejspíš horské kolo. A to se mi nechce. To vám radši dám knihu s chybama. Korekturu tedy zatím udělala jen kamarádka, a to tak nějak napůl, ani za to nechtěla peníze. Máte tedy verzi knihy, ve které chyby stále budou, omlouvám se za to. Lepší však kniha s chybama, než žvýkačka v cévách.

Pokud shledáš zdejší myšlenky přínosné, můžeš knihu podpořit financemi a přispět na uhlazenější šíření myšlenek této knihy. Konec konců – už samotná informace, že je možné se vyhnout naší nejčastější nemoci a zabijákovi – cévní žvýkačce – mnozí mohou ocenit. Věřím, že jsou lidé, kteří rádi žijí.

Od doby, co kniha vznikla, uběhlo asi 5 let. Výrazně jsem ji změnil, zjistil jsem však, že bych ji mohl měnit do nekonečna. Zjistil jsem i to, že přestože je napsaná poněkud neohrabaně, nejlepšího ducha má, pokud co nejvíce zachovám původní text – jakoby ten, co mi byl nadiktován odkudsi shůry během prvního psaní.

Za chvíli se začnete do knihy, kterou psal člověk po prvním roce poznávání rostlinné stravy. Shrnuje tam tedy spíše začátečnická témata, která jsem v průběhu času doplnil o nějaké poznatky.

Následně jsem svoji tvůrčí pozornost jsem přesunul do CRS Klubu (<http://CRSklub.cz>), kde pomocí rostlinné stravy pomáhám lidem řešit nadváhu a obezitu. To je další věc, od které si můžete velice snadno pomoci.

Nevím, jestli existuje snadnější způsob, jak řešit problémy s nadváhou, než je rostlinná strava. Ne, že by to bylo vyloženě snadné, neboť pokud chce člověk změnit své výsledky, tak musí změnit své chování, a to vždy vyžaduje nějakou energii, nějaké úsilí a obětování stávajících vzorců chování. V porovnání s jinými hubnoucími metodami je však hubnutí skrze rostlinnou stravu vskutku jednoduché.

Na rostlinné stravě se člověk neomezuje v množství jídla, které sní. Když se pak zkoumá populační měřítko, tak lidé na rostlinné stravě mají jediní normální BMI. Čím více lidé přidávají živočišné produkty, tím více i tloustnou (viz. Adventist Health Study 2).

Rostlinná cesta je tak příjemná cesta do normální váhy, kterou můžete brát třeba jako zpestření životní zkušenosti, pokud to nyní nevidíte jako něco, u čeho byste chtěli zůstat. O hubnutí jsem napsal speciální e-book: Miluji hubnutí (<http://milujihubnuti.cz>). Jsem přesvědčen, že to totiž opravdu jde – měnit se a milovat to. A jelikož tolik lidí selže při pokusu zhubnoutou – přesně podobné knihy jsou potřeba.

V této knize tedy dostanete náhled na naši kulturu versus na kulturu rostlinného stravování. Zamysleme se nad základními otázkami, např. proč jíst maso, proč nejíst maso, jaké dopady má jezení masa na zdraví člověka, potažmo i na zdraví životního prostředí – protože jedno bez druhého přestává fungovat.

To stejné s mnohými dalšími potravinami.

Ten člověk, co píše tuhle knihu, si s vámi často nebude brát servítky. Někdy s vámi může jednat, jako zmíněný vegan s Beyonce. Je na to několik druhů zpětné vazby, z nichž do jedné pravděpodobně spadneš i ty, člověče.

První reakce je – *super. Bavilo mě to číst, jsem rád/a, že to existuje. Rád/a jsem si obohatila své dosavadní znalosti.* Tuto zpětnou vazbu posílají zejména lidé, kteří již jsou na cestě k rostlinné stravě, kteří již vědí, že to má smysl a proč to dělat.

Druhá reakce je – *no, to bylo ale vostrý, ale něco jsem si z toho vzal.* Ta je od lidí, kteří mají otevřenou mysl a jsou připraveni dělat změny. Některé i udělají.

Třetí reakce pak je – *dostal/a jsem se po určité sekci a dál jsem to nedočetl.* To je reakce lidí, kterým se tato kniha dostala do ruky, aniž by na to byli připraveni. Nevědí, proč by měli dělat změnu, kniha je nedokáže inspirovat. Potřebují jiný impulz. Nebo někoho jiného, kdo jim informaci předá jinou formou komunikace. Do této třetí skupiny spadá většina lidí.

Poté se ještě sem tam objeví spíše jednotlivci, kteří podotýkají, že je ta kniha napsaná až příliš rázně – to je pravda. Sám musím podotknout, že dnes bych mnohé způsoby vyjádření myšlenek v knize upravil.

Nenechte se tedy odradit občasnou útočností. Konec konců, už jsem napsal věty typu: *pokud se nenaučíte jíst rostlinnou stravu, skončíte jako inspirace; na hromadě mrtvých lidí se žvýkačkama v cévách.* Tím že jste se překousali přes tohle moje vyjadřování až sem, tak máte značnou šanci, že se dočtete do konce knihy. Toto moje vyjadřování slouží především pro pobavení.

Ano. Musím se přiznat, že už si z toho lidského utrpení často dělám srandu. Jinak to ani nejde, když vidím, kolik zbytečných problémů si lidí přidělávají tím, že si tak rázně

hájí své nefunkční zvyky. Kdybych měl brát danou situaci vážně, už bych se dávnou předávkou babiččinými práškama na Alzheimerera.

Beztak by mě to ale ani nezabilo. Nejspíš by mi to jen zničilo mozek – to by mě od prášků na Alzheimerera ani nepřekvapilo.

Věřím tedy, že tato kniha má co nabídnout. Pokud ještě nepřišel váš rostlinný čas, tak už alespoň víte, že existuje jiná cesta, než je cesta na hromadu hnijících žvýkaček. Nebo nádorů (rakovina). Nebo uříznutých nohou (diabetes). Rozpadlých nervů (roztroušená skleróza). Křečových žil. Špeků. Kamenných jater. Nefunkčních ledvin a dalších skvělých vychytávek vašeho běžného života.

Nyní předávám slovo mému mladšímu já.

Příjemnou zábavu.

Nezapomeňte na nedělní příspěvky na opravu střechy.

Citace:

1. Youtube: Arterial plaque prior to coronary artery bypass surgery
2. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet* 1990;336:129-133.
3. Esselstyn CB, Jr., Ellis SG, Medendorp SV, et al. A strategy to arrest and reverse coronary artery disease: a 5-year longitudinal study of a single physician's practice. *J Fam Pract* 1995;41:560-568.
4. Are preventive drugs preventive enough? A study of patients' expectation of benefit from preventive drugs. ["/pubmed/12528966"](#), "Trewby PN, Reddy AV, Trewby CS, Ashton VJ, Brennan G, Inglis J.", *Clin Med (Lond)*. 2002 Nov-Dec
5. C B Jr Esselstyn, G Gendy, J Doyle, M Golubic, M F Roizen. A way to reverse CAD? *J Fam Pract*. 2014 Jul;63(7):356-364b.

Technické náležitosti ke knize

V knize užívám hvězdiček k oddělení myšlenek.

Knihy obsahuje 14 internetových odkazů, které vás přesměrují na videa. Video jsou občas jen v angličtině, nebo jsou již přeložena do češtiny. Některá z videí mají hodinu i více, přesto považuji za klíčové jejich zhlédnutí, a to ideálně v okamžiku, kdy se k nim dočtete. Vynecháte-li je, může na vás kniha působit neuceleně. Sám dobře vím, že většina lidí má při čtení tendenci odkazy ignorovat – když se čte, tak se čte – zkuste si na ně ale později vzpomenout. Některé odkazy obsahují důležité informace, které jsem podrobně nepřepisoval. Považoval bych to za plýtvání naším časem, jelikož žijeme v době, v jaké žijeme. V době klikání myší.

V tištěné verzi knihy můžete vyhledat videa pomocí jejich názvu (na Google.cz nebo rovnou na YouTube.cz), nebo zadat do internetového prohlížeče adresu:

ZACITZIVOT.CZ/ODKAZYKNIHA

Zde jsou odkazy k nalezení, zde se budou aktualizovat a budou tam přibývat i jejich překlady.

Některá videa jsou pouze v angličtině a je možné si k nim zapnout titulky. Na výše uvedené adrese naleznete i návod jak to udělat, máte-li s tím problém.

Snažím se co nejvíce videí přeložit do češtiny, je to však časově velice náročná práce. Proto se omlouvám, že je několik odkazů nedostupných pro ty, co angličtinu neznají.

Někdy je obsah odkazu popsán v knize, někdy není a tím vás vybízí k návštěvě stránek ZACITZIVOT.CZ, kde tedy mimo odkaz samotný můžete ke zhlédnutí najít i

mnohé dodatečné informace. Cílem této knihy je inspirovat čtenáře k dalšímu hledání informací.

Přeskočíte-li odkaz, často vám uniknou hodnotné informace. Dále vám může uniknout nějaká důležitá pointa či kontext knihy, nicméně dobrá zpráva je, že i s tím se dá žít.

Názor proti názoru

Jak vyplývá z názvu knihy, řeč bude především o výživě a jejím vlivu na život – na život náš, na život v nás, na život okolo nás a na všechny životy ostatní. Je to kniha o vlivu na Život s velkým Ž.

Na téma výživy navazuje značné množství témat jiných. Pochopení celého balíčku informací nám ve finále může pomoci s takovým přenastavením myslí, které je zapotřebí pro nastolení (a udržení) životního stylu, který vede mimo – jinak všudy přítomné – nemoci.

Odkud tyto nemoci pochází?

Jaké výsledky mají vaše současné názory?

Nikdo ji nechce, ale spousta lidí ji má. Co je to?

Ne, není to tchyně (ho ho hoo). Je to nemoc.

Mnoho lidí vnímá nemoc jako „přirozenou součást života“ – nutné zlo. Osobně jsem býval podobného názoru. Myslel jsem si, že s věkem se zdraví nutně zhoršuje, protože to je vidět všude okolo nás. Nyní již vím, že člověk má rozhodně na víc, než co nám v současnosti ukazují jeho všudypřítomní reprezentanti. Jenom je potřeba se o tom dozvědět. Je potřeba vědět, že věci mohou být i jinak, že můžeme dosahovat lepších výsledků, než jsou ty, které se nám v současnosti ukazují.

Rozšířit vědomost v této oblasti je dalším z úkolů této knihy. Její čtení vás možná bude stát 10 hodin času, ale návratnost Života, kterou tím můžete získat, není v hodinách, ale v letech.

Jak již víte, anebo se během následujících stran dozvíte, valná *většina* lidí umírá na nemoci, které si budují po většinu života. Dopadnou tedy tak, jak pravděpodobně nikdo z nich dopadnout nechce. Přesto budou tito lidé do nekonečna hájit své zvyky, dojmy a názory v domnění, že když *většina* říká stejné věci, znamená to, že to jsou správné věci. Jste mezi nimi?

Můžeme se dostat do situací, kdy nám někdo, kdo bere alespoň tři prášky denně, vysvětluje, jak se dá žít zdravě a co se má jíst. Taková situace je paradoxem sama o sobě.

Moje nevýhoda je, že jsem mladý. Nevýhoda lidí, se kterými se o tomto tématu bavím, často je jejich stáří. Starého psa novým kouskům těžko naučíš, obzvláště drží-li se zuby nehty svých zvyků a přesvědčení. Jsou-li to přesvědčení prospěšná, proč se jich nedržet? Pokud nás však tato přesvědčení pomalu, ale jistě umisťují do hrobu, proč se jich nevzdat?

Lidé se často ptají: „A jak to mám tedy udělat, abych nemusel tyhle léky brát?“ Já jim na to povím to, co jsem se naučil, viděl a navrhnou, co by šlo udělat jinak a lépe. Oni řeknou, že to přece *ale vážně nejde. Pokládají to za nesmyslné, nezdravé a nereálné.*

Podobná reakce je krásnou ukázkou uzavřené mysli, kdy dotyčný ještě vlastně nerozumí tomu, o čem je řeč, je to však pro něj něco nového, a tudíž to preventivně označí za nereálné.

Na můj argument „Mimo skutečnost, že to potvrzuje věda, existuje (LL) oblast, kde se řídí tím, co vy tvrdíte, že nemůže fungovat a dožívají se tam nejvyššího věku na Zemi vůbec. A ta oblast není jediná. Je jich více a dělají tam přesně to, co vy tvrdíte, že nejde. Dožívají se

krásného věku a jsou zdravější než vy. Jak je to potom možné?“

... často přijde odpověď typu: „No, já si ale myslím... Stejně bys měl dělat tohle a tohle,“ anebo jednoduše: „No, já mám na to ale svůj názor.“ Určitě jste takovou debatu už sami někdy zažili. Kdo chce kam, pomozme mu tam. Takoví lidé nechť si ponechají svůj názor a dál jedí prášky.

Většina z těch lidí sama dobře ví, že s nimi *něco není v pořádku*. Začíná to už v mládí a s přibývajícím věkem se ozývá stále více zdravotních problémů. V šedesáti letech se bojí, jestli se ráno probudí. Mají ale svůj názor a věří, že to, co dělají je správné. Často se brání novým možnostem, díky kterým by mohli dosáhnout lepších výsledků.

Často žasnu nad tímto paradoxem a říkám si: „Je tohle normální?“

Je. U nás ano. Někdo je šťastnější, když si může nechat svůj názor, nemoc a léky, než aby se prostě změnil a uzdravil nebo aby se nikdy nedostal do situace, že se bude muset uzdravovat.

*Někdo si radši nechá své názory, nemoci a léky.
Někdo se radši změní.*

Přes 80 % populace umírá zbytečně brzy na zbytečné nemoci, které se s nimi táhnou po většinu života (což je věta, která by měla upozornit, jak moc se toto téma týká každého z nás). Životní styl většiny lidí je od mládí po stáří ve většině ohledů pořád stejný. Součástí tohoto životního stylu je, že se nám s rostoucím věkem zhoršuje zdraví. A protože to tak má skoro každý, je běžné se s tím srovnat

a přijmout za přirozené. Chcete akceptovat fakt, že budete nemocní? **Proč nemít ambice, že prostě budete zdraví po celý život?**

Uvažujte nad tím při pozorování davu někde na náměstí, ne tady u knihy. Patříte-li mezi citlivé lidi, vnímejte neštěstí, které pramení ze zdravotních problémů lidí, a zamyslete se nad tím, jestli by nebyli šťastnější, kdyby byli čilí a zdraví. Stačilo by žít trochu jiným způsobem. Mít trochu jiný názor. Například ten, který mají lidé, dožívající se bez nemocí nejvyššího věku na naší planetě. Ten se však významně liší od názorů, ke kterým jsme vychováváni ve společnosti naší.

Velice pravděpodobně se zde tedy setkáte se střetem názorů – těch, které šíří tato kniha a těch, které máte v hlavě. Které si vybrat?

Jak říká jeden moudrý pán – „Po jejich ovoci je poznáte.“

Nepotrvá dlouho a budete si více uvědomovat, jaké ovoce plodí jednotlivé názory, zvyky a kultury. Které si potom vyberete?

„Po jejich ovoci je poznáte.“

Jiná kultura, jiné výsledky

Při mém pobytu v Loma Lindě jsem si psal deník a zde je úryvek z něj:

Mám tu možnost poznávat zdejší staré lidi. Dnes se mnou vtipkovala 91 let stará babička, jejímž jediným zdravotním neduhem je to, že upadla a teď ji bolí kostrč. Obličej má relativně hladký, mysl má čilou – píše knihu a zvládá žít sama. Nikdo se o ni nemusí starat, i když samozřejmě pomoc ocení.

Včera jsem potkal Jima W. – prezidenta zdejšího běžeckého klubu. Je mu 80 let. Když mi toto řekl, vyvalil jsem na něj oči. Běžný Čech, kterému je 60, vypadá starší než tenhle pán.

Nachomýtl jsem se ke shromáždění důchodců, kteří se scházeli před kostelem, aby oslavili 100 narozeniny vysloužilého chirurga. Ve zdejší prestižní nemocnici operoval lidi do svých 95 let. Operoval lidi, kteří nejedli Život.

A podobných příběhů tu stále mnoho čile pobíhá.

Také jsem se ale potkal s důchodci, kterým jsem něco řekl a odpověď přišla většinou až za pár sekund, mnohdy jen formou nějakého zvuku. Tito lidé nejedli Život.

Zato jedli prášky.

Sžírali mně myšlenky na to, že takhle pravděpodobně nemuseli skončit. Nedokázal jsem s nimi trávit moc času, protože obzvláště při zdejším dostupném kontrastu mezi zdravím a nemocí mi pohled na ně rval srdce. Ale podobné chvíle jsou dobrým impulsem ke změně a nerad bych je minul.

ODKAZ 1

Jak bude vypadat posledních 10 let vašeho života?

Make your health last. What will your last 10 years look like?

[VIDEO – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 1:01

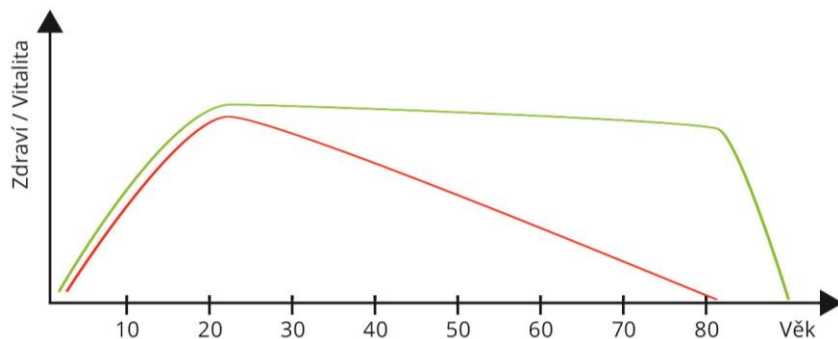
Jazyk AJ

Internetem nyní koluje tohle minutové video. Přestože je anglicky, jeho sdělení je pochopitelné i beze slov.

Video poukazuje na skutečnost, že většina lidí končí svůj život v nemoci. Jdeme-li běžnou cestou, pravděpodobně tedy ještě před smrtí přijdeme o dalších 10 let žití. A přitom tomu tak být nemusí. Proč někteří důchodci pobíhají po venku, zatímco jiní sedí zavření doma a koukají do prázdna?

Protože někteří jedí Život, jiní jedí Smrt. Jedí tak většinou po celý život a předávají si to z generace na generaci. V mládí si pod kůži vryjeme zvyky, které nás ve stáří připraví o život – často dříve, než to stihne udělat smrt.

Pokud se nám nepříhodí něco výjimečného, můžeme si vybrat to, jak bude náš život vypadat. Podívejte se na následující symbolický graf, který znázorňuje zdraví/vitalitu/množství Života v těle s rostoucím věkem.



Spousta lidí, které jsem v Loma Lindě potkal, si vybralo cestu po Zelené. Pečují o své zdraví a jí Život. Jsou proto plni života až do posledních dní, na jejichž konci své tělo náhle (bez předchozího utrpení) opouští.

Většina lidí v západní civilizaci ale končí podobně tomu, jak znázorňuje spíše linka Červená. Nebo ne?

Cévy se ucpávají, orgány selhávají, mozek hloupne a ztrácí kontrolu nad tělem, které slábne. Kvalita života klesá postupně až na úroveň utrpení. To se to potom „žije“. Pak už jen zbývá čekat na výsledky životní loterie.

Vím, že mnoho lidí miluje loterii, je to jedna z jejich posledních nadějí. O těch náhlých nešťastných 10 posledních hodin (minut, sekund) života ale soutěžit nechcete.

Měl jsem tu možnost seznámit se v Loma Lindě s Kompletním Programem pro Zlepšení Zdraví - CHIP (Complete Health Improvement Program -

CHIPhealth.com). Stáž v tomto programu byla primárním důvodem, proč jsem Loma Lindu navštívil.

CHIP je nezisková společnost ve vlastnictví křesťanské Církve adventistů sedmého dne (jejíž součástí nejsem, jakožto ani žádné jiné) a jednou z věcí, kterou jsem se od nich naučil, je tento pohled na život.

*Chceme umřít tak mladí, jak jen to jde,
tak pozdě, jak jen to jde.*

To se mi líbí.

Vím, že počet lidí na Zemi, který potřebuje tuhle knihu (nebo informace z ní) je minimálně ve stovkách miliónů, protože většina (minimálně 80 %) populace západní civilizace jde po Červené. S rostoucím věkem pak roste i potřeba doktora. Nemoc se stává jevem tak častým, že ho vidíme všude kolem nás a zapomínáme na to, že přirozený stav našeho těla je tělo zdravé. Se zdravým tělem se ale moc nepočítá. V naší společnosti se počítá spíše s nemocí. Nebo ne? Ale jo. Kdyby kolem vás proběhl 70 let starý děda, nepodivili byste se snad? Zdravý a čilý děda je něco divného.

Díky tady té parodii, kterou nazýváme civilizovanou společností, jsou nám předkládány různé systémy hodnot, mezi něž patří i to, že nepřijímáme zodpovědnost za své zdraví. To je nám pak ukradené. A ono vůbec. I o ukradeném zdraví je tahle kniha. Krade se totiž ve velkém.

Zdraví je skvělé zboží. Bere se od vás.

Přirozený stav našeho těla je tělo zdravé.

Jakmile onemocníme, chodíme za doktorem a říkáme: „Pane doktore, pane doktore, jsem nemocný. Udělejte s tím něco!“

...

Teď si představte, že se chcete oženit/vdát, ale nemáte s kým – jako třeba chudák já. Představte si, že bych šel za pánem v kanceláři a řekl bych: „Pane v kanceláři, pane v kanceláři, potřebuji se oženit, udělejte s tím něco!“

A pán v kanceláři by na to řekl: „Hmm, podívejme se na vás. Ano, ano... Už to mám. Tady máte předpis na vaši manželku. Pojišťovna to hradí.“ A já bych šel, vyzvedl si svoji manželku, vzal si ji a žil s ní až do smrti.

To nedává smysl! Samozřejmě, že si vezmu zodpovědnost za to, abych si vybral ženu, se kterou budu trávit zbytek svého života. A stejně tak jsem si vzal za zodpovědnost to, že budu zdravý, protože se svým zdravím budu trávit zbytek svého života. Zdraví mi není ukradené. Zodpovědnost za zdraví mi není ukradená. Vzal jsem si ji zpět.

Se svým zdravím budu trávit zbytek svého života.

Pokud nejsem zdravý, chybu musím hledat v první řadě v sobě, ve svých zvycích, ve svém chování a ve svém okolí. To se snáz dělá, pokud rozumím tomu, proč mám problém.

V naší společnosti však patrně nepotřebujeme znát příčinu problému. Stačí, že jsme skrze nejrůznější systémy vedeni výhradně k návštěvě lékařů, kteří jsou školeni v potlačování příznaků. Příčina se neřeší, protože poté

příznaky setrvávají déle a díky tomu i déle potřebujeme lékaře. Lékařovo živobytí zase spočívá v tom, že ho potřebujeme, proto by bylo finančně nelogické nás uzdravovat. Je třeba jen léčit. Ideálně co nejdéle. Ideálně co nejvíce lidí a ideálně pořád. Tedy nevyлéčit. Nevěřím tomu, že takto funguje mysl lékaře, nicméně jeví se, že takto funguje zdravotnický systém, minimálně v oblasti chronických/civilizačních nemocí.

Udělejte doktorům radost a přiřpište si vaše zdraví do seznamu vašich zodpovědností. Lékaři pak budou mít méně práce a víc času na život.

Zde jen opět zdůrazním svoji víru v intelekt čtenáře a jeho schopnost posoudit, že by měl navštívit lékaře, je-li to nutné. Cílem je postarat se o to, aby to nutné nebylo. Cílem je být zdravý.

Nemoc je začátek mojí cesty.

Měl jsem trapné (v porovnání s problémy jiných lidí) kožní problémy a vrtalo mi to hlavou. Nejdříve jsem přemýšlel, jak se toho zbavit. Zkoušel jsem toho mnoho, ale nenašel jsem nic, co by doopravdy fungovalo. Pak se mi to v hlavě přehodilo a začal přemýšlet stylem – proč to mám? Jak to, že jsem se nikdy nezamyslel nad tím, proč to mám? Vždycky jsem jen přemýšlel, jak se toho zbavit.

Došel jsem k závěru, že problém byl ve výživě. Cestou za odpověďmi jsem posbíral tolik informací, že mě tohle téma začalo nesmírně zajímat. Zjistil jsem, že mnohem více zdravotních problémů pramení z výživy. Začal jsem mít více otázek a nacházel na ně odpovědi. Čím více času jsem tomu věnoval, tím více jsem si uvědomoval, že jsem dělal něco špatně.

Zdraví bylo mým prvotním motivem ke hledání změny. To, když se zamyslíte, by mělo být účelem každé nemoci – upozornit na to, že děláme něco špatně a že bychom s tím měli přestat, udělat nějakou změnu.

Dostanete cukrovku? Jedli jste špatně, máte špatné zvyky. Dostanete infarkt, nebo mrtvici? Jedli jste špatně, máte špatné zvyky. Rakovina? Špatná strava, špatné zvyky. Nemusí to ani být závažné nemoci. Dostanete kašel? Špatná strava, špatné zvyky. Kožní problémy? Špatná strava, špatná zvyky. A tak dále.

Samozřejmě, neplatí to na 100 % a jsou i jiné důvody pro nejrůznější nemoci. Jsem celkem zastáncem možností psychosomatiky, neboť jsem viděl velice zajímavé výsledky dosažené úpravou nastavení mysli. Vliv životního stylu, obzvláště výživy, je však z mého úhlu pohledu nesmírně důležitý. Často bych se nebál prohlásit, že úprava diety může být to jediné, co je zapotřebí k vyřešení nesčetných zdravotních problémů.

*Nemoc nás upozorňuje na to,
že děláme něco špatně.
Že máme udělat změnu.*

Zde se na chvíli zastavím a vysvětlím slovo dieta. Toto slovo pochází z řeckého *diaita*, což znamená „způsob života“. To nejlépe vystihuje význam slova dieta v této knize, případně může být i „způsob výživy“. Když použiji slovo dieta, nemyslím tím „držet dietu“, jak jsme tohle slovo zvyklí používat. Držet dietu nemá smysl, protože je

to dočasná činnost, která přináší pouze dočasné výsledky – pokud ji nehodláte držet do konce života.

Jak říká jeden vtip: druhý den diety je pro většinu lidí mnohem snazší než den první. Druhý den už to totiž většina lidí vzdala.

Neudrželi svoji dietu.

Mě osobně docela děsí představa, že bych měl do konce života něco držet. Je to dost svazující a limitující.

Nejsem zastáncem „držení diety“. Držet dietu nemá cenu. Ani den, týden, měsíc, ani celý život.

Vaše dieta by měla být váš život. Ne nuceně, ale protože to tak mít chcete. Změna začíná v hlavě, za pomoci informací, které nám mění názory a následně i vzorce chování. Kdysi nepřírozené se pak stává samozřejmým a naopak.

Naučit se to tak mít může každý a mají to tak po celý svůj život i lidé v Loma Lindě. Nikdo zde nic nedrží, je to pro ně snadnou samozřejmostí.

Proto si myslím, že se vyplatí vynaložit energii na získávání informací a na jejich základě pak připustit změny ve svém životě než se do změn nutit, nechápat, proč to dělám a vytvářet tak v sobě zbytečnou nejednotu vedoucí k nejrůznějším psychosomatickým strastem (a něco u toho držet). Osobně se v této oblasti do ničeho nenutím. Prostě jsem na základě mnoha impulsů pozměnil myšlenkové nastavení a v průběhu asi jednoho roku upravil svoji „diету“ (svůj způsob stravování) tak, že je mi nyní příjemnější jíst *vhodně*, nežli naopak. I o významu slova *vhodně* je pochopitelně tato kniha.

Nejdříve chci udělat změnu. Až potom ji dělám.

*Nemám pravidla.
Mohu kdykoliv dělat co se mi zlíbí,
jíst, na co mám chuť.*

*Informace a výsledky mě vedou k tomu,
že začínám mít chuť na jiné věci.
Získávat informace mě baví. Jíst nové věci mě baví.
Vše je v souladu.*

Naše společnost a její „bobky“

Jak již vyplývá z předchozích stran, naleznete zde informace, o nichž nejspíš budete pochybovat. To uděláte naprosto správně. Je potřeba přemýšlet nad tím, co vám kdo říká a vyhodnocovat, jestli vám to dává smysl. Ideálně jako lidské bytosti a ne jako produkt naší společnosti. V tom je velký rozdíl.

Mám totiž podezření, že jsme učení hodnotám, které se hodí společnosti (respektive pár lidem z ní) a ne nám, jakožto lidským bytostem.

Jako děti nehodnotíme, pouze věříme, že dospělí rozumí tomu, co nás učí. Takto slepě přijímáme názory dospělých, kteří jsou ale součástí většinové nemocné společnosti. Jsou to obyčejní lidé, které nikdy nenapadlo se zamyslet, zdali by nestálo za to, přehodnotit některé aspekty svého života. Učí nás tedy povětšinou lidé, kteří pouze pasivně přijímají informace a nechají se sebou manipulovat základními psychosociálními tlaky. Toto se pak předává novým dětem a vytváří se další generace lidí, kteří jsou uzavřeni vůči novému vzdělání a jsou ochotni následovat stádo ženoucí se do záhuby. Zkuste je ale zastavit a uvidíte ten kolotoč.

*Dospělí mnohdy nerozumí tomu,
co předávají dalším generacím.*

Jednou z mnoha věcí, kterou nás tedy naše společnost učí je: poslouchej autority. Říd' se podle pokynů, nevznášej námitky a moc o tom nepřemýšlej. Bude to tak, jak říkám.

Trvá to od narození, kdy nás začnou cvičit již vycvičení rodiče a pak si nás převezme škola, která nás „připravuje na život“. To je nejlepší důkaz učitelů – že nás připravují na život.

Vyjdeme ze školy a při prvních pokusech o uplatnění školního učiva zjistíme, že vlastně není kde ho uplatnit. V praktickém životě nikoho nezajímá přes 90 % věcí, které jsme se učili. Netrvá dlouho, než zjistíme, že jsme strávili roky učením se informací, které jsou dobré jen k tomu, abychom měli větší šanci na vítězství v soutěžích typu „*Chcete být milionářem?*“. Zjistíme, že škola, jakožto součást přípravy na život ve společnosti, nás učila znalostem a principům, které nás připravují na společnost, jež umírá. Do toho „držíme hubu a krok“. Jsme součástí davu a držíme se jeho kolektivních názorů.

Těmhle nejen školním znalostem, hodnotám a principům říkám *společenské bobky*. Je to odpad staré společnosti, kterého je dobré se co nejdříve zbavit. Mnohé společenské bobky pak vedou právě i k našim bídným statistikám zdraví a příčin úmrtí.

Život nás učí úžasným způsobem. Nechce, abychom žili v bobcích, a proto nám dává šance se jich zbavit. Když se nám nedaří bobky v našich životech objevit, začnou více a více smrdět. Pokud ani to s námi nic neudělá a nadále je ignorujeme, většinou na nich uklouzneme a pořádně si nabijeme čumák.

To dost lidí motivuje k tomu, aby bobek ze svého života sebrali a nadobro ho spláchli. Pokud to neudělají, riskují, že na něm uklouznou znovu.

Toto krásné přirovnání lze použít i na zdraví. Bobek zde pak nehraje roli nemoci, nýbrž roli příčiny nemoci. Příčina nemoci je váš bobek v životě. Nemoc je smrad, který tento

bobek produkuje, potažmo onen pád po uklouznutí na něm. Nemoc je signálem toho, že máte v životě bobek a že se ho máte zbavit. Pokud s tím přijdete za lékařem, zatím vám většina z nich podá místo lopatky pouze voňavku.

Problém je v tom, že ne všechny bobky jsou hnědé a smrdí. Některé bobky se tváří například jako čokoládový dort – a kdo by se chtěl zbavovat čokoládového dortu? Obzvláště, když doopravdy voní a chutná jako čokoládový dort.

Takový maskovaný bobek ale pořád můžete prokouknout dříve, než ho spolknete. Někdy to prokouknutí zabolí – přišli jste totiž o dort. Záhy vám ale dojde, že takové rozhodnutí bylo pro vaše zdraví prospěšnější. Své požitky pak začnete hledat jinde, než v bobcích.

Špatné je, když se v bobkách vzájemně udržujeme – což je docela běžné. Jakmile se snažíte z bobků vylézt, objeví se někdo, kdo se bude snažit vás v nich udržet. Asi aby tam nezůstal sám.

Špatné je, když v nich jsme drženi společností – asi aby nezůstala prázdná. To se pak běžně stává, že někdo stráví celý život v bobkách a ani o tom neví. Někdy to člověku nemusí vadit, ale jindy díky tomu může dost trpět. Někdy to má takový efekt, že z toho spousta lidí umírá.

Cílem téhle knihy je, abyste začali přehodnocovat informace, které vás naučila společnost.

*Lidé se vás budou snažit udržet v bobcích.
Nechtějí tam zůstat sami.*

Pilíře této knihy

Skrze práci pro univerzitu jsem zkoumal mnoho knih, vědeckých studií, učení doktorů a nutričních specialistů, kteří často popírali to, co jsem do té doby považoval za samozřejmé. Pomalu jsem to vstřebával a začínal chápat souvislosti mezi tím, co čtu a tím, jak co funguje v naší společnosti. Natolik mě to pobouřilo, že jsem díky tomu vyjel na druhou stranu planety, abych se na vlastní oči přesvědčil, že nečtu nesmysly a že nemožné je možné.

Jsou to informace, které by mohly zachránit neskutečné množství životů, vysušit řeky slz vytvořené z bolesti a žalu a umožnily by důchodcům zakládat kluby vysokohorské turistiky, jejichž kapacita by praskala ve švech.

Z nějakého záhadného důvodu ale veřejnost o ničem neví. Skoro to vypadá, že když se něco převratného zjistí, tak to ještě neznamená, že se to veřejnost dozví. A to i přes to, že by to bylo pro blaho (skoro) všech. To může být dáno jednak tím, že většina obyvatel naší společnosti tráví čas tím, že studuje takzvaný „hloupý obsah“ – bulváry, nesmysly, zbytečnosti - to je to, co se u nás nejvíce prodává... a jednak to může být dáno tím, že prostě někdo nechce, aby se v naší společnosti něco razantněji měnilo.

Informace, které zde můžete čerpat, jsou založené na kvalitních zdrojích. Je to důležité pro kvalitu této knihy, je to důležité pro vaše zdraví a je to důležité i pro zdraví moje – především to duševní.

Jak říká šéf v CHIPu: „Kdybychom šířili nesmysly, někdo by nás mohl zažalovat. Vše, co učíme, je na základě vědy. Proto jenom doufáme, že nás někdo co nejdříve zažaluje – potřebujeme marketing. Tyhle informace potřebují marketing.“

Setkáte se zde také s informacemi, které dávají smysl natolik, že je zmíním, přestože mohou být ze zdrojů, které někdo nemusí považovat za dostatečně relevantní. Pokud si budu vědom toho, že nějaká zde uvedená informace je ze zdroje, který by byl pod jakýmsi standardem validity (např. byl by problém s tím, aby byl akceptován na univerzitě), uvedu i zdroj samotný, aby se vám lépe rozhodovalo o tom, čemu chcete věřit.

Spousta textu pramení ze zkušeností posbíraných při toulkách po Loma Lindě a ze setkání s mnohými lidmi, takže zdroj uvedu těžko.

Vše v této knize doporučuji považovat za informace „z druhé strany mince“. Jsou to informace, které jsou v době vzniku knihy stále těžce dostupné a bez značného badacího úsilí je spíše náhoda, pokud se k vám dostanou.

Problém vidím v tom, že nám je jako společnosti ukazována jen jedna strana mince, dle mého názoru falešná a lživá. Vyrůstáme-li ve světě, který se celou dobu kouká pouze na „pannu“ či „orla“, jak můžeme vědět, že existuje něco na druhé straně?

Zde můžete nahlédnout na jiný pohled na věc. Pak už je na každém, aby si udělal nový názor, nebo si zachoval ten starý.

Tato kniha je tedy výsledkem prozkoumání mnohých oblastí ze světa lidské výživy a následné volby toho životního stylu, který nabízí nejzajímavější výsledky. Kniha je dále výsledkem prozkoumání vědecké oblasti a zjištěním, že je hlavní myšlenka knihy – jíst Život – v souladu se současným souhrnem vědeckých doporučení (který však pouze mírně ovlivňují chod společnosti). Dále následovala praxe v organizaci, která skrze informace měnila lidem vědomí natolik, že z toho ti lidé měnili svůj

životní styl. A v neposlední řadě zde hraje roli to, že jsem vše prožil na vlastní kůži v oblasti, která je plná lidí žijících podle principů, které v této knize popisují a že se díky tomu dožívají nejvyšších věků na Zemi – to vše se zdravím a čilostí.

Pilíře této knihy tedy jsou:

VĚDA

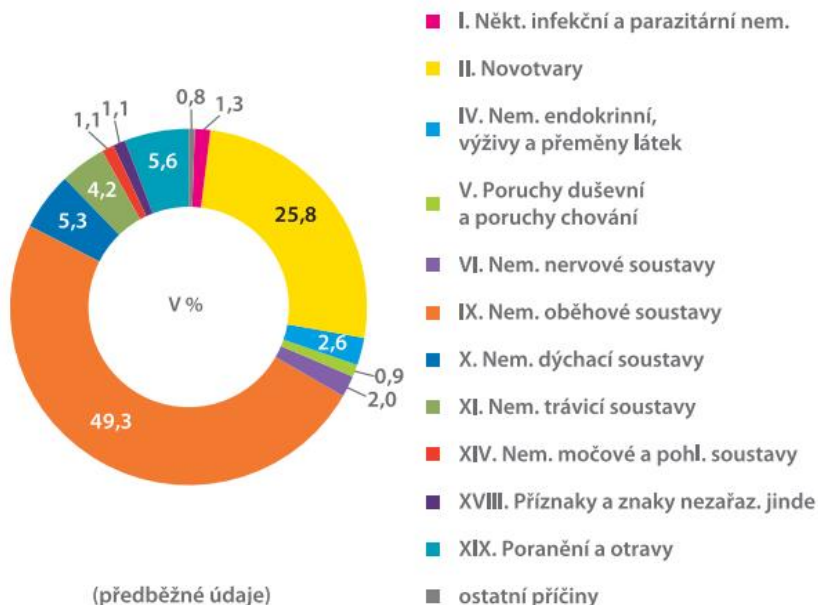
PRAXE

VÝSLEDKY, KTERÉ DOSUD NIC HROMADNÉHO NEPŘEDČILO.

Úmrtí v naší společnosti

Pojďme se podívat na nějaká čísla:

Struktura zemřelých podle tříd příčin smrti v roce 2011



Zdroj: ČSÚ

Přestože čísla jsou jen čísla, dejme jim hlubší hodnotu.

Tato čísla vám udávají statistickou šanci na to, jak zemřete. Mnohým z vás je to jedno, protože jste ještě tak mladí, že smrt je v nedohlednu.

Dejme jim tedy jinou hodnotu.

Tato čísla udávají, jak zemřou lidé ve vašem okolí. Lidé, který máte rádi.

Každý druhý, to znamená: máma nebo táta, polovina vaší třídy ve škole, vlastně i polovina celé školy, vy nebo ten koho jste si vzali, váš syn Honzík nebo vaše dcera Anička. Každý druhý, pokud se bude stravovat a mít podobné zvyky a názory zavedené v naší společnosti, zemře na nemoci oběhové soustavy – nejčastěji infarkt, mrtvice.

Každý druhý v ČR dnes umírá na nemoci oběhové soustavy, z toho čtvrtina až polovina (podle zdrojů informací) infarktů o sobě dá poprvé vědět tím, že dotyčný rovnou umře. Žádné varování předem.

Tito lidé jsou často exemplářem člověka jdoucího po Červené a podle toho, jak daleko na ní byli, tak mizerně se poslední léta před smrtí cítili. Pokud přežili mrtvici, často neví, jak se jmenují, jak se jmenujete vy, jak se používají nohy nebo mohou mít spoustu jiných problémů, se kterými jejich Červená ještě více klesne.

Zmínil jsem Jima W. při popisu vitálních starců v Loma Lindě, protože v jeho osmdesáti letech bych ho vzhledem tipl na šedesát. To je pravda. Až tak vitální ale nebyl. Používal berle, skoro nemohl chodit a ze schodů potřeboval pomoc. Byl po mrtvici.

Přesto, že říkal, že celý život „jedl Život“, byl docela při těle a byl po mrtvici. To mi nedávalo smysl, to by se dít nemělo.

A tak jsem pochopil, že stát se může všechno i přes to, že děláte věci správně. Anebo, jak později Jim přiznal, když milujete sladkosti. Ty si totiž Jim v hojnosti přidával ke svému jinak zdravému jídlu.

Sladkosti nepatří mezi jídla, která mají Život.

No, proti gustu žádný dišputát. Někdo rád sladkosti, někdo svoje nohy. Každopádně se Jim jevil jako úžasný člověk, který dělá tenhle svět lepší. Proto si myslím, že při své mrtvici přišel „pouze“ o plně funkční nohy. I nadále pak žil kvalitnější život, než většina jeho vrstevníků v naší společnosti.

Přestože tedy nejpravděpodobnější příčinou Jimových problémů jsou cukrovinky, nic se nemění na tom, že stát se může všechno, i když děláte věci naprosto správně. Šance na cévní problémy jsou ale potom vskutku výrazně nižší. Ne jedna ku dvěma.

Každopádně pro ty, co stále vidí sklenici z poloviny plnou:

Kdo přežil hod mincí na infarkt či mrtvici (šance na smrt 1:2 stejně jako u hodu mincí), hází znovu, tentokrát však o to, jestli umře na rakovinu. Komu padl orel, umírá (aneb na rakovinu u nás umírá každý čtvrtý). Dvě nemoci tak vládnu skoro všem. Vy jim však můžete kázat.

Jaký je důvod toho, že lidé umírají na rakovinu?

Když si odbydeme alibistickou větu, že druhů rakovin je spousta a příčin jejich vzniku je tudíž taky spousta, dají se pak tyto důvody zahrnout pod jednu střechu – špatná strava, špatné zvyky, špatné prostředí.

To, jaká je kvalita vašeho života v období, kdy rakovinu konvenčně léčíte – chemoterapie, radiace, operace, je docela známé a asi není třeba to popisovat. Přesto to udělám, protože mi na tom něco nehraje, a kdyby mi to nebylo řečeno, asi by mi to nedošlo:

Chemoterapie prakticky znamená to, že přijímáte jedy, které zabijí rakovinotvorné buňky. Nicméně, mimo

buňky rakovinotvorné zabíjí tyto jedy i buňky ostatní – buňky zdravé. Ty zabít nechcete, ale přesto se to děje.

V praxi se tedy *otravujete k uzdravení*, což je věta, která mé primitivní logice nedává smysl. Nebo dává, ale jedině za předpokladu vaší víry v to, že je to vaše jediná šance.

Nikdo nás totiž v životě neučil, že to může být i jinak. Proto bych se nedivil, že ti z vás, kdo jste se zatím nesetkali s lidmi, kteří se rakoviny zbavili přirozenou cestou, nebudete věřit tomu, že je to možné. Naše společnost nás snad i přímo učí, že konvenční medicína je jediná moudrá volba. Učí to i doktory a ti se pak na vás dívají jako na blázna, pokud se rozhodnete nepodstoupit léčbu jedem. Zároveň se můžete stát, že pokud odmítnete konvenční léčbu, pak například nemáte nárok na nemocenskou, takže s rakovinou si v naší společnosti můžete vybrat – buďto jedy, nebo umřít v práci, nebo umřít na ulici, nebo...

Věřím tomu, že většina lidí věří tomu, že kdo se vyléčil z rakoviny nekonvenční cestou, tak měl prostě štěstí.

Teď už ale věřím tomu, že štěstí vlastně mají ti, kteří se nadobro zbaví rakoviny cestou konvenční, protože otrávit se k uzdravení, to není jen tak. Pokud se to někomu povede, pravděpodobně je na pozadí změna životního stylu.

Je dobré prozkoumat druhou stranu mince i v této oblasti. Současný alopatický medicínský systém je totiž jednosměrný monopol, na který nás navádí veškeré *oficiální* zdroje. Pokud by pak náhodou příčina rakoviny byla v životním stylu, ve výživě nebo psychosomatice, lékař, který se v této oblasti nevzdělal ve svém volném čase, o ní nic neví a poskytne tak jedinou možnost kterou umí – konvenční léčbu. Radiaci, chirurgii, chemoterapii.

Tyhle chemoterapeutické jedy (no dobře, léky) vaše tělo většinou ani nechce přijmout, proto při léčbě zvracíte. Nedávno jsem ale někde četl, že lékaři objevili nový lék, který zabrání nevolnosti a zvracení při chemoterapii. Haleluja! Jsme spaseni. Jen si budete muset koupit o prášek víc. Ach, jak západní.

Je dobré prozkoumat „druhou stranu mince.“

Podle vyprávění některých lidí, kteří rakovinu měli, byla jejich nemoc ideální příležitost k zamyšlení se nad tím, co dělali špatně a proč jí onemocněli.

Slyšel jsem nespočet příběhů, kdy se rakovina nakonec stala požehnáním, protože si člověk tváří v tvář smrti uvědomil opravdové hodnoty a chyby ve svém chování (zvyky, myšlení, výživa aj.), které je k této nemoci přivedly.

Toto uvědomění pak lidem často umožní to, že konečně začnou žít život naplno. Vykašlou se na věci, které doopravdy nepotřebují a užívají si života mnohem víc než kdy před tím. Často se pak dokáží i uzdravit.

Rakovinu pak zpětně vyhodnotí jako požehnání a jako zprávu, kterou jim dalo jejich tělo.

Přestože to tady tak popisují, rakovina se nevyhrává v loterii nebo při hodů mincí. Má svůj důvod, stejně tak jako má svůj důvod to, že ČR vede ve statistikách rakoviny konečníku a tlustého střeva.

Ke všem těm průpovídkám, které má „Josef-23 let“ o této nemoci jen dodávám, že nejsem reprezentant žádného zdravotnického zařízení a mé průpovídky jsou nelékařského charakteru.

Zároveň zmíním, že v původní verzi knihy nyní následovala několika stránková sekce o tom, že chemoterapie je jedoterapie, že **otrávit se k uzdravení** nedává smysl, že konvenční metody léčby rakoviny nedělají nic s její příčinou...

...vymazal jsem tyto stránky, vymazal jsem i odkaz na dokument „Zakázané léky na rakovinu“, který si můžete najít na YouTube. Ten si můžete pustit, pokud máte zrovna konspirační náladu, osobně bych však doporučil spíše ušetřit čas a pustit si nadcházející odkaz 2 a 3, kde se dozvíte mnohem užitečnější, praktičtější a serióznější informace. Konspirační myšlenky tedy v této části knihy odkládám. To důležité je následující:

Když to tedy shrnu, máme šanci 3:4, že umřeme na rakovinu nebo infarkt či mrtvici. Naivně žít život s představou, že se vás to týkat nebude (ať už přímo či nepřímo), mi připomíná následující vtíp:

Přijde chlap do Francouzské restaurace a zruče se tam francouzským koňakem jak motyka.

Když k němu přijde číšník se slovy: „Ráčíte zaplatit?“

Odpoví: „Berete perly?“

„Ano, zajisté.“

„Tak mi přineste třikrát ústřice a držte mi palce.“

V naší malé umírací hře máme po dvou kolech hodů mincí naživu už jen čtvrtinu lidí. S tím, jak to dneska funguje, se ale dá říct, že pouze čekáme na to, která jiná nemoc nás dostane.

Koho nedostane nemoc, dostane ho nehoda nebo někdo jiný. Koho ani nehoda nebo někdo jiný nedostane, konečně, umírá přirozeně.

Existuje přirozená smrt...

Celé tohle bádání skrze způsoby, jak umírají lidé kolem nás, mi připomnělo, **že vlastně existuje i přirozená smrt**. Na chvíli mě to překvapilo.

Šance, že se nám povede umřít přirozenou smrtí, bude ve statistice nejspíš skryta pod kolonkou „ostatní příčiny“. Těch, jak z grafu vyplývá, je 0,8 %. Důvodem, proč píšu tuhle knihu, je (mimo ztracenou kytaru), že podle mě by to mělo být minimálně 80,8 %.

Přesto bych řekl, že málo kdo dnes počítá s tím, že umře přirozeně. Vlastně, kdo by počítal s jakoukoliv smrtí, že? Svým způsobem je totiž děsivá, minimálně v 99,2 % případů.

Zajímalo mě, jak vlastně přirozená smrt vypadá. Hledal na internetu a našel uspokojující odpověď v jedné diskuzi:

„ČT kdysi vysílala jeden dokumentární pořad na toto téma. Spousta lékařských kapacit se tam shodla na tom, že smrt by za normálních okolností měla být jednou z nejbolestivějších věcí, které vás můžou v životě potkat, nicméně příroda to prý zařídila tak, že mozek je v době umírání zaplaven různými látkami, jako endorfiny a spousta dalších, díky kterým člověk nejen že prakticky necítí žádnou bolest, ale navíc někdy i zažívá příjemné pocity. Umírající osoba je tak vlastně přírodní cestou zdrogována a proto někteří lidé mají těsně před smrtí

smyslové halucinace (cítí vůně, slyší nebo vidí neuvěřitelné věci) a často mluví nesmysly."

Líbí se mi, jak to příroda zařídila a nemám nejmenší důvod bát se přirozené smrti. Smrt je přirozenou součástí života a Život se mi ukazuje tak dokonale stvořený, že na něco takového jako je smrt prostě musel myslet. Problém je v tom, že šance na přirozenou smrt je pro většinu lidí vskutku malá. Jak bychom totiž mohli mít přirozenou smrt, když nežijeme přirozený život?

*Jak bychom mohli mít přirozenou smrt,
když nežijeme přirozený život?*

S jedním, již 70 letým léčitelem, jsem se bavil právě o tom, jak umírají lidé v dnešní společnosti. Pousmáli jsme se nad tím, jak je to tragikomické a pan léčitel mi pověděl o smrti jeho dědy. „Ještě musím uklidit, zítra umřu,“ řekl mu prý jeho děda. Uklidil si pokoj, porovnal nářadí v dílně a následující den umřel.

Odhadem bych řekl, že nás náš západní životní styl ochuzuje minimálně o 20 let života – umřeme o 10 let dříve, než bychom měli a posledních 10 let nežijeme, nybrž umíráme.

20 let už je docela důvod ke změně. A pozor. Na těchto dvacet let života, vypadá to, že není nikdy pozdě – i pokud vás již doktor poslal domů umřít – jak se za chvíli dočtete.

Kdo z vás se těší na stáří? Já ano. Vidím totiž, jak si ho lidé v Loma Lindě užívají – nic je nebolí, smějí se, pracují, protože je to baví, jsou samostatní a veselí. To se moc neztotožňuje s naší běžnou představou o stáří.

Mluvím o těch, kteří jí Život.

20 let života navíc je docela důvod ke změně.

Vhodné může být zhlédnutí nějakého dostupného osobního příběhu, například Odkaz 4:

ODKAZ 2

CHRIS WARK – CO POTŘEBUJE VĚDĚT KAŽDÝ PACIENT S RAKOVINOU

Chris Wark – What every cancer patient needs to know

[VIDEO – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 11:29

Jazyk AJ, CZ titulky

Chris Wark si prošel rakovinou v relativně mladém věku. Ležel v nemocnici a pozoroval, jaké jídlo tam dostávají. Většina potravin byla karcinogenní, což to ukazuje, jak si lékařská komunita „uvědomuje“ důležitost výživy.

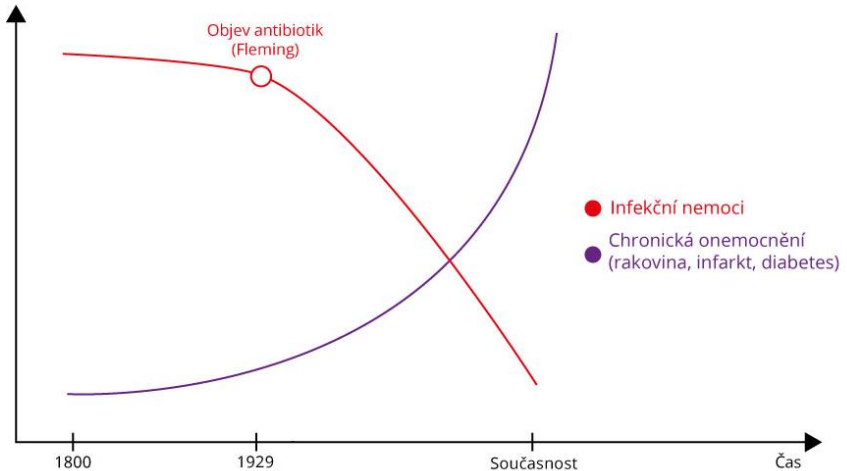
V rámci spíše samo-léčby si Chris nasadil (mými slovy) dietu Života. K tomu navíc začal vyživovat své tělo pomocí čerstvých zeleninových šťáv. Přestal konzumovat potraviny, které působí problémy, z nichž se snažil dostat.

Celkově tedy odstranil příčinu problému a podpořil svůj návrat ke zdraví. Kdo ví, kde by teď byl, kdyby se vyžíval párkama (které již Světová zdravotnická organizace označuje za karcinogeny) v nemocnici.

Odkaz opět nabízí zajímavé rozšíření pohledu na možnosti těla se uzdravit. Rakovina v tomto případě slouží pouze jako nástroj, který vede ke změně; tento princip a Chrisův postup se dá uplatnit i na ostatní nemoci.

Vývoj nemocí

Podívejte se, jak se nám to pěkně rýsuje:



V historii byly infekční nemoci velikým strašákem. Byly na každém rohu, nebyl způsob, kterým by se infekce mohla efektivně léčit.

Až jednoho dne přišel Fleming, objevil penicilín a infekce začala mizet ve velkém.

V rozvojových zemích na infekční onemocnění stále umírá více než třetina lidí. V našich podmínkách – ve vyspělých zemích – okolo 1 %.

Naše číslo je tak malé díky tomu, že se nám daří antibiotiky porážet bakteriální infekce. Máme antimalarika, tuberkulóza se nás vesměs netýká a prevence virových onemocnění, jako je např. HIV, je na vysoké úrovni.

Takže když mi dneska někdo řekne, že se mi do rány může dostat infekce, moc to se mnou nehne, protože si

myslím, že to znamená jen to, že se to bude hojit o trochu déle. To je toho. Tak přemýšlí moje mysl, přestože to nemusí být správně a můžu za to draze zaplatit.

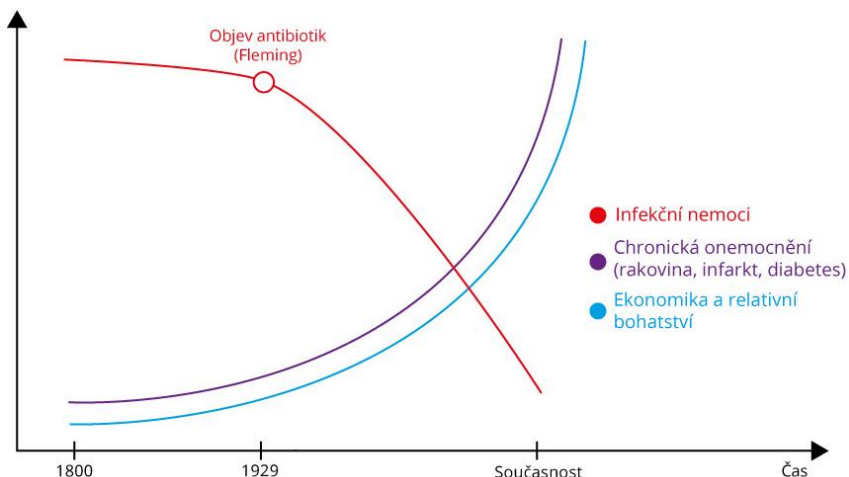
Každopádně, povedlo se nám zbavit se infekčních onemocnění. Jakoby nám ale nebylo souzeno mít se dobře, povedlo se nám nabrat nemoci civilizační.

Už jsme si vysvětlovali, že minimálně 3 ze 4 lidí na ně umírají (to jsme probrali jen 2 druhy nemocí. Naše mysl jsou nastavené tak, že to pomalu považujeme za přirozené – prostě se to děje všude, a proto se to tak asi dít i má.

Kdo z vás se do dneška zamyslel nad tím, že umírat na infarkt je vlastně nepřirozené?

Umírat na infarkt je nepřirozené!

Přidám do grafu modrou čárku:



Pochopitelně, grafy jsou pouze symbolické a snažím se jimi znázornit myšlenku, nikoliv reprezentovat data.

Grafy symbolizují souvislost mezi naším relativním bohatstvím a chronickými chorobami. Ne nadarmo se těmto chorobám říká **nemoci z blahobytu**. S bohatstvím si totiž můžeme dovolit „to nejlepší“.

USA jsou lídrem v oblasti chronických nemocí. Stejně tak jsou lídrem v hojnosti a relativním bohatství. Lidé z USA by se ve světové statistice pomalu měli počítat za jednoho a půl – jsou tak velcí a také toho tolik spotřebují.

Po dobu mého pobytu v USA jsem mohl pozorovat, jak se standardní Američané cpou „jídlem“ z fastfoodů, kalorickými bombami jako je burákové máslo, koblihami, sladkostmi a jinými zprocesovanými (zpracovanými, rafinovanými, člověkem vyrobenými) potravinami.

Je to levné a je to extrémně dobré. A patrně to také extrémně zabíjí.

Bavil jsem se s jedním doktorem, který pracuje s obézními lidmi. Ten mi říkal, že když se pacientů ptá na to, jakým způsobem běžně jedí, velice často odpovídají: „Zdravě, pane doktore, zdravě.“ Přitom by potřebovali dvě židle.

Když se jich potom zeptá, co je podle nich „jíst zdravě“, odpovídají ve stylu: „No, snažím se omezovat fastfoody a sem tam si dám na večer třeba mrkev.“

Říkal, že chvíli nemohl pochopit, proč mu každý lže. Co z toho ten dotyčný má? Proč radši rovnou neřekne: „Žeru jako dobytek, pane doktore, jako dobytek.“

Pak si ale uvědomil, že tito lidé vážně věří tomu, že jí zdravě. Obzvláště dnešní mladí už pomalu nemají s čím porovnávat. Vyrůstají rovnou v bobcích.

Vyrůstají v době burgrové, ve které „jíst zdravě“ znamená „sem tam něco vynechat“. To v praxi znamená, že i když už minimálně tři čtvrtiny lidí umírá na nemoci způsobené tímto životním stylem, jsme teprve na začátku, pokud se nezačnou dít nějaké masové změny.

Předpovídá se velký nárůst chronických nemocí. Jsme první generace, od níž se očekává, že bude žít kratší dobu než generace předchozí. Věková hranice, kdy lidem končí život a začíná umírání, se snižuje.

U toho si mimochodem uvědomte i to, že v posledních letech rostla průměrná délka života především proto, že s čím dál lepšími léky jsme schopni čím dál více prodlužovat naše umírání.

Co se bohatství týče, tak Češi jsou „naštětí“ relativně chudí. V Česku neprovozujeme fastfoody tolik, jako to dělají v Americe.

My si naše „odpadky“ vaříme doma.

Vaší výživou můžete ničit své zdraví dvěma základními způsoby:

1. Tím, že jíte nevhodné potraviny. Čím horší materiál svému tělu „dopřáváte“, tím nemocnější pochopitelně budete. Jsou to to potraviny bez Života.
2. Tím že nejíte vhodné potraviny. Neméně důležitý faktor. Dokud si své živiny nevyrobíte z prány, bude je vaše tělo postrádat.

Můj osobní dojem je, že pokud nemáme štěstí na rodinu, nebo dokud vědomě nezačneme měnit svoji dietu,

nejčastěji se nám na talíři objeví kombinace špatných s méně špatnými potravinami.

Nejspíš to však v našich očích nebude problém, když tak jedí všichni okolo nás. Kdyby to problém byl, nikdo by tak přeci nejedl. Nejsme přeci tupé stádo. Máme svůj mozek. A média tvořící veřejné povědomí jednají v našem nejlepší zájmu.

Co znamená „jíst Život“

Jíst Život? Co to znamená? A proč je to tak důležité?

Zatím víte jen to, že by to člověku mělo umožnit být co nejbliž jeho „100 %“, ať už je v jakémkoliv věku. To i docela dává smysl. Přijímat Život = mít Život.

Zajímavé je, že z člověka, kterému už Život uniká, či rovnou dochází, může udělat zase člověka, který Živodem oplývá. Potkal jsem zde v Loma Lindě jednu paní, která mi řekla, že se její máma v 81 letech rozhodla, že začne jíst Život. Do té doby šla po Červené, byla na spoustě práscích a už jen čekala, kdy to přijde.

A hle, přišlo to, když jí bylo 103 let. Jediné, co prý tou dobou brala, byly některé výživové doplňky.

Dr. Greger, kterého často překládám a odkazuji na něj i v této knize, vykládá, že se stal doktorem díky příběhu své babičky. Ta si zničila zdraví a ve věku 65 let byla lékaři poslána domů umřít v nadcházejících týdnech. Díky průkopníkovi v této oblasti se jménem Pritikin, začala paní Gregerová jíst Život. Dojela k němu na vozíku, s bolestí na hrudi tak silnou, že musela zastavovat každých několik kroků. Za pár týdnů však chodila na dvouhodinové procházky. Nakonec žila ještě více než 30 let. Dr. Greger se pak stal jedním z těch lékařů, kteří odstraňují příčinu problémů.

Pointou je, že jíst Život je mocný (a do určité míry nezbytný) prvek každého života. Kdo Život nejí, jde po Červené. Kdo ho jíst začne, má velikou naději na to, že jeho Červená zeZelená. Změny vidím i na sobě a to jsem nešel po Červené až tak moc dlouho.

Co to ale obnáší jíst Život?

Pokud si dáme do souvislosti předchozí dílky naší skládanky – znamená to jíst úplně jinak. Jinak, než jak nás učí život běžný, jak nás učí běžné authority, jak nás běžně

učí „společnost“. Výsledky a dopady této běžné diety jsou zničující. Pokud chcete dělat to, co dělá *většina*, dopadnete jako *většina*. Už byste měli mít mírnou představu o tom, co to znamená.

Když jsem změnil svůj způsob výživy, tak tím, že jsem mladý, se to přímo projevilo zatím jen na pár věcech. Mé kožní problémy takřka zmizely. 12 let před tím nic jiného nezabralo, schopnost mentálně pracovat se nesmírně zvýšila, energie, kterou mám nyní při běhu, je dosud nepoznaná.

Jak by taky mohla být poznána, když jsem byl celý život veden způsobem, který bránil tomu, abych ji poznal?

To je častý problém u lidí, kteří nejedí Život – neví, o co přichází a ani se nepokusí tomu porozumět. Radši rovnou tvrdí, že je to blbost, protože:

1. Si to myslí.
2. Myslí si to lidi okolo nich.
3. Autority často říkají, že to tak je.
4. „Společnost“ říká, že kdo říká, že to tak není, je idiot, blázen, fanatik, extrémista a maniak. Společnost je to, co nás učí normám.

Vystupuji však z normy, protože se mi nelíbí, jaké mají tyhle normy výsledky. Být normální není dobré.

*Pokud budete dělat to, co dělá většina,
dopadnete jako většina.*

Jak se jedlo u nás doma

V rozvedené domácnosti, ve které jsem vyrůstal, se nejedlo o moc lepší jídlo, než ve fastfoodu. Naše lednička byla vždy buď prázdná, nebo plná párků, salámů, sýrů, sádla, másla a mlíka (a jiných nesmyslů). Ve špajzu rohlíky a chleba (a jiný nesmysly).

A já ty nesmysly jedl. Chodil jsem 8 let na gymnázium a za celou dobu mi tam nikdo neřekl nic o výživě. Žádná užitečná informace. Nic, co by mi někdy v něčem pomohlo (nic co bych si pamatoval). Přitom už tolik středoškoláků trpí civilizačními nemocemi či jinými problémy souvisejícími s výživou. Pravda je, že by mi to tehdy asi bylo i jedno. Stejně tak vidím, že většina středoškoláků, které znám, rovněž surfuje na vlně povrchnosti a zkonsumuje bez úvah cokoliv, co před ně kdo položí.

V naší spíži byla vždy i čokoládová pomazánka. Rohlíky a tahle delikatesní pomazánka. Tato kombinace byla mým každodenním rituálem.

Každý den jsem snídal minimálně tři rohlíky s touto pomazánkou. Řekl bych, že ve věku od 11 do 19 takhle vypadalo zhruba 90 % všech mých snídaní. Firma, která tyhle pomazánky vyrábí, by mi měla dát nějaký odznak. Třeba za statečnost.

Svačil jsem většinou rohlíky/chleba se salámem (nejjednodušší sváča), obědval ve školní jídelně, odpoledne pak zase svačil rohlíky s čokoládovou pomazánkou a večerel (pro změnu) rohlíky s čokoládovou pomazánkou. U toho seděl na počítači a hrál hry.

Takhle jsem denně mnohdy spořádal klidně i deset rohlíčků. Stačilo mi to, chutnalo mi to, hlad jsem neměl.

Ted' se však myslím, že kdybych tehdy zašel k doktorovi, vrátil bych se domů s diagnostikovaným diabetem.

A tak vypadaly mé všední dny po celou dobu střední školy. Tedy 8 let. Když mi bylo asi 20 let, začal jsem pomalu lézt z bobků, do kterých jsem se v mládí zahrabal. Zpětně to vidím jako skvělou lekci.

V CHIPu jsem se dozvěděl, že zprocesované potraviny, které jsou většinou jedna velká chemie (např. limonády nebo čokoládová pomazánka), často mají schopnost vychýlit z normálu hormonální funkci těla.

Vzhledem k tomu, že jsem si ve věku okolo 11 přibral do života akné, něco jsem si o něm v té době i zjistil. Například to, že velice často vzniká u teenagerů z důvodu pubertální hormonální nerovnováhy. Ta by ale sama o sobě nebyla takový problém (jedná se spíš o alibistický kec autorit), kdybychom tělo nezaplavovali toxiny z naší většinové stravy. Tělo se skrze kůži detoxikuje v případě, že už to nezvládají ledviny a játra. Sladkosti a podobné vymoženosti naší civilizace jsou obrovskou zátěží na tyto orgány a těch jsem měl hojnost. Není se tedy čemu divit, že jsem vypadal a cítil se tak, jak jsem vypadal a cítil se.

A není to jen o čokoládové pomazánce. Brzy vám může být smutno z toho, čeho všeho byste se měli vzdát. Budťo se toho nebudete chtít vzdát – pak se toho nevzdávejte. Anebo vám nebude vadit, že se toho vzdáte. Možná zjistíte, že lze žít i bez toho, bez čeho *nejde žít*.

Často se může zdát, že neděláte nic špatně, protože lidé okolo dělají to samé. Mě to tak přišlo, přestože jsem konzumoval tuny čokoládové pomazánky. Netušil jsem, že

se svým chováním nakládám do bobků. A že většina lidí okolo je nebo skončí nemocná.

Konkrétně o akné a jiných kožních problémech jsem slyšel tolik lidí říkat o zlepšení jejich stavu poté, co přestali pít mléko. To jsem taky udělal. V mléku jsou mimo přirozené hormony pro malou krávu i jiné nevhodné látky, o kterých si povíme.

Přestat ho pít (a s tím pochopitelně i vynechat mléčné výrobky), by tedy byla první věc, kterou bych komukoliv doporučil jakožto první krok k lepší pokožce, poražení alergie, astmatu, či spoustu jiných běžných neduhů. Škoda jen, že mi tohle nikdo neřekl a musel jsem k tomu dojít sám. Mohl jsem si ušetřit 12 let strastí, během kterých jsem neúspěšně zkoušel všechno možné a dál si u toho zkoušení více a více rozbíjel tělo.

*Často se může zdát, že neděláte nic špatně,
protože lidé okolo dělají to samé.*

Nyní malá vsuvka.

Zlaté pravidlo mé domácnosti je:

O tom, co budu jíst, se rozhoduje v obchodě.

Jinak platí jiné zlaté pravidlo:

Co je v domě, to je pro mě.

Když jsem vyrůstal, neřešil jsem, co budeme mít doma k jídlu. Prostě jsem jedl, co bylo. I potom, co jsem se

osamostatnil a začal si upravovat svoji dietu, se vedle mě občas objevilo jídlo, které jsem si už v podstatě zakázal. Snědl jsem ho. Sebekriticky musím uznat, že se to děje i dnes. Má vůle je slabá, přirozeně volím cestu slabšího odporu. Proto se třeba může stát, že jsem na společenské události, kde je něco, co „nejím“, ale přitom to sním, mám-li na to chuť. Často nemám. Osobně je mi docela jedno, že to sním. Problém je zvyk. Řeším až zvyk.

Vyhýbám se střetům názorů, protože většina se zatím při každém pokusu o výměnu názorů pěkně podpoří a ujistí se tak ještě více o „své pravdě“. Ve finále vzniká jen hádka a ještě uzavřenější lidé. Takhle jsem ten, co to normálně nejí. Stačí mi, že se to ví. Když se mě okolí ptá: „Ty už to jíš?“ Říkám: „Ne. Nejsem blázen“ a u toho to jím. Vytvářím tím úžasný paradox, a to mě baví. Taky tím otevírám mysl ostatním lidem, proti kterým kdybych tlačil, tlačili by zpět. Takto jsem schopný bavit se s lidmi namísto toho, abych se s nimi hádal a mé okolí se pozvolně transformuje. Za můj „hřích“ mě potom vytrestají střeva, pokožka, nebo únava. A jde se dál.

Každopádně, abych doma jedl to, co chci vážně jíst, musím si dát pozor, co strkám do nákupního košíku.

Jak jednoduchý, logický a důležitý tento princip je.

Změnit staré zvyky bylo poměrně obtížné a trvalo mi to několik měsíců. Přesto se najdou lidé, kteří to dokáží ze dne na den. Nejsem si ale jistý, jak mohou být sami se sebou v jednotě.

Dlouho jsem byl závislý na čokoládě. Když se vedle mě nějaká objevil, v podstatě jsem ji „musel“ sníst, ideálně celou naráz. I když nebyla moje. Abych se tomu vyvaroval, přestal jsem ji kupovat. Ostatní se rovněž

rychle naučí ji nekupovat, nebo ji alespoň nevystavovat, když jsem poblíž.

Ze začátku bylo chození kolem regálů plných čokolády psychický boj, kdy se mě snažily svést přeškrtnutými cenovkami a vysokými slevovými procenty. Jakmile se však vaše tělo detoxikuje a jakmile ustane absták (který se odehrává jak z psychologické, tak z fyziologické podstaty), chuť přejde. V obchodě už čokoládě snadno odolám a kolem mě naštěstí žádná není. Samozřejmě, jednou za čas si někde dát dobrou čokoládu nepovažuji za problém. Problém je zvyk.

Pokud tahle kniha inspiruje ke změně někoho, kdo jí zatím naprosto „normálně“, jsem si takřka jistý, že vás budou čekat podobné psychické boje u nejrůznějších druhů potravin. Ještě si povíme.

Člověk si pak zpětně ledasco uvědomí.

Jídlo vytváří závislosti a abstinenční příznaky.

Můj táta dodnes jí špatně (jeho stravu už snad nelze ani považovat za „normální“) a na jeho tělu je vidět, že pomalu selhává. Už tak 15 let. Je to smutné, ale zcela pochopitelné. Všechno ho bolí a dává o tom často vědět svému okolí. Přesto ho nenapadne, že problém může být i v jídle (a také v stresu, životním stylu...).

Jediným zdrojem jeho informací je „společnost“ se svými médii (TV, výplach mozku. Ta ho celý život učí sebekryplícím technikám a říká, že když se něco stane, doktor a jeho kouzelné pilulky to vyřeší. Proč se to však neděje? Proč jeho Červená stále klesá? A tak si celý život dopřává to, co mu chutná a neřeší, jaký to může mít

dopad. Nezastavil ho ani nádor, který mu doktoři náhodou objevili a vyoperovali při operaci kýly.

Možná by ho zastavilo, kdyby mu někdo vysvětlil, proč se tam objevil. Špatné jídlo se stane určitou formou závislosti a nová výživová doporučení jsou potom terčem posměchu. A tak nezbývá než respektovat rozhodnutí každého z nás, ať už to má jakékoliv následky. 60 let trénované zvyky, závislosti a vůle se těžko lámou. Doufám, že se mu je povede zlomit dřív, než ji začne řezat skalpel.

Lze tak doporučit každému, kdo ještě zdravotní problémy nemá, aby se začal chovat tak, aby je ani neměl. Aby si vzal zpět zodpovědnost za svoje zdraví.

Věřím, že problém je ve výchově. V tom, že nás nenaučí vážit si svého zdraví. Že nás nenaučí tomu, abychom za své zdraví měli zodpovědnost a starali se o něj, což vyžaduje splnění předchozího bodu. A když už nás někdo něco o zdraví učí, je to často *většinou* konvenční blbost nebo nějaký odborník v komerčních médiích.

Věřím ale i tomu, že nastává doba, kdy se to změní. A s tím se změní i spousta jiných věcí. Lidé se dnes o zdraví nestarají. Starají se ale o to, že trpí. A trpí hodně. A zbytečně. To povědomí se už dere na povrch a je všude okolo mě.

Moje kamarádka říká, že tělo má jít do hrobu zhuntované. Mám pocit, že to říkával i můj táta. Budu se ho muset zeptat, co si o tom myslí teď, když už mu zhuntovanost jeho těla dlouho ničí život a je tak krásným reprezentantem Červených. Ke konci knihy byste měli chápat, že **jsou věci, za které se platí Životem**, a že to

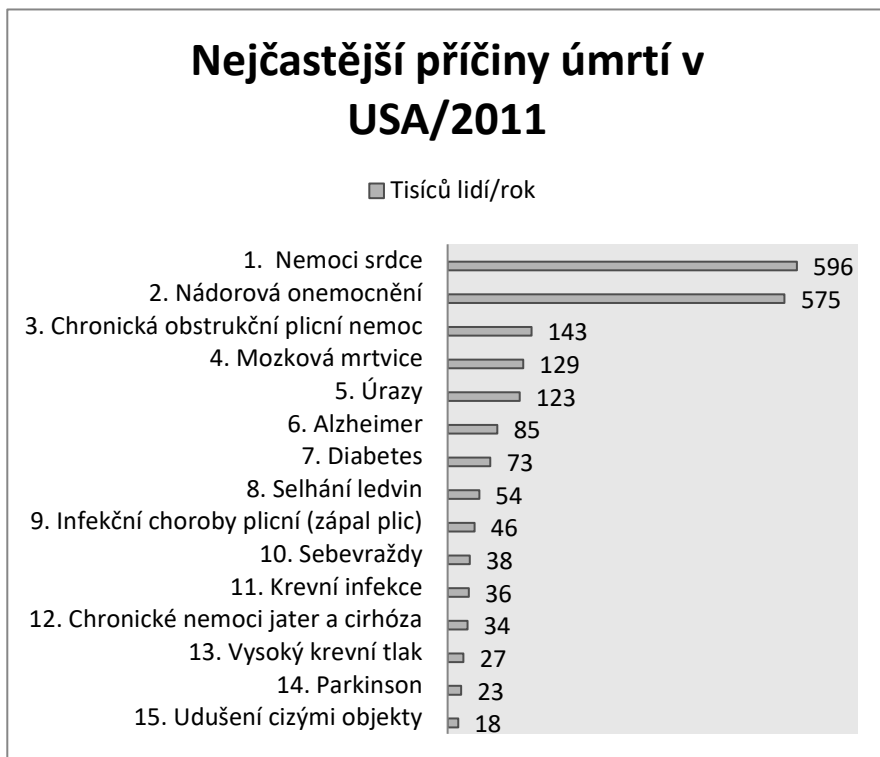
tak je správně. Když to tak někdo chce, tak kdo jsem já, abych mu do toho kecal, nebo ho násilím někam tahal?

*Lidé se dnes o zdraví nestarají.
Starají se ale o to, že trpí.*

Vymýcení nejčastějších příčin úmrtí

Předchozí kapitolka se dá shrnout tak, že kdyby mě někdo učil správné věci o výživě, nemusel jsem mít 12 let akné, jehož stopy si nesu do teď. Pokud si ničíte tělo většinu života, může nějakou dobu trvat, než ho dáte zpět do pořádku.

Mě tedy moje dieta způsobila to, že jsem měl v mládí akné. Jaká katastrofa. Řekl bych, že mé problémy by chtěly mít tyhle 2 miliony lidí:



Mě moje nevzdělání zatím stálo 12 let problémů s obličejem. Někoho jiného třeba 12 let života. Zajímavé

však je, že 14 z 15 výše zmíněných nejčastějších příčin úmrtí je preventabilních – dá se těmto nemocem zabránit – děláme si je sami naším chováním a pokud se rozhodneme, že o to nemáme zájem, můžeme se vydat jinou cestou. Většinu z těchto nemocí se dá do určité/úplné míry zabránit pomocí prevence skrze životní styl – výživa, pohyb, redukce stresu apod.

*14 z 15 nejčastějších příčin úmrtí je preventabilních.
První tři se dají léčit pomocí změn životního stylu.*

Pokusím se probrat naše nejčastější „normální“ potraviny a u toho i stručně vystihnout, jak se podílejí na vzniku zmíněných nemocí.

Většinu dat v poslední době čerpám z internetových stránek lékaře Michaela Gregera – NUTRITIONFACTS.ORG (dostupné pouze v angličtině. Na stránkách ZACITZIVOT.CZ se zabývám jejich překlady).

M. Greger vyhledává a prezentuje vědecké studie na téma zdraví a výživa. Je jedním z nejlepších zdrojů, které dnes můžeme dostat. Každý rok čte (s týmem 19 dalších vědců) **veškeré anglické vědecké** články a publikuje to nejzajímavější, aby to „zanepřázdňení lidé jako my nemuseli dělat“. V týmu, který se na této aktivitě podílí, je navíc přes 200 dobrovolníků, kteří ověřují integritu informací; to, kdo funduje dané výzkumy a jak relevantní dané informace jsou. Nevídané.

K většině lidí se dostanou informace o výživě skrze komerční sféru (a jsem toho názoru, že se to týká i institucionálního výživového vzdělání). Mnohé firmy tak stihnou přikreslit či vypíchnout konkrétní informace, které

pak slouží jako výborný prodejní nástroj. Všední jsou i studie „na zakázku“ – dotované nejrozličnějšími korporacemi. Díky projektu M. Gregera se však můžeme dostat k informacím a jejich souhrnům dříve, než na ně neviditelná ruka trhu vztáhne ruku. Hodnota, kterou to přináší, je nesmírná.

Výsledkem výzkumů M. Gregera je propagace stejných principů, které ve své výživě používají lidé v Loma Lindě. To, že jsou to jedni z nejzdravějších a nejdéle žijících lidí na Zemi jsem už říkal, že? **Dochází zde tedy k úžasné souhře vědy a praxe. Oboje nabádá k tomu samému: jezte Život.**

Vřele doporučuji podívat se na jeho video: Uprooting the Leading Causes of Death – Vymýcení nejčastějších příčin úmrtí.

Trvá hodinu – ideální k obědu. Vytvořil jsem verzi s dabingem. Je to ale taková první vlašťovka mých překladů. Pokud by někomu nevyhovoval dabing, vězte, že si můžete najít i verzi s titulky, případně pouze verzi anglickou.

ODKAZ 3

Vymýcení nejčastějších příčin úmrtí

Uprooting the leading causes of death

[PŘEDNÁŠKA – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 55:11

Jazyk AJ, CZ dabing/CZ titulky

Tato přednáška vám předá informace o vlivu výživy na nejčastější nemoci vedoucí ke smrti. Ukáže vám, jak hluboce je „jezení Života“ podloženo a doporučováno vědou.

Toto video je vhodné pro všechny lékařské a výživové odborníky, kterým chybí „seriózní data“, citace, podklady...

Stejně tak je to ale přednáška vhodná pro každého člověka, který se narodil v západní společnosti.

Mohu zároveň vřele doporučit knihu doktora Gregera, která se jmenuje „Jak nezemřít.“

Tahle přednáška má pro mě „vtipnou“ historku:

Mnoho lidí v mém okolí studuje medicínu. Když jsem jednomu z nich pověděl o „ozdravných“ možnostech, které doktor Greger zmiňuje, nevěděl o tom, nikdy o tom neslyšel a řekl, že ho to zajímá. Poslal jsem mu odkaz, aby si vzal informace přímo od zdroje. Když ale zjistil, že to video má hodinu, řekl: „To je moc dlouhý, na to nemám čas.“ Asi se musel zrovna učit, na co se předepisují jaké léky.

Doktoři se dnes na školách o výživě učí údajně dvě a půl hodiny za celé jejich studium (všude to asi bude trochu jinak, tento údaj mám z USA).

Pokud ale, jak budete za chvíli chápat, je výživa jedním z hlavních důvodů, kvůli kterým dnes lidé nejčastěji umírají, dá se říct, že dvě a půl hodiny „vzdělání“ o nejčastějším zabijákovi není zrovna nejvíc. A tak může být (ne)vzdělání doktorů jedním z důvodů, kvůli kterým dnes lidé nejčastěji umírají.

V USA ročně umře nad 100 000 lidí na vedlejší účinky léků (správně předepsaných). Dalších asi 250 000 lidí zemře při lékařských chybách a na nemoci získané v nemocnici (infekce, aj.).

To posouvá zdravotní péči na třetího nejčastějšího zabijáka v USA. Nezapomeňte ale, že zodpovědnost za vaši smrt je v tomto případě ze značné části vaše. Neměli jste doktory potřebovat.

Naštěstí se objevuje čím dál více doktorů či institucí, které se zaměřují na odstranění příčin. Lidé se tak začínají uzdravovat metodami, které nepotřebují nic jiného, než změnu životního stylu.

Tito lidé se začínají ozývat a to se šíří k lidem dalším. Do hlasu lidu ale burácí hlas marketingu. Hlasitěji a

hlasitěji. V praxi to vypadá skoro jako pouliční prodavač či vyvolávač zpráv:

„Burgry, burgry, kupte si burgry! Nejlepší co můžete udělat pro váš mozek je ryba alespoň 2x týýýdněěě! Jídlo není léék, neeriskujtee! Po pořádné dřině pořádná oodměnaa – nejlepší co můžeš svému tělu dát po cvičení je kuře s rýžííí! Sklenice mléka po ránu je základ každého dneee!“

Podobnou intenzitou se nám tato přesvědčení nahrávají do hlavy skoro všude. Pak se ani nedivím, když mi lidští papoušci vykládají hovadiny z marketingového podvědomí, které je takřka jistě pošlou do hrobu.

Často mi lidé říkají, že to co dělám, je nemožné, nezdravé, nesmysl. Někdy jim vysvětlím, že mluvit o věcech, o kterých vlastně nic neví, z nich dělá hlupáky. Někdy v tom potřebují zůstat, dokud si to sami neuvědomí.

Potraviny bez Života

Máme tu několik velice zajímavých souvislostí mezi nemocemi a následujícími potravinami, které jsou ve společnosti tak věhlasné a propagované. Začneme tím možná nejsložitějším a na první pohled nejkontroverznějším tématem.

Maso

Než vám začnu vykládat já, vykládejte vy mě, proč bychom měli jíst maso?

Maso jíme „odjakživa“. Je naše přirozenost ho jíst. Shodneme se na tom, že v mase je hodně bílkovin, které naše tělo potřebuje – kde jinde bychom naše nutné bílkoviny získávali, že? Chceme-li mít sílu a svaly, musíme jíst maso. Je v něm také spousta železa, zinku, jiných kovů a minerálů. Můžeme v něm najít i některé vitamíny. Co dál vás napadá?

Mě už nic. Dá se to ale shrnout tak, že maso „prostě jíst musíme“. V angličtině jsem našel tvrzení, že k masu patří tzv. 3N – Normal (Normální), Natural (Přirozené), Necessary (Nezbytné) – čili znovu – je normální, přirozené a nezbytné jíst maso. Tak si to alespoň podvědomě myslí skoro všichni lidé, které osobně znám.

Pustíme se však do toho, proč jíst maso není zrovna nejlepší nápad. Všechny výhody masa, která se všude možně dočtete, jsou většinou pravda. Najdeme v něm bílkoviny, nějaké minerály, najdeme v něm všechna pozitiva, o která se opírají ti, kteří se snaží maso prodat. Je toho ale spousta, co se nikde nedočtete. Na chvíli vypněte to, co znáte a zapněte přirozenou logiku. Co je to maso?

Je to mrtvá hmota, která se začne kazit hned, jakmile v ní přestane proudit život přinášený krví. Maso se kazí,

množí se v něm toxické látky a bakterie. Proto maso chladíme, nakládáme solí – abychom ho jedli zkažené jenom trochu.

Představte si ale, že mrtvé zvíře nakrájíte a necháte ho den dva na slunci nebo týden jen tak ve sklepě. Dali byste to poté do úst? Nebo k ústům?

Troufám si tvrdit, že by vás tohle maso moc nepřitahovalo. To, že je to jen mrtvá hmota, by bylo mnohem zřetelnější. Čert by vzal bílkoviny.

Kdybyste takové maso snědli, pravděpodobně byste měli otravu z „jídla“. Když je však maso zkažené jen málo, ubližujete si s každou porcí jen málo. Očividné následky se tak projeví až za mnoho let.

Za jak dlouho vám začnou odumírat tkáně v těle při zástavě srdce? Jak dlouho trvá, než se maso dostane do mrazáku, jak dlouho je potom v lednicích v obchodě (kde se KAZÍ pomaleji) a jak dlouho trvá, než ho z lednice dostane na talíř?

Další otázkou je – proč nám maso tak chutná? Jednou jsem slyšel známého říct: „Přestal jsem jíst maso, protože jsem si uvědomil, že to, co mi na něm vlastně chutná není maso, ale je to sůl, pepř a jiné bylinky, kterými to ochutím.“ Zkuste si někdy sníst maso jen tak, bez ničeho, neochucené. Dostanete se blíž pravdě. To, co z toho dělá ten „gurmánský zážitek“ není nic jiného, než koření. Na oko je to maso pak chutné – ve skutečnosti je to jen ochucená mrtvola.

Koupíte si „sůl a koření“ za 80 Kč/kg (nebo kolik stojí maso) a dostanete k ní kus zkažené hmoty (maso) zdarma. Takhle vám žádný byznys zapropagovat nemůže. Masný se nechce poslat na jatka a ostatní by mohli být souzeni za reklamu, která poškozují konkurenta. Takže

jediné, co slyšíme je to, že maso je vydatným zdrojem bílkovin.

Protože je.

Je to ale výhra?

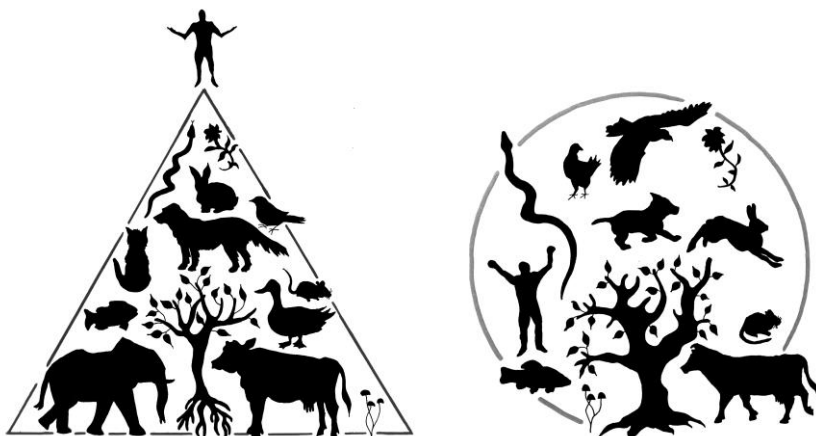
Nejdéle žijící lidé společnosti na Zemi se shodují v tom, že má jejich dieta formu 80:10:10

80 % denního příjmu energie ze sacharidů, 10 % z bílkovin, 10 % z tuků (u nás se nejčastěji šíří 50:20:30 až 70:20:10 – tisíce názorů). Maso nejí buď vůbec, nebo podle statistiky sní 50 gramů 2x za měsíc.

Tedy ještě jednou, lidé s dietou 80:10:10 žijí nejdéle Zemi. Maso v ní není vůbec, případně dvakrát 50 g měsíčně. Zase to omílám – asi mám nějaký komplex z toho, že mi pořád někdo v okolí vykládá, že musím jíst maso, že to bez něj nejde.

80:10:10 = cesta k nejlepším výsledkům.

Přišla chvíle, kdy je potřeba si uvědomit ještě něco. Na člověka se můžete dívat jako na tvora, který je nadřazen všemu, nebo jako na tvora, který je součástí všeho. Můj názor je, že správně je varianta druhá a že tím pádem pro nás platí všeobecná pravidla (přírody). Kdo si myslí, že člověk je nadřazený, tak doufám, že se pročte až ke konci knihy.



Od raného dětství se ve škole učíme obrázek s člověkem na vrcholu pyramidy. A právě tento obrázek může být počátkem našeho utrpení. Snad se vám to v hlavě vysvětlí samo při čtení těchto textů. Brouzdejme dále mezi společenskými „pravdami“.

Pro člověka platí všeobecná pravidla přírody.

Když jíme maso „odjakživa“, tak naše těla tomu přeci musí být uzpůsobená.

Nastal čas zpochybnit i toto tvrzení. To, že jíme maso odjakživa, záleží na tom, kde vidíte „odjakživo“. Pokud vaše „odjakživo“ sahá po lovce mamutů, tak ano. Tam už lidé maso údajně jedli. Patrně pomohlo lidem přežít v době, kdy byla Země zasypaná sněhem. To však z člověka nedělá masožravce „odjakživa“. Očekávaná délka života této doby byla cca 25 let. Doporučuji se od této kultury příliš neinspirovat.

Archeologové údajně tvrdili, že máme kořeny lovců a sběračů s důrazem na lov na základě toho, že nacházeli převážně kosti a nástroje na zpracovávání masa. Nenašli (překvapivě) žádné slupky od banánů, nebo listy kukuřice po těch desítkách tisících let. Máme tedy kořeny coby bytost masožravá. Tak to alespoň prezentovala stará archeologie.

Novodobá archeologie už údajně publikuje nové názory poněkud opačné. Vycházím z přednášky Johna McDougalla – dalšího amerického lékaře, který se aktivně podílí na osvětě v této problematice.

ODKAZ 4

Novodobá archeologie výživy

Originál: The Starch Solution – VegSource Youtube

[PŘEDNÁŠKA – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 09:04

Jazyk CZ dabing

V tomto odkaze se dozvíte nepříliš známý pohled na lidskou historii výživy. Například nález, který ukazuje, že člověk spoléhal na rostlinnou výživu již před 105 000 lety. Další nález je z Chile, z doby před 14 000 lety, kdy byla objevena vesnice zalitá rašelinou. Ta umožnila dochování biologických zbytků. Našlo se přes 44 druhů jedlých rostlin a 22 druhů léčivých rostlin. Mimo jiné tento nález nachází nejstarší důkaz o konzumaci brambor.

Další nález jsou dochované kostry z doby před 8 000 lety. Mezi zuby byly nalezeny zbytky rostlinné výživy. Analýza ukazuje, že jedli hlavně tykve, fazole, buráky a obilniny (včetně rýže, kukuřice apod.).

Další nález byl 5 000 let starý muž objevený v ledu v Italských Alpách. Jeho výživa byla bezmasá, primárně „veganská“.

Ostatní nálezy pak mluví o gladiátorech. Jejich dieta byla postavena na ječmenu a byla vegetariánská. Žádné maso. A že tohle je zrovna profese, kde chcete být co nejsilnější.

John McDougal pak ještě zmíní nějaké historické armády a jejich výživu. Novodobé historické poznatky tedy značně protirečí tomu, že by byl člověk masožravcem odjakživa. Akorát se nikdo neobtěžuje po tom pátrat.

**Člověk jedl maso *pouze výjimečně*
po většinu naší historie.**

Podívejme se na stavbu našeho těla. Svlékněte se do naha a běžte lovit. Je snad naše tělo postavené k tomu, aby vůbec něco ulovilo?

Domestikovaná zvířata se nepočítají.

Každý tvor na této planetě je vybaven k tomu, co dělá. Že by byl člověk výjimkou? Leda, je-li na vrcholu pyramidy. Je-li nadřazen všemu.

Kde máme drápy? Každý živočich, který loví zvířata, má drápy. A jak byste chtěli porcovat zvíře se zuby, co máme? Jak se vám vlastně líbí představa, že se zakusujete do mrtvé krávy, kterou byste nejspíš stejně neulovili, protože v okamžiku, kdy byste ji chtěli zabít, by vám buď utekla, nebo by vás skopala, protože – nezapomeňte – nemáte v ruce ani klacek. Stojíte tak, jak vás postavila příroda, protože se snažíme přijít na to, k čemu nás příroda předurčila.

Co třeba srnka. Jste-li masožravci, měli byste být schopni ulovit v našich podmínkách srnku.

Teď když se dostáváme do podobných věcí, znovu připomínám – jsme součástí všeho. Nebo snad příroda, či Bůh, když nás vyráběli, mohli spoléhat na to, že jednou budeme mít oštěpy nebo pušky, kterými si budeme lovit jídlo? Nebo s tím, že si vytvoříme společnost, kterou jsme si vytvořili? Zakrněly snad naše schopnosti lovu s probíhající evolucí myslí?

Neřešte v tomhle nějakou složitou vědu. Používejte vědu jednoduchou – váš rozum. Jsme stejně vybaveni k lovu, jako zebra. Spíš ještě hůř.

I křesťanské náboženství se dá vyložit tak, že tu zvířata nepobíhají coby náš hlavní zdroj potravy.

Díky tomu, že jsem se v USA dostal do adventistické komunity Loma Lindy (neměl jsem moc na výběr), která z náboženských důvodů nejí maso, bylo mi vysvětleno, že Bible prý doslova říká, že Bůh nám stvořil rostliny, které budou naši potravou. Vyhledal jsem si to a o zvířatech Bůh mluví taky:

„Gn 1,28: A požehnal jim Bůh, a řekl jim Bůh: Plodte se a rozmnožujte se, a naplňte Zemi, a podmaňte ji, a panujte nad rybami mořskými, a nad ptactvem nebeským, i nad všelikým živočichem hýbajícím se na Zemi.

Gn 1,29 Řekl ještě Bůh: Aj, dal jsem vám všelikou bylinu, vydávající símě, kteráž jest na tváři vsí Země, a všeliké stromoví, (na němž jest ovoce stromu), nesoucí símě; to bude vám za pokrm.“

Cili každá bylina a strom, na němž jest ovoce, nám má být za pokrm.

Údajně poté, když přišla velká potopa, nebyl dostatek potravy, a tak nám bylo dovoleno jíst i zvířata. Potopa ale skončila stejně tak, jako končí mé biblické znalosti k tématu.

Jak mi bylo vysvětleno, adventisti nejedí maso, protože život dal Bůh a jedině Bůh ho tak může i vzít. Člověk by proto neměl jíst maso, protože nemá právo brát život.

Ať se nám tohle tvrzení líbí nebo ne, adventisti maso nejí. Mají tomu uzpůsobené jídelníčky a to je primárním důvodem toho, že patří mezi nejdéle žijící společnosti na Zemi. To je, vzhledem k všeobecným doporučením ve společnosti naší, velice vtipný fakt. Co si mám myslet,

když slýchám všemožné autority – od strejdů, přes lékaře, po specialisty – kázat o důležitosti masa, když jsou tu společenství podobná tomu v Loma Lindě, kde lidé, se kterými jsem se bavil, maso neochutnali po celý život a dělal to tak i jejich táta, děda, děda dědy, děda dědy dědy – prostě po generace – a dosahují během svého delšího života lepšího zdraví než my?

Proti tomuto jsem dosud neslyšel argument, který by obstál. Slyšel jsem například: „My jsme tady a oni jsou tam,“ ale to mi nepřijde moc dobrý, stejně tak jako „Beztak taky maso jí,“ nebo „Asi bych měl začít chodit do kostela, abych si vymodlil tak dlouhý život.“

Je úžasné poslouchat, co jsou lidi schopni vyplodit, aby sami sobě ospravedlnili konzumaci masa a aby si tak mohli na dluh užívat požitků, které maso přináší.

Upřímně nechápu tuhle „zabedněnost“. Taky jsem jedl maso, sem tam si ho ještě dám, ale když ke mně po dobu asi tří let přicházely impulzy k tomu, abych ho jíst přestal, tak jsem přestal. Nechápu, proč za maso tolik lidí bojuje.

No. Každopádně.

Jíme tedy maso odjakživa?

Nevím.

Představte si, že máte ulovit mrkev. Nebo jablko. Malinu. Klidně i toho červa v malině. To je zvládnutelný, i když jsme zrovna bez výtvorů a vynálezů společnosti. Jakoby nás k tomu příroda předurčovala, jen jsme si do hlavy nahráli programy, které nejsou v souladu s naším předurčením.

Čili nevím, jestli jíme maso odjakživa. Myslím si, že ne. Co ale vím je to, že to nemůžou vědět ani ti, co říkají, že maso odjakživa jíme.

Uvědomil jsem si tedy, že tvrzení, že odjakživa jíme maso, je vlastně jen zákeřný bobek. A kolik lidí s ním furt dokola máchá. „Musíš jíst maso, protože bobek!“

Naše tělo není uzpůsobeno lovu zvířat. Jak jsme tedy uzpůsobeni tomu, abychom maso jedli, když se k nějakému dostaneme?

Stručnou odpovědí na tuto otázku je – moc nejsme. Samozřejmě, můžeme si říct, že jíme maso a nějak to funguje – zkrátka, použít běžný pohled na věc. Teď tu ale prozkoumáváme druhou stranu mince.

Drápy už jsem zmínil. Býložravci nemají drápy. Naše ruce jsou dokonalým nástrojem k trhání rostlin. Ne k trhání masa či držení bojující kořisti.

Zuby a čelist – máme stoličky – ideální pro mělnění bylin, masožravci stoličky nemají. Čelist se masožravcům hýbe pouze nahoru a dolů. Nám, stejně jako býložravcům, i do strany.

V ústech máme trávící enzymy (stejně jako ostatní býložravci), které masožravci nemají. Potravu koušeme, zatím co masožravci hltají sousta (někteří lidé jsou v tomhle blízko masožravcům).

pH v žaludku masožravců je velice kyselé, připravené pro příjem a natrávení masa a ničení toxinů. Naše pH je kyselé mírně.

Délka tenkého střeva masožravců je 3-6 násobek délky těla a tlusté střevo mají krátké a hladké. U nás, stejně tak jako u jiných býložravců, je tenké střevo 10-12 násobek naší délky a tlusté střevo je dlouhé a fragmentované. Střeva masožravců jsou uzpůsobena tomu, aby šlo maso rychle ven. Naše střeva, střeva

býložravců, jsou uzpůsobena stravě, která je bohatá na vlákninu, a tak projde trávicím traktem rychle.

*Naše tělo není uzpůsobeno
ani lovu ani konzumaci zvířat.*

Představte si, že jdete (jen tak, jak vás stvořila příroda) se svojí čivavou lesem a uvidíte kance. Kdo má větší šanci ho ulovit? Vy nebo čivava?

Zase jednou – nevím, ale čivava by ho nejspíš alespoň dohnala. A nezapotila by se u toho, protože masožravci se nepotí. Vy, co máte psa nebo kočku, byste to měli vědět. Vy, co máte koně, tak víte, že ti se potí docela dost. Podobně jako my. Pocení je totiž znakem společný býložravcům. A takových znaků, které nasvědčují tomu, že je naše tělo stavěno pro konzumaci rostlinné potravy, je spousta. Doporučuji si vyhledat na internetu: „Srovnání člověka masožravce/býložravce.“

Pokud půjdeme ještě hlouběji – co vaše instinkty? Kdo z vás by doopravdy chtěl chytnout srnku, zakousnout se jí do krku, utrhnout jí nohu a začít si chroustat? Kdo z vás by chtěl chytnout kuře a zakousnout se do jeho prsou? Dejte před dítě zajíce a jablko a ukažte mi, jak sní králíka a bude si hrát s jablkem. Nebude.

O patnáct let později už ale klidně bude chroustat králíčí nohu a s jablky bude žonglovat. Naučit se můžeme cokoliv.

Když jsem tyhle řeči slyšel poprvé, byl jsem vášnivý masožravec a šlo to jedním uchem dovnitř druhým ven. Je to ale jak na oběžné dráze – obletí to slunce a vrátí se to zpátky do vaší hlavy. Je jen otázka času, kolikrát to

pošlete pryč, než to pochopíte. Protože ono se to bude vracet.

Přijmout tento dílek skládky za svůj však ledasco vysvětluje a navíc otevírá nový druh zábavy – můžete pozorovat všechny ty masožravé lidi, jak při sebemenším kontaktu se zvířetem, které mají normálně na talíři (např. kráva) dostávají strach a jako správní masožravci – berou do zaječích.

Mimochodem, ani si nezkoušejte myslet, že jsme všežravci. Všežravec je například medvěd. I ten má však výživu postavenou ze 70 % na rostlinách a je schopný si obstarat maso jinde, než od zvířete vychovaného v zajetí, nebo v regálech obchodů.

I mezi lidmi, kteří maso nejedí, se najdou zastánci tvrzení, že všežravci jsme (prý se to učí ve škole), ale to že nám ještě nedává povinnost jíst maso.

Jsem toho názoru, že i když paní učitelka ve škole říkala, že jsme všežravci, tak její znalosti o výživě pravděpodobně sahají pouze na úroveň člověka, který se o toto téma nikdy hlouběji nezajímal. K tomu jsou to informace stanovené ministerstvem školství, které ví o výživě taky nic (a k tomu je pod komerčním vlivem). Někomu jako argument stačí i skutečnost, že můžu maso sníst a neumřu. Osobně jsem se však nesetkal s argumentem prosazujícím všežravectví, který bych považoval za validní. Ve finále si ale klidně ale říkejte všežravci. Co na tom sejde. Říkejte si jak chcete. Jezte Život.

Takže, když naše instinkty nejsou instinkty masožravce, když naše tělo není stavěno pro lov ani jzení masa, proč ho tedy jíme? A proč ho jíme čím dál víc?

Protože jedním z našich instinktů je hledat potěšení.

Lidi motivují dva faktory: Potěšení a Bolest. Cukr a bič.

Snažíme se dosáhnout Potěšení a vyhnout se Bolesti a při rozhodování zohledňujeme případný poměr lžiček cukru a ran bičem.

Pokud si například chceme koupit čokoládu, která nám dá určité množství Potěšení, koupíme si ji i přes tu „Bolest“, že za to musíme zaplatit. Kdyby čokoláda postupně zdražovala, jednou bychom si ji kupovat přestali, protože Bolest, kterou by nám působily naše prázdné peněženky, by byla větší, než Potěšení, které je nám ta čokoláda schopná dát.

Jak je to u masa?

Jeho chuť (chuť koření) nám poskytuje obrovské množství Potěšení a jedinou Bolest, kterou cítíme je opět ta, kterou nám působí naše peněženka v obchodě. Za masem je ovšem schovaná spousta jiných Bolestí – ať už třeba jen ta základní, že maso pochází ze zvířete, které před tím musí umřít.

Bolestí je však více.

Masný průmysl je pochopitelně schovává, protože kdyby nám je ukázal, tak by si tím působil Bolest a snižoval své finanční Potěšení.

ODKAZ 5

Skrytá kamera: Prodavač párků

[VIDEO – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 05:37

Trochu pro odlehčení: podívejte se na tenhle krátkou skrytou kameru:

Stačí dát bolest trochu více na oči a o běžné potraviny přestává být zájem. Lidé si kupují párky a prodavač namele sele přímo před nimi. Strčí ho do bedny a točí páčkou, zatímco sele kvičí a z bedny vylízají párky. Mele ho jen jako.

A jaká je reakce lidí?

Nikdo z nich si ten párek nevezme, přestože je „čerstvý a bez chemických konzervantů“. Lidé urgují, ať toho řezník nechá, přestože jim před očima vylízají párky, které mají mnohem více procent masa, než je u párků obvyklé. A tak nám masný průmysl odebral tenhle prvek Bolesti z dohledu. Co oči nevidí, srdce nebolí.

Odebral nám s tím i kousek lidskosti. Nasadil nám klapky na oči. Na farmách a jatkách zatemnil okna, abychom nadále viděli maso jako Potěšení bez Bolesti.

A funguje to!

Ted' ale řešíme zdraví. A dějepis.

Podívejme se na historii k nám bližší, než dobu ledovou – středověk.

Maso bylo výsadou bohatých, zejména králů. Proto se taky dně říká nemoc králů. Dna je stručně bolest v kloubech, způsobená nadměrnou konzumací masa. Jakou nemoc způsobuje nadměrná konzumace jablek?

Je tedy maso zdravé jen do určité míry, a poté začíná být škodlivé? Ve skutečnosti je to spíš jako kouření cigaret. Kouříš míň, škodíš míň.

Vysvětlíme si to. Rád bych zmínil, že maso přišlo první na řadu, proto to vypadá, že mu dávám pořádnou čocku. Ve skutečnosti ale následující názory vztahují i k (p)otravinám, na které teprve dojde řada. Samozřejmě, maso není jediným, dokonce možná ani hlavním zdrojem problémů.

Nejdříve si vzpomeňte na křivku znázorňující to, jak stoupá naše relativní bohatství. Z masa, té luxusní záležitosti, se postupně (spíš skokem v posledních 30 letech) stávala surovina dostupnější a dostupnější. Díky tomu se více a více lidí dnes může cítit jako král. Maso dnes jíme denně a na každém kroku vidím přesvědčení, že jídlo bez masa není jídlo. Dokonce už to začíná platit i pro večere.

Takoví králové jsme.

Má to, řekl bych, až fascinující následky, které by vám měli dojít ke konci téhle knihy. Zatím víme jen to, že s křivkou bohatství rostla i křivka nemocí a smrtí. Proč?

„Bodejt' by ne, když smrt jíme,“ mohla by znít jedna z odpovědí, ideálně nějaké babičky z pohádky. Mám ale tušení, že by takhle odpověď mnoha lidem nestačila, proto

pokračujeme dále po stopách toho, co nám nikdo neříká. Začíná to být dobrá detektivka.

Vzpomeňme si na příčinu úmrtí číslo jedna v Česku – nemoci oběhové soustavy. Každý druhý u nás umírá na to, že má ucpané cévy.

Cévy lidí, kteří si je neudrží, jsou jako zuby těch, kteří si je nečistí – plné plaku. To neznamená, že bychom si měli jít koupit kartáček na cévy. Stačí vědět, že jejich čistota a průchodnost je závislá především na dietě.

*Čistota a průchodnost cév
závisí především na výživě.*

Co se jídla týče, jedny z látek, které velice ničí a ucpávají naše cévy, jsou nasycené tuky, cholesterol a trans mastné kyseliny (trans MK). Málo kdo ale ví, co si pod tím představit. Přesto se podobné termíny užívají v oficiálních výživových doporučeních. „Snažte se vyhýbat pevným tukům (které jsou největším zdrojem cholesterolu a nasycených tuků).“ Pod tímhle bych si představil, že nemám jíst sádlo.

Když se podíváme na doporučení zdraví zlepšujících potravin, znění jsou jasná: „Jezte hodně ovoce a zeleniny.“

Nepíšou tam – snažte se přijímat co nejvíce vlákniny, fytonutrientů, antioxidantů, atd. Napíšou to tam rovnou – jezte ovoce a zeleninu. Proč to samé neudělají i u škodlivých látek?

Trans MK, nasycené tuky a cholesterol jsou látky, které najdeme téměř výhradně v živočišných produktech.

Žádné rostliny tyto látky neobsahují, i když některé, např. palmový či kokosový olej přirozeně obsahují nasycené tuky.

Zároveň můžeme najít trans MK i v neživočišných produktech. Lidé totiž vymysleli způsob, jak je vyrobit uměle a přidávají je do některých zpracovaných potravin – třeba do „zdraví prospěšných“ margarínů, které měly v posledních letech poněkud slušnou marketingovou masáž plnou zdravých srdíček a úsměvů. Tahle masáž byla postavená na absenci živočišných tuků. Škodlivost syntetizovaných tuků, které se do margarínů přidávají, zapomněly firmy zmínit.

Proč nás tedy neučí – jez méně živočišných produktů, aby sis méně ničil a ucpával cévy? Ideálně se jim vyvaruj.

Proč tam místo toho čteme slova, kterým nerozumíme?

*Firmy zapomínají zmínit
škodlivé stránky svých produktů.*

(Následující řádky byly psány v roce 2014, po roce 2015 se nestaly žádné radikální změny a text proto stále platí tak jak je).

V roce 2015 bude výbor z USDA (něco jako ministerstvo zemědělství v USA) vytvářet nová oficiální výživová doporučení. Ta aktuální byla vytvořena v roce 2010. Jak to tehdy dopadlo?

PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine – „Sdružení lékařů za zodpovědnou medicínu“) žalovalo

komisi, která vytvářela oficiální výživová doporučení pro období 2010 – 2015. Odhalilo se, a byl z toho velký soud (google – PCRM lawsuit against USDA, česky nic nenajdete), že většina členů výboru měla „finanční střet zájmů“. Měli vazby na potravinářský průmysl, což je pochopitelně nelegální, protože zde vzniká konflikt mezi tím, co je pro členy komise finančně výhodné a tím, co je nebo není zdravé pro zbývajících pár set miliónů lidí.

Jelikož ale USDA nemůže lhát ve velkém, jsou výživová doporučení maskována. Místo toho, aby napsali: „Snažte se omezit příjem masa, protože je zdrojem trans MK, nasycených tuků a cholesterolu,“ napíší jen: „Snažte se vyvarovat příjmu nasycených tuků.“

„Chtít po lidech, aby nejedli maso, by bylo moc radikální.“ Navíc: „Jezte maso, protože je bohatým zdrojem bílkovin!“

Konexi mezi tím, že (pouze) v živočišných produktech jsou látky, kterým se máte vyhnout, si tak musíte udělat sami. Doporučení jsou pravdivá. To, že jim lidé nerozumí, už je jejich problém. Firmy jsou relativně spokojené.

Takže vy si pak přečtete, že nemáte jíst pevné tuky. Z toho si vyvodíte, že nemáte jíst sádlo a žijete v představě, že jíte zdravě.

To, že věda říká, že živočišné produkty jsou pro člověka velice nevhodné, se ví už dlouho. Údajně proto se výživová doporučení neopírají o žádné vědecké materiály. Žádná zmínka o vědě, protože kdyby ji začali používat, nemohli by se ospravedlnit.

Po odhalení finančních zájmů většiny členů výboru byli tito členové odvoláni. Výživová doporučení ale zůstala nezměněná. V roce 2015 se budou tvořit normy nové.

Současný výbor si svolal nejlepší výživové odborníky (a zástupce různých firem, třeba mléčného průmyslu) ze

země, a dal jim prostor, aby navrhli vylepšení či změny pro nastávající pětiletí. Nátlak na to, aby se věci začaly nazývat pravými jmény, byl obrovský, proto se dá očekávat, že v roce 2015 se konečně dočteme, že živočišné produkty jsou zdraví škodlivé. Obzvláště, když se ví, že se tak nestalo v roce 2010 z důvodu „střetu zájmů“ členů komise.

Přesto se samozřejmě i v roce 2015 může stát všechno. Jsem ale nesmírně zvědavý na to, jak to dopadne, protože je to celkem velká věc.

Jinými slovy se po těch nejvyšších chce, aby řekli: „OK, už dlouho jsme vám lhali, je načase říct pravdu.“ (Technicky sice nelhali, ale přesto...)

Co na to řeknou ti, kteří kvůli téhle ze lži vzniklé dezinformovanosti zemřeli?

Jen pamatujme: kdybyste měli neomezené množství miliard peněz, kolik z nich byste byli ochotní obětovat, abyste nepřišli o zbytek?

Tuším, že spousta z vás se tomu nechce věřit a že vlastně spousta z vás ještě pořád neví, proč byste tomu věřit měli. Nikdo vám do teď neřekl, že živočišné produkty jsou nezdravé a v podstatě ani já vám ještě pořádně neřekl proč. Jediné, co se zatím objevilo veřejně, je, že uzeniny a červené maso jsou rakovinotvorné.

ODKAZ 6

Shromáždění odborníků před tvorbou oficiálních výživových doporučení

[ČLÁNEK S ODKAZEM NA VIDEO – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 5:43:13

(v článku jsou odkazy na klíčové momenty)

Jazyk AJ

Pokud vás zajímá, jak vypadaly rady a doporučení, které odborníci výboru dávali, podívejte se na záznam z konference, na které se to udávalo. Je sice poněkud delší (5 a půl hodiny, ehm), ale podíváte-li se alespoň na některé části videa, pomůže vám to s vypuštěním kotev v nové realitě.

Nesčetné množství lidí na konferenci klade důraz na to, aby se věci začaly nazývat pravými jmény a aby se – mými slovy – začalo propagovat to, že jíst Život je aktuálně ta nejzdravější známá dieta. Proto by rok 2015 měl být v tomto zlomový. (Nebyl vyloženě zlomový, ale učinilo se několik významných kroků k lepším zítřkům.)

*Jíst Život je aktuálně ten nejzdravější způsob výživy
(říká věda a výsledky).*

Nejspíše jen málokdo má teď v plánu pustit si 5 a půl hodiny dlouhé anglické video. Za zhlédnutí ovšem určitě stojí jeden moment, kdy 1:28:20 začíná mluvit doktorka, která podporuje léčbu skrze výživu. Mluví o nevhodnosti mléčných produktů, zejména sýrů, ve výživě. Popisuje, jak nezávislé výzkumy potvrzují, že sýr je zdrojem přírodně se vyskytujících hormonů (to jíst nechceš), největším zdrojem nasycených tuků v USA (příčina ucpaných cév aj.), mnoha bakterií a jiných nevhodných látek.

Říká, že se ví o „spolupráci“ USDA a mléčným průmyslem a o toku peněz mezi těmito dvěma institucemi v historii. Bylo by prý vhodné, aby se USDA vrátilo od firem k lidem.

Velmi něžně jsem zde parafrázoval to, co řekla ona. Mléčný průmysl dostal slušnou čochu. Konec konců, jako kdysi absolvující lékařka přísahala, že bude své pacienty chránit.

Nejlepší na tom je, že hned po této doktorce v čase 1:31:05 nastupuje další žena – zástupkyně mléčného průmyslu, který byl právě zhaněn. Úžasné načasování.

Při představení sklídí tato žena mírný výsměch davu, protože tohle je doopravdy paradox. Pochopitelně pak doporučuje mléčné produkty, jakožto denní chléb každého z nás a říká, jak jsou tyhle výrobky nepostradatelné.

V zájmu koho? Pacientů, které přísahala, že bude chránit?

Často mi přišlo, že má na krajíčku.

Nechtěl bych být v její kůži. Stát před velkou skupinou lidí, která ví, že když z úst vypouští slova jako „zdraví

prospěšné“, myslí tím především zdraví její firmy. Zdraví mléčného průmyslu.

Nechci zde příliš zabíhat do historie a „skandálů“, ke kterým už jsem se skrze snahu shánět informace dostal. Pouze bych chtěl zmínit, že podobné věci by teoreticky měly být na úvodních stranách všech novin. Přesto je potřeba vynaložit značné úsilí, aby člověk něco takového zjistil. Nikde ani zmínka.

Dozvíte se i to, že McDonald's má institut pro zdraví a wellness, který USDA navrhuje jako „vhodná“ dietologická opatření (McDonald's se zrušit nechce – jak vhodná ta opatření tedy asi budou?). Že organizace jako America Egg Board (Americký úřad vajec), American Meat Institut (masový průmysl), Dairy Institute (mléčné produkty) nebo jím podobné „sponzorují“ USDA, atd.

Výživové normy, které máme minimálně do roku 2015, jsou motivovány hlavně zdravím průmyslu namísto zdravím lidí.

Výživové normy jsou motivovány v první řadě zdravím průmyslu, až potom zdravím lidí.

Tohoto tématu jsem se trochu obával. Přeci jen je to poněkud „konspirační teorie“. Očekával jsem, že nebudu vědět, jaké argumenty použít k tomu, abych vám pomohl k porozumění celé téhle komerční hře. Naštěstí se mi ale v životě objevilo ono zasedání výboru USDA, což je jedno z nejoficiálnějších dostupných setkání odborníků na téma výživy. Teď si můžete leda tak nasadit klapky zpátky na oči. A ponořit se zpátky do bobků.

Odkaz 8 vede na stránku M. Gregera, na které jsem k tomuto videu přišel. Zmiňuje tam i další zajímavé

momenty ve videu a je tam heslo, pro případ, že by ho to po vás při spuštění videa chtělo (po mě nechtělo).

Sledování M. Gregera doporučuji každému, kdo rozumí anglicky (případně česky na ZACITZIVOT.CZ), protože M. Greger nebojuje za krávy, nebojuje zničení potravinářských průmyslů, nebojuje za brokolici, pracuje pro zdraví lidí.

Základní princip je jednoduchý – jíst Život. Na to, až vám to potvrdí i české úřady, si pak můžete počkat klidně do svých sta let.

Nečekejte na potvrzení od českých institucí.

Pokud jsou pro vás dosud zmíněné informace těžko uvěřitelné, pak se ptejte, zdali je to tak nemožné? Žijeme v dokonalém světě, kde korupce nemá šanci? Ve světě, ve kterém už všechno známe? Nebo nás může čekat ještě objevení něčeho nového? Nových vynálezů, znalostí, hodnot, principů?

Lidé věřili a nevěřili všemu možnému. Věřili, že Země je placatá a kdo říkal opak, ten byl upálen. Nevěřili, že se zruší otroctví, že ženy budou volit, všechno to byly velké kroky lidstva (z bobků), kterým nejdřív nikdo nechtěl věřit a teď je považujeme za samozřejmé.

My teď věříme tomu, že musíme jíst maso a okolí nám tím masíruje hlavy. Faktem je opak. Čím méně masa, tím líp pro vás. Samozřejmě – pokud nenahradíte tělu prospěšné živiny v mase obsažené, můžete strádat.

Maso je produkt, který po správné úpravě dopřává našemu jazýčku zážitek. Je to produkt posílený tím, že na něm v historii přežívalo lidstvo a že si ho později dopřávali jen ti nejbohatší. Dnes je to produkt, který si můžeme

dovolit jíst čím dál častěji, a tak se cítit jako ti nejbohatší. Pro firmy tak má tento obchod s mrtvými svaly nesmírnou hodnotu.

A jako každé jiné zboží má i maso svůj marketing.

Chtěl bych pracovat v marketingovém oddělení masa. Prodat maso lidem je tak snadné.

Tedy, možná, že to pomalu přestává platit. Spotřeba masa v posledních letech klesla o 11 %. Karta jakoby se obracela, a tak kdybych dnes pracoval v marketingovém oddělení masa, pomalu bych si pořídil slamák a šel bych si radši založit rostlinnou farmu.

Přesto nezapomínejme, že jako každá jiná firma, i tahle stále investuje obrovskou část svých obrovských zisků do toho, aby lidé byli motivováni maso nadále kupovat.

Že to dělají i formou „investic“ na nejvyšších místech jsem už nastínil. Čeho si ale v poslední době všímám, je útok na místa „nejnižší“, jako jsou bulvární časopisy a jiná, soukromníky kontrolovaná, cenzurovaná a populistická média.

Podobná mediální masáž je všude okolo a ukazuje nám tak krásný příklad konfliktu dvou možných zdrojů informací. Profesionální sféry, které se opírají o vědu a člověk se tyhle informace musí snažit najít, versus komerční sféra, která se opírá o vaše chtíce a před kterou, aby se jeden pomalu začal schovávat.

Vy pak jednou přijdete domů s rozhodnutím, že vlastně nechcete jíst maso, ale potom se objeví nějaký článek, partner nebo máma, která něco viděla v televizi a řekne vám, že jste blázni a že umřete v mukách. Kamarádi vám budou říkat, že jste vyšinutí a budou vám říkat své

názory na věci, o kterých nic neví. Schválně si zkuste jít za někým a říct mu, že přestáváte jíst maso. Pravděpodobně bude následovat scénář, ve kterém se do 5 minut dozvíte, že vlastně mluvíte s odborníkem na výživu. V tu chvíli je načase zavřít uši.

Síla povědomí o doopravdy zdraví-prospěšných principech roste velmi rychle. V poslední době je to vidět všude. S tím ale roste i propagace masa a jiných živočišných produktů. Je třeba udržet se na trhu. A tak uvidíme, co bude dál.

Mnozí z vás mohou mít extrémně silná přesvědčení o tom, že musíme jíst maso. Cílem bylo vám toto přesvědčení alespoň částečně podlomit tím, že jsem se pokusil nastínit, kde tahle přesvědčení můžou mít původ.

Maso a síla

Proč vlastně jíme maso? Převedu to do praktického hlediska a vynechám důvody jako: že máme hlad, nebo to, že nám chutná.

Každý z nás má v hlavě věhlasný vzorec: Maso = Bílkoviny = Svaly = Síla.

A to může být pravda.

Znamená to ale, že Rostliny = Bez bílkovin = Bez svalů = Bez síly?

No, málo kdo už o tom druhém vzorci vůbec přemýšlí. Maso reprezentuje představu o síle. Kdo ho nejí, sílu mít nebude. Jsi kulturista? Jez maso. Ideálně naskoč na novou paleo dietu, která předepisuje maso 3x denně. Ta pravá cesta k tělu Ramba. Nejsem si jistý, jestli je to moudrá volba.

Jedním ze zajímavých faktů je, že nejsilnější tvorové na Zemi jsou býložravci. Sloni, koně, gorily... Běžte se přetahovat s koněm, nebo si dát páku s gorilou. Veškeré své bílkoviny berou tito tvorové z rostlin (a případně z hmyzu).

V nás je ale stále ta představa speciálnosti. Takové speciálnosti, že u lidí by rostlinné bílkoviny nefungovaly, protože je, nejsme schopni strávit, nejsme předurčení jíst... nevím, o co dalšího by se tahle představa dala opřít. Je to předsudek, který má ze záhadného důvodu v hlavě téměř každý. To, že nejsme schopni trávit rostlinnou stravu, asi pochází z prvouky, kde nás učili, že kráva jí trávu a že je schopná ji strávit, protože má 4 žaludky. My máme žaludek jen jeden, proto musíme jíst maso?

Co se rostlinné stravy a síly týče, ve skutečnosti se naše vybudované představy o skutečnosti se skutečností neztotožňují. Je vhodné si vybudovat představy nové.

Nejsilnější tvorové na Zemi jsou býložravci

Pro pochopení toho, že nezbytnost masa je jen fáma, si můžete vyhledat Vegetariánské, Vegan nebo RAW kulturisty či jiné sportovce. Je jich totiž čím dál více (např. Alexey Voevoda – olympijský vítěz a světový šampion v páce, Bill McCarthy – vzpěrač a šampion v silovém trojboji, sestry Venus a Serena Williams – jedny z nejlepších a nejslavnějších tenistek naší doby, Robert Cheeke – kulturista a autor veganbodybuilding.com, vegan-fighter.com, Rich Roll – závodník ultramaratonů a autor knihy *Hledání Ultra...* a tisíce jiných).

Nám je ale pořád předkládáno, že musíme jíst maso, abychom měli sílu, abychom byli zdraví, abychom... nevím už co.

Pravdou je, že jako jsou býložravci nejsilnějšími tvory na Zemi, jsou i býložravci často nejsilnějšími tvory mezi lidmi. Má to svoji logiku a to, že ke svalům a síle potřebujete výhradně maso, je tedy čirá fáma.

Zmíněný lékař John McDougall říká: „Kaloriemi z masa nepodporujete svoji snahu ve vítězství.“ Ať už ve sportu, nebo v běžném životě. Naše tělo není primárně stavěno pro konzumaci masa a tento princip se výrazně uplatňuje v mnoha sférách – sportovní, energetické, regenerační, zdravotní, psychické aj.

Pro kulturisty obecně – v objemové fázi jíte hodně masa, aby to rostlo. Pak ale přijde „rýsovačka“, kdy je potřeba shodit tuk, protože se svaly roste i tukový obal. Maso se totiž propaguje pro jeho bílkoviny, ale zapomíná se u toho zmínit, že takový vepřový steak je z veliké části tuk. Proto jí kulturisti hodně kuřat - mají méně tuku. Tuk ale není jediným faktorem zdravé stravy, drůbež vede v tabulkách jiných škodlivých látek.

Ti, kteří berou své bílkoviny rovnou z rostlin, tím vynechávají příjem nadměrného množství tuku a nevhodných látek. Tím odpadá hra na fáze. Není co rýsovat. Jste vyrýsovaní pořád. Jak přirozené.

Další zajímavostí je, že masožravá zvířata loví (až na výjimky) zvířata býložravá. Masožravá zvířata se navzájem zabíjí a perou, ale (až na výjimky) nejí. Proč?

Býložravci jí byliny, protože na to mají vybavení. Masožravci jí býložravce, protože nemají vybavení na to, aby jedli přímo byliny. Své živiny si tak filtrují přes těla býložravců. Masožravci nejí masožravce, protože by tak filtrovali živiny dvakrát. A pochopitelně je vhodné být co nejbliž zdroji.

Mnozí sportovci pochopili, že klíčem k úspěchu je jít přímo ke zdroji – k rostlinám. Tímhle způsobem nebudete do těla dávat všechny ty nepříznivé látky, které dostanete v balíčku společně s jinými živinami z masa. Tímto způsobem budete jíst tak, jak je to vašemu tělu doopravdy přirozené a ne tak, jak jsme byli naučeni, že je nám to přirozené.

Další zajímavostí na okraj je, že masožravci loví zvířata především slabá a mnohdy nemocná. Mají tak v přírodě i harmonizační funkci.

Náš supermarketový způsob „lovu“ harmonizační zrovna není.

Objevují se názory, že některé bílkoviny jsou kvalitní, jiné nekvalitní, některé jsou méně stravitelné, jiné lépe stravitelné. Že maso obsahuje všechny esenciální bílkoviny a rostlinné bílkoviny obsahují vždy jen bílkoviny určité atd. To tady ale teď řešit nechci, protože nikdo nechodí do obchodu s kalkulačkou, aby si spočítal, kolik procent leucinu se mu povede strávit při koupi toho a toho.

Zmíním ale myšlenku, že absence všech esenciálních bílkovin v jedné rostlině je výhodou. To vás nutí k variabilitě, což je potřeba. Když jíte maso, na variabilitu už mnohdy nemáte místo v žaludku a vaše tělo pak strádá po ostatních živinách. Je totiž naivní dělit stravu výhradně na cukry, tuky a bílkoviny.

Kolem bílkovin se točí svět povrchního výživového vzdělání. Podle mě je to proto, že je to nejsilnější zbraň masného průmyslu a jiných živočišných produktů. Doktoři ale tvrdí, že v naší společnosti není nikdo, kdo by umíral na nedostatek bílkovin. Stále se ale najdou se tací, kteří jsou schopni umřít z jejich přebytku a ještě víc těch, kteří z toho mají zdravotní komplikace.

Pokud vám tedy někdy někdo řekne, že když nebudeš jíst maso, tak budeš mít nedostatek bílkovin, znamená to, že pokud si chcete ušetřit barvu na vlasech, je načase přestat se s takovým člověkem na podobné téma bavit. Je

to přesně ten většinový typ, který nic neví o tom, o čem mluví a který, pokud se nezmění, bude brzy nemocný (nebo už nemocný je a radí vám, jak být zdravý).

Bílkoviny jsou v určitém množství skoro všude. Např. v brokolici je jich (na stejný počet kalorií) víc než v masu. Je pravda, že musíte té brokolice sníst víc, než masa, ale to je ve finále taky výhoda. Můžete jíst, kolik chcete, u toho se léčíte a hubnete.

Já jsem na masu vyrůstal a jedl jsem ho poctivě jakožto správný „rádoby-kulturista“. U mě ale asi nefungovalo, protože mi ty svaly nikdy pořádně nenarostly.

O to lehčí bylo přestat maso jíst. Teprve pak člověk pozná, co je to energie a síla. Když totiž vynecháte příjem mrtvých zvířat, vynecháte příjem Smrti. Potom vám zbude více místa na to, začít jíst Život.

Maso a železo

Zajímavým tématem spojeným s konzumacím masa je i železo. Chceme mít dostatek železa v krvi. Jeho nedostatkem pak můžeme v těle vyvolat anémii (chudokrevnost).

Kdo přijde za lékařem s tím, že nejí maso, má velikou šanci, že si vyslechne rozpravu o tom, jak si poškozuje zdraví a že, mimo jiné, bude mít nedostatek železa v krvi. Je však možné, že podobnému lékaři unikla nějaká informace?

Dovolím si zde citovat ze své diplomové práce:

„V první řadě, šance na rozvoj anémie je stejná jak u lidí, kteří maso jí, jako u těch, kteří ho nejí (Saunders, Craig, Baines & Posen, 2012).

Jak píše Farmer, Larson, Fulgoni, Rainville & Liepa (2011), příjem vlákniny, vitaminů A, C, E, thiaminu (B1), riboflavinu (B2), folátu (kyselina listová, B9), kalcia, magnesia a železa je vyšší u vegetariánů, než u nevegetariánů. Je tedy vhodné nespojovat nedostatek železa s absencí masa v jídelníčku, ale problém hledat v celkově nevhodně sestavené dietě nebo úplně jinde.

Přebytečné železo v krvi může působit jako pro-oxidant a působit tak v těle oxidativní stres (např. oxiduje cholesterol v krvi a napomáhá tak vzniku aterosklerózy) a poškození DNA (Kabat & Rohan, 2007).

Lidské tělo nemá mechanismus, pomocí kterého by se zbavovalo přebytečného železa z krve a jako regulující mechanismus tak slouží přímo absorpce železa ve střevech. Je-li železa v krvi mnoho, železo se nevstřebává (Steele, Frazer & Anderson, 2005). Toto ovšem platí pouze u rostlinných zdrojů železa. U železa pocházejícího z živočišných zdrojů – „heme iron“ (HI, krevní železo) tento mechanismus neplatí. HI tak pronikne do krevního řečiště i za situace, kdy už je v krvi železa příliš (West & Oates, 2008).

HI byl poté vědeckými studiemi potvrzen jako faktor, který může zvýšit HR (riziko rozvoje) u mnohých civilizačních onemocnění:

- CHD (Coronary Heart Disease – nemoc cév srdce) – 27 % na každý mg HI za den. Tím pádem zde bude vztah i pro ostatní cévní onemocnění (Yang & Li et al, 2014).

- Diabetes Melitus 2 – 16 % na mg HI za den (Bao, Rong, Rong & Riu, 2012).

- Nádorová onemocnění – 12 % na mg HI za den (Fonseca-Nunes, Jakszyn & Agudo, 2014).

Pro-oxidativní efekt se ukázal i u železa ze suplementů. Příčinu jsem příliš nezkoumal, pouze se zde může potvrdit teorie, že živiny je třeba dodávat v celém komplexu, tak jak se vyskytují v přírodě, neboť izolujeme a podáváme-li je jednotlivě, nemusí plnit žádanou funkci.

Suplementy železa pak mohou přímo škodit (Tiwari & Mahdi et al, 2011).

U rostlinných zdrojů železa se negativní vliv na zdraví neprokázal. Výbornými zdroji železa jsou dýňová semínka, cizrna, sója, hříby, fazole, listová zelenina, ořechy, sušené ovoce, a další. Rostlinná strava většinou nabízí i potřebné dávky vitamínu C, který napomáhá vstřebávání železa do krve.

Pro ukázkou, tolik mg HI/kg mají následující druhy masa: kuřecí 18–32; vepřové 16; hovězí 34–49; ryby 6–11; játra 67–153 (nejméně kuřecí, nejvíce vepřová) - (Databáze složení potravin České republiky, 2015).“

Citace z úryvku:

Saunders, A. V., Craig, W. J., Baines, S. K. & Posen, J. S. (2012). Iron and vegetarian diets. *The Medical Journal of Australia*.

Farmer, B., Larson, B. T., Fulgoni, V. L., Rainville, A. J. & Liepa, G. U. (2011). A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the national health and nutrition examination survey 1999-2004. *Journal of American Dietary Association*.

Kabat, G. C. & Rohan, T. E. (2007). Does excess iron play a role in breast carcinogenesis? An unresolved hypothesis. *Cancer Causes & Control*.

Steele, T. M., Frazer, D. M. & Anderson, G. J. (2005). Systemic regulation of intestinal iron absorption. *The International Union of Biochemistry and Molecular Biology*.

West, A. R. & Oates, P. S. (2008). *Mechanisms of heme iron absorption: Current questions and controversies. World Journal of Gastroenterology.*

Yang, W. & Li, B. et al. (2014). *Is heme iron intake associated with risk of coronary heart disease? A meta-analysis of prospective studies. European Journal of Nutrition.*

Bao, W., Rong, Y., Rong, S. & Liu, L. (2012). *Dietary iron intake, body iron stores, and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Biomedical central Medicine.*

Fonseca-Nunes, A., Jakszyn, P. & Agudo, A. (2014). *Iron and cancer risk--a systematic review and meta-analysis of the epidemiological evidence. Biomarkers & Prevention.*

Tiwari, A. K. & Mahdi, A. A. et al. (2011). *Oral iron supplementation leads to oxidative imbalance in anemic women: a prospective study. Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland).*

Železo do svého organismu můžeme dostat jak z rostlin, tak z živočichů. Pokud sníme železo z rostlin, naváže se v krvi na hemoglobin a slouží při transportu kyslíku v těle.

Pokud však sníme železo, které před námi snědl jiný živočich, jíme jeho formu, která je již navázána na hemoglobin. V této formě, které se říká hemové železo (heme iron, HI), nám železo může škodit. Což také podle zmíněných studií dělá.

Podstatnější informace z citace je však to, že nedostatkem železa trpí ti, co maso jedí, i ti, co ho nejedí. Komu záleží na dostatku železa, měl by se soustředit na konzumaci zmíněných potravin s jeho vysokým obsahem.

Maso a nemoci

Jak moc je tedy maso důležité pro naše zdraví?

Řekl bych, že hodně. Ale opačným způsobem, než je nám to prezentováno všude okolo. Tvrzení, že čím více masa jíme, tím více svému zdraví škodíme, může mít něco do sebe.

Proč?

Znovu si dejme do souvislosti křivku relativního bohatství (a s tím i dostupnost masa) a nemocí. Tyto křivky rostou souběžně. Samozřejmě, že maso toho není jedinou příčinou, ale je její součástí.

Kam se poděla ta doporučení, která jsem slýchal za mlada (tak v roce 2005), že maso bychom měli jíst ideálně jednou za 3 dny. Pak si pamatuji, že to bylo obden. Jak je to dneska ví každý.

Druhů masa je spousta a obecně se dá říci, že není prospěšné maso. Některý druh masa se váže více na rakovinu střeva (červené maso), jiné zase více na rakovinu prsu či prostaty (kuřecí maso). Někdo se domnívá, že na kuřecím mase bude hubnout, protože je více fitness, ovšem množství tuku v nejlibovějším kuřecím mase přesahuje množství bílkovin. Za nejhorší druh masa (které mnohdy ani bakterie nežerou) se dá považovat zpracované „maso“ – párky, hamburgery v některých fastfoodech, atd. Až jsem to slovo maso musel dát do uvozovek, protože je otázka, kolik je v párku masa skutečně je.

Odpověď na ni ale nic nemění na tom, že jako každé jiné maso, jsou i tyto otraviny bohaté na trans MK, nasycené tuky a cholesterol. Mimo to jsou bohaté i na nejrůznější chemická ochucovadla, obarvovadla, konzervanty aj. A to jíst nechceš. I když to chutná dobře.

Málo kdo z mladých lidí v mém okolí ještě jí párky nebo podobné věci.

Obecně se dá říci, že neexistuje „zdravé“ maso.

Než půjdeme dál, trochu si musíme vysvětlit, co jsou to ty Trans MK, nasycený tuk a cholesterol. Poslouží nám to jako prostředník pro vysvětlení nejen s těmito látkami spjatých principů, které se týkají našich životů.

Cholesterol

V prvé řadě – ano, cholesterol se dělí na „hodný a zlý“. Když tady budu mluvit o špatných vlastnostech cholesterolu, myslím tím ten „zlý“.

Cholesterol si naše tělo (a těla zvířat) vyrábí samo v každé živočišné buňce, v množství závisícím na typu buňky (části těla) a její funkci. V lidském těle nejvíce produkují cholesterol játra.

Cholesterol je důležitou součástí buněčné membrány živočišných buněk, potřebný pro jejich pevnost a „fluiditu“ (tekutost, proměnlivost, pohyblivost). Díky cholesterolu nepotřebují živočišné buňky buněčnou stěnu, kterou mají buňky rostlinné. Rostlinné buňky pak zase nepotřebují cholesterol, protože mají buněčnou stěnu – asi proto v nich žádný cholesterol nenajdeme.

Cholesterol je pro člověka důležitý i při tvorbě některých hormonů a vitamínu D. Rostliny tyto hormony netvoří, stejně tak jako netvoří vitamin D.

Cholesterol najdeme

pouze v živočišných potravinách.

Vlákninu najdeme pouze v rostlinných potravinách.

Cholesterol je považován za stěžejní činitel u aktuální hlavní příčiny úmrtí – cévních chorob. Proto se jeví moudré omezit jeho příjem na minimum – ideálně na nulu – vynechat živočišné produkty.

Objevují se sice teorie, že cholesterol přijatý v potravě neovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi. Že nehraje žádnou roli. Pořád se ale objevuje víc teorií, které říkají, že roli

hraje. Otázka je, o kterých teoriích se pravděpodobněji dočteme a proč.

Není výjimkou, že studie o nezávadnosti cholesterolu funduje American Egg Board (Úřad vajec) nebo někdo jiný.

Shodou okolností je jedno vejce se svými 234mg cholesterolu jedním z největších možných zdrojů této látky.

V současnosti je doporučený příjem cholesterolu pod 300 mg denně. Zabíjí tě to, tak toho jez radši málo.

Pro lidi, kteří již mají hladinu cholesterolu zvýšenou, je doporučení pod 200 mg denně. Zde je evidentní, jakou roli cholesterol přijímaný v potravě „nehraje“.

Ve videu „Mýty vytvořené vaječným průmyslem“ (k nalezení na Zacitizivot.cz, překlad videa M. Gregera – Debunking Egg Industry Myths) se můžete podívat na to, jak výrazně hladina krevního cholesterolu reaguje na cholesterol přijímaný v potravě.

Cholesterolu se můžeme zbavit několika způsoby. Buď budete hubnout a u toho (pokud nehubnete nějakou masovou nízko-sacharidovou dietou) hladina cholesterolu automaticky klesá. Nebo můžete jíst prášky (tenhle způsob má ale často nežádoucí vedlejší účinky a říká se, že léky na cholesterol jsou nebezpečnější než sama vysoká hladina cholesterolu), nebo přestanete přijímat cholesterol v potravě a začnete jíst potraviny s vlákninou.

Přebytečný cholesterol se pak v malých dávkách vylučuje do střev, kde se počítá s tím, že tam pojede bobek a nabere ho s sebou ven z těla. Přebytečný cholesterol je totiž odpad.

Vysokou hladinu cholesterolu v krvi snížíte tím, že přestanete přijímat cholesterol z potravin.

Bobky jsou důležitý. Je potřeba ze sebe odpad dostávat, a to ideálně často. O tom, jak rychle bobek jede, rozhoduje vláknina. A jak jsem již jednou říkal – naše zdraví můžeme výživou zhoršit několika způsoby – špatnými potravinami, které jíme a dobrými potravinami, které nejíme.

Živočichům drží tvar těla kostra – kosti. Rostlinám drží tvar těla vláknina. Živočišné produkty neobsahují žádnou vlákninu a rostlinné produkty neobsahují žádné kosti.

Ačkoliv rostliny kosti nejí, my bychom vlákninu jíst měli, protože je výrazným motorem našeho bobku ve střevech. Naše tělo býložravce je stavěné na vysoký příjem vlákniny. Pro zdraví srdce by denní dávka vlákniny měla být minimálně 72g (25g rozpustné, 47g nerozpustné), ideální je ale co nejvíc, klidně 100 g denně.

Je mi jasné, že pro člověka, který si prošel konvenční výživovou naukou, zní tato čísla nereálně, ovšem tak to měli naši předci, tak to mají společnosti, ve kterých se nevyskytují naše nejčastější nemoci.

Oficiální doporučení říkají 20 – 35 gramů vlákniny denně. Asi proto, že na oficiální dietě – čili běžné stravě většiny lidí v naší společnosti – by nikdo nebyl schopný doopravdy potřebné množství vlákniny nasbírat. Proto se radši nastaví níže čísla, než překopávat celou dietu.

Vláknina je klíčovým faktorem zdraví většiny lidí. Pokud ve vás bobek jede pomalu, cholesterol se vyloučí do střev. Než ale stihne vyjet z těla ven, vstřebá se zpátky do krve.

Naše tělo je stavěno na konzumaci vlákniny, všechno počítá s tím, že v nás bude jezdit rychlík. A to nejen kvůli případnému vylučování cholesterolu, ale například i kvůli jednoduché logice toho, že to, co sníte, se ve vás mění na odpad. Někdo třeba říká, že maso ve vás hnije.

Nevím jestli „hnije“, to možná není nejpřesnější výraz. Každopádně se to mění v hmotu, kterou v sobě prostě mít nechcete. A to i přesto, že se najdou tací, kteří říkají, že se v nás kazí jen rostlinná strava, že živočišnou dokážeme nějak... asi zakonzervovat. Možný to je, co já vím.

Věda říká, že při trávení vznikají fekální mutageny, které se skrze stěnu střev vstřebávají do krve, která je transportuje k buňkám, kde mohou poškozovat buněčné DNA a vytvářet tak rakovinná bujení.

Ženy by měly vědět, že se v jejich prsou aktivně vstřebávají chemické látky z krve. Pokud v krvi kolují karcinogenní mutageny, prsa budou jejich oblíbené úložiště. Bodejť by ne, taky bych se tam ukládal.

Karcinogenní mutageny? Ty ve svých prsou mít nechcete. Ani nikde jinde.

Cholesterol se snaží dostat z těla ven skrze žlučové kyseliny, které jsou toxické a jsou předurčeny k rychlému vyloučení. Pokud ale jede bobek pomalu, vstřebají se tyto kyseliny zpátky do krevního oběhu a ukládají se pak ženám třeba do těch prsou, kde se pak vyskytují až ve stonásobné koncentraci oproti krvi.

A tak by vás už ani nemělo překvapit to, že podle jednoho výzkumu, ženy, které kadí 3x denně, mají o 46

% sníženou šanci na vznik rakoviny prsu v porovnání s těmi, které kadí 1x denně.

Z toho může vyplynout, že kadit chcete, a to často. O tom, jak často kadit budete, rozhoduje vláknina, kterou najdete jen v rostlinách.

Kolikrát týdně kadíte? Ti, kteří jí rostlinnou stravu, kadí údajně 10,9x týdně.

Je až překvapivé, kolika lidem tohle číslo teď nejspíš přišlo překvapivé. Mnoho lidí (zejména starších) prý kadí klidně i méněkrát než jednou týdně – výsledek naší „normální“ diety, kterou nás naše „společnost“ učí. Ač se to na první pohled může jevit praktické – nemuset chodit tak často na záchod, vysvětlili jsme si, že se za to platí určitá cena.

Jedna z dalších teorií, co se v poslední době objevuje, říká, že dlouhodobé sezení je zdravotním ekvivalentem kouření. Pokud už tedy dlouho sedíte, běžte se třeba vykakát. Uděláte si tím dvojitou službu.

Prsní tkáň aktivně vstřebává toxické látky z krve.

Pokud jste se už vrátili, nebo jste nikam neodešli, pokračujeme dále jednou zajímavostí.

Kůže. Kdybychom ji rozložili do prostoru, zabírala by plochu okolo 2 metrů čtverečních. Rozložené plíce by zabíraly 140 metrů čtverečních. A plocha rozprostřených střev by zabírala ke 280 metrům čtverečním, což je větší než tenisové hřiště.

Střeva jsou naším hlavním kontaktem s okolním prostředím. Proto jejich obsah hraje velkou roli v tom, co se bude dít s naším tělem.

*Střeva jsou naším hlavním kontaktem
s okolním prostředím.
Vaše střeva nablýskaná mít chcete.*

Přidám ještě jeden poznatek, který souvisí s trávením masa. Cesta masa od zubů na konečnou by měla trvat okolo 2 – 3 dnů. Během této cesty možná začne vypouštět fekální mutageny, hnít či nehnít. Na tom v tuhle chvíli už nezáleží. U sebe jsem si totiž všiml následujícího.

Maso už delší dobu nejím. Když se ke mě přiblíží dech někoho, kdo jí hodně masa, je to neblaze poznat na zápachu. Mnohdy ani není potřeba, ten člověk dýchal.

Když se ke mě ale přiblíží někdo, kdo jí jen Život – voní. Problém pak začíná v okamžiku, když mi k tomu připadá i krásná.

Je to něco, jako když necítíte smrad v místnosti, ve který jste zavřeni celý den. Pak si ale na chvíli odskočíte do kuchyně, uděláte si večeři, a když se vrátíte zpátky do místnosti, dá vám to ve dveřích pořádnou facku. Ze sebe to těžko budete někdy cítit, to byste ze sebe museli odejít a pak se do sebe vrátit.

Zápach se dá vyprodukovat třeba i nevhodnou kombinací jídla. Slýchávám, že když nevhodně kombinujete ovoce a zeleninu v jednom jídle (např. ve smoothies), kvasí to ve vás a je to cítit. Na tom asi něco bude.

Objevuje se však spousta lidí, kteří říkají, že jakmile začali konzumovat život, přestal jim smrdět jejich pot, nebo že jim jejich partner voní mnohem lépe. Nos je mocný.

Možná to bude podobně i u těch, co jí maso. S jeho rostoucí konzumací se více přitahují. Život přitahuje život, Smrt přitahuje smrt.

Život přitahuje život, Smrt přitahuje smrt.

Tělesný zápach si zaslouží více pozornosti mé nesmírně složité logiky a tedy i malou vsuvku v této knize.

Dělal jsem si třítydenní experiment, během kterého jsem jedl výhradně syrovou rostlinnou stravu. Během této doby jsem byl pochválen opačným pohlavím, že hezky voním – bez deodorantu. Voněl jsem i sám sobě a získal jsem tak dosud nepoznanou zkušenost o lidských možnostech, kterou *většina* nikdy nepozná.

Údělem člověka je vonět, a to i bez deodorantu. Naše běžná dieta nám to však neumožňuje. *Většina* staví své tělo z potravin, po kterých se nelze divit tomu, že odpařují toxickou substanci. Ta by, nebýt právě deodorantů a voňavek, odrazovala všechny okolo. Tak to má být. My se ale našplícháme chemií a voníme hezky. Falešně působíme na okolí a to nám dává falešnou zpětnou vazbu namísto toho, aby k nám byli upřímní a řekli – smrdíš. To by nás pak mohlo dovést k tomu, že bychom jedli věci, po kterých bychom voněli.

Zkuste zahodit voňavky na tři dny a přemýšlet nad svým smradem. Nyní zpátky k cholesterolu.

Existuje ještě jeden způsob, jakým se dá snížit hladina cholesterolu v krvi – rakovina. Je totiž prokázáno, že rakovinotvorné buňky se cholesterolem krmí, a tak se při rakovině snižuje hladina cholesterolu v krvi.

Mě tedy přijde výhodnější ta vláknina.

Tímhle tvrzením tak poprvé vytváříme určité spojení mezi prvním (ucpané cévy) a druhým (rakovina) nejčastějším zabijákem lidí v západní civilizaci.

Připomínám, že šance na osobní setkání s těmito zabijáky je výrazně nižší u těch, kteří jí Život.

Šance na setkání s nejčastějšími zabijáky v naší společnosti je výrazně nižší u lidí, kteří jí Život.

Poslední věcí, kterou o cholesterolu zmíním, jsou jeho doporučené hodnoty. Ty jsou zase popotážené za vlasy (směrem nahoru), aby byly akceptovatelné pro lidi ze západního světa. Kdyby totiž byli tak, jak jsou pro tělo doopravdy zdravé, znamenalo by to nejíst maso (a ostatní živočišné produkty).

V současnosti jsou tedy normy takové, že polovina lidí, kteří umírají na infarkt, nemá ani „nebezpečnou hladinu“ krevního cholesterolu. To buďto znamená, že důvodu k infarktu je víc, nebo že normy jsou zase jednou špatně.

Pravda je oboje, a tak bych vám doporučil vyvarovat se nejprve toho, že budete muset řešit nějaké normy – nepřijímat cholesterol a jíst hodně potravin s vlákninou, která na sebe přebytečný cholesterol váže.

Celkový krevní cholesterol byste měli mít pod 150mg/dl (z toho 50-70 LDL). Shodou okolností to tak mají lidé co jí Život.

Trans mastné kyseliny

Tyto tuky jsou velice často označovány jako jedny z nejhorsích látek, které do sebe lidé v naší společnosti běžně dávají. Výrazně zvyšují vaši šanci na kardiovaskulární onemocnění, rakoviny, diabetu, alergií atd.

Původně pocházely jen z živočišných produktů, lidé ale vymysleli i způsob, jak je vyrobit uměle. Proto se dnes přidávají do nejrůznějších potravin (např. do již zmíněných margarínů, které mají na obalu srdíčka a veselé úsměvy, nebo do sladkostí, aj.) Proč? Protože potraviny pak déle vydrží „čerstvé“ a na jazyku budí příjemnější pocit.

V USA je povinné mít hodnotu trans MK na obalech, takže se lidé alespoň mohou rozhodnout, jestli je jíst chtějí nebo ne. Háček může být v tom, že se hodnoty zaokrouhlují dolů, čili pokud má váš produkt 0,49g trans MK, na obalu bude napsáno, že je tam 0.

Druhý háček je v tom, že mnoho potravin má trans MK, ale nemá obal – například koblihy, pečivo, pizza atd.

A tak se není čemu divit, že některé státy v USA už zakázaly jakékoliv přidávání trans MK do jakýchkoliv potravin. Jediným zdrojem pak zůstávají živočišné produkty.

Jak je to v Česku? Nevím. Očekával bych, že trans MK ještě nebudou ani na obalech.

...

A pár dní na to, co jsem tuhle větu napsal, se mi v životě objevilo video, po jehož zhlédnutí musím říct, že skutečnost předčila moje očekávání:

ODKAZ 7

A dost! Zákaz uvádění trans-mastných kyselin na obalech produktů

[VIDEO – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 09:30

Jazyk ČJ

V ČR (EU) je zakázané uvádět hodnoty trans MK na obalech. Chápete to? To skoro nejde pochopit, pokud očekáváte, že někdo rozhoduje v zájmu zdraví lidí. Jediné, co z toho lze vyvodit je, že o naše zdraví v naší společnosti doopravdy nejde. Nebo alespoň to jsem z toho pochopil já. Každý má svůj mozek.

Na obalu tedy nezjistíte, zdali si s danou potravinou kupujete i substanci, před kterou varuje snad každý člověk, který pracuje s výživou a se zdravím. Vyplatí se tedy nakupovat rostlinné potraviny, které trans mastné kyseliny neobsahují, ani se do nich nepřidávají pro „zpříjemnění chuti na jazyku“ a zlepšení trvanlivosti. Fascinující je i to, že denní doporučení pro příjem těchto látek není 0 – nedělají v těle nic dobrého, za to ale hodně špatného. Místo toho se v doporučeních můžeme dočíst věci jako: „Vybírejte si potraviny s nízkým obsahem Trans MK.“ Takže denně můžete přijmout pár gramů těchto látek a až pak to začne být nezdravé.

„Denně si můžete dát 10 cigaret a až pak to začne být nezdravé.“ Cigarety jsou podobně zdravé, jako tyto tuky. Doporučuje však naše společnost kuřákům kouřit málo?

Takže abyste neškodili svému tělu, museli byste přestat jíst živočišné a zprocesované produkty. To vám ale dnes nikdo oficiální neřekne.

A tak peníze dál tečou a tečou a lidé dál zbytečně umírají a umírají. Tohle už jsme ale probírali. Chtěl jsem to jen připomenout.

A ještě se podíváme na nasycené tuky.

Legislativní kroky v naší společnosti jsou těžko pochopitelné, pokud očekáváte, že někdo rozhoduje v zájmu zdraví lidí.

Nasyčené tuky

Těchto tuků bychom podle oficiálních doporučení měli přijmout maximálně 13 gramů denně.

Přestože tedy máme zakódovaná výživová doporučení, která nám dovolují určitý příjem těchto tuků, Americký institut medicíny (Institut of Medicine) a Národní akademie věd prohlásili, že jediný bezpečný příjem těchto látek je nula. Dvě prestižní a směrodatné organizace zase jednou ignorovány.

Proč jsou tyto tuky nebezpečné?

V prvé řadě bych rád upozornil čtenáře, který se setkal s články typu: Máslo je zpátky, nasycené tuky nejsou problém... že tyto články vychází ze špatně udělaných meta-analýz, často postavených „na zakázku.“ Jsem si vědom těchto článků, prostudoval jsem je a považuji je pouze za líbivé texty, které se dobře prodávají v médiích. Převaha důkazů je nakloněna ke škodlivosti nasyceného tuku.

Nasyčené tuky jsou propojeny s rizikem rozvoje všech našich nejčastějších nemocí – ať už KVO, nádorová onemocnění diabetes, Alzheimerova choroba, roztroušená skleróza, aj. Nasyčené tuky zvyšují hladinu cholesterolu a vždy **přichází ruku v ruce s jinými škodlivými látkami**. Zároveň údajně slouží jako přenašeče toxických látek a bakterií skrze stěnu střev do krevního řečiště.

Nasyčené tuky (čili živočišné produkty), podporují (nebo dokonce zapříčiňují) vznik inzulinové resistance a tedy „cukrovky“ – Diabetes Mellitus 2. typu (DM2). Pro léčbu této nemoci je velice zásadní právě vynechání

nasycených tuků (živočišných produktů) z jídelniček. Budete-li se držet pouze starého konceptu, který říká: „Nejez sladké,“ a u toho budete dále konzumovat nasycené tuky, pak spolu s léky možná zmírníte projevy vaší nemoci, ale velice pravděpodobně se jí nikdy nezbavíte.

Dr. Neal Barnard – jedna z předních amerických lékařských osobností, zakladatel PCRM (organizace, která zde byla zmíněna, že soudila vládu Spojených Států), říká, že nasycené tuky působí v buňkách, jako když vezmete žvýkačku a nacpete ji někomu do klíčové dírky. Ten potom přijde domů, a přestože je jeho klíč naprosto v pořádku, nejde zasunout do díry.

Nasycené tuky hrají roli žvýkačky. Inzulin roli klíče. Léky se snaží nejružnější zázraky, jen ne o to – vyndat gumu z klíčové dírky. Pokud to uděláte, pokud vyndáte gumu z klíčové dírky (pokud přestanete jíst nasycené tuky, udělá to vaše tělo samo), inzulin zase začne zapadat, bude fungovat normálně. Již po několika dnech můžete začít cítit zvýšenou únavu – budete hypoglykemický, budete muset snížit dávky léků, přičemž není výjimečné, dopracujete-li se k jejich naprostému vysazení – což je moudré procházet a konzultovat s lékařem, přestože pravděpodobně nebude rozumět tomu, proč to děláte a dost možná vás od toho bude i odrazovat (představuji si svého obvodního lékaře, o kterém teda nic nevím, možná mu teď křivdím. Když tak se omlouvám).

Vy však zkuste vytrvat alespoň tři týdny na dietě Života. Je velice pravděpodobné, že se s přirozenou stravou (ideálně v kombinaci s pohybem, stačí procházky) vrátíte k přirozenému zdraví.

Někteří lidé mají údajně již natolik poškozenou slinivku břišní, že jsou odsouzeni na doživotní braní léků, ale setkal

jsem se s paní, která léky brala 14 let a byla schopna je díky dietě Života vysadit.

Zvažte, jak moc chcete čekat na to, až vám tyto informace sdělí lékař. Při psaní těchto řádků jsem si totiž představil člověka, který potřebuje pomoci s řešením diabetu. Takový člověk je často již staršího věku. Zároveň chodí k lékaři, který je pravděpodobně rovněž staršího věku (představil jsem si opět svého obvodního lékaře – jestli ještě žije, před mnoha lety, když jsem u něj byl naposledy, vypadal jako dobrý adept na úmrtí z důvodu kardiovaskulárních problémů).

Chtěl jsem zde vznést doporučení: „Ti z vás, kteří této problematice chcete porozumět detailněji, zadejte si na YouTube jméno Neal Barnard, diabetes.“

Problém je, že je to v angličtině, kterou jak lidé nejčastěji trpící touto nemocí, tak starší lékaři budou povětšinou znát pouze na úrovni „mým koníčkem je luštění křížovek“ (kdy v každé křížovce je pár anglických slovíček).

Může trvat generaci, než otěže převezmou současní mladí, u kterých je angličtina mnohem všednější, a kteří – obzvláště pokud hodlají ovlivňovat zdraví okolo sebe – měli by ihned začít prozkoumávat tuto oblast a nespoléhat na farmaceuticko-institucionální vzdělání.

Dá se říct, že do nedávna jsem netušil, co je to cukrovka. Věděl jsem, že to mají někteří lidé okolo mě a věděl jsem, že moc nemůžou jíst sladké.

Když se o to začnete trochu více zajímat, dozvíte se, že mít cukrovku znamená více než „nemoci jíst sladký“.

S cukrovkou přichází celková slabost, chronické bolesti hlavy, neuropatie – poškození nervů, s čímž

přichází slepota, bolesti všude možně po těle, ztráta citu v končetinách a výjimečné nejsou ani amputace, stejně tak jako selhání ledvin. S tím pak přichází dialýza. Ta znamená, že třikrát týdně jdete na 5 hodin do nemocnice na přefiltrování krve. Den zabítý, další den se cítíte mizerně, a když už to začíná být lepší, jdete tam znovu.

Tyto problémy lidem s DM2 kazí každodenní život. Nežijí, umírají.

Co s tím dělá naše „oficiální“ medicína? Prohlašuje, že je to nevléčitelné a za pomoci léků pouze tlumí příznaky nemoci – abychom si méně uvědomovali, že je něco v nepořádku, a zpomaluje tak rychlost umírání.

Zatím každý, s kým jsem se bavil, od doktora odešel vidinou toho, že prášky, které mu doktor předepsal, bude muset brát do konce svého čím dál horšího života.

Potom ale potkáte bývalou diabetičku, která za 18 dní poté, co začala jíst Život, byla schopna přestat léky brát. Před tím je brala 7 let.

Diabetes a jeho příznaky – nevléčitelná nemoc – vyléčena za 18 dní. Doktor však tuto možnost nenabídl. Ať už proto, že o tom nevěděl – což je velice pravděpodobné, nebo proto, že lékaři údajně často pracují s postojem: „Pacienti se stejně nebudou chtít změnit, tak proč se obtěžovat a něco jim vysvětlovat.“

Diabetes 2. typu sebou přináší nesčetné zdravotní komplikace, prudké zhoršení kvality života a vyšší riziko úmrtí.

V ČR je okolo 850 000 (evidovaných) diabetiků, což je v poměru k USA relativně málo (protože našim mamkám

neteče z prsů cola), přesto je to 850 000 lidí, kteří trpí zmíněnými příznaky. Většina z nich se nikdy nedozví, že během pár týdnů (do tří měsíců standardně) se mohou postupně zbavit všech svých léků. Jak? Stačí jíst Život a hýbat se.

Zase, je to logické. DM2 si způsobíte špatnou stravou a špatnými zvyky. Podle toho, v jakém poměru odstraníte stravu špatnou a přidáte stravu živou, začne se vám dál vyvíjet vaše zdraví.

Jak už jsem ale říkal. Pokud vám doktor řekne, že kvůli DM2 budete brát prášky do konce života, je to pravděpodobně tím, v jaké době žijeme. Většina považuje nezdravou stravu za zdravou.

Přesto už zde v Loma Lindě (tohle město je ve zdraví prostě napřed) najdete nesčetné množství lékařů, kteří vám řeknou: „Máte diabetes, buďto můžete brát do konce života léky, nebo změňte dietu (jezte Život), chodte denně alespoň na procházky a za pár týdnů budete ok.“

To je fér. Lidé už mají alespoň na výběr. Když je někdo líný vepř, který jí vepře a má to tak rád, platí za to jen diabetem a jinými nemocemi. Proč ne.

Zároveň je v LL spousta lékařů, kteří každý týden přednáší v kostelech pro stovky lidí na téma „Zvráťte diabetes“.

Tady, na druhé straně světa se už země třese. Uvidíme, za jak dlouho k nám dorazí tsunami zdravých principů. Do té doby budu muset já a lidé podobného názoru poslouchat ohromné množství řečí reprezentujících hlas naší nemocné kultury.

Společnost se nás snaží vést jiným směrem. Sice se o možnosti zvrácení průběhu diabetu (DM2) ví už mnoho desítek let, ale pro většinu lidí to bude novinka. Stejně tak Dean Ornish v roce 1990 dokázal pomocí změn životního

stylu – v čele s dietou Života – zvrátit průběh aterosklerózy u většiny pacientů, mnohdy do úplného vyléčení a vysazení léků. Dosud to však většina lékařské komunity ignoruje.

Záhada.

O možnosti zvrácení diabetu se ví desítky let.

Když si to shrneme, tak jsme si už vysvětlili, že stejná dieta může zabránit infarktu, snížit riziko rakoviny a preventovat/vyléčit DM2.

Když skromně počítáme, tak tyto nemoci připraví jednoho člověka průměrně o 10 let života. Jen v USA takhle přijdou o více než 10 miliónů let života ročně. Zbytečně.

Co se DM1 týče, nikdy jsem nepoznal nikoho osobně, kdo by se této nemoci zbavil. Pouze jsem slyšel/četl o lidech, kteří dietou snížili dávky inzulínu třeba na 10 %. V neposlední řadě je pak výživa propojována s rozvojem této nemoci. Zaměřit se tedy na to, abych nikdy nemusel daný problém řešit, může být velice rozumné a řekl bych, že vás ani nepřekvapí, že v rámci prevence DM1 se vyplatí - jíst Život. Za několik stran knihy se dostaneme ke konkrétní teorii příčiny vzniku DM1.

Co bych teď znovu zdůraznil jako stěžejní bod je, že maso (a ostatní živočišné produkty) jsou hlavní (čili ne jedinou) příčinou toho, že se nám ucpávají cévy. Jaký to má logický důsledek?

Náhlá úmrtí – to už tu bylo.

Co třeba, když máte v mozku cévy, které vypadají tak, jako ty vpravo:

Postupné zanášení cév



Na živo (čili jedná se o záznam operace) se na to můžete podívat v tří minutovém videu, které bylo zmíněno již v úvodu této knihy. Pokud jste ho tedy ještě neviděli, zde ho máte znovu, neboť bych byl vskutku rád, aby si čtenář této knihy odnesl představu o tom, kam vede „normální“ životní styl.

ODKAZ 8

Operace cév - ateroskleróza

[VIDEO – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 03:03

Jazyk AJ

(klikni na 2:00 pokud nerozumíš anglicky/chceš přeskočit povídání)

Dr. Michael Klaper je další z amerických lékařů, který léčí nemoci vzniklé nevhodnou výživou tím, že odstraní jejich příčinu, tedy nevhodnou výživu – předepíše Život. Dr. Klaper říká, že tento plak z cév nejvíce připomíná tuk z kuřat. Konzumace kuřat v naději lepšího zdraví je naděje poněkud falešná.

Jak zanesené stěny cév ovlivní přísun kyslíku a jiných živin do vašeho mozku?

Proč mi moje babička začíná říkat jménem jejího syna (mého strejdy) a než mi odpoví, tak to strašně dlouho trvá? Proč starší lidé postupně ztrácí kontrolu nad svým tělem a myslí? A proč už jsem v Loma Lindě potkal 91 let starou babičku, která běhala po kuchyni, jako by jí za chvíli začínala house party, kterou nestihá připravit? Nebo 101 let starou babičku, která ještě běžně řídila auto? Proč jsou v Loma Lindě podobné příběhy běžné a nám přijdou výjimečné?

Jak se dostávají živiny z cévy do svého okolí? (Skrze stěnu.)

Jak se dostanou živiny skrze stěnu, když je oblepená plakem? (Těžko.)

Co se stane, když vaše buňky nemají dostatek živin? Slábnou, degenerují a umírají pro nedostatek živin.

Všechno pak funguje hůř. Od vašeho mozku po prsty na nohou. Všude je třeba dostat živiny a je-li jejich přísun limitovaný, tak to v první řadě zpomaluje regeneraci (např. po tréninku) a hojení ran, v pokročilé fázi to může vést i k degeneraci tkání. Problémy pak nejen že nemizí, ale začnou se i vytvářet. V poškozeném mozku vzniká Alzheimerova nemoc, demence, třes, atd.

Začínáte chápat důležitost vašich cév? Všechno je tak logické, jen nás to nikdo neučí. Nebo alespoň nás to nikdo neučí dost na to, aby nám na nás záleželo. Když má nějaké místo v těle málo živin, jde po Červené – a vy s ním.

Naše cévy jsou tedy celkem slušným indikátorem toho, jak vysoko či nízko jsme na křivce (Červená x

Zelená). Čím více zanesené cévy máme, tím rychleji naše křivka klesá a tím větší šanci máme na to, že nám znenadání padne orel (náhlá smrt – infarkt, mrtvice, atd.).

Vaše cévy mít nablýskané chcete.

Zdravé cévy jsou důležité pro celé tělo a vše v něm.

V naší společnosti si začínají děti budovat aterosklerózu (ucpávat si cévy) ve věku 10 let. Dost tomu pomáhají školní jídelny.

Dalo by se skoro očekávat, že školní jídelny budou pomáhat tomu, aby se děti učily zdravým zvykům. Hlavně proto, že jsou spojeny s „výchovným“ institutem. Problém je, že si lidé myslí, že nejíst sádlo znamená jíst zdravě. A myslí si to i naše „authority“. Tenhle začarovaný kruh už jsme si ale vysvětlili.

Když to tedy nezvládne škola, měla by zakročit rodina. Pokud ale výživové vzdělání členů rodiny končí u toho, že kuře je zdravé, ryby ještě víc, že míchaná vejce jsou nejlepší snídaně, může se snadno stát, že skončíte tak, jako většina lidí okolo vás – náhle, nebo v mizérii.

To vám samozřejmě nevádí ve věku, kdy se tyhle věci učíte jíst. Ani vašemu tělu to ještě moc nevádí, vydrží toho hodně. Bohužel, prvním signálem pro změnu je většinou až to, když se na člověkovi něco rozbije. Kéž by stačilo zamyšlení a včasné změny. A kéž by potom alespoň nebyly ty signály přehlíženy a zapráškovávány.

Zrovna vejce jsou největším běžným zdrojem cholesterolu (mozky například jsou bohatším zdrojem), míchaná vejce jsou mnohem horší, protože vám ten cholesterol rovnou zoxiduje (je pak „zlejší“). Kuře pak je největším zdrojem cholesterolu z masa.

Jak jsem říkal – cévy dětí začínají být ucpané v 10 letech. V 11 letech pak u dětí může být patrné poškození bederních meziobratlových plotének, což vede k bolesti zad. Mladí tak do života vstupují s chronickou nemocí. A řekl bych, že přesně to se povedlo mě. Je to zážitek. Naštěstí po roce na Životě jsem mohl zapomenout na to, že mě záda kdysi bolívala.

U plotének (zejména bederních) se špatná krevní cirkulace projeví brzy, protože jsou obzvláště náchylné na „čistotu“ okolních cév. Jsou totiž největší přímo neprokrvenou oblastí v těle, a tak při své výživě musí spoléhat ryze na difúzi, která – jsou-li stěny cév obalené plakem – je dost komplikovaná.

Spojíme-li si to s ostatními informacemi, není se čemu divit, že je bolest zad častým jevem.

A tak dále...

Jeden příběh:

Známa, která nejí maso, šla za doktorkou a zmínila se jí, že chce otěhotnět. Na to doktorka začala vyšilovat, že pokud nebude jíst maso, nebude mít zdravé dítě, případně se jí ani nepovede otěhotnět, protože maso je prostě potřeba.

To je jen další příklad potvrzující to, že doktoři jsou v oblasti výživy často úplně marní. Tím je nechci dehonestovat, pouze chci poukázat na skutečnost, že jsou to lidé, kteří nedostali výživové vzdělání a považují ho za druhořadé, přestože to může být hlavní příčina problémů, **se kterými si často nevědí rady**. Neví toho o moc víc, než Franta od vedle z hospody. Ten by jí na to řekl to samé: „Nejíš maso? Seš blázen? Takhle týrat toho malýho, vždyť to nemůže přežít.“

Co se plodnosti týče, myslím si, že na graf, ukazující relativní bohatství a nárůst chronických onemocnění, bych mohl přidat i další linku znázorňující neplodnost. Ta by byla podobná linkám ostatním – nárůst v poslední době.

Maso, respektive látky, které vám díky masu lítají po těle, snižují plodnost u mužů průměrně o 38 %. Může za to všechno dohromady. Cholesterol, zvířecí tuky, aj., třeba i přirozeně se vyskytující hormony, které jsou, ve velkém množství i ve vejcích (vzhledem k tomu, odkud pochází a jaký je jeho účel) a mléku. Ženy, které tyto potraviny konzumují, nejen že snižují svoji plodnost (okolo 50 %), ale zároveň již při těhotenství údajně ovlivňují budoucí plodnost svých plodů – dětí, především chlapečků.

Vaše dítě nechce jíst maso, ani ve svých prvních letech, ani v prenatálním období. **To až vy** mu pak vysvětlíte, že ho vlastně jíst chce a že ho potřebuje.

Uděláte to, protože tomu věříte. Věříte tomu, protože to chce jeden z největších průmyslů na této planetě, který měl do nedávna spolu s farmaceutickým průmyslem monopol na informace v oblasti zdraví – vliv na vzdělání lékařů. Přišla však doba volně dostupných informací. Adios carne (sbohem maso).

Začněte jíst Život a uče to své děti. Maminky, které to tak dělají, si to jen chválí. Baval jsem se důchodci, kteří nejedli maso celý život, jejich děti nejedli maso celý život a děti jejich dětí nejí maso celý jejich zatím krátký život. Všichni se těší skvělému zdraví.

Doktoři vám ale zatím řeknou, že je to nebezpečné.

I spousta lidí, co to zkusilo, vám řekne, že je to nebezpečné. A ono může být. Pokud například budete jíst Život tím stylem, že budete konzumovat pouze mrkve, pak technicky vzato „jíte Život“, ale prakticky vzato si pravděpodobně zaděláváte na problém.

K tématu plodnosti pak se ještě hodí zmínit i erektilní dysfunkci, která (pokud nemá příčinu psychologickou) je pravděpodobně zaviněna ucpanými cévami.

Erektilní dysfunkce (ED) = předčasná smrt (anglicky Early Death – ED).

ED = ED. Výstižné. Věková hranice ED se snižuje.

O masu bychom se mohli bavit déle, ale myslím, že kdo hledá změnu, slyšel už o něm dost. Proto už k masu napíšu pouze: “A tak dále.”

Věková hranice ED se snižuje.

Člověk moudrý může váhat a zvažovat vážnost těchto informací, měl by ale být inspirován k tomu, aby dále

bádal v této oblasti, získával informace další a do detailů tak prozkoumal druhou stranu mince. Jestli i při vědomí všech následků, které sebou konzumace masa nese, se rozhodne setrvat ve svých starých kolejích, pak mi to může připadat nemoudré, ovšem je to každého věc. „Filosofie“ prezentovaná v této knize zahrnuje i to, že o lidi, kteří se rozhodnou ignorovat tyto informace, se postarají nemoci. Ty jim to vysvětlí lépe než já. Proč bych se tedy staral?

Podívejme se na další potraviny.

Mléčné produkty

Není tomu dlouho, kdy bylo mlíko nepostradatelnou součástí mé domácnosti. Když došlo mlíko, jakoby se venku setmělo.

V první řadě – k čemu je mlíko dobré?

Pijeme ho, abychom měli hodně vápníku a tím pádem i zdravé kosti.

Prý.

V tom případě vám dám jeden tip – losové a jelenovité zvěř mají v mléku 2x tolik vápníku co krávy. Založte si jelení farmu a dojte tam jelenice. To bude byznys.

Jak ještě může být pro nás mlíko přínosné? Můžeme si ho dát do kávy nebo na kornflejky. To je ve skutečnosti asi ta nejužitečnější věc na mlíku.

No a poté je zdrojem některých druhů bílkovin a již zmiňovaných hormonů, nasycených tuků, konzervantů. Dokonce jsem slyšel, že v mléku je povolena určitá úroveň hnisu, který se tam nevyhnutelně dostává ze zanícených kravských vemen. Vyndat takový hnis z mlíka, to asi není jen tak. To už je jednodušší nějakou tu hladinku povolit. Už ale nevím, kde jsem tohle slyšel, proto tuto informaci nepovažuji za pilíř mých přesvědčení.

Mlíko je velice důležité – zejména pro rozvoj mnohých nemocí. Bez mlíka by se hůře dařilo již zmiňovaným kožním a cévním problémům, trávicím potížím, nádorům. Přesto ho v naší společnosti pijeme ve velkém.

Mám radost, když vidím, jak soucitná bytost člověk je, když dbá na blaho dokonce i svých nemocí.

Mlíko je velice pravděpodobnou příčinou vzniku diabetu 1. stupně, kdy „mycobacteria paratuberculosis“,

kteřá je častým problémem současných krav a je k nalezení téměř u všech značek mlíka, **nese protein velice podobný proteinu beta buněk slinivky břišní.**

DM1 je nemoc, kdy **tělo zničí vlastní beta buňky slinivky břišní,** které produkují inzulín. Proč to tělo udělá, to je záhada. Co vede tělo k tomu, že ničí samo sebe? Věda naznačuje, že je to protein právě oné bakterie, proti kterému tělo vytvoří imunitní látky a beta buňky jsou mu v něčem natolik podobné, že jsou zničeny taky.

Mimo to je tato bakterie podezřívána i z rozvoje Crohnovy choroby. Dávat svým dětem mlíko „na zdravé kosti“ tedy nese o rizika navíc.

S narůstajícím počtem obtíží, které jsou propojeny s pitím mlíka, se můžeme podívat – proč ho tolik lidí pije?

Pamatuji si, že jsem si jako malý při skoku z křesla zlomil nohu. Mamka mi řekla: „To je tím, že nepiješ mlíko.“ Hned jak jsem „přišel“ z nemocnice, naklopil jsem do sebe v té době ještě pytlík mlíka. Druhý pytlík už mi dát nechtěli, asi aby zbylo na zítra. Do té doby jsem mlíko fakt nesnášel, ale když teda se mi bez něj lámaly nohy, zvykl jsem si ho pít a pil jsem ho do počátků diety Života. Kostí jsem si přitom v životě zlámal několik, a že jsem si kolikrát říkal, že vajíčko by vydrželo víc než já.

Přestal jsem pak mlíko pít, protože jsem se dobádal jeho zdravotních a jiných nevýhod, které zdaleka převyšují jeho potenciální výhody.

No a pak jsem se dobádal ještě spousty dalších věcí (viz zmiňovaný USDA výbor). Tou dobou už jsem ho ale nepil.

Reklama nám řekne pouze: mléko, jediný spolehlivý zdroj vápníku. Co nám tedy reklama neřekne?

Začneme zase jednoduchou logikou. Pro koho a k čemu je kravské mléko? Je pro malou krávu a je k tomu, aby se z ní stala velká, sedmi set kilová kráva. Co se tedy může stát z ženy, která pije kravské mléko? To samé, co se stane z malé krávy. Ten byl. (Vtip. Ho hoo!)

Ted' ale vážně. Kravské mléko je stavěné tak, aby v něm bylo všechno, co potřebuje malá kráva. Stejně tak jelení mléko je šito na míru malému jelenovi, psí mléko malému psovi, lidské mléko malému člověku.

Příroda počítá s tím, že z toho mléka poroste ten živočich, pro kterého je mléko vyrobeno. Konkrétně naše mléko – lidské – je uzpůsobeno především k rozvoji mozku dítěte. Proč by mělo malé dítě pít mléko kravské. Proč by ho mělo pít dítě starší? Nebo dospělý člověk?

Jestli vám tyhle řádky nečte máma před spaním, tak už byste neměli pít žádný mlíko. Už jste na to velcí.

Můžete si položit otázku, kterou by vám máma asi nepřčetla. Jak se vám líbí představa, že se přicucnete k matčině, nebo jakémukoliv jinému prsu a začnete z něj cucat mléko? U mě nic moc. Asi by se mi do toho nechtělo. Co potom pít mléko od zvířete? Proč by to někdo dělal? Leda, že bychom žili ve světě, kde nad tím člověk nemusí uvažovat – ve světě, kde dostaneme mlíko pěkně v krabici, a to již ve škole, zadarmo, v zájmu podpory zdraví a nikoliv v zájmu vytvoření návyků (bacha, ironie).

Podobné řeči jsou často bagatelizovány lidmi, kteří ze záhadného důvodu lpí na svých názorech. Zastávají se tak názorů, do kterých byli vychováni pod taktovkou

marketingové propagandy a popírají tím očividnou logiku zdejšího světa.

Vážně by to příroda zařídila tak, aby nás uvázala na mléko cizího druhu, protože je to jediným spolehlivým zdrojem vápníku? Vyhledejte si, kde je nejvíce vápníku. Mléko je docela hluboko. Přesto jsme ho kvůli tomu naučení pít a tak jsme momentálně jediným druhem na Zemi, který pije mléko nejen po tom, co se „odkojil“, ale ke všemu od jiného zvířete. Znovu si tak můžeme vzpomenout na obrázek pyramidy s člověkem nadřazeným. Člověk nadřazený bez problémů může pít mléko naprosto odlišného druhu. Mléko, které u všech ostatních živočichů slouží jako ideální potravina pro brzký vývoj jedince, uzpůsobeno právě potřebám daného druhu. Mléko člověka vývoji člověka, mléko jelena vývoji jelena, mléko psa vývoji psa. To však nadřazenému člověku nevádí. Otázkou je, zdali je na této planetě ještě místo pro nadřazenost.

Tyhle otázky by vám měli nalomit přesvědčení, která vám byla v průběhu života vybudována. Jdeme zkusit lámat dál. Uvidíme, kolik mlíka tahle přesvědčení vypila, jak pevné mají kosti.

Mléko je součástí naší historie od nepaměti. A když říkám naší, myslím tím evropskou komunitu (která se vyvezla do USA a všude možně jinde po světě). A když říkám odjakživa, myslím tím středověk.

Nebo kdo ví, kdy se začaly chovat krávy pro mlíko. Byl to dobrý nápad v dobách, kdy lidé neměli co jíst. Mléko je energetická bomba, určitě jim to tehdy moc pomohlo. Tím, že jde s námi už dlouhou historií, jsme si k němu vybudovali určitou toleranci, takže dnes má u nás vážnější

problémy s trávením mlíka jen menšina. Jinde ve světě ale nedokáží mlíko strávit a působí si jím mnohé zaživací (i jiné) potíže. Říká se tomu laktózová intolerance, nebo taky přirozená vlastnost těla.

Jak zde již zaznělo: naše tělo počítá s tím, že budeme pít mléko jen v době kojení a potom ve věku okolo tří let vypne produkci hormonu (laktázy), díky kterému jsme schopni mlíko (laktózu) strávit. Například počet lidí v Číně intolerantních k mlíku je podle statistik přes 90 %. Mléko se tam nepije.

Nepilo.

Na internetu jsem právě našel článek „Čína chce mléko z Ameriky!“ Amíci už Čínu asi naučili, že bez mlíka tam začnou mít nemocný kosti. Na to jsem našel článek publikovaný Harvardskou Univerzitou: „Čína čelí epidemii nemocí srdce a mrtvice,“ kdy za 20 let (1991–2011) došlo s importem naší kultury (toho, co zde považujeme za normální) k dramatickému nárůstu kardiovaskulárních onemocnění. Relativně nedávno téměř neznámá nemoc ukončila v roce 2011 život 44 % z 6 milionů sledovaných Číňanů. Zvyky, které u nás považujeme za normální tak začínají produkovat naše normální výsledky i v jiných oblastech světa.

*Naše tělo počítá s tím,
že budeme pít mléko jen v době kojení.*

Můžeme vzít mlíko a přirovnat si ho k Bolesti a Potěšení. Mléko nám dává mnohá Potěšení – chutná nějak, je v něm vápník, změkčuje kornflejky, zběluje kafe, uspokojuje náš absták atd.

Jaká je z jeho pití bolest? Jediná, o které se běžně ví, je ta, že to stojí nějaký peníze.

Marketing ostatní Bolesti schoval.

Ve velkochovech je člověk, kterému se říká *Mocný Inseminátor*. Ten znásilní krávu dlouhou tyčí (z krávy neteče mléko jak z vodovodu, musí nejdříve otěhotnět, stejně jako každý jiný savec), narozené dítě (tele) jí hned po porodu seberou. Poté nasadí krávičce na vemena čerpadlo, vycucnou ji, stočí to do krabice a dovezou vám to až do obchodu. Na obal pak dají šťastnou a veselou krávu na zelených lukách. Z jejích očí vyzařuje informace „Ráda jsem vám to mlíčko dala. Přistříkla jsem tam pro vás trochu víc vápníku, že jste to vy.“

Takto je kráva z chovů, odkud si mléko kupuje většina lidí, udržována v celoživotním cyklu těhotenství a dojení. Těhotná je, i když je dojena, což mimo jiné zvyšuje hladinu hormonů v mléku, které se k vám potom dostane. Vemena nemají pauzu, zaněčují se, vzniká již zmíněná problematika hnisu. Vykoupení pro krávu je, až když už pomalu nezvládá stát na nohách. Vykoupí ji masný průmysl. Ten mimochodem vykupuje i krávy, které jsou přespříliš postižené Johnovou nemocí (projev zmíněné bakterie paratuberculosis. Nemoc má podobné příznaky jako Crohnova choroba u lidí).

Nedávno mi jedna mladá slečna řekla, že nejí maso, protože se jí nelíbí, že zvířata trpí. Pitím mlíka prý ale zvířatům neublížíme. Nejsem si tím jistý.

Teď jedna hádanka.

Dojí se to, je to bílý, teče to, otevřete to, máte to v lednici měsíc a přitom to vypadá a chutná pořád stejně. Co je to? A chcete to pít?

Odpověď na první část otázky je – překvapivě – mlíko. A odpověď na druhou část otázky je: „Ano, chcete.“ Přesto že je jasný, že v tom jsou svinstva, tak to chcete pít. Proč?

Proč jsem o kousek výš psal, že pijete mlíko, abyste upokojili svůj absták? Odpověď má jméno – kasomorfin.

Příroda je totiž natolik dokonalá, že pojistila i to, že mládě bude chtít mléko pít. Přidala do něj kasomorfin.

Ti z vás, co si to dokázali rozložit na dvě slova – kaso a morfin – už možná chápou, o čem bude řeč. Morfiny jsou známou drogou. Morfium se používá pro lékařské a fetišké účely. Morfiny patří mezi opiáty. Můžeme tedy říct, že se určitým způsobem opijíte každou dávkou mléka. Je to jako píchnout si malé množství heroinu s 10x slabší silou. Dává vám to určité Potěšení. A dávku závislosti. U mléčných produktů se můžeme bavit přímo o bichochemickofyziologicko... prostě – o závislosti.

U mě osobně se to projevilo především u sýrů. Přestat jíst sedličanského Pepu pro mě byl jeden z nejtěžších kroků, co jsem v životě udělal.

S mlíkem jsem takový problémy neměl, prostě jsem si ho už nekoupil. Ale s Pepou, ten mi sám skákal do košíku.

Sýry se vyrábí z mléka. I v nich je kasomorfin, stejně tak jako v ostatních mléčných produktech.

Zajímalo by mě, jestli je možné, že se do sýrů (do jídla) přidávají látky, které i uměle vyvolávají určitou závislost. Řečnická otázka.

Příroda je natolik dokonalá, že pojistila i to, aby mládě chtělo mléko pít. Dala do něj opiáty.

A teď bych se ještě vrátil k tomu, že je to měsíc v lednici a přitom to chutná pořád stejně. Kupovat si nejlevnější mléka ze supermarketu nemusí být nejlepší nápad. Jejich výhoda je, že spíš připomínají obarvenou vodu. Do vás se asi nedostane moc škodlivých látek z opravdového mléka, ale za to se do vás dostanou konzervanty a jiné chemie.

Jeden z profesorů na univerzitě, jehož bratr pracoval v mléčném průmyslu, říkal, že do mléka se přidávají fosfáty (podobně jako do masa nebo coly), které mají udržet mléko čerstvé. Ty se podílejí na odvápnění kostí. I to může přispívat k silnému zakyselení organismu, ke kterému mlíko přispívá. Paradoxně pak státy, které pijí nejvíce mlíka, mají největší výskyt osteoporózy a zlomených kyčlí.

A tak tvrzení, že mlíko je nezbytné pro zdravé kosti, je ryzí marketing postavený na tom, že v kostech je vápník a v kravském mléku je taky vápník. Tohle vám mléčný průmysl řekne a zmlkne, protože kdyby mluvil o trochu déle, už by si jen škodil.

Když jsme u toho marketingu, podívejte se na krátké a zajímavé video, kde paní pracující v marketingu popisuje, jak marketing funguje – a jak fungujeme my.

ODKAZ 9

Tajemství marketingu potravin

[VIDEO - KLIKNI ZDE](#)

Délka: 06:58

Jazyk AJ, ČJ titulky

Přednáška na TEDx. Marketingová konzultantka potravinového průmyslu v ní povídá o tom, jak vás přiměje koupit to, co průmysl chce, abyste koupili.

Docela počítám s tím, že jste to video viděli. Jedeme dál.

Z mého tvrzení nahoře může vyplynout, že mlíko z malochovů, nebo vlastní domácnosti, je lepší. Nejsou v nich konzervanty, je dojené s láskou.

Použiju to jako krásný příklad pro zamyšlení. Pokud jste přemýšleli tak, jak jsem napsal výš – domácí mlíko je ok – minula vás zpráva, že už ho dávno nemáte pít. Už jste velcí.

Nevím, jak moc je domácí mlíko lepší. Látek k zohlednění je totiž mnoho.

Jak už jsem párkrát zmínil, mléko je plné růstových hormonů. Relativně známý je IGF-1. Je to růstový hormon, po kterém kravička pěkně roste nebo po kterém, když ho pije člověk, pěkně rostou nádory. To popisují sice poněkud odlehčeně, ale vazba, která byla nalezena mezi IGF-1 a růstem nádorů, je vskutku silná. V našem těle se hladina IGF-1 snižuje v době, kdy přestaneme růst. Pokud ho však udržujeme na vysoké hladině díky jeho příjmu v potravě, podporujeme růst věcí v nás.

Příjmem růstových hormonů z potravy, v době kdy již nerosteme, zapříčiní to, že rostou věci v nás.

Někdo „myslí, tedy je“. Tento hormon pomáhá věcem růst, tedy je. Kdo si však **myslí**, že je moudré přít se se záměry přírody, pije mlíko (ke všemu kravské) v době, kdy už ho pít nemá, může i třeba z důvodu rakoviny jednou prohlásit: „**Myslel** jsem, tedy již nejsem.“

Dalším nádorovým stimulantem je kasein – mléčná bílkovina. Dělal se pokusy, jejichž výsledek byl: přidáš kasein – nádor roste, odebereš kasein – nádor růst přestane nebo začne mizet. Tato informace pochází z Čínské studie T. C. Campbella. Mohu jen doporučit podívat se na dokument „Raději vidličky, nežli nože.“ Najdete ho na internetu, možná i na YouTube.cz.

Tento dokument poskytuje několik příběhů lidí, kteří změnili svoji dietu k Životu. Můžete se podívat, čeho se pomocí změn ve výživě dá dosáhnout. Stejně tak se v dokumentu ukazuje, jak hluboké výzkumy podporují tento způsob výživy.

Když jsem u doporučování příběhů, mohu doporučit i knihy Hanse Diehla – například „Umění žít zdravě“. Hans Diehl založil organizaci CHIPHEALTH.com, kde jsem byl na stáži. Můžete se skrze jeho knihy opět přesvědčit o možnostech člověka. Nyní zpátky ke kaseinu.

Kasein je paradoxně bílkovinou, kterou si žádají kulturisti, protože se dlouho tráví, čímž je vhodná na noc (aby to rostlo). Například tvaroh.

Druhá strana mince je, že kasein se dlouho tráví, protože je skoro nestravitelný. V žaludku se shlukne ve hmotu, která pak putuje skrze střeva, naplácává se na stěny a zhoršuje vstřebávání ostatních živin. Záleží tedy na úhlu pohledu.

Každopádně, kasein – pravá volba kulturisty.

Mléko je i zdrojem methioninu – esenciální aminokyseliny, bez které některé druhy rakovin prostě nerostou.

Jak můžete někoho slyšet říkat: „Maso má všechny esenciální aminokyseliny, proto ho musíme jíst.“ Maso má veliký nadbytek jedné z těchto aminokyselin – právě probíraného methioninu. Je to tak další karcinogen z mnoha.

Největším zdrojem methioninu jsou ryby a kuřata. V rostlinách je obsažen v malém množství.

Všechny tyto látky jsou jak v domácím, tak v průmyslovém mlíku. Kdybych si prostě nedokázal odepřít cucání kravského vemena, šel bych cucat radši to od krávy domácí. Přijde mi to ale praštný. Proč bych měl pít kravské mlíko? Copak jsem vůl?

Mlíko je jedním z nejlepších karcinogenů. K tomu si přidáme nasycené tuky, trans MK (mléčné produkty jsou největším zdrojem trans MK v naší společnosti), cholesterol, hormonální hojnost, aditiva, atd. Zkrátka, není se čemu divit, že jsou mléčné výrobky často dávány do souvislostí s většinou civilizačních onemocnění. Ať už jde o to ty nebezpečnější nebo o ty běžnější, jako je akné, impotence, zácpa, navíc i zahlenění, astma, autismus, alergie atd.

U astmatu se pozastavím a povím vám informaci z přednášky (pouze angličtina) doktora Neala Barnarda, již zmíněného vedoucího již zmíněné organizace PCRM – tedy opět, být lékařem, ihned ho začnu sledovat.

ODKAZ 10

What the dairy industry does not want you to know

[PŘEDNÁŠKA – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 54:55

Jazyk AJ

V přednášce řeší vliv mléčných produktů na lidské zdraví a v určitý okamžik konkrétně na astma. Povídá: „Zadejte si do Googlu Astma Dairy (dairy – anglické označení pro mléčné produkty). První co vám vyjde je Australská Národní Astmatická Rada (National Asthma Council Australia).“

Jejich vyjádření k problematice je následující: „Mléčné produkty jsou často označovány jakožto spouštěčem astmatických problémů, *ale je zde pouze malý vědecký podklad, který by tento mýtus podporoval. Většina Australanů se naneštěstí mívá se zdravím prospěšnými benefity, které pochází z mléka, sýrů a jogurtů, jelikož do své diety nezahrnují dostatek mléčných produktů...*“

Na to Neal Barnard řekne, že to začíná smrdět. Rozklikne sponzory této organizace. Jedním z nich je Dairy Australia (Mléčné produkty Austrálie) a zbývajících pět jsou farmaceutické firmy.

Neal Barnard a PCRM vytvořili i aplikaci do telefonu „Nutrition Guide for Clinicians.“ Vrcholné dílo, které je zdarma.

*„Lidé se mívají se zdraví prospěšnými benefity, které pramení z konzumace mléka, sýrů a jogurtů“ –
říkají prodejci mléka, sýrů a jogurtů.*

Tady tedy vidíte, odkud pramení informace o tom, že mlíko je třeba. Do oficiálních výživových doporučení v USA je zaneseno mléčný průmysl a farmaceutické koncerny. Do organizací informujících o zdraví v Austrálii je zaneseno mléčný průmysl a farmaceutické koncerny.

Co tedy máte z pití mlíka? Nepřirozené chování vůči sobě samému, nemoci a světlejší kávu.

Ještě jednou připomenu, že všechno tohle platí i pro ostatní mléčné výrobky – jogurty, sýry, aj.

Mléčnými výrobky si v sobě zbytečně zaplácáváte místo a Život v nich určitě není.

Utrpení ovšem, už jen proto, jak je mlíko získáváno, je v něm ve velkém. Chcete pít utrpení? Potom bude ve vás.

Chcete pít utrpení? Potom bude ve vás.

PS: Pokud jsem někde omylem napsal mléko a ne mlíko, tak mě omluvte. Mléko nazývám to, co pijeme přirozeně jako mimina po dobu, kdy miminem jsme a mlíko nazývám to, co nás naučí pít lidé, kteří potřebují vydělat na tom, že mlíko pijeme.

Vejce

„Vejce? Chceš říct, že nemám jíst vejce? To mi nedělej!“

Nebojte, nechci vám to říct. Vejce jsou v pohodě, klidně je jezte. Ideálně při tom, co tohle čtete. Snad to budou poslední vejce, která kdy jíte. Pořádně si je užívejte.

Vejce byla nejčastějšími zachránci večeře, pokud jsem si ji musel chystat sám a nechtěl jsem jíst čokoládovou pomazánku.

Vejce jsou totiž velice výživná a zdravá. Říkají.

Naštěstí pro mě jednoho dne přišlo velké zdražení vajec na dvojnásobek. To mě tak naštvalo, že jsem si řekl, že je na protest přestanu kupovat a oni pak budou muset snížit cenu, abych je zase kupovat začal.

Teď už netuším, kolik vlastně vejce stojí. Nezajímá mě to. A to i přesto, že říkají, že jsou výživná a zdravá.

V USA je úřad – American Egg Board (Americký Úřad Vajec – dám tomu zkratku AUVAJC), který se stará o to, aby lidé chtěli kupovat vejce. Je ale placený ze státních peněz, proto je i kontrolován USDA (připomínám – něco jako naše ministerstvo zemědělství), aby se státními penězi nebylo nakládáno protizákonně – například při vytváření lživé či zavádějící reklamy.

A shodou okolností tak zrovna slova „výživná“ a „zdravá“ má AUVAJC zakázáno používat. V USA je proti zákonu propagovat vejce jako výživná nebo jako zdravá. Místo toho tak používá ve svých reklamách slova jako „hodnotná, znatelná nebo znamenitá“ snídaně, večeře.

Čili v USA už neříkají, že vejce jsou výživná a zdravá. Mají to zakázaný. Je to stejně paradox, že lidi platí daně na to, aby jim pak za jejich peníze nějaká organizace vrývala do mozku, že vlastně chtějí jíst vejce.

Každopádně, proč tedy USDA zakázala používat slovo zdravá ve spojení s vejci? Možná proto, že zdravá nejsou. To zní logicky.

*Americký úřad vajec se stará o to,
aby lidé chtěli kupovat vejce.*

*Má zakázáno propagovat vejce jako
„zdravá“ či „výživná“.*

Když jsme u té logiky, málem bych zapomněl: Proč vlastně jíme vejce? Jaký to má důvod? Jsou tam bílkoviny? Myslím, že jsem slyšel, že ve vejci jsou obsažené všechny bílkoviny, které naše tělo potřebuje přijímat (včetně před chvílí zmiňovaném methioninu, kterého potřebuje pouze malé množství). To by mohla být i pravda. Dobrá vlastnost, která se dá dobře prodat jako naše Potěšení, přestože se stejného efektu dá dosáhnout i při konzumaci rostlin, vynechávaje tak nevýhody tohoto a jiných živočišných produktů.

Co je to vejce?

Vejce, tak jak ho jíme, je neoplozené vajíčko vyloučené se skořápkou. To dělají lidské samice (ženy) taky, naštěstí miniaturní a bez skořápky. Kdo ví, co bychom s tím pak dělali. Slepičí vejce je slepičí ovulace.

Sice tu větu už nemám rád, je to klišé, ale nabízí se z toho zajímavá úvaha: Je člověk stvořený pro to, aby jedl slepičí ovulaci, nebo je tu způsob, jak si získat potřebné živiny i jinak, méně zvláštními způsoby?

Podle mě hlavní důvod toho, že v naší společnosti jíme vejce je ten, že to považujeme za základ a samozřejmost ve své domácnosti. Dává se to do všeho, dá se to jíst samotný. Kdo přemýšlí nad původem a účelem věcí? Kdo řeší nějaké živiny? Nikdo. A přesně tak to má být – aby se AUVAJC a jiný světový organizace prodávající vejce měly dobře.

No, co teda je na vejcích tak špatného? Začnu tou rozhodně nejdůležitější informací: Vejce jsou spojována s tělesným zápachem. Se smradem, nic voňavého. Nejdůležitější informace. Ne nadarmo se říká, že nejhorší smrad je ze zkažených vajec. Dost možná je to reakcí střevní mikroflóry na cholin obsažený ve vejcích, který je přeměňován na trimethylamin-oxide – karcinogenní substanci. To už ale příliš začínám zabíhat do složitostí, kterých se v této knize chci zdržet. Zájemci si mohou vyhledat sekci o vejcích na stránkách ZACITZIVOT.CZ, případně zabrouzdat do bohatší databáze anglického NUTRITIONFACTS.ORG.

Vejce jsou vědecky propojena s rozvojem rakoviny. Složitosti se tak dají shrnout do sloganu:

Zapácháš? Mutuješ!

Nedokážu odhadnout míru nadsázky, kterou jsem do těch slov vložil, reálně možné však je, že žádnou. Možná tomu tak vskutku je, protože střevní mikroflóra u lidí, kteří vynechávají živočišné produkty, jednak neprodukuje

takový zápach a jednak neprodukuje ony karcinogenní substance.

Ted' nějaké „méně“ důležité informace. Už jsme si říkali i to, že jsou vejce cholesterolová bomba a že můj postoj přejatý ze souhrnu vědeckých poznatků je, že cholesterol z vajec se rozhodně „počítá“, přestože si můžete (snadno) najít i názor, že na cholesterolu z vajec nezáleží. Opět, pokud se pustíte do kapitoly o vejcích na ZACITZIVOT.CZ nebo NUTRITIONFACTS.ORG, můžete obdivovat kouzelné strategie vaječného průmyslu, které využívá k tomu, aby rozšířil podobné informace do společnosti a udržel tak vejce na trhu.

Každopádně, mimo cholesterol je vejce i hormonální bomba obsahující především hormony růstové (kámoš IFG-1, aj.). Z vejce má vyrůst zvíře, hormony tam být musí. Hormony samičí – estrogeny – přeci jen je to ta ovulace, což by mohlo lidem s alespoň středoškolskou úrovní biologie asociovat složité hormonální procesy, které se při tomto zázraku dějí. S následným obsahem hormonů pak vejce narušují přirozenou hormonální rovnováhu našeho těla. Dodatečná cena za jednoduchou večeři. K tomu bychom mohli přidat výčet mnoha dalších látek, které je ale zbytečné znát. Důležité je uvědomit si skutečnost, že za standardních podmínek vejcem svému zdraví neprospíváte.

To všechno platí jak pro vejce domácí, tak pro vejce kupovaná. Přestože tedy na internetu najdete spoustu článků o tom, že vejce jsou zdravotně nezávadná a nutriční pravidla u nich tím pádem nějakým způsobem neplatí, rozhodně to není v souladu s tím, co tvrdí věda.

Zdravotně, jedno vejce denně = 5 cigaret denně.

Vejce narušují přirozenou hormonální rovnováhu našeho těla

Jedním vejcem skoro naplníte „doporučovanou“ maximální denní dávku cholesterolu. Ale kdo jí jedno vejce? Já jedl vždycky 4 nebo 5 a jedl jsem je často. Možná proto jsem se začal cítit tak dobře, když jsem změnil dietu směrem k Životu.

Mimo to je vejce dalším z bohatých zdrojů trans MK a nasycených tuků, což jsou látky výrazně zvyšující šanci na zdravotní problémy. Zmíněno bylo, že jsou vejce velice rakovino-podpůrné. Muži, kteří jedí vejce, mají 2x větší šanci na rozvoj rakoviny prostaty než muži, kteří ji nejedí. (Drůbež zvyšuje šanci 4x.)

Spojení vajec s nejrůznějšími druhy rakoviny je spousta. Bolest, kterou dostáváte za vaše vaječné potěšení je značná. To, že nevíte, odkud pochází, nic nemění na tom, že je.

Pěkně to vystihl Dr. David Spence, autor knihy How to Prevent Your Stroke (Jak zabránit mrtvici): „Jediní lidé, kteří by měli jíst pravidelně vejce s klidem, jsou ti, kteří mají smrtelnou nemoc, protože tak jako tak umřou.“

Hans Diehl – zakladatel organizace CHIPhealth.com - říká: „Můžeš jíst jedno vejce každého 29. února.“

To docela vystihuje zdravotní efekt vajec, nicméně celé toto zabřednutí do tohoto tématu mění pohled na otázku „Jak smrtelná musí smrtelná nemoc být?“ Někdy je nemoc smrtelná jen proto, že jde člověk po cestě za Smrtí a jednoduše z ní nesejde.

Někdy je nemoc smrtelná jen proto, že jde člověk po cestě za Smrtí a jednoduše z ní nesejde.

Samozřejmě, že když si teď dáte vejce, tak neumřete. Navíc pokud nedostanete nějakou pekelnou salmonelózu, tak hned nepoznáte, že děláte něco pro zdraví špatného. Hlad zaženete, svaly by vám možná taky vyrostly.

O čem se tady bavíme, je to, že pokud vaše dieta bude stát na zmiňovaných otravinách, tak vám s rostoucím věkem začnou ubývat síly. Budete snižovat svůj Životní potenciál, svoji Zelenou. Život budete projíždět v rezavém vozidle. Začnou se objevovat nejrůznější zdravotní komplikace, můžete v sobě objevit nádor, může vám padnout orel... a smrdíte u toho. Výhoda však je, že na to nejste sami. Najdete si spoustu podobných kamarádů.

Koho by napadlo, že s tím mají vejce co společného. Kdyby totiž měla, přeci bychom to všichni věděli. Tahle logika je stále přirozená i mně. A tak si musím připomínat, a připomenu to i vám, že jsme jako lidstvo pořád ve vývoji.

To, že žijeme „teď“, neznamená, že žijeme v nejlepší možné době. Jsme ve vývoji. Představy o zdravé výživě se vyvíjí a budou se měnit, protože ty současné neuvěřitelným způsobem selhávají. Vy buďte selžete s nimi, nebo se s nimi vyvinete.

Zdraví *většiny* je plodem právě oněch současných *většinových* představ o tom, co je to „zdravá výživa“. Na oko sice spousta lidí říká: „Mě zdravá výživa nezajímá,“ ale už jen málo kdo je takový frajer, aby ho nezajímaly i problémy, které se v životech lidí s podobnými projevy

ignorance díky nevhodnému životnímu stylu neustále a čím dál častěji objevují.

Mně je to samozřejmě jedno, ať si každý dělá, co chce. Věřím ale, že jsou i tací, kteří jsou ochotni dělat změny v životě, jakmile se dozví o tom, že udělat je má důvod.

Na závěr kapitoly o vejcích pak přidám ještě jeden unikát.

Můj bratr si na koupil vejce ze supermarketu začínajícího na T, která následně putovala na chlebičky. Některé z chlebiček ponechal na nočním stole před spaním. Když se v noci vzbudil, že jde na záchod, zpozoroval, že ona vejce v noci svítí jako fosforové hračky. Zkoušel volat na infolinku obchodu, ale tam si mysleli, že si z nich někdo jen ustřeluje, a tak zůstala svítící vejce záhadou.

Každopádně to byl tip pro vás. S trochou štěstí můžete ušetřit za noční osvětlení.

Ryby

Začnu klasickou otázkou: Proč vlastně jíme ryby? Většina z vás by odpověděla: „Protože mi máma říkala, že je mám jíst, protože jsou zdravý.“

Proč vám to máma říkala? Protože to někde slyšela, nebo dokonce se někde „vzdělala“. A tak ví, že ryby jsou bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin. Ty jsou důležité pro rozvoj mozku, ochranu cév, aj., proto i babičky dávaly našim rodičům polykat rybí olej. Zajímalo by mě, kde tohle naše babičky vzaly. Tahle forma mučení dnes už snad neexistuje. Dnes máme populární kapsličky.

Po delším bádání jsem zjistil, že Omega 3 je vlastně hlavní zdravou věcí na rybách, na které stojí jejich věhlas, podobně jako je tomu s vápníkem u mléka.

A jako vždy – omega-3 v rybách je, to je pravda.

A jako vždy – je těch pravd víc.

Chvíli jsem pobrouzдал na internetu, abych počel, k jakým informacím se člověk v ČR běžně dostane. Co jsem hledal, bylo téma ryby a těhotenství. Měl jsem totiž někde v podvědomí tušení, že těhotným ženám se nedoporučuje jíst ryby.

A nedoporučuje. Nemělo by se doporučovat.

Vstupujeme do úžasného kruhu.

Proč se těhotným ženám nedoporučuje jíst ryby, zatím co nám – už velkým, se to doporučuje na každém rohu?

Ryby jsou v dnešní době kontaminovány těžkými kovy. Každá ryba má méně či více rtuti, olova, PCB a jiných látek – což dospělý člověk ustojí, přiotráví se rtutí, trochu si poničí mozek, zapomene na to, kdy se narodil –

je o krok blíž k alzheimerovi. Ale pohoda, jeho tělo už nějak funguje a je těžké ho znatelně rozbít (na to potřebujete něco silnějšího, nebo čas).

Pokud ale podobné „živiny“ dáváme nenarozenému dítěti, dáváme mu tím značnou naději, že se narodí s nějakou vadou – epilepsií, špatnou motorikou, microcephalií (malou mozkovou částí lebky). Dokonce jsou i studie potvrzující to, že děti, jejichž matky konzumovaly ryby, mají menší mozek (až o 14 %) a že jejich IQ je v průměru o 8 bodů menší.

A tak dále.

Pak je těžké doporučit rybu někomu, kdo se ještě nenarodil. Dává mu to značnou šanci na to, že se narodí zdegenerovaný. Asi proto se to nedělá (ve velkém). Co se ale udělalo, bylo několik výzkumů.

Jeden z nich zjistil, že těhotenství je dobrý způsob detoxifikace. Skoro polovinu svých toxinů daruje matka svému dítěti při jeho vývoji, které si pak dítě nese přes 20 let.

Na PCB v rybách je zajímavé, že pravděpodobnost toho, že se vám narodí chlapeček, o třetinu snižuje. Tohle je vůbec velice zajímavé téma. Není to jen PCB, co zapříčiňuje třeba už jen to, že z řek mizí samci ryb.

Těhotenství je dobrý způsob detoxifikace. Skoro polovinu svých toxinů daruje matka dítěti.

Když jsem si četl na internetu, co společnost radí těhotným ženám, dočetl jsem se: „Nevzdávejte se ryb, jezte radši ryby sladkovodní a býložravé.“

Proč?

Protože masožravé ryby jí kontaminované býložravé ryby. Jsou pak kontaminované 2x. A proč sladkovodní ryby? V ČR je kontaminace relativně malá, přesto je. Slyšel jsem dokonce tvrzení, že všechny vody na světě jsou více či méně kontaminované. Český vědecký výbor pro potraviny zase tvrdí, že v ČR jsou některé vodní toky kontaminované, některé ne. Můžete mít tedy štěstí.

Takže sladkovodní, býložravé = nejmenší zlo. Nebo ne?

Ryby jsou z masa, takže k nim dostanete i dávku škodlivých látek, které má každý jiný živočišný produkt. Plus jsme si ještě neříkali, že i samotný živočišný protein je spojován s mnoha nepříznivými zdravotními projevy, jako růst nádorů, záněty cév atd.

Sladkovodní ryby neoplývají omegou-3 (to, proč „máme“ jíst ryby), nýbrž jsou bohaté na omega-6 kyseliny, které sice zní podobně zdravě, možná i dvakrát tolik (2x3 je 6). Pravdou ale je, že omegu-6 nadbytečně přijímat nechcete.

O co, mimo jiné, v těle jde je i vyvážený poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Kdysi to prý bylo skoro 1:1. Dnes se říká, že jste na tom dobře, když to máte 1:4.

Jednoduše se dá říct, že omega-3 pomáhá zabránit infarktu a omega-6 přesto, že je nezbytná, vytváří v těle substanci (AA), která riziko infarktu zvyšuje.

Proto je vhodné snažit se přijímat co nejvíce omegy-3 a co nejméně omegy-6.

Dobrym zdrojem omegy-6 je mimochodem slunečnicový a mnoho jiných olejů, které možná používáte. Určitě je dobré přestat používat tyhle oleje na

přípravu jídla (smažení). Omega-3 obsahuje např. olej olivový. Smažit na něm je ale výrazná ztráta jeho potenciálu. Obecně, smažit je ztráta potenciálu – toho vašeho.

A když už smažíte, snažte se ten olej alespoň vyždímat. Já jsem si často dával k jídlu snad deci oleje. Nenapadlo mě nechat smaženou věc třeba alespoň okapat. Jednou však přišel na návštěvu kamarád a jídlo, co jsem mu dal, si nejprve vyždímal, protože se mu prý nechtělo jíst olej.

Komu by se vlastně chtělo jíst olej? Složitá logika zase jednou v akci. Snad jen obézním lidem, které přitahuje energetický potenciál oleje.

Smažit potraviny je ztráta potenciálu – toho vašeho.

U sladkovodních ryb přicházíme o výhody, které dělají ryby slavnými. Přicházíme u nich o to, proč jsou ryby vlastně „zdravé“, čili si jimi jen škodíme. Tím, že ale nejsou tolik otrávené si škodíme asi méně, než kdybychom kupovali ryby mořské. Zejména tuňák v plechovce a makrely (mé kdysi nejoblíbenější ryby) jsou nejdostupnějším a nejbohatším zdrojem těchto jedů v ČR.

Tyhle ryby jsou taková menší chemoterapie. Nebo spíš jen chemo. Nemyslím, že by na nich bylo něco terapeutického.

Některé chovy krmí své ryby tukem ryb mořských, čímž je obohacují i o omegu-3. Můžete tedy mít „štěstí“ i v tom. Nezapomínejte ale, že tím je krmí i mořskými jedy.

A když jsme u toho rybího tuku – víte, proč ryby tak krásně voní? Ryby začnou smrdět, až jakmile je vytáhnete z vody. Proč? Tuk, který na sobě mají, slouží k tomu, aby jim nebyla ve vodě zima. Obzvláště těm, které žijí někde v hlubokém oceánu. Jakmile se ryba dostává do tepla, začíná se kazit a dochází k peroxidaci tuků. A zkažený rybí tuk je údajně ještě horší, než trans MK (možná proto, že rybí tuk obsahuje i trans MK). A zase. To podporuje rozvoj kardiovaskulárních onemocnění, rakovinu, alzheimera, stárnutí atd.

Když jste na rybím trhu, ryby jsou tam v ledu, takže to tam smrdí jen málo v porovnání s tím, jaký smrad je cítit, blížíte-li se k mrtvým rybám někde u břehu rybníka. Je to ale stejný smrad – stejné toxiny. Jen je jich méně.

Chytře to mají vymyšlené potravinové doplňky z rybího tuku. Ty jsou v kapsličce. Nic necítíte, rovnou to polknete. Zkuste ji ale někdy rozkrojit. Pomůže vám to uvědomit si, že jíte zkažený rybí tuk – být třeba jen trochu. A děláte to kvůli omega-3 MK, které lze vzít všude možně jinde.

Nabízí se otázka: „Proč jsou mořské ryby bohaté na omega 3 MK a sladkovodní ne?“ To si je mořské ryby umí vyrobit, zatím co sladkovodní ne? Odpověď je, že ani mořské ryby si neumí vyrobit omegu-3. Mají ji v sobě, protože jedí mořský plankton/rostliny/řasy, které až jsou schopny tyhle důležité látky vyrábět.

Stejně tak, pokud budete krmit třeba krávu potravinami bohatými na omegu-3, bude o ni její mléko obohacené (možná proto se říká, že krávy jsou dnešním největším predátorem oceánů).

Nabízí další otázka: „Proč nejít rovnou ke zdroji omegy-3 a jednoduše tak u toho nevynechat ryby i s jejich rtutí a jinými toxiny, případně jiná zvířata, přes jejichž vnitřnosti si své vytoužené látky jinak filtrujeme?“

Možná proto, že se nám nechce lovit plankton.

To se dá ale řešit dvěma způsoby. Kupovat si např. mořské řasy, v USA velice populární, nebo konzumovat například lněná semínka, která jsou nejbohatším nezávadným, dostupným a levným zdrojem omega-3 mastných kyselin. Doporučovaná dávka je 2 polévkové lžíce denně.

Tyhle semínka nahradí jak ryby, tak pokud se namočí a rozemelou, fungují v kuchyni jako vejce, a určitě budou mít i jiné funkce.

Je potřeba je nejíst v celku – rozemlet, rozmixovat, rozkousat... jinak je na konci vykadíte v celku. To nechcete. Šetřit se dá i líp.

O kvalitě mořské vody jsem se mohl přesvědčit nedávno v Indonésii, kde jsem se koupal v moři. Do štípance od komára se mi zanesla infekce, kterou jsem myslel, že přechodím. Skončil jsem v nemocnici. Jedna z prvních otázek byla: „Koupal jste se v moři?“

Návštěva lidí nemocnice s podobnou infekcí tam totiž není nic výjimečného. Asi dva týdny před tím, než se mi to stalo, jsem v indické restauraci potkal slečnu, která byla zrovna po operaci. Kousl ji pavouk a do rány se jí zanesla infekce z moře.

Říkal jsem si, že je to snad nemožné. Jaká šance je, že se člověku něco takového stane? Dva týdny na to jsem sice nepřišel na odpověď na otázku „jaká je šance“, ale stalo se mi to taky.

Měsíc jsem pak chodil zalepený, což vedlo k mnoha diskuzím na toto téma. Dozvěděl jsem se, že například indonéská vláda nechce zveřejnit výsledky o kvalitě vody, neboť jsou opravdu bídné. Na plážích Bali najdete hromady odpadků, které moře pravidelně vyvrhuje a které tam lidé hází zpátky. Nebo je hází do řek, které odnesou odpadky jim z očí – do moře.

Mimo to do moře teče kanalizace. Dost možná jsem se tedy koupal v bobcích a čůráncích.

Kdysi vyšly zprávy o novém kontinentu z odpadků v Pacifiku, s rozlohou, která se liší podle zdroje zprávy – větší než Francie, 4x větší než Německo, možná větší než Rusko. Není se tedy čemu divit, že potraviny z moře jsou bohatým zdrojem na značné množství látek s potenciálem způsobit v našem těle značné množství problémů.

O podobných tématech se už těhotným ženám nikdo „oficiální“ na internetu nezmínil. Pouze některé „neoficiální“ ženy v diskuzi. Je to skoro fascinující. Zajímalo by mě, jak dlouho bych musel hledat, než bych na nějakém komerčním či běžném serveru našel doporučení, které by řeklo věci tak, jak se mají. Že ryby vlastně vůbec nepotřebujete. Ba naopak, spíš vám škodí.

Nevím, které ryby škodí více. Jestli sladkovodní, nebo mořské – nechce se mi tahle otázka řešit. Její úspěšné řešení spočívá v tom – neřešit ji a prostě nejíst ryby žádné.

Z toho může vzniknout otázka: „Proč tedy národy, kde jí nejvíce ryb, mají prodlouženou délku života?“

Možná proto, že je to fáma. Jiný názor říká, že tam, kde se doopravdy jí nejvíce ryb, se i nejvíce umírá na nemoci s tím spojené. Eskymáci trpí velkým množstvím

nemocí. Finsko (stát rybožroutů) je světová jednička v úmrtí na alzheimera. A že by se tam lidé dožívali výjimečných věků, to není pravda. Rybí průmysl se prostě jen chytl toho, že v mořských rybách je omega-3, zainvestoval pár miliard do propagace a hle, ryby jsou zdravé.

Ryby jíst nepotřebujete.

Překvapí vás ještě, když řeknu, že u komise vytvořené na Americkém institutu medicíny, která oficiálně rozhodovala o tom, jak nebezpečné je konzumovat ryby vzhledem k jejich obsahu rtuti, bylo zjištěno, že 12 z 13 členů má vazby k rybímu průmyslu a třináctý pracoval na projektech pro farmaceutické organizace? Shodou okolností vybrali zrovna tyhle lidi a jejich závěrem bylo, že přestože jsou ryby kontaminované rtutí, vynechat je z jídelníčku by způsobilo více škody, nežli užitku.

Zároveň se objevují názory, že studie o rybách jakožto zdraví prospěšné potravině, které vznikly před rokem 2007, by se neměly považovat za platné.

Často odhalený střet zájmů.

A samozřejmě, jsou i jiné důvody, proč nejíst ryby (podobně jako ostatní otraviny), ke kterým se ještě dostaneme nebo nedostaneme.

ODKAZ 11

And what about fish?

[PREZENTACE – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 38:12

Jazyk AJ

Ve videu se dozvíme o hormonech ve vodě, o historii výživových doporučení, o způsobu lovu ryb, o ničení oceánů, o znečištění vod, o rizicích spojených s konzumací ryb.

O rybách, stejně jako o ostatních živočišných produktech, si pamatujte, že nic živočišného vám nedá tolik, kolik vám to sebere.

Přesto se to nějak „musí“ prodávat.

Zprocesované (p)otraviny

Věřím tomu, že tahle část vám bude dávat mnohem větší smysl.

Není nám nijak zvlášť vnucováno přesvědčení, že zprocesované otraviny potřebujeme k životu. Spíš se jen všude možné dozvídáme, že je vlastně chceme. Tyhle otraviny v našem společenském divadle tak hrají roli spíše rozmaru nežli nutnosti. Co to tedy jsou ty zprocesované (p)otraviny?

Dá se říct, že je to všechno, co vyrobí člověk. Vezmete vodu, přidáte do ní čáry máry, je z toho cola. Vezmete bramboru, nakrájíte, čáry máry, brambůrky, hranolky. Vezmete rajče, čáry máry (pořádný čáry máry), je z toho pizza pokrytá rajčatovou omáčkou.

Knedlíky, chleby, sladkosti, popkorny, čokoládový pomazánky, slazené limonády,... když jdu obchodem, 90 % výrobků jsou čáry máry věci.

Zprocesované potraviny mají mnoho přezdívek mezi lidmi, kteří se snaží vzbudit povědomí o zdravé výživě – např. junk food (odpad jídlo) nebo empty calories food (jídlo z prázdných kalorií).

Proč se jim tak říká?

Protože jsou to potraviny, které byly v továrnách zbaveny všeho prospěšného a zůstala jen prázdná hmota plná kalorií, obohacená o chuť, což je to, co je na světě nejdůležitější (ironie, bacha).

Co od toho vlastně očekáváte, když odpad jídlo jíte?

Řekl bych, že nic. Nikdo nad tím dneska nepřemýšlí. Mám hlad, takže koupím si 3 housky se sýrem a je to. Vyhráno. Hlad poražen. Honí mě mlsná, tak si zobnu oplatek. Vyhráno.

Takhle každodenně vyhráváme bitvy, až z toho začneme prohrávat válku.

Očekává někdo z vás, že knedlík k jídlu splní významnější funkci, než zaplnění místa v žaludku? Přemýšleli jste někdy nad tím takhle? Že vlastně účelem jídla je víc, než pouze zaplnit žaludek?

Co třeba má kdysi typická svačinka. Rohlík s čokoládovou pomazánkou. Co máme z rohlíku? Malé množství cukrů, tuků, bílkovin, kalorií. Co dál?

Nic moc.

Jsou to kalorie prázdné. Pokud na ten rohlík naplácám čokoládovou pomazánku, je to jenom o hodně víc prázdných kalorií. Nic skutečně prospěšného v tomhle jídle nenajdeme. Rozhodně v něm nenajdeme Život.

Jeden by si myslel, že když sní 5 rohlíčků, tak sní své cukry, tuky a bílkoviny a víc nepotřebuje. Zaženeme hlad a jsme v pohodě. Já takhle přemýšlel. Neřešil jsem nic jiného než cukry, tuky, bílkoviny (když už něco) a pocit hladu. Obzvláště, uvědomíme-li si, že člověk je tvorem na této planetě, který je stvořen ke konzumaci plodů této planety. A to v takové formě, v jaké je naše Země produkuje. Pak začíná být konzumace zpracovaných potravin smysluplná pouze pokud se chceme pobavit jejich konzumací.

Náš pohled na výživu je převrácený vzhůru nohama. Pokud teda nějaký pohled na výživu vůbec máme. Jíme, co jíme jen ze zvyku. Totiž, kdo má čas na to nějakou výživu řešit, že?

Ti, kteří jdou po Zelené, si čas najdou, nebo si ho našli jejich rodiče. Chápou, že je to docela dobrá *investice*.

Kdo nechce jít dále po Červené, měl by si ten čas najít taky.

Když vzniká jídlo z prázdných kalorií, vezmou se přírodní věci, zbaví se života, vody, vlákniny, minerálů, enzymů, antioxidantů, vitamínů atd., zbývá nám nutriční odpad, který se smíchá se s chemikáliemi. Čáry máry, je z toho výborná tyčinka bohatá na kalorie, prázdná na důležité hodnoty.

Co třeba těstoviny? Co od nich očekáváte? Více, než prázdné kalorie? Nebo koblihy, chleba, jiné druhy pečiva, hranolky, kornflejky atd. Všechny člověkem vyrobené otraviny jsou svým způsobem odpad jídla. Některé nám přímo škodí, jiné nám škodí tím, že místo nich nejíme potraviny, které by nám jinak bývaly prospěly.

Například zmiňované těstoviny jsou vesměs jen sacharidy, které vám mají zaplnit místo v žaludku a dát vám nějakou energii. Celozrnné těstoviny jsou pak mírně bohatší na vlákninu, některé vitaminy a minerály. Nic moc obsahově špatného na těstovinách není (o ničem nevím, ale ani jsem to nezkoumal). Zároveň ale na nich není nic moc dobrého. Můžeme se tedy na těstoviny dívat jako na neutrální jídlo – ani dobré, ani špatné.

Problém je v tom, že se naše tělo ničí i z mnoha okolních vlivů. Ať už je to stres, ovzduší nebo běžné činnosti, třeba náročnější fyzická aktivita. To, co naše tělo potom potřebuje, není špatné jídlo, kterým si ještě více uškodíme. Není to ani neutrální jídlo, kterým si nepomůžeme k lepšímu. Potřebuje jídlo dobré. Jídlo, ve

kterém je Život. Špatné otraviny jsou škodlivé, neutrální jsou zbytečné. Zbytečně vám zabírají místo na talíři.

V dnešní době je těžké odhadnout, které potraviny jsou vlastně dobré, které neutrální a které jsou špatné. Co jsme si zatím řekli, tak špatné jsou živočišné produkty. Co dál?

Pochopitelně jsou zde některé očividné otravinové splašky, o kterých není moc třeba se bavit. Pít kolu – sacharidovo aditivovou bombu, jíst všelijaký patlance plné prázdných kalorií, které z vás udělají bombu tukovou, takové a podobné je vhodné vyřadit ze svého života.

Čím složitější je vyrobit potravinu, tím horší pro vás bude. Tím víc procesů, čarů márů a chemie muselo proběhnout k tomu, abyste si tím mohli plnit žaludek.

Čím více tato jídla jíme, tím vzdálenější od naší přirozené stravy jsme. A tím vzdálenější jsme i od šance, že umřeme přirozenou smrtí, která sice asi nikoho nemotivuje, ale slouží jako dobrý ukazatel toho, jakým způsobem jsme žili.

Samozřejmě, pokud si dáme jednou za čas pizzu, stěží na to umřeme. Pohled, který se vám snažím vybudovat je ten, že jednou si dáme pizzu, další den chleba se salámem, k obědu kuře s rýží, k večeři rohlíky se sýrem a sem tam nějakou tu sladkost na sváču. Takhle to je celý život, až se z toho začneme rozpadat. To je v současnosti považováno za normální. Naše tělo však není stvořeno k tomu, aby podobné věci dennodenně vstřebávalo.

*Naše tělo se ničí z mnoha okolních vlivů.
Potřebujeme jídlo dobré. Jídlo, ve kterém je Život.*

*Čím více rafinované potraviny jsou,
tím vzdálenější od naší přirozené stravy jsme.*

Za dobu, co jsem byl jsem v Loma Lindě, jsem vyzoroval, že podíl odpad jídla u lidí, kteří pochopili tenhle princip zdraví, je opravdu malý.

Rozdíl mezi tím, jak se jí v LL a jak se jí u nás je v tom, že zde tvoří příloha tak čtvrtinu talíře a je to to nejméně zdravé, co na talíři najdete. Jeho zbytek pak většinou zaplňuje vícero druhů potravin obsahujících Život.

To je i dobrá rada do začátku. Podívejte se při obědě na svůj talíř. Je-li plný hranolek a na kraji se válí mrtvé maso, které je polité hnědou omáčkou, jste ukázkovým příkladem člověka, který jde po Červené. Je jen otázkou času, než se začnete rozpadat. A než si na to začnete kupovat léky, které nepomůžou.

Bud' je budete zobat do konce svého čím dál nemocnějšího života, nebo začnete zmenšovat porci hranolek (těstovin, rýže, knedlíků...) a místo toho začnete přidávat potraviny, které mají Život.

Poté třeba odeberete maso, protože už víte, že mimo bílkoviny s tím do sebe házíte spoustu tuků a jiných problémů. Nahradíte maso bílkoviny rostlinnými. Chvilí to bude bolet (vaše ego), ale jakmile to přebolí, bude vám mnohem lépe. Pravděpodobně tak, jak jste dosud nezažili, protože od mala jíte tak, jak jíte.

Všeho s mírou

Říká se, že všeho s mírou. To má mnohdy něco do sebe. Ale nevím, proč byste si s mírou měli dávat látky, které vás zabijí, když si můžete dát naplno látky, ve kterých je Život. A tak vám doporučuji se přehoupnout přes období podobného přemýšlení co nejrychleji. Všeho s mírou totiž slýchávám jako velice častý argument pro to, nevzdat se úplně svých sebedestruktivních zvyků. Všeho s mírou aplikujte na zdravé věci.

Když už jsme ale u toho, tak kde má maso míru? Ještě nedávno se říkalo, že maso bychom měli jíst jednou za dva dny. Teď už nejnovější diety doporučují maso 3x denně. U člověka pomalu začíná platit, že kde není maso, to není jídlo. Není to už trochu přes míru?

Pokud začnete tím, že si alespoň jednou za čas zkusíte udělat bezmasý oběd, je to jeden z prvních dobrých kroků. Pamatuji si, že udělat tenhle krok pro mě bylo docela obtížné. Doopravdy jsem měl problémy udělat si oběd, ve kterém nebude maso.

Směšné.

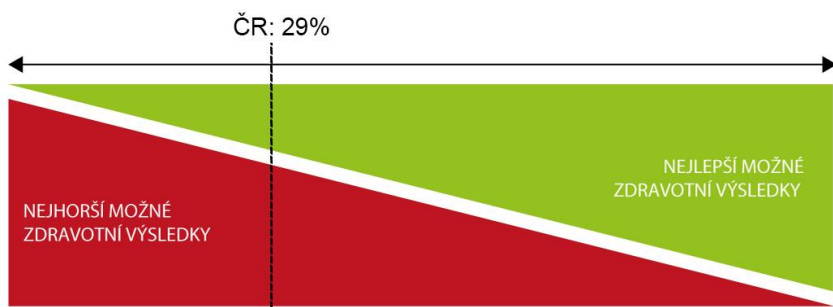
Všeho s mírou:

Argument pro to, nevzdat se úplně svých sebedestruktivních zvyků.

Čili, všeho s mírou. To vám dneska řekne leda tak doktor, který by vám ale před padesáti lety řekl to samé o kouření cigaret, kdy se lékaři autoritativně objevovali na billboardech cigaretových společností a doporučovali ke kouření právě ten či onen druh cigaret. Od toho jsme jen

50 let daleko. Jsme ve vývoji. Všeho s mírou zde postrádá dlouhodobý rozum.

Všeho s mírou?



V současnosti tvoří podíl rostlinné stravy v ČR 29%. Všeho s mírou – zvednout to alespoň na 50% - je dobrý statistický začátek, který na populačním měřítku udělá spoustu dobrého. Míra vhodná pro jednotlivce je však: 100% Života. Pokud tedy nechcete Smrt.

Všeho s mírou, tady máte předpis, doplatek je 300 korun.

Jíst Život znamená

Jak už vám nejspíš došlo, jedině, co nám zbývá k snědku, jsou rostliny (tam patří i ovoce, zelenina, luštěniny, houby, atd.).

Měli byste už ale chápat (možná to potřebuje čas), že to je to, pro co je naše tělo od přírody stvořeno. To je to, co v hojnosti (někdy výhradně) jí lidé v Loma Lindě, kteří se dožívají třímístných věků se zdravým tělem a se zdravým duchem v něm. A to je taky to, co má většina lidí v západní civilizaci posunuto na kraj svého talíře, pokud vůbec.

Výsledky běžné diety jsou pak patrné.

Výsledky běžné diety jsou patrné.

Jako jsem se ptal u každého druhu potravin, který jsme zatím probrali, zeptám se i tady: „Proč vlastně jíme ovoce, zeleninu, luštěniny, houby?“

Protože vyvážená dieta, která je založená na těchto potravinách, nám dává všechno, co potřebujeme. A čím nám škodí?

Za předpokladu, že nemáme toxický zdroj (což je docela obtížné), že jíme v rozumné míře a že si nespleteme žampion s muchomůrkou zelenou, neškodí nám snad ničím. Žádné špatné tuky, žádný cholesterol, žádné špatné hormony.

Zbavení veškeré této běžné zátěže, začínáme objevovat nový potenciál našeho těla. Nejčastější příčiny úmrtí jakoby začaly mizet.

*Vyvážená dieta, postavená na potravinách Života,
nám dává vše, co potřebujeme.*

Zrovna teď se objevil článek o sportovcovi jménem Austin Barbisch. Běhá ultramaratony, dělá bodybuilding a indoor veslování, ve kterém právě vyhrál mistrovství světa ve svém věku 45 let napříč všemi věkovými kategoriemi. Říká, že se stále zlepšuje a že – mými slovy – začít jíst Život bylo to nejlepší rozhodnutí, které mohl udělat.

Jedno je jistý. Nevěděl by to, kdyby to nezkusil.

Když zde vysvětluji něco, co se týká zdraví, opírám se o vědecké studie. Nicméně věřím, že kdybych hledal, našel bych i studie, které by tvrdily například to, že kuřecí maso je to nejlepší, co svému tělu můžeme dát.

Na to já říkám třeba – beztak jsou podobné studie fundovány kuřecím průmyslem. A to vy zase můžete odpálit – kdo říká, že ty tvé studie nejsou fundovány cibulovým průmyslem?

A pravda je, že to nevím. Možná jsou.

Druhá pravda je ale i to, že by to neměnilo nic na tom, že pokud začnete poslouchat tyhle studie „fundované cibulovým průmyslem“, nevléčitelné nemoci začnou být vyléčitelné, cévy se začnou čistit, vitalita stoupá, kůže se hojí, sportovci vyhrávají mistrovství světa, váha se začne přibližovat ideálu. Co potom záleží na tom, jestli tyhle studie fundoval cibulový průmysl?

Až budete rušit termín na operaci ucpané srdeční cévy, zahazovat nejrůznější léky, které už nebudete potřebovat,

budete za výzkumy uplacené cibulovým průmyslem ještě rádi.

Jedna z mých posledních osobních konfrontací na toto téma byla s člověkem, který už byl 3x na operaci srdce. Pochopitelně to skončilo tak, že on vysvětlil mě, jak se má jíst zdravě. Měl potřebu sdělovat mi své názory. Asi chtěl, abych taky musel na operaci srdce.

K zamyšlení je skutečnost, že srdeční operace podstupuje nesmírné množství lidí a do pár let se vracejí řezníkovi na pult, protože jim řezník neřekne: „No, než vás rozříznu, chtěl bych vám říct, že pokud začnete jíst Život, vůbec vás nebudu muset rezat, protože za několik týdnů budete mít cévy zase čisté.“

Jsou-li živočišné a zprocesované produkty součástí vaší diety, po každém jídle ve svém těle vytváříte malý systémový zánět, se kterým se tělo několik hodin vypořádává, než se jeho funkce obnoví do normálu. Začnete-li jíst Život, k zanícení v těle nedochází. Energii, kterou vaše tělo ušetří díky zastavení čteného každodenního poškozování při každém jídle, začne využívat k opravě dlouhodobých a chronických problémů.

Po dvou týdnech na Životě vzroste schopnost vaší krve ničit rakovinné buňky o 25 %. Po třech týdnech máte reálnou šanci, že váš celoživotní a „neřešitelný“ problém s diabetem (DM2) bude u konce. Máte-li problémy s Anginou Pectoris (AP), po roce na Životě budou vaše problémy pouze letmou vzpomínkou.

Konkrétně jeden výzkum. Z 1000 lidí, kteří „jedli Život“, vyvarovávali se stresu a chodili denně na

procházky, za 12 týdnů 74 % z nich bylo bez příznaků AP. Budete-li sledovat doporučení lékařů, můžete očekávat nejen to, že budete brát léky do konce života, ale za rok i o 186 % častější výskyt bolestí. Podobně je to u většiny běžných zdravotních problémů typických v naší společnosti.

Ještě mi dovoluňte citovat z mé diplomové práce:

Jako konkrétní případ si můžeme ukázat pana F.W. Věk 65 let – bolest na hrudi tak silná, že musel zastavit každých devět či deset kroků. 1. února mu byla nasazena rostlinná dieta. 2. července – žádná AP při celkem namáhavých činnostech. Srpen – dovolená v Lake District – lezl po horách, žádná AP, kdy vymizení AP je dáno pročištěním, znovu-zprůchodněním cév – pomocí diety (Ellis & Sanders, 1977).

Již v roce 1977 byly zdravotní výsledky této diety známé. O 50 let později – nikdo nic neví. Nedivte se tedy, pokud mně a možnostem Života stále nevěříte.

Jedna dieta člověka ničí, druhá ho léčí. Kterou by si měl již z principu zvolit? Můžete mít problém s přijetím tohoto tvrzení či představy, už jen z toho důvodu, že na vás najednou padá zodpovědnost za vlastní zdraví. Jak již bylo zmíněno – běžně odevzdáváme naše zdraví do rukou lékařů.

Jíte-li Smrt:

Po každém jídle ve svém těle vytváříte malý zánět, se kterým se tělo několik hodin vypořádává.

Přestaňte se pravidelně poškozovat a dopřejte svému tělu prostor pro konání zázraků.

Začátky s Životem.

Jestli nemají lidé něco rádi, pak jsou to změny. Začít jíst Život je změna docela veliká. Povíme si proto, jak nejčastěji vypadá průběh přechodu na Život a co můžete ze začátků očekávat.

Už se stal první krok. Donesla se vám informace, že možná děláte něco špatně. Že vaše stávající či budoucí problémy mohou pramenit z nevhodné diety.

Většina lidí nemá ponětí o tom, jaké součásti diety jsou vlastně nevhodné, a tak se i ve víře v to, že žijí a jí zdravě, postupně otravují k nemocem. Dieta rostlinná – ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy, houby..., je základním pilířem dlouhověkosti nejen obyvatelů Loma Lindy v Kalifornii, jejichž prvotní důraz je na absenci masa ve výživě, a to z náboženských důvodů.

Jakmile se i vy rozhodnete, ať už z jakýchkoliv důvodů, že se sebou chcete něco dělat, doporučuji brát na zřetel zlaté pravidlo, které jsem zmínil: *Co je v domě, to je pro mě.*

Je to výborné pravidlo pro podobně slaboduché lidi, jako jsem já. Při výběru potravin v obchodě zajistěte, že domů nedonesete to, co jíst nechcete. Poté se mnohem snáz mění složení talíře.

Pokud dokážete udělat veliké změny ze dne na den, tak máte můj respekt. Důležité je však být v jednotě sám se sebou. Je-li tato kniha vašim prvním impulsem ke změně diety, nejsem si jistý, do jaké míry ve vás vytvoří chaos a do jaké jednotu. Akceptovat informace v této knize a vyrovnat se s nimi může chtít čas. Mně trval přechod na Život určitě přes půl roku.

Během onoho přechodu, oné změny, se můžete připravit na to, že se z vašich blízkých stanou odborníci na výživu. Je nepochopitelné, jak někdo, kdo absolutně

nerozumí tomu, co to vlastně děláte ani proč to děláte, může mít odvalu na mudrcování. Zkušenosti však ukazují, že je to celkem běžný jev. Připravte se tedy na sociální tlak *většiny*, které se nelíbí, když se někdo rozejde proti proudu. Nepotrvá však dlouho a začnete být učiteli. Obzvláště – opravíte-li si změnou životního stylu nějaký výraznější zdravotní neduh či problém.

Důležité je být v jednotě sám se sebou.

Když začnete vynechávat maso, poznáte zajímavou zkušenost. Chvíli po najezení se můžete mít zase hlad. Je to další z velice běžných jevů, který svojí četností (na základě rozhovorů s lidmi, kteří tím prošli) převažuje nad počtem lidí, kteří přestali jíst maso a nezaznamenali změnu v „hladovosti“.

Vysvětlit to může jednak skutečnost, že jsme zvyklí se přežírat a po jídle očekáváme, že se chytne za pupek a odpadne někam do kouta, odkud se budeme sbírat několik hodin. Pokud budete jíst Život – najíte se a zůstanete lehčí, jakoby nezatížení. Z počátku to může být vnímáno jako nenasycení, ale pokud vydržíte určité období v tomto režimu, zjistíte, že vám to vlastně vyhovuje neupadnout do trávícího polospánku po jídle. Na to si můžete vyzkoušet – třeba po třech týdnech na Životě, dát si staré jídlo, plné těžkosti a Smrti. Zkuste se takto znovu poslat do kouta, abyste dokončili cyklus pochopení tohoto procesu. Možná si uvědomíte, že již nemáte zájem o trávící polokolabs organismu. Možná to bude jeden z principů stravy Života, který vám pomůže se držet na cestě Života.

„Hlad“ po najezení může vysvětlit i absence bílkovin a tuků, na které je tělo zvyklé, stejně tak jako změna mikroflóry ve střevech, která je zvyklá na jiný druh

potravy a nyní vysílá signály, že má hlad. Kolonie mikroorganismů bojují za své přežití, nezávisle na tom, zdali nám prospívají, nebo ne.

Vysvětlit to může i následující nákres žaludků:



400 kalorií oleje



400 kalorií kuřecího



400 kalorií zeleniny

Je tedy patrné, že živé stravy sníte mnohem víc, obzvláště ze začátku, než se pročistí organismus od letitých nánosů neztrávenin naplácaných na střevech, které zabraňují náležitému vstřebávání živin. I poté však počítejte s tím, že vaše tělo potřebuje určité množství kalorií – energie, a někde ji brát musíte.

U toho se někdo může zaleknout toho, že na to nebude mít peníze. Mám ověřeno, že dokud máte peníze na to, abyste jedli jídlo, budete mít peníze na to, abyste jedli život.

Chyba, kterou jsem dělal v začátcích s vynecháváním masa, byla, že jsem jedl stejná jídla jako s masem, jen bez masa.

Často jsem jedl kuře s rýží, cibulí a mrkví. Při vynechání masa pak bylo moje jídlo rýže s cibulí a mrkví. To mi stačilo. Tělu to ale po chvíli stačit přestalo, a tak u mě začal vznikat tzv. **nekonečný hlad**.

Jedl jsem všechno, co jsem našel, potkal, spatřil. Břicho mě bolelo, víc už jsem nebyl schopný do sebe narvat. Ale protože jsem neuměl jíst novým způsobem, neměl jsem doma potřebné suroviny pro uspokojení potřeb mého těla.

V mém nekonečném hladu si tělo či mozek neustále říkali o jídlo a já jsem to řešil sladkostmi, protože ty vždy na chvíli zafungovaly.

Jeden z nejlepších nápadů, co jsem poté dostal, bylo koupit si čočku, kterou jsem jinak jedl 2x do roka. Došlo mi totiž, že ničím nenahrazuji bílkoviny, kterých je v čočce a jiných luštěninách spousta. Zafungovalo to dobře. Čočka v kombinaci s rýží obsahuje plnohodnotné spektrum esenciálních bílkovin. Ačkoliv i toto tvrzení o nutnosti kombinovat rostlinné potraviny pro dosažení kompletního spektra aminokyselin je již (cca 20 let) vědeckou komunitou vyvráceno. To je tedy nejen v kontrastu s výživovým povědomím běžných lidí, ale i s tím, co jsem byl učen při akreditaci na výživového poradce. Vzhledem k tomu, že jsme však byli učeni znalosti, které musely být akreditovány ministerstvem školství, budu se radši držet vědeckých poznatků.

Základní premisou rostlinné diety je její různorodost. Budete-li jíst málo druhů potravin neustále dokola, tělu to stačit nebude. Snažte se o to, aby byla vaše dieta Života co nejpestřejší, a nekonečný hlad se vás může týkat v mnohem menším měřítku nebo vůbec – potkal jsem spoustu lidí, kterých se hlad netýkal. U mě to byl docela očistec.

Do začátku mohu doporučit i sójové produkty, jako je tofu – hmota, která v základu víceméně nemá chuť. Naučte se to brát jako výhodu – můžete to dát do všeho a

bude to chutnat jako byste to tam nedali. Získejte chuť jinde.

Sójové maso (sójové kostky za 16 Kč) bylo mým dalším krokem ke změně jídelníčku – přidal jsem ho k rýži mrkvi a cibuli. Na dost dlouho mi to stačilo, ale časem jsem si začal uvědomovat, že ani tohle nestačí, ať už jen proto, že to bylo stále to samé dokola.

Mnohé sójové produkty jsou navíc výrazně zprocesované potraviny a těm se chceme vyvarovat, neboť jakmile jsou živiny mimo svůj přirozený komplex, nefungují nejlépe. Sójové produkty tedy mohou posloužit jako převozník mezi dietami, nedoporučil bych však z ní udělat dlouhodobý pilíř svého jídelníčku.

Sója samotná je pak často hanobena pro vysoká obsah estrogenu, ovšem lidé, kteří ji hanobí, jakoby se zastavili u informace, že sója má vysokou hladinu estrogenu a proto je nevhodné ji jíst. Kdo jde ale v bádání dále, může narazit na informace, které říkají, že estrogen v sóji je ve formě rostlinného estrogenu – fytoestrogenu. Pro ten v našem těle existují rozdílné receptory, a tak sníme-li určité množství fytoestrogenu, má to odlišný dopad na tělo, než když sníme estrogen v živočišné formě, který – jelikož jsme také živočichové – naše tělo již dokáže vnímat jako substanci sobě vlastní a vzniká tak hormonální nerovnováha.

Obávat se tedy konzumace sóji je zcestné, je spojována se snížením rizika mnoha nemocí, včetně rakoviny prsu, osteoporózy apod. *Toto říká věda. Setkal jsem se však s paní, která měla problémy se štítnou žlázou a sója jí prý působila potíže. Štítnou žlázou se vědecké zdroje, které jsem využil k předání uvedených informací, nezabývaly – proto bych lidem s obdobnými potíží doporučil obezřetnost.*

Poslouchání vašeho těla vás začne přirozenou cestou nutit k tomu, abyste si kupovali nové potraviny, mnohdy takové, které byste jinak v životě neochutnaly. Přitom je tolik výborných věcí, které se běžně nejí.

*Jedl jsem stejná jídla jako s masem – jen bez masa.
Chyba.*

Někdo se může obávat toho, že při vynechání otravin z jídelníčku přijde o požitek z jídla. Není tomu nutně tak.

Život se dá upravit do tolika a forem. Díky tomu, že se naučíte mít variabilní složení talíře, bude váš požitek z jídla mnohem větší, stejně tak jako prospěch takového jídla.

V praxi jsem si to ověřil v komunitě Loma Lindy, kde lidé byli zvyklí jíst rostlinnou stravu od mala, a tak s ní uměli pracovat. Nikdy jsem si nepochutnal tak, jako tam. 3 měsíce rostlinných obědů, večeří, svačin, snídaní, rautů atd. Na maso a podobné věci jsem si ani nevzpomněl.

V našich podmínkách si však ztráty požitku z jídla uvědomuji jako reálný problém. Lidé si nedovedou představit, že by se dalo jíst bez nedoporučovaných otravin. I když často ze začátku sdílí nadšení ze změny životního stylu, za chvíli to z nich vyprchá, jelikož nevědí co jíst. K tomu, aby se z vaší změny stal zvyk, je zapotřebí delší doba, během které se vaše vůle mnohokrát setká s dilematy, které bude muset nějak vyřešit.

Upřímně – nechce se mi to tady řešit. Prostě se bude dít změna ve vašem životě, změny nikdo nechce, a tak vás to bude táhnout do pohodlí starého zvyku. Jak s tím naložíte, je na vás.

Mohu vám jen říci, že jsem několikrát zkusil návrat ke staré dietě. Jedl jsem všechno, co nejím. Výsledek bylo katastrofální trávení, pocit únavy, ztráta energie, zahlenění. Nejdéle jsem vydržel jíst s běžným způsobem tři týdny, pak jsem musel utéct zpět k mému novému životnímu stylu.

Jednou jsem zkoušel i týden jíst jen ovoce, na to tři dny půstu o vodě, poté den ovoce a na to jsem celý den jedl to, co jedli lidé okolo – jídlo z fastfoodů na letišti, kde jsem trávil 30 hodin. Byl to zážitek – dát pročištěnému tělu takovou facku. Sbíral jsem se z toho asi týden, ale nyní jsem schopen podobnou stravu vnímat na nové úrovni a nemyslím si, že si v blízké době odskočím někam na hambáče s kolou a hranolkama. Po této zkušenosti u mě má lidské tělo o hodně více respektu coby úžasný nástroj. Zároveň se divím, že lidé, kteří podobnou stravu konzumují pravidelně, umírají na civilizační nemoci v tak pozních věcích.

Co se přechodového hladu týče, jak to u mě vypadalo, celkem dobře popisuje kniha z roku 1990 „Léčba bylinami, vůněmi, čaji, koupelemi, masážemi, půstem, vegetariánskou a syrovou stravou“:

„Je nutno upozornit, že při přechodu z vařené na syrovou stravu budete často cítit hlad. Bude to trvat 1 – 3 měsíce, než se vnitřní enzymatický systém organismu přeorientuje. Ze začátku (sedm až čtrnáct dní) se budete cítit unaveni, slabí. To je reakce čištění organismu a přeorientování se na jiné – normální trávení. U některých se mohou objevit symptomy starých nedoléčených nemocí, ale ty zmizí do 3 – 5 dní. Asi za 14 – 21 dní se

*začnete cítit výborně, svěží, omládlí, lehčí se svěží myslí.
Po jídle se budete cítit svěží, schopní ihned pracovat..."*

My se bavíme o tom, že je načase začít jíst Život. Kniha výše zmíněná pojednává o stravě syrové. Ač se to lidem pokročilým v této problematice může zdát nelogické, jíst Život v podání této knihy znamená jíst i rostlinnou stravu vařenou. Surová strava – RAW způsob výživy – mi tak trochu kazí koncepci této knihy. V současnosti se za živou stravu považuje především strava syrová, neboť vařením dochází k usmrcení mnohých prospěšných živin. Byť i já k tomuto pohledu na věc dokážu najít určitou dávku skepticismu, snažím se o udržení ducha knihy této knihy v životním stylu, který je pochází z nejdéle žijících oblastech na Zemi. Tam své jídlo běžně vaří. Sám sem však v průběhu knihy zmínil, že zatím nejlépe jsem se cítil během třech týdnů na syrové stravě. K tomuto tématu se vrátím ještě za chvíli.

Dalším přirozeným krokem je najít si někoho, kdo vás může učit jíst správně. To vám může ušetřit spoustu trablí. Když se k někomu přidáte, ať už je to kamarád, FB skupina nebo nějaká jiná komunita, velice to pomůže. Je těžké šlapat sám novou cestu.

Abych shrnul svůj vývoj. Začal jsem přežívat na nových, skromných potravinách, které ale mému tělu nestačily. Vznikl nekonečný hlad, který jsem porazil až přidáváním vícero druhů potravin do svého denního menu.

Postupně jsem vynechával zprocesované potraviny – na snídani místo čokoládové pomazánky, čokoládových

kuliček, kornfleků nebo slazeného müsli maximálně ovesné vločky, které jsem začal sladit rozmixovaným banánem s jablkem namísto cukru a granka. Mňamka.

Pečivo postupně mizelo z jídelníčku. Ještě nedávno jsem si sem tam koupil celozrnný chléb. Ten už je ale dlouho taky pryč – nepotřebujete neutrální potraviny. Jsou k ničemu.

Sem tam jsem si kupoval rostlinná mléka, v ČR jsou ale přehnaně drahá (obzvláště v obchodech). Na mlíko jsem už ale velký. Pít to nepotřebuji, a tak je to jen občasný rozmar.

K obědu jsem postupně zmenšoval dávku rýže, začal jsem kupovat rýži natural, která je výživově mnohem hodnotnější – nechci kupovat zbytečné potraviny – ale i tu už mám jen tak jednou týdně a nezabírá mi většinu talíře. Jsou i lepší věci.

Naučíte se kupovat zeleninu, přidávat ji na talíř, vařenou nebo syrovou.

Přestože enzymy zanikají při určité teplotě, například u vařené mrkve oproti syrové prudce stoupá hodnota antioxidantů, takže i vařená zelenina má co nabídnout.

Přirozená logika pak více volá po tom, jíst věci syrové. Přirozeně bychom je tak jedli.

Nedávno jsem byl několik dní jen na syrové stravě. Když jsem si poté uvařil večeři, nedokázala mě zasytit. Snědl jsem porci pro čtyřčlennou rodinu a odcházel jsem s hladem. Možná to jídlo bylo doopravdy mrtvé.

Tělo začíná být citlivé na nové věci, na které jsem před tím neměl ani pomyslení. Filosofie RAW (raw – anglicky „syrový“) stravování má rozhodně něco do sebe.

Zde si dovolím odcitovat Břetislava Kafku, který ve své knize píše následující:

*„Veškeré **buňky**, jak jsem se již zmínil, **potřebují ke svému životu alespoň ze 40 % přibírat stravu nevařenou** – vařením vznikají mrtvé buňky, které z 80 % pozbyly důležité vitaminy a jsou základem nemocí, jež jsou zdrojem a potravou podstaty buněk. Není-li tato živoucí substance v krvi (následkem nedostatku výživy nebo nesprávnou životosprávou), buňky hynou.“*

A hned záhy odcituji manžele Diamondovi (FIT PRO ŽIVOT:

„Chcete-li pociťovat překypující radost ze života a oplývat neustále tou nejlepší náladou, musíte jíst živou stravu. K pochopení této zásady nepotřebujete ani doktorský titul, ani nemusíte být vědeckým pracovníkem. Živé tělo může být vybudováno jen živou potravinou. A živá potrava má vždy vysoký obsah vody. Nemá-li vysoký obsah vody, není živá. Jestliže 70 procent, možná i více, vaší stravy tvoří potraviny, které jsou mrtvé, byly změněny nebo denaturovány, sami se zamyslete nad tím, co se z vašeho těla stane. Ovoce a zelenina mají vysoký obsah vody. Ostatní potraviny jsou koncentrované, což znamená, že o vodu přišly vařením, nebo jiným zpracováním. Autoři kladou důraz na přijímání vody z potravy (nejen pitím) vzhledem k tomu, že voda z potravin na sebe váže nejrůznější živiny, které tak dostáváme do našeho těla.“

Vy to samozřejmě dělejte, jak uznáte za vhodné. Tohle všechno píšu jen pro inspiraci. Ani u sebe netlačím na pilu, nechávám své tělo, ať si řekne. Doporučuji to samé.

Důležité je však si uvědomit, jak pravil Tim Rustow na jedné ze svých přednášek, že 99 % lidí nemá ani ponětí o tom, co jejich tělo potřebuje a o co si říká. To, co vnímají

jako potřebu po určitém druhu potravin, jsou nejčastěji projevy abstáku vyvolaných z potravinami bohatých na aditiva falešné signály organismu, který byl celý život systematicky několikrát denně ničen stravou, která nemá v našem těle co dělat.

Dokud se tělo nevyčistí, mluví z nás jen zvyk a stará mikroflóra, která potřebuje nakrmit.

Proto je důležité vzdělávat se a vybudovat si do začátku určitou víru o správnosti svého počínání. Když se nevzděláte, nebudete chápat, proč děláte to, co děláte. Určitou část vašeho vzdělání zastane tahle kniha, ale pamatujte, že věci zde беру velice povrchně. Chci především inspirovat k vaší vlastní iniciativě.

Vzdělání vám dá sílu.

*99 % lidí nemá ani ponětí o tom,
co jejich tělo potřebuje.*

*Dokud se tělo nevyčistí, mluví z nás jen zvyk
a stará mikroflóra, která potřebuje nakrmit.*

CHIP doporučuje tzv. Jump Start (jakoby – skoč do toho po hlavě).

Jde o pětidenní cyklus, který vás nastartuje do nového režimu. První dva dny jíte jen ovoce a celozrnné potraviny, třetí až pátý den přidáte zeleninu, luštěniny. Jste-li diabetik, začínáte rovnou od třetího dne (pořád ale chcete 5 dní).

Tenhle Jump Start vám pomůže poznat skutečnost, že se dá žít i bez masa a bez mlíka. Můžete u toho ale začít

prožívat detox – očistu těla od všech nahromaděných jedů. A to nemusí být příjemné. Časté jsou bolesti hlavy, nevolnost, studený pot, kožní problémy atd.

Pokud se vám to začne dít, je to znamení toho, že byste měli změnit váš životní styl. Mě se to nestalo možná proto, že jsem přecházel postupně. Když jsem si pak zkusil Jump Start, cítil jsem se jen lépe.

*Pokud začneš prožívat detox,
patrně jste ho potřeboval.*

Rád bych zmínil, že při téhle dietě absolutně zapomeňte na nějaké počítání kalorií. Prostě rozumně jezte, když je hlad. Můžete mít třeba měsíční žranici, ale začne vám z toho být špatně. To vám dá za vyučenou.

Není kalorie, jako kalorie. Bylo to součástí jednoho výzkumu, kdy rozdělili lidi na dvě skupiny – obě dvě měly daná stejný počet kalorií na den. Jedni jedli standardní *většinová* jídla, druhí jedli rostlinnou dietu. Stejně množství kalorií, ale ti co jedli Život si zachovali svoji váhu, zatímco ti na standardní dietě tloustli.

Osobně jsem jedl jak o život a hubnul jsem u toho. To je i nejčastější zkušenost, přestože se sem tam najde někdo, kdo prohlásí, že tloustne.

Zahodte obavy z podvyživenosti. Držte se principu různorodosti, pestrosti a vaše dieta bude nutričně mnohem hodnotnější než dieta těch, kteří vám budou říkat, že jíte nezdravě.

Pokud budete mít dostatečný kalorický příjem, je téměř vyloučeno, že nepokryjete i makrobiotické potřeby

těla – je tedy zbytečné držet se pradávných konceptů a obav o nedostatek bílkovin.

Objevují se i lidé propagující jiné teorie, jako je třeba Paleo Dieta.

Každá teorie je vždycky nejlepší pro ty, kteří ji propagují. Pochopitelně bych si tímto tvrzením mohl podřezat větev. Moc se toho však neobávám, jelikož dieta, kterou zde propaguji, je ověřena generacemi. Všelijaké nejnovější teorie, jako je například ona Paleo Dieta, nemají ověřené dlouhodobé výsledky.

Ona Paleo Dieta může fungovat v začátcích, neboť součástí jejího učení je vynechat mléčné produkty a zprocesované potraviny z jídelníčku. To je dobrý krok. Paleo dieta je postavená na tom že bychom měli jíst přirozeně, tak jako to dělali lidé v pravěku před tím, než začala rozvíjet civilizace do současné podoby. Někdo se chopil romantické představy, že muži byli kdysi rádooby mužní a namísto trhání jablek vzali do rukou oštěpy a celé dny lovily zvířata. Usuzuje z toho, že lidé jedli maso 3x denně proto si i my máme dát ráno slaninu s vejci, k obědu vepře z velkochovu a k večeři nadopované kuře z klece.

Tak často prý maso nežere ani lev a na rozdíl od lidí v pravěku si můžeme zvolit rostlinný způsob výživy, neboť oplýváme hojností tohoto druhu potravin (i když podle fosilizovaných lidských výkalů touto hojností oplývali i lidé pravěcí).

Jak jsem již ale zmínil, krátkodobé výsledky hlásí Paleo Dieta pozitivní. Něco málo se z ní odnést tedy dá. Často se však jedná o velice krátkodobé efekty následované výrazným JoJo efektem.

Lidé se však snaží chopit každého stébla, které by jim potvrdilo, že jejich špatné zvyky nejsou zas tak špatné. Z toho těží nejenom Paleo, Low-Carb, Atkinsonovi... a podobné diety, ale těží z toho i současné průmysly.

„Naším produktem je pochybnost“, říkal tabákový průmysl v době, kdy na veřejnost začaly prosakovat zprávy o tom, že kouření škodí zdraví. O tom dnes nikdo nepochybuje, ovšem tehdy stačilo vytvořit proud informací, které by vytvořil zmatek v hlavách kuřáků a tím si mohl průmysl prodloužit „věrnost svých zákazníků“.

Které zprávy byste se chopili vy? Té, které vám umožní držet se ve svých starých kolejích, nebo té, která by vás upozorňovala na to, že bude vhodné učinit nějaké změny, zrušit staré zvyky a závislosti?

Situace v současné výživě je nesmírně podobná.

„Jejich produktem je pochybnost“

ODKAZ 12

Will the real paleo diet please stand up?

[ČLÁNEK – KLIKNI ZDE](#)

Jazyk AJ

Zde přikládám odkaz pro anglicky mluvící (i když názvy v tabulce jsou celkem srozumitelné i bez znalosti jazyka), kde si můžete porovnat nutriční hodnoty Života v porovnání s Paleo Dietou.

Minimálně z náhledu na tabulku zjistíte, že Paleo strava (pod kolonkou „New Paleo Diet) je chudá na mnohé minerály, živiny, vlákninu apod. Přesto se do toho lidi pouštějí po hlavě, kvůli výsledkům zejména v oblasti hubnutí. Pro její nutriční chudst k ní téměř všichni její advokáti/prodejci doporučují rovnou s doplňky stravy (aneb byznys²).

Postupným zlepšováním své diety se dostanete do fáze, kdy budete mít velice hodnotná jídla, plná chutí barev a života.

Co byste se třeba měli naučit zařazovat do svého jídelníčku, jsou fazole.

V životě jsem měl fazole snad pětkrát, jestli hodně. V Loma Lindě ale mají fazole tak jednou za dva dny (možná kecám, prostě často), a tak jsem se je naučil jíst také.

I věda potvrzuje, že fazole je potravinu pro vaše tělo vhodná (i když i vůči tomu jsem našel skepticismus). Fazole obsahují látky, které dělají divy. A tím nemyslím „větrné“ divy – čímž jsem otevřel téma, ke kterému je vhodné něco říct.

Jakmile začnete měnit dietu, očekávejte mírnou válku ve vašich střevech, při které bude vznikat spousta zákeřných plynů. Ve střevech totiž máme dva typy bakterií. Jedny jsou živeny potravinami, druhé jsou živeny otravinami.

Dá se očekávat, že tím, že potraviny moc nejíte, otravinové bakterie budou mít ve střevech nadvládu. Bude tam otravinová mikroflóra. Jakmile ale začnete přidávat živou stravu, začnete krmit dosud utlačované potravinové bakterie. Ty pak začnou růst na síle a bojovat o své místo ve střevech.

Je to jako malá válka, v níž po sobě bakterie střílí a výpary z jejich zbraní pak můžeme čichat i my.

Proto, měníte-li dietu, buďte často na čerstvém vzduchu.

Do dvou týdnů by mělo být po bitvě, která vůbec nemusí být tak horká. Trošku jsem ji svým popisem přibarvil. To ovšem nesnižuje důležitost střevní mikroflóry.

Jen si to představme. Mikroflóra našich střev je tvořena bakteriemi, které počtem mnohanásobně převyšují počet buněk, ze kterých se skládá naše tělo. Podíváme-li se na nás jako na celek, pak se dá očekávat, že může naše mikroflóra významně ovlivňovat chod našeho organismu. A vypadá to, že se tak i děje.

Bakterie živeny živočišnými a rafinovanými produkty produkují velké množství toxinů. Naopak bakterie živeny vlákninou, jeví se, že jsou s naším organismem v mnohem větší symbióze. Máte-li vybudovanou tuto vlákninovou mikroflóru, pak pokud sníte například kus svíčkové, ve vaší krvi nestoupne hladina látek, které následně tělo poškozují (např. trimethylamin-oxid).

Vlákninové bakterie jsou pro vaše tělo mnohem vhodnější. Zapomeňte na reklamy na kefíry či jogurty z obchodů, která se vám snaží nalákat na probiotické kultury. Řešíte-li obnovu střevní mikroflóry, sáhněte po fermentované zelenině. Mléčné kultury ve střevech nepotřebujete.

Často narazím na mechanismy spojené se střevní mikroflórou a přestože je zde nehodlám zmiňovat (protože si je ani nepamatuji, protože to většinou začne zavánět těžkou biochemií), jsem si vědom důležitosti těchto bytůstek uvnitř nás a myslím, že mohu doporučit – vybudujte v sobě mikroflóru Života.

Kdo jí Život, ten ji má. Kdo jí Smrt, má mikroflóru podporující Smrt.

Kdo jí Život, má mikroflóru Života. Kdo jí smrt...

Když jsme u trávení, zmíním ještě jednu věc, která je mi odpovědí na největší záhadu lidstva – jak by člověk mohl žít bez toaletáku? Přeci tu nebyl vždycky a přeci člověk není jedinou bytostí na Zemi, která je předurčena k tomu, že si po vykonání potřeby musí čistit zadek.

Mimo to, že bez toaletáku žije polovina světa a nějak to dělá za pomoci vody, čímž ušetří nesčetné množství lesů, může být odpovědí na otázku i to, že při nerafinované rostlinné výživě často není toaleták potřeba. To byl pro mě veliký objev. Prostě... šup... a čisto. Jako by naše tělo bylo k takovému způsobu stravování konstruováno. Člověk se pak jeví jako dokonalejší bytost.

Jak moc a jak často máme jíst? Tak moc a tak často, jak potřebujeme, by byla jednoduchá odpověď.

Je zbytečné řešit, jak je to správně. 3 jídla denně, 5 jídel denně, dokonce i 9 jídel denně jsem četl na seriózních zdrojích.

Okoukáno z principů, které dodržují loma-lindští a které učí CHIP – stačí jíst 3x denně. Ráno jako král, na oběd jako princ a k večeři jako žebrák. Mě více vyhovuje to, že bychom měli jíst, jak potřebujeme. Většinou mi stačí 3x denně a jsem v pohodě. Někdy pak 5x denně, někdy 6x, někdy mám bodovou dietu – co vidím, to zbodnu – prostě, jak se zachce. Někdy zase naopak jím dvakrát nebo jednou denně. Sem tam prostě nejím, ale rozebírat to tady by byla pohádka z jiné říše.

Teorie říkají – méně a častěji pro vyváženou hladinu cukru v krvi, potom se ale objeví člověk jako je Dr. Nun S. Amen Ra, který je chodící encyklopedie vědeckých znalostí, bourá světové rekordy silových disciplínách, kde

soutěží lidé neužívající žádné potravinové doplňky a pro zdraví a dlouhověkost doporučuje jíst jednou denně.

Osobně jsem tedy zastáncem toho cítit se dobře. Kolikrát denně tedy jíte, to už vidím jako individuální záležitost.

Přijde mi jen vhodné zmínit zvyk, který většina rovněž ignoruje, a sice *nejíst před spaním*. Osobně se snažím o to, abych alespoň 3 hodiny před spaním nic nejedl. Tělo si pak mnohem lépe odpočine, když nemusí přes noc nic trávit a ráno se vzbudíte mnohem čerstvější.

Mírné shrnutí:

Začněte přidávat Život do talíře, zatím co z něj odebíráte škodlivé a zbytečné otraviny.

Naučte se jíst nové suroviny a vytvářet nové kombinace. Zejména fazole a jiné luštěniny pro vás mohou být do začátku výbornou oporou. Spolu se sójovými produkty, které, jsou-li správně připravené, se docela dobře umí zamaskovat jako skutečné maso.

Chcete jíst tak často, jak často chcete jíst. Je ale potřeba naučit se rozeznat, kolik toho sníst doopravdy potřebujete. Opět to zmíním – zapomeňte na to, že víte, vnímáte, co vaše tělo potřebuje. Dokud si tělo nevyčistíte od všudypřítomné chemie, od závislostí, od staré střevní mikroflóry, která do velké míry udává vaše chutě, nevíte nic. Jste jen obětí zmíněných zvyků.

Tvrzení „dávám svému tělu, co cítím, že potřebuje,“ nemá skutečnou hodnotu. Můžete to používat jako alibismus, který podpoří váš současný životní styl vedoucí k nemocem, ovšem co z toho?

Střevní mikroflóra se přemění v rámci týdnů, toxiny mohou odcházet z těla měsíce i roky. Na škodu nemusí

být, pokud se zasoustředíte na oblast pŕstŕ. Po delším pročištění tĕla a urĕitĕm období trĕninku vĕdomí v této oblasti, vĕřím, že se můžete zařadit mezi menšinovou skupinu lidí, kteří cítí, o co si jejich tĕlo říká. Do této skupiny sám nevím, zdali bych se zařadil.

Potravinové doplňky k Životu?

Teoreticky se dá říct, že by vám rostlinná strava měla dát vše, co potřebujete pro život. Neříkám, že nemůže. Nicméně je zde jeden fakt, a sice ten, že rostliny, které se prodávají v obchodech, ztratily za posledních 30 let mnohonásobně svoji výživovou hodnotou. I proto doporučuji najít si nějaké lokální, nejlépe bio farmáře, jejichž produkty jsou mnohem kvalitnější.

I potraviny pocházející z běžných obchodů jsou však pro člověka přínosné. Na populační škále by jedna porce (ne-bio) ovoce nebo zeleniny denně mohla napomoci ke snížení výskytu rakoviny v řádů tisíců, zatímco toxiny z postřiků by způsobily nárůst rakoviny v řádů desítek.

Mimo to je třeba si uvědomit, že současná potrava zvířat, která nejpravděpodobněji jíte, je rovněž plná postřiků. Z ne-bio ovoce a zeleniny tedy dostanete Život s trochou pesticidů, ze zvířat Smrt s trochou pesticidů.

Co přichází v úvahu, jsou potravinové doplňky. Někdo je nemá rád, jako já nemám rád léky. Budiž. Co ale při rostlinné výživě věda doporučuje suplementovat je vitamin B12.

Je to klíčový vitamin, který si sami nevyrábíme a z volné přírody ho nezískáváme. Mimo živočišné produkty můžeme B12 získat z hlíny (neumývat potraviny, hypoteticky), jíst brouky nebo jako opice – vlastní bobky. Ve střevech jsou bakterie, které B12 vyrábí, ovšem až za místem, kde se tento vitamin vstřebává. Gorily pak například někdy jí své bobky a tím přispívají k tomu, že se obejdou bez suplementace vitaminu B12. Jestli to dělají s tímto záměrem, kdo ví.

Pokud se nestravujete jako gorila, měli byste suplementovat B12. Je to jedno z nejčastějších témat Životžravců.

Doporučuje se suplementovat buď 100 mikrogramů jednou denně, 1000 mikrogramů 2x týdně, nebo 2000 – 2500 mikrogramů jednou týdně. B12 se ukládá v játrech a předávkovat se nejde.

Objevuje se i spousta lidí, kteří nechtějí nic suplementovat. Je to samozřejmě každého volba, problém je v tom, že zrovna u nedostatku B12 se riskuje náhlá smrt v podobě infarktu (a spousta jiných možných poškození těla). Osobně taky nejsem nadšený z toho, že si sem tam zobnu pilulku. Na druhou stranu je to malicherný a levný problém. Vybízí se otázka primitivní logiky, kterou zde tak velebím: „Cožpak je člověk stvořen k tomu, aby něco musel zobat?“

Odpovědí by bylo – není. Stačí neumývat to, co v přírodě najdeš k snědku. Kdo to tak ale dělá?

Další zajímavou kapitolou jsou půstaři. Například Loren Lockman se živí syrovou stravou a často půstuje. Je trnem v oku většinové společnosti, protože vyvrací všechna možná pravidla. 40 dní nejedl, zregenerovali se mu zuby a v krvi mu koluje vysoká hladina B12, přestože žádnou nesuplementuje. Vypadá to, že toho stále ještě hodně nevíme. To však není výmluva, která by měla bránit zavedení té nejzdravější diety pro člověka (o které již víme a kterou máme ověřenou) do vašich životů.

Vypadá to, že toho stále ještě hodně nevíme.

Mimochodem, zajímavé je, že zvířata z velkochovů musí tento vitamin suplementovat taky, neboť se

nedostanou ke své přirozené stravě. Kdo si tedy myslí, že bude jíst maso, aby nezobal pilulky, tak jí-li maso z běžného obchodáku, pak jeho maso muselo zobat pilulky, aby on nemusel zobat pilulky. Opět tedy dochází k přefiltrování přes tělo jiného živočicha.

Další suplementy jsou teoreticky méně důležité, protože se k určitému množství látek dostaneme tím, že prostě jíme vyváženou a různorodou dietu plnou života.

Hodnoty minerálů však klesají, životní styl se mění, a tak například vitamin D, který si naše tělo vyrábí při pobytu na slunci, může být nedostatkové zboží, protože žijeme životy, ve kterých jsme neustále někde zavření. Na to pak může leckdo doplatit, jelikož tento vitamín hraje klíčovou úlohu např. pro zdraví našich kostí. K suplementům se však objevují studie, že mohou být značně neprospěšné. Dostanou-li se do těla v izolovaném komplexu, nefungují pak tak, jak by měly.

A poté přichází v úvahu další prvky, jako je železo, vápník, selen, jod, zinek. Těch se nám nemusí dostávat v potřebné míře, vzhledem ke snížené kvalitě potravin.

Podle jednoho lékaře by těhotné ženy (nejen) měly zvážit suplementaci omegy-3 (300mg denně, EPA, DHA). Podle druhého by to však rozhodně dělat neměly, protože jsou tyto přípravky vyráběny z rybího tuku a jejich konzumací si mohou více uškodit, nežli prospět. Do hry opět přichází rostlinné zdroje omegy-3, jako jsou lněná semínka, která jsou údajně nejkoncentrovanějším zdrojem omegy-3 na planetě. Doktor Andrew Weil k tomu říká: „Pokud byste v životě měli udělat jedinou změnu ve vaší výživě, mělo by to být přidání lněných semínek do jídelníčku.“ Ačkoliv podle jedněch názorů je konverzní

poměr omegy-3 ze lněných semínek malý, podle jiných názorů je to naprosto dostačující množství.

„Pokud byste v životě měli udělat jedinou změnu ve vaší výživě, mělo by to být přidání lněných semínek do jídelníčku.“

Vyloučením klasických olejů, jako je slunečnicový, ze své kuchyně pak přispíváme k vytvoření poměru omegy-3 a omegy-6 v našem těle, který je v současnosti stanoven jakožto ideální, a sice 1:4. To má za výsledek snížení rizika kardiovaskulárních a jiných onemocnění.

Podle vědy je vysoký poměr mezi omegou-3 a omegou-6, spolu s vysokou hladinou homocysteinu jedním z nejrizikovějších faktorů negativně ovlivňující zdraví lidí, kteří nejí živočišné produkty. Podle dat z roku 2002 byly totiž naměřeny následující hodnoty u těchto skupin lidí:

Poměr omega-3 : omega-6

Běžná výživa – 1:7

Vegetariáni – 1:10

Vegani – 1:15

Hladina homocysteinu

Běžná výživa – 12

Vegetariáni – 17

Vegani – 22

Běžná výživa zahrnuje ryby, drůbež a vejce, které obsahují omegu-3, což snižuje poměr (omega-3 : omega-6) u této skupiny lidí. Vegetariáni nejedí maso, mají méně omegy 3. Vegani nejí ani vejce, a tak je jejich poměr statisticky nejhorší, neboť je častým jevem, že tito lidé vynechají živočišné produkty ze svého jídelníčku. Nadále však kupují neživočišné zprocesované potraviny, nejrůznější druhy „odpad jídla“, používají nevhodné oleje, pomíjí konzumaci semínek a ořechů atd.

Vysoká hladina homocysteinu poškozujce cévy a mozek. Pochází ve velké míře z živočišných produktů, případně se syntetizuje z methioninu. Ke snížení jeho hladiny velice přispívá zmiňovaný vitamin B12 a jeho nedostatek je to, co udává vysokou hladinu homocysteinu u lidí, kteří vynechávají živočišné produkty (které jsou v naší společnosti zdrojem tohoto vitaminu). Proto se doporučuje tento vitamin suplementovat, čímž prospějete zdraví vašich cév a mozku. Z vědeckého pohledu tedy není radno si s těmito tématy zahrávat.

*Výrazně se doporučuje suplementovat vit. B12.
Podle vědeckých poznatků je to nezbytnost u
člověka na rostlinné stravě.*

Pohyb, tekutiny a stress management

Naše tělo je stvořeno k tomu, abychom se hýbali. Životní styl nás však často vede k tomu, abychom seděli celý den na zadku.

USA funguje tím stylem, že všichni mají auto, takže ráno udělají snídani, sednou do auta, dojedou do práce, tam 8 hodin sedí, pak sednou do auta, dojedou domů, kde sednou k televizi.

My místo autem jen častěji jezdíme MHD.

Začlenit pohyb do života je nesmírně důležité. Pomáhá to s trávením, udržováním svalové koordinace, pomáhá při detoxikaci, je důležité pro imunitu. Existuje výzkum, který změřil, že když necháte dítě 7 minut běhat, zvýší se jeho imunitní látky o třetinu.

Už jenom pouhá představa toho, že části těla, které se hýbají, jsou jakoby lépe „proudící“ – jako potůček, díky prokrvení, svalové aktivitě apod. ... už jenom tato představa pomáhá napomoci s pochopením důležitosti pohybu. Kdo se nehýbe, je jako stojatá voda, ve které se snadno množí neduhy a mohou působit na jedno místo. Pokud k tomu jíte jako většina obyvatel, tak si můžete představit své tělo jako rybník uprostřed polí, který sotva nějak proudí a do kterého stéká okolní močůvka a chemické postřiky. Lepší je se rozproudit pohybem a přiblížit se tím tomu, že budete jako křišťálová studánka, z níž vytéká ta nejčistší voda, která o kousek dál spadá do vodopádů, v nichž se s pomocí slunce tvoří ta nejkrásnější duha. Okolo pobíhají jednorožci.

Naše tělo je stvořeno k tomu, abychom se hýbali.

Jedním se základních prvků pohybu, který by měl být součástí našeho života, je chůze. Denně bychom měli chodit alespoň dvě hodiny. Tak to učí CHIP, jehož nauka se opírá o životní styl nejdéle žijících lidí na Zemi.

Nedivil bych se však, kdyby vás to zarazilo a automaticky jste to odmítli, s tím, že tolik času denně na chůzi nemáte. Můžete si poté najít jiná doporučení, která jsou více populistická. Jakýkoliv pohyb je lepší než žádný. Můžete začít od mála a postupně navyšovat tempo – to je moje strategie.

Představte si, že nemáte výtobytky naší společnosti, která nás oddaluje od přirozenosti našeho bytí. Co byste celý den dělali? Asi byste neseděli na místě. Nachodit dvě hodiny by nebyl žádný problém. Bohužel, v naší společnosti se dvě hodiny denně nechodí. Nemáme na to čas. Kdo za to však může? Kdo je pánem vašeho života?

Naše tělo si pohyb vyžaduje a to, že na to nemáme čas, ho moc nezajímá.

Pokud vám cesta do práce zabere 30 minut pěšky, popřemýšlejte nad tím, jestli má cenu jezdit tam autem. Je to sice pohodlné, ušetří vám to čas, ale chození pěšky vám ho může spoustu přidat ke konci života.

Chůzi, byť v daný okamžik je to aktivita časově náročnější, lze považovat za výbornou investici. Čas, který strávíte chůzí, se vám v budoucnu vrátí a bude ho víc.

To budoucno může být za 30 let, nebo třeba za týden, kdy neonemocníte díky tomu, že se vám díky chůzi zvedla hladina imunitních látek v krvi.

Pohyb je nezanedbatelnou součástí cesty po Zelené. Pokud někam jdete sami, je to vhodná příležitost k tomu, ponořit se sám do sebe. A to rozhodně není ztráta času.

Chodte sami se sebou.

Přestože ze začátku může pohyb – obzvláště je-li intenzivnější než chůze – přinášet více Bolesti než Potěšení, je jen otázkou relativně krátkého času, než Potěšení zdaleka přesáhne zmenšující se Bolest.

Tekutiny se mi zde ani moc nechtějí řešit. Je to téma dostupné na každém rohu. Zmínil bych jen to, že kdo žije na limonádách, pivech a podobných věcech, nechtě očekává zdravotní problémy a ať se zamyslí nad tím, jestli by nebylo moudřejší začít pít vodu. Limonády doporučuji co nejdříve vymazat z vašeho života, protože jsou vrcholem chemických čarů márů. Místo toho můžete zkusit dodržovat doporučení, které učí CHIP – 8 sklenic vody denně. Případně si můžete najít údaje na internetu, kolik vody na kilogram hmotnosti se doporučuje nebo si to můžete udělat složitější i jinak.

Stress management znamená zvládat svůj stres. Společnost nás nutí do věcí, které se nám dělat nechtějí. Vliv emocí na lidské zdraví je obrovský a pomocí stresu si do těla vyplavujete spoustu škodlivin. Spouštíte hormonální reakce, které rozbíjí fungování těla. To vám poté může vypovědět funkci. Mohou vznikat autoimunitní potíže, selhání orgánů, či jiné menší problémy. Setkal jsem se s jedním takovým pánem v LL, kterému selhaly ledviny z nadměrného pracovního stresu. Alespoň byl ale bohatý. Je třeba mít jasno v prioritách.

Jednoduchá rada by byla – vyvarujte se stresu. Otázkou však je, jak se tato rada skloubí s rolí či rolemi, které ve společnosti hrajete. To už je na vás.

Složitější rada by byla – začněte meditovat. Viděl jsem děti, které se to učily, a jejich vyrovnanost by zase oni mohli učit většinu z nás. Hluběji řešit meditaci by však byla pohádka z jiné říše.

Stárnutí

Jedné věci jsem si v Loma Lindě všiml – staří lidé vypadají pořád velice „čerstvě“. Když mi zmiňovaný Jim, řekl, že je mu 80 let, padla mi brada. Vypadal velice zachovale, tvář měl hladkou.

Lidé, kteří nejedí Život a kterým je 80 už často vypadají tak, že když je člověk vidí, diví se, jak to, že jsou vlastně ještě naživu.

Čím to je, že takhle vypadají?

Překvapivě, z veliké míry stravou. Jíst Život = mít v sobě Život, to už tu bylo.

Když moji řeč převedu do češtiny, tak to bude znít nějak takhle:

Jednou z hlavních teorií stárnutí je tak zvaná Mitochondriální teorie stárnutí. Mitochondrie jsou něco jako elektrárny buněk – produkují energii, kterou buňka potřebuje k životu.

Působením oxidativního stresu (volných radikálů) dochází v těle k poškozování buněk a jejich mitochondrií (elektráren). S poškozenými elektrárnami pak naše buňky umírají rychleji a s tím umíráme rychleji i my – stárneme.

Jaký je tedy logický krok pro zpomalení stárnutí? Zabránit volným radikálům, aby poškozovali naše tělo. Zabránit oxidativnímu stresu. A k tomu slouží anti-oxidanty.

Oxidování si lze představit jako hoření – oheň oxiduje, tedy hoří. Nebo jako korodování – železo koroduje – oxiduje. Když oxiduje naše tělo – stárne.

Anti-oxidanty jsou tedy svým způsobem částice, které zabraňují tomu, že „korodujeme“. Zabraňují volným

radikálům, aby poškozovaly naše tělo na nejrůznějších místech a úrovních.

Kde anti-oxidanty se nachází?

Především v rostlinné stravě. Nejvíce v potravinách, které vám nezhnědnou, když je rozkrojíte – například citrony. Bohaté na antioxidanty je i červené zelí, které je vítězem v kategorii cena/výkon.

Maso je pro-oxidant. Přímo podporuje naši oxidaci, naše hoření, naše stárnutí, stejně tak jako ostatní živočišné produkty. Skoro to vypadá, jako by dodatečnou cenou za požívání jiných živočichů, bylo zkrácení pobytu na této planetě. V tomto případě tedy „urychlení stárnutí“.

Takže když někdo jí hodně ovoce a zeleniny a u toho vynechává maso, jí tedy hodně anti-oxidantů a přitom snižuje příjem pro-oxidantů. Pak se tedy není čemu divit, že potkávám 80 let staré celoživotní vegetariány, kteří věkem vypadají jako můj 60 let starý, extrémně masožravý a minimalisticky anti-oxidanty konzumující táta. Ne-li lépe.

Je to tak logické.

V Životě je Život.

Život zastavuje stárnutí a Smrt.

Shrnutí vztahu mezi zdravím a jídlem

Naše výživa má na naše zdraví klíčový dopad. Trpíte-li nějakou chronickou nemocí, měla by být změna ve výživě prvním krokem k pokusu o lepší zdraví. Umožníte tak tělu, aby se začalo soustředit na regeneraci chronického problému namísto toho, aby se několikrát denně vypořádávalo s „toxickým“ jídlem.

Obrátíte-li se na lékaře, dozvíte se, že máte brát prášky a že „to máte nejspíš v genech.“ Přitom, co se chronických nemocí týče, šance na genovou podmíněnost je 1:200, spíše 1:400, čili 0,25 – 0,5 %. Podle lékařů jsou však naše problémy genetické snad v 80 % případů. (To je nadsázka, nevím jaká je skutečnost, ale když mi doktor řekne, že mám zvýšenou šanci na diabetes, protože ho má můj táta... který se vyživuje způsobem, který napomáhá rozvoji diabetu... tak to prostě neberu.)

Již bylo zmíněno, že spíše než geny dědíme zvyky a je-li naším zvykem nevhodná strava, není se čemu divit, že i nevhodně dopadáme. Zaměřme se tedy na naše zvyky, především na to, co jíme.

Spíše než gen dědíme zvyky.

Nejčastějším zabijákem v naší společnosti jsou kardiovaskulární onemocnění. Dieta Života má (jako dosud jediná) prokázanou schopnost obnovit zdraví a průchodnost cév (pro někoho to může být zásadní téma, hledejte jména Ornish, Esselstyn...) a tím zabránit nesčítnému množství problémů a úmrtí. Může-li tedy tento způsob výživy zabránit rozvoji a zvrátit průběh u nemoci, na kterou umírá každý druhý člověk v naší

společnosti – neměl by být považován za „základní, normální, běžný, hlavní...“

Zbývá jen čekat, než se toto vědění rozšíří veřejně. Do té doby však můžeme zajistit své zdraví na základě individuálně získaných vědomostí a užívat si u toho úchvatnou sílu davového protiproudu.

Dieta Života má (jako dosud jediná) prokázanou schopnost obnovit zdraví cév a tím zabránit nesčetnému množství problémů a úmrtí.

Dal jsem vám dostatek informací a zdrojů vědění k tomu, abyste se zamysleli nad tím, jestli je vám cennější chuť soli a koření na stejku v puse, nebo vaše životní úroveň.

Pokud jste mladí, nebo pokud mladý vychovááte, vychovávejte se (vychovávejte je) ke správným hodnotám. Pokud jste starší, možná už vám něco ze zdraví chybí, což ve vás může budit určitou touhu, získat zpět svoji bývalou vitalitu. Dostali jste zde náznak, co se pravděpodobně stane, pokud budete setrvávat na „standardní“ Červené dietě.

Když znáte následky svých rozhodnutí, je to fér, klidně umírejte, to je vaše zodpovědnost, váš problém.

Horší je, když vám tu zodpovědnost někdo odebere a odrazuje vás od toho, abyste si ji vzali zpět. Lidé pak trpí a umírají jak nikdy a nechápají proč.

V současné době, kdy se v rámci programu „mléko do škol“ dětem rozdává mlíko zdarma na svačiny, je to těžké.

Pokud jste mladí a někdo vám toto mléko dává, vězte, že vaše zdraví je posledním zájmem lidí, kteří iniciovali tento program.

Tak jako ve Spojených Státech ministerstvo zemědělství zkupuje hovězí maso, když se špatně prodává a potom ho dává dětem do škol 5x týdně, tak podobně se možná řeší klesající poptávka po mléku v Česku. Chtějí z tebe – Aničko, Pepičku – udělat závisláka dříve, než budeš mít rozum. Neboj se však. Pravděpodobně dostaneš astma, alergie, kožní problémy, trávicí problémy, které ti dávají najevo, že je někde chyba.

Nejsi přeci ani vůl, ani kráva a tudíž bys neměl(a) popíjet potravu, která je ideální pro vývoj těchto tvorů. Všimni si, že mezi tebou a krávou je určitý rozdíl. Že zatímco jejich mléko je bohaté na protein a vápník, aby z toho vyrostlo zvíře, které má několik set kilogramů, lidské mléko má možná tu nejnižší koncentraci proteinu ze všech živočichů. Naše mléko podporuje především rozvoj mozku. Tak ho využívej a nenech si ho zalít nápojem krav. Neposlouchej, co ti o tom řeknou lidé, kteří se ti mléko snaží prodat. Neposlouchej ani to, co ti o tom řeknou ti, kterým už mléko prodáno bylo.

Přeji ti, aby ses nestal(a) jedním z lidí, jejichž míra intolerance na tuto „pro-člověka-cizorodou“ látku, vyústí ve zničení vlastních buněk slinivky břišní – což by vedlo k diabetu 1. typu a v potíže nejspíše doživotní.

A pokud náhodou dostaneš chuť na mléko, dej si radši kozí, které je svojí strukturou mnohem podobnější tomu lidskému, případně požádej mamku nebo nějakou těhotnou ženu okolo. Piješ-li mléko pro zdraví, věz, že to je jeden z nejmoudřejších kroků.

Věřím tomu, že spoustu lidí nebaví umírat. Nebaví je žít s nemocí. Přesto budou nadále jíst Smrt a Životu se budou vysmívat. Budou žít v domnění, že vědí všechno, že všemu rozumí a poté se půjdou lékaře zeptat, co mají dělat s jejich bolístkami. Poté umřou, pravděpodobně v bolestech – to naznačují statistiky.

Chcete-li se těmto statistikám vyhnout, chovejte se jinak, než jak se chovají lidé, kteří tyto statistiky tvoří. Chovejte se, jako se lidé chovají v oblastech, jejichž statistiky zahrnují největší koncentraci zdravých, stoletých lidí – oblasti, kde se ve velkém jí Život – jezte Život.

*Chovejte se jinak, než jak se chovají lidé, kteří tvoří
naše statistiky nemocí a příčin úmrtí.*

Tolik k výživě a zdraví.

Ovšem dovolte mi ještě neskončit.

Jak jsem říkal, naše rozhodnutí motivují 2 faktory – Bolest a Potěšení. Potěšení z vašich současných stravovacích zvyků je zřejmé a k tomu se moc dodat nedá.

Co se Bolesti týče, je fér znát všechny souvislosti. Jak jsem totiž již zmínil – marketing nám spoustu bolesti skrývá, čímž dosahuje toho, že Potěšení vyhraje nad Bolestí.

Pojďme to ale prozkoumat trochu více, pomůže nám to pochopit to, co je na tom všem nejvíce fascinující.

Naše zdraví není všechno

Důvodů pro změnu diety je více a všechny jsou hodně vážné. Především, když se pak všechny poskládají dohromady. **Dalším důvodem ke změně diety je to, že jsme lidi.** Nejsem si jistý, jestli tohle pojmenování problematiky zafunguje, přesto se zkusím vydat touto cestou.

Kam tohle vede?

Jeden moudrý člověk mě jednou naučil pěkné moudro, díky kterému přestal plivat žvýkačky na chodník. Moudro zní:

„Jak by to tady vypadalo, kdyby to dělal každý?“

Jak by to tady vypadalo, kdyby každý plival žvýkačky na zem?

Jak by to tady vypadalo, kdyby každý na Zemi jedl tak, jak jíme my – lidé ze západní civilizace?

Jak to tady vlastně vypadá teď, když se tímto způsobem stravuje zatím spíš jen západní civilizace? Kam tohle vede?

Co je potřeba k tomu, abyste uživili 750 milionů lidí v Evropě, 315 milionů lidí v USA (kteří jí pomalu za dva), 630 milionů lidí v Americe (mimo USA), 140 milionů lidí v Rusku? Zde máme pomalu dvě miliardy lidí, kteří jí více či méně západním stylem.

V současnosti je k tomu potřeba extrémní množství zvířat. To, mimo extrémního množství vody a potravy

vyžaduje i extrémní množství půdy, především pro získávání potravy pro tato zvířata, ze kterých se následně vyrábí extrémní množství produktů. Aby toto všechno mohlo fungovat, vyžaduje to extrémní množství ignorance. Následuje další menší vsuvka.

Vezměme si třeba zmiňovanou teorii stárnutí. Volný radikál se dostane do buňky a poškodí její energetické centrum. Buňka poté umírá.

Nebo rakovinu.

Genetický kód buňky je poškozen. Buňka tak ztratí informaci o tom, jaká je její funkce v těle. Čím má organismu pomáhat. Když se to stane v játrech (což je elektrárna našeho těla), buňka zapomene, že má tvořit játra a místo toho začne tvořit nádor. Začne hrabat sama na sebe, jede si svoji vlastní show.

Pokud tuhle situaci podporujeme otravinama, které jíme (nebo tím, že nejíme zdravé potraviny), začínají se poškozené buňky množit a nádor roste. Celé naše tělo funguje jako jedna velká symbióza, jeden dokonalý organismus, ovšem jen do té doby, než se tam objeví nádor.

Nádoru nejde o to, aby se mělo dobře celé tělo. Jde mu o to, aby se měl dobře nádor, a tak roste a ničí tak dlouho, než zničí třeba právě elektrárnu těla a tím to tělo zabije. Zabije to, co ho živilo. Nechtěl bych být nádor.

Nyní je čas podívat se na toto deseti minutové video (s titulky). Mluví na něm Phillip Wollen a zmiňuje následky, které má západní způsob stravování. Je to velký člověk a dobrý řečník.

ODKAZ 13

Phillip Wollen – Zvířata nepatří na talíř

[VIDEO – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 05:31

Jazyk AJ, ČJ titulky

Přepis videa následuje níže.

Všimněte si, že je video nahráno na stránkách soucitně.cz, což jsou stránky, kde je rovněž spousta informací.

Přepis odkazu 13:

Philip Wollen (bývalý viceprezident Citibank a generální manažer Citicorp):

Král Lear, pozdě v noci na útesech se ptá slepého hraběte z Gloucesteru:

"Jak vidíš tento svět?"

A slepý muž z Gloucesteru odpovídá:

"Vidím ho procítěně."

A neměli bychom ho tak vidět všichni?

Zvířata musí být vyškrtuta z jídelničku, protože dnes v noci křičí hrůzou na jatkách, v přepravkách a klecích. V hnusných potupných gulazích zoufalství.

Slyšel jsem křik svého umírajícího otce, jak jeho tělo bylo zpuštěné rakovinou, která ho zabila.

A uvědomil jsem si, že jsem tyto výkřiky slyšel už předtím. Na jatkách, při vypichování očí a prořezávání šlach, na lodích s dobyt看kem směřujících na jatka Středního východu. Umírající matka velryba, když jí Japonská harpuna exploduje v mozku a přitom volá na své mládě. Jejich výkřiky byly křikem mého umírajícího otce.

Zjistil jsem, že když trpíme, trpíme jako rovný s rovným. A v jejich schopnosti trpět, pes je prasetem, prase je medvědem... a medvěd je chlapcem.

Maso je novým azbestem – více vražedné než tabák. CO₂, Methan a Oxid dusný (N₂O) z chovu hospodářských zvířat zabijí naše oceány kyselými hypoxickými mrtvými zónami.

90 % malých ryb je zpracováno do granulí pro výkrm hospodářských zvířat. Krávy býložravci jsou dnes díky tomu největším mořským predátorem.

Moře umírají. Do roku 2048 budou všechny naše rybolovy mrtvé. Plíce a tepny naší Země.

Miliardy skákajících malých kuřat je rozsekáno zaživa jednoduše, protože jsou mužského pohlaví.

Pouze 100 miliard lidí žilo na této planetě. 7 miliard jich žije nyní. A my umučíme a zabijeme 2 miliardy zvířat každý týden.

10 000 celých druhů je vyhubeno každým rokem díky činnosti jednoho jediného druhu. Nyní zažíváme 6. hromadné vyhubení v celé kosmické historii. Jestliže by toto udělal jiný organismus, biologové by ho nazvali virusem.

Je to zločin proti lidskosti nepředstavitelných rozměrů. Svět se mění.

Před 10 lety Twitter byl zvuk ptáčka, www byla zaseklá klávesnice, Cloud byl na nebi, 4G bylo parkovací místo, Google bylo říhnutí dítěte, Skype byl překlep a Al-Kaida byl můj instalatér.

Victor Hugo řekl "Není nic silnější než myšlenka, jejíž čas přišel."

Práva zvířat jsou dnes největší otázkou sociální spravedlnosti po zrušení otroctví.

Na světě je 600 milionů vegetariánů. To je větší počet než US, Anglie, Francie, Německo, Španělsko, Itálie, Kanada a Austrálie dohromady! Pokud bychom byli jeden národ, budeme větší než 27 zemí Evropské unie!

Navzdory těmto masivním rozměrům jsme stále přehlušeni kartely, které loví, střílí a zabíjí. Kartely, které věří, že násilí je odpověď, i když by to neměla být ani otázka.

Maso je vražedný průmysl – zabíjení zvířat, nás všech i našich ekonomik.

Medicare již v US zkrachoval. Potřebují \$8 triliónů ve státních dluhopisech pouze na úhradu úroků. Ale mají přesně nulu!

Můžou zavřít každou školu, armádu, námořnictvo, letectvo, a Mariňáky, FBI a CIA – a stále nebudou schopni to zaplatit.

Cornell a Harvard říkají, že optimální spotřeba masa pro zdravé stravování je přesně nula.

Voda je novou ropou dneška. Národy kvůli ní brzo půjdou do války. Podzemní kolektory, kterým trvalo miliony let k naplnění, začínají být vyschlé. K produkci 1 kilogramu hovězího masa je potřeba 50 000 litrů vody.

1 miliarda lidí dnes trpí hladem. 20 milionů lidí umírá na podvýživu. Omezení spotřeby masa pouze o 10 % nakrmí 100 milionů lidí.

Odstranění masa z našich jídelníčků ukončí hladovění navždy.

Pokud by se každý stravoval 'západním způsobem' (převažuje maso), potřebovali bychom 2 planety Země pro uživení. Ale my máme pouze jednu. A ta umírá.

Skleníkových plynů z chovu hospodářských zvířat je o 50 % více než z dopravy letadel, vlaků, nákladáků, automobilů a lodí.

Chudé země prodávají svoje obilí na Západ, přičemž jejich vlastní děti hladovějí v jejich náručí. A my tímto obilím krmíme hospodářská zvířata, abychom si mohli dát steak? Jsem sám, kdo toto vidí jako zločin?

Každým soustem masa, které jíme, fackujeme ubrečenou tvář hladovějícího dítěte. Když se dívám do jejich tváří, měl bych být zticha?

Naše Země dokáže vyprodukovat dost pro potřeby každého. Ale ne pro chamtivost každého. Čelíme dokonalé bouři.

Pokud by některý národ vyvíjel zbraň, kterou by mohl způsobit takovou katastrofu na Zemi, zahájili bychom

preventivní vojenský úder a vybombardovali je do doby bronzové.

Ale zde se nejedná o zločinecký stát. Zde jde o průmysl. Dobrá zpráva je, že ho nemusíme vybombardovat. My ho jednoduše můžeme přestat kupovat.

George Bush se mýlil. Osa zla neprobíhá skrze Irák, Irán nebo Severní Koreu. Osa zla jde přes naše jídelní stoly.

Zbraně hromadného ničení jsou naše nože a vidličky. Naše nabídka je 'Švýcarský armádní nůž' budoucnosti – řeší naše životní prostředí, vodu, zdraví a ukončí krutost navždy.

Doba kamenná neskončila, protože nám došlo kamení. Tento krutý průmysl skončí, protože nám dojdou výmluvy.

Maso je jako 1 nebo 2 centová mince, stojí víc jí udělat, než jakou má cenu.

A farmáři jsou první, kteří na tom získají. Farmářství neskončí, ale bude vzkvétat.

Pouze se změní složení produktů. Farmáři vydělají takové peníze, že je ani nebudou chtít spočítat. Vlady nás budou milovat. Objeví se nové průmyslové odvětví a bude se rozvíjet. Výdaje na veřejné zdravotní pojištění se propadnou. Čekací seznamy v nemocnicích zmizí.

Do háje, "My budeme tak zdraví, že budeme muset někoho zastřelit, abychom postavili hřbitov!"

Dnes večer mám pro opozici dvě výzvy:

1. Maso způsobuje širokou škálu rakovinových a srdečních onemocnění. Můžete jmenovat jednu chorobu, způsobenou vegetariánskou stravou?

2. Jsem sponzorem trilogie Earthlings (Pozemšťané), jestliže má opozice tak pevnou půdu pod nohama,

vyzývám je k poslání DVD s filmem *Earthlings* (Pozemšťané) každému jejich kolegovi a zákazníkovi.

Pojďte, vyzývám vás.

Zvířata nejsou jen jiným druhem. Jsou jiným národem. A my je vraždíme. Mírová mapa je načrtnuta v jídelníčku. Mír není jen absence války. Je to přítomnost spravedlnosti. Spravedlnost musí být nevybíravá k rase, barvě, vyznání nebo druhu. Pokud taková nebude, stane se zbraní teroru. A dnes se jedná se o nepředstavitelný teror v těch příšerných „Guantanamos*“, které nazýváme velkochovy a jatka. Pokud by jatka měla stěny ze skla, vůbec bychom nepotřebovali tuto debatu.

Víte, věřím, že je možný jiný svět.

A za tiché noci mám možnost slyšet, jak dýchá. Pojďme vyškrtnout zvířata z našich jídelníčků a dostaňme je pryč z těchto mučírén.

Prosím hlasujte dnes za ty, kteří nemají žádný hlas.

Děkuji vám.

*pozn: V Guantanamu je vojenská základna Spojených Států Amerických, která je proslulá nelidským zacházením, mučením a zesměšňováním zajatců. Na to odkazuje P. Wollen.

Z videa nebo jste se mohli dozvědět spoustu informací, které nám jaksí nejsou dostatečně zdůrazňovány v běžném životě. Skutečností totiž je, že způsob, jakým se živí většina lidí ve „vyspělých civilizacích“ je podobný tomu, jakým způsobem se živí nádor v lidském těle – bezohledně.

Má to podobný výsledek.

Místo toho, abychom získávali potřebné živiny přímo z rostlin, filtrujeme je skrze vnitřnosti a tělo zvířat. Je to velice neefektivní snad ve všech ohledech. Zato chutné.

Do toho marketing nahaný v našem podvědomí:

„Maasooo, maasooo, kuuupte si maaasooo. Skvělé maaasooo, spousta bílkovin, kupte si maaasooo! Vy jste ještě dneska neměl masoo? To si ho musíte dát, jinak budete den bez maasaa!“

Dopřáváme si tento „blahobyť“, zatím co jinde na světě nemají co jíst. Naše jídlo jí jídlo lidí, kteří žádné jídlo nemají.

Místo toho, abychom získávali naše živiny přímo z rostlin, filtrujeme je přes vnitřnosti a těla zvířat.

Ku „v blahu bytí“ se přiblíží ten, kdo přestane jíst maso. Přiblíží tím k blahu i lidi v jiných částech světa, pro které je jakési blaho, když mohou jíst cokoliv.

Z oceánu jsou loveny ryby, aby se mohly přidávat do krmiva krav či chovných ryb. Na jednu rybu chovnou přijdou tři ryby volně žijící jako žrádlo.

A jakým způsobem si myslíte, že jsou ryby z oceánu loveny? Na prut?

Bohužel.

Kdo jste viděl doporučené video o rybách, byly tam zmíněny způsoby lovu ryb. Buď se táhne síť po mořském dně a chytá se do ní všechno, nebo se natáhnou megadlouhé sítě a do nich se chytá taky všechno.

Vy si pak dáte plechovku tuňáka, ale aby toho tuňáka chytli, pochytali i všechno, co bylo okolo něj a nechali tam pusté moře. Většinu nepotřebných zvířat pak prostě vyhodí.

To je logika.

Ale co.

„Ryybyyyy, ryybyyy! Kuuupte si ryybyyy! Nezbytné pro zdraví! Plné Omega 3 mastných kyselin! Udělejte svému zdraví raadoost, kuuupte si ryybyyy...“

„Ty nejíš ani ryby? Si blázen? Musíš jíst ryby...!“

...

„Ani kapra na Vánoce jo?“

Jeden pastor v Loma Lindě říkal:

„Čeho se lidé se bojí nejvíce, je změna. Pokud se ale Země nezmění, zemře.“

Já, nepastor, a nikdo důležitý říkám:

„Země nezemře, není hloupá. Zemře někdo jiný.“

Možná si myslíte, že v okamžiku, kdyby zvířecí průmysl působil příliš těžké škody životnímu prostředí, tak by se s tím přestalo, vymyslelo by se něco nového, nebo prostě něco...

No...

Co na to říct.

Nejradši bych na to neřekl nic. Myslím, že většině z vás by tak došla pravda. Nejspíš tu bude ale i skupina lidí, která potřebuje slyšet, že míra, kdy by bylo životní prostředí poškozené mírně, je už dávno za námi a rybolov nebo chov dobytku se nezastavuje. Ba naopak. V západních civilizacích spotřeba masa sice klesá, ale východ se teprve rozjíždí. To klade *mírnou* zodpovědnost pro lidi, kteří jsou mentálně za stádiem rozvojového státu. Tzv. „vyspělé státy“ jsou nádorem, který se budoval téměř sto let. Poté rozeslal své misionáře do ostatních částí světa, přinesl tam „vyspělost“ a planetární nádor, který na těchto místech vzniká je tak 10x intenzivnější. S výstřelem „vyspělosti“ v zemích, které byly donedávna rozvojové, vystřeluje i míra výskytu a úmrtnosti na civilizační nemoci.

Uvědomte si, že stav, ve kterém jsme, zvládla třetina lidí na Zemi za 50 let, ani ne. A že doba, kdy další miliardy lidí v Asii se budou chtít cítit jako králové, dopřát si ten luxusní steak, je pomalu tady. Kdysi chudá Čína přestává být chudá. Touha po „životní úrovni“ stoupá.

A tak se tam začnou objevovat šašci se svým marketingem a začnou lidem vysvětlovat, že k tomu, aby tamní lidé přežili, nutně potřebují steak. Dají jim ochutnat, jak výborný tento steak je a s rostoucím životní úrovní poroste i poptávka po tomhle luxusním zboží.

Jak ale říkal Phillip – k tomu, abychom uživilí celou planetu tímhle „západním“ způsobem, potřebovali bychom planety dvě.

Já jsem už slyšel variantu, že bychom potřebovali planety 4. Když se podívám na to, že třetina lidí na planetě

je schopna ji v dalších 50 letech zničit, dává mi to větší smysl.

Mimořádně, kdyby všichni jedli podle Paleo Diety (maso 3x denně), bylo by potřeba planet 10. Masný průmysl je příliš neefektivní.

Vody se neničí pouze rybolovem, ale i tím, že tyhle miliony krav produkují odpad, který někam odtéká. Většinou je ten odpad plný léků, hormonů a podobných sajrajtů stékajících do nejbližších pitných vod.

Jen krávy pak ještě vyprodukují o polovinu více oxidu uhličitého, než veškerá doprava.

Mimo to, že si tedy ničíme moře, což jsou údajně plíce Země, ničíme i deštné pralesy, což jsou také plíce Země.

Deštné pralesy mizí a mizí, rychleji a rychleji. Proč?

Protože dřevo, protože ropa a protože se z vypálených ploch dělá zemědělská půda, na které se potom pěstuje jídlo pro zvířata. Tahle půda je ale úrodná jen pár let, a tak se poté pálí dál.

Přes 80 % veškeré hospodářské půdy je obděláváno pro zvířata.

Jeden by očekával od lidí v Jižní Americe, že budou pralesy bránit. Bohužel, klapky na očích, vládní bobky a dolary jsou zatím ještě mocnější. Jedním z kroků, který by neměl být otázkou pro nikoho, kdo žije bez ignorace ke svému okolí, by tedy mělo být – přestat podporovat tyto aktivity tím, že přestanete kupovat produkty, kvůli kterým tyto aktivity vznikají.

*Přes 80 % hospodářské půdy
je obděláváno pro zvířata.*

Jednou z posledních myšlenek, co bych zde rád zmínil je taková zajímavá filosofie:

Bavili jsme se o tom, jak volné radikály ničí buňky. O tom, jak rakovina ničí naše tělo a o tom, jak člověk ničí Zemi. Všechno je to to samé, jen pokaždé ve větším měřítku.

Člověk se tedy tímto způsobem chová jako rakovina Země. Phillip Wollen ve videu říká, že biologové by nás nazvali virem.

Jestli rakovina na Zemi vyhraje, Země zemře. A pokud se věci nezmění, rakovina vyhraje. Zatím se šíří dál a dál.

Je na každém z nás, jestli se rozhodne, že bude hrát za rakovinu. To je to, o čem jsem mluvil v začátcích této knihy – buďte se vidíte jako součást všeho nebo se vidíte jako někoho, kdo je nadřazen všemu. Jestli se vidíte nade vším, jako něco, co si může jen tak chodit a neřešit svět okolo sebe, nejste nic jiného, než velká chodící rakovina.

A potom jsou tři možnosti:

Buďte se změňte, nebo zemřete (na jednu z nemocí způsobených běžným životním stylem), nebo zemře Země.

Buďte se změňte, nebo zemřete na nepřirozenou nemoc a budete si u toho komplilkovat život, nebo zemře Země.

Jako anti-oxidanty chrání buňku a imunitní buňky chrání naše tělo, tak i něco nebo někdo musí chránit Zemi.

Jsou to třeba dosud nezkažené děti. Nebo jiní lidé, kteří nemají v hlavě hnědo. Tihle lidé jsou svým způsobem anti-oxidanty Země.

Člověk, který jí maso, přímo či nepřímo zabíjí, působí utrpení, nebo Zemi nějak jinak škodí, je volný radikál. Nádor.

Člověk, který konzumuje mléčné produkty, podporuje utrpení ve velkém. Člověk, který jí otraviny, škodí především sám sobě. Po vyhoření Indonésie kvůli kácení deštných pralesů pro palmový olej je patrné i to, že mnoho otravin má spoustu vazeb k okolnímu prostředí. Možná jste to postřehli, přestože naše média podobné zprávy nezmiňují (možná proto, že mají plné ruce práce s tvorbou zpráv, které vás sice mentálně přiotráví, ale neohrozí komerční sféru).

Děti se většinou stávají nádorem dříve, než přestanou brát informace přicházející do jejich hlav jako nutnou pravdu.

Začneme hrát za nádor, protože nás to rodiče a společnost naučí. Současná společnost je ten největší nádor a vzhledem k tomu, že je tenhle nádor všude okolo nás, udržujeme se ve vzájemné představě, že se chováme správně. Pokud se k nám pak nedostane zpráva, která nás má informovat o našich možných chybách, případně pokud podobné zprávy ignorujeme, musí se nás Země zbavit. Musí svým způsobem zabít vlastní dítě.

Výhodou pro lidi, kteří hrají za volné radikály je to, že proti nim stojí nejprve anti-oxidanti lidé. Ti mají tolik

lidskosti, že si nepřejí smrt zvířat, natož pak lidí. Lidé, jako třeba ti v Loma Lindě, svým životem inspirují ostatní a dávají jim tak šanci, aby se i oni přeměnili v anti-oxidant. To je velice výhodné pro celkové blaho tohoto obřího zemského organismu.

Kdo však lidské anti-oxidanty vyignoruje, bude se muset zpovídat před zákony přírody, a ty jsou již méně shovívavé.

Všechno do sebe tak zapadá. Když se na Zemi chováš jako rakovina, tak – kdo jinému jámu kopá – onemocníš rakovinou. Třeba tou nejčastější u nás – rakovinou tlustého střeva, a i to je ještě od Země shovívavost, jelikož vás rakovinou varuje – děláš něco špatně, škodíš. Přestaň nebo zemřeš.

Lidé, kteří se chovají, jako nádor mají i nižší plodnost. Šance na rozšíření nádoru se tak zmenšuje. Jak dokonalé.

Když tak skládám vše, co jsme dosud probrali, připadá mi to fascinující. Jakmile člověku tohle dojde, musí to vidět taky – všude okolo nás jsou signály – to nedělej, takhle by to nešlo, jestli v tom budeš pokračovat, budeš muset umřít.

Společnost tyhle signály ale schovává, učí nás je nehledat. A když už je objevíme, jsme naučeni vzít si prášek, který je zase pěkně schová zpátky.

Od průmyslové revoluce začalo růst tempo, kterým ničíme Zemi a stejně tak začalo růst tempo, jakým onemocníme a umíráme na chronické nemoci. Vidím to jako určitou formu varování.

Jestli to nezafunguje, řekl bych, že Japonsko spláchně tsunami, tornáda nahází Američany do moře, v Rusku

začne být taková zima, že je tam ani vodka nezachrání a o zbytek světa se postarají sopky nebo jiné mechanismy.

Já jen budu sedět a říkat – no není to fascinující? Mysleli jsme si, že nám Země patří, tady ale vidíme, že my patříme jí.

Dříve než se to stane, může si však pozorný pozorovatel všimnout, že je zde silná vazba, která říká, že co je zdravé pro člověka, to je zdravé i pro Zemi. Jak již víme, živočišné produkty v tomto schématu hrají roli působící problémy na obou stranách. Jsem toho názoru, že pokud budete tento vzorec ignorovat, můžete být „paleo“ sebevíc, zhubnout tak sebevíc, ale stejně nakonec skončíte s jizvou na hrudníku (vytvořenou doktorem, který vám operoval ucpané cévy na srdci).

Co je zdravé pro člověka, to je zdravé i pro Zemi.

Příroda

Ke škodě nás všech je dnešní vztah s přírodou velice minimalizován. Kdo se narodí ve velkém městě, pozná pouze civilizaci. Pokud je to navíc civilizace chovající se jako rakovina, je velice obtížné nebýt součástí toho nádoru.

V Česku je to ještě relativně dobrý, sice jíme jako dobytci (tím se omlouvám dobytku), ale krajinu máme krásnou. Vezměte si třeba člověka z Istanbulu nebo nějakého čínského města. Lidé jsou tam často velice chudí, a tak za svůj život poznají třeba jen pár čtvrtí z nekonečné hromady betonu.

Tím chci říct – važte si přírody. Když totiž žijete jen mezi betonem, nepochopíte, jak geniální systém příroda je.

Nepochopíte ani, jak „geniální“ systém ten betonový svět je. Bude vašim jediným dogmatem, které nelze porovnat s něčím jiným. Náš betonový svět, ale rozhodně nežije v souladu se světem přírodním.

Budťo tedy nepřežije Betonový svět (tak jak ho teď známe), nebo nepřežije Země.

Kdybyste byli Země, co byste si vybrali?

Když jsme byli mladší, s kamarády se nám vždycky zalíbila nějaká holka. Pak se vedle ní většinou objevil obrovské svalnatej chlap, tak jsme si jen řekli: „No nic... je větší,“ a šli jsme dál.

Asi proto mám respekt ze Země. Je větší. Jsem srab. Jsem málo chlap. Asi mám málo testosteronu, protože nejím maso. (Což je mimochodem podle některých studií taky blbost a přesně naopak. Vegani mají více testosteronu.)

Když si to totiž shrneme, tak:

Věda ví, co je pro člověka aktuálně to nejzdravější – rostlinná strava – jíst Život. Nejčastější zabijáci (a mnoho menších problémů) mizí ze scény, když se vyvarujete tomu, co vás nejspíš naučili jíst za mlada – živočišným produktům a zprocesovaným potravinám.

Toto se ale stále nedostává k většině lidí, protože „by to bylo moc radikální, nemůžeme po lidech chtít, aby přestali jíst maso.“

Informace jsou zakódovány – vyvarujte se trans mastným kyselinám a nasyceným tukům.

Informace jsou manipulovány – na obalech mléka není kráva ležící na betonu, je na zelených lukách a nikdo ji zrovna neznásilňuje dlouhou tyčí, stejně tak jako na krabici nenajdeme obrázek popraveného telete s nápisem – umírám rádo, protože jsem samec a tak bych zbytečně pil vaše mléko.

Mnoho konkrétních informací je přímo lživých, či zavádějících – nejíst ryby je víc na škodu než k užitku, tolik té rtuti tam zase není. Trans MK jsou sice velice nezdravé, přesto si jich pár gramů denně dát můžete. Jinak byste totiž nemohli jíst nic, co se vám snažíme prodat. Navíc by vám mohlo dojít, že se vám od narození snažíme nastrkat do hlavy bobky.

Ví se, jaké má tahle komerční dieta následky jak pro Zemi, tak na lidské zdraví. Přesto žádné oficiální cesty nepodporují zdravou dietu a místo toho jen na řeší kravinu typu „měli bychom si zvednout plat“. Veškerou důležitou práci nakonec dělají běžní lidé, kteří se rozhodli, že už to tak dál nejde nechat. A tak přestali být běžnými. Rozhodli se naslouchat sami sobě a dostanou za to označení: „Extrémisté.“

Milióny lidí umírají každý rok. Zbytečně, protože je společnost od mala vede k tomu, aby se chovali jako rakovina. Oni si to neuvědomí. Informace, že to dělají, je před nimi schovávána. Dokonce je jim vykládáno, že dělat opak je špatné, či nebezpečné.

A navrhované řešení problémů?

„Tady máte předpis, pojišťovna to hradí.“

„Je něco, co bych neměl dělat pane doktore?“

„No, trochu míň stresu by nebylo na škodu, ale jinak jen do konce života berte tyhle prášky...“

„Do konce života pane doktore?“

„Do konce života.“

„To je teda pěkně na hovno, pane doktore.“

„Nojo, ale nedá se nic dělat.“

Jsou doktoři zlí? Nejsou. Nejsou totiž vycvičeni k tomu, aby znali jiné řešení. Bohužel, tím se mnohdy stávají zbytečnými, nebo i škodlivými (udržují nás v příčině problému).

Dá se s tím dělat mnoho, například přestat tohle všechno podporovat – tím co jíte, tím jestli jste nebo nejste nemocní ... pořád ještě funguje princip tržní ekonomiky – když firmám nepotečou peníze, začnou dělat něco, z čeho jim peníze potečou, a třeba to bude i všeobecně prospěšné.

Už jsem vám dal dost informací na to, abyste si udělali názor. Věřím tomu, že spousta z vás inklinuje k pochopení. Tato kniha pro to mohla být málo, mohli jste to přečíst rychle, nevidět videa, nerozumět jim atd. To může způsobit jen slušný zmatek v hlavě. Bude to chtít čas, možná více zdrojů informací. Buďte zdravě kritičtí, to je vhodné.

Samozřejmě tady bude skupina lidí, kteří na truc vymyslí nějakou pre-paleo dietu nebo něco podobného. Přijdou s tím, že archeologové objevili pozůstatky nesmírně vyspělé starověké civilizace, že vědci potvrzují, že se tihle lidé dožívali sto padesáti let, že měli super schopnosti. A to vše díky tomu, že jedli maso pět krát denně, díky čemuž pak měli i o 30 % nižší riziko vzniku rakoviny. Proto by bylo vhodné, abychom to tak dělali taky.

No...

Mrtvá kráva taky ještě kope.

Jsme lidé

Nyní se můžeme vrátit k tomu, že *jsme lidé*.

Je až neuvěřitelné, kolik osob změnilo dietu ze dne na den, a to i přes to, že nějaký kec o zdraví by s nimi nehnu. Zdraví je spouště (především mladých) lidem zatím ukradené (chyba systému). Změny se však často dějí poté, co se někdo dozví následující informace. A důvod?

Jsme lidé.

Co vlastně očekávám od lidí?

Co vy očekáváte od lidí? Očekáváte od nich války, násilí, krutost, zločiny? V dnešní době bych se nedivil, kdyby takhle vypadala očekávání mnohých.

Věřím ale v to, že lidé se nerodí zlí, krutí, násilní. Jsou do toho vychováni společnostmi nebo donuceni situací. Zároveň věřím v to, že uvnitř každého z nás je více či méně schované to původní boží dobro, láska a soucit.

Jestli totiž ne, tak jsme docela v háji.

Před pobytem v Kalifornii jsem byl rok ve Španělsku. Žil jsem s dvěma lokálníma mačama a se štěnětem jezevčíka. Jmenovalo se Moyo a každý ho miloval.

Jednou jsem si vychutnával jižanské teplo a večeri (pravděpodobně kuře s rýží) na balkóně našeho bytu, když tu za mnou Moyo přišel, s provinilým výrazem a hlavou sklopenou. Hned mi to bylo jasné – zase bufetil. Převracet odpadkový koš a nosit bordel po celém bytě byla jeho oblíbená hra.

No co. Na to, abych Moyovi sdělil můj nesouhlas s jeho bufetářstvím, bylo už stejně pozdě, tak jsem toho malého jezevčíka vzal a užívali jsme si jižanské španělské teplo spolu.

Když jsem se pomalu chystal na odchod z balkónu a následné sbírání odpadků, položil jsem Moya na zem. Ten se rozhodl, že radši půjde napřed, asi aby nebyl u odpadkového koše, až u něj budu já.

V okamžiku kdy Moyo odcházel, zvedl se vítr, průvan práskl balkónovými dveřmi a přiskřípl do nich Moyův ocas. Asi karma.

Moyo začal kňučet, kvičet, fňukat a naříkat jak nikdy. Instinktivně běžel do obývacího pokoje, kde byl jeho pánicek a odtud pak ještě dlouho dával najevo svoji bolest.

Rychle jsem se šel podívat, jak na tom je. Bylo snadné ho najít, stačilo sledovat krvavou čáru mezi odpadky, které v tu chvíli bral čert.

A taky to, že přestože je Moyo malé zvíře, tak cítí bolest a nikdo nechce, aby ji cítil. Když ji cítí, soucítíme s ním. Jsme přeci lidé.

V naší společnosti je zvykem, že cítíme bolest psů, koček, případně jiných domácích mazlíčků. Ostatní zvířata však ignorujeme. Nebo jinak. Neignorujeme. Jakmile se o ní více dozvíme, málo kdo ji ignoruje. Problém je v tom, že má tahle Bolest na sobě razítko „přísně tajné“.

Jak jsem říkal, marketing nám dává klapky na oči, abychom neviděli Bolest. Dělá svou práci dobře.

Někdo někde řekl: „Jestli váháte mezi tím, zda jíst či nejíst maso, běžte se podívat na farmy, odkud vaše maso pochází. Hned budete mít jasno.“

Marketing ví, proč nemáme vědět, odkud naše maso pochází. V lidech je totiž lidskost. Kdybychom nahlédli do velkochovů, uvědomili bychom si Bolest. Cítíme ji, i když není přímo naše.

To je část mojí představy o lidskosti.

Tuhle Bolest, pokud už nejste dostatečně zvráceni, pak připočtete do svého rozhodování při nakupování jídla.

Vžijte se do role člověka, který pracuje na velkochovech, a do role zvířecího průmyslu. S čím pracují?
S produkty.

Potřebují prodat co nejvíc, co nejrychleji, s co nejnižšími náklady a co největšími zisky. Jejich cílem není nakrmit lidstvo, zajistit zvířatům příjemný život nebo jejich bezbolestnou, etickou smrt, kterou všude tolik proklamují. Jejich cílem je vydělat co nejvíc peněz. Podobně jako u každé jiné komerční firmy.

Svoji práci skryjí a dají nám před oči až krásně vypadající kus masa, který si koupíme, aniž bychom si uvědomovali Bolest, se kterou tohle maso přichází.

Dobry systém.

Je ale celkem ignorance tohle přecházet.

Na výživové konferenci zmíněné v předmluvě byla i Brenda Davis – světově známá autorka knih a výživová poradkyně.

Říkala tam svůj příběh o tom, jak se k ní stavil na kafičko známý, před tím, než šel do lesa střílet vysokou zvěř.

Brendě se střílení zvířat nelíbilo, a tak v něm chtěla vzbudit pocit viny za to, že hodlá spáchat tento „hnusný zločin“. Zeptala se ho: „Jak můžeš zmáčknout spoušť proti tak nádhernému zvířeti? Vůbec to není fér. Srnka se proti tvým kulkám ani nemůže nijak bránit. Nejspíš se pak cítíš víc jako chlap, když zastřelíš bezbranné zvíře, že?“

A na to jí známý odpověděl: „Nemáš právo mě kritizovat. To, že nemáš kuráž na to, abys sama zmáčkla spoušť, neznamená, že bys nebyla zodpovědná za spoušť, která musí být zmáčknuta pokaždé před tím, než si v obchodě koupíš maso. Ty jen někomu zaplatíš za to, že místo tebe udělá tu špinavou práci. Zvířata, která jím, měla před tím alespoň nějaký život. Dost pochybuju, že bys mohla říct to samé o zvířatech, která na talíři míváš ty.“

Chvíli na to, se Brenda změnila z výživové poradkyně, která doporučuje „vyváženou dietu“, včetně masa a nízkotučných mléčných produktů na výživou poradkyni, která doporučuje jíst výhradně Život.

Vyrůstáme a víme jen to, že maso pochází ze supermarketů. Některé děti vesnických zabijáků (co dělají zabijačky) od mala ví, že maso pochází ze zvířat. Od mala jsou učeni ale i tomu, že je normální je zabíjet a jíst. Nemají s tím pak většinou problém. Pak těžko někdy pochopí, o čem mluvím. Obzvlášť chlapci. V ženách je odjakživa více soucitu a lásky a větší respekt k Životu. Chlapci jsou krváci.

I proto, když potom jdete do vegetariánské restaurace, 9 z 10 lidí tam jsou ženy. Většinou krásné, štíhlé a celkově jiné.

Proto mi nevádí, že polovina chlapů si po téhle knize dá klobásu nebo steak, potom půjdou na internet, přečíst si, že cholesterol a nasycené tuky neškodí zdraví a že ti, kteří nejedí vejce, jsou nejspíš šílení.

Ti opravdový mačos pak ještě zorganizují nějakou pořádnou grilovačku, na které budou všem vykládat, jaký jsou vegetariáni extrémističtí tupci.

Lidé, kteří se dnes snaží bojovat třeba za práva zvířat, si jen v podstatě snaží zachovat svoji lidskost. Veřejnosti jsou ale skrze média prezentováni spíše jako fanatici, extrémisti, podivíni.

Normální je ten, kdo se nestará a ten kdo s tím nic nedělá a dále si kupuje všechno. Všechno pak funguje tak, „jak má“.

Už když jen například přestanete jíst maso, jste pro vaše okolí napůl extrémista. Nedej bože, aby ses snažil „vnucovat“ to ostatním!

Když zapnu svoji přirozenou logiku, dojde mi, že je to na hlavu postavené. Někdo chce být lidský, ale v očích lidí je to zvrhlík. Má přirozená logika říká, že zvrhlík je třeba ten, kdo pije jelení nebo telecí mléko. To už jsme ale probírali. Každopádně, je to celé vzhůru nohama.

Musím se přiznat, že se po večerech učím chodit po rukách. Člověk pak z téhle perspektivy lépe chápe dnešní svět.

*Být zdravý a lidský je extrémní.
Bud'te normální – podporujte zabíjení.*

Proč máme rádi psy a kočky, které jí v Číně. Jíme prasata, ke kterým by se muslim ani nepřiblížil, krávy, které v Indii považují za posvátné...

My vlastně jíme něco, co miliarda lidí považuje za posvátné. To je jako kdyby v Indii jedli kříže. (Kříže ať si klidně jedí.)

Co tím chci říct je to, že jíst maso je naučený zvyk. V naší společnosti to nejvíce schytaly krávy, prasata a kuřata.

Kdo dokáže vycestovat za hranice světa, ve kterém se narodil (stačí mentálně), měl by si uvědomit, že svět je větší a že to, co u nás považujeme za pravdy, jinde na Zemi považují za nesmysly.

Jak pravdivé naše pravdy jsou?

Někdo ti pak vykládá, jak je přirozené jíst maso.

Co mu na to chceš říct? Poslouchat nebude, protože má mozek zalitý kravským mlíkem.

U nás už je skoro přirozené jezení otravin. Hned jak nám začnou růst zuby, začnou do nás rvát stejky a lít mlíko, protože to „potřebujeme k přežití“. Bodejť by to pak jeden nepovažoval za přirozené.

Jíst to, co je pro nás „přirozené“, vede k životu, který je přirozený tomu, co jíme.

To je mocná věta, a tak si svým způsobem jezte, co chcete.

Už byste ale měli chápat to, že hlavním důvodem toho, že ještě jíte maso a vejce, pijete mlíko, případně jíte jiný odpad produkty, je vaše neochota připustit si, že žijete v omylu.

Jakmile si toto připustíte, budete tyto otraviny nadále jíst ze závislosti a kvůli nepohodlnostem, které vznikají z dějící se změny. Až se vám podaří překonat tyto obtíže, pak pochopíte, o čem to tady vlastně mluvím. Do té doby to bude jen víra.

Ted' už ale víte, jaký život je přirozený tomu, když otraviny jíte a i to, co podporujete jejich kupováním.

Je logické být „extrémistou“, když je to jediný způsob, jak zastavit tuhle zbytečnou a schovávanou Bolest. Ke všemu, když jednou z odměn, které za to dostanete, je lepší zdraví.

Těch předchozích 100 stran jsem nenapsal proto, abych vám nakecal, že zvířata jsou pro člověka nezdravá, abych to potom použil jako trik „fanatického extrémisty bojujícího za svobodu zvířat“.

Jsou to prostě dvě věci, co jdou ruku v ruce – nejdříve trpí zvířata, poté trpíme my.

Ted' už vlastně víte dost na to, abyste si vybral mezi extrémistou, který je lidský nebo ignorantem, který je ignorující a často i velký frajer, že zdlábně pořádný stejk, který ti „veganští pakážisti odsuzují kvůli nějakému násilí na zvířatech či co“,

Rozhodnutí musí udělat každý sám, nikoho přesvědčovat nehodlám.

ODKAZ 14

Nejlepší řeč, jakou kdy uslyšíte – Gary Yourofsky

[PŘEDNÁŠKA – KLIKNI ZDE](#)

Délka: 1:10:22

Jazyk AJ, ČJ titulky

Gary Yuorofsky je populární řečník. Někdo ho nemusí, pro jeho ráznost a necenzurovaný slovník, já si ale myslím, že jeho přednáška je vhodným zakončením této sekce.

Trvá hodinu, přesto je to velice poslouchatelné, čili by to neměla být hodina nudy. Mluví o všem možným – etika, zdraví,...

Má zajímavé příběhy, zkrátka – zajímavá podívaná namísto televizních programů, které vám někdo strká do hlavy.

Závěr

Kniha prezentuje určité názory, které nemusí každému sednout. S tím se nedá nic dělat. Přesto je již mnoha zdroji ověřeno, že obecně nejzdravější dieta na Zemi – pro nás a pro Zemi – kterou jsme aktuálně schopni zvládnout, je dieta rostlinná. Věřím tomu, že si každý z nás může říct: „A já nejsem výjimka, mohu tento způsob výživy zvládnout“, obzvláště uvědomíme-li si, jakých úspěchů dosahují lidé z nejrůznějších sfér při tomto způsobu výživy.

Tím, že o tom budeme remcat podobně, jako já remcám touhle knihou, začne se o podobnou problematiku zajímat čím dál více lidí a Země se třeba jednou začne uzdravovat.

Abych shrnul moji knihu do pár bodů:

Dozvěděli jsme se, že vyvážená rostlinná dieta nám může poskytnout vše, co potřebujeme, především Život.

Že nemusíme v mase konzumovat Smrt spolu s mnoha substancemi, které jsou pro naše tělo toxické a které působí mírné poškození lidského těla pokaždé, když maso jíme.

Že si nemusíme zalévat mozek mlíkem, živit tak nejrůznější choroby a stav chronického poškození těla.

Že si škodíme otravinami, které vymysleli lidé. Na dětech můžeme vidět, jak se učí jíst sladkosti a tím nastavují nepřírozeně vysokou laťku pro naše chuťové receptory, z čehož nám přirozená strava již nechutná. Dejte pětiletému dítěti vybrat – pomeranč nebo oplatku a šance, že sáhne po zdravé a přesto chutné variantě, je mizivá. Rodiče těchto dětí vám poté budou vysvětlovat, jak jíst zdravě. Možná i vy jste děti těchto rodičů. Otraviny jsou při nejmenším zbytečné, většina z nich značně škodlivá.

Maso, ač se to nezdá, je to, s čím budete mít pravděpodobně nejmenší problém skoncovat. Mléčné produkty a zpracované otraviny jsou poměrně návykové, a pravděpodobně je tomu tak záměrně. Jste pak lepším zdrojem peněz.

Ideální potrava pro tělo člověka jsou rostliny – ovoce, zelenina, ořechy, luštěniny, houby, celozrnné potraviny... Pokud však toto tvrzení řeknete před *většinou*, začnou lítat rajčata a vajíčka. Pro mě byl přechod na tento způsob výživy dlouhodobý a doporučuji jednat především v souladu se sebou. Jsou tací, kterým stačí zjistit, odkud pochází maso a více nepotřebují vědět k tomu, aby ho již nechtěli jíst. Pro takové z vás z této knihy plyne zpráva – směle do toho. Maso a jiné živočišné produkty nepotřebujete, ba dokonce bez nich budete zdravější.

Tato kniha vás nenaučila krok za krokem „jak na to“. Spíše jsem zde zmínil základní principy, které jsem okoukal při tříměsíční stáži v Kompletním Programu pro Zlepšení Zdraví v Kalifornii, ve městě Loma Linda, jehož obyvatelé většinově dodržují právě tyto regule a patří tak mezi nejdéle žijící skupinu lidí na Zemi.

Tyto principy jsou:

1. **Rostlinná dieta.** Jíst Život.
2. **Pohyb.** Alespoň dvě hodiny chůze denně.
3. **Stress management.** Vyvarovat se stresu.
4. **Vnitřní radost.** V Loma Lindě se pravděpodobně kvůli náboženství setkáte s neuvěřitelně hodnými a štědrými lidmi. Dávají a je jim dáno. Radost jim dělá, když někom mohou udělat radost. Víra

v boha jim pomáhá dosáhnout vnitřního klidu. Celkově jsou to smysluplně žijící a vyrovnaní lidé.

Na základě mého pobytu v LL musím upravit výše napsaný text, kde píšu, že obyvatelé zmíněné principy *dodržují*. Není to pravda, oni je nedodržují, oni je žijí. Nemají žádné starosti s tím, že nejí maso, na procházky chodí rádi. Byli vychováni jinak. Zkuste se do co největší míry přizpůsobit těmto principům a netvařte se u toho, jako byste se za něco trestali. Není tomu tak, děláte to pro sebe, pro svoje dobro a svoje Potěšení.

Ono Potěšení, které díky změně výživy získáte, může být z počátku obtížné vidět přes zeď postavenou z obav, strachů, nepodpory okolí... vzdělání a výsledky, které se mohou relativně rychle dostavit, však všechno pokoří. Je tedy velice vhodné pokračovat ve studování tohoto tématu. V určitém okamžiku dospějete k tomu, že si uvědomíte, že už víte dost k tomu, abyste neměli pochybnosti o svém jednání. To je tížený moment.

Doporučil bych, abyste alespoň v začátku zkusili postupovat s určitou **disciplínou a závazkem**. Přestože zrovna tyto dvě vlastnosti jsou pro mě svatým grálem, který jsem dosud nenašel, pokud nejste v prostředí, které by vás ve vašich krocích podporovalo, budou závazek s disciplínou zapotřebí.

Můžete zkusit zmiňovaný pětidenní Jump Start – 3 dny pouze ovoce a celozrnné potraviny a poté na další dva dny přidat i zeleninu. Doporučil bych však v tom pokračovat a vydržet alespoň 3 týdny na rostlinné stravě. Během této doby se totiž začnete cítit lépe. Vaše chuťové pohárky se pročistí a jídlo vám bude mnohem více chutnat. Navíc zjistíte, že stále žijete – neumřeli jste po třech týdnech bez masa. To vám umožní si uvědomit, že jste dosud žili

pouze na základě zvyku, který vůbec není zapotřebí, ba dokonce, že se bez něj možná cítíte lépe. Projdete si i detoxem a abstínencí. Pochopíte, že spíše než v zájmu o vlastní zdraví, jste často jednali v zájmu závislosti, kterou jste si ani nemuseli uvědomovat. Najednou vám může začít připadat zvláštní – nechat se ovládat plátkem sýru. V zájmu nabytí na vlastní autenticitě a v zájmu přirozené touhy kontrolovat svůj život pak můžete přehodnotit pohled na nejrůznější jídla. A nebude to problém – budete totiž zažívat hojnost rostlinného způsobu výživy, o jehož existenci jste rovněž nemuseli mít potuchy.

Neal Barnard doporučuje svým pacientům, aby si týden psali do deníku seznam potravin, které mohou jíst při rostlinném způsobu výživy. Po týdnu začněte zapsané potraviny jíst (měli byste si již být vědomi toho, jak velká škála potravin ke konzumaci se vám nabízí) a vydržte zmíněné tři týdny. Jak snadné. Ideální období na tyto změny je léto, kdy všude všechno roste a dozrává, je to na dosah a má to i hojný obsah živin.

Po třech týdnech se vám může stát, že se již budete cítit o tolik lépe, že se nebudete chtít vrátit ke starému životnímu způsobu. Půjdete-li cestou, do které zařadíte například tzv. *cheat day* (přeloženo jako „Den kdy se může podvádět“), pak samozřejmě, i to je lepší než nic, ale budete se tím navracet ke starým kolejím. To je nevýhodné například z toho důvodu, že přiživíte umírající „temnou stranu“ mikroflóry ve vašich střevech. Jak bylo zmíněno v knize – během změny výživy dochází ke změně střevní mikroflóry na *více symbiotickou*. Novodobé poznatky říkají – jste to, co jíte, protože to tvoří vaši střevní mikroflóru, která má obrovský vliv na fungování vašeho těla.

Přehodnoťte, jak jste byli vychováni vy. Přehodnoťte to na základě toho, kde jste. Toho, jestli se chováte a chcete skončit jako většina společnosti. Přehodnoťte, jestli se chcete chovat jako virus či nádor na této planetě. Akceptujte své nemoci a berte si z nich ponaučení. Neakceptujte Bolest, která se skrývá za marketingovými zdmi. Zkuste zvíře pohladit místo toho, abyste ho krájeli. Život půjde dál a bude ho víc.

Začleňte tento způsob výživy do svého života a těšte se – díky otevření mysli, které je nezbytné k tomu, abyste toto téma akceptovali, se k vám možná dostanou i informace další. Poté třeba zjistíte, že příběh teprve začíná.

Souhrn odkazů a další zdroje

ZACITZIVOT.CZ/ODKAZYKNIHA

Odkaz 1: Jak bude vypadat posledních 10 let vašeho života? (1:01)

Odkaz 2: Chris Wark – Co musí vědět každý pacient s rakovinou (11:29) EN, CZ titulky

Odkaz 3: Vymícení nejčastějších příčin úmrtí (55:14) CZ

Odkaz 4: John McDougall – Novodobá archeologie výživy (09:04), dubbing. Úryvek z přednášky *The starch solution*.

Odkaz 5: Skrytá kamera: Prodavač párků (5:37) POR/EN

Odkaz 6: 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee, Second Meeting - Day 2 (5:43:13) EN. Komentář M. Gregera k odkazu 7 spolu s dalšími zajímavými momenty (Článek) EN

Odkaz 7: Zákaz uvádění trans-mastných kyselin (9:30) CZ

Odkaz 8: Operace aterosklerotického plaku (3:03)

Odkaz 9: Tajemství marketingu potravin (6:58) AJ, Titulky

Odkaz 10: Neal Barnard - What the Dairy Industry Doesn't Want You to Know (54:55) EN

Odkaz 11: What About Fish? (38:42) EN

Odkaz 12: Porovnání nutričních hodnot: Paleo vs. Živá výživa (Článek) EN

Odkaz 13: Phillip Wollen – Zvířata nepatří na talíř (10:14) EN, CZ titulky

Odkaz 14: Gary Yurofsky přednáška (1:10:22) EN, CZ titulky

Další doporučené dokumenty:

Raději vidličky, než nože. Pozemšťané. Tlustí, nemocní a téměř mrtví. Spojení (Making the Connection), ...