

*Kdo jí život, má život...
Kdo jí smrt...*

JE NAČASE ZACÍT

**JKST
ZIVOT**

J Vita

JE NAČASE ZAČÍT JÍST ŽIVOT

JOSEF LAŠTOVIČKA

ZACITZIVOT.CZ, 2017

Předmluva

V Kalifornii jsem se zúčastnil výživové konference pořádané organizací CHIPhealth.com („Kompletní Programy pro Zlepšení Zdraví“ Complete Health Improvement Programs – CHIP).

Ta se konala ve městě Loma Linda, což je město výjimečné v mnoha ohledech. Zaprvé, je to velice náboženské místo – celé město je jako jeden velký kostel adventistů sedmého dne.

To má nedílný podíl na tvorbě druhé výjimečnosti tohoto města, a sice že skupina adventistů v tomto městě žijící se zařazuje mezi nejdéle žijící lidi na Zemi. Dožívají se nejvyšších věků, kdy průměrná délka života těchto lidí je o osm let vyšší, než je tomu běžné v našich zemích. V jejich případě je to dáno z velké míry tím, že „nám Bůh dal život, o který se musíme starat s úctou, vážit si zdraví, pečovat o něj a něco pro něj dělat.“ V tomto městě má tedy zdraví nepřímé kořeny v Bibli.

Ona dlouhověkost a program CHIP byly důvodem, proč jsem na do této oblasti vyrazil. Chtěl jsem se na vlastní oči podívat na to, co pro mě do té doby byly pouze náznaky informací z knih. Tou dobou jsem se totiž poněkud intenzivně zajímal o civilizační nemoci, jako jsou kardiovaskulární choroby – infarkt, mrtvice... zkrátka problémy vyplývající z nezdravé oběhové soustavy, nádorová onemocnění, která zabijí polovinu z těch, které nezabily nemoci kardiovaskulární; diabetes, Alzheimerova nemoc... aj.

Z knih, teorie a jiných nepřímých zkušeností jsem se dovídal o tom, jak si tyto nemoci působíme sami nevhodným životním stylem. Že jsou to nemoci víceméně zbytečné a můžeme se jich mnohdy relativně snadno zbavit úpravou životního stylu.

Loma Linda je město, odkud se do světa šíří nauka o tom, jak se právě těmto nemocem vyhnout a jak dosáhnout dlouhověkosti ve zdraví. Je zajímavé, že se toto město nachází zrovna v USA – v jednom ze světových epicenter civilizačních nemocí.

Loma Linda je takovým izolovaným kontrastem. Je to město, kde když projdete mostem pod dálnicí, jste ve městě druhém – v San Bernardinu. O tom mi bylo řečeno, že je to nejchudší město v Kalifornii plné drog a těžké kriminality. Když jsem zde chtěl vystoupit z vlaku a dojít pěšky nočním San Bernardinem do svého hotelu, byl mi dán titul – nesmírně statečný.

To ještě více umocňuje kontrast Loma Lindy – velice bohaté město plné zdravých lidí, sousedící s městem velice chudým a uprostřed velice nemocného státu. Zajímavé.

Byla sobota, druhý den konference pořádané CHIPem, a první přednáška na programu byla regulérní mše.

Na ranní mši se mi moc nechtělo, tak jsem si raději přispal a na konferenci vyrazil o něco později. Už jsem byl v areálu místní nemocnice, kde se konference konala, ale do další přednášky zbýval nějaký čas navíc.

Jak by někdo nepochybně řekl – utíkej, jak chceš, ale Bohu stejně neutečeš. A měl by pravdu. Bůh je všude – minimálně v Loma Lindě. Procházel jsem kolem nemocničního kostela, ze kterého zrovna hrál stylový gospelový rock. Mše samotná by mě asi nenalákala, ale tohle znělo, jako by tam hrála „Sestra v akci.“ To mi nedalo a byl jsem vtažen dounitř. Jak překvapivé to bylo. Tak trochu jiný „kostel“, než který jsem kdy mohl zažít v Česku.

Energie davu mě vtáhla do sebe. Za chvíli jsem poslouchal moudře a živě mluvícího kazatele a považoval návštěvu kostela obecně za přínosnou.

V určitý okamžik jsem ale ztratil pozornost. Něco mě inspirovalo a ponořilo do hlubin vlastní mysli. Poté už si pamatuji jen to, jak odcházím z kostela s myšlenkou, že mým nynějším úkolem bude napsat knihu šířící zkušenosti každodenně získávané při pobytu v tomto výjimečném městě. Zkušenosti o pro nás poněkud neznámých životních postojích a možnostech.

No. Proč ne.

Když jsem knihu psal, nesledoval jsem žádné komerční cíle. Nevěděl jsem, jak bude kniha vypadat, až bude hotová. Prostě jsem psal, protože mě to bavilo a protože mi to ponouknul kostelní Duch Svátý, na kterého nevím, jak moc věřím. Psal jsem, až bylo něco hotovo. To jsem pak vypustil do světa. Mělo to 200 stran, 200 chyb na každé z nich a i přesto to obdrželo mnohé pozitivní reference.

S postupem času jsem vybudoval stránky ZACITZIVOT.CZ, kde chci předat dál znalosti, které mohou pomoci zlepšit kvalitu života nejenom většiny jednotlivců, ale i společnosti jakožto zemskému celku. Tato kniha, stejně tak jako zmíněný projekt, pak mohou pomoci rozšířit dané informace v Česku, neboť dostat se k nim v našem jazyce je stále velice obtížné.

Pokud jste se dostali k této knize dříve než ke stránkám ZACITZIVOT.CZ, možná vás bude zajímat, že tam naleznete i online kurz, který může být vhodnou nástavbou této knihy.

Cílem stránek ZACITZIVOT.CZ je, aby byly veškeré informace dostupné zdarma. Nelíbí se mi představa, že na stránku přijde nemocná babička, které by tyto informace mohly pomoci, ale nestane se tak, protože se zasekne na platbě platební kartou, nebo vůbec – na platbě. Jenže, věc se má tak, že bez finančních zdrojů se zaseknu já někde ve fabrice za pásem a potom bych měl problém dokončit toto dílo za jeden život. Proto díky

Vám, kdo jste přispěli na rozvoj tohoto projektu, ať už koupí knihy nebo online kurzu.

Tuto knihu jsem napsal ve svých 26 letech, jsem tedy (a dlouho snad ještě budu) takové přerostlé dítě. Byl jsem trochu v rozpacích z představy situace, že si tuto knihu budou číst o tolik života znalejší lidé. Já že jim mám něco předávat?

Abych se rozpaků zbavil, snažil jsem se jádro knihy postavit nikoliv na svých názorech, ale na zkušenostech lidí, kteří vlastní ozdravné organizace, doktorů, kteří publikují svoje práce, nebo na výsledcích vědeckých studií. Podporuji tak rozšíření informací, které mohou být přínosné pro nesčetné množství osob a které pochází z velice validních zdrojů a od velice validních lidí. Na mém věku pak nesejde. Přestože jsem tedy jádro této knihy obalil značným množstvím mé osobnosti, zůstávám klidný, neboť vím, že principy zde zmíněné pochází ze zdrojů, kterým se dá obtížně konkurovat.

Knihla se zabývá nesmírně obsáhlým tématem – výživou a zdravým životním stylem. Na toto téma existuje milion názorů a milion opačných názorů na každý z nich. Oblasti na Zemi, kde se lidé dožívají nejvyšších věků (takzvané „Modré zóny“ – Blue zones), se však shodují v určitých principech a prvcích životního stylu. Poté můžeme být pod tíhou milionů názorů, pokud se však budeme řídit těmi, které vedou ke zdraví a dlouhověkosti u skupin lidí na mnoha místech naší planety, můžeme si nastolit klid na duši s myšlenkou, že je to, co máme nahráno v hlavě podložené poněkud zajímavými výsledky.

*Jedním z klíčových aspektů životního stylu lidí ze zmíněných Modrých zón je především **rostlinný způsob výživy**, což je téma, které je v naší společnosti stále nepochopeno. Ovšem zopakují se, má-li tento způsob výživy natolik zajímavé výsledky, které se*

vztahují na celé oblasti (nikoliv pouze na jednotlivce), pak se mi jeví velice moudré snažit se danému tématu porozumět a nikoliv ho okamžitě zavrhnout, protože nezapadá do naší kultury.

Jedním z klíčových aspektů dlouhověkových lidí, je rostlinný způsob výživy.

O téma této knihy jsem se začal zajímat intenzivně v rámci diplomové práce pro univerzitu na téma vlivu výživy na rozvoj civilizačních onemocnění. Zabřednul jsem tak mezi knihy, vědecké studie, následně praktické zkušenosti v Kalifornii a v současnosti se zabývám především překlady informací od lékařů a jejich publikaci na stránkách ZACITZIVOT.CZ pro ty, kteří nerozumí anglicky.

Již na stáži v Kalifornii jsem však dospěl k tomu, že pro moji vlastní osobu jsem se již naučil, viděl a zažil dost. Po určitý okamžik je získávání informací klíčovým aspektem pro přirozené a nenucené vytváření životních změn, pokud se však dozvíte stý nebo stý první důvod, proč něco jíst či nejíst, výsledek je vcelku stejný. A tak jsem se na stáži začal pěkně nudit. Namísto do centra CHIPhealth jsem chodil po městě s kytarou a hrál jsem si.

Ta kytara byla úžasná, Little Martin. Koupil jsem ji v San Franciscu na rohu Haigh&Ashbury. Na tomto místě započala éra hippies. Stala se z ní moje cestovní kytara. Lepil jsem na ni nálepky z míst, kde jsem byl, jako je právě Haight&Ashbury, San Diego, atd. Ta kytara se mnou cestovala až do doby, kdy jsem ji zapoměl v Praze ve vlaku a někdo ji odnesl. (Teď jsem odhalil pravý účel této knihy, doufám, že mi najde kytaru...)

Tedy, samotné vzdělávání se v oblasti výživy mě začalo poněkud nudit.

Bůh je ale všude, zejména v Loma Lindě je na každém rohu a má tam pro nás i nějakou tu práci. Do života mi předhodil tuto nabídku – šířit informace o možnostech lidského zdraví a inspirovat k tomu, abychom udělali náš svět lepší. Zní to jako klišé, je to klišé, ale je to velice důležité klišé, které je utopeno v ignoranství. Kdo se dnes snaží dělat lepší svět? Kdo se snaží o to, nechávat za sebou co nejméně negativních stop?

Jsou to právě nemoci, které poukazují na nevhodnost našeho počínání a láskyplně nás zabíjí, neboť v zájmu vyššího celku, který si v naší společnosti běžně neuvědomujeme, nežijeme slučitelně s životem planety. Možná je to úchylka mé mysli, ale vypadá to, že život je neskutečně komplexní a promyšlený systém, který nás všemi možnými způsoby nutí k určitým změnám, které bych se nebál označit jako evoluční. Další klišé – nic není náhoda – se ukazuje být pravdou.

Vytvářím tedy tuto knihu, která upozorňuje na mnoho témat – výživa a vliv na nemoci, opomíjené aspekty mnohých potravin, dopady našeho počínání na mnoho okolních sfér života, které se nás na oko jakoby netýkají – dost možná ale jen proto, že to s hlavou v písku není vidět.

Informace v knize jsou i nejsou strukturalizované. Spoustu témat (především nemocí) zmiňuji v okamžiku, kdy se k nim objeví souvislost. Je to, jako bych vám na hlavu sypal puzzle. Jednotlivé části nemusí nutně dávat smysl, ale zároveň je potřebujete pro poskládání celé skládanky.

Až poskládáte skládanku této knihy (po jejím dočtení), možná v ní uvidíte určitý smysl. Možná si uvědomíte, že to co jste složili, je pouze dílkem do skládanky další, mnohem větší, klidně i naprosto měnící

význam toho, co vplyne pouze z této knihy – už jen proto, že témata této knihy spolu souvisí, vzájemně se doplňují a podporují se s tématy dalšími, na které zde řada nepřijde.

Radost bych měl, kdyby tato kniha nabídla důležitý dílek do životního obrázku těch, které ještě baví ho skládat, rozvíjet ho a měnit ho k něčemu více ucelenému.

JE NAČASE PŘEČÍST SI NÁHODNÉ PASÁŽE Z KNIHY

*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 utipkovala 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.

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 Životem 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 prášcích 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.

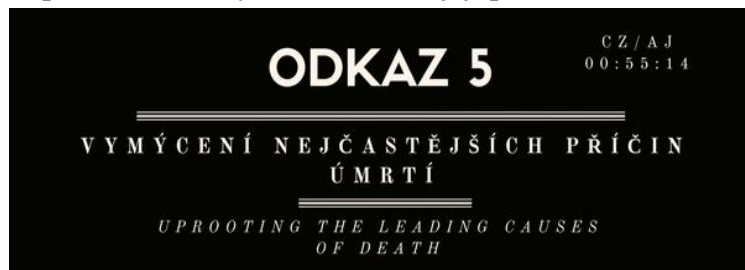
K většině lidí se dostanou informace o výživě skrze komerční sféru (a jsem toho názoru, že se to týká i institucionálního výživového vzdělání). Mnohé firmy tak stihnou přikreslit či vypíchnout konkrétní informace, které pak slouží jako výborný prodejní nástroj. Všední jsou i studie „na zakázku“ – dotované 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.

Ve videu se prochází nejčastějšími příčinami úmrtí a vlivy výživy na ně – podle vědy. Video je tak ideální doplněk této knihy. Nebo rovnou její pilíř.



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 zpracované 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 rádoby 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“

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.

V Loma Lindě 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 „Zvratte diabetes“.

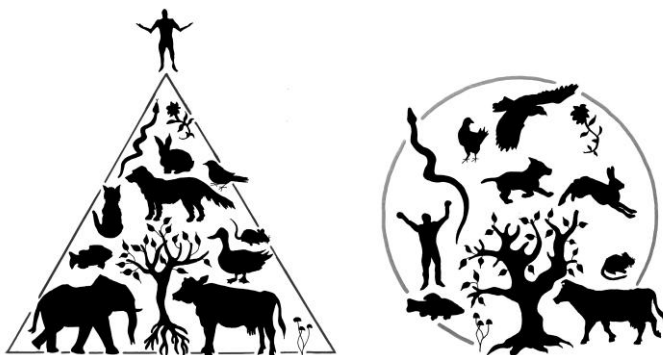
Tady, na druhé straně světa se už země třese. Uvidíme, za jak dlouho k nám dorazí tsunami zdravých principů. Do té doby budu muset já a lidé podobného názoru poslouchat ohromné množství řečí reprezentujících hlas naší nemocné kultury.

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 nemoci srdečních cév 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.

Přišla chvíle, kdy je potřeba si uvědomit ještě něco. Že 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 přečte 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.

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 tomto tří minutovém videu (začíná to na 2:00 a koukat se mohou i ti, co nerozumí).



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