

Christiane Northrupová

Autorka světového bestselleru *Žena: Tělo a duše*

# BOHYNĚ NESTÁRNOU



Tajný recept na zářivou vitalitu a zdraví.  
Inspirace pro ženy všeho věku.

Dr. Christiane Northrupová  
**BOHYNĚ NESTÁRNOU**

Dr. Christiane Northrupová

# BOHYNĚ NESTÁRNOU

TAJNÝ RECEPT  
NA ZÁŘIVOU VITALITU A ZDRAVÍ

*Přeložila  
Kateřina Harrison Lipenská*



*Informace předkládané v této knize nelze považovat za náhradu odborné lékařské péče. Vždy se poradte s lékařem. Jakékoli využití informací z této knihy podléhá uvážení čtenáře a je na jeho vlastní odpovědnost. Autorka ani nakladatelství nenesou odpovědnost za žádné ztráty, nároky ani škody vzniklé v souvislosti s využitím, zneužitím, doporučeními, rozhodnutím nevyhledat lékařskou péči ani za informace obsažené na webových stránkách třetích stran.*

Copyright © 2015 by Christiane Northrup

English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

Translation © Kateřina Harrison Lipenská, 2015

Ilustrace: Scott Leighton © 2015 Christiane Northrup Inc.

Úryvek z knihy „We Have Not Come to Take Prisoners“ nakladatelství Penguin, *The Gift: Poems by Hafiz* Daniela Ladinskeho.

Copyright © 1999 Daniel Ladinsky, použito s jeho svolením.

„The Kiss“ z *Make Me Your Own: Poems to the Divine Beloved*, copyright © 2013 Tosha Silver. Přetištěno na základě povolení Urban Kali Productions.

Czech edition © Metafora, 2016

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-663-7 (pdf)

*Věnováno bezvěké bohyni,  
která žije v každé ženě –  
v Gaie, samotné Zemi.*

# OBSAH

Úvod		9
Kapitola první:	<b>Bohyně nestárnou</b>	17
Kapitola druhá:	<b>Bohyně znají moc potěšení</b>	37
Kapitola třetí:	<b>Bohyně využívají vnitřní léčivou sílu</b>	60
Kapitola čtvrtá:	<b>Bohyně chápou, co přispívá ke zdraví</b>	85
Kapitola pátá:	<b>Bohyně truchlí, zuří, a potom jdou dál</b>	126
Kapitola šestá:	<b>Bohyně jsou sexy a smyslné</b>	158
Kapitola sedmá:	<b>Bohyně milují, ale neztrácejí při tom samy sebe</b>	196
Kapitola osmá:	<b>Bohyně si vychutnávají potěšení z jídla</b>	232
Kapitola devátá:	<b>Bohyně mají radost z pohybu</b>	264
Kapitola desátá:	<b>Bohyně jsou nádherné</b>	285
Kapitola jedenáctá:	<b>Bohyně jsou ztělesněním božství</b>	300
Kapitola dvanáctá:	<b>Program „14 dnů bezvěké bohyně“</b>	326
Poznámky		355
Poděkování		366

# ÚVOD



*Jedna moje kamarádka, které je něco přes dvacet, mi kdysi řekla:  
„Holka, ty jsi záhada. Nejsi mladá, nejsi stará. Nevím, co vlastně jsi.  
Jsi prostě jiná. Buď jiná. Funguje to!“*

– TOSHA SILVEROVÁ,

AUTORKA KNIHY *OUTRAGEOUS OPENNES* (PŘEHNANÁ OTEVŘENOST)

Nedávno jsem se vydala do sportovních potřeb, protože jsem potřebovala seřadit vázání na lyžích, a prodavačka, která byla očividně mladší než já, se mě zeptala, kolik mi je. Když dosáhnete určitého věku, začnou si lidi zřejmě myslet, že potřebujete, aby vázání snáze vypínalo, protože máte horší rovnováhu a víc padáte. Jsem fyzicky aktivní, víc než když jsem byla mladší, a pravidelně tančím argentinské tango, takže moje rovnováha je úplně v pořádku. Prodavačce, která přemýšlela nad vázáním, jsem odpověděla: „Nedávno mi bylo čtyřicet.“ Dělán to tak i na cvičebních strojích. Nepotřebuju, aby mě stepper šetril, jako bych byla nějaká křehká stará paní, která by si mohla ublížit, když ji bude chtít trochu popohnat. Kdybych měla pocit, že to nezvládám, zastavím se a stroj si upravím. Necítím se trapně a nestydím se za to. A odmítám se řídit tím, jaká bych měla být ve čtyřiceti, padesáti nebo šedesáti v očích někoho jiného.

Když se vás někdo zeptá, kolik vám je let, víte to vůbec? Nebo je to pro vás tak bezvýznamné, že na svůj věk zapomínáte, pokud se zrovna neblíží nějaké „zásadní“ narozeniny? Věk je jen číslo a bezvěkost je stav, kdy odmítáme myšlenku, že jakási cifra určuje všechno od našeho zdravotního stavu po přitažlivost a hodnotu. V šedesáti můžete být mladší, než jste byla ve třiceti, protože jste změnila svůj postoj a životní styl. Bezvěkost znamená vzdor vůči pravidlům určujícím, co to údajně znamená, když vám je tolik nebo tolik let. Úplně jednoduše to znamená nikdy „nezestárnout“, nikdy se necí-

tit tak, že to nejlepší už máte za sebou a odteď všechno půjde už jen z kopce.

Jednu věc si musíme vyjasnit: stárnout začínáme v okamžiku, kdy se narodíme. Ale výraz „stárnutí“ se v naší kultuře začíná používat až v době, kdy nám je kolem padesáti, a většina lidí si se „stárnutím“ spojuje něco negativního. Pravda je, že občas vídáme lidi, kterým je přes dvacet, nebo dokonce méně, a už je na nich „stárnutí“ vidět: rozklad svalové hmoty, kolísání krevního cukru a špatná rovnováha. Zatímco někteří jedinci jsou naopak zosobněním zdraví i po sedmdesátce. Podle doktorky filozofie Joan Vernikosové, pracovnice NASA a bývalé ředitelky Oddělení pro udržení zdraví a kondice při kosmických letech, která připravovala sedmasedmdesátiletého Johna Glenna na návrat do vesmíru, není stárnutí nic jiného než pomalá forma stavu beztlíže: tohle se stane s vaším tělem, když nevstáváte ze židle, nehýbete se, nevedete aktivní život a nepůsobí na vás gravitace. Stárnutí vážně neznamená nevyhnutelný pokles fyzického zdraví ani ústup do kulturního zapomnění.

Kniha *Bohyně nestárnou* je o bezvěkosti, životě bez věku, který můžete mít, pokud žijete beze strachu, že upadnete – nebo se rozpadnete. Už dávno měl proběhnout posun paradigmatu ohledně našich představ o stárnutí. Lidé, kteří se dožili stovky, jsou nejrychleji rostoucí částí americké populace (s každoročním nárůstem o 75 000 osob).<sup>1</sup> Dnes žije ve Spojených státech okolo 53 000 lidí, kterým je víc než sto let, a do roku 2050 jich bude 600 000. Ano, čtete správně: ode dneška za dvě generace bude desetkrát víc Američanů starších sta let. To je jedna část příběhu o tom, že lidé dnes žijí déle. Přejete-li si ale dlouhověkost, jsem si jistá, že zároveň nechcete strávit poslední roky života ve špatném zdravotním stavu a v myšlenkách na to, jak strašně jste „stará“. Svou budoucnost můžete změnit už dnes tím, že si osvojíte nový, bezvěký přístup, který vám pomůže fyzicky, emocionálně, mentálně i duchovně vzkvétat.

Stárnutí je příležitost ke zvýšení vlastní hodnoty a schopností, kdy se rozšiřují nervová spojení ve vašem mozku a protkávají mozek i tělo moudrostí dobrého života, která vám umožní přestat žít ve strachu z toho, že zklamete ostatní a že jste nedokonalá. Žití bez věku je žití odvážné. Znamená nerozptylovat se malichernými starostmi, protože už máte dost zkušeností, abyste chápala, kvůli

čemu nestojí za to se trápit a co by měly být vaše priority. Vyžaduje to vytvořit si nový vztah k času, přestat se ho bát a nesnažit se ho předběhnout. Když byli lidé, kterým bylo přes stovku, v nedávném průzkumu tázáni, jak se cítí ve věku o třech číslicích, tři nejčastější odpovědi byly „pozehnaný“, „šťastný“ a „překvapený“; překvapený proto, že když žijete bez věku, nevěnujete mu žádnou pozornost, ať už je jakýkoli.<sup>2</sup>

Duše je bezvěká, je výrazem ženské tvořivé síly vesmíru. Posvátné ženství je tradičně spojováno s temnotou, tělem, tajemnem, plodností, přijímáním a prapůvodem všeho – lůnem, v němž začíná a roste veškerý život. Každá žena je bezvěká bohyně, vyjádření posvátné ženské fyzické formy. Na to bohužel v náporu věkově diskriminačních zpráv naší kultury často zapomínáme. Negativní komunikaci související se stárnutím uvnitř naší kultury si musíme více uvědomovat a vědomě ji odmítat.

Představitel klinických neurověd a zakladatel Institutu biokognitivní psychologie (Institute of Biocognitive Psychology), Mario E. Martinez, Ph. D., psal o kulturním očekávání a o tom, co nazývá „kulturní portály“, jež přijímáme – jako například dosažení věku třiceti, padesáti nebo pětadesáti let. Doktor Martinez tvrdí, že bychom vždy měli odmítat slevu pro seniory, protože jenom posiluje falešné přesvědčení, že stárneme a jsme čím dál křehčí, že nemůžeme pracovat a potřebujeme, aby se o nás ostatní starali.<sup>3</sup> Tuto pravdu nedávno odhalil můj bratr, když se rozhodl využít slevu na letenku, aby ušetřil pětadvacet dolarů. Když přijel na letiště, musel vystát jednu frontu navíc, aby mohl doložit, že je skutečně senior. Řekl mi potom, že se kvůli tomu cítil jako druhořadý občan, což za těch ušetřených dvacet pět dolarů rozhodně nestálo.

Moje matka, které je skoro devadesát, měla problémy kvůli tomu, že se odmítla zaregistrovat v rámci lékařského plánu na léky, Medicare. Neviděla pro to žádný důvod, protože žádné léky neuzívá ani to neplánuje. Chcete snad strávit své pětadesáté narozeniny přemýšlením o tom, které nemoci asi tak budete mít, abyste si mohli zvolit, jaký léčebný plán pro vás bude nejvhodnější? Proč je zrovna tohle kulturní portál, kterým máme projít? Je to nejspíš proto, že v 19. století byla pětadesátka určena jako věk odchodu do důchodu, kdy lidem vznikl nárok na státní penzi, a zároveň to

byl průměrný věk dožití. Od té doby pojistně matematické tabulky a statistiky počítají s věkem odchodu do důchodu někdy kolem pětšedesátky, plus minus pět let, ale dnes je naděje, že budeme žít ještě čtyřicet let po pětšedesátce! Proč tedy dál předpokládat, že v šedesáti pěti prostě vypneme? Nebo v pětšedesáti, pětšedesáti nebo co já vím kdy vlastně?

Pokud zrovna nemyslíte na to, kolik vám je, může se stát, že vás významné narozeniny, nemoc související se životním stylem, přítel či příbuzný stejného věku nebo krizová situace přimějí k zamyšlení nad tím, jak můžete změnit scénář a stárnout, aniž by přitom váš život upadal. Do mého pořadu v rádiu telefonuje mnoho žen a žádají mě o radu, protože je zničehonic postihlo autoimunitní onemocnění, předrakovinný stav nebo rakovinové onemocnění, případně nějaká alergie. A když je nerozhodí zdravotní obtíže, pak to bývá ztráta zaměstnání, vztahu nebo iluzí. Někdy mi říkají, že právě zjistily, že je manžel podvádí, že dospívající syn nebo dcera trpí duševní chorobou či užívá drogy. Naše duše je schopná nám dávat různá účinná varovná znamení, abychom opět zaměřily pozornost správným směrem.

A samozřejmě že „přechod“, jak se někdy nazývá menopauza, je v životě ženy přirozeným bodem transformace. Máme začít nový život, který startuje biologickým znamením naší poslední menstruace. Naše tělo to ví, přestože mysl si to neuvědomuje. Když jsem ještě byla praktikující lékařkou, chodily ke mně do ordinace ženy, které měly rozjeté úžasné kariéry, a když jsem jim sdělila, že jsou těhotné, nemohly tomu věřit. „To nechápu. Jak se to mohlo stát?“ Věřte mi, že chápaly, co je antikoncepce i cyklus plodnosti. Jenže popíraly svou podvědomou potřebu dramatické změny – potřebu, která je přiměla zanedbávat antikoncepci. O kolik snazší to je, když si uvědomíme svou touhu napomoci zrodu něčeho nového a pochopíme, že existuje řada způsobů jak toho docílit, aniž bychom se musely znovu stát matkou.

Když u žen nastane perimenopauza, přechodná fáze před menopauzou, která obvykle trvá šest až dvanáct let, spousta z nich si uvědomí, že už nejsou ochotné odkládat své sny a žít tak, jak očekávají všichni kolem. Možná máte silné nutkání změnit zaměstnání, přestěhovat se, ukončit vztah nebo nějak nově objevovat svou se-

xualitu. Věnujte této touze pozornost. Jste plná tvořivosti! Prochází vámi životní síla. A ten nový život, který se díky vám zrodí, musí obsahovat i váš vlastní.

Možná si touhu po změně ještě neuvědomujete. Přírozené změny priorit, které ženy zažívají, mohou často nastat nečekaně – stejně jako perimenopauza. Jedna žena mi vyprávěla, že první nával horka byl tak nečekaný a intenzivní, že vynadala manželovi, že jí uvařil silnou kávu s kofeinem místo bez kofeinu – myslela si, že příčinou toho náhlého pocitu bylo tohle. Když namítl: „Možná máš prostě nával. Jsi přece v tom věku, ne?“, údivem ztichla. Ženy většinou o perimenopauze nepřemýšlejí, dokud se nedostaví, nebo nenastane třeba u sestry či kamarádky stejného věku. *To už jsem v tomhle věku? přemýšlejí. Opravdu? A potom: Co to pro mě znamená? Jaká bude další kapitola mého života? V co se měním?*

Měníte se v tu silnou, svůdnou, plodnou, bezvěkou bohyni, kterou jste se měla stát – projev božské ženské životní síly nezatížený kulturním očekáváním, které z vás dělá malou, příliš opatrnou, plnou strachu, abyste někoho nenaštvala. Jste v procesu objevování svého božského já, které zná mnoho způsobů, jak vyjádřit svou kreativitu a užít si radosti života, protože se cítí dobře ve svém vlastním těle, objevuje svou sexualitu nebo ožívá novým vztahem, projektem či způsobem života.

Knih *Bohyně nestárnou* je určena ženám všeho věku, které si užívají života už dnes a s radostí očekávají, jak se ještě může vylepšit. Nechtěla jsem napsat pro ženy knihu o zdraví, která by je vyděsila stárnutím a vykládala jim, jak se připravit na všechny ty hrozné věci, které by se jim mohly stát, od onemocnění prsů, přes problémy se srdcem až po nefunkční dělohu. Nechtěla jsem rozkrájet ženské tělo na kousky a nabádat ženy, aby využívaly mých rad a tak zajistily, že se právě tento jejich kousek nerozpadne, nebo zabránily tomu, aby se porouchal celý systém. Tenhle přístup ke zdraví mám *dávno* za sebou. Pokud ale hledáte konkrétní rady, jak si udržet zdravé prsy, jak živit své tělo dobrou, prospěšnou stravou a jak vypadat báječně rok za rokem, pak tohle všechno v této knize najdete. Kromě toho tu ale také naleznete myšlenky, které vám pomohou oprostít se od mýtů o ženách a vztazích mezi nimi, o vztazích k našemu tělu a k Zemi – mýtů, které ženy přijaly za své a kvůli nimž stárnou.

Knih *Bohyně nestárnou* je v podstatě nástroj, díky němuž odložíte starý vzor a posunete se k novému. Zaměřuje se na všechno, co může být s vaším tělem v pořádku, i na to, jak ztělesňovat rovnováhu bez ohledu na váš současný zdravotní stav – a to i v případě, že už nějakým chronickým onemocněním trpíte. Ať je vaše diagnóza jakákoli, postoj prezentovaný v této knize vám může pomoci k uzdravení. První kapitola boří mýty o stárnutí a pomůže vám pochopit, co to znamená být bezvěká, a navíc bohyně. Naše tělo totiž není oddělené od našich myšlenek ani emocí. A ty zase nejsou oddělené od planety Země, naší velké Matky, ani od nebes a hvězd. Až této pravdě porozumíte, uvidíte, proč je důležité zbavit se toxických přesvědčení, která vám brání těšit se optimálnímu zdraví a spokojenosti. A protože to nejdůležitější, co můžete pro své zdraví udělat, je radostně žít a oddávat se udržitelnému potěšení, právě tomuto tématu se věnuje druhá kapitola knihy.

V kapitolách třetí a čtvrté vám nabídnu zcela odlišný pohled na obvyklé obavy, které ženy mívají ve vztahu ke svému tělu a fyzickému zdraví, když dospějí do období menopauzy a postmenopauzy. V páté kapitole se dozvíte, jak uvolnit staré emoce, které mohou způsobovat nemoci: smutek, hněv a hanbu. Šestá kapitola vám pomůže znovu nabýt své sexuality – podstaty bohyně Afrodity – takže si přestanete myslet, že nejste sexy jen proto, že už nemáte tělo štíhlé dvaadvacetileté dívky. V sedmé kapitole budete dál uvolňovat toxické emoce, zbavíte se pocitu hanby a perfekcionismu, který ovládá váš vztah k sobě samé i k důležitým lidem ve vašem životě. Osmá kapitola je o novém vztahu k jídlu a tělu, kdy se usmíříte se svým žaludkem, a devátá prozradí něco o radostném pohybu místo nuceného „cvičení“. Desátá kapitola vás naučí vidět samu sebe jako krásnou ženu, tuto krásu podpořit a sebevědomě zbožňovat. To kdybyste náhodou chtěla změnit svůj vzhled. V jedenácté kapitole potom získáte rady, jak naslouchat své božské moudrosti a signálům vlastního dokonale vyladěného vnitřního radaru. Také se naučíte, jak navázat nový vztah se Zemí a jejími obyvateli, když se naplno ztotožníte se svou podstatou bezvěké bohyně. Ve dvanácté kapitole nakonec dostanete praktický návod, podle něž můžete myšlenky z této knihy aplikovat za pomoci programu 14 dnů bezvěké bohyně.

Stojíte na křižovatce a musíte se rozhodnout, jaký život budete v následujících letech žít. Skutečnost, že nyní čtete tyto řádky, je nezvratným důkazem, že bohyně ve vašem nitru chce, abyste se nechala vést. To vám tvrdím s velikou jistotou, protože jsem na světě už dost dlouho na to, abych věděla, že náhody zkrátka neexistují. Pokud byste vážně neuvažovala o změně svého přístupu k životu, nebyla byste tady teď se mnou.

Tak co, budete stárnout s vervou, nebo budete s věkem slábnout? Zůstanete u starého vzorce a budete bojovat se svým tělem a přesvědčovat ho, aby se chovalo, jak má? Budete i dál nadřazovat potřeby ostatních svým vlastním a přitom žít z průmyslově zpracovaných potravin, cukru, kofeinu, úzkosti a pouhé síly vůle? Nebo opustíte cestu, která vede k nemoci, slabosti a nízké kvalitě života, začnete žít odvážně a dokážete, že to myslíte vážně?

Stárnutí není něco, čeho bychom se měli bát. A tohle není kniha, která vás má vyzbrojit k boji proti stárnutí – navíc přirovnání k boji se vůbec nehodí. Kdykoli totiž k něčemu zaujmete nepřátelský postoj, dáváte tomu sílu. Místo abyste stárnutí odolávala a měla z něj strach, opřete se o kouzelný princip, že pokud dokážete něco pojmenovat, dává vám to sílu zvítězit – nikoli nad tím, ale s tím, jak prohlašuje spisovatelka, která si říká Starhawk. Potom se můžete stát neutralizující silou. Můžete stárnutí proměnit ve zcela odlišnou zkušenost. Pak nebudete stará, a nebudete ani mladá. Budete „jiná“: nestárnoucí a bezvěká bohyně.

## KAPITOLA PRVNÍ

# BOHYNĚ NESTÁRNOU



*Netoužíme po dlouhém životě. Toužíme po radostném životě,  
a když žijeme v radosti, obvykle žijeme i dlouho.  
Úspěšný život se neměří podle délky, ale podle radosti.*

– ABRAHAM

**M**é matce je skoro devadesát, ale pořád ráda řídí. Doma aspoň jednou týdně manévruje po zahradě na traktorové sekačce a při tom se vyhýbá krajinářským úpravám na trávníku o rozloze tří čtverečních kilometrů. Za volantem karavanu se pustila do ulic Bostonu, aby za mnou přijela na večeři. Před pár lety máma tímhle karavanem jela se svou kamarádkou Anne napříč Amerikou. Anne byla o něco starší a nedávno zemřela, ve věku jedenadevadesáti let. Chtěly se jet podívat na sekvoje. Nebály se samy nocovat v kempu. Já sama radši přenechávám sekání trávníku i hustý městský provoz jiným, ale vím, že až mi bude tolik jako mámě, budu stejně aktivní jako ona. Máma a já jsme v mnoha věcech jiné, ale přesto je mým vzorem v tom, jak žít plný život s pocitem radosti a dobrodružství. Naučila mě, jak důležité je cvičení a péče o tělo, abych svá pozdější léta mohla trávit, jak si budu přát, a ne jen řešit jednu zdravotní krizi za druhou. Kdybych měla citovat Esther Hicksovou a Abrahama, můj vzorec pro pozdější roky by byl: „šťastná, zdravá, mrtvá“.<sup>1</sup> Nejsme odsouzeni strávit poslední měsíce života s kyslíkovou kanylou v nose. Ten příběh se dá přepsat!

Jako lékařka a učitelka v oblasti zdravého života vím, že prav-

děpodobnost degenerativních onemocnění a předčasné stárnutí můžete minimalizovat, pokud budete činit správná rozhodnutí. Zdraví pro vás nemusí být jen dočasným obdobím oddechu. Máte na něj *právo od přírody*. Můžete se vysvobodit ze stavu přemrštěné opatrnosti a přestat se strachovat, že vás tělo každou chvílí zradí. Místo toho můžete obnovit přirozený, harmonický vztah se svým tělem a pocítit uspokojení, radost a životem pulzující zdraví, které se pro vás stane každodenní realitou. Tak budete žít bez věku, s vitalitou bohyně a vaše tělo i duše to budou odrážet.

## STÁRNUTÍ BUNĚK, OBNOVA BUNĚK

Přestože si to většina lidí neuvědomuje, tělo se neustále proměňuje. Buňky se pravidelně doplňují. Staré buňky umírají a rodí se nové. Ze všech orgánů se nejrychleji obnovuje kůže, nicméně k obnově dochází všude. Vaše tělo není stejné, jako bylo před pár lety. Všechny buňky byly nahrazeny.

V určitém smyslu má jejich život stanovené datum trvanlivosti. Struktury na konci chromozomů zvané telomery, připomínající zápalné knoty dynamitu, se při dělení buněk zkracují. Když je knot krátký, buňky přestanou dostávat příkaz k reprodukci a odumírají. Telomery se ale nemusejí zkracovat tak rychle, jak tomu bývá. Výzkumy prokázaly, že je opravuje enzym telomeráza, který je mírně prodlužuje, což znamená příslib, že je v naší moci stárnutí zvrátit tak, že zlepšíme schopnost opravy a prodloužení telomer.<sup>2</sup> Meditace všímavosti (mindfulness), cvičení a jiné smýšlení, to vše má potenciál proces stárnutí zpomalit.<sup>3</sup> Studie, které provedl například Richard Davidson z Univerzity ve Wisconsinu, ukazují, že praktikování konceptu všímavosti mění spojení v mozku, což má za následek zvýšení imunity<sup>4</sup> a zlepšení schopnosti zvládat stres a emoce.<sup>5</sup> A nedávná dlouhodobá studie probíhající po dobu osmi let, které se zúčastnili lidé starší padesáti let, prokázala, že například i jedna hodina běžného cvičení týdně dokáže snížit riziko vzniku chronických onemocnění až sedmkrát. „Běžné cvičení“ znamená například pouhou jednu hodinu tancování, mytí auta nebo chůze týdně. I ti lidé, kteří před začátkem studie vedli sedavý způsob ži-

vota, měli výsledky podobné těm, kdo cvičili po celou dobu.<sup>6</sup> Takže pokud chcete mít v těle nové buňky plné života, pečujte o ně, dbejte na pozitivní životní styl, jehož součástí je také pozitivní přístup k sobě samé, ke svému zdraví a své hodnotě.

To, co vyvolává fyzické změny, které si spojujeme se stárnutím, od vrásek až po mírné bolesti a obtíže, je rozpad buněk. Fyzický rozklad se děje z velké části kvůli nahromaděným toxinům, a ty mají za následek rozklad a poškození buněk spojené s rozkladem tkání i orgánů. Účinek takto nahromaděných toxinů je dále prohlouben rozvojem zbytnělých fascií, tedy poškozením pojivové tkáně způsobeným fyzickým, emočním a psychickým stresem (o tom více později). Jak jsem zmínila už v úvodu, pokud trávíme příliš mnoho času vleže nebo vsedě, proces stárnutí urychlujeme. Proto je třeba se hýbat, pocítit gravitaci při chůzi, tlaku, tahu a pohybu. Jedním z důvodů, proč je pohyb životně důležitý, je to, že pokud celý den jenom nesedíte, různé tekutiny v těle mohou toxiny snadněji přesunout do orgánů, které je zpracovávají. Například inkontinence se při dlouhém sezení zhoršuje (stejně jako erektilní dysfunkce, proto je třeba, aby se hýbali i muži). Pokud nejsou toxiny v těle zpracovány, nastává rozklad buněk.

V našich potravinách i v životním prostředí jsou toxiny, kterým bychom se měli ze všech sil vyhýbat, ovšem mnoho toxinů, které přispívají k procesu stárnutí, produkuje naše vlastní tělo. Stresové hormony jako kortizol a adrenalin má tělo využívat v případě bezprostředního ohrožení a fyzického nebezpečí. Dodávají nám rychlou energii, abychom dokázali buď hodně daleko utéct, nebo bojovat o holý život. Když je hladina těchto hormonů v systému chronicky zvýšená kvůli nepolevujícímu emočnímu a fyzickému stresu, vyvolávají buněčný zánět, což je primární příčina všech chronických degenerativních onemocnění včetně rakoviny.

Můj kamarád měl zdravotní potíže, kvůli kterým musel na pohotovost, takže jsem ho tam odvezla a několik hodin s ním zůstala, zatímco ho lékaři a sestry ošetřovali a vyšetřovali. Všechny krevní testy měl v normě a po několika dlouhých a stresujících hodinách ho poslali domů s léky proti bolesti. Do druhého dne ráno jsem přibrala kilo a půl. Mé tělo zadržovalo vodu, což je součást zánětlivého procesu, a snažilo se snížit množství kortizolu a adrenalinu

v systému, které tam zůstaly jako následek stresu předchozího dne. Přetrvávající emoční a fyzické podněty způsobující stres, jako je například nekvalitní spánek, mohou být tak silné, že vyvolají přibírání na váze a udržení oněch kil navíc, protože zpomalují metabolismus. Dá se říci, že spousta žen doslova nese tíhu světa, protože empaticky přebírají emoční stres svého okolí, jak to popisuje Colette Baron-Reidová ve své knize *Weight Loss for People Who Feel Too Much* (Hubnutí pro příliš citlivé lidi).

Další proces, který nám ničí tělo, je oxidativní stres. Volné radikály, vedlejší produkty buněčného metabolismu, jsou molekuly s chybějícím elektronem, které se pohybují soustavou a hledají buňky, ze kterých mohou elektrony získat. Tyto buňky tak poškozují a takto poškozené buňky se vydávají hledat elektrony, které by jim vrátily rovnováhu. Pokud vaše tělo nemá dost antioxidantů, které by pravidelně působily proti poškození volnými radikály, nakonec se už opravit nedokáže.

Zánět a oxidativní stres ještě zhoršujete, když saháte po sladkých jídlech, která nabízejí dočasnou úlevu od úzkosti, vzteku, smutku, bolesti a nespokojenosti. Nemluvím o čerstvém ovoci, které obsahuje vlákninu a množství živin i antioxidantů. Svě trápení pravděpodobně neutápíte v misce čerstvě natrhaných borůvek. Cukry, které konzumujeme ve stresu, bývají vysoce rafinované. Jsou to cukry v potravinách, které postrádají bílkoviny a vlákninu, jež by biochemický účinek cukru na tělo zpomalila. Díky rychlé energii z cukru se možná budete chvíli cítit dobře, ale čokoládová tyčinka, zákusek nebo sklenka vína vám mohou rychle zvýšit hladinu inzulinu, který ničí LDL cholesterol (nízkodenzitní lipoprotein). Tenhle lepkavý a poškozený LDL putuje vašimi cévami a podněcuje další záněty, až se přilepí k jejich stěnám a vytvoří povlak, který je omezuje, a nakonec zvyšuje riziko Alzheimerovy choroby, cukrovky, artritidy, infarktu a mrtvice. Glykemické zatížení vznikající i při mírně zvýšené hodnotě cukru v krvi má za následek, že se z imunitních buněk začnou uvolňovat látky způsobující zánět, jako například cytokiny, které poškozují cévní stěny.

Přebytečný břišní tuk také způsobuje zánět, který vyvolává různé bolesti, a ty vás nutí vynechat večerní procházku a místo ní se usadit na gauči s miskou zmrzliny. Konzumace rafinovaného cukru

spouští beta-endorfinovou reakci, která tlumí bolest a krátkodobě vyvolává příjemný pocit, ale cukr a sedavý způsob života vytvářejí začarovaný kruh zánětu a oxidace. Zakulacené břicho nemáte kvůli věku, ale kvůli cukru a rozšiřujícím se zanícení. Je to známka, že se potřebujete zrodit znovu: jako bezvěká bohyně, která zažívá tolik radosti, že nepodléhá ponižujícím a krátkodobému potěšení z cukru a alkoholu.

A přestože pravidelné pití začne být časem patrné i na pohled, spousta dalších škod vzniká hlouběji v těle. Narušuje se řádná funkce mozkových spojení zodpovědná za zpracování dopaminu, přírodní látky ulevující od bolesti a vyvolávající pocit štěstí. Postupem času se střízlivá začnete cítit hůř než předtím, než jste s pitím začala. „Jedna sklenička“ piva nebo vína dočasně zlepší náladu a přinese dobrý pocit, ale následně celý cyklus začne od začátku. Na druhou stranu, pár cukrových, sladkých nebo alkoholových neřestí vás nezabije. Zdravé rituály požitků (například když si dáte kvalitní čokoládu nebo vychutnáte sklenku lahodného vína) k dobrému životu ve skutečnosti patří. Ale přílišné a bezmyšlenkovité požitkářství jako cesta k otupení bolesti, kterou nechcete cítit, to je úplně jiný příběh. Chcete opravdu cukr, nebo spíš sladší život? Hledáte duchovno v lahvi vodky, nebo chcete najít svou Duši? Předepisujete si léky a potlačujete své „nepohodlné“, obtížné pocity? Je mnohem lepší se od nich očistit a zbavit se jich a zažívat trvalou radost jako šťastné dvouleté dítě!

Detoxikace je skvělá. Podporuje pevné zdraví a připomíná nám, jak skvělý to je pocit, když dostaneme z organismu všechny ten odpad a vrátíme se do přirozeného zdravého stavu. Mnohé z nás ale detox provádějí jako určitý trest za to, že jsme „zlobily“, což opravdu není bezvěký přístup. Říkáme si: „*Zlobila jsem“ a na dovolené jsem si moc dopřávala, takže se teď musím potrestat pořádným zničujícím detoxem.* Nemusíte se ale přece hned vrhnout do čtyřdenního detoxu, ze kterého budete mít migrénu a budete se cítit jako po chřipce. Můžete se prostě jen rozhodnout, že se začnete vracet ke správnému stravování a k životu, který vás těší, a přitom budete vědět, že se možná pár dní nebudete cítit úplně skvěle, jak z vašeho těla budou všechny ty toxiny odcházet. V období tohoto mírného nepohodlí se můžete těšit na přechod ze stavu, kdy se cítíte nafouklá,

bolavá a bez energie, k pocitu životního elánu, který se vám zase vrátí. Zapomeňte na koncept detoxikace jako trestu a soustřeďte se na potěšení, které s sebou přináší to, že se o sebe staráte, nasloucháte svým potřebám a jíte zdravé, čerstvé potraviny. Všimněte si, jak dobrý máte pocit, když se pustíte do úklidu přeplněné zásuvky nebo skříně a potom si užíváte to prázdné místo, které zůstane. Totéž se děje ve vašem těle, když se zbavíte všeho neřádstva.

Všechn ten odpad, který jíte, všechna ta sdělení a vzorce chování, které vám narušují zdraví a které neustále opakujete, si vyberou svou daň, pokud nepřiznáte, že je načase se o sebe opravdu starat a mít se dost ráda na to, abyste odložila svůj způsob života poháněný adrenalinem. Potom zjistíte, že nad svým zdravím máte daleko větší kontrolu, než jste si dřív myslela. Gerontolog Michael F. Roizen, M.D., provedl výzkum, který ukazuje, že můžete zvýšit kvalitu života i jeho délku, když si osvojíte pozitivní přístup, a dokonce i když jenom začnete používat zubní nit.<sup>7</sup> Některé změny vám možná mohou připadat těžké, jak se snažíte vytvořit si nové zvyky a do svého plného rozvrhu vtěsnat nové činnosti. Ale odměna může být výjimečná.

## **PŘESTAŇTE SI ŘÍKAT, ŽE JSTE STARÁ**

Všichni chceme být celý život zdraví. Mnohé ženy se ale nebojí jen toho, že přijdou o zdraví, výkonnost nebo atraktivní vzhled. Mají strach také z demence, což je fyzická degenerace mozku. Jako by se každý den vynořila další děsivá zpráva o tom, kolik starších lidí, kteří se jinak těší dobrému fyzickému zdraví, zažívá kognitivní úpadek nebo se u nich projevila Alzheimerova choroba. To, co už není tak zřejmé, je ale fakt, že ve svém životě můžeme nastolit mnoho změn, abychom zdraví mozku ochránili. Demencí se zabývá celkem velké množství výzkumů, ale raději než čekat na lék, co takhle zkusit žít tak, aby vás tohle onemocnění vůbec nepostihlo?

To, co běžně označujeme jako stres – psychický, fyzický, duševní nebo emocionální –, ve skutečnosti v mozku a v těle vytváří látky způsobující zánět, které vyvolávají zhoršování paměti. Ať už je tenhle stres vyvolán příliš vysokým obsahem cukru ve stravě, chro-

nickými obavami nebo nedostatkem spánku, vede k degeneraci buněk. Vy to ale naštěstí můžete změnit. Můžete si číst o tom, jak se vypořádat se stresem, ale to, že takové věci budete číst a slibovat si, že zítra nebo pozítří svůj stres zkontrolujete, vám v ničem nepomůže. Potřebujete každodenní zdravé aktivity, které podpoří vaši imunitu, sníží hodnoty kortizolu a zánět, podpoří zdraví mozku a způsobí, že budete ztělesněním zdraví a štěstí. Patří k nim pravidelný pohyb – pokud přes den sedíte, je dobré občas vstát, dát si dobré jídlo s dobrými přáteli, tančit, zhluboka dýchat, protahovat pojivové tkáň jógou nebo jinými typy cvičení, uklidňovat emoce a zklidňovat mysl meditací, užívat antioxidanty a podobně. Existuje spousta dalších způsobů jak podpořit zdraví mozku (o tom si více povíme později).

Pokud se přistihnete, že stojíte v místnosti a přemýšlíte, kde jste nechala mobil, neříkejte si prosím: „No jo, už jsem stará.“ Kognitivní úpadek není normální součástí stárnutí. To, co zažíváte, je pravděpodobně způsobeno duševním přetížením z toho, jak se snažíte dělat příliš mnoho věcí najednou, a třeba se vám ani nedostává kvalitního spánku (o tom také více později). Slova mají moc. Nepřesvědčujte se, že vám měkne mozek, jenom proto, že je vám přes čtyřicet! Osvojte si bezvěké a zdravé nastavení mysli a tak můžete naprogramovat své buňky, aby také byly bezvěké a zdravé.

## **BEZVĚKÉ NASTAVENÍ MYSLI**

Mentální zvyky hrají v našem zdraví a dlouhověkosti obrovskou roli. Slavná dlouhodobá studie z Ohia (Ohio Longitudinal Study of Aging and Retirement) gerontoložky a epidemioložky Beccy Levyové, Ph.D., ukázala, že lidé s pozitivním vnímáním stárnutí žijí v průměru o sedm a půl roku déle než lidé, kteří si toto vnímání neosvojili. Vnímání stárnutí mělo na zdravou dlouhověkost ve skutečnosti větší efekt, ať už pozitivní nebo negativní, než zdravá hladina cholesterolu či optimální krevní tlak, které život prodlužují o čtyři roky, nebo správná tělesná hmotnost. Pozitivní smýšlení mělo dokonce větší efekt než nekuřáctví, které vám přidá tři roky života.<sup>8</sup>