

Od uznávaného psychoterapeuta a celostního lékaře

**RUEDIGER
DAHLKE**

**TAJEMSTVÍ
ŽIVOTNÍ
ENERGIE
VE VEGANSKÉ
STRAVĚ**

C PRESS

Tajemství životní energie ve veganské stravě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Ruediger Dahlke
Tajemství životní energie ve veganské stravě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Ruediger Dahlke

TAJEMSTVÍ ŽIVOTNÍ ENERGIE VE VEGANSKÉ STRAVĚ

CPress Brno
2019

Obsah

<i>Poděkování</i>	5
<i>Výhled a vhléd</i>	8
Část I – Životní energii dovést a udržet – základy	27
<i>Co je život, co životní energie a životní síla?</i>	28
<i>Téma čerstvosti</i>	39
<i>Všeckrá životní energie pochází ze slunce</i>	51
<i>Další metody stabilizace – Rytmus života</i>	60
<i>Životní teplo TCM</i>	77
<i>Zázrak v toku a síla pohybu</i>	88
Část II – Nebránit životní energii	95
<i>Polarita a nauka o výživě</i>	96
<i>Půst jako šance</i>	118
<i>Chytřejší než matka příroda?</i>	125
<i>Duševní rozměr výživy a životní energie</i>	137
Část III – Praktické důsledky	141
<i>Praktické důsledky</i>	142
<i>Rostliny a jejich (sekundární) látky</i>	145
<i>Nejlepší z nejlepších</i>	150
<i>Obiloviny bez lepku</i>	157
<i>Klíčky a výhonky</i>	160
<i>Superpotraviny – objevování nového světa</i>	162
<i>Z lékařské zdravotní péče</i>	179
<i>Závěr</i>	189
<i>Seznam literatury</i>	198
<i>Rejtrík</i>	202

Poděkování

Není náhoda, že hned úvodem děkuji, poněvadž všechno záleží na začátku. Níže uvedení badatelé a přátelé představují počátek této práce. Je mi velkým potěšením nacházet a spojovat v množství předloženého materiálu červené nitky, abych z nich upletl cop zdravé výživy pro moderní lidi. Protože naše strava je vedle dechu náš první zdroj energie.

Zvláštní dík patří rakouskému fyzikovi a vědeckému teoretikovi Erwinovi Schrödingerovi (1887–1961) a německému biofyzikovi Fritzovi Albertu Poppovi za jejich průkopnické práce o světelné energii a pořádku ve stravě, stejně jako prof. Colinu Campbellovi a Dr. Caldwellovi Esselstynovi, průkopníkům rostlinné stravy, a jejich protihráčům Dr. Davidovi Perlmutterovi a Dr. Williamu Davisovi, zastáncům stravy s nižším množstvím sacharidů a vysokým obsahem tuku. Prof. Richardovi Béliveau, prof. Hansi-Christophovi Scharpfovi a Dr. Denisi Gingrasovi z týmu prof. Béliveaua a Dr. Med. L. M. Jacobovi vděčím za mnohé cenné odkazy v jejich knihách a studijních sbírkách k tématu ‚výživa‘. Inspirovali mě a ulehčili mi práci. Velmi děkuji také všem badatelům, kteří se v této oblasti dopracovali k průlomovým výsledkům, a nebyli zde zmíněni.

Moje záliba coby psychoterapeuta v napínavých životních příbězích, zájmu o svěbytný, originální přístup ve výzkumu a sledování osudových životních zvrátů a objevů těchto vědců mi velmi pomohla a přivedla mě na důležité stopy pro tuto knihu: Richard Béliveau, profesor biochemie na univerzitě v Montrealu a jeden z autorů bestselleru „Výživou proti rakovině“, dříve prováděl základní výzkum pro farmaceutický průmysl. Když se jeho laboratoř přestěhovala do univerzitní dětské nemocnice, seznámil se s dětmi nemocnými rakovinou, jejich rodiči a lékaři. Zpráva výzkumníků ze stockholmské lékařské univerzity Karolinska Institutet, podle níž zelený čaj brání cévnímu zásobení nádoru, ho přivedla na novou stopu. Strava při rakovině! Zrodila se nutraceutika, protirakovinné potraviny v pravém slova smyslu. Vývoj, který měl později vyvrcholit větou: „Po všem, co jsem se v průběhu svých dlouholetých výzkumů naučil, bych dnes na otázku, zda bych dokázal vymyslet stravu, která maximálně napomáhá rozvoji rakoviny, odpověděl, že mě nenapadá nic lepšího než naše současná strava.“

Při osobní spolupráci s gynekologem a environmentálním lékařem Technické univerzity v Mnichově, prof. Volkerem Zahnem, jsem zažil, jak jeho přání redukovat množství jedu při chemoterapiích, a zároveň podpořit konstruktivní a regenerační síly svých pacientů, vedlo k chemoterapii v nízkých dávkách při současném přechodu na zdravou plnohodnotnou stravu, a to navzdory protestům farmaceutického průmyslu i jeho kolegů. Dnes se jeho přístup, tenkrát ještě nepochopený, ukazuje ve zcela odlišném světle. On sám se jeví jako prozíravý, nadmíru lidský univerzitní a celostní lékař, takový, jakého jsem jej zažil.

Prof. Claus Leitzmann desítky let byl a stále je naše světlo ve tmě, pokud jde o výživu. Již před desetiletími se stal vegetariánem a šel nám tím nejlepším příkladem v době, kdy údajný odborník z mnichovské univerzity tvrdil, že vegetariáni by po třech letech trpěli projevy nedostatku a po sedmi letech zemřeli. Když jsem to slyšel, žil jsem již devět let vegetariánsky a nevěřil jsem svým uším, Claus Leitzmann o to víc. Jemu děkuji za odvahu a nezlomného badatelského ducha!

Nedávno jsem jej potkal jako 81letého na kongresu ve Veroně v takové formě, jako kdyby nepodléhal času, a byl jsem hrdý, že jsem s ním a jeho oběma kolegy Campbellem a Esselstynem sdílel jedno pódium. Campbell, taktéž v 81 letech působivě fit, přitom stejně tak angažovaný jako skromný a neobyčejně přátelský, sdílí se svým vrstevníkem Esselstynem kousek životního příběhu. Oba renomovaní a vynikající univerzitní vědci pocházející z mléčných farem ze stejné oblasti v USA, měli ještě na konci své úspěšné kariéry odvahu prorazit se svým vlastním životním stylem, riskovat své renomé a rozjet rostlinnou plnohodnotnou (celosvětovou) revoluci v nutriční medicíně.

Sám jsem nikdy vědecky nebádal, nýbrž prožíval a pozoroval jsem své pacienty a v poslední době jsem více naslouchal také svému vlastnímu organismu. Vytáhl jsem tedy závěry z existujících studií a většinou pouze sečetl jedna a jedna. Zvláštní dík proto patří mým pacientům. A především těm, kteří mi ukázali limity takových přesvědčivých teorií, povzbudili mé myšlení a přivedli mě na nové nápady právě proto, že oni ani jejich organismus při přechodu na rostlinnou plnohodnotnou stravu neodpovídali očekáváním. Třeba pacienti/ky, kteří nezhubli, ačkoliv tolik chtěli. Když však dodatečně vynechali pšenici, a tím lepek, dokázali to. Tomuto tématu proto budu v knize věnovat zvýšenou pozornost.

Kromě toho děkuji našemu bio zahradníkovi v centru TamanGa, Paulu Brennerovi, za důležité instrukce, i jeho ženě Gertrud, kteří tak důsledně kráčí svou vědomou cestu s rostlinami od komunikace s nimi, až po jejich formování. A především za báječnou názornou výuku v naší velké zahradě.

Poprvé bych také rád poděkoval svému tělu, které se mi již více než šedesát let snaží ukázat cestu – nejenom mě, ale také, jak pevně věřím, mnohým dalším. Kdybych je vždy následoval, od mala bych se vzdal živočišných bílkovin, především mléka či mléčných výrobků. Ode teď budu svému tělu věnovat mnohem více pozornosti a hlavně mu budu důvěřovat.

TCM terapeutce Sybille Schlüppenové a Dr. Ingfriedu Hobertovi děkuji za podněty o životním teple ze stravy z pohledu tisíce let starého vědění tradiční čínské medicíny. Dorothei Neumayrové děkuji za dlouhou společnou cestu záležitostmi výživy, zde zvláště za pomoc při sestavování kapitoly o hřejivém a chladivém jídle.

Simone Vettersově, mé bylinek a rostlin znalé kolegyni a postní lektorce, patří můj dík za obsahové příspěvky ke třetí části knihy, k rostlinám a superpotravinám. Mému organizátorovi Balthasaru Wanzovi, který za mě více než dvě desítky let nese břímě byrokracie a sdílí můj pohnutý život jídla, patří můj dík za impulsy, Uwemu Lindnerovi, mému asistentovi,

za to, že mi získává čas, když mě vozí světem. Anně Cavellusové vděčím za citlivý lektorát a celkový pořádek.

Za společnou cestu také ve věcech výživy a za to, že mi kryje záda, abych mohl číst, přemýšlet a psát, děkuji své partnerce Ritě Faselové.

*„Kdo chce něco dělat, najde vždy cestu.
Kdo nic dělat nechce, najde způsob, jak se vyhnout.“
Prof. Claus Leitzmann*

Výhled a vhled

Když jsem před pár lety představoval výživový a životní princip „Peace Food“ (výživa míru), měl jsem přání rozsévat pokoj pro všechny, kteří to také chtěli, v duchu svatého Františka, který začíná mou oblíbenou modlitbu větou: „Pane, učiň mě nástrojem svého pokoje.“ Avšak sklidil jsem i určitý nepokoj, který mě poněkud překvapil, protože „Peace Food“ byla přece jenom nabídka. Nikdy nešlo o to zavazovat někoho k čistě rostlinnému způsobu výživy, natož pak někoho nutit.

Velkou šancí této knihy jsou informace, jež jsou vědecky velmi dobře prokazatelné. Kdo je uchopit nechce, bude prostě žít dál tak jako doposud a nic se pro něj nezhorší. Kdo je naopak chce integrovat do svého života, může nesmírně získat.

„Nikdo nemusí muset, ale všichni směji chtít.“

Následující stránky rozkrývají snad nejhlubší tajemství výživy a v ní obsažené životní a léčivé energie. Zároveň spojují poznatky a výsledky mnoha studií do celkového přehledu o energii naší výživy, jejím životním teple a přírodních rytmech, kterým při svém vzniku podléhá. Toto shrnutí nám umožňuje být nesrovnatelně zdravější. Hned na začátku bych tuto nadějnou zprávu rád blíže objasnil, jednak abych u vás vzbudil velká očekávání ohledně větší kvality života, vitality a zdraví, jednak proto, abych rovnou vysvětlil, že to vyžaduje bystrou mysl, znalost zákonů osudu (viz strana 359) a dobrou vůli k malým změnám s velkými důsledky.

Novější nutriční výzkum, na kterém se významně podíleli a podílejí mnozí z dříve uvedených vědců a lékařů, nám ukazuje nejen to, jak můžeme, obecně řečeno, zastavit rakovinu, druhou nejčastější příčinu úmrtí v moderním světě, ale také nám ukazuje, jak otupit ostří hlavní celosvětové příčiny úmrtí, kardiovaskulárním chorobám. Taková příležitost! Caldwell Esselstyn ji na společném kongresu ve Veroně přirovnal k papírovému tygrovi, kterému můžeme přenastavením výživy na veganskou stravu kdykoliv vzít veškerou moc. A co je nejkrásnější, pomocí studie a rentgenových snímků věnčitých tepen demonstroval, jak se tyto při kardiovaskulární dietě opět otevřely. A ve své slavné Čínské studii, která je vědeckým zdůvodněním plnohodnotně rostlinného způsobu života, ukázal Colin Campbell, jak lze stejnou stravou často zastavit a v každém případě zmírnit rakovinu.

Proti takto průkopnické studii přirozeně bojují potravinářské koncerny, kterým možná z dlouhodobého hlediska škodí. Pro šarvátky tohoto druhu se dnes hodí mít vědce. Novinám závislým na průmyslu stačí, když tři profesori studii zpochybní, aby ji vylíčily jako spornou, a to aniž by provedly jediné šetření.

Nekonečný příběh

Pokud jde o výživu, je to neustále se opakující scénář: Již v roce 1972 věděli epidemiologové v USA o zdravotní škodlivosti masných a mléčných výrobků. Tehdejší liberálně demokratický kandidát na prezidenta George McGovern (1922–2012) se tohoto tématu chopil a byl poté díky zuřivé reakci amerického masného a mléčného průmyslu poražen jako kandidát i jako senátor.

Podobný protivítr zažívá a popisuje Colin Campbell. Už v roce 1983 vydala US-Cancer-Society plakát: „*Reduce your risk for cancer*“ – *snižte své riziko rakoviny*. Byly na něm výhradně obrázky rostlin. Mezitím vyšlo přes 500 000 publikací o souvislosti mezi rakovinou a výživou a všechny pojednávají o pozitivním účinku rostlin (rostlinné stravy). Nicméně odolnost kšeftařů s nemocí na straně průmyslu zůstala neporušená. Zároveň ovšem narůstá optimismus mezi stále mladšími a početnějšími vegany. A ti pro svou motivaci nejsou odkázáni na Čínskou studii. Už desítky let dokazují německé výzkumné práce něco podobného. Více než jedenáct let trvající studie Německého výzkumného ústavu pro rakovinu v Heidelbergu (DKFZ) třeba již v roce 1999 prokázala, že vegetariánská strava a zdravý způsob života u mužů snížily úmrtnost související s věkem téměř o polovinu a u žen o třetinu. Nejen riziko úmrtí na kardiovaskulární problémy, nýbrž i na rakovinu, gastrointestinální nemoci nebo onemocnění dýchacích cest se jednoznačně snížilo. O jedenáct let dříve, v roce 1988, tyto výhody prokázala také na základě krevního obrazu více než tisícovka účastníků Giessenské vegetariánské studie provedené prof. Clausem Leitzmannem.

*„Nic nemůže zastavit myšlenku,
pro niž nastal čas.“
Viktor Hugo*

Každý z nás sní za život přibližně 30 tun jídla a vypije 50 000 litrů tekutin. Materiálně se z toho skládáme, i když většinu opět vyloučíme. Ovšem pozor, co nahoře strčíme dovnitř, vyjde dole zase ven sice rychle, ale vůbec ne celé. Například průměrný Němec zkonzumuje podle Nadace Heinricha Bölla (stav z roku 2013) za život 945 kuřat, 46 prasat, čtyři kusy hovězího dobytka a čtyři ovce, 46 krůt, 37 kachen a 12 hus. Že to není dobré pro nás ani pro zemi, víme už dlouho a je to vědecky prokázáno. Ještě déle tušíme, že všechno, co je dobré pro nás, je dobré také pro zemi. Organizace spojených národů o tom již dávno ví, jen to nerozšiřuje angažovaně. V její 4. zprávě o klimatu (Carus 2010) se píše: „Zemědělství, zejména produkce masa a mléka, spotřebovává 70 % sladké vody, 38 % půdy a produkuje 19 % veškerých skleníkových plynů ... Celosvětový posun k veganské stravě je životně důležitý, abychom svět zachránili před hladem, nedostatkem pohonných hmot a nejhoršími dopady změn klimatu.“

A ví také o tom, že na jedné straně trpí 868 milionů lidí hladem a podvýživou, na straně druhé již 1,4 miliardy nadváhou. Cca 2,3 miliardy lidí na tomto světě je tudíž naprosto mimo. Přitom pro oba extrémy by byla záchranou ta samá plnohodnotná rostlinná strava. Přesto z tohoto směru nepřichází velká podpora, střety zájmů jsou příliš silné.

Svět může změnit a změni takzvané grassroots movement (tzn. hnutí obyčejných lidí), tedy hnutí, které je (jí) a uvažuje od základu jinak. Také tato kniha k tomu může nabídnout ohromnou šanci a spustit revoluci ve vašem vlastním životě, podobně jako ve světě výživy.

Tajemství životní energie naší stravy spočívá ve shrnutí dosavadních faktů, protože zde je už vše potřebné. Musíme je pouze sjednotit, dát jim praktickou podobu, a denně používat. Nejdůležitější ze zákonů osudu, zákon polarity, zná ke každému pólu protipól. Hledání životní energie naší stravy nás bude s tímto zákonem konfrontovat.

Příklad: Chorobopisný význam ‚nemoci jako symbolů‘ (viz seznam literatury v dodatku) otevírá možnost jednoduchým způsobem rozeznat duševní pozadí symptomů a pochopit učební úlohu, to znamená vyhovět požadavkům duševní roviny. Množství studií o výživě zase nabízí možnost vyhovět tělesné rovině. Ze souhry obojího, psyché a sómatu, vzniká skutečná psychosomatika. Duše otevřená rozvoji, která se staví životu a jeho výzvám, je již velmi dobře chráněna před chorobami. Když k tomu přidáte ještě stravu podle druhu a typu a zdravý pohyb, jste připraveni na zázrak!

V současné době je tato věc ještě omezená, protože boje o směr a zdánlivé neslučitelnosti zakrývají pohled na podstatu. Duše a tělo se doplňují a patří (a patřily) vždy k sobě. Je tedy třeba poznat, že psychosomatické klinické obrazy a somatika konvenční medicíny a přírodní léčitelství si nic neberou, naopak se báječně doplňují a podporují. Namísto toho, abychom se nudili v posteli, může angažovaná psychoterapie ve vlastní režii, jinak nesmyslně strávený čas, využít k uzdravení. A to pomocí cest do vnitřního světa duševních obrazů. Jídlům bychom mohli opět dát rámec, když už ne modlitbou, tak možná poděkováním a požehnáním, protože většina lidí se u nás stydí za vlastní tradice a odcizila se jim.

Při hledání tajemství životní energie potravin možná s překvapením zjistíte, že ji už dlouho umíme vědecky měřit a vnímat. Najdeme studie, které přímo na toto tajemství odkazují, a přesto jsou ignorovány. Možná to kromě úžasu vyvolá i trochu strachu, protože práce s životní energií v západní vědě byla doposud trestána. Její výzkum byl v těchto krajích dlouhou dobu v těžkém ohrožení, zatímco ve východoasijském prostoru se o ní mohlo přemýšlet zcela svobodně.

Tajemství životního tepla stravy a přirozených rytmů počátku a sklizně západ ignoroval kompletně. Přitom může například každý cítit, jak málo tepla v zimě dodá ovocný salát z citrusů, manga a papáji. Navíc známe odkazy žlutého císaře Huang Di, čínského pra-císaře a mytického autora základního díla tradiční čínské medicíny (TCM), kterým se v této zemi stále věnuje málo pozornosti. Tak zůstaly naší kultuře znalosti o životním teple ze stravy po tisíce let skryty. Než naše věda, která zatím neumí rozlišit energetickou hodnotu čerstvě vymačkané a konzervované láhve šťávy, obrátí pozornost k tomuto tajemství, to bude ovšem ještě trvat.

Je však dobré, že už teď můžeme mít užitek z TCM a znalostí o jejím životním teple. Musíme jen dokázat integrovat polaritu mezi (životní) čerstvostí, respektive (životní) energií na jedné straně, a (životním) teplem na straně druhé. Naše životní síla vzniká z obou pólů.

Tady přichází do hry také rytmus. Jeho tajemství odhalil už Rudolf Steiner (1861–1925) se zjištěním, že celý život je rytmus. U nás nicméně zaměňují dokonce i známí učitelé života rytmus a takt, přestože se k sobě navzájem chovají jako život a smrt. Všechny živé organismy mají rytmus, všechny stroje naproti tomu takt. V okamžiku, kdy se náš srdeční rytmus stane taktem, měníme život za smrt. Variabilita tepové frekvence podle Davida Servana Schreibera (1961–2011) to dnes dokazuje také vědecky srozumitelně. Jakmile dostane něco naprosto stejného, nastává nebezpečí z prodlení. Nebo když opět dáme prostor ve svém životě rytům roku a budeme se podle nich řídit také u jídla. Tedy budeme konzumovat pouze sezónně sklizené ovoce a zeleninu, je to jako bychom k sobě zvali život. Nejen v hudbě potřebujeme (zákon polarit) obojí: rytmus a takt, nebo život a řád.

Kromě toho je díky razantnímu pokroku v průmyslovém chovu zvířat a manipulaci s genetickou výbavou rostlin nejvyšší čas objevit tajemství stáří genu. Naš organismus s tímto vývojem nedokáže držet krok: geneticky, a tím i tělesně, jsme prastaré bytosti a mnoho z toho, co se v průběhu desetiletí téměř nepozorovatelně rozvinulo, bylo užitečné ve své době. Dlouhodobě je to však škodlivé. Vývoj vysoce výkonných krav a celosvětové rozšíření mléčných produktů samozřejmě zmírnilo hlad, podobně jako když Justus von Liebig (1803–1873) vynalezl umělé hnojivo a zvýšil výnos zemědělských plodin. Nebo kultivace moderní vysoce výkonné pšenice, která svému objeviteli Normanu Ernestovi Borlaugovi vynesla v roce 1970 Nobelovu cenu. Avšak dneska nám škodí mléko od vysoce výkonných krav, které nemá nic společného s tím, které měli k dispozici naši předkové v neolitu. Poněvadž mléko v sáčku, které mnozí doposud pijí, je homogenizované a nepochází od jedné dojné krávy, nýbrž bylo slito dohromady z mléka od tisíců krav. Ani moderní pšenici nelze srovnávat s původní jednozrnkou, jež se jedla ještě před sto lety. Ta měla stejně jako předek pšenice 14 chromozomů. Pšenice Emmer, která měla jednozrnku vylepšit, přinesla dalších 28 chromozomů. Dnešní pšenice má 42 chromozomů. Chléb, který dnes jíme, může být smíchán s více než tisícem substancí. Mezi nimi s takovými, které usnadňují čištění pečáren. S chlebem z raných věků má málo co společného.

„Prostě jsme ze všeho udělali víc, a to nám nesvědčí.“

Naš organismus s takovým rychlým rozvojem neumí držet krok. Je prastarý a potřebuje jídlo odpovídající svému genetickému stáří: z fyzického hlediska jsme prastáří, naše psychika je mírně řečeno staromódní a formovaná rovněž prastarými světy duševních obrazů a nadčasovými archetypy. Psychika i organismus potřebují jako (duševní) stravu věci odedávna osvědčené, tak jako jsou mýty a pohádky. S ohledem na jídlo to jsou stejně staré geny v potravinách.

Konečně, poslední velké tajemství je tajemství synergie a jednoty. Musíme sjednotit tolik zdánlivě neslučitelného, jak ve svém životě, tak v naší stravě. Jenom pak může vzejít něco úplného, krásného a uzdravujícího.

Průkopníci veganského způsobu života, jakými jsou na úrovni výživy Campbell a Esselstyn, na základě mnoha studií dokládají, jak škodlivý je pro naše zdraví živočišný protein a tuk. Namísto nich doporučují nízkotučnou plnohodnotnou rostlinnou stravu. Coby přítel zvířat a vegetarián jsem je s velkým nadšením následoval.

Na druhé straně jejich kolegové, kardiolog William Davis a neurolog David Perlmutter, rovněž na základě studií radí, že vynechání především pšeničného lepku a používání dobrých tuků (např. olivového, lněného a kokosového oleje) léčí mnoho nemocí jako např. cukrovku 2. typu. Bohužel k tomu doporučují stravu s nízkým obsahem sacharidů a tučnou, stejně jako bohatou na živočišné bílkoviny. Jejich studie a argumenty jsou však také přesvědčivé a umožňují mi lépe porozumět mnoha zkušenostem z mé téměř čtyřicetileté lékařské praxe.

Všechno je možné

K tomu se hodí příběh mudrce mulláha Nasruddina:

„Jako soudce vyslechl mudrc nejprve jednoho obviněného a výslech zakončil slovy: Máte naprostou pravdu! Následující výslech protistrany k ohromení přítomných končil stejnými slovy mulláha: Máte úplnou pravdu.“

Obě strany, každá ze svého úhlu pohledu, mohou mít přirozeně pravdu. Bude tomu tak dokonce ve většině případů. Obě strany nebo výživové strategie jsou ovšem zároveň protipóly. Co když mají pravdu obě? Je možné, aby se tak protichůdné poznatky nevylučovaly, ale naopak doplňovaly? A v případě, že vhodným způsobem vzájemně zkoordinujeme z toho plynoucí zdravotní programy, dokonce vytvářely báječnou synergii? Nemohlo by to být tak, že si vůbec nemusíme vybírat jen mezi morem a cholerou, ale že jako třetí možnost existuje zdraví?

Přesně tohle ukáže tato kniha. Tak jako jedno jídlo je dobré na srdce a cévy, Esselstyn ve své srdeční a cévní dietě dokonce vynechává všechny oleje, tak jiné působí dobře na mozek. A pro dobrý život evidentně potřebujeme srdce i mozek. Studie dokazují, že bez mléka (mléčných výrobků) prakticky nedochází k rozvinutí cukrovky 1. typu. Ze studií však také víme, že vynecháním lepku, zejména pšenice, dosáhneme podobného výsledku. Možná bychom nemocem jako cukrovka mohli úplně sebrat základy. Tím bychom zpřístupnili duševní situaci stojící v pozadí k vyčištění na jiné úrovni. Cukrovku na tomto místě chápeme jako zástupce mnoha moderních, a konečně všech velkých civilizačních onemocnění.

Při zevrubnějším studiu dat Čínské studie mimochodem zjistíme, že zdravotní riziko představuje nejen živočišný protein, ale také pšenice. Biochemik Campbell musel tuto skutečnost přehlédnout. Stejně jako neurolog Perlmutter škody, které tropí jeho recepty

bohaté na živočišný protein v cévní soustavě. Kardiolog Davis uznává konec konců obojí, ale problému lepku, respektive pšenice, přikládá mnohem větší váhu. Přitom přehlíží následky mléka (mléčných výrobků), které tělo výrazně více okyselují. Dát dohromady tyto dva póly je úkolem této knihy. Odsměření zdánlivých rozporů na teoretické a vědecké úrovni až po znamenité a chutné recepty v praxi.

Důsledkem těchto dvou velkých moderních nutričních proudů je proto vynechání živočišných proteinů a lepku. Ale co nám potom ještě zbude, když uvážíme, jak moc mléčné, vaječné a pšeničné výrobky rozložily naši stravu? Najednou se může objevit strašidlo odříkání, jež moderní lidi tolik děsí.

Ale na druhé straně není náprava dávno splatných chyb důvodem k radosti? K tomu přidejte ještě výhled na lepší, protože chutnější, upravenější a zároveň mnohem zdravější jídlo. To znamená konec, nebo přinejmenším zmírnění, prakticky všech velkých zdravotních útrap. Tak jako plnohodnotná rostlinná strava napravuje problémy kardiovaskulárního systému a pomáhá při rakovině a revmatu, dně a alergiích, zabraňuje či zmírňuje demenci a Alzheimeru a zlepšuje cukrovku 1. typu a léčí cukrovku 2. typu, může také bezlepková strava přinést zlepšení při mnoha obtížích. Navíc dokáže zlepšit neurodegenerativní onemocnění, často migrénu a jiné bolesti hlavy, a někdy dokonce schizofrenii.

Když jen tyto dva zdánlivé protiklady dáme dohromady, otevřeme cestu zdraví (uzdravení). Tím, že pak sjednotíme ještě čerstvost a teplotu, tedy životní energii a životní teplo, se můžeme vrátit ke staré, ba původní stravě, a spojit ji s naším moderním životem. Zároveň sjednotit vysvobozené strany, využít výhody a nevýhody odstranit.

Mám radost, že vás prostřednictvím studií a argumentů smím pozvat k daleko lepšímu životu, takovému, který sjednocuje západní a východní znalosti o stravě. Spojuje vědu a empirickou medicínu k životu s výhledem na vzrůstající vnitřní i vnější mír.

Osobní zkušenosti – učit se z vlastního těla

Důvěřovat svému vlastnímu organismu a učit se od něj, to pro mě byla dlouhá cesta, kterou mi nepřetržitou křížovou palbou intelektu a dezinformací ve vzdělání spíše ztěžovalo studium a povolání lékaře. Jako studenti medicíny jsme skutečně slyšeli hanebně málo o výživě. Zpětně viděno se to však ukazuje jako štěstí, poněvadž co jsme se učili, bylo v podstatě buď špatně, nebo pravdivé jen zčásti.

Z vědeckého hlediska je tabu věnovat pozornost vlastnímu pocitu těla a vyvozovat z toho závěry. Vědci se učí důvěřovat nikoliv sobě sama a svému tělu, ale pouze číslům, která dnes podporují jejich analýzy. Slovo „analyzovat“ znamená „rozebrat, rozřezat“, tady se spolu s dokonalostí a celistvostí samozřejmě také vždy ztrácí život. Při rozřezání umírají pokusná zvířata, při rozebrání ztrácí semeno schopnost klíčit. Z těchto příkladů jasně vyplývá, že ortodoxní věda tajemství života neobjeví. Naopak, musím je nutně ignorovat. Moderní věda postupuje redukcionisticky, to znamená, že je posedlá detailem. Celek, a tedy i život, jí uniká.

Avšak i mnohé okliky, které jsem udělal s univerzitní medicínou, mě naučily něco, čeho bych se dnes nerad vzdával. Takže tato kniha je také synergií mezi nejmodernější vědou a mými vlastními fyzickými, duševními a duchovními zkušenostmi. Moje osobní zkušenosti k mému počátečnímu úžasu vždy velmi zajímaly pacienty a účastníky seminářů. Některé samozřejmě proto, aby mě přistihli, že kázu vodu a piju víno. Většinu však proto, aby to prostě napodobili, protože mi důvěřují (důvěřovali), za což bych jim chtěl poděkovat.

Ve skutečnosti jsem většinou varoval před takovým imitováním a snažil jsem se jasně oddělit své osobní preference od učební látky. Tak jako jsem se coby lékař naučil nedůvěřovat anekdotickým zkušenostem. To by se teď mělo změnit, ne proto, že svou zkušenost nyní považuji za všeobecně platnou, ale za cennější, než jsem ji doposud odhadoval. Vidím to zpětně na tom, že vědecké poznatky v průběhu času stále více potvrzují preference i averze mého těla. Navíc si myslím, že v nutriční vědě je jen málo věcí obecně platných. To málo je však třeba rozšiřovat.

*„Každý člověk je jedinečný a individuální,
ale něco je nebezpečné, škodlivé a jedovaté všem,
jako jsou živočišné bílkoviny,
a něco přinejmenším pro mnohé,
jako je moderní pšenice.“*

Na začátek pár výstřižků z mého samostudia na svém těle: škraloup na teplém mléce nebo kakau ve mně už jako v dětství vyvolával odpor až nevolnost. Záhy mi přišlo odpudivé i maso, od chuti vzbuzující hnus až po vláknitost, která mě i mou sestru nutila přesunovat rozžvýkané koule masa z jedné tváře do druhé, a kdykoliv to bylo možné, zbavit se jich přímo do toalety. Proč jsme je oba jednoduše nespolkli, dodnes nevím, protivilo se nám jako mnoha jiným dětem.

Postoj, že poslechnu svůj vlastní pocit a chuť, mé okolí s nejlepšími záměry ignorovalo. Moje matka měla po válce pochopitelné trauma z nedostatku bílkovin a trvala na tom, abychom alespoň dvakrát týdně jedli uzenáče, nejlevnější zdroj bílkovin v poválečném Berlíně. Nechutní uzení sledi, kterým se kvůli vysokému obsahu bílkovin dostávalo té nejvyšší cti. Byli k dostání v jakémkoliv podobě a každá mi byla svým způsobem odporná. Vystupovat proti pojídání zvířat se tenkrát považovalo za směsici rouhání a do nebe volajícího nevděku. Můj otec takové chování komentoval anekdotami ze svého válečného zajetí nebo poznámkou, že dokud strkám nohy pod jeho stůl, budu jíst, co na něm stojí. Mé nohy a já sám jsme brzy ve skutečnosti zcela ztratili na významu. Zvláště když ústa a uši musely polykat věci, které se mi přičily. Tak jsem záhy prošel výcvikem v zacházení se souběžností tělesné a duševní stravy a její pochybnou nezávadností. Protestovat bylo málo platné. Když jsme byli dětmi, vždy jsme se museli přihlásit a nejprve si vyžádat povolení mluvit, než jsme

vůbec něco mohli říct. Můj sklon k ráznosti byl už tenkrát velký, což se zdálo drzé, troufale a přemoudřelé. Proto jsem občas ‚musel‘ jíst sám ve svém pokoji, což jsem dělal mnohem raději a selektivněji. Brzy mě to naučilo uvědomělému odříkání, které jsem vždy uplatňoval na nepříjemné jídlo. Občas jsem byl za svou drzost odměněn výhodami v jídle, ovšem jen tak dlouho, než mě prokoukli. Postupně jsem si však skutečně zvyknul na ryby a maso, ovšem nikdy ne na mléko a sýr, což nebyl problém, protože obojí neměl rád ani otec.

Teprve když mi bylo osm a velení v rodině převzal nevlastní otec, otevřela se nová fronta na bitevním poli jídla. Sýr mi byl od začátku odporný. Když mě do něj nutil, ve velkém oblouku jsem jej vyzvracel přes prostřený stůl, čímž toto téma bylo uzavřeno. Naštěstí bylo u nás zvracení považováno spíš za medicínský problém než za odboj. Abych tak řekl akceptovaný verdikt vyšší moci proti sýru. „Ten chlapec nesnáší sýr,“ uznala matka k mé úlevě důvtipně. Já to poznal a říkal už dříve, ale chtělo to nejprve jasný důkaz mého tenkrát ještě velmi poctivého, protože zatím málo zkorumpovaného těla.

Také zkušenost s chybějící čerstvostí mě provázela již od kolébky. Moje babička po dvou protřpěných světových válkách trvala na tenkrát populární „Akci veverka“ (Akce veverka byla iniciativa zahájená v roce 1961 německým Ministerstvem pro výživu. Jejím smyslem bylo motivovat soukromé domácnosti k vytvoření nouzových zásob potravin. Tímto způsobem mělo být zajištěno zásobování obyvatelstva v krizových a katastrofických situacích, zejména v případě války mezi NATO a Varšavskou smlouvou na německé půdě. – podle https://de.wikipedia.org/wiki/Aktion_Eichhörnchen, pozn. překladatele.).

Hodně potravin se kvůli očekávané třetí světové válce ukládalo do zásoby a krátce před datem expirace urychleně zkonzumovalo, takže jsme často jedli staré věci, zatímco ty čerstvé putovaly do sklepa. Táta to vysvětloval zkušenostmi z těžkých časů, jenomže okoralé zůstalo okoralým. A přirozeně jsem neměl strach ze třetí světové války, vždyť jsem neznal první ani druhou. Moje důvěra v tomto ohledu však na jinak milovanou babičku pranic neplatila. ‚Čerstvé‘ tak zůstalo venku, přestože maminka byla vlastně pro čerstvý vzduch, jehož indikátorem byly naše červené tváře, čerstvé jídlo u ní naštěstí stálo vysoko v kurzu.

Avšak řídila se stravovacími pravidly, které byly v rozporu s mým tělem. Nepsaným zákonem pro ni bylo jíst dvakrát denně teplé jídlo, třebaže jsem měl rád studené a syrové. Ovoci, již tenkrát mému favoritovi, naopak nevěřila. Mívali jsme je, ale jenom jako odměnu, když jsme předtím snědli teplé jídlo. Dnes se ukazuje, a to nejen u mě, že syrový podíl, tedy i ovoce, jsou mnohem stravitelnější.

Mimoto věřila stravovacímu pravidlu převzatému patrně od předků: ráno jako císař, v poledne jako král, večer jako žebrák. V poledne a večer to šlo, alespoň jsem nemusel jíst tolik toho, co jsem neměl rád, přičemž večer jsem vesměs míval hlad. Ráno jsem však nikdy jíst nemohl a bylo pro mě úlevou, když jsem ji za školních let přemluvil, aby mi snídani, kterou jsem pak rozdál, raději dávala s sebou. Vždycky to dopadlo dobře, nejspíš proto, že to bylo ‚objektivně‘ dobré. Moje sestra, která se mnou sdílela utrpení s masem, tento režim zvládala dobře, což mě udivovalo a probudilo první pochybnost, zda jsou opravdu všichni

lidé stejní, jak jsme se s odkazem na francouzskou revoluci učili. Já jsem byl každopádně v mnoha ohledech úplně jiný než ostatní. To mi bylo při jídle naprosto jasné.

Navzdory počátečnímu odporu jsem si na ledacos zvyknul. Když jsme se při příležitosti výměny otců přestěhovali na jih a zakotvili v Horním Bavorsku, chodíval jsem se svými novými přáteli „sbírat brambory“. Za šestihodinovou směnu jsme dostávali pět marek, láhev limonády a suchý tmavý chléb s tlustým plátkem salámu. Přátelé mi ten hnusný „vuřt“ s povděkem sundávali, ale suchý chleba byl čím dál sušší, až jsem ve výsledku dokonce tu a tam kousek salámu snědl, také proto, abych pořád nebyl tak jiný.

Když jsem se později stal vegetariánem, cvičil jsem sám sebe, abych kromě jiných mléčných výrobků a mléka dokázal jíst také sýry. Jednak proto, že jsem sednul na lep strachu z nedostatku bílkovin, jednak proto, že v hinduistickém meditačním kroužku, ke kterému jsem se připojil, byly jako „sattvická strava“ v módě. Mahariši, guru Beatles, kterého jsme následovali do jeho otevřené náruče, nás celkem rázně přepnul na vegetariánství. Teď se konaly skutečné mléčné orgie, protože „sattvické“ je v indickém myšlení považováno za prospěšné na cestě k osvícení. Namísto toho, aby v nás způsobilo božské naplnění, však vedlo spíše k tělesné plnosti.

Několik mladých TM učitelů (TM = transcendentální meditace) výrazně přibralo, a dokonce jim začala růst prsa. Toho jsem si sice všimnul, ale mezitím mi zachutnal tvaroh s medem a bonbóny z mléčné zmrzliny. Když jsem jednou viděl Yogiho Dhiranandu svlečeného do půli těla a s ženskými řadry, vzrostlo mé podezření, že něco nehraje. Teprve když jsem se o mnoho let později od tohoto hinduistického kroužku oprostil, viděl jsem jasněji. Například v jednom filmu ukazovali také gurua Ramana Maharšiho s ženským řadry. Když o desítky let později, a ve světle Čínské studie uvážím, že nejen on zemřel na rakovinu, jsem si jistý, že ve věci mléčných výrobků zde přetrvává velké a nebezpečné nedorozumění a stále si žádá oběti.

Tenkrát bylo v zemi jako je Bavorsko, kde k tomu nebyl žádný prostor, už tak dost náročné vytrvat ve vegetariánství, což se mi zdálo naléhavé hlavně kvůli lásce ke zvířatům. Jedna milá hospodyně mi kdysi řekla, když jsem se jí přiznal ke své vegetariánské zálibě: „Tak ti prostě udělám jehněčí,“ jako by se nejednalo o maso. Tehdy se (mnohé) maso považovalo za bezesporu velmi dobré a nenahraditelné.

Když jsem byl už dvacet let vegetariánem, dělávala mi moje jinak milovaná tchýně pořád ještě jelení guláš a po mém rutinním odmítnutí mě prosila, abych snědl alespoň tu dobrou omáčku. V jejích očích zůstali vegetariáni politováníhodní. A ona se nade mnou slitovala. Stále mi znovu připomínali, jak málo přijatelné jsou moje chutě. Postupem času se přece jen podařilo. I když jsem si nikdy nezvyknul na mléko a vejce v jejich čisté podobě, tak na výrobky zpracované z nich ano. Některých jsem si dokonce velmi cenil, například čokoládové pěny nebo tiramisu. Mléko a výrobky z něj jsem přitom nikdy nesnášel moc dobře, protože patřím k oněm 50 procentům lidstva, kteří neprodukují enzym laktázu, který tělo potřebuje, aby strávilo laktózu (mléčný cukr).

Uvědoměleji jsem k výživě začal přistupovat v době svých studií. Učil jsem se oční diagnostice u paní Dr. Schnabelové, dcery známého iridologa. V první řadě diagnostikovala (moje) sklony k revmatismu, a to zrovna v tom jasně zářícím kruhu, který se líbil mé přítelkyni. Na otázku, jak zabránit tomu, aby se rozvinul, mi doporučila pravidelný půst a vědomé stravování, což se mi vyplatilo až do dnešních dnů. V 63 letech žádné revma nemám a podle mé partnerky, iridoložky, dispozice k němu v mém oku vybledla.

Dietní doporučení pro pacienty, jako vynechání mléka a výrobků z něj při alergiích, revmatu a nadváze, byla pro mě dlouhou dobu izolovaným medicínským terapeutickým opatřením. Lidem na spirituální cestě jako účastníkům meditačních seminářů jsem radil osvobodit se od masa ze spirituálních, etických (ke zvířatům) a medicínských důvodů. Z humanitárních a ekologických důvodů jsem tuto abstinenci navrhoval všem, ale skutečný spád nabraly věci až díky Čínské studii a zdravotním argumentům popsáným v „Peace Food“. Práce Colina Campbella pro mě s konečnou platností vnesla do věci světlo. Jako by mi spadly klapky z očí, a já jsem svůj organismus prosil za odpuštění. Byl vždy nastaven správněji než klasická medicína, kterou jsem studoval. Proč jsem jej následoval pouze osobně, nikoliv ovšem při lékařských výkonech? To jsem se rozhodl změnit, když jsem před lety předsedal z vegetariánství na plnohodnotně rostlinnou stravu, tedy veganství.

Také mi bylo zřejmé, jak jsem si toho kolikrát všiml, když jsem porovnával západ s vědci z východoasijské kultury, o kolik lépe žili východní učitelé, kteří každodenně používali tisíce let staré zkušenostní vědění, oproti nám.

Kdybych své osobní sklony a své tělo bral vážněji už dříve, mnoha lidem bych díky tomu mohl poradit lépe. Prostě jsem sobě a svému organismu příliš málo důvěřoval. Přitom mi neustále ochotně ukazovalo správnou cestu.

Sice jsem skutečně tři desítky let s dobrým výsledkem radil matkám dětí trpících alergiemi striktně se vyhýbat mléku a mléčným výrobkům. Podobně dlouho jsem doporučoval revmatikům a pacientům se starobní cukrovkou, jak jsme tenkrát říkali diabetu typu 2, postit se a následně zcela vypustit mléko a výrobky z něj. Prokazatelně jim to pomáhalo a příznivě to ovlivnilo i kožní problémy. Avšak bojiště založené klasickou medicínou a potravinářským průmyslem, které hlásalo „maso dává sílu“ a „mléko dělá silné kosti“, bylo jednoduše moc silné. Dnes už existuje celá řada univerzitních studií, které dokazují opak, například jak maso napomáhá rakovině a mléko či výrobky z něj taktéž. Ale že to druhé podporuje také ještě osteoporózu (úbytek kostní hmoty), je obzvlášť ironické.

Dnes se díky „Peace Food“, to znamená rostlinnému plnohodnotnému jídlu a důslednému vyhýbání se živočišným proteinům, cítím lépe než kdy jindy. Moje tělesné pocity a vědecky prokazatelná zdravější strava do sebe při tomto kroku perfektně zapadly. Také lékař ve mně se ztotožnil s „Peace Food“, a začal ji předávat, což se děje se stále rostoucím úspěchem.

Své vlastní preference i averze беру vážně a snažím se je sledovat co nejvíce, pokud možno až na vědecké úrovni. Skutečně jsem se více než 45 let pravidelně nejméně dvakrát za rok postil a také meditoval. Délku půstu jsem prodlužoval až na biblických 40 dní a také jsem na vlastním těle vyzkoušel světelnou stravu. Od mládí jsem žil vegetariánsky a nyní přes pět let vegansky, dříve jsem velmi sportoval, později méně. To všechno mělo z mého těla udělat poctivý a spolehlivý měřicí nástroj. Naučil jsem se, jak manipulovatelná je oproti tělu moje chuť. Předsevzal jsem si, a mohu to jen doporučit, že ji dám do pořádku ve smyslu *zdravé-ho apetitu*. Žádné měřidlo už se mu nevyrovná. ‚Vnitřnímu lékaři‘, kterého už Paracelsus v podobě Archea uctíval jako nejlepšího lékaře, dodává nejspolehlivější pokyny o tom, které informace a energie bychom měli skrze stravu přijímat.

Jakmile si dám červené víno, spím déle. Potřebuji tedy více regenerace. I když čtu spoustu dobrého o resveratrolu v něm obsaženém, neudělám to pro sebe. Zda to platí pro každého, pochybuji. Vyhýbám se také syrové cibuli a česneku, o kterých vím rovněž spoustu zdravého, protože mi nedělají dobře. Zda to platí všeobecně, nechávám otevřené, avšak vnímám to a osobně se tím řídím. Možná že jsou takové rostliny a koření, kterým se vyhýbala již Hildegarda z Bingen (1098–1179) coby kuchyňským jedům, zdravé spíše pro všežravce s jejich vydatnou smíšenou stravou, jak mi vysvětlovala jedna tchajwanská výživová poradkyně.

Tělo prožívám, zvláště od přechodu na veganskou stravu, jako ještě poctivější seismograf pro (svou) stravu. Dokonce si nechávám od svého přítele pravidelně měřit krevní hodnoty, abych objektivizoval, co cítím.

Někdy se však chuť a tělesné pocity ještě neshodují. Například jsem měl moc rád chléb a opravdu jsem miloval naši jedinečnou chlebovou kulturu. Nedělá mi však tak dobře, jak mi chutná. Zimy bez chleba v souladu s přírodou, které jsem strávil v Asii, mi to objasnily. Šel jsem tedy po tom a pacientům, kteří už žijí „Peace Food“, a přesto ještě dostatečně nehubnou, s velkým úspěchem doporučuji vynechání chleba, především pšeničného a smíchaného z mnoha druhů obilnin. Ostatně jako všeho, co obsahuje lepek. Podobně jsem prozkoumal také dietní doporučení nízkosacharidové diety (známé též jako Low Carb), která se vyhýbá sacharidům a doporučuje tuky. Našel jsem zajímavé a důležité věci. Sacharidy se pro nás stávají (životním) nebezpečím pouze tehdy, když je rafinujeme, konzervujeme a zneužíváme – a zvláště v nadbytku. Také tuk, který hydrogenujeme nebo ztužujeme, se stává nebezpečnou časovanou bombou.

Skepticky jsem si nejprve myslel, že kampaň proti lepku a sóji je protireakcí na veganský trend, poněvadž příznivci Low Carb, odpůrci lepku a obhájci tuku hned zase doporučovali živočišné proteiny. Avšak množství výsledků studií mě přesvědčilo, že lepek nebo v každém případě nějaká látka, která se vyskytuje v moderních moukách, nejsou pro (velmi) mnoho lidí, mě nevyjímaje, dobré. U sóji se ale naproti tomu ukázalo mnoho vědecky doložitelných předností.

Mraženou zeleninu a ovoce nemám rád a dokážu se vcítit do tradiční čínské medicíny, která ji odmítá jako studené a mrtvé. A to i přesto, že mi jeden přítel a ortomolekulární lékař léta přesvědčivě vysvětluje, že stále obsahují všechny vitamíny a minerály. Naproti tomu dlouho vařená, v TCM obvyklá strava, mi chutná dobře. I když to protirečí všemu, co jsem se naučil od odborníků na výživu, musím přiznat, že zvláště během chladných zim mně osobně dělají dobře pokrmy obsahující jang (to znamená dlouho vařený); i když uznávám, že už neobsahují skoro žádnou životní energii, vím o obsaženém životním teple.

Syrové stravě dobře rozumím a také ji umím nejlépe odůvodnit, dělá mi skvěle – na jaře, v létě a na podzim – a v zimě *mě nechává stále chladným*. Z toho lze snadno vyvodit toto, co mi přijde vhod v jednom ročním období, v jiném nemusí. Takové osobní zkušenosti a zkušenosti přátel, bereme-li je vážně, vedou k mnohem širšímu, diferencovanějšímu a individualizovanějšímu nutričnímu pohledu.

Priority ve výživě

Dokud měli lidé málo co jíst, bylo bezpochyby správné, že se řešila kvantita. Dovoz brambor z nového světa byl požehnáním pro hladovějící v tom starém. Mnohem dříve v historii lidstva byla skvělým pokrokem domestikace ohně, protože díky vaření pokrmů se enormně rozšířilo spektrum jedlých věcí a umožnila se například právě konzumace brambor, které jsou zasyrova nejedlé. Tyto úspěchy pomohly lidstvu v jeho rozvoji zcela rozhodujícím způsobem. Dokud naši předci hladověli, bylo prioritou hledět na množství a kalorie a pravděpodobně se i dopouštět jistých kvalitativních prohřešků. Velké výhody samozřejmě přineslo také pěstování rostlin s větším výnosem a později vývoj průmyslových konzervačních metod. Dokonce i používání umělých hnojiv je lepší než zemřít hladem a Justus von Liebig (1803–1873) je vymyslel právě proto, aby výše uvedenému zabránil. Ale hlad už v současném světě není problém, na jeho místo nastoupila obezita. Umělá hnojiva jsou proto nadbytečná, ba dokonce škodlivá, protože vysušují půdu. Jenomže zdravá strava neznamená pouze jinak hnojit, k tomu patří mnohem více.

Nakolik bylo pěstování rostlin s vyšším výnosem užitečné a zachraňovalo životy, natolik není v pořádku, že dnes existují takřka už jen hybridní rostliny. Velké koncerny, jako strašák Monsanto, začínají sbírat a monopolizovat veškeré původní osivo. K zemědělcům pustí pouze hybridy, které nelze (nebo jen s obtížemi) pěstovat dále, čímž si budují závislost. Na trhu dnes opravdu existují skoro už jen takzvané hybridy F1. Ty se získávají tak, že se zkříží rostliny geneticky od sebe vzdálené. Poněvadž se z genetického pohledu (DNA) ideálně neshodují, dochází ve fázi redukčního dělení buňek (meióza), ke shlukování DNA obou rostlin. Díky následné polyploidii, znásobením chromozomových sad, budou rostliny i jejich plody větší a jejich semena méně plodná. Jen pár velmi uvědoměle hospodařících sedláků, třeba od Demetera (Biodynamické zemědělství), jejich používání v zemědělství ještě vzdoruje.

Útok na biodiverzitu

Největším nebezpečím genetického inženýrství je rozsáhlý útok na biodiverzitu, tedy na rozmanitost druhů rostlin a zvířat a jednou i lidí, když budeme takto pokračovat.

Je jen na naší zodpovědnosti, abychom zachovali nesmírný koncert naší přírody pokud možno ryzí a rozmanitý, a to i v rozmanitosti potravinářských plodin a potravin, protože jsou pro nás informacemi. Příliš uniformní informace vedou stejně jako příliš uniformní strava k duševnímu vyčerpání. Mezitím narůstají příznaky přímé škodlivosti geneticky modifikovaných rostlin pro živé organismy. Zkoumání takových rostlin v biofotonové analýze odhalilo vysloveně špatné výsledky, přičemž etablovanou vědu to téměř nezajímalo. Výzkumy ve své oblasti jako ty od Gillese-Érica Séraliniho, který dokázal toxicitu transgenní kukuřice, resp. herbicidu Roundup, rozpoutaly v odborném světě kontroverzní diskuze. Séraliniho silně sledovaná studie *Long Term Toxicity of a Roundup Herbicide and a Roundup-Tolerant Genetically Modified Maize*, která našla negativní účinky geneticky modifikované kukuřice na potkanech, byla metodicky kritizována. Novější studie od Husseina Kaouda z Káhirske univerzity z roku 2012 potvrdila Séraliniho výsledky. U pokusných zvířat se při tomto krmení rozvinuly znaky předčasného stárnutí, problémy s imunitou a plodností, poruchy tvorby inzulinu, problémy v zažívacím traktu a dalších životně důležitých orgánech. Použitá BT kukuřice MON810: Ajeeb YG produkuje v rostlině endotoxiny. Chemická analýza ukázala podstatné rozdíly oproti konvenčnímu protějšku Ajeeb. Byly vypracovány další studie krmiva na potkanech s cílem stanovit komplexní hodnocení. Po třech měsících vykazovala skupina, která byla krmena BT kukuřicí, těžké změny na játrech. Další studie ukázala, jak konzumace geneticky manipulovaných potravin poškozuje mužské sperma.

Přibývá také semenářských institucí, které si toto nebezpečí uvědomují. Sami zažíváme, jak je obtížné udržet bez hybridních rostlin velkou zahradu v TamanGa, našem centru zaměřeném na samozásobení v jižním Štýrsku. Pro nás, když klíčíme semena, platí heslo: Jednou jako nikdy. Jak daleko už tento vývoj je, se ukazuje, když dokonce i známí zástupci veganské scény propagují hybridní rostliny a jejich výsev.

Nebo například když chce podnikatel a mecenáš Bill Gates svými geneticky manipulovanými banány zachránit před hladem a nedostatkem vitamínů nejchudší v jihovýchodní Asii a Africe. Je to milé, ale přesto mimo. Nakonec jim to přinese víc škody než užitku, přesně jako umělé hnojivo, které bylo původně také myšleno dobře, ne jako začátek moderní nutriční bída. Poslední zmíněné je přímo lekcí ze ‚zákonů osudu‘, zejména polarity a ‚principu stínů‘, a ukazuje, jak chamtivost přeměňuje nejlepší nápady na jejich opak. To ne proto, abychom obviňovali Billa Gatese, ale abychom věřili americkému svérázu, že Boží stvoření lze zdokonalovat naprosto lehce, volně a podle libosti.

Kvalita a kvantita

Problémem dneška se stala kvantita – jíme nesporně příliš mnoho – a kvalita chybí na celé čáře. S naším jídlem se nám nedaří ani zdaleka tak dobře, jak by mohlo. Hodně lidí je tlustých, unavených a všechno jiné než energických, plných elánu a živých. Protože potraviny a kalorií máme k dispozici více než dost, měli bychom opět změnit smýšlení a do popředí nebo dokonce do centra zájmu postavit kvalitu a (životní) čerstvost. Obě kritéria byla dána v pravěku, protože první lidé měli k dispozici jen plnohodnotné čerstvé jídlo.

Nebo jinak řečeno: Pokrok ve věci konzervace, rafinování a hybridizace byl dobrý pro hladovějící. Získat konečně dost, to bylo velké požehnání. Při zajišťování kvantity se ovšem pomalu a téměř nepozorovaně vytrácela kvalita. A na tom nenese vinu jenom ekonomika, je to také zodpovědnost nás, spotřebitelů, kteří jsme byli a jsme čím dál méně ochotní zaplatit kvalitu. Po válce dávali například Němci v průměru polovinu svých příjmů za jídlo, dnes zhruba jedenáct procent. To je málo, a dokonce moc málo. V evropském prostředí, ve srovnání s gurmánskými národy jako Itálie nebo Francie, je to varovné. Peníze se ušetří a kvalita života ztratí.

Naivní omyl

Také ve zdravotním ohledu jde o naivní omyl, protože Němci mezitím musejí strkat jedenáct procent svého hrubého domácího produktu (HDP) do systému zdravotní péče. A náklady na ni stále rostou, příspěvky na zdravotní pojištění nelze udržet stabilní. Kam vede špatné jídlo a nesprávné priority, ukazuje náš velký vzor, USA. Američané utopí dokonce 20 procent svého HDP v nejdražším zdravotnictví na světě, které si toto označení zaslouží ještě méně, a dosahují opaku. Podle Světové zdravotnické organizace jsou celosvětově na 37. místě pokud jde o efektivitu a na 22. místě s průměrnou délkou života z 30 průměrných národů. Něco tu evidentně nehraje.

Naše oči se dnes ohledně kvality nechají snadno oklamat, nejen u ovoce, ale především u masa. Když se ně podíváte pod UV světlem, vyjde podvod najevo. Uměle upravené maso se ukáže jako mrtvolně šedé. Dobrý vzhled potravin je ve věku jejich průmyslové výroby nutnou, avšak zdaleka už ne dostačující, podmínkou dobré kvality. Průmysl a předpisy EU se postaraly o to, že se nám potraviny mění na otraviny a o mnoho lépe vypadají, než chutnají. Protože už při nákupu nemůžeme ochutnávat, musíme si najít jiné způsoby, jak kontrolovat kvalitu skutečných životodárných potravin. Tady otevírá biofotonová analýza biofyzika prof. Fritze Alberta Poppa nové možnosti, které je třeba podrobněji prozkoumat. Naučil se měřit fotony živých organismů, tedy vyzařování světelných částic, a zjistil, že záření čerstvého listu rostliny je nepoměrně silnější než záření zvařelého. Čerstvý list má jako

čerstvý člověk ve srovnání se zvadlým téměř oslnivou září. Tato forma analýzy je mnohem méně klamavá než oko a naprosto neúplatná.

Avšak kdy je potravina skutečně plnohodnotná? Běžná odpověď zní, když byla vypěstována přirozeně a bez chemie. Ale je hlávka salátu, třebaže vyrostla podle kritérií biologicko-dynamického zemědělství na statku pod hlavičkou Demeter, čtyři týdny po sklizni ještě plnohodnotná? I když možná stále odpovídá běžné definici plnohodnotnosti, je zvadlá a na vyhození, protože ztratila svou životní sílu. Když už neobsahuje životní energii, nemůže taky žádnou předat nebo nás povzbudit. Definice říká, že je plnohodnotná, ovšem dávno je podřadná. Tady nám jenom těžko pomůže kvantifikovatelný pojem čerstvosti. Pravidlo je prosté: čím čerstvější, tím lepší.

„Dobré veganské jídlo je nezbytně plnohodnotné.

Je to nutné, ale nestačí to.

*Musíme rozlišovat mezi nutným a dostačujícím,
a to druhé uznat za nesrovnatelně vyšší cíl.“*

Přímo ze stromu či z keře chutná ovoce nejlépe. Naproti tomu syrové maso přímo ze zvířete nám v naší kultuře nahání hrůzu, a to je podle aktuálních studií ze zdravotního hlediska výhodou. Později, když je maso dobře odležené, už neobsahuje životní energii, proto je podřadné. Kromě toho je prokazatelně škodlivé a nebezpečné.

Rovněž čerstvé a teplé mléko přímo z kravského vemene se hnusí spoustě lidí, což je také výhodou, jak ukazují tucty studií. Po pasterizaci a zabalení už mléko neobsahuje žádnou životní energii. Stává se z něj jedovaté a nebezpečné, ale ještě i podřadné mléko. Možná to zní tvrdě, taková je však realita. Mléko (mléčné výrobky) je škodlivé, protože nás okyseluje a podporuje osteoporózu. Jak je vědecky doloženo, přináší s sebou rakovinu a cévní problémy, je nebezpečné a obsahuje ještě více toxinů než jiné živočišné proteiny, které pokrývají dohromady více než 80 procent naší konzumace jedů.

Čerstvě snesená vejce jsou pro nás aromatická, a především nezvyklá svou konzistencí a většině lidí se protiví. Jak ví současná věda, vejce jsou stejně jako mléčné výrobky na považenou. Pro muže jsou se zřetelem na rakovinu prostaty dokonce ještě nebezpečnější.

Ryba by energeticky v syrové podobě jako suši ještě prošla, pokud by pocházela přímo z čisté vody, což asi nebude pravda. Suši ze staré ryby by Japonci vůbec nebrali v potaz. U nás je to normální. Je to produkt životní energie a mimoto škodlivý coby živočišný protein.

Živočišná bílkovina jak z důvodů obsahově zdravotních, tak energetických dnes už nepřichází v úvahu. V pravěku naši předkové hltali naprosto čerstvé maso bezprostředně po ulovení a pili čerstvé mléko nejvyšší kvality. Podle jedné studie Keitha Woodforda z Lincolnovy univerzity na Novém Zélandu (2011) dnes existuje pouze mléko (mléčné výrobky), které obsahuje beta kasein A1. Ten čelí důraznému podezření, že způsobuje autoimunitní

problémy (např. alergie, Hashimotovu tyreoiditu), zatímco původní africké a asijské krávy produkovaly beta kasein A2, který tyto problémy nevyvolává. Také Dr. L. M. Jacob ve své knize „Cesta Dr. Jacoba“ zdůrazňuje, že se odehrál přechod od takzvaného A1 k A2 mléku ze starých mléčných plemen skotu k nesrovnatelně dojnějším. Dneska nám zůstala prakticky jenom zdraví škodlivá varianta A2. Jakmile tedy postavíme do středu zájmu kvalitu, nepřichází v úvahu ani živočišné proteiny, ani živočišný tuk, už jenom proto, že z nich pochází přes 80 procent přijatých jedů včetně dioxinu. Všechno proto musí být rostlinně plnohodnotné, ale také čerstvé. Skutečně trvalé přenastavení stravy tedy potřebuje tři kroky:

1. Opustit živočišný protein a udělat krok k veganské stravě.
2. Rozloučit se s podřadností, obrátit se k plnohodnotnosti.
3. Krok k čerstvosti a životní energii.

Ale také v otázce kvantity se ještě máme co učit. Samozřejmě je důležité najít správnou míru – pro spoustu moderních lidí je to dokonce rozhodující. Zde se spíš odkláníme od řešení. Příliš málo (kvality) a příliš mnoho (kvantity) se ve výživě stalo normálností, jak říkají známí nutriční poradci, „hladovíme nad plnými hrnci“.

Čísla OSN z listopadu 2014 vypovídají, že polovina všech lidí je vyživovaná nesprávně. Jen 161 milionů dětí je postižených nedostatkem, dvěma miliardám lidí, a to i v rozvinutých zemích, chyběly stopové prvky, zvláště železo a jód. Příliš tlustých je 1,4 miliardy. Například v Německu je to 64 procent všech mužů a 49 procent žen. V 55 zemích se zároveň potýkali s nedostatkem. Podle kritérií nových studií jsou téměř všichni lidé vyživováni nesprávně. Skoro jedna miliarda navíc hladová, půldruhé miliardy je příliš tlustých.

Každý by tedy měl najít svou osobní míru, čímž dostane pod kontrolu kvantitu. Kolektivně pak musíme rozvíjet větší povědomí o kvalitě, a to nejen pokud jde o oblast výživy. Jinak nám hrozí děsivý scénář.

Kvalita kvantity

Myšlenka, že dostatek potravy (kvantita) vede automaticky k dostatečné délce života (kvantita), je v dobách nedostatku pochopitelná a v jistém smyslu také logická. Nicméně pro lidi z industriální společnosti moderny je už špatná. Velké množství kalorií působí nemoc. Průměrná délka života sice v mnoha zemích statisticky roste, ale většinou to souvisí se stále klesající úmrtností kojenců. Sama o sobě už opět zpravidla klesá. Statisticky průměrná délka života občanů USA po středním věku tak klesá už delší dobu, což skrývá pouze snižující se úmrtnost kojenců.

Tohle téma je však komplikované. Prodlužujeme, pokud vůbec, nikoliv kultem mládí zbožňovanou ranou fází života, nýbrž čas od středního věku po smrt. Nestoupá tedy předpokládaná délka života, ale stárí, což se neobejde bez problémů, když stárí většinou odmítáme.

Přesto u nás skoro všichni chtějí být prastaří, už ze strachu před smrtí. Zadruhé se musíme pomalu ptát, jestli skutečně žijeme déle, nebo jen pomaleji umíráme. Spousta moderních lidí umírá ve středním věku, ale až v osmdesáti se nechá pohřbít.

Rozmanité konzervační prostředky konzervují nejen potraviny, ale i jejich spotřebitele. Jak strašně to zní: američtí hrobníci již hroby nemohou použít znovu jako obvykle po 20 letech. Dobře konzervované mrtvolky svůj prostor neuvolní. Ještě horší variantou jsou v tekutém dusíku zamrazená těla oněch nebohých duší, které věří více na medicínu a zmrtvýchvstání masa než duše. Čím dál více Američanů se nechává za stovky tisíc dolarů zmrazit v naději, že budou znovu probuzeni k životu, jakmile medicína učiní odpovídající pokrok s ohledem na jejich diagnózu. Podle mého rozumu tak ze svých duší dělají nebohé duše, které svou vlastní cestu najdou stěží. Stále více zaměňujeme nesmrtelnost duše s nesmrtelností těla, tak jako máme sklon čím dál více považovat formu za obsah.

Informační strava

In-forma-ce už samotným slovem ukazuje řešení. Do každé formy patří obsah, jinak zůstane prázdná. Naše moderní strava opravdu obsahuje příliš mnoho prázdných kalorií. Někteří lidé snědí za den 6000 kalorií, aniž by dostali to podstatné.

Informace je tedy další rovinou, kterou je třeba mít na zřeteli. Musí být zpracována a udržuje nás tak po stránce duchovní a duševní v pohybu a při životě. V rostlinných pylech je obsaženo mnoho informací na minimálním prostoru. De facto už o celé rostlině. Zde leží pravděpodobná příčina jejich úžasného zdravotního vlivu. Při výzkumech dlouhověkosti v USA, Japonsku a bývalém SSSR bylo patrné, že mezi velmi starými lidmi bylo poměrně mnoho včelařů, kteří si nedopřávali odstředěný čistý med, z jehož prodeje žili, ale žvýkali plástve, a tím přijímali vitální směs pylů, propolisu, zbytků medu, a dokonce mateří kašičky.

Také u stále populárnějších superpotravin jsou to sekundární rostlinné látky, jejichž informace nám tolik pomáhají od nejrůznějších nemocí až po rakovinu. Prožíváme teď informační věk i s ohledem na výživu. Rovněž zde potřebujeme místo nadbytku kvalitu.

Návrat ke zdravé chuti

Dnes musíme ve výživě počítat s tím nejhorším, ale to platí pro všechny oblasti, které podle amerického vzoru dávají přednost chamtivosti před štěstím. Dokud byla medicína v rukou lékařů, všechno ještě šlo. Od té doby, co se stále víc ocitá v rukou investorů, kteří najímají co nejméně lékařů a ošetřujícího personálu za co nejhorších podmínek, jde to drasticky z kopce. Stejnou měrou to platí o vodohospodářství, energetice a zemědělství. Dokud za ně ručí komunální podniky a soukromí sedláci, všechno má určitý řád. Jakmile však moc převzou koncerny a agrární průmysl, kvalita nejprve klesá a nakonec se ztratí.

S obděláváním půdy za pomoci umělých hnojiv dnes musíme v normálním případě počítat. To znamená, že pole při současném nedostatku stopových prvků, jako je například jód, obsahují vysoké množství dusičnanů. „Moc málo a moc mnoho, vítězství je blázno-vo,“ říká lidové přísloví. Medicína ví, že jak nedostatek, tak i nadbytek je nám ke škodě. S průmyslovou stravou trpíme obojím: přebytkem kalorií, fosfátů a dusíku, konzervačních látek, zbytků herbicidů, pesticidů a fungicidů a samozřejmě antibiotik a hormonů z chovu zvířat. Naproti tomu stojí nedostatek vitamínů, ale hlavně přinejmenším stejně důležitých takzvaných sekundárních rostlinných látek, nedostatek čerstvosti a informací. Obojí je spojeno v ubývajícím (světelném) obsahu.

To všechno je ale přetřeno neuvěřitelnou spoustou barviv, příchutí a konzervačních látek, které většinou ani nejsou nebo nemusejí být deklarovány. I když označeny jsou, málokdo ví, co se za éčkovými ciframi skrývá. U dvou běžných jsou to například mrtví broučci na červenou barvu nebo vonné výměšky z bobříků análních žláz na vanilkovou příchut.

Pokrok je zajisté důležitý, ale ne za každou cenu, a skutečně ne všechno v tradici bylo špatné. Proto se nevyplácí házet všechny staré zkušenosti přes palubu. Lidé se milióny let učili vybírat si svou potravu ze široké, poměrně konstantní, nabídky a dělat z ní to nejlepší. Divoká zvířata to dělají dodnes. Na jaře si vybírají neomylně nejkřehčí a nejčerstvější výhonky a očividně se řídí ještě svou zdravou chutí. A dobrá zpráva je, že i my se to můžeme opět naučit.

*„Zdravá chuť je naše největší šance,
jak z bohaté nabídky matky přírody vybírat přesně to,
co náš organismus potřebuje.
Kvůli tomu musíme zpátky ke svým kořenům.“*

Samozřejmě, že chuť je něco subjektivního a vědecky stěží uchopitelného nebo objektivizovatelného. A to proto, že každý z nás je individuální bytostí.

Většina z nás se nevydrží natrvalo neřídít svou chutí. Chuť je něco zásadního a měla by se ve zdravotním poradenství brát mnohem vážněji. Skládá se z tělesných, duševních a duchovních potřeb vzniklých socializací. Musíme si všimnout zvláště obou posledních, poněvadž značně materiální argumentace, která převládá i na veganské scéně, nemůže chuť změnit. Duše a sociální oblast totiž jen tak snadno nespolečně spolupracují.

Když zdravou chuť ignorujeme nebo jsme ji už ztratili, tělo se nějakým způsobem ozve, například říháním a nadýmáním. Nevolnost a zvracení až po průjem jsou taktéž projevy odporu organismu. Když (zdravou) chuť opomíjíme, nějakou formou se nám to vymstí. Proto je lepší ji zapojit a převychovat, což je možné, jak jsem se opakovaně přesvědčil sám na sobě. Když si uvědomíme, jak důležité jsou pro nás věci s vysokým genovým stářím a jak

nebezpečné ty s nízkým, budeme se muset naučit vracet se ke starým formám stravy, jež jsou považovány za dávno překonané.

Přehlížená, vědomě nepřeskolená chuť se pokaždé jednou zase ozve. Přednostně ve slabých chvílích, a často se pak prosadí. Proto je školen a trénink chuti důležitým momentem na cestě ke zdravé stravě. Vlastně jde jen o nalezení cesty zpět k původnímu, přirozenému a zdravému pocitu (životu).

Jak na to, aby takové školení bylo úspěšné? Prostřednictvím informace vzniká motivace a motiv. Tím vnitřní obraz sebe sama jako zdravé bytosti z těla, duše a ducha. Pokušení v podobě hodnotných a chutných jídel, která zvyšují a zlepšují pocit života, život ulehčují a chuťovým pohárkům navozují extázi, k tomu přidává další podstatnou složku. Tomu, kdo dostává ‚lepší‘, nebude chybět ‚dobré‘, zvláště tehdy, když je to lepší o tolik zdravější než to dobré. Pro spirituálně angažované hledající se navíc přidávají výhody plnohodnotné rostlinné stravy jako hlubší a klidnější meditace. Pro všechny pak šťastnější život (životní pocit) a čistší svědomí, protože už nemusí být spoluodpovědní za bezpráví vůči hladovějícím této země i vůči zvířatům.

Část I
Životní energii
dovést a udržet – základy

Co je život, co životní energie a životní síla?

To je prastará otázka medicíny. Jak lze přivést životní sílu a energii? Homeopatie a TCM umí toky energie v těle a duši řídit a harmonizovat a tím dříve zablokovanou energii uvolnit. Ale přivést ji taky neumí. Jak ji tedy můžeme dostat ideálním způsobem? TCM vychází z předpokladu, že každý na začátku svého života dostane neodvolatelně přidělenou takzvanou zásobní energii (ledvinovou esenci) jing. Mytologicky viděno jako dech nebo nit života. Když ji chceme prodloužit, např. v podobě telomer, koncových částí chromozomů, jejichž délka určuje naši individuální délku života, je každá rada drahá.

Pouze střídavá kuchyně s pravidelnými postními pauzami je stejně tak jistou jako nepopulární možností. Rámcově lze však již dnes doložit, že rostlinná plnohodnotná strava v sobě skrývá rovněž šanci na prodloužení života. A existuje mnoho náznaků, že její čerstvost je také rozhodujícím faktorem.

Výživa a procesy stárnutí

Ve stárnutí – z pohledu molekulární biologie – hrají tyto takzvané telomery, koncové části DNA, rozhodující roli. Jejich délka ukazuje dělicí schopnost tělesných buněk. Jedná se o jakési ochranné zařízení, které se při každém buněčném dělení zkracuje. Čím více se telomery zkrátí, tím hůř pro buňky co do rizika rakoviny a odumírání. Délka telomer je tak rozhodujícím identifikačním znakem biologického věku na rozdíl od chronologického, který stojí v občance. Enzym telomeráza působí proti (předčasnému) zkracování telomer. Všechno nasvědčuje tomu, že rostlinná plnohodnotná strava, a zvláště bobule a zelenina, znovuobjevené coby superpotravin, nás tímto chromozomy i život prodlužujícím enzymem lépe zásobují. Moderní věda k tomuto účelu dokonce dodává zásadní postřehy. Dean Ornish upozornil ve studii o vlivu faktorů životního stylu, že ty, které napomáhají kardiovaskulárním problémům a rakovině, oslabují rovněž funkci telomerázy. Naopak demonstroval, jak se díky intervenci do životního stylu u pacientů s rakovinou prostaty zlepšila nejen jejich situace s rakovinou, ale také stoupla aktivita telomerázy (Ornish a kol. 2008). V navazující studii ukázal, že se telomery o pět let později dokonce znovu prodloužily (Ornis a kol. 2013). Tím je vědecky prokázáno, že změna výživy a životního stylu může zdržet proces stárnutí buněk.

Zažít životní energii

Jak vymezit potraviny, když vůbec nevíme, co je život, životní energie a životní teplo? O kolik životní energie tu vůbec jde z fyzikálního úhlu pohledu? To lze koneckonců snadno objasnit. Člověk umí *zpracovat* cca 6 000 kalorií za den, to znamená přeměnit v práci. To odpovídá výkonu žárovky. V tomto ohledu se tedy nemusíme nijak nadhodnocovat. Přičemž u nás jde samozřejmě především o kvalitu práce a naší životní energie.

Konkrétní otázky, ohledně energetické hodnoty stravy, jsou naopak:

- Jak se liší čerstvě vymačkaná šťáva od konzervovaného průmyslového výrobku, jak čerstvá plnohodnotná strava od polotovarů?
- Co udělá s potravinou manipulace s konzervací, barvou, vzhledem, příchutí a vůní?
- Bude při tom ztracen život?
- A jak tomu můžeme zabránit?
- Co vlastně odlišuje člověka od mrtvoly?

Co se týče odpovědí, něco tušíme, mnoho však nevíme jistě. Avšak ta nepředvídatelnost z nás dělá lidi a odlišuje nás od strojů a robotů. Když stroj stávkuje, musí se opravit, k lidem musíme (s duší) přistupovat, aby se uzdravili.

Každý člověk je jedinečný, ale také svérázný a občas komplikovaný. A má svůj (individuální) rytmus. Stroj má pouze takt. Rytmus je variabilní, nevypočitatelný a individuální. Tomu říkáme živý.

Moderní pojetí světa je založeno na myšlenkách filozofů a matematiků Galileo Galilei (1564–1641), Isaaca Newtona (1642–1726) a Reného Descartesa (1596–1650), kteří stanovili pravidla přírodních věd. První položil základy vědeckých experimentů, druhý popsal jejich mechaniku a poslední formuloval pravidla platná pro vědu do dnešních dnů:

- a) problémy pokud možno rozložit na jednotlivé části, tzv. analýza – s rizikem, že při tom ztratíme ze zřetele celek;
- b) postupovat od jednotlivého ke komplexnímu – s rizikem, že při tom přehlédneme celý vzor;
- c) úplnost zajistit výčtem všech dílčích částí – s jistotou, že při tom přehlédneme, že celek je víc než součet částí;
- d) předcházet předsudkům a uznávat pouze to, co lze bezpochyby dokázat.

V této pozici setrvala stará věda skeptiků dodnes. Ale existují i jiní vědci typu Einstein nebo Schrödinger, jejichž vizionářské myšlení otevřelo nové horizonty. Toho, že tito vizionáři mysleli a šli dále, se zde chceme držet a maximálně využít. Poněvadž život je o tolik víc, než jsme doposud s metodami držgrešlí zjistili.

Každou vteřinu například v našem těle umře deset milionů buněk a je přesně na správném místě přesně ve správný okamžik nahrazeno deseti milióny nových, které se se svými

předchůdci na chlup shodují. Na to potřebujete mistrovský plán pro velký celek, to se nedá vysvětlit malicherným obrázkem dílčích částí.

Člověk je skutečně protipólem stroje. U toho je vznik tepla pouze odpadním produktem. Čím menší, tím vyšší takzvaná účinnost, tím lepší stroj. U nás je to ale přesně obráceně. Pro nás je životní teplo něčím rozhodujícím, což doposud uznávala pouze tradiční čínská medicína. Životní teplo uvolněné z potravin nám dává příjemný a blažený pocit. Když je nám zima, vyvíjíme doslova chuť na jídlo, které dodává životní teplo, což také osobně znám po delších fázích syrových potravin.

Celkově vydáváme třetinu energie přijaté ze stravy jako teplo (tepelné záření). To je také jeden aspekt našeho vyzařování, našeho charismatu, který nás zase dělá přitažlivými.

Pokud je vyzařování tepla závažně narušeno, vzniká pocit horečky. Při extrémním nedostatku životního tepla dochází k zimnici jako pokusu o samoléčbu. Pociťujeme ji jako hrozivý vnitřní chlad a svalovými pohyby třesu vyrábíme teplo. Čím méně životního tepla člověk má, tím rychlejší bude mít sklony k horečce a bude náchylnější k nachlazení.

Všechny živé organismy musejí a mohou stabilizovat a zachovávat svůj řád proti nepříznivým okolnostem tím, že přijmou řád skrze stravu a zanechají nepořádek (entropii), například pomocí pocení a vyzařování tepla. Vaše tepelné ztráty jsou výrazem vašeho úsilí ochránit vnitřní řád a vypadat krásně a zdravě.

Vědecky bychom skutečně mohli člověka označit za zloděje pořádku, poněvadž svému vnějšímu prostředí neustále odnímá řád, aby si zachoval svůj vlastní, ten vnitřní. Snížení entropie (nepořádku) v nitru je stále jeho cíl, tím zvyšuje nepořádek ve svém okolí. Proto jsou potraviny, které řád přenášejí nejvíce, to znamená, vydávají vnitřní světlo, teplo a blaho, ty nejlepší.

Geniální lidé, analogicky k tomu, často vytvářejí ve svém okolí spoustu nepořádku ve snaze přijít na kloub vnitřnímu řádu věcí. Spotřebují mnoho energie, světla a pořádku při pokusu poznat co největší řád. Odtud pochází Einsteinův poznatek, že geniální lidé jsou zřídka kdy pořádní a pořádní málokdy geniální. Nicméně z poznání vnitřního řádu by se časem mohl vyvinout cit pro vnější řád tak, aby se z něj člověk mohl dokonce těšit. Řád je vlastně něco nádherného a životně důležitého. Jen si získal poněkud špatnou pověst, protože mnoho maloměstáků a šosáků jej staví tak vysoko, zatímco vnitřní řád a jeho poznání jim zcela chybí.

Kvalitu naší stravy můžeme tudíž chápat také podle jejího působení na naše vyzařování. Vysoká kvalita stravy znamená zvýšení řádu systému, špatná kvalita přijetí menšího řádu či dokonce nepořádku. Kvalita potravin je tedy schopnost požívatiny přenášet co nejvíce řádu za pomoci možná co nejméně kalorií. V dnešní době žijeme přesně na opačném pólu, jelikož naše průmyslové krmivo přenáší pomocí spousty kalorií málo informací a řádu.

Zlepšení vyzařování při přechodu na veganskou stravu je proto také znamením vyšší kvality a řádu tohoto jídla. V průběhu doby už opravdu nepotřebujeme tolik kvantity. Musíme ovšem důrazně dbát na to, abychom dostávali dostatek životního tepla.