



*Váha, vitalita
a kvalita života
pod kontrolou*

Wayne Scott Andersen

Najděte své ideální zdraví!



*Jak spokojeně, šťastně
a zdravě žít
do 90 let či ještě déle*



najděte své
IDEÁLNÍ
ZDRAVÍ!
DR. WAYNE SCOTT ANDERSEN

CPress, Brno
2014

Najděte své ideální zdraví!

Jak spokojeně, šťastně a zdravě žít do 90 let
či ještě déle

Dr. Wayne Scott Andersen

Překlad: Eva Kadlecová

Jazyková korektura: Kateřina Janošková

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Martin Sodomka

Grafy a tabulky: Dede Cummings

Z anglického originálu Discover Your Optimal Health vydaného nakladatelstvím Da Capo Press, člena Perseus Books Group.

Copyright © 2013 by Dr. Wayne Scott Andersen Inc.

© 2013 Seymour Schachter Illustration. All rights reserved

Translation © Eva Kadlecová, 2014

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0486-6

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18647.

© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Ohlasy na tuto knihu

„Už se vám někdy stalo, že jste hluboce spali a někdo vás ze spánku vyrušil? Je dost možné, že vás dotyčný nijak zvlášť nepotěšil. Ale co kdyby vám hořel dům a ten člověk by vám zachránil život? Byli byste mu navždycky vděční. Já sám jsem byl v hlubokém spánku, co se týkalo mého zdraví. Dr. A. mě probudil a dovedl mě k bezpečnějšímu, zdravějšímu životnímu stylu. Přečtěte si tuto knihu, probudte se z dřímoty a do svého života si cíleně přiveďte zdraví.“

Kevin W. McCarthy

Autor knih *The On-Purpose Person* a *The On-Purpose Business Person*

„Dr. Wayne Andersen stojí v popředí budování ideálního zdraví v životech velké spousty Američanů. Ve své nové knize tuto knihu doktor Andersen opět demonstruje, jak mohou ty správné nástroje a způsoby chování pomoci lidem ve skutečné proměně jejich životů. Náš tým v Take Shape for Life a Medifast je pyšný na průkopnickou práci doktora A.“

Michael MacDonald

Předseda a výkonný ředitel, Medifast, Inc.

„Jako člověk, který si dal za cíl zdokonalit zdravotní péči a zavést celospolečenské programy managementu zdraví napříč celou Amerikou, mohu významně poselství doktora A. rozhodně podepsat. Zdravé návyky jsou dnes praktickým řešením, které je dostupné každému. Tato kniha změní životy mnoha lidí.“

Michael Nadeau

Výkonný ředitel, Viverae Corporation, autor *Working to Live*

„Tato kniha mi změnila život. Příliš mnoho let držení diet a cvičení, které vedly jen k tomu, že jsem se ocitla zpátky tam, kde nechci být, mě přivedly až k této knize. Zaměřuje se na to, co mi celá ta léta nedocházelo... Totiž co se děje v mé hlavě! Teď mám pocit, že držím v rukou nástroje, které mi umožní učinit smysluplné změny směrem ke zdravějšímu životu. Díky, doktore A.“

Sue Piazza

Certifikovaná zdravotní a obchodní trenérka

„Mé rozhodnutí žít zdravějším životem se odehrálo, když mi bylo šestnáct, a ani na vteřinu jsem si nepomyslel, že by to byla snadná cesta. Koneckonců žiju ve stejném prostředí jako všichni ostatní. Po téměř dvaapadesát let svého života se mi dařilo udržovat si zdravou váhu pomocí cvičení a počítání kalorií, ale nikdy jsem neměl pocit, že bych byl skutečně zdravý. Po přečtení knihy

dr. Andersena jsem pochopil, že je řada oblastí, které mi utíkaly, a začal jsem do svého denního režimu přidávat jednoduché, zdravé návyky. Nyní rozumím tomu, co ve skutečnosti znamená žít ideálně zdravý život. Jestli je žít zdravějšího života to, co hledáte, je tato kniha ideálním místem, kde začít!“

David G. Miller
Nadšenec pro zdraví a fitness, podnikatel

„Jestli máte pocit, že nepotřebujete číst další knihu o zdraví..., znovu se nad tím zamyslete! Nejnovější kniha dr. Andersena vás přivede k samému srdci (doslova) dosahování ideálního zdraví a poskytne vám nástroje, jak tohoto cíle dosáhnout. Neuvěřitelně informativní a hluboce užitečná pro všechny, kdo chtějí zahájit bohatší, plnější život.“

David Singer
Kreativní ředitel, ReThink All Media

„Příliš dlouho jsme přistupovali ke zdraví způsobem ‚Jak, co a potom proč‘ – pokud k té ‚proč‘ části konverzace vůbec dospějeme. Dr. A. tu ‚vybočuje‘ a vykládá nám, proč je vytvoření ideálního zdraví zásadním principem pro žití plného života, a teprve potom se vrhá do všech ‚co‘ a ‚jak‘ při jeho budování. Dr. A. obratně, s grácií a bez obalu boří všechny překážky, představy, obavy a vzniká tím kniha, která s vámi pohne, jež vás uzdraví, posílí a nakonec, v kombinaci se vzděláváním, denními aktivitami a volbami, vám pomůže skutečně žít ten život, kvůli kterému jste byli sesláni na tento svět.“

Ashley Millerová
Certifikovaná zdravotní trenérka

„Když jsem selhal v každé dietě (komerční i vlastní), členství v posilovně i domácím fitness programu, měl jsem pocit, že je mým osudem prožít zbytek života jako muž z formy, s nadváhou a nezdravými vyhlídkami do budoucna. Po přečtení této knihy dr. Andersena jsem si uvědomil, že mám konečně dost síly na to, abych převzal kontrolu nad svým zdravím a žil ten druh fit, zábavného a naplňujícího života, jaký jsem si vždycky představoval, když jsem byl mladší. Dr. Andersen mi nekázal, neobviňoval mě ani mi neříkal, co mám dělat. Místo toho napsal knihu tak, jako by promlouval přímo ke mně, bez odsuzování, jako pomocník, partner a trenér zdraví, takže mi poskytl dost sebedůvěry k tomu, abych si uvědomil, že nejsem sám ve své snaze o dosažení správných zdravých návyků. Díky, doktore Andersene, že jste mi umožnil žít zdravější život, ve který jsem vždycky doufal.“

Seymour Schachter
Kreativní ilustrátor

„Váš svět potřebuje novou základní strukturu zdraví. Dr. Andersen zjednodušil celý proces umožnění zdraví, pokud jste ochotní pracovat v těch patnácti centimetrech, co máte mezi ušima! Dr. A. pokládá onu potřebnou otázku: ‚Kdybyste si mohli zvolit ideální zdraví, udělali byste to?‘ a následně vás provede po krátké a jednoduché cestě toho, proč si vytvářet zdraví; jak si vybudovat udržitelnou motivaci a energický, nezdolný a oslnivý život; a co se ve vašem životě změní, až se stanete vším, čím se můžete stát. Tato kniha je pro vás povinnou četbou, pokud toužíte po dlouhém, zdravém a kvalitním životě. Bravo, doktore A.!“

Kelly Rife
CHC, trilioložka

Mým děvčatům:

Lori, Savannah a Erice.

Naplňujete mě!

Pojďme společně prožít delší a zdravější život!

Obsah

	Předmluva	10
	Úvod	13
	Vzkaz od doktora A.	18
	Slovo úvodem	21
1. KAPITOLA	Náš nezdravý svět	23
2. KAPITOLA	Jste zdraví?	36
3. KAPITOLA	Jak se prodávají nemoci.	45
4. KAPITOLA	Opravdu na zdraví tolik záleží?	50
5. KAPITOLA	Proč to vypadá tak složitě?	58
6. KAPITOLA	Od „měl bych“ k „budu“	64
7. KAPITOLA	Váš zdravotní průvodce a kompas.	70

8. KAPITOLA	Celé vaše zdraví se zakládá na maličkostech	79
9. KAPITOLA	První krůčky: Rozhodněte se proměnit zdraví ve svou prioritu	84
10. KAPITOLA	Vytvořte si svůj nový, zdravý svět	94
11. KAPITOLA	Začleňte zdravé návyky do svého života . .	117
12. KAPITOLA	Objevte návyky zdravého hubnutí	129
13. KAPITOLA	Objevte návyky zdravého stravování	136
14. KAPITOLA	Objevte návyky zdravého pohybu	156
15. KAPITOLA	Objevte návyky zdravého spánku	171
16. KAPITOLA	Objevte návyky zdravé mysli	179
	Doslov	190
	Dodatek od autora	198
	Poděkování	199
	Příloha	202
	Poznámky	205
	O autorovi	214
	Rejstřík	216

Předmluva

Lawrence J. Cheskin, MD, FACP
Ředitel a zakladatel
Centra Johnse Hopkinse
pro zvládání hmotnosti

OD PUBLIKOVÁNÍ PRVNÍ PRŮLOMOVÉ KNIHY DR. ANDERSENA, Dr. A's Habits of Health (v češtině dosud nevyšla, pozn. nakladatele), už výrazně vzrostlo povědomí o nebezpečí obezity a o naléhavé potřebě efektivních nástrojů a programů, které by pomohly armádě jednotlivců trpících jejími následky.

Dr. A's Habits of Health nabízí konkrétní kroky, které stojí za to podniknout, jste-li jedním z mnoha dospělých, kteří dnes trpí obezitou. Je to vynikající průvodce pro ty, kdo jsou ochotní a schopní docílit ve svých životech nějaké změny. Mnoho lidí však na jeho poselství o změně není dosud zcela připraveno, a tak tito lidé nejsou schopni těžit z jasného plánu, jež dr. Andersen poskytuje.

Z tohoto důvodu dr. Andersen, se svým neoblomným přesvědčením, že neexistuje nikdo, kdo by ve svém zdraví a životě nemohl dosáhnout pozitivních změn, vytvořil právě tuto knihu, kterou se chystáte přečíst. V mnoha ohledech toto dílo „dějově předchází“ práci Dr. A's Habits of Health. Skutečnost, že se právě nenacházíte ve fázi aktivních příprav na učinění zásadní změny ve svém životě, je všechno, jen ne neobvyklá. Existuje dokonce jedna teorie změny chování, která rozlišuje několik různých „stadií změny“, kterými

většina lidí projde, jak se posouvají z místa, kde ještě ani neuznávají, že nějaký problém vůbec existuje (prekontemplace), přes připuštění problému a uvažování o změně, ale zatím bez konkrétních plánů, dále přes aktivní rozvinutí způsobů jednání (stadium přípravy na změnu, v němž se s největší pravděpodobností nachází většina čtenářů Dr. Aš Habits of Health) a uskutečnění plánovaných změn (stadium akce) až po poslední a velevýznamné stadium udržení, jehož největší nebezpečí spočívá ve sklouznutí zpět ke starým návykům.

Tato nová kniha vám pomůže zaměřit se na nanejvýš důležitou duševní součást rozhodování jednotlivce o tvorbě vlastního zdraví. Pomáhá propojit vaši niternou motivaci s nástroji nezbytnými k plné integraci zdraví do vašeho života.

Cílem je probudit touhu a vytyčit směr a taková rozhodnutí, která podporují zdraví. Tato kniha může pomoci mnoha lidem překonat jejich odpor nebo pochybnosti, stanovit si zdraví jako svou prioritu a potom udělat něco účinného, aby k tomu skutečně došlo.

Jelikož se zdá, že behaviorální aspekty (mezi které patří stravovací možnosti a rozhodnutí stejně jako možnosti a rozhodnutí ohledně fyzické aktivity) jsou v dnešní globální epidemii obezity přispěvatelem číslo jedna, jsou proto klíčovými faktory, které můžeme změnit my jako jednotlivci, rozhodnutí, co budeme jíst a jak budeme reagovat na své životy čím dál víc naplněné stresem a další spouštěče, které vedou k nepřiměřeným stravovacím návykům.

Jako zakladatel a ředitel Centra Johnse Hopkinse pro management hmotnosti v Baltimoru, klinického a výzkumného programu věnovaného pomoci lidem, kteří jsou obézní, jsem se již setkal s tisíci jednotlivci, kteří měli potíže se svou hmotností. V průběhu své práce jsem měl potíže proniknout k lidem, již nejsou připraveni se změnit, ale skutečně to potřebují, buď aby předešli zdravotním problémům, ještě než se objeví, nebo aby zastavili postup již existujících nemocí. Máme několik drahocenných nástrojů a zdrojů pro tu spoustu lidí, kteří se potřebují změnit, ale potřebují také pomoci, aby s tímto procesem začali.

Kniha dr. Andersena nabízí lidem jednoduchý, praktický způsob, jak proměnit „měl bych se změnit“ v „chci se změnit“ a to v „měním se“ a to až ve „změnil jsem se“, a dělá to tak, že staví na malých a jed-

noduchých krocích. Přestože to může odporovat naší tendenci dívat se na změnu jako na proces „všechno, nebo nic“, změny ve skutečnosti často dosáhneme nejnázem tím, že si ji proměníme v postupnou – v cestu.

Na cestě, kterou se chystáte podniknout, jsou skutečné změny ve stravování a zdraví obecně jedny z posledních kroků v celém procesu, nikoli těmi prvními, a přesně tak by to také mělo být. Konečným cílem je pokračovat v tomto pohybu dopředu směrem k ideálnímu zdraví dlouhodobě, nikoli krátkodobě. Zatímco vás dr. Andersen povede po této cestě k ideálnímu zdraví, procesem, který bude u každého z nás vypadat trochu jinak, musíte mít stále na mysli, že rozhodnutí vzít své zdraví do vlastních rukou je kritickým, zásadním prvním krokem a možná také tím nejtěžším. Jakmile učiníte toto pevné rozhodnutí a připravíte se pomocí vědomostí a dovedností, začne vám zbytek připadat překvapivě jednoduchý. Přeji vám hodně štěstí na vaší cestě k ideálnímu zdraví!

Úvod

Robert Fritz

Autor mezinárodních bestsellerů,
přední odborník na strukturální
dynamiku a kreativní proces

SDNEŠNÍM PRŮMYSLEM V CENĚ MNOHA MILIARD DOLARŮ, který má lidem pomoci zhubnout, s enormní epidemií obezity, jež pustoší víc a víc lidí, s lékařským povoláním, které se setkává s devastací zdraví při život ohrožujících stravovacích návycích, s kombinací všech těchto sil ve hře bychom mohli očekávat, že uvidíme, jak se věci zlepšují. Ale místo toho se situace stále zhoršuje. Proto můžeme vyvodit pouze jediný závěr: většina nabízených řešení pro zhubnutí a vybudování zdraví zkrátka nefunguje. Kdyby fungovala, byli bychom svědky radikálně odlišného vzorce.

A to je důvodem, proč má tato kniha a práce dr. Waynea Andersena tak zásadní význam. Jeho přístup nezahrnuje obvyklé metody, které vedly pouze ke vzorci jojo diet, při nichž lidé nejprve shodí, jen aby získali svá kila zpět i s přídatkem. Dr. A. vám může pomoci podniknout kroky, které potřebujete, pěkně po jednom a dosáhnout vytoženého stavu zdravého těla, duše i života.

Budete-li dodržovat systém doktora Andersena a máte-li nadváhu, zbavíte se této nadváhy a svou novou zdravou hmotnost si udržíte. Ale přístup dr. A. není tak jednoduchý, aby se týkal jen hubnutí. To je jen první fáze něčeho daleko důležitějšího: budování ideálního

zdraví. Jde o zásadní a hluboký rozdíl, jak uvidíte v průběhu celé této knihy.

Než se plně ponoříme do přístupu dr. A., podívejme se, co se odehrává ve světě hubnutí.

Lékaři došli k závěru, že lidé nejsou schopni dosáhnout změn v životním stylu. Tento názor se nevytvořil na základě předsudků proti síle lidského charakteru, ale na základě vlastních a dlouholetých zkušeností lékařů. Zapřísahávali pacienti, aby změnili své návyky, a mnoho z nich to – na nějakou dobu – skutečně udělalo. Ale po nějaké době titíž pacienti sklouzli zpátky ke svým starým způsobům. Statistiky jsou šokující. Přes 85 % lidí, kteří drží diety, nejprve shodí nějaká ta kila, ale potom je naberou zase zpátky. Až příliš často potom váží víc než před zahájením diety. Většina lékařů je přesvědčena, že lidé nemají to, co je zapotřebí, aby změnili své návyky ohledně životního stylu, a tím to končí. Tečka.

Když se vám nedaří docílit snížení hmotnosti změnou návyků, pak pojďme najít nějakou pilulku, která to dokáže za vás. A tak se vydáváme hledat kouzelnou pilulku, jež vám umožní sníst všechno, co je v dohledu, a přesto vypadat jako topmodelka připravená vykračovat si po molu nejnovější módní přehlídky. Každých pár let se objeví v novinách titulky o nějaké nové zázračné dietní pilulce. Vždycky to zní až příliš krásně, než aby to byla pravda. Když dozní všechen humbuk, vystřídají nadšené novinové články zprávy o nejnovějším skandálu a šum a vzrušení ztratí svůj lesk. A my zjistíme, že to opět bylo příliš krásné, než aby to byla pravda. Přidejme si na seznam i kompenzační strategie špatných lidských návyků co do životního stylu, operace a exotická lékařská zařízení. Ničemu z toho se nedaří plnit propagandu marketingových oddělení výrobců.

Naděje nikdy neumírá, skutečně, a tak lidé opět hledají další zázrak, který jim dovolí cpát se jako koně a vypadat jako vrabci. Z pohledu lékařské obce mají lidé tak slabou vůli a tak nedostatečnou disciplínu, že aby dosáhli zdravé hmotnosti, potřebují k tomu farmaceutickou nebo chirurgickou pomoc.

Jak hovořila většina lékařů se svými pacienty o tom, jaké změny možná potřebují? Snažila se je k dobrému chování donutit zastrásováním. Varovala je před život ohrožujícími riziky jejich stravovacích

návyků. Nejprve to vypadalo, že tahle taktika funguje. Ale změna založená na výhrůžkách, strachu a vidinách katastrofy nevydrží nikdy příliš dlouho.

Tento druh konfliktní manipulace vede k okamžité změně chování. Dalších pár měsíců se bude pacient stravovat rozumněji, bude shazovat svá přebytečná kila, sledovat, jak jeho výsledky vypadají čím dál lépe, a bude pociťovat úspěch. Ale hrozba, která jeho změnu motivovala, bude krůček po krůčku odeznívat. Důvodem, proč tito pacienti změnili svůj životní styl, byl tlak a emocionální konflikt, které pociťovali. Později tento tlak přestanou cítit. Jakmile se nátlak ztratí, spolu s ním zmizí i motivace pokračovat v nových způsobech chování. A tak oslaví své velké vítězství Big Macem, extra hranolkami a obrovskou Coca-Colou. Po dalších pár měsících jsou všechna jejich kila zpátky. Lékař ví, že celý proces selhal. Pacient se cítí bezmocný, ztrapněný a bez naděje a stejně tak dobře ví, že selhal.

Uvědomte si tuto skutečnost: tento přístup ani nemohl fungovat, bez ohledu na to, jak upřímně to všichni mysleli. Není to nic osobního. Nešlo o lékařovo vystupování nad lůžkem ani o nedostatek horlivosti u pacienta. Selhání bylo místo toho vestavěné do samotné struktury, která je neudržitelná. V okamžiku, kdy člověk přestane pociťovat dostatečnou vinu, vrací se zpět k původnímu chování. Jak řekl básník Robert Frost: „Nikdy jsem nezkoušel nikoho donutit k inteligenci.“

Dr. A. chápe bezvyslednost této struktury. Popíše vám realitu zdraví, do které bude patřit to dobré, to špatné i to odporové. Nebude však na vás používat pocit viny ani nátlak ani vás nebude nutit pociťovat emocionální konflikt, aby se vás pokusil zmanipulovat ke změně, i když je to pro vaše dobro. Jednoduše jen chce, abyste porozuměli výchozímu bodu na své cestě. Jednou z nejužitečnějších částí této knihy je zhodnocení vašeho současného zdravotního stavu, abyste zjistili, kde přesně stojíte právě teď. Jako na každé cestě i zde potřebujete znát svou destinaci a svůj výchozí bod.

Další přístup, který lidé opakovaně zkoušejí, je síla vůle. Nejprve se zcela oddají dosažení svého cíle. A zpočátku jsou také úspěšní. Ale – podobně jako u reagování na rostoucí konflikt – reakce na zvýšené sebezpřemáhání nemůže vydržet příliš dlouho. Jakkoli se lidé mohou snažit s pozitivním ujišťováním a pozitivním myšlením, vzorec jojo

vede vždycky ke zvrátům, síla vůle ochabuje a lidé opět získávají zpět svá kila, která shodili. To je další struktura, která nemůže z dlouhodobého hlediska fungovat, a pokud jste tohle zkoušeli a neuspěli, možná jste si i to brali osobně. Vězte však, že to není tím, že jste selhali jako lidské bytosti. Stáli jste tváří v tvář neudržitelné konstrukci, jejímž osudem bylo rozkolísat se do jojo vzorce.

Když dr. A. hovoří o mentalitě ideálního zdraví, nepropadejte panice, že jde zase o další knihu o pozitivním myšlení. Nejde. Místo toho zjistíte, jak můžete změnit svou základní životní orientaci z reagování či odpovídání na okolnosti, v nichž se nacházíte, na takovou orientaci, v níž jsou vaše strategická rozhodnutí ústředním organizačním principem celého vašeho života. Dr. A. popisuje tuto změnu jako integrační mentalitu, v níž se sejde několik jednotlivých prvků v zájmu vybudování ideálního zdraví. Tuto pointu v celé knize dále rozvíjí. Odhalíte, jak se společně kombinují rozhodnutí, návyky, vzorce a fyzické záležitosti, abyste dosáhli vytoužených výsledků, jichž chcete dosáhnout. Nejde o nějaký jeden zázračný trik, ale o komplexní přístup, který se výborně odráží právě ve slovním spojení integrační mentalita.

Přístup dr. A. je udržitelný a může se časem dále budovat a prohlubovat. Jakmile je dosaženo požadovaných cílů, stávají se tyto úspěchy prostorem pro další úspěchy.

Na čem záleží, je ten správný strategický systém, protože ten pro vás bude znamenat celý rozdíl mezi jojo vzorcem a takovým pokrokem, jenž bude dlouhodobě pokračovat dál. Dr. A. vás provede komplexní, každodenní, uskutečnitelnou a praktickou metodou, která vám umožní dosáhnout svých zdravotních cílů a vyvinout si zásadní návyky pro zdraví, které se promění v nový způsob vašeho života.

Dr. A. chápe všechny zásadní prvky, které vám umožní skutečně proměnit váš životní styl. K těmto prvkům patří věda, medicína, strukturální dynamika spočívající v základech lidských vzorců chování, mnohé a složité úrovně vašich motivačních faktorů. Ví, jak s vámi efektivně pracovat jako se skutečnou lidskou bytostí. Má za sebou mnoho let zkušeností a desítky tisíc příběhů úspěchu u lidí, kteří jeho přístup přijali.

Většina informací o hubnutí začíná pomalu znít stále stejně, a abychom byli upřímní, většina z nich také je stále stejná. Přístup

dr. Andersena je konečně jiný. Je silný a originální. Dr. A. je jedním z nejpřednějších odborníků v této oblasti a vysloužil si tuto svou pozici díky své neochvějné oddanosti tomu, pomáhat lidem budovat si ten nejvýznamnější aspekt života, jaký jen můžeme mít – své zdraví. Nezabývá se jen hubnutím, ani není žádným guru v této oblasti. Jeho hlavním zájmem je budování ideálního zdraví, které často začíná ve chvíli, kdy člověk dosáhne ideální hmotnosti jakožto jednoho prvku většího obrazu. Ideální znamená tu nejlepší dostupnou možnost. Všichni nemáme tytéž možnosti. Nicméně přístup doktora A. vede k tomu nejlepšímu možnému zdravotnímu stavu, jakého jen můžete dosáhnout právě vy ve své jedinečné situaci. Co může být lepšího?

Dr. A. je strážlivý, ale přesto se vždycky snaží dosáhnout až k tomu, co je samým vrcholem jeho samotného a jeho oboru. Je to člověk vrcholné integrity, ale nikdy nezaujímá onen povýšený přístup „jsem něco víc než vy“, který v tomto světě vidáme tak často. Píše stejně, jak mluví, věcně a pravdivě, prostě, svým vlastním osobním hlasem, který je zábavné číst i poslouchat. Vždycky hledá nové hranice ve zdravotní péči a zná ten výrazný rozdíl mezi budováním zdraví na jedné straně a napravováním zdravotních problémů na straně druhé. V budoucnu jistě i zbytek lékařské obce dospěje k jeho přesvědčení, že je lepší budovat ideální zdraví, než být nucen vypořádávat se s nemocemi.

Tato kniha obsahuje hojnost informací, moudrosti, pochopení, šokujících tabulek a pravdy. Je to kniha, kterou si možná budete pamatovat ještě po mnoha letech jako onen monumentální první krok naprosté proměny vašeho života a jeho posunutí blíže k tomu, po čem jste vždycky toužili. Provede vás vašimi vrcholnými snahami a nehlubšími hodnotami, místo aby vám vnucovala strach, vinu, beznaděj, bezmoc a emocionální konflikt.

Vzkaz od doktora A.

Lékař budoucnosti nebude předepisovat léky, ale bude u svých pacientů vzbuzovat zájem o péči o celou lidskou tělesnou schránku, o stravu a o příčiny a prevenci chorob.¹

— Thomas Edison, 1903

GRATULUJI VÁM K ROZHODNUTÍ převzít kontrolu nad nejvýznamnějším aspektem vašeho života. Tím, že jste sáhli po této knize, jste se vydali na cestu ideálního zdraví a bez ohledu na to, kdo jste a jak zdraví jste, teď je na to ten správný čas. Na těchto stránkách vám nabídnu svůj praktický, taktický přístup k začlenění zdravých návyků do vašeho života. Po desetiletích strávených v oblasti zdravotní péče vás mohu ujistit, že motivace ke změně začíná u základního pochopení faktu, že jakákoli smysluplná změna přichází vždycky zevnitř. Nemůže přijít z vašeho vnějšího okolí, jinak zkrátka nevydrží.

Strávil jsem větší část svého života v oblasti zdravotní péče, prvních pětadvacet let studiem péče o nemocné, kde se reaguje povětšinou na chorobné projevy způsobené samotnými lidmi, kteří činí potenciálně fatální rozhodnutí o svém životním stylu. Promoval jsem na lékařské fakultě s těmi nejlepšími výsledky a po rozsáhlém postgraduálním studiu jsem pomáhal razit cestu pro zcela novou specializaci medicíny urgentní péče. Jako teprve desátý lékař certifikovaný státem v oblasti urgentní péče jsem se plně vrhl do snahy stát se tak

dobrým, jak to jen půjde, v oblasti pomáhání velice nemocným lidem zotavit se ze zdravotních krizí na pomezí života a smrti.

V polovině devadesátých let se však mé zaměření začalo přesouvat spíše k pomoci lidem, aby pochopili význam toho, učinit zdraví svou základní prioritou. Právě v té době jsem se posunul k integrační mentalitě. Začal jsem si uvědomovat, jak špatné návyky lidi doslova zabíjejí. Naučil jsem se, že v medicíně, pokud integrujete veškeré části systému do jediného celku, posloužíte pacientovi lépe. Tradiční lékaři to však nedělají. Většina lékařů se zaměřuje na jednu specializaci a jeden soubor symptomů a snaží se napravit to, co vás trápí. A tak místo abych se postaral pouze o srdce jako kardiolog nebo pouze o plíce jako plicní lékař, stal jsem se jedním z prvních lékařů v zemi, kteří začali vyučovat proces péče o celého pacienta. Všechny systémy fungují společně, ne jednotlivě. Klíčem je porozumět tomu, které další tělní části a orgány se účastní vzniku daného problému.

V roce 2000 jsem odstoupil z pozice primáře urgentní péče ve velké fakultní nemocnici, nechal za sebou profesi péče o nemocné a spolu s ní i technologie Hvězdných válek, léky a operace. Nahradil jsem je daleko mocnějšími činiteli v oblasti zdraví.

Zdravá výživa, rozsáhlá aktivita, posilující spánek, redukce stresu a smysluplnost – to jsou teď moje obchodní nástroje. Dopady toho, když pomůžete člověku přijmout tyto nové zdravé návyky, znamenají razantní změnu života. Nedá se s nimi srovnat nic, ať se podíváme na oblast bezpečnosti, účinnosti i úspory finančních nákladů.

Jakmile se lidé otevřou novým možnostem a vydají se na cestu k ideálnímu zdraví, výsledky jsou přímo ohromující. Medifast™ a Take Shape For Life® jsou organizace světové třídy, které mi poskytly úžasné místo, kde mohu pomáhat ostatním převzít aktivní roli v oblasti jejich zdraví a denních návyků. Medifast nabízí produkty zdravé stravy na hubnutí a Take Shape For Life, jehož jsem hlavním tvůrcem, je jedinečný program, jenž nabízí příležitost vytvořit ideální zdraví prostřednictvím personalizované podpory zasvěceného školitele z oblasti zdraví a kompletního mikroprostředí zdraví. Je to laboratoř, kde se testuje, co skutečně funguje. Za roky práce s tisíci jednotlivců jsem se naučil, že nic z mého předchozího vzdělání v medicíně se

ani nepřibližuje dopadům mé současné filozofie učení jednoduchým, každodenním, zdravým volbám.

Výsledkem je, že se nyní každý nový den ptám sám sebe, jak bych mohl lépe pomáhat lidem překonávat psychické a logistické bariéry k vybudování zdravých návyků v jejich životech. Za posledních jedenáct let jsem zpovídal, podporoval, vyučoval, radil a školil tisíce lidí k tomu, aby si ve svých životech vybudovali zdraví. Sepsal jsem komplexní systém zdraví a pomohl jsem vybudovat novou síť podpory. V současnosti vedu hnutí, jehož cílem je uzdravit Ameriku i celý zbytek světa.

Má první kniha, *Dr. A's Habits of Health*, je bestsellerem, který pomohl již desítkám tisíc lidí dosáhnout udržitelného úbytku hmotnosti. Použije-li se v kombinaci s mou druhou knihou, *Living a Longer Healthier Life*, což je praktický průvodce systémem, vzniká tím ještě ušlechtilější cíl pomoci lidem vybudovat si ideální zdraví a dlouhověkost.

Dostává se mi velkého povzbuzení z úžasných příběhů a dalekosáhlých úspěchů lidí, kteří tento systém plně přijali. Ale navzdory tomuto úspěchu, na světě nadále zuří rostoucí epidemie obezity a chorob, které zahlcují celý zdravotnický systém.

Jestliže je systém zdravých návyků tak mocným řešením, proč se ho potom tolik lidí neúčastní? Rozhodujícím faktorem je skutečnost, že dokud se lidská touha po zdraví nestane absolutní prioritou a dokud tito lidé nebudou mít dostatek sebedůvěry a jistoty, že dosáhnou úspěchu, naučí-li se zdravým návykům, nebudou svému zdraví nikdy věnovat tolik času, kolik je pro dosažení smysluplné změny nezbytné.

Cílem této knihy je vybudovat a upevnit vaši touhu zavést do svého života zdraví a za třicet dnů vás přivést na cestu žití delšího a zdravějšího života. Prozradím vám pět nejdůležitějších věcí, které musíte udělat. V každém z těchto klíčových principů budu respektovat vaše časové možnosti a váš rozvrh. Jakmile se rozhodnete tyto principy přijmout, pomohu vám zavést do vašeho dne malá zdravá rozhodnutí. Možná nebudete mít dojem, že by mohla už dnes způsobit nějaké výrazné změny, ale ocitnete se díky nim na cestě k zavádění a prožívání zdravých návyků.

Čas na to nadešel právě teď.

Slovo úvodem

Lori Lynn Andersen
R.N., BSN, CRNA, MSHSA

LIDSTVO PROŽIVÁ JEDNU Z NEJHORŠÍCH EPIDEMIÍ V DĚJINÁCH. Žijeme v „obezogenní“ společnosti, takové, která s sebou nese velkou pravděpodobnost, že bude predisponovat lidi k nadměrné tloušťce. Jsme obklopeni svůdně chutným, levným, pohodlným, ale vysoce průmyslově zpracovaným jídlem. Rozvoj nezdravých potravinových technologií, hektického životního stylu, špatných návyků, stresu a spánkové deprivace vede lidi přímou cestou k chorobám. Současné statistiky ukazují, že 67 % Američanů trpí nadváhou nebo obezitou; a toto číslo rychle narůstá. Vedlejším produktem je inzulinová rezistence a diabetes, které vedou ke kardiiovaskulárním onemocněním a nakonec i k úmrtí. Dr. Andersen věří, že lékem na tuto epidemii je změna našich každodenních návyků namísto zavádění nějakého rychlého řešení.

V posledních deseti letech jsem školila tisíce lidí v používání filozofie a metod dr. Andersena, a to s úžasnými výsledky. Jednoduchost a zároveň síla toho, pověřit lidi jejich vlastním zdravím tím, že jim poskytnete jasný plán a vedení, jsou naprosto evidentní.

Tato kniha se týká udržitelného zdraví. Je to rozvinutí zkušeností, pozorování a podivuhodné schopnosti dr. Andersena pomáhat lidem

k tomu, aby v oblasti svého zdraví docílili skutečných změn. Tato kniha skutečně probouzí onu spící touhu uvnitř každického z nás, touhu rozhodnout se a učinit zdraví svou prioritou. A poté pokračovat po cestě objevů a stát se tak zdravým, jak se jen můžeme stát.

Jedna nedávná studie zveřejněná v *British Medical Journal* spojovala zdravý životní styl s dlouhověkostí. Studie zkoumala osmnáct set dospělých a změny v jejich životním stylu. Ti, kteří se hýbali a rozhodovali se zdravěji v oblasti výživy, dokonce i ve věku nad pětasedmdesát let, si dramaticky prodloužili své dožití a zvýšili průměrnou délku svého života.

Jste připraveni převzít kontrolu nad svým zdravím a žít delší a zdravější život? Jste připraveni najít své ideální zdraví?

Náš nezdravý svět

Náš „obezogenní“ svět je poháněn nadbytkem nutričně znečištěných, průmyslově zpracovávaných potravin, které obsahují ingredience nabitě energií, ale chudé na živiny. Má na naše zdraví tak zhoubné účinky, že bez zásadního posunu v našem uvažování budeme možná brzy předurčeni k podobnému osudu, jaký měli dinosauři.

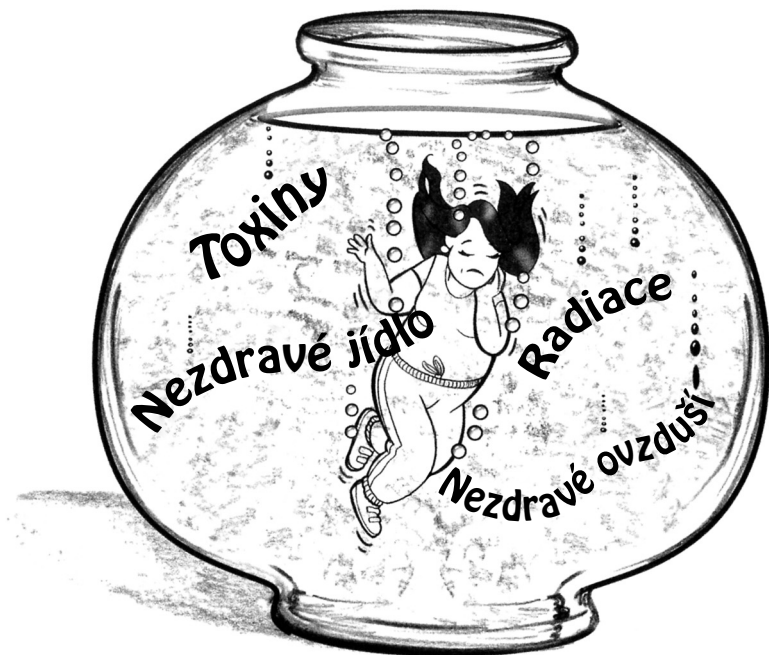
— Dr. A., 12. ledna 2002

JAK ZDRAVÝ JE VÁŠ ŽIVOT?

Rozhlédněte se kolem sebe. Existuje zásadní kolize mezi tím, jak žijete, a tím člověkem, jakým jste byli stvořeni.

Vaše tělo nebylo stvořeno k tomu, aby žilo a fungovalo v našem toxickém, průmyslově zpracovaném světě. Jídla, která jíte, i vzduch, jež dýcháte, jsou nezdravé. Každý den jsou našemu národu vysílána málo kvalitní varování před znečištěním ovzduší. Stupeň číslo dva nebo tři znamená, že byste měli zůstat doma, protože kvalita vzduchu může ovlivňovat vaši dýchací soustavu a zvyšovat u vás riziko astmatu, zánětů a onemocnění. Dokázali jste si vůbec někdy představit, že budeme jednou dostávat varování, abychom nevycházeli z domu?

Jak zdraví se cítíte na konci svého dne? Bez ohledu na to, kdo jste nebo kde žijete, a dokonce i jak zdravé jsou vaše aktuální každodenní návyky, žít zdravý život v nezdravém světě může být nesmírně náročné. Narodili jste se jako dokonalí, ale vstoupili jste do nedokonalého



prostředí. Bez ohledu na to, jak čistotné je město, v němž žijete, obklopují vás vždy chemikálie, radiace a všechny možné druhy toxinů. Většina jídel, která jíte a kterým jste vystaveni, disponuje schopností nahlodat vaše zdraví.

Jste jako zlatá rybička v akváriu. Akvárium se zašpiní a rybička v něm může ještě nějakou chvíli žít, ale nakonec už bude nemocná ze vši té špíny a neřádu ve vodě, až pojde. V akváriu, kde žijete vy, je vaše tělo nepřetržitě ohroženo bakteriemi, viry, špatnou kvalitou ovzduší a spoustou faktorů, které vám mohou ubližovat. Je to následek technologicky vyspělé společnosti a neomezených kombinací vedlejších produktů syntetických, průmyslově zpracovávaných potravin. Připojte k tomu čím dál větší úpadek aktivity a rostoucí stres a izolaci a máte dokonalý recept na špatné zdraví.

Na poškození vyvolaná nezdravým výběrem rychlého občerstvení odkazuje řada expertů. Jenže toto poškození sahá mnohem dál než

JSTE TO, CO JÍTE!

Kromě všech toxinů, kterými jste zahlceni, vás obklopují také svůdně chutné, levné, pohodlné, ale vysoce průmyslově zpracované potraviny, které bych nejráději nazval nutričním znečištěním.

Společnosti rychlého občerstvení prodávají denně tolik průmyslově zpracovávaného jídla, protože je snadné si ho rychle sehnat. A také vyvolává závislost. To, že žijeme v zemi, kde je přes 40 milionů obézních lidí, není žádná náhoda. V jednom článku v New York Times autor Michael Moss popsal celou vědu ukrytou za návykovými složkami brakových potravin.²

Uvedl, že ve snaze vypořádat se s problémem obezity se vysocí manažeři největších společností rychlého občerstvení v Americe sešli 8. dubna 1999 na sympoziu, aby diskutovali o řešeních. V místnosti byly zastoupeny firmy jako Nestlé, Pillsbury, Coca-Cola a Nabisco, abychom jich jmenovali jen několik. A program? Odborníci na výživu z těchto společností chtěli upozornit manažery na ohromující statistiky upadajícího národa a na to, jak k tomu přispěly právě tyto společnosti. K návykovým složkám těchto potravin patřila sůl, tuk, cukr a aditiva, která firmy přidávaly do zpracovávaných potravin, díky nimž jsou tak přitažlivé a neodolatelné a zároveň tak nezdravé.

Výkonný ředitel jedné firmy řekl, že tohle není jejich zodpovědnost. Podobně jako u manažerů tabákového průmyslu i potravinový bossově zcela ignorují zdravotní rizika.

Bohužel dnes, po více než deseti letech, rozvoj obezity a chatrného zdraví dál nerušeně pokračuje. Průmysl rychlého občerstvení je ohrožením pro další generaci, protože dnes je diagnostikována obezita, společně s život ohrožujícími chorobami jako diabetes, i milionům dětí v čím dál mladším a mladším věku.³

jen k fast-foodům – i do těch nejlepších restaurací, které podávají zdravé jídlo zalité omáčkami, pokryté těstem nebo nabité nezdravými, tučnými přísadami. Smaží a opékají krevety v másle a oleji, plní avokáda tuňákem zalitým nejtěžší majonézou. I saláty ve vaší oblíbené restauraci mohou být záludné: salát zalitý tukem, sýrem a kaloriemi, plný zeleniny pěstované pod pesticidy. Jeden malý salát může mít přes 550 kalorií a může být nabitý nebezpečnými insekticidy. Vajíčka v salátu pocházejí pravděpodobně od slepic krmených růstovými hormony. Zelenina může vypadat čerstvě, ale nejspíš má v sobě nedostatek životně důležitých živin nezbytných pro naše ideální zdraví. Vystopujte potraviny zpět na technologicky vyspělé farmy, které dnes po celém světě převažují, a zjistíte, že zdrojem většiny z našich dodávek potravin je určitě méně než kvalitní nutriční obsah.

Svět kolem vás rozhodně k ideálnímu zdraví nijak zvlášť nepřispívá. Právě naopak. Vede vás po nejkratší cestě k chorobám.

PROBLÉM NARŮSTÁ

Spojené státy prožívají jednu z nejhorších epidemií v dějinách. Žijeme v „obezogenní“ společnosti – tedy ve světě, který s velkou pravděpodobností predisponuje lidi k tomu, aby byli nadměrně tlustí. Se vším tím znečištěním, chemikáliemi a energeticky vydatnými průmyslově zpracovávanými potravinami je v tomto světě rozhodně obtížné zdravotně prospívat.

Z našeho úhlu pohledu se pozitivní, každodenní volby mohou zdát prakticky nemožné. Právě proto jsem napsal tuto knihu. Jako lékař jsem byl svědkem pustošivých účinků našeho nezdravého světa na lidské tělo i dramatických zlepšení v případech, že jedinec promění zdraví ve svou prioritu.

Doufám, že se mi ve vás podaří rozdmýchat touhu po změně. Před více než deseti lety jsem se já sám rozhodl, že učiním zdraví prioritou svého života a také své práce tak, že budu pomáhat ostatním udělat totéž. Rozhodl jsem se tak, protože jsem byl svědkem nespočtu pacientů, kteří podstupovali zcela zbytečnou léčbu. Dnes bych vám mnohem raději pomohl získat zdraví a dobře prospívat než čekat, až vás budu muset připojit na ventilátor, zabudovat vám hadičky do srdce a předepsat vám několik léků, jen abych vás vůbec udržel naživu.

Je řada onemocnění, chorob a poruch, kterými lidé zkrátka nemusí trpět. Těmto neduhům lze zabránit prostě tak, že učiníme malý posun v našich každodenních rozhodnutích.

EPIDEMIE OBEZITY

Nejčastější příčinou nemocí v Americe je obezita. Problém obezity je celosvětovou epidemií a měli bychom jej ve skutečnosti pojmenovat „globezitou“, protože nárůst počtu jedinců s nadváhou vykazují mnoho zemí. Aktuální statistiky však ukazují, že Spojené státy celému světu vévodí s více než 67 % lidí, kteří mají nadváhu nebo jsou obézní.

Jak jste na tom vy? Podívejte se na tabulku ideálních hmotností níže a zařaďte se sami.

Důsledkem je, že přes 70 milionů lidí ve Spojených státech trpí inzulínovou rezistencí a potýká se s metabolickým syndromem.

Metabolický syndrom vede k diabetu, který zase vede ke kardiovaskulárním onemocněním a nakonec ke smrti. Někde mezi metabolickým syndromem a onemocněním a úmrtím začínají lékaři předepisovat pacientům několik různých léků, aby léčili jejich různé metabolické

Tabulka ideálních hmotností v závislosti na tělesném typu

V této tabulce naleznete ideální rozpětí hmotnosti pro váš tělesný typ.

Ženy				Muži			
Tělesný typ				Tělesný typ			
výška	mohutný	střední	drobný	výška	mohutný	střední	drobný
147	47–54	44–49	42–45	157	57–64	54–59	51–55
150	48–56	45–50	43–46	160	59–66	55–60	52–56
152	50–58	46–51	44–47	162	60–67	56–62	54–57
155	51–59	47–53	45–49	165	61–69	58–63	55–59
157	52–60	49–54	46–50	168	63–71	59–65	56–60
160	54–61	50–56	48–51	170	65–73	61–67	58–62
162	55–63	51–57	49–53	173	67–75	63–69	60–64
165	57–65	53–59	51–54	175	69–77	65–71	62–66
168	58–66	55–61	52–56	178	71–79	66–73	64–68
170	60–68	56–63	54–58	180	72–81	68–75	66–70
173	62–70	58–65	56–60	183	75–84	70–77	67–72
175	64–72	60–67	57–61	185	76–86	72–80	69–74
178	66–74	62–69	59–64	188	79–88	74–82	71–76
180	67–76	64–71	61–66	190	80–91	76–84	73–78
183	70–79	66–72	63–67	193	83–93	78–86	75–80

METABOLICKÝ SYNDROM

Je přítomen, pokud máte tři nebo více z následujících příznaků:

- Krevní tlak 130/85 mm Hg nebo vyšší.
- Krevní cukr (glukóza) nalačno 100 mg/dl nebo vyšší.

Velký obvod pasu:

- Muži – 102 cm nebo víc
- Ženy – 89 cm nebo víc

Nízký HDL cholesterol:

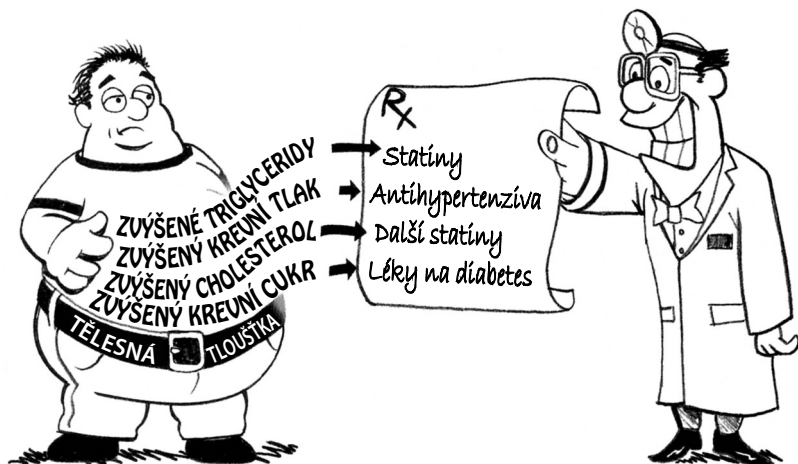
- Muži – pod 40 mg/dl
- Ženy – pod 50 mg/dl

Triglyceridy 150 mg/dl a vyšší.

poruchy. Na vysoké hladiny cukru se předepisují léky na diabetes; na zvýšený krevní tlak se předepisují léky na snížení krevního tlaku; a na vysoký cholesterol se předepisují léky snižující cholesterol. Nakonec však už léky nestačí. Následuje upadající životní styl a chabé zdraví, které vedou ke gangrenózním končetinám a zhoršujícímu se zraku, až se lékařské zásahy redukují na paliativní operace. Tomuto scénáři postupného úpadku lze přitom zcela předejít prostě jen tím, že změníme své zaměření od reagování na symptomy a jejich léčby k eliminaci celé choroby.

JAK OBEZITA OVLIVŇUJE ONEMOCNĚNÍ A CHÁTRÁNÍ

Nadměrná hmotnost kolem středu vašeho těla je tvořena miliony tukových buněk, které vypadají pod elektronovým mikroskopem jako lasagne s příliš nabitou náplní. Když se tyto tukové buňky řádně nakrmí, začnou ve zvýšeném množství uvolňovat látky, které cestují do různých orgánů a negativně ovlivňují jejich fungování. V důsledku toho vám v těle stoupá hladina krevního cukru, cholesterolu a také krevní tlak. Náš systém péče o nemocné, jakmile se dozví o vašem



nezdravém laboratorním výsledku, je ochotně připraven zaměřit se na tyto symptomy prostřednictvím specialistů, diagnóz a léků.

Jenže péče o nemocné není řešení.

Ano, musíme být připraveni léčit choroby. Ale lepší, bezpečnější, efektivnější a dramaticky levnější řešení je prostě vyprázdnit tyto přejedené tukové buňky. Jakkmile to dokážete, jste na cestě ke zdravějšímu životu.



V celé délce našeho života můžeme pokračovat ve zdokonalování naší technologicky postupující civilizace, abychom zajistili bezpečnost a zdraví našeho životního prostředí a potravin. Tento pokrok však zabere nějaký čas a soustředěné úsilí společenských sil, které se adaptují jen pomalu. Do té doby vám nabízím plán, jak ochránit sebe samé a ty, na kterých vám záleží.

Nemůžeme zcela změnit vodu ve svém akváriu. Na to je příliš pozdě. Ale můžeme udělat něco, abychom se ochránili a vyzbrojili impozantním brněním proti okolnímu světu. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout, je stát se ideálně zdravými.

ÚŽASNÉ LIDSKÉ TĚLO

Vaše tělo disponuje úžasnými vlastnostmi, díky nimž vás dokáže chránit proti erozivním silám, které mění život a zdraví v nestabilní ze samé podstaty. Jedním příkladem je způsob, jakým vás vaše tělo dennodenně chrání před rakovinou. Věděli jste, že v důsledku těchto rozkladných sil už jsou uvnitř našich těl nachystané prekancerózní buňky? Pokud je necháme být, mohou se potenciálně proměnit v rakovinné a začít ohrožovat naše životy. Právě proto je tak zásadní být zdraví, abychom mohli bojovat s věcmi, jimiž jsme denně bombardováni – radiací, toxiny, chemikáliemi a nezdravými potravinami. Pojďme se jim postavit čelem. Voda v našem akváriu je špatná a nekvalitní. Ideálně zdravé tělo disponuje neuvěřitelně vyspělým procesem jménem apoptóza, s jehož pomocí vyhledává potenciálně škodlivé buňky a ničí je dříve, než mohou způsobit rakovinu.

To je jen jeden příklad z tisíců způsobů, jak nás ideálně zdravé tělo chrání v našich každodenních životech. Představte si objevení a vybudování ideálního zdraví tak, že obklopíte sebe samé jakousi ochrannou vrstvou. Až si rozvinete kompletní spektrum zdravých návyků, proměníte toto brnění v silnější a neproniknutelnější pro vaše nepřátelské okolí.

Navíc, pokud si rozvinete zdravé návyky, už tím ve skutečnosti vyzbrojujete své tělo k boji s chorobami. Jakmile nějaká nemoc vstoupí do těla, musí s ní bojovat všechny zdravé části, ne jen jedna. Nemoc by totiž mohla znamenat zánik jich všech. Příroda to ví a atakuje chorobu s veškerou pomocí, jakou jen dokáže sehnat. Někde hluboko uvnitř víme, jak důležité je být zdraví, a přesto tuto skutečnost igno-



rujeme. Po letech léčení pacientů mi začalo být jasné, proč tolik z nás selhává. Je to nedostatkem touhy po změně, který má mnoho důvodů.

Možná si nemyslíte, že dobré zdraví je prioritou; možná máte dobré zdravotní pojištění. Anebo vám takový úkol připadá tak kolosální, že na něj raději nechcete ani pomyslet; anebo vaše předchozí výsledky byly tak neutěšené, že jste tento cíl odložili na neurčito.

V této knize chci probudit vaši touhu po zdraví a přivést ji do popředí. Vaše zdraví by mělo být vašim cílem číslo jedna. Máte-li silné odhodlání být zdraví a chápete, jak významné to je, pak vám mohu pomoci. Za posledních deset let bylo mým cílem pomáhat lidem prolomit logistické a duševní bariéry, které jim brání v ideálním zdraví. Jako spoluzakladatel Take Shape For Life jsem vybudoval velkou komunitu stejně smýšlejících lidí, kteří své zdraví proměnili v prioritu. Pracoval jsem s tisíci jedinců a rodin, abych jim pomohl dosáhnout jejich cílů ideálního zdraví. A přesně totéž chci udělat právě zde, právě teď, s vámi.

Zřejmě znáte někoho, kdo trpí artritidou, omezením pohybu, bolestmi šíje nebo zad či závislostí na lécích na předpis. Anebo možná znáte někoho, kdo má diabetes, srdeční onemocnění, trpí duševním strádáním nebo není schopen ani chodit, natož běhat. Kolik znáte lidí po padesátce nebo šedesátce, kteří skutečně chodí nebo běhají – každý den? Lidské tělo bylo navrženo k takovému pohybu, ale nefunguje, pokud se o něj nestaráme. V době, kdy většina lidí dospěje ke čtyřicítce, přestane se hýbat a cvičit úplně. To ale přece nebude váš případ.

Většina lidí si myslí, že jen proto, že nejsou nemocní, jsou zdraví. Náš současný systém zdravotní péče je strukturovaný tak, že jste v pořádku, dokud se nezačnete cítit špatně. Potom jdete k lékaři, aby stanovil diagnózu, a skončíte v systému kódů, který vám přidělí nálepku. Jakmile jste úhledně zařazeni do své kategorie, může vám ta správná kouzelná pilulka poskytnout dočasnou bandáž. Tohle nazýváme zdravotní péčí, ale vám to připadá zdravé? Je to jen péče o nemocné.

Jedním příkladem je diabetes, který se označuje za chronické onemocnění. Tím se chce říct, že ho nelze zvrátit. Přitom nic nemůže být vzdálenější od pravdy. Lidé s diabetem II. typu totiž mohou zastavit jeho vývoj a dokonce odstranit veškeré jeho fyziologické stopy. Právě odvracení a eliminace nemocí je přesně to, na co bychom se měli soustředit.

Zdravotnický systém je obchodní systém založený na nemoci, protože vydělává peníze, když jste nemocní. Jediná věc, která je pro něj méně zisková, než když vám pomůže uzdravit se, je vaše náhlá smrt. Existující systém zdravotní péče je zpátečnický. Místo aby se ptal, proč lidem není dobře, zaměřuje se tento systém na to, co lidi trápí, a pokouší se to léčit. Tento systém vyprodukoval průmysl zvaný „péče o nemocné“, který je důsledkem raného úspěchu s antibiotiky a jejich zázračnou schopností zatočit s infekcí. Bohužel však antibiotika nezabírají na choroby pramenící ze životního stylu, a to je dnes to hlavní bitevní pole.

Ve Spojených státech je v krizi také průmysl zdravotního pojištění. Pojišťovatelé vám například zaplatí výživové poradenství, máte-li diabetes. Nicméně často vám nezaplatí za žádný druh prevence nebo poradenství prediabetické, protože jste ještě nedostali svou nálepku. Takové opatření vůbec nedává smysl. Včasná intervence může totiž pomoci zabránit tomu, aby se problém vůbec objevil.

V tuto chvíli doufám, že souhlasíte, že chcete-li pro sebe to nejlepší, budete si muset své zdraví vzít na starost sami. Pokud se na něj nezaměříte vy, může se vaše tělo proměnit v tikající časovanou bombu.

CO JE IDEÁLNÍ ZDRAVÍ?

Ideální zdraví, které vám navrhuji já pro váš život, je sjednocující přístup, jenž začíná rozvinutím (a dodržováním) každodenních zdravých návyků. Proměňuje zdraví v ústřední bod vašeho života místo něčeho, co začnete dělat, když zjistíte, že trpíte nějakou nemocí nebo nerovnováhou.

Trocha pozornosti a disciplíny teď může předejít tomu, abyste se později stali nezdravým člověkem, který navštěvuje lékaře třikrát týdně. Bez ohledu na váš současný zdravotní stav můžete vždy být tak zdraví, jak je to jen možné. Návyky, které si rozvinete, mohou znamenat rozdíl mezi přežíváním a vzkvétáním a často také mezi životem a smrtí. Nehovořím o žádných radikálních jednorázových zásadách, jako že uběhnete maraton nebo se zbavíte stresu masáží nebo se příležitostně vydáte do posilovny. Hovořím o malých, každodenních rozhodnutích a volbách, které se mohou proměnit v návyky. Každodenní volby. Každodenní návyky. To je pro vás to pravé.

Čas nastal právě teď. Dobrá zpráva je, že přestože žijeme v nezdravém světě plném špatných voleb, můžeme si hned dnes začít rozvíjet návyky, které pomohou odvrátit jejich účinky na naše těla. Jsem tu, abych se stal vašim osobním trenérem a provedl vás celým tímto procesem. Využívám ho i já sám, den co den, stejně jako celá moje rodina. Přidání pouze jediného zdravého návyku může změnit váš život navždy a upevnit vaši cestu k dlouhověkosti. Když se vám podaří včlenit do svého života veškeré tyto návyky, budou výsledky přímo ohromující.

Jedním příkladem je přidat do svého života každodenní fyzickou aktivitu. Cvičení vám může prodloužit život i zlepšit vaši duševní bystrost. Fyzická aktivita má řadu přínosů pro duševní zdraví. Redukuje stres, uvolňuje endorfiny, zlepšuje prokrvení mozku. Americká neurologická akademie v říjnu 2012 oznámila, že fyzická aktivita je pro mozek ještě důležitější než aktivita duševní, dokonce ještě víc než hlavolamy, socializace nebo křížovky, co se týče

jeho kognitivní funkce. Tato průlomová informace se zakládala na výzkumu provedeném na 638 starších lidech ve Skotsku, kteří se zúčastnili studie se snímkováním magnetickou rezonancí. „Lidé po sedmdesátce, kteří se více věnovali fyzickému cvičení, včetně chůze několikrát týdně, trpěli menšími ztrátami objemu mozku i dalšími známkami stárnutí mozku než lidé, kteří byli méně fyzicky aktivní,“ řekl autor studie Alan J. Gow, Ph.D., z Edinburské univerzity ve Skotsku.⁵

• • •

Jak úžasná a zdravá cesta to byla! V červnu 2003 ovládly můj život symptomy hypofunkce štítné žlázy a zánětlivých onemocnění. Bylo mi teprve 43 let, ale cítila jsem se na 63. Měla jsem nadváhu, špatně jsem jedla a spala, prožívala spousty stresu a nebyla jsem schopná cvičit kvůli neustálé únavě a bolesti kloubů. Ztratila jsem sebedůvěru a mnoho vztahů a zjistila jsem, že se snažím schovávat před okolním světem. To vše se změnilo, když jsem uslyšela hovořit dr. A. o tom, jak bych si mohla vytvořit ideální zdraví, přestože jsem mnohokrát předtím selhala. Byla to naděje, kterou jsem celou dobu hledala, a tak jsem se rozhodla začít dodržovat přístup k životnímu stylu, který doporučoval. Nejenže jsem za tři měsíce dosáhla zdravé hmotnosti, ale neustále do svého života včleňuji všechny strategie z Dr. A's Habits of Health. Nyní prožívám „ultra zdravou fázi“ jeho knihy! Mé zánětlivé onemocnění ustoupilo díky dramatickým změnám v mém životním stylu a každý rok jsem čím dál zdravější a víc fit. Prožívám v životě mnoho nádherných vztahů a dobrodružství a společně s manželem překonáváme i ty nejfantastičtější z našich někdejších snů! Díky, doktore A., že jste mi pomohl objevit MÉ ideální zdraví!

— Lisa Castro

Tato kniha vám pomůže roztrždit vaše životní volby tak, abyste si mohli být jistí, že máte ideální postavení k úspěchu. Pomůže vám odhalit ve vašem životě různé oblasti slabosti, které vám brání v dosažení skutečného, trvalého pokroku směrem ke zdraví a dlouhověkosti. Mým cílem je poskytnout vám znalosti a nástroje, které vám pomohou dosáhnout ideálního zdraví a udržet si jej. Budu vaším učitelem v celém tomto procesu a na jeho konci budete vybaveni k žití toho nejlepšího života, jaký můžete žít. Následující výpověď pochází od ženy, která prošla velkolepou proměnou. Její životní příběh je dobrým příkladem potenciálu, který v sobě tato cesta ukrývá:

Takovéto příběhy mě pomáhají motivovat k tomu, abych i dál mluvil o zdravých návycích na rozdíl od toho, co propaguje většina lékařské komunity. Delší, vitálnější život je možný.

Jste připraveni? Může se stát, že tato cesta změní vaše dřívější přesvědčení. Možná se díky ní vzdáte některých starých způsobů. Nezavíte se svých špatných návyků; jen je nahradíte těmi dobrými. A potom, po nějaké době, vaše staré špatné návyky ztratí svůj význam i moc, kterou nad vámi měly.

Jste zdraví?

Největším bohatstvím je zdraví.

— Vergilius

KDYBYCH VÁS POŽÁDAL, ABYSTE SI SEPSALI NEJVÝZNAMNĚJŠÍ VĚCI VE SVÉM ŽIVOTĚ a seřadili je podle důležitosti, je dost možné, že vaše zdraví a zdraví vašich blízkých by bylo někde hodně nahoře. Kdybyste si mohli vybrat mezi napaným bankovním účtem nebo dalším desetiletím zdraví vašich dětí, partnera nebo vás samotných, zřejmě byste si zvolili zdraví. Zdraví je jedním z vašich nejvýznamnějších aktiv. Určuje, jak aktivní budete, a do jisté míry i to, jak vlivní a zúčastnění můžete být v životech druhých lidí.

V celé této knize vás budu povzbuzovat k tomu, abyste své zdraví proměnili ve svou hlavní prioritu. Prvním krokem na této cestě je porozumět svému současnému zdravotnímu stavu. V této kapitole vám navrhnou nový způsob, jak pohlížet na své zdraví. Mým cílem je vás zplnomocnit a vybavit porozuměním tak, abyste mohli sami činit ta nejlepší rozhodnutí.

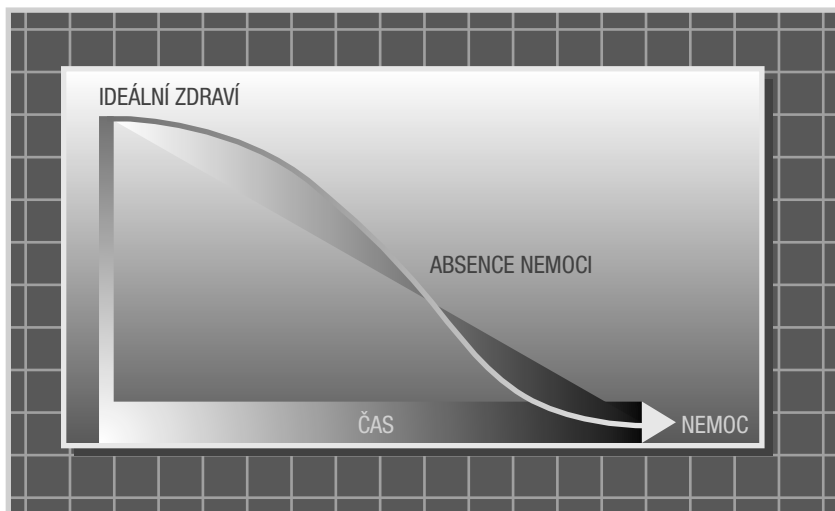
Předám vám odpovědnost za vaše zdraví a jasně oddělím svou roli od tradičního, autoritativního lékaře. Váš zdravotnický odborník je velice vzdělanou a hodnotnou součástí vašeho managementu chorob. Lékař má skvělé znalosti a dobré úmysly. Pacient sedí na tvrdé kovové

židli a naslouchá jeho kázání. Lékař má důležité rady, ale ty zřejmě nebudou nijak zvlášť užitečné při kontrole nad vaší hmotností a zdravím. Ta je totiž jen na vás.

Budujete své zdraví, nebo ho podkopáváte? Možná si myslíte, že když budete chodit ke svému lékaři, udrží vás zdravé. Možná je pro vás těžké si i jen představit, co mám na mysli, když řeknu ideální zdraví; prostě se jen snažíte přežít svůj náročný program.

Takže pojďme začít s nepopsaným listem a najdeme vaši polohu na zdravotním kontinuu. Potom odhalíme, co můžete udělat, abyste žili delší a zdravější život. Dohodnuto?

Ve své první knize Dr. A's Habits of Health jsem načrtl typickou trasu zdraví u většiny lidí, kterou představuje jednoznačná trajektorie od ideálního zdraví v době narození přes nezdravý stav absence nemoci v padesáti letech k úpadkovému stavu nemocí a chorob. Toto však bohužel není cesta k ideálnímu zdraví a je až tragické, že devadesát procent lidí spadá do kategorie absence nemoci díky tomu, že jejich nezdravé volby je vedou jednoznačně směrem k chorobám. To znamená, že většina z nás prostě jen přežívá, místo abychom vzkvétali a vytvářeli si denní návyky, které vedou k energickému, aktivnímu životu až do vyššího věku.



KVÍZ: KONTINUUM VAŠEHO ZDRAVÍ

Deset otázek na následující straně vám poskytne představu o tom, jak zdraví nebo nemocní jste a kde přesně se aktuálně nacházíte na tomto grafu. Při odpovídání na tyto otázky vycházejte z průměru za posledních třicet dnů.

Sečtěte si skóre a podívejte se na následující hodnocení, které vám ukáže vaši aktuální pozici na kontinuu.

Vaše aktuální umístění na kontinuu zdraví

IDEÁLNÍ ZDRAVÍ <5 – GRATULUJI!

V současné době jste dobře přizpůsobeni životu ve svém akváriu a nacházíte se ve stavu dobrého zdraví. Může to být tím, že jste mladí, máte skvělé genetické předpoklady a děláte skvělé každodenní volby. Může to tak zůstat. Vždycky se dá ale udělat víc, abyste si zachovali a zdokonalili své zdraví, a nejlepší dobou, kdy to udělat, je doba, kdy jste stále zdraví.

ABSENCE NEMOCI 5–20

Je-li vaše skóre v tomto rozmezí, vaše tělo začíná vykazovat symptomy vývoje směrem k onemocnění. Již jsem se zmiňoval, že 90 % populace spadá do kategorie absence nemoci, a vaše zdraví začíná být negativně ovlivňováno životem v akváriu, i když se navenek jevíte jako v pořádku.

Pokud ještě navíc nemáte nejlepší genetické předpoklady (vaši rodiče nebo prarodiče zemřeli předčasně nebo trpěli závažným onemocněním), je důležité si připustit, že vaše současné chování a volby vám ubírají vitalitu z vašeho zdravotního vkladu.

Dobrá zpráva je, že tato kniha vám pomůže snížit skóre tím, že si s ní rozvinete takové smýšlení, díky němuž se vaše rozhodnutí a volby posunou směrem k ideálnímu zdraví, což povede ke zlepšení vašeho současného zdravotního stavu. Zvláště důležité je to v tom, že pomůžete vykompenzovat své riziko rozvinutí nemoci, pokud jste neměli právě největší štěstí v oblasti genů.

NEMOC >20

Spadá-li vaše skóre do tohoto rozmezí, vaše tělo se již nachází ve stavu nemoci. Léky a farmaka prodávaná v lékárně možná maskují vaše

KVÍZ: KONTINUUM VAŠEHO ZDRAVÍ

Následujících deset otázek vám poskytne představu, kde se v současnosti nacházíte. Při odpovídání na tyto otázky vycházejte z průměru posledních třiceti dnů vašeho života:

1. Jak se celkově cítíte?				
	Výborně	Slušně	Špatně	
Úroveň vaší energie	0	3	5	
Váš spánek	0	3	5	
Vaše nálada	0	3	5	
2. Jak byste popsali svůj dech?				
	Nikdy	Někdy	Pořád	
Mělký dech	0	2	3	
Dýchavičnost během aktivit	0	2	3	
Dýchavičnost při odpočinku	0	3	5	
Chronický kašel	0	2	3	
3. Jaká je vaše hladina stresu?				
	Nízká	Střední	Vysoká	
V práci	0	3	5	
Doma	0	3	5	
Hladina úzkosti	0	3	5	
4. Máte bolesti...?				
	Nikdy	Někdy	Pořád	
Kloubů	0	2	5	
Zad	0	2	5	
Hlavy	0	2	5	
5. Užíváte...?				
	Nikdy	Někdy	Pořád	
Volně prodejné léky	0	2	3	
Léky na předpis	0	2	3	
Tabák	0	5	8	
Alkohol	0	2	5	
6. Jaká je vaše současná...?				
Hmotnost	0 štíhlá (zdravá)	1 normální	3 nadváha	5 obezita
Obvod pasu	0 štíhlý (zdravý)	1 normální	3 vyčnívající břicho	5 povislé břicho
7. Jakou máte...?				
Pokožku	0 teplou a měkkou	2 suchou a se šupinkami	5 oteklou s výrůstky	
Vlasy	0 husté a lesklé	2 jemné a matné	5 začínají vypadávat	
Nehty	0 pevné	2 s rýhami	5 nestejně zbarvené nebo zažloutlé	
Trávení	0 normální	3 pálení žáhy	5 reflux	
8. Míváte nachlazení nebo chřipky?				
	0 skoro nikdy	3 někdy	5 často	
9. Chodíte k lékaři a včas na preventivní prohlídky?				
	0 často	1 někdy	5 skoro nikdy	
10. Máte nějaké závažné onemocnění?				
			Přidejte 20 bodů za každou chorobu.	

tělesné symptomy, ale nemohou změnit nic na skutečnosti, že jste velmi nezdraví. Přestože si zřejmě myslíte, že vašim osudem je pokračovat v tomto chorobném stavu, vaše rozhodnutí převzít kontrolu může dramaticky změnit rozvoj vaší choroby, pokud nějak souvisí s nezdravým životním stylem. Kardiovaskulární onemocnění, diabetes (II. typu), artritida a celá spousta dalších nemocí je intenzivně ovlivňována volbami, které činíte v oblasti svého životního stylu.

Dokonce i s probíhající nemocí můžete výrazně ovlivnit svůj zdravotní stav a délku svého života. Změníte-li své každodenní volby, často můžete dosáhnout dramatických změn, jakmile vaše tělo dostane příležitost k zotavení.



Prvním krokem k vašemu uzdravení je zjistit, kde na kontinuu se nacházíte, což jste právě udělali. Nyní víte, kde jste, takže se také můžete dostat tam, kam chcete. Pokud si ceníte delšího, zdravějšího života a chcete si zvolit ideální zdraví jako prioritu, mohu vám pomoci. Ve 3. kapitole budu hovořit o tom, jak na vaše aktuální zdraví reaguje lékařská obec a farmaceutické firmy. Nejprve je však důležité podívat se na to, jak svůj současný zdravotní stav zvládáte vy sami. Vaše každodenní rozhodnutí jsou při určování vašeho zdraví důležitější než cokoli, co pro vás může udělat celý zdravotnický svět.

KVÍZ: VAŠE ZDRAVOTNÍ NÁVYKY

Další kvíz vyhodnocuje váš aktuální zdravotní stav, abyste viděli, kam vás vedou vaše současné každodenní volby. Odpovězte na deset otázek a popište co možná nejpřesněji své chování či stav za posledních třicet dnů.

Skóre: Vaše zdravotní návyky

IDEÁLNÍ >50

Činíte většinou skvělá rozhodnutí, která podporují vaše zdraví; budete-li pokračovat a přidávat ještě další zdravé návyky, budete své zdraví nadále zdokonalovat.

KVÍZ: VAŠE ZDRAVOTNÍ NÁVYKY

1. Potřebujete zhubnout?	Ne 5	Ano 0	> 15 kg -5
2. Kouříte?	Nikdy 5	Ano -10	Přestal/a jsem před >2 roky -5
3. Snídáte?	Každý den 5	Většinou 3	Příležitostně -1
4. Jíte zdravě?			
Červené maso?	Nikdy 3	Příležitostně 0	Denně -3
Denní porce zeleniny?	>3 porce 5	1–3 porce 3	<1 porce -2
Jíte cukr a bílé škroby?	Nikdy 5	Příležitostně 1	Denně -3
5. Kolik hodin denně prosedíte?	Méně než jednu 5	Jednu až pět 0	Více než pět -5
6. Chodíte?	30 min. denně 10	Někdy 3	Nikdy -3
7. Jak aktivní jste o víkendech?	Sportuji 10	Venčím psa nebo jezdím na kole 5	Sedím na gauči a koukám na televizi -3
8. Baví vás vaše práce?	Velice 10	Přiměřeně 0	Nenávidím ji -10
9. Užíváte si čas s přáteli nebo domácími zvířaty?	Denně 10	Někdy 3	Nikdy -5
10. Když se probudíte, jste:	Velmi odpočatý 10	V pořádku 0	Vyčerpaný -10

ZDRAVÉ 35–50

Většina vašich návyků je zdravá, ale mnohé z jejich prospěšných účinků si kazíte některými nezdravými volbami.

NEZDRAVÉ <35

Buďte už se necítíte dobře, nebo tím směrem neodvratně míříte. Máte spoustu prostoru ke zlepšení a uvidíte, že můžete změnit většinu ze svého aktuálního chování bez obtížnějšího přizpůsobování. Tato kniha vám může skutečně pomoci vyhnout se postupu směrem k vážnému onemocnění, které na vás číhá hned za rohem.

(Poznámka: Tento krátký kvíz nezahrnuje do zdravotního skóre vaši genetiku. Pro kompletní vyhodnocení navštivte www.habitsofhealth.net.)

POSUNUJÍ VÁS VAŠE KAŽDODENNÍ VOLBY KE ZDRAVÍ, NEBO K NEMOCI?

Z těchto dvou dotazníků pro vás plynou dvě velmi důležitá ponaučení:

- Nyní víte, kde se nacházíte na kontinuu ideálního zdraví, absence nemoci či nemoci. Většina lidí si myslí, že se chovají ideálně, dokud neprodělají srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici. Nejste-li ideálně zdraví, jste v nebezpečí.
- Nyní rozumíte významu a vlivu jednoduchých rozhodnutí o tom, co budete jíst, jak se budete pohybovat a jak budete přemýšlet a jednat v souvislosti se svým zdravím.

Všechny tyto zdánlivě malé volby, když se zkombinují a sloučí dohromady, jsou daleko mocnější než všechny léky nebo medicínské zákazy, o nichž si myslíme, že nám spolehlivě pomohou. Váš úpadek na kontinuu směrem k chorobám nemusí být nutně nevyhnutelný. Můžete začít obracet svou šikmou plochu tím, že se rozhodnete převzít aktivní roli ve svém zdraví. Prvním krokem je pochopit, že nikdo jiný to za vás neudělá. Žádný lékař, přítel, příbuzný ani žádné zdravotnické zařízení vaši cestu nezvrátí.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.