

Kniha o tom,
proč umíráme
„Jak nikdy“

JE NAČASE ZACÍT

OST ŽIVOT

J Vita

Vydavatel: Jan Šuba-Makniha.cz

rok vydání: 2015

©Jan Šuba-Makniha.cz

©Všechna práva vyhrazena !

ISBN 978-80-88080-72-5 (pdf)

ISBN 978-80-88080-73-2 (ePub)

ISBN 978-80-88080-74-9 (MOBI)

Předmluva

Komu se tato kniha dostala do rukou, musel být velice hodný, jinak si to nedovedu vysvětlit.

Jedno bych rád, abyste do začátku věděli.

Podle toho jak dlouho žijete, tolik hodin jste pravděpodobně slýchávali přesný opak názorů a postojů, které vám zde budu prezentovat. Žijete-li 20 let, 175 000 hodin jste žili ve světě, který se touto knihou pokouším rozbít.

Proč?

Třeba proto, že se mi do života připletlo příliš mnoho lidí, kteří si vyléčili „nevyléčitelné“ nemoci, a to by se jim bez rozbití svého starého světa nepovedlo. A nebo ještě důležitěji – proto...

... no, to pochopíte v průběhu knihy.

Jen počítejte s tím, že když vám svět okolo vás třeba 100 000 hodin říká, že něco je tak, a ne jinak...

... je možné, že bude zapotřebí investovat nějakou tu hodinku do toho, abyste pochopili, že svět okolo vás může vypadat i lépe, a to především pro vás.

Když jsem knihu psal, odmítl jsem u ní používat marketingové falše a hrát si v ní na něco, co nejsem. Je psána lidově, jazykem pro kamarády, ač kdyby to byla školní slohová práce, nepochybně by mi tento přístup snížil známku.

Cílem bylo knihu napsat a nechat ji, ať se vetře do života těm, co ji potřebují. A ona se začíná šířit. Proto neznáme-li se, považujeme se od teď za kamarády - bude se vám to pak lépe číst. Zároveň bych kvůli kamarádům nikdy neutratil peníze, které nemám, za korekci chyb v knize, takže tam beztak nějaké chyby jsou. Proto bych ti kamaráde, ty jazykový sadomasochisto, doporučil hodit se do klidu a plně se soustředit na myšlenky a ne na to, jaké i se v nich píše.

Díky tedy těm, kteří si knihu zakoupili - potřebuje si na sebe vydělat.

A těm co si ji nezakoupili – to si říkáte kamarádi?

Kniha poukazuje na to, že mince má dvě strany a že většinu lidí za celý život nenapadne tuto minci otočit a podívat se co na té druhé straně vlastně je. Slyšeli o ní velice často z těch nej kvalitnějších médií, jako je Blesk či TV Nova. Zároveň však o ní mluví - a k dobru jí nepřidávají - i „na-první-stranu-mince-zaměření“ výživoví specialisti, lékaři a dokonce i hospodští štamgasti.

To se potom dá říct, že prozkoumal-li v životě někdo doopravdy druhou stranu mince, bylo to spíše díky náhodě. Stejně tak tomu bylo i v mém případě.

Dostal jsem se ovšem do prostředí, kde lidé na druhé straně mince vyrůstají a proto vás zvou, abyste si společně s touto knihou přičuchli k tomu, jak to tam tedy vlastně vypadá a abyste s ní lépe porozuměli tomu, v jak kouzelném světě to žijete.

Přeji příjemnou zábavu. Přeci, o co jiného nakonec jde?

Pár slov úvodem

O půlnoci zvoní zvonek.

„Kdo je?“

„Soused.“

„A co chcete, člověče, takhle pozdě v noci?“

„Máte česnek?“

„Nemáme!“

Asi za půl hodiny zvoní zvonek znovu.

„Kdo je?!“

„Soused.“

„A zase k sakru chcete?!“

„Nesu vám ten česnek.“

Spousta věcí se nám dostane do rukou, aniž bychom si o ně řekli. Pokud to ve vašem případě byla tato kniha, tak si pamatujte, že i česnek se nakonec většinou hodí.

Co je to za knihu?

Je to kniha o jídle a o životě.

Je to kniha o žití a o umírání.

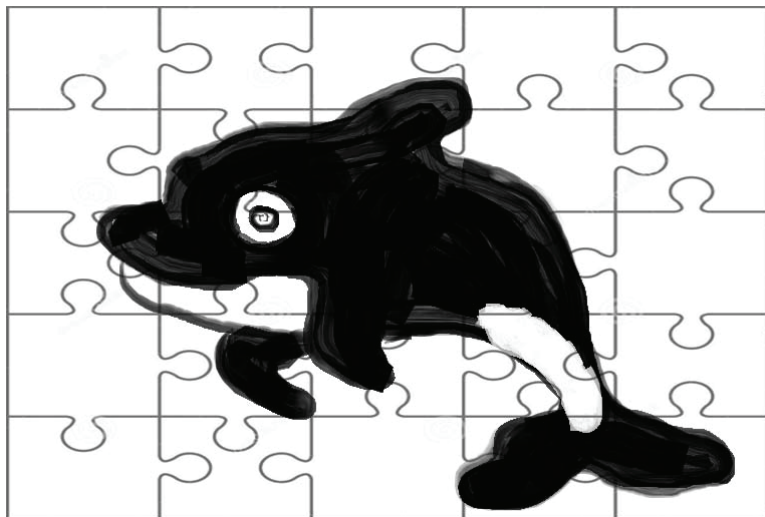
Je to kniha o druhé straně mince.

Úkolem knihy je nasadit vám do hlavy brouky, kteří by vám to tam měli pěkně vyžrat. Díky těmto broukům třeba budete mít v hlavě najednou prázdno. Budete tam mít prostor pro nové myšlenky a prostor pro to, se zamyslet.

Tahle kniha vám i poradí, nad čím se zamyslet.

Číst tuhle knihu je jako skládat puzzle. Někdy napíšu něco, co nemusí rovnou plně dávat smysl. Můžete dostat informace, které se dají přirovnat k pravému dolnímu puclíku skládky níže – kdybyste tento puclík našli samotný na zemi, moc by nedával smysl. K tomu je potřeba, abyste ho napasovali do celé skládky, kde by zase chyběl, kdybyste ho na té zemi bývali nechali.

Je vhodné dočíst celou knihu.



V jedno doufám – moje žena, kterou zatím nemám, bude rozumět tomu, co znamená jíst život a bude to taky dělat. Ideální bude, pokud rovnou potkám takovou, která už život jí. Jinak to bude spousta práce (kterou na sobě bude muset udělat).

Tento odstavec jsem musel napsat – stovky a tisíce žen díky němu nepochybně změní způsob své výživy.

Když vidím, jaký rozdíl je s rostoucím věkem mezi lidmi, kteří život jí, a mezi těmi, kteří jí všechno, je to pohled skoro až děsivý. Chci se vyvarovat toho, že se mě budou tyto děsy přímo týkat. Stejně tak chci, aby se toho vyvarovali i lidé, který mám rád nebo ti, který mám milovat.

V době kdy píšu tyhle řádky, nacházím se v Loma Lindě, v Kalifornii. Je to město, kde mají lidé skrze silné náboženské kořeny značně ovlivněný přístup ke svému zdraví a s tím i dietu. Lidé zde jí život a to má své výsledky.

Tady se na chvíli pozastavím a vysvětlím slovo dieta. Když toto slovo použiju, nemyslím tím „držet dietu“, jak jsme tohle slovo zvyklí používat. Držet dietu nemá smysl, protože je to dočasné, a tak to přináší dočasné výsledky – pokud ji nehodláte držet do konce života.

Teda, mě osobně docela děsí představa, že bych měl do konce života něco držet. Je to dost svazující a limitující. Nedej bože, pokud se to musí držet v obou rukách. To bych se na to mohl...

Naštěstí - většina diet, které se nám na internetu nabízí, snad ani nejdou (vy)držet déle...než chvíli.

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

Nemá cenu držet dietu, ani den, ani týden, ani měsíc, ani celý život.

Vaše dieta musí být váš život. Ne nuceně, ale protože to tak mít chcete.

Tak se to může naučit mít každý a tak to má i mnoho lidí v Loma Lindě po celý svůj život. Nikdo zde nic nedrží.

Proto se vyplatí využívat energii na získávání informací a na jejich základě pak připustit změny, než se do změn nutit za nepochopení důvodů svých činů a vytvářet tak v sobě zbytečnou nejednotu (a něco u toho držet).

Proto, když používám slovo „dieta“, myslím tím způsob běžného stravování.

Mám tu možnost poznávat zdejší staré lidi. Dnes se mnou vtipkovala 91 let stará babička, jejíž jediným zdravotním neduhem je to, že upadla a teď ji bolí kostrč. Obličej má relativně hladký, mozek má čilý – 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, což když mi řekl, vyvalil jsem na něj oči. Můj táta, kterému je 60, vypadá starší než tenhle pán.

Nachomýtl jsem se ke shromáždění důchodců, kteří se scházeli před kostelem, aby oslavili sté narozeniny vysloužilého chirurga. Ve zdejší prestižní nemocnici operoval lidi do svých 94 let.

Operoval lidi, kteří nejedli život...

A podobných příběhů tu stále čile pobíhá mnoho.

Taky 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 taky nejedli život.

Zato jedli prášky.

Sžírali mě myšlenky toho, že takhle pravděpodobně nemuseli skončit. Nedokázal jsem s nimi strávit moc času, protože mi pohled na ně rval srdce.

A tady se vracím k tomu, že moje žena bude jíst život. Věřím, že tohle tvrzení mohlo (a může) působit zvláště, ale věřím i v to, že teď už trochu víc rozumíte, co se za tím tvrzením skrývá. Pokud ne, přečtěte si znovu poslední větu předchozího odstavce.

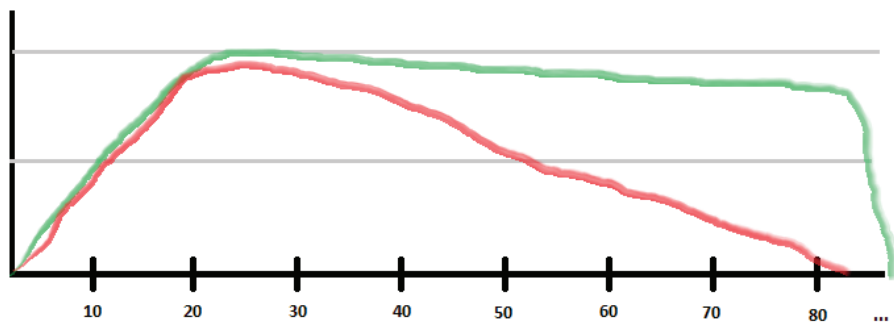
Internetem nyní koluje tohle minutové video (**Odkaz 1**):

(Souhrn odkazů naleznete na konci knihy)

<https://www.youtube.com/watch?v=Qo6QNU8kHxI>

Toto video vystihuje realitu, když sděluje, že většina lidí končí svůj život v nemoci (posledních 10 let). A přesto tomu tak nemusí být. Proč někteří důchodci pobíhají po venku, zatím co jiní sedí zavření doma a koukají do prázdna?

Pokud se nepříhoda něco výjimečného, můžeme si vybrat mezi tím jak bude náš život vypadat. Podívejte se na následující symbolický graf, který znázorňuje zdraví/vitalitu/množství života v těle s rostoucím věkem:



... Spousta lidí, který jsem v Loma Lindě (LL) potkal, si vybralo, že se vydá po Zelené. Pečují o své zdraví a jí život. Jsou proto plni života až do posledních dnů, během kterých své tělo celkem náhle opustí.

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

Ale jo.

Cévy se ucpávají, orgány selhávají, mozek hloupne a ztrácí kontrolu nad tělem, které slábne. Kvalita života klesá postupně až na úroveň utrpení. Ke všemu potom Červená linka zřídka končí tak, jak je znázorněna v grafu - končí spíše nenadále, kolmo dolů. Kdy se to stane je loterií.

Vím, že mnoho lidí miluje loterii, je to jedna z jejich posledních nadějí. Těchhle náhlých Nešťastných 10 (posledních sekund) ale vyhrát nechcete.

Měl jsem tu možnost seznámit se zde (v LL) s Programem pro Kompletní Zlepšení Zdraví - CHIP (Complete Health Improvement Program). Je to 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, 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. S nemocí se počítá.

Ten kdo s nemocí nepočítá, nepočítá většinou ani s ním, že si ho nemoc může najít, tím pádem se o své zdraví nestará – je nám ukradené, což ústí v to, že je nám nakonec ukradené doopravdy.

A ono vůbec, i o ukradeném zdraví je tahle kniha. Krade se ve velkém. 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 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 šťastně 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.

Pokud budu nezdravý, chybu budu hledat v první řadě v sobě, ve svých zvycích, ve svém chování a ve svém okolí. Doktora potom případně vyhledám, aby mi pomohl přežít či vrátit mé tělo do normálu.

Pomohl. Ne – udělal to za mě.

Udělejte tedy doktorům radost a připište si vaše zdraví do seznamu vašich zodpovědností. Budou pak mít méně práce (stejně peněz – pořád málo) a víc času na život.

Vzít si zodpovědnost za své zdraví neznamena, že když mě např. chronicky bolí noha, místo toho, abych jedl prášky proti bolesti, půjdu do přírody a sám si natrhám bylinky tlumící bolest. Dokonce to neznamena ani to, že místo prášků z lékárny, co mi tu nohu budou léčit, si v přírodě natrhám všelék a budu si tu nohu léčit na vlastní zodpovědnost (proti gustu žádný dišputát).

To, co se snažím vysvětlit, je myšlení, že noha mě bolí z nějakého důvodu - něco dělám špatně. Můžu mít ucpané cévy, a tak se mi v noze něco začíná rozbíjet.

Nebo mám špatné boty.

Co je potom správné řešení? Koupit si nové boty nebo koupit si prášky proti bolesti?

Nemoc je začátek mojí cesty.

Měl jsem imunitní a kožní problémy a vrtalo mi to hlavou. Nejdříve jsem přemýšlel – jak se toho zbavím. 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?

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 potíží spočívá pramení z výživy. Začal jsem mít více otázek a nacházel na ně odpovědi a čím více času jsem tomu věnoval, tím více jsem si uvědomoval, že je tady něco špatně. Některé informace, které jsem našel ve mě vyvolaly podobný pocit, jako když vidíte, jak chlap na ulici bije ženu.

A že ten chlap je obrovskej.

Vypadá jak skříň.

A co teď? Nic nedělat nebo riskovat, že dostanete do dršky?

Naše společnost a její „hovna“

Ted' přichází chvíle, kdy si musíme ujasnit jednu věc.

Budu vám zde sdělovat informace, o kterých nejspíš budete pochybovat. To uděláte naprosto správně.

Je potřeba přemýšlet nad tím, co vám kdo říká a vyhodnocovat, jestli vám to dává smysl nebo ne – a to ideálně jako lidské bytosti – ne jako výtvoru naší společnosti. V tom je velký rozdíl.

Mám totiž podezření, že společnost nás učí hodnotám, které se hodí společnosti (pár lidem z ní) a ne nám, jakožto lidským bytostem.

Jednou z mnoha věcí, kterou nás naše společnost učí, je:

Poslouchej autority. Bude to tak, jak říkám. Ty jen poslouchej (mě a mé příkazy).

Trvá to od narození, kdy nás začnou cvičit již vycvičení rodiče a pak si nás převezme škola, která nás „připravuje“ na život – minimálně do 15ti let, dnes spíše již do 20, ne-li 26 let.

Je to celkem chytrý způsob, jak přimět lidi, aby drželi hubu a krok od narození až do konce. Problém je v tom, že jsme se dostali do doby, kdy tenhle starý systém přestává fungovat – a to jak mladým, tak starým.

Vyjdeme totiž ze školy a při prvních pokusech o uplatnění školního učiva si nabijeme hubu, protože to, co a jakým způsobem se budeme ve škole učit, snad vymýšlel ještě někdo, kdo si zatopil v kamnech, zapálil svíčku, namočil brk do inkoustu a psal.

Netrvá dlouho, než zjistíme, že jsme trávili roky učením se znalosti, který jsou dobrý jen k tomu, abychom měli větší šanci na vítězství ve Chcete být milionářem.

Zjistíme, že škola, jakožto součást přípravy na život ve společnosti, nás učila znalostem a principům, které nás připravují na společnost, která umírá.

Těmhle znalostem, hodnotám a principům říkám – společenská hovna. Je to odpad staré společnosti, kterého je dobré se co nejdříve zbavit (a někdy je slovo hovno ještě slabý výraz, proto nemám pocit neslušnosti).

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

To už dost lidí motivuje k tomu, aby hovno ze svého života sebrali a nadobro ho spláchli. Pokud to neudělají, riskují, že na něm uklouznou znovu a kdo ví, jak to dopadne příště. Třeba už se nezvednou.

Toto krásné přirovnání lze použít i na zdraví. Hovno zde pak nehraje roli nemoci, nýbrž roli příčiny nemoci. Příčina nemoci je vaše hovno v životě. Nemoc je smrad, které toto hovno produkuje, potažmo onen pád po uklouznutí na něm. Nemoc je signálem toho, že máte v životě hovno a že se ho máte zbavit.

Je celkem klíčové pochopit význam předchozího odstavce. Omlouvám se, že je to tady teď samé hovno.

Problém je v tom, že ne všechna hovna jsou hnědá a smrdí. Některá z hoven se tváří například jako čokoládový dort – a kdo by se chtěl zbavovat čokoládového dortu.

Obzvlášť, když doopravdy voní a chutná jako čokoládový dort.

Pořád ale je to jen maskované hovno, a vy tak můžete doufat, že ho prokouknete dříve, než ho spolknete.

Někdy to prokouknutí zabolí – přišli jste o dort. Záhy vám ale dojde, že jste málem snědli hovno a že jste rádi, že jste to prokoukli včas. Své požitky pak začnete hledat jinde než v hovnech (například v lidech, kteří budou hájit a nabízet vám hovna. To je sice někdy otravné, ale s nadhledem je to docela zábava).

Tahle kniha vám bude brát čokoládové dorty.

Společenských hoven jsou hromady, ne všechna jsou ze školy. V podstatě nad čím se zamyslím, to do těch hromad většinou nějak patří, stačí hledat.

Třeba Vánoce v Česku. To taky může být společenský hovno.

Pokácí se stromy, zabijou kapři, utratí majland za dárky...a ta myšlenka toho, že by se měla setkat rodina, strávit spolu čas míru a harmonie, případně slavit zimní slunovrat, (a případně západní křesťané v průběhu historie prohlásili, že se 25 prosince narodil Ježíš a spousta lidí tomu od té doby uvěřila, což nám vlastně vytvořilo tento svátek tak, jak ho známe) – na to si dnes vzpomene jen málo kdo.

Z časů slunovratu, míru a harmonie se staly převážně jen časy tržeb, pil a paliček.

Dalším typem společenského hovna pak mohou být mnohé naše zvyky a naše hodnoty. Například – v dnešní společno-

sti jsou photoshopové modelky vzorem krásy, porono-herečky vzorem sexu, milionáři vzorem šťastného a úspěšného života (asi proto, že si berou modelky a porno-herečky). To jsou podle mě uměle vytvořená společenská hovna.

Špatný je, když se v těch hovnech vzájemně udržujeme – což je docela běžné - jakmile se snažíte vylézt z hoven, objeví se někdo, kdo se vás v nich snaží udržet. Asi aby tam nezůstal sám.

Špatný je, když se nás v nich snaží udržet společnost – asi aby nezůstala prázdná. To se pak běžně stává, že někdo stráví život v hovnech a třeba o tom ani nevěděl. Někdy mu to nemusí vadit, ale někdy díky tomu může dost trpět. Někdy to má takový efekt, že z toho spousta lidí umírá jak nikdy.

Cílem téhle knihy je, abyste začali přehodnocovat informace, které vás naučila společnost, protože je docela velká šance, že to z pohledu dnešní doby bude jen na obtíž. Cokoliv, co vás bylo naučeno, aniž byste to chtěli, doporučoval bych vám, abyste to přehodnotili s pohledem na svět, který máte dnes, který sám o sobě taky možná stojí za přehodnocení.

Pár věcí tady zkusím přehodnotit s vámi.

No, zpátky k jídlu a životu.

Skrze práci pro univerzitu jsem zkoumal mnoho knih, vědeckých studií, učení doktorů a nutričních specialistů.

Jakmile jsem začal chápat souvislosti mezi tím, co čtu a tím, jak funguje svět, natolik mě to pobouřilo, že vlastně díky tomu jsem vyjel na druhou stranu zeměkoule a napsal tuhle knihu.

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 neznamena, že se to veřejnost dozví. I když je to pro blaho všech. Skoro všech.

Když zde tedy budete čerpat informace, jsou založené na kvalitních zdrojích. Je to důležité pro (určitou) kvalitu téhle knihy, je to důležité pro vaše zdraví a je to důležité pro zdraví moje – především to duševní.

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

Já to mám obdobně. Jen teda nehodlám být žalován. Můj klid má pro mě větší hodnotu než marketing čehokoliv.

S čím se zde ale taky setkáte, budou informace, které dávají smysl na tolik, že je zmíním, přestože můžou být ze zdroje, který někdo nemusí považovat za dostatečně dobrý. Pokud si budu vědom toho, že nějaká informace, kterou zde uvedu 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.

Pamatujte, že přestože se vám vaše současná přesvědčení mohla nahrávat do hlavy více než 100 000 hodin za posledních 15 let – mohou vám škodit. Proto se vyplatí dát několik hodin na to, abyste si prohlédli druhou stranu mince, na kterou se zde hodlám zaujatě soustředit.

Neříkám, že to co zde napíšu, je vždy nutně pravda, není mým cílem mít pravdu. Vidím jen problém v tom, že nám je jako společnosti ukazována právě jen jedna strana mince, dle mého názoru falešná a lživá.

Chci vám ukázat jiný pohled a na každém pak je, aby si udělal nový názor, nebo si nechal ten starý.

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

Ted' přijde trocha extrémně složitá logika:

Když dáme ruku na rozžhavenou plotnu, pálí. To že pálí je obrana těla, které nám bolestí říká, že děláme něco špatně. To dává rozum.

Škoda že stejný rozum tak často nepoužíváme i v případě nemocí, kdy bolest není okamžitá a tak intenzivní - přesto je.

Jako však nepomáhá foukat na ruku, kterou necháme na plotně, nepomáhá řešit nemoci pomocí prášků, které tlumí následky, aniž bychom odstranili příčinu problému.

Pokud se nám dočasně povede problém zamaskovat, jenom se pak vrátí silnější a ve více podobách. Budťo nám pak konečně dojde, že je někde chyba, nebo si dáme víc prášků a cykl se opakuje. Jsme totálně na Červeně.

Spousta lidí tohle ví, přesto to málo kdo dělá správně.

Tělo reaguje vhodně na naše chování.

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 být závažné nemoci. Dostanete kašel? Špatná strava, špat-

né zvyky. Kožní problémy? Špatná strava, špatná zvyky, atd.

Samozřejmě, neplatí to na 100% a jsou i jiné, důvody pro nejrůznější nemoci. S těmi ale většinou nic nenaděláme, proto se zde budeme bavit jen o těch případech, kterým se dá předejít – což je valná většina nejčastějších chronických chorob v západní civilizaci – těch, na který pravděpodobně umřete vy a lidi okolo vás.

Budeme se zde bavit o nejčastějších snižovačích kvality života a zabijácích v západní (a brzy i východní) společnosti a o tom, jak se vydat po jiné cestě.

Zde bych rád oslovil případné pány a paní doktory. Budu ten, co vám kecá do řemesla a často to může vypadat, že o vás vytvářím špatný obraz. Není mým záměrem vás urazit či znehodnotit, jen se to bohužel může stát, když budu poukazovat na současnou situaci ve společnosti, která nehraje ve váš prospěch. Neberte si proto prosím nic osobně a zachovejte si otevřenou mysl. Věřím, že i vy pochopíte, že je načase začít jíst život, a pomůžete si tak i profesně.

Co jsou tedy prvním klíčové puclíky, které jsme umístili do naší skládky?

Vezměte si zpět zodpovědnost za svoje zdraví.

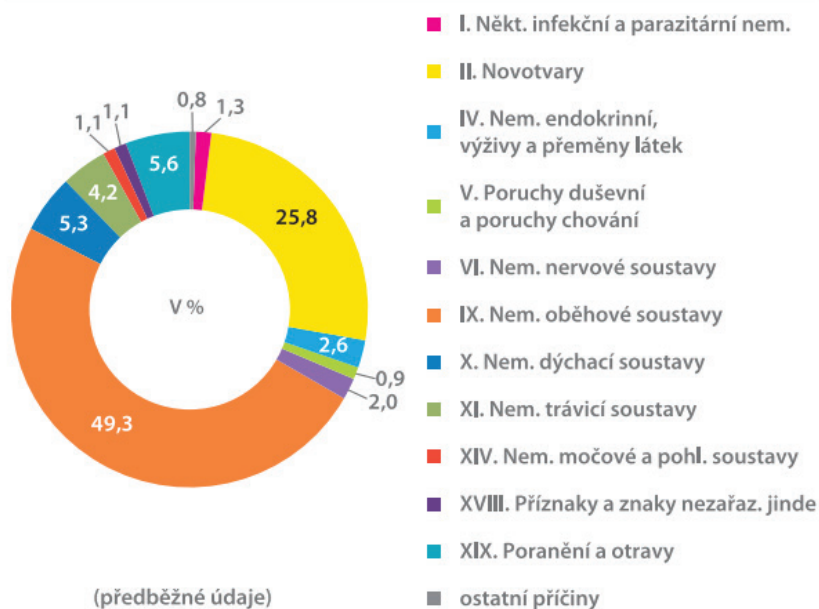
A bonusové otázky na zamyšlenou k tomuhle puclíku jsou:

Staráte se o své zdraví, nebo je vám ukradené?

Existuje ještě Chcete být milionářem?

Úmrtí

Struktura zemřelých podle tříd příčin smrti v roce 2011



Zdroj: ČSÚ

Čísla na všechny nejspíš neudělají dopad, přesto je zmíním:

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 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 koho znáte, pokud bude se bude stravovat a mít podobné zvyky, jako má naše současná společnost, zemře na nemoci oběhové soustavy – nejčastěji infarkt, mrtvice.

Každý druhý v ČR (vedeme, v Evropě je to „jen“ každý třetí) dnes umírá na nemoci oběhové soustavy, z toho polovina infarktů o sobě dá poprvé vědět tím, že dotýčný 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 můžou mít spoustu jiných problémů se kterými jejich Červená ještě více klesne.

Zmínil jsem Jima W. při popisu vitálních starců v Loma Lindě a zmínil jsem, že v jeho 80 letech bych ho vzhledem tipl na 60. To je pravda. Až tak vitální ale nebyl - měl berle, skoro nemohl chodit a ze schodů potřeboval pomoc. Byl po mrtvici.

Přesto, že říkal celý život „jedl život“, že maso, které za život snědl by se vešlo do dlaně, byl docela při těle a byl po mrtvici. To mi nedávalo smysl, to by se dít nemělo.

A tak jsem pochopil jsem, že dít se může všechno, a to i přes to, že děláte věci správně. A nebo to, že když - jak později Jim přiznal - 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, Jim se 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 to nemění na tom, že stát se může všechno, i když děláte věci naprosto správně. Šance na cévní problémy je ale potom skoro zanedbatelná.

A ne jedna ku dvěma.

No, každopádně...

Kdo přežil hod mincí na infarkt či mrtvici, háže znovu, tentokrát o to, jestli umře na rakovinu - na toho bubáka naší společnosti.

Komu padl orel, umírá (aneb na rakovinu u nás umírá každý čtvrtý).

Jaký je důvod toho, že lidé umírají na rakovinu? Že jí onemocní?

Když si odbudeme 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. Vedle téhle střechy je ještě malá stříška, pod kterou jsou zahrnuty „okolní vlivy“.

To, jaká je kvalita vašeho života v období, kdy rakovinu konvenčně léčíte – chemoterapie, radiace, operace, ... – je docela profláklý 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 jíte jedy, které zabijí rakovinné buňky. Nicméně, mimo buňky rakovinné zabijí tyto jedy i buňky ostatní – buňky zdravé. Ty zabít nechcete - přesto se to děje.

V praxi se tedy *otravujete* k uzdravení, což je věta, která mé primitivní logice nedává smysl.

Vlastně dává – za předpokladu, že věříte tomu, 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, protože naše společnost nás snad i přímo učí, že konvenční medicína je jediná moudrá a fungující 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, nemáte nárok na nemocenskou, takže s rakovinou si v naší společnosti můžete vybrat – buďto jedy, nebo umřít v práci.

Věřím tomu, že většina lidí věří tomu, že kdo se vyléčil z rakoviny přírodní cestou, tak měl prostě štěstí. Alespoň já jsem si kdysi myslel.

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 a/nebo placebo, které, někde jsem slyšel, se u léků uvádí jako 30% jejich efektu (to je celkem zajímavé, ale rozvádět to v této knize nebudu. Doporučuji se nad tím zamyslet.)

A tak, jako věřím tomu, že věříte tomu, čemu já nevěřím a naopak, věřím i tomu, že se najde spousta lidí, kteří při čtení téhle knihy budou chtít něco rozbít.

Tyhle chemoterapeutické jedy (no dobře, léky) vaše tělo většinou ani nechce přijmout, proto je zvracení častým jevem. Nedávno jsem ale někde četl, že lékaři objevili nový lék, který zabrání nevolnosti a zvracení při požívání chemoterapie. Hallelujah! Jsme spaseni. Jen si budete muset koupit o prášek víc.

...

Ach, jak západní.

Podle vyprávění lidí kteří ji měli, je rakovina ideální příležitost k tomu, zamyslet se nad tím, co jste dělali špatně, proč ji máte (*máte-li ji*).

Očividně jste nepřijali zodpovědnost za své zdraví, protože kdyby ano, tohle by se vám nestalo. Tak co jste dělali špatně?

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

Tohle uvědomění pak lidem často umožní nejen to, že začnou žít život naplno, vykašlou se na věci, které doopravdy nepotřebují a tudíž si i přes umírání užívají života mnohem víc než kdy před tím, ale často se lidi dokáží i uzdravit.

Rakovinu pak zpětně vyhodnotí jako požehnání a jako zprávu, kterou jim dalo jejich tělo. A přesně tak to má být.

Přestože to tady tak popisují - rakovinu se nevyhrává v loterii nebo při hodu mincí. Má svůj důvod.

Když jsem předtím položil otázku, proč umíráme na rakovinu, cítím potřebu teď zmínit, že jsem vynechal jednu z možných odpovědí, která je ale poněkud kontroverzní.

Odpověď vám dá například dokument: „Zakázané léky na rakovinu“ (**Odkaz 2**), který si můžete vyhledat na Youtubu – sami posuďte validitu zdroje.

Dokument poskytuje mnohá svědectví lidí, kteří rakovinu úspěšně léčili nebo byli vyléčeni přírodní cestou. Popisuje i to, jaké problémy dělá těmhle lidem „společnost“ a korporace, pokud objeví přírodní lék na rakovinu.

Přírodní léky se ukázaly být velice efektivní – rozhodně více, než konvenční metody léčby. Mají ale jednu „nevýhodu“ – nejdou patentovat. Každý by si je tak mohl vyrobit – mnohdy za směšnou cenu a žádné farmaceutické společnosti se tedy nevyplatí uvést podobný lék na trh. Chemoterapie vydělává více.

A tak dokument říká, že jsou zde shodou okolností určité společnosti a lidé, kteří vždy včas zasáhnou. Máchají tím, že nelékaři nemůžou léčit, protože k tomu nejsou „kvalifikovaní“ a dělají všechno proto, aby jejich léčitelské aktivity ukončili, protože „neví co dělají“.

Pokud jde o oficiálního lékaře, který léčí skrze přírodní léky, používá se jako argument to, že před tím, než se nějaký lék může podávat, musí být (mnoho let) testován, aby se odhalila jeho případná nebezpečnost. Protože ale, jak už jsem zmínil, je to lék přírodní – tudíž nejde patentovat – žádná „oficiální“ laboratoř ho testovat nechce. Přesto ale je schválení těchto oficiálních laboratoří potřeba k tomu, aby se lék mohl oficiálně prodávat, a tak se tyto léky zakázají používat do té doby, než je někdo oficiálně otestuje (nikdy), protože můžou být zdraví škodlivé...a jsme v začarovaném kruhu, který nás udržuje v představě, že nejsou žádné jiné způsoby léčby, než ty, kteří nám nabízejí „oficiální“ medicína.

Příběhy lidí, kteří léčili rakovinu přírodně, většinou pak nekončí šťastným koncem. Když dobře, dostanou jen cedulku „šarlatán“, roky se tahají po soudech nebo jdou rovnou do vězení a my jsme potom motivováni, abychom se dál drželi systému a „profesionálních“ metod léčby. Jsme motivováni k tomu, abychom věřili, že jediný způsob jak se zbavit nemoci je chemie a lékař. Že se naše tělo neumí léčit samo.

„Společnost“ nás takhle udržuje v celkem slušných hovnech. Cestu z nich si musí najít každý sám. Jsem zvědavý, za jak dlouhou budou prášky na škrábance. Vlastně bych se nedivil, kdyby už byly.

No, každopádně...

Do té doby, než se povede tyto „šarlatány“ zastavit, tisíce lidí od nich odchází zdraví a jsou tak chodícím poselstvím pro ostatní nemocné lidi. Oficiální média tuto zprávu ale nešíří. Kdyby šířila, svět by vypadal jinak.

Pro někoho může být toto téma otázkou života nebo blízké smrti, proto zde uvedu ještě jeden dokument na toto téma, který pojednává o Gersnově metodě. **(Taky odkaz 2)**

Když se nad tím zamyslíte, celé je to vlastně mimo mísu – co to má znamenat? Přesto přemýšlejte o tom, jestli předešlé odstavce dávají smysl. Jestli ne, tak třeba teprve začnou.

Není důvod těmto informacím nevěřit, kromě toho, že věřit tomu může být nepříjemné, nebo proto, že to vyvrací představu o tom, že žijeme v dokonalém světě, což, řekl bych, si stejně už většina z vás nemyslí.

Je naivní myslet si, že věci zůstanou tak jak jsou a že se podaří tohle „tajemství“ uchovávat napořád. Je to všude kam se podívám. Je naivní myslet si, že se svět nezmění.

Mimochodem, kromě toho, že podobných svědectví je plný internet, je už i mnoho vědeckých studií o tom, že tělo může porazit rakovinné buňky přirozeným způsobem, pokud odstraníme příčinu vzniku a pomůžeme tělu tím, že například budeme jíst život, což prostě dává (začne) smysl. Kdo nevěří, může hledat.

Proč nás to ale nikdo neučí? Protože je to lež? Nebo protože je v tom cash?

Představa toho, že rakovina a nemoci obecně jsou byznys, že peníze tečou jedním směrem, zatím co utrpení a životy směrem druhým ... je ... silná.

S kým jsem se na toto téma ale pustil do řeči, shodli jsme se na tom, že to asi bude pravda. Proto se nebojím o tom mluvit. Každý to tuší, nikdo o tom nemluví. Asi ze strachu. Z demokracie.

A tak bych řekl, že už to chápou skoro všichni - kromě strašících lidí, kteří jsou naučení poslouchat jen doktory a společnost a kromě doktorů samotných.

Věřím, že doktoři většinou dělají všechno v nejlepších úmyslech a v souladu s Hippokratovou přísahou. Stráví ale spoustu let tím, že se učí něco jiného, než co sdělují názory, které zde prezentují a prezentovat budou. Není divu, že jsou pak přesvědčeni o své pravdě. Poté, co je škola učí 6 let zírat na jednu stranu mince, nenapadne je, že by ta mince mohla jít i otočit.

Kdybych já byl doktor, myslel bych si, že kdyby tyhle šarlatánské kecy byly pravda, určitě by mi o tom na škole řekli.

Já si myslím, že neřekli.

Proč?

Dobrá otázka, zřejmá odpověď (jakmile už ji znáte).

Doktoři ale nejsou naši nepřátelé a já nechci být (ani aby vy jste byli) nepřítel doktorů. Táhneme za jeden provaz, jen je potřeba si spoustu věcí ujasnit.

Dejme ale záměry korporací stranou a zamysleme se nad tímhle:

Nejčastější způsoby, kterými se rakovina léčí jsou – operace, chemoterapie, ozařování. Žádný z těchto způsobů vám

nesundá ruku z plotny. Nádor se vám vytvořil z nějakého důvodu a to, co tyhle metody léčby dělají, je, že odstraní nádor (když se zadaří). S příčinou jeho vzniku ale neudělají nic.

A tak, když z vašeho těla zmizí nádor, ale zůstane mu příčina vzniku nádoru, jaký bude výsledek? Že by nový nádor?

A jste v tom znova.

Musíte si ruku z plotny sundat sami.

Potom ale hrozí, že nebudete potřebovat lékaře.

Nedoporučuji vám ale vynechávat lékaře, už jen proto, že můžete mít štěstí na takového, který vám pomůže i s odstraněním příčiny problému.

Nevynechávejte tedy doktora, jde vám o život – to je moje oficiální rada. Osobně jsem ale toho nastavení, že jediné, co bych současného „profesionálního“ doktora nechal mi v případě rakoviny udělat, je diagnóza. A průběžné kontroly stavu. Nepotřebuj foukat na ruku na plotně, radši ji z ní sundám.

Vzal jsem si zodpovědnost za svoje zdraví.

A vím, co dělám.

I vy byste si měli být jisti svým krokem, než vynecháte aktuální konvenční metody léčby a přečtení téhle knihy by nemělo stačit k tomu, abyste si byli jisti svým krokem. Po přečtení téhle knihy byste si neměli být jisti ničím.

Vím, že tvrdit tyhle věci zrovna při rakovině, je tvrdý oříšek, nicméně, pokud se vám ho povede rozlousknout, rozlousknete pak už všechno.

Skládáme puce. K informacím tady se ještě vrátím.

Podívejte se na ten dokument. V podstatě máte šanci 1:4, že se vám to bude hodit. Může to být váš česnek.

...

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 vtip:

Přijde chlap do Francouzské restaurace a zrube 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, po dvou kolech hodu mincí už jen čtvrtina lidí zbývá. S tím, jak to dneska funguje se ale dá říct, že se jen čeká na to, která jiná nemoc nás dostane.

Koho nedostane nemoc, dostane ho nehoda nebo někdo jiný. Koho ani nehoda nebo někdo jiný nedostane, konečně, dostáváme se k tomu, že umře přirozeně.

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“, kterých, jak z grafu vyplývá, je 0,8%. Důvodem, proč píšu tuhle knihu je, že podle mě by to mělo být minimálně 80,8%. Může to tak být, ví se jak na to.

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, v 99,2 procentech případů.

Zajímalo mě, jak vlastně přirozená smrt vypadá, a tak jsem googlil a našel uspokojující odpověď na internetové 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 nesmysle.“

Líbí se mi, jak to příroda zařídila a nemám nejmenší důvod bát se přirozené smrti. 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?**

Odhadem bych řekl, že nás náš západní životní styl ochuzuje o 30 let života – umřeme o 20 let dříve, než bychom měli a posledních 10 let nežijeme, nýbrž umíráme.

30 let už je docela důvod ke změně.

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, což se dost neztotožňuje s naší běžnou představou o stáří.

Mluvím o těch, kteří jí život.

Abych shrnul tento puclík tak:

Máte-li zodpovědnost za své zdraví, můžete se uzdravit i bez jedu.

Plné uvědomění si toho, co tenhle puclík obnáší, povede ke změně.

Za shlédnutí stojí příběh např. Chrise Warka, který tohle povídání pěkně uzavře. Český jsem ho našel bohužel pouze od TV nova, to jsem ani nebudu dávat. Kdyžtak si ho vygooglete. V Angličtině pak lze vypátrat mnoho zajímavých svědectví.

(Odkaz 3)

Video Anglicky

https://www.youtube.com/watch?v=_k3B0y0tjCg