

NAČO JE NÁM BOHATSTVO, AK NEMÁME ZDRAVIE

ZDRAVÝ
otec
CHORÝ
otec



MOTÝL

DR. GLEN N. ROBISON

ZDRAVÝ
otec
CHORÝ
otec

NAČO JE NÁM BOHATSTVO, AK NEMÁME ZDRAVIE

ZDRAVÝ
otec
CHORÝ
otec

DR. GLEN N. ROBISON



VYDAVATELSTVO MOTÝL

Myšlienky, postupy a návrhy obsiahnuté v tejto knihe nie sú určené ako náhrada za konzultáciu s vaším lekárom. Autor ani vydavateľ nenesú zodpovednosť za akúkoľvek ujmu, ktorú čitatelia údajne utrpia pri dodržiavaní odporúčaní v tejto knihe.

HEALTHY DAD SICK DAD

Copyright © 2021 Dr. Glen Robison

Original English language edition published by Scribe Media 507 Calles St Suite #107, Austin TX 78702, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.

All rights reserved.

Translation © Sabina Smutná 2022

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2022

www.vydavatelstvomotyl.sk

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN: 978-80-8164-291-3

OBSAH

ÚVOD.....	7
-----------	---

PRVÁ ČASŤ: POCHOPENIE ZÁKLADOV PRIRODZENEJ ROVNOVÁHY

1. JETE, ABY STE PREŽILI, ŽILI SPOLOČENSKY ALEBO PROSPEROVALI?	15
2. ČO O VÁS PREZRÁDZA VAŠE ZDRAVIE.....	35
3. ZÁKON PROTIKLADOV.....	48
4. PÄŤ ŽIVLOV.....	70

DRUHÁ ČASŤ: PRIMÁRNE FAKTORY ZDRAVIA

5. JEDZTE PRE ZDRAVIE: KAŽDÁ KULTÚRA MÁ SVOJU KULTÚRU.....	101
6. ZÁKLADNÉ POJMY V OBLASTI VÝŽIVY: KVALITA VERZUS NEKVALITA	120
7. CHÉMIA JE ÚTOK NA BIOLÓGIU.....	151
8. NAJSKÔR ČÍTAJTE, POTOM JEDZTE!.....	168

TRETIA ČASŤ: DIÉTA NA POSILNENIE IMUNITY, DIÉTA PRE DIABETIKOV A CELOŽIVOTNÁ DIÉTA

9. NAČO VÁM JE BOHATSTVO, AK NEMÁTE ZDRAVIE?	186
10. NEDOVOLTE, ABY VÁM KRÍZA PRERÁSTLA CEZ BRUCHO	209
11. SVÄTÝ GRIL ALEBO SVÄTÝ GRÁL	230
12. ČAS JE POMINUTEĽNÝ. A VY?.....	244
POĎAKOVANIE.....	259
O AUTOROVI.....	261

ÚVOD

Čo sa stane, ak žijete na mafinoch, sladených bublinkových nápojoch a jednodolárových tacos, pričom trávite štyritisíc hodín v škole a desať rokov nepretržitého vzdelávania vás vyjde viac ako 232 000 dolárov?

Prídete na to, že vaše zdravie je v kritickom stave a že všetok ten čas a peniaze, ktoré ste investovali do štúdia medicíny, neboli schopné zodpovedať jedínú otázku, ktorej odpovede ste sa tak zúfalo dožadovali pri pohľade na to, ako vašu dcéru už štyri týždne trápia bolesti pri jedení. Návštevy pohotovosti, vyšetrenia a hodiny strávené na špecializovaných klinikách mi potvrdili to, čo som už vedel: „Neexistuje odpoveď na to, prečo má pri jedení bolesti.“

Čo ju v priebehu niekoľkých minút vyliečilo? Boli to úžasné vedomosti a zázračné ruky môjho zdravého otca. Ony mi poskytli odpovede na všetky otázky. Práve toto stretnutie prevrátilo môj život naruby.

Keď som sa zamyslel nad všetkými tými rokmi strávenými v škole, uvedomil som si, že na to, aby som sa stal lekárom, som nemusel absolvovať ani jeden predmet venovaný výžive. Odkiaľ som získal všetky vedomosti? Veľa som sa naučil pozorovaním svojho biologického otca

(chorého otca), ktorý bol dôkazom toho, ako môže zdravý človek po odchode do dôchodku ochorieť. A najmä vďaka rozhovorom so zdravým otcom, ktorý bol na dôchodku ešte aktívnejší a tešil sa pevnému zdraviu.

Väčšina diét má len jeden cieľ: schudnúť. Schudnúť však nie vždy znamená byť zdravý. Ani pri vyprázdňovaní sa telo nezbaví všetkých toxínov. Prečo teda neskúsiť schudnúť, posilniť imunitný systém a upevniť zdravie naraz? Táto kniha vám s tým pomôže. Na ceste k zdraviu vám postačí zdravý rozum.

Mojím hlavným cieľom je prinútiť vás, aby ste si KLÁDLI OTÁZKY týkajúce sa vlastného zdravia. Chcem, aby ste si uvedomili, že je nemožné vyliečiť životný štýl založený na liekoch a diétach, a napokon vám vysvetliť, že ak je vaše telo v prirodzenej rovnováhe, žiadne choroby neexistujú.

ČO MÔŽETE OD TEJTO KNIHY OČAKÁVAŤ?

1. Ak je vaše telo v prirodzenej rovnováhe, choroby neexistujú! Táto kniha vám pomôže nájsť prirodzenú rovnováhu.
2. Dokážem vám, že pozorovaním, pýtaním sa a praktickým využívaním toho, čo ste sa naučili, obohatíte svoje vedomosti.
3. Zdravie je viac ako spôsob stravovania. Zdravý životný štýl prezrádza to, kým ste a čím sa líšite od ostatných.
4. Dozviete sa o princípoch jin a jang, ktoré prinavrátia do vášho života rovnováhu, a tiež to, ako ovplyvňujú vaše stravovacie návyky.

5. Vysvetlím vám, čo sú párové orgány a ako vzájomne spolupracujú. Pozrieme sa napríklad na to, ako hrubé črevo priamo ovplyvňuje pľúca. Vychádzať pritom budeme z teórie piatich živlov, ktorá je známa dlhšie ako štyritisíc rokov.
6. Zistíte, že telesná teplota zohráva pri stravovaní kľúčovú rolu.
7. Spomeniem niekoľko faktorov, ktoré ovplyvňujú vaše zdravie: biológia, fyziológia, psychológia, energia a inšpirácia. Zdravý životný štýl nezávisí len od toho, čo jete.
8. Prezradím vám, ako si chrániť imunitný systém.
9. Vďaka tejto knihe si uvedomíte, že práve vy ste svojou najlepšou investíciou. Na to, aby ste toto presvedčenie nadobudli, sa však musíte o svoje zdravie starať.

ČO OD TEJTO KNIHY NEOČAKÁVAŤ

1. Spôsob, ako sa vyliečiť z rakoviny.
2. Svätý grál alebo zázračnú pilulku, vďaka ktorej si môžete udržať svoj súčasný životný štýl.

KTO SOM?

Som certifikovaný podiater a chirurg s viac ako dvadsaťročnými skúsenosťami v súkromnej praxi. Mojimi rukami každoročne prešli doslova tisícky pacientov. Chirurgicky, ambulantne či prírodne som ošetroval a liečil pacientov s nechťovou mykózou, cukrovkou, dnou, so športovými

zraneniami a s inými deformitami chodidiel. Môžem úprimne vyhlásiť, že som videl niekoľko pacientov trpiacich ochoreniami a chorobami, ktorým sa ľahko dalo predísť.

Vďaka práci som navštívil súostrovie Tonga v južnom Tichomorí, a splnil tak sľub, ktorý som dal svojmu najlepšiemu priateľovi na vysokej škole, keď som po skončení štúdia na lekárskej fakulte odišiel pomáhať jeho krajanom. Ako misijný lekár som ošetroval Tonganov a na vlastné oči som videl, akú škodu dokáže spôsobiť lepra, elefantiáza, konská noha a iné poruchy, o ktorých sa dočítate len v odbornej literatúre.

Keďže sa vždy snažím nájsť spôsob, ako svojim pacientom pomôcť, vo voľnom čase som sa zaoberal myofasciálnou masážou a tiež učením džin šin džicu spočívajúcom v aplikovaní energie, a tak som obohatil svoje vedomosti a zručnosti, ktoré sa mi rokmi osvedčili. Milujem svoju prácu, a hoci sa vám bude zdať, že v knihe vystupujem skôr ako učiteľ, srdcom navždy zostanem žiakom.

NAČO VÁM JE BOHATSTVO, AK NEMÁTE ZDRAVIE?

Celý život pracujeme len preto, aby sme svoje ťažko zarobené peniaze vyhodili na liečebné náklady. V dôsledku mesačných zdravotných odvodov máme nižšiu čistú mzdu. Sme doslova závislí od liečby. Keď si odmyslíte zranenia alebo úrazy, ktoré sa vám môžu prihodiť bez vlastného pričinenia, zistíte, že naozaj nemusíte žiť s cukrovkou, so srdcovými chorobami, s problémami s imunitou a ďalšími ochoreniami, ktoré sa môžu na vás v neskoršom veku nabaliť. Som presvedčený, že ak by sme do seba zainvestovali

a takýmto chorobám predchádzali, mohli by sme im zabrániť. Jednoducho povedané, ste to, čo jete. Čoskoro pochopíte, čo tým myslím. Túto knihu môžete použiť ako pomôcku, preskočiť na koniec, prečítať si kapitolu o diéte na posilnenie imunity a začať sa podľa nej stravovať alebo si ju znovu prečítať od začiatku do konca. Fantázii sa medze nekladú.

Podme na to!

PRVÁ ČASŤ



POCHOPENIE
ZÁKLADOV
PRIRODZENEJ
ROVNOVÁHY

PRVÁ KAPITOLA



JETE, ABY STE PREŽILI, ŽILI SPOLOČENSKY ALEBO PROSPEROVALI?

Veľa ľudí na svete si nažíva v blahobyte, no aj ten má svoju daň. Ovplyvňuje vaša súčasná situácia to, ako sa stravujete? Som presvedčený, že áno a to, čo dnes zjete, ovplyvní vašu fyzickú aktivitu na dôchodku.

Dospel som k záveru, že naším najväčším bohatstvom je zdravie. Táto myšlienka ma priviedla k mnohým otázkam. Napríklad som zistil, čo znamená tvrdenie „chémia je útok na biológiu“. Chémia je akýkoľvek spracovaný alebo umelo vytvorený produkt, zvyčajne zabalený do obalu a určený na konzumáciu. Biológia je každá živá bunka vo vašom tele.

Zdravie v podstate funguje ako pákový efekt. Ľudia veľmi často nevedia doceniť hodnotu svojho zdravia, až kým oň nezačnú prichádzať alebo kým ich zdravie nie je skutočne ohrozené. Ako hovorí Robert T. Kiyosaki vo svojej

knihe *Do dôchodku mladý a bohatý*: „Ako si chcete užiť dôchodok, keď budete chorí?“

Uvediem ešte zopár príkladov: Muž, ktorý práve prekonal srdcový infarkt, sa rozhodne prestať fajčiť; pacientka, ktorá sa práve dozvedela, že má cukrovku, sa okamžite rozhodla zmeniť spôsob stravovania. Zdá sa vám to povedomé? Zvyčajne nasleduje rýchla reakcia, no liečba a tabletky sú pre nich nakoniec stráviteľnejšie ako zmena životného štýlu.

Každý deň počujem od pacientov jednu z nasledujúcich viet:

- „Kiežby som mohol/-la...“
- „Kiežby som robil/a veci inak, keď som bol/a mladý/-á.“
- „Práve som sa dozvedel/a, že mám rakovinu. Kde sú tie zlaté časy...?“
- „Odkedy som na dôchodku, pravidelne chodievam do nemocnice.“
- „Teraz som na kyslíkovom prístroji.“
- „Myslel/a som si, že na dôchodku si budem užívať.“
- „Trikrát do týždňa chodím na dialýzu, už nemôžem toľko cestovať.“
- „Už nevládzem, stále sa musím starať o svojho bezvládneho manžela.“
- „Na dôchodku sme mali už len oddychovať!“

Nechcem, aby ste dopadli ako oni.

Jedna z najťažších vecí, s akou sa vo svojej práci stretávam, je vidieť pacientov závislých od liekov. Často som svedkom toho, ako denne užívajú pätnásť, dvadsať či

dvadsaťpäť rôznych druhov liekov na cukrovku, srdcové ochorenia a iné neduhy. Tomu všetkému sa podľa mňa dalo ľahko zabrániť, keby si v dvadsiatke či tridsiatke viac všímali signály svojho tela. Nech už máte štyridsať, päťdesiat či sedemdesiat rokov, stále dokážete urobiť zmeny, ktoré budú mať pozitívny vplyv na vaše zdravie. Aj napriek tomu, že väčšina mojich pacientov má nad štyridsať, uvedomujú si výhody zmeny životného štýlu. Treba však dodať, že v mladom veku to ide oveľa ľahšie.

Načo sú vám peniaze, ak ich všetky miniete na liečbu? Systém je nastavený tak, aby vás pripravil o vaše ťažko našetrené úspory. Aj po odchode do dôchodku ste naďalej otrockom systémom. Len sa nad tým zamyslite. Pracujete, aby ste zabezpečili jedlo pre celú rodinu a mali dostatočne veľa peňazí na pokrytie účtov. Väčšina ľudí pracuje, aby si mohla dovoliť zdravotné poistenie.

Predstavím vám jednoduchý a ľahký spôsob, vďaka ktorému vás nebudú trápiť problémy, ktoré prežili alebo prežívajú vaši rodičia. Ukážem vám, ako si dôchodok užiť. Nehodám, nevysvetliteľným traumám alebo zraneniam zabrániť nedokážem. Čo vám však môžem poskytnúť, je spôsob, ako dosiahnuť vnútorný pokoj, a ukázať vám, že zdravý životný štýl vie byť prospešný a zároveň obohacujúci.

Zdravý životný štýl sa stal neoddeliteľnou súčasťou môjho života. Som vďačný za to, že mi chorý otec dovolil pozorovať a pýtať sa. Taktiež ďakujem zdravému otcovi, ktorý mi dovolil pozorovať, pýtať sa a ktorý mi pomáhal zaviesť nové poznatky do každodennej praxe. Odkedy som pochopil, ako sa správne stravovať, s diétami som sa na dobro rozlúčil.

ZOZNÁMTE SA S CHORÝM OTCOM

Môj biologický otec (ktorého budem odteraz prezývať „chorý otec“) bol väčšinu svojho života robustný, statný muž. Keď sa vrátil z vojny v Kórei, začal pracovať na rodinnej farme. Bol skúsený farmár. Vedel, ako striedať plošiny, chovať kravy a nikdy si nevzal ani deň voľna. Pracoval na rodinnej farme, aby uživil svoju ženu a osem detí. Veľa toho nenahovoril a bolo takmer nemožné rozprávať sa s ním. Prvý raz som s ním hovoril viac ako tri minúty, keď som mal osemnásť a bol som pripravený opustiť rodné hniezdo. Keď som bol s ním, väčšinou som ho iba pozoroval, ale z času na čas som mal chuť niečo sa ho opýtať.

Časom zostarol. Choré srdce, dna a opuchnuté nohy mu spôsobovali veľké bolesti. Chorý otec sa nazdával, že jeho kritický stav sa zlepší, no bolo príliš neskoro. Často sa pýtam sám seba, či som preňho nemohol urobiť viac. Prečo ignoroval moje názory a odmietal prijať moje rady? Odpoveď je jednoduchá: na svoj zdravotný stav sa ma takmer vôbec nepýtal. Rokmi som sa naučil, že ten, kto sa nepýta, nie je súčasťou procesu. A to bol prípad chorého otca. Tak veľmi som mu chcel povedať, čo som sa naučil, no keď som to skúsil, znelo to, akoby som hovoril nezrozumiteľnou rečou.

ČO SOM ODPOZOROVAL OD CHORÉHO OTCA?

Cestou autom na farmu, kam sme chodievali polievať trávu, viazať seno alebo obrábať pôdu, som často zo sedadla spolujazdca zhadzoval prázdne plechovky od sódy a obaly od cukríkov. Niekedy som našiel jeho obľúbené keksíky

ešte v pôvodnom obale a vždy som si jeden vzal a ihned sa doň pustil, len aby som prehlušil ticho počas cesty.

Rozprávali sme sa spolu tak málo, že ak som sa chcel dozvedieť niečo od svojho chorého otca, bol som nútený pozorovať ho a odpovede na svoje otázky si domyslieť. Keď mal dobrý deň, na jednu z nich mi odpovedal. Okrem toho, že bol dobrý sused a ľudia v okolí si ho veľmi vážili, miloval sladkosti, sódu a zmrzlinu. Doma sme jedli to, čo nám navarila mama. Väčšinou to bolo jedlo, ktoré sme dopestovali v záhrade alebo na farme. Na raňajky si vždy nabral veľkú lyžicu bieleho cukru a vysypal ju do kukuričných lupienkov. Jedávali sme ich bežne – boli totiž najlacnejšie. Myslel som si, že ak to robí chorý otec, môžem to robiť aj ja. Do lupienkov som si teda pridával niekoľko lyžíc cukru. Najlepšie obdobie roka boli Vianoce, vtedy dostal každý škatuľu sladených kukuričných lupienkov.

Chorý otec mal vo zvyku sedávať za vrchstolom a jeho osem detí a manželka si posadali okolo. Nepili sme žiadne vybrané nápoje. Mali sme len obyčajnú vodu z vodovodu. Jedávali sme domáce rožky a mäso, či už hovädzie, kuračie, alebo bravčové. Podávala sa sezónna zelenina, zväčša dopestovaná v našej záhrade. V zimných mesiacoch sme jedávali kompóty a mrazenú zeleninu. Hlavnou prílohou boli zvyčajne zemiaky s veľkým množstvom soli a margarínu. Dezert predstavovala miska ovocia z nášho sadu. Pri stole sme sa takmer nerozprávali, keďže jedlo bola len akási zastávka, počas ktorej sme si doplnili energiu. Potom sme sa vrátili späť k práci. Jedli sme, aby sme prežili.

Najzábavnejšie na celej večeri bolo, keď som si vypýtal rožok. Poprosil som súrodencov, aby mi ho „prihrali“,