

A close-up portrait of a man with a beard and mustache, smiling broadly. He has dark hair and is looking slightly to the right of the camera. The background is a soft, out-of-focus blue.

ROZHODNI SE BÝT ZDRÁV
Jan Vojáček

Rozhodni se být zdrav

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Jan Vojáček

Jan Vojáček: Rozhodni se být zdrav – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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


ALBATROS MEDIA

Jan Vojáček

ROZHODNI SE

BÝT ZDRÁV

JAN VOJÁČEK: ROZHODNI SE BÝT ZDRÁV

Jan Vojáček

Redakce textu: Věra Keilová

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2021 ve společnosti Albatros Media, a. s. se sídlem 5. května 22, Praha 4.
Číslo publikace 38436.

Odpovědná redaktorka: Jarmila Frejtichová

Ilustrace: Clara Horak

Foto na obálce: Jana Jabůrková a Jiří Turek

Technická redakce: Jiří Matoušek

Layout a sazba: Clara Horak

Obálka: Clara Horak

1. vydání

© Jan Vojáček, 2021

© Věra Keilová, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-264-3784-0

ISBN e-knihy 978-80-264-3796-3 (1. zveřejnění, 2021) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-264-3797-0 (1. zveřejnění, 2021) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-264-3795-6 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

www.cpress.cz

e-shop: www.albatrosmedia.cz

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

 **C P R E S S**

OBSAH

O knize	6
Rozhodni se být zdrav	7
I. část: Pozvánka ke zdravému životu	10
II. část: Paleta příběhů a informací	122
Šárka Vojáčková	132
Jan Bílý	146
Pavla Pavlišťová	152
Jana Čistecká	160
Jitka Ševčíková	170
Hynek Medřický	176
Pavel Špatenka	182
Jan Čepelka	188
Vladimir Münz	196
Daneš Koťátko	204
Lenka Ptáčnicková	212
III. část: Bonus aneb něco navíc	222
Bruce Lipton	226
Jan Rak	236
Moje desatero odolnosti na každý den	244
Pozvánka do klubu	246
O autorech	247

„Kniha nemá žádným způsobem nahrazovat péči a řešení navrhovaná klasickým lékařem. Vyšetření u klasického lékaře by vždy mělo být na prvním místě v případě jakýchkoliv zdravotních potíží. Kniha pouze ukazuje určité principy a faktory, které se mohou podílet na vzniku chronických onemocnění.“

Vítáme vás na stránkách knihy Rozhodni se být zdrav, jež je volným pokračováním knihy Umění být zdrav. Doba pokročila a vybízí nás k rozhodnutí, kým chceme být a jak naložíme se svým životem a zdravím. MUDr. Jan Vojáček ve svém textu poukazuje na další souvislosti a opět přináší důležité informace o našich vlastních možnostech, jak pozitivně působit na zdraví svého těla i duše. Celostní přístup funkční medicíny, kterou Honza praktikuje, vede k celkové harmonizaci a pocitu životního štěstí a pohody.

Ve druhé části knihy na jeho sdělení navazují příspěvky odborníků a terapeutů, kteří v nich představují některé z konkrétních nástrojů ke kvalitnějšímu životu

v 21. století. A jako bonus jsme pro vás připravili také rozhovory s kvantovým a jaderným fyzikem Janem Rakem a s průkopníkem epigenetiky Bruceem Liptonem.

Přejeme vám hezké čtení a hlavně krásný život ve zdraví i skutečné naplnění života, které spočívá v pochopení a poznání.

Na náhody už dávno nevěřím, stejně jako Honza Vojáček. Jak už možná víte, seznámili jsme se spolu na počátku roku 2019 při přípravě rozhovoru do časopisu *Meduňka*, což je měsíčník o cestách ke zdraví. Záhy jsem pomáhala na svět jeho první knize *Umění být zdravý*, která vyšla v r. 2020, a na ni o rok a půl později navazuje titul *Rozhodni se být zdravý*.

Za ty necelé dva roky se svět v důsledku epidemie koronaviru hodně změnil a zcela jistě se nějak proměnil život každého z nás. Je to výzva k tomu, abychom se změnili i my. Započatý proces tedy běží stále dál. Všichni si teď musíme odpovědět na otázku, co nám to sděluje jako lidstvu i každému jedinci zvlášť a jaké nám to přináší poznání. Honzovy řádky na toto téma jsou v knize velmi podstatné. Veškeré jeho sdělení navíc vnímám jako srdečné a čisté a právě to je důvod, proč mě spolupráce s ním velmi těší.

Žijeme v bouřlivé době. Doufat však, že se jednoho dne vše vrátí do normálu a bude to zase tak, jako to bylo před vypuknutím epidemie koronaviru, je bláhové. Materialistický a konzumní přístup k životu totiž normální nebyl a kromě toho není kam se vracet, neboť existuje pouze přítomnost. Přerod v novou společnost postavenou na skutečných hodnotách je bolestivý, ale nevyhnutelný. To, co je teď třeba udělat, je začít budovat nový a zdravější svět především v sobě samých, a tím i ve svém vlastním prostoru. Znamená to otevírat své srdce, jemuž je cizí jakýkoliv strach. Proto zkoušejme meditovat, milovat sebe i druhé bez výhrad, budme co nejvíce v přírodě a odkládejme masky. Dovolme si být přirození a obyčejní, protože to je cesta ke skutečnému štěstí. Není potřeba nikde nic hledat ani shánět, protože nalezneme-li vnitřní klid, všechno podstatné je na dosah. Teprve pak se dokážeme opravdu radovat z maličkostí, které jsou tím nejcennějším. Je to také cesta k „zázraku“, kdy začneme být Životem podporováni ve všech ohledech, a mnozí z vás to už jistě zažívají.

Skvělým důvodem k přečtení této knihy je připomenutí si určitých zásad životního stylu, bez nichž si zdraví těla a duše nejen nelze zachovat, ale ani není možné se k němu navrátit. Všichni jsme se ocitli na křižovatce, kdy je třeba se rozhodnout, kým vlastně chceme být.

S láskou Věra Keilová

ROZHODNI SE BÝT ZDRÁV

Kniha *Umění být zdrav* získala nečekanou čtenářskou oblibu. Proдалo se jí několik desítek tisíc, včetně elektronických knih i audioknihy, a dokonce byla přeložena i do anglického jazyka. Její načasování bylo v dokonalé synchronicitě, protože vyšla dva dny po prvním potvrzeném případě nákazy novým koronavirem SARS-CoV-2 v České republice.

Dnes již víme, co vše následovalo. Jednu kapitolu v této knize věnuji právě virům. Vznik prvního dílu, tj. knihy *Umění být zdrav*, i zájem čtenářů o něj lze přisoudit mnoha okolnostem a jedinečnému kontextu doby, nicméně zajímavé je i to, jak k napsání knihy vlastně došlo. Když jsem se ve své lékařské profesi vydal poněkud jiným směrem, než je obvyklé, vložil jsem do toho celé své srdce a mozek mi byl ku pomoci.

Díky tomu začaly vznikat reálné příležitosti, které mnou prezentované myšlenky, postoje a zkušenosti postupně zviditelňovaly. Začal jsem být vidět a přicházel tzv. úspěch. Pomohly k tomu články, přednášky, videa a také setkání, sblížení a spolupráce s hercem Jaroslavem Duškem. Jeho popularita pomohla té mě. Začal jsem být více a více oslovován a vyhledáván, a s tím také přicházely zkoušky pro moje ego. Měl jsem ale štěstí, že jsem na to byl připraven. Nebylo to vždy jednoduché, protože jsem musel definitivně dospět a vyrůst z určité dětské naivity, kdy jsem měl pocit, že se ke mně lidé budou vždy chovat hezky, když to mám vůči nim nastaveno také tak. Započal proces, za nějž jsem nesmírně vděčný, protože mě stále více přibližuje mojí hluboké podstatě a ctnostem srdce, mezi které patří i pokora.

Přišla chvíle, kdy se objevily nabídky na sepsání mých postřehů a postojů do knihy. Na jednu z nich jsem kývl. Moc děkuji Jarmile Frejtichové z nakladatelství Albatros Media. Stále vidím jako dnes, jak mě v mojí ordinaci přesvědčuje k sepsání knihy. Díky tomu vznikla jak kniha *Umění být zdrav*, tak vlastně i tato. Vnitřně jsem měl silný pocit, že bych to měl udělat, přestože jsem věděl, že při tom budu čelit jak svému vnitřnímu perfekcionismu a kritikovi, tak i kritice vnější. Když se dnes ohlédnu za prací na knize *Umění být zdrav*, v první řadě jsem za tuto zkušenost velmi vděčný hlavně proto, že mě to posunulo v poznání sebe samého. A také zde děkuji Věře Keilové, která do procesu tvorby knihy vstoupila přesně v momentě, kdy to bylo nejvíce potřeba.

Dnes mě zároveň těší a hladí po duši reakce lidí, kteří si z prvního dílu odnesli to, co zrovna v danou chvíli a za daných okolností potřebovali. U každého to bylo něco jiného, a její přínos tedy každý hodnotil individuálně. To nejpodstatnější, co zpětně hodnotím jako hlavní faktor, který knihu katapultoval v prodeji a zájmu mezi bestsellery, je, že byla psána od srdce. O zdraví a nemocech existují tisíce knih, které vznikají od nepaměti. To podstatné však nejsou slova, ale to, jaký má člověk pocit při jejich čtení a jak to s ním rezonuje – zda ladně, nebo naopak dráždivě. Obojí je žádoucí. Stejně je, jaké obrazy z jeho života v minulosti či přítomnosti mu při čtení vyvstávají v mysli a také zda se rýsuje nějaká nová vize budoucnosti.

Napsáním knihy *Umění být zdrav* jsem zkrátka sebral odvahu, postavil se všemožným strachům a šel se svojí kůží na trh. Čtenářský ohlas první knihy a hlavně velmi naléhavá situace týkající se zdraví lidí a vývoje ve společnosti mě nyní vedou k sepsání knihy druhé. Ústřední linkou bude cesta k rozhodnutí být zdrav, protože bez tohoto rozhodnutí není možné se kamkoliv posunout. Na první pohled by se mohlo jevit, že je přece jasné, že lidé budou vždy volit zdraví, a nikoliv nemoc, a proto je rozhodnutí být zdrav snadné, jenže opak je pravdou. Pokud dojde k hlubokému rozhodnutí být zdrav, je skoro lhostejné, za jakých okolností se

Dokud jsme naživu, naše tělo je v každém okamžiku v procesu neustále obnovy.

to stane, ale je to spojeno s hlubokým přerodem a, jak já říkám, „probuzením“, což už někdy tak snadné není.

Zdraví může mít mnoho podob, avšak vždy bude jeho základem žití v radosti a lásce. Nemá to nic společného se závislostí lidí západní společnosti na pozitivních pocitech, neustálém uspokojování svých potřeb a užívání si, které nezná hranic. Žití v radosti a lásce je hluboký stav bytí, nikoliv pouze emoční naladění či kult pozitivního myšlení.

Druhým dílem bych také rád posvětil na temné stránky kontextu našeho bytí, které nám v rozhodnutí být zdraví brání. Rád bych poukázal na to, jak víra velmi silně souvisí se zdravím a jak svoji víru ve zdraví či uzdravení podpořit. Druhý díl má stejně jako ten první pomoci prohlédnout některé iluze, jež lidé mají o sobě samých, o druhých i o světě, v němž žijí. Jedině tyto iluze jim brání rozhodnout se pro skutečné zdraví

a být zdravými. Náš vnitřní termostat, který nás informuje o stavu bytí, a kompas, jenž nás vede životem a také motivuje, pohání a přináší impulzy k určitému konání, mohou být rozladěny a pro obnovení či udržení zdraví je nezbytné je správně recalibrovat, sladit a napojit na hlubší aspekty naší osobnosti a těla. Měli byste vědět, že dokud jsme naživu, naše tělo je v každém okamžiku v procesu neustálé obnovy, která je jeho základní dynamikou, a vždy funguje dokonale. Zastaví se až s posledním úderem našeho srdce a s posledním výdechem. Do té doby je náš organismus v neustálém dynamickém procesu proměny a regenerace. Je totiž živý a stejně funguje veškerá příroda.

Když se podíváte na fotografie ze svého dětství, dospívání anebo z doby před deseti či pěti lety, stále jste to vy, ale přitom se váš vnější projev velmi liší. Je to stejné jako pohled na řeku. Každý den můžete sledovat řeku a pomyslet si, že to je stále tatáž řeka. Je tomu však opravdu tak? Kolik vody řekou proteče za den, týden, měsíc či rok? Řeka je dynamický proud představující v každý okamžik měnící se molekuly vody, a přesto je to stále tatáž řeka, resp. se nám tak jeví. I vy jste takovou řekou, protože vaše tělo a mysl jsou dynamický proud života a obměny. Proč byste tedy měli být do konce života nemocní? Je to opravdu nevyhnutelné?

Řeka nám může pomoci ještě jedním příměrem. Pokud v ní jsou nemocné ryby, má smysl se je stále dokola snažit léčit, anebo je lepší zjistit, co se děje s řekou? Osobně se domnívám, že je účinnější jít po řece zpět proti proudu, někdy třeba až k jejímu prameni, uzdravit ji a vyčistit. Není potřeba do ní nic přidat, ale ubrat to, co ji znečišťuje. S rybami pak už není třeba dělat vůbec nic a uzdraví se samy. Stejně to je s lesem. Léčit stromy a nezajímat se o les jako celek totiž také nikam nevede. Proč je tedy nemocná vaše řeka? Proč není zdravý váš les? Věřím, že vám to bude jasnější po přečtení této knihy, ale nejen to. Zabývala se tím už první kniha, ale nyní si také povíme, jak aktivovat svoje samoléčebné schopnosti, které má naprosto každý. Také vám přiblížíme některé nástroje, s nimiž se na cestě k sobě samým můžete setkat a které vám pomohou vytvořit podmínky pro vnitřní posun. Seznámí vás s nimi ti, kteří k nim mají nejbliž.

Porzvánk
ke zol

ca

pravému

životu

ZÁZRAKY SE DĚJÍ NEJEN V POHÁDKÁCH

Vnímám, že dnes se lidé stále častěji dozvídají o zázračných vyléčeních nebo s nimi rezonuje postoj, že tělo se stále obnovuje, a ortel doživotní nemoci tedy nemusí platit. Jenže zároveň s tím se objevuje jakási zeď, protože uzdravení je pro ně zdánlivě nedosažitelné. Mnohým pak přijde na mysl, že happy end není pro ně a nezaslouží si ho. Stojí příliš úsilí a není slučitelný s jejich současným životem. Musejí přece platit hypotéku, chodit do práce a starat se o rodinu.

Zní to hezky, když **Clemens Kuby**, který má v důsledku pádu ze střechy trvale přerušenu míchu, chodí (viz jeho kniha *Na cestě do souseední dimenze*), nebo když **Anita Moorjaniová** žije a těší se dobré kondici, přestože při onemocnění rakovinou byla již jednou nohou na onom světě (viz její kniha *Musela jsem zemřít*). Většina z vás si ale řekne, že asi měli štěstí a Bůh se nad nimi slitoval, protože vy jste už zkusili hodně, a stále máte roztroušenou sklerózu, ulcerózní kolitidu, Crohnovu chorobu, vysoký krevní tlak, autoimunitní onemocnění štítné žlázy, trpíte alergií, obezitou, cukrovkou a mnoha dalšími chronickými nemocemi, a zázrak se nestal. Na vás Bůh prostě zapomněl.

V ordinaci často slýchávám: „Pane doktore, zkusil(a) jsem všechno, a nic nefunguje!“ Zkusil ten dotyčný ale opravdu všechno? Na to mi lidé vyjmenují seznam absolvovaných procedur od klasické až po celostní medicínu, z nichž mnohé vlastně pracují také s „léky“, i když v jiné podobě, protože jde o byliny, vitamíny, akupunkturu, dodržování určitého výživového stylu atd. V čem je to stejné? V tom, že léky západní medicíny nevyžadují skutečnou vnitřní změnu, a stejné to je s přípravky a postupy z druhé skupiny. Obojí „pouze“ kompenzuje vzniklou vnitřní nerovnováhu, ale nejde to k podstatě. Ta tkví v pochopení, kým vlastně jsme a co všechno vytváří projev zdraví a nemoci. Tím se dostáváme zpět na začátek, k otázce, kým jsme doopravdy a co nás neustále vyvádí z rovnováhy.

TROJEDINOST

Zkusme si nejprve odpovědět na otázku, zda existuje nějaká pochybnost o tom, že jsme tělem. O tom se dá pochybovat jen stěží. V dotazování můžeme pokračovat a ptát se, jestli existuje pochybnost, že jsme myslí? Ani o tom se příliš pochybovat nedá. Třetí otázka se týká toho, zda existuje pochybnost, že jsme fragmentem božství. Přestože ve skutečnosti se o tom také nedá pochybovat, běžně právě tento aspekt znevažujeme. Neuvědomujeme si, že fragmentem božství je naše duše. Tato pochybnost, či spíše nevědomost, že jsme součástí Celku na cestě sebepoznání, je podle mého názoru začátkem a koncem veškerého nepochopeného utrpení, bolesti, a tím i nemoci.

Víme, že tělo je dokonalá biologická jednotka, která má obrovskou schopnost adaptovat se na nejrůznější výzvy života a prostředí, ve kterém se pohybujeme. Změny teploty, tlaku, vlhkosti, fyzické nároky na pohyb – vše dokáže v rámci možností brilantně ustát a přežít díky adaptačním mechanismům, přizpůsobivosti, a tím také odolnosti, o čemž budu ještě hovořit.

Akutní stavy jsou z hlediska mechanismu vzniku daného projevu jasné, a proto si právě s nimi ví moderní západní medicína nejlépe rady. V možnostech, jak při nich efektivně zasáhnout a pomoci, je opravdu naprosto úžasná. Dochází k tomu například v případech, kdy na určité části těla zapůsobí míra stresu, která přesáhne odolnost dané tkáně. Pokud fotbalistovu dolní končetinu zasáhne protihráč takovým způsobem, že vytvoří větší tlak na holenní kost, než jakému může odolat, kost se zlomí. U akutních stavů či zranění je tedy zcela namístě zaměřit se v první řadě na tělo a na rychlé řešení, jak tělu pomoci.

Proč však vznikne zánět centrální nervové soustavy autoimunitního charakteru známý jako roztroušená skleróza? To už tak jasné není a k blokování nežádoucích imunitních dějů moderní medicína přistupuje podáváním léků.

Tady si však s řešením pouze na úrovni těla už nevystačíme a je třeba se posunout i na další úroveň. Můžeme říci, že podle toho, jakým jsme prošli dětstvím – a to nejen s našimi rodiči, ale také ve vztahu ke stavu společnosti –, se utvářely vzorce našeho chování, což může způsobovat chronické napětí i stres. To se pak na tělesné rovině většinou projevuje

nejrůznějšími zdravotními obtížemi, ať už jde o dráždivý tračník, žaludeční neurózu, migrénu, nebo jakékoliv jiné chronické problémy. Mysl je souborem všech vědomých a nevědomých procesů, přičemž 99 % z nich tvoří ty nevědomé, které jsme jako schémata převzali v období našeho raného dětství v určitém prostředí a také jsme je získali v průběhu celkového vývoje osobnosti. Proč si ale při řešení chronických zdravotních potíží nevystačit se systémem tělo–mysl a duši nechat ezoterikům a pánbíčkářům? Protože by to celé mělo dávat nějaký smysl, který je třeba objevit. Souhlasíte?

Slyším všechna ta PROČ, kdy se člověk na počátku svojí cesty ptá „Proč jsem onemocněl?“ anebo „Proč se mi stal tento úraz?“ „Proč mám stále bolesti?“ „Proč mám nemocné dítě?“ „Proč musí můj blízký trpět?“ „Proč mi umřel partner?“ „Proč se mi stále nedaří ve vztazích?“

Pokud bychom odpověď hledali jen z úrovně tělo–mysl, výsledkem by musela být role OBĚTI. Pak bychom na dané otázky odpověděli, že vše je způsobeno tím, že jsme měli komplikované a neradostné dětství, kde s námi nezacházeli s láskou a ubližovali nám, nebo je to všechno proto, že Bůh je krutý, svět je nespravedlivý, lidé zlí atd. S takovým způsobem uvažování není ale uzdravení možné, protože k tomu vede pouze hluboká zodpovědnost a pochopení vlastní role vědomého TVŮRCE. A samozřejmě také hluboká víra, jenže v co? V Boha? V zázrak? Stěžejní je víra v uzdravení a v sebe!

Stěžejní je víra v uzdravení a v sebe!

Kde se však ona víra bere? Pramení z hloubky pochopení, že nikdy nejsme něčí obětí, pouze jsme neustále na cestě získávání zkušeností naší duše.

Zkušenosti však mohou bolet a přinášet utrpení. My ale trpět nechceme a nechceme mít negativní pocity či myšlenky. Stále chceme jen to pozitivní, což je paradoxně jeden z hlavních faktorů pro zacyklení se v utrpení a bolesti, z nichž se nedaří najít cestu ven. Proto bych se nyní rád věnoval tématu utrpení.

UMĚNÍ PŘIJETÍ

Lidé v západní společnosti jsou závislí na neustálém instantním uspokojování svých potřeb protože k tomu mají bezpočet příležitostí – jídlo, alkohol, cigarety, drogy, sociální sítě, seriály, porno, koníčky, kofein i cukr. Do tohoto repertoáru patří všechno uvedené, a proto těmto vy-
moženostem říkám uspokojovače. Všechny totiž stimulují dopaminový systém uspokojení a touhu v tom neustále pokračovat.

Kult západní společnosti je zkrátka být happy and free. Bohužel však na velmi povrchní úrovni. Každá mince má totiž dvě strany a tady je tou odvrácenou stránkou protipól, tj. to, že po stavu „high“ (nahoru) přichází stav „down“ (dolů), protože čím výš doletím, tím níže pak spadnu. Nepříjemné pocity, neukojitelné touhy, negativní myšlenky, pocit nenasycení, bolest a utrpení jsou tedy dnes zákonité. Jak z toho ven?

V první řadě je dobré připustit si fakt, že určitá forma utrpení může patřit k životu. Vytěsnění, útek a boj to bohužel ještě zhoršují. To, co naopak velmi pomáhá, je přijetí. Přijetí své lidskosti, křehkosti, zranitelnosti a zároveň přijetí svého stínu. Jak to udělat? Pro začátek stačí si nepřijemné aspekty svého bytí pociťově vůbec uvědomit. Schválně nepišu negativní, protože to, že jsou nepřijemné, ještě neznamená, že jsou negativní. Negativní z nich děláme my svým popřením. Utrpení totiž může být cesta k tomu nejcennějšímu, a tím je otevření srdce a odkázání ega s jeho potřebou kontroly na správné místo. Všichni velikáni z nejrůznějších oborů a sportu dosáhli svého úspěchu skrze utrpení a nezdary, ale jejich vášeň byla ve srovnání s těmito nepřijemnými pocity větší.

Základní otázka zní: Co považujeme za úspěch? Je to vydělání hodně peněz, získání postavení, slávy, medailí či moci? Mnozí lidé dají na přední místa žebříčku svých hodnot zdraví a rodinu, ale jestli podle toho také jednají, je jiná věc. Další zásadní otázka se týká toho, zda je člověk ochoten přijmout určitou formu utrpení, tj. vzdát se něčeho, omezit se a občas se ocitnout mimo komfortní zónu vlastního ega. Odpovím na to za vás. Většina lidí toho schopna není, protože na to ještě není připravena. Lidé hledají řešení problému v úrovni, v níž byl stvořen, ale

**Velmi pomáhá
přijetí své lidskosti,
křehkosti
a zranitelnosti.**

jak upozorňoval už Albert Einstein, to je nemožné. „Žádný problém nemůže být vyřešen na stejné úrovni myšlení, která jej stvořila. Problémy nemůžeme vyřešit, dokud budeme uvažovat stejně, jako když vznikaly.“

Další z jeho citátů vysvětluje, že definice šílenství je dělat stejnou věc znovu a znovu a očekávat jiné výsledky. A ještě další praví, že inteligentní lidé se snaží problémy řešit, ale geniální se je snaží nedělat! Také tvrdil, že potřebujeme podstatně nový způsob myšlení, jestliže má lidstvo přežít, a že měřítkem inteligence je schopnost změny. A že tento svět (i náš vnitřní svět) nebude zničen těmi, kteří konají zlo, ale těmi, kteří to sledují a nic s tím nedělají.

Vaše ego, které není připraveno opustit komfortní zónu a trpět, vás proto stále pobízí, ať už konečně daný problém (např. nemoc) vyřešíte, ale nakonec vám zabráni se uzdravit, a když se vám to nedaří, ještě vám podsune myšlenku, že se snažíte málo, nejste dost dobří, máte se snažit víc a makat, držet lépe dietu, více meditovat, častěji se hýbat. Samy o sobě to jsou prospěšné záležitosti, ale pouze pokud nevycházejí z „MUSU“ ega, které se tím jinak pouze posiluje.

Na tomto příkladu vám začínám ukazovat, proč některé dobře míněné rady a kroky ke zdraví nefungují. Jak se říká, když dva dělají totéž, není to totéž, a tak zatímco jeden může všechno, co bylo zmíněno, dělat z musu a ze strachu, druhého k tomu vede uvědomění a radost. První člověk se pak protrápí k nezdaru, ale druhý se většinou k žádoucímu výsledku dopracuje s lehkostí a prakticky bez úsilí. Každý z nás by chtěl být jako ten druhý, ale je potřeba si přiznat, že naprostá většina lidí začíná jako ten první.

Jedno tibetské přísloví o koních praví, že existují čtyři druhy koní. První reaguje s lehkostí ještě dříve, než dáte povel. Druhý reaguje s lehkostí hned po jemných povelích. Třetí reaguje až na důraznější povely a čtvrtého musíte řezat do krve, abyste s ním vůbec pohnuli. Proč je naprostá většina lidí v oblasti zdraví koněm číslo čtyři, přestože by si každý přál být koněm číslo jedna? Jak jsem už naznačil, důvodů je víc. Jedním z těch hlavních je hluk myšlí, ega a odpojení se od své vnitřní moudrosti. Téma odpojení neboli ztráty tohoto spojení krásně popsal **Johann Hari** v knize *Ztráta spojení*. Kniha je primárně o depresi, doporučuji ji však všem.



ZDRAVÍ V SOUVISLOSTECH ANEB VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM

Tělo podléhá fyzikálním a biologickým zákonům. Mysl je centrála, která umí vědomě operovat a zároveň na pozadí nevědomě řídit vnitřní pochody. Duše je neuchopitelný a zatím nezměřitelný subtilní fragment Božské jednoty. A to vše je v dokonalé souhře a harmonii, neoddělitelné od sebe navzájem ani od širšího kontextu jednoty, zahrnujícího naprosto všechno a všechny.

Když si s někým podáte ruku, ve skutečnosti je to setkání se s celými rody druhého člověka a zároveň se tím setkáváte sami se sebou v jiné formě. Že je to nepochopitelné? Možná, ale je tomu tak jen proto, že na pozadí operuje vaše ego, které má za úkol chránit vaši identitu a k tomu ve vás potřebuje vyvolat pocit oddělenosti od druhých a všeho projeveného, oddělenosti od lidí, od přírody, od Země, od vesmíru atd.

Tento pocit oddělenosti je však iluzí, což dnes už dokazuje moderní věda, konkrétně kvantová fyzika. Tělo fungující podle svých biologických principů a fyziologických zákonů je tedy v každém okamžiku ovlivněno vším, s čím se dostává do kontaktu. Je totiž dokonale živé, a tak v každý okamžik hraje roli naprosto vše – od plosek našich nohou a způsobu obutí i oblečení až po ovzduší, které nás obklopu-

je, dále nás formují jídlo, pití, pohyb, spánek, kontakt kůže s nejrůznějšími látkami, umělé osvětlení, slunce, druzí lidé atd.

Mysl je v bdělém stavu neustále bombardována informacemi, které je nucena filtrovat, třídít a vyhodnocovat

podle uložených schémat tak, abychom mohli fungovat v kontextu života daného prostředí, přežili a rozmnožili se. A duše – ta na pozadí všech těchto dějů získává přesně takové zkušenosti, jaké potřebuje. Tento formující koktejl probíhá 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a 365 dní v roce. Jaký je výsledek? Podívejte se do zrcadla a uvidíte ho. Také se podívejte, jací lidé jsou ve vaší blízkosti, jakou máte práci, kolik máte peněz a jakému se těšíte zdraví. Vše se přitom děje v jeden jediný moment, protože již věda

Pocit oddělenosti je iluzí, což dnes už dokazuje moderní věda.

zpochybňuje existenci lineárního času. Je to vlastně iluze naší mysli. Dá se tedy říci, že to je neustálý přítomný okamžik ve věčnosti v nekonečném množství podob. A jak už bylo řečeno, naprosto vše se neustále navzájem ovlivňuje.

FUNKČNÍ MEDICÍNA A SYMBOL STROMU

Výsledek tohoto nepřetržitého děje lze hodnotit subjektivně a objektivně. Subjektivní je něco, co je pouze vaše. Je to tedy vaše individuální hodnocení toho, jak se máte a cítíte. Objektivní jsou nejrůznější testy a měření, z nichž některé znáte od svého praktického lékaře či lékaře specialisty – krevní tlak, tělesná teplota, krevní obraz, ultrazvuk dutiny břišní, kolonoskopie atd.

Proto ve funkční medicíně používáme symbol stromu. Znázorňuje, že se nelze zabývat pouze nemocnou korunou bez znalosti toho, čím je ovlivňován kořenový systém. Z hlediska funkční medicíny a epigenetiky je tedy koruna náš projev s nejrůznějšími signály a symptomy, mezi které patří únava, bolesti, nespavost, podrážděnost, přibírání na váze, padání vlasů, poruchy libida a nejrůznější diagnózy. Kořeny jsou nejvíce ovlivňovány naším životním stylem – stravou, pitným režimem, pohybem, spánkem, psychickými faktory a pohodou či nepohodou v našich vztazích, odolností vůči stresu a vnímavostí vůči vlivům okolního prostředí, například světla. Jako lékař se již mnoho let zabývám komplexním individuálním přístupem k řešení chronických nemocí na klinice Endala. A posledních několik let jsem certifikovaným praktikem funkční medicíny, která přináší komplexní metodologii právě pro řešení chronických nemocí.

NOVÁ BIOLOGIE VÍRY

První díl, kniha *Umění být zdravý*, naznačovala určité principy, které se mohou podílet na vzniku chronických onemocnění, a to jak v individuálním kontextu života, tak v kontextu prostředí a společnosti v 21. století. Lidé, kteří s těmito principy souzněli a dávalo jim to smysl, získali naději, která je v protikladu s neustálým přesvědčováním o tom, že chronické nemoci jsou nevyléčitelné.

Jak tedy toto a jiná přesvědčení změnit? Povíme si to v následujících řádcích, protože na cestě ke zdraví to je absolutně zásadní. Jak říká můj otec, který býval stejně jako já profesionální sportovec: „Vítězství se rodí v hlavě.“ A můj kouč Kalman Horvát k tomu dodává, že je mnohem těžší zhubnout v hlavě než pak fyzicky. O čem to hovoří? Hovoří o síle víry a vnitřním přesvědčení.

Cesta k víře a změně přesvědčení má několik úrovní. V první řadě je nutné připustit, že by něco mohlo být jinak. Vlastně to znamená dovolit si zpochybnit všeobecné přesvědčení o nevyléčitelnosti, tj. zpochybnit i svoji dosavadní víru. S touto představou si lze pohrát v duchu asi takto: „Bylo by krásné, kdybych žil/a život ve zdraví.“ „Jaké by to asi bylo, kdybych byl/a zdrav/a?“ „Co bych dělal/a, kdybych byl/a zdrav/a?“ „Jak se cítím, když jsem nyní zdrav/a?“

Jsou to sice jen představy, ale mnozí lidé zatím nedokážou plně ocenit jejich sílu, obzvláště nejsou-li ve spojení s prožitkem pocitu, jaký v nich vyvolávají. Strukturální lingvistika symbolicky ukazuje, jak krásně fungují naše slova. Ukažme si to právě na slově *představa*. Představa neboli před-stav je něco, co předchází jevu v realitě. Nebyl náhodou váš vysněný dům nejprve ve vašich představách, než byl postaven? Zkuste

Představa neboli před-stav je něco, co předchází jevu v realitě.

se zamyslet nad tím, kolik z toho, co v životě máte, byla nejprve „pouze“ vaše představa. Bude toho hodně, ale asi zároveň řeknete, že spousta dalších představ se už nevyplní. Je to pravda, ale je potřeba porozumět tomu, proč to tak je.

Nejprve pojďme dál s úrovními aktivace víry, kde první krok je připustit, že něco může být jinak, tj. zpochybnit původní přesvědčení a vytvořit si představu, jaké by to bylo, kdyby... To totiž aktivuje naději,

že by se to mohlo povést, a naděje aktivuje motivaci a vůli začít konat konkrétní kroky. Tím může být změna stravy, spánkového, předspánkového a pitného režimu či změna pohybových aktivit. Pokud při těchto krocích dojde k pozitivním změnám, již se začíná budovat víra v to, že by se uzdravení mohlo povést. Tato druhá fáze má však mnoho nástrah, protože volba praktických kroků nemusí být z mnoha důvodů efektivní a zpětné vyhodnocení efektu pak může být zavadějící. Výsledkem bývá zklamání, frustrace, a tím i návrat k původnímu přesvědčení o nevléčitelnosti. Stejně tak se může stát, že se pozitivní změny dostaví a objeví se třetí fáze, již je víra, že se to opravdu může podařit. I přes určitá zlepšení to však stále není ono. Je to totiž zkouška, zda jste připraveni přejít do čtvrté fáze, což je hluboké vnitřní přesvědčení bez dominantního vlivu intelektu, že vše je v pořádku a zdraví skutečně přichází.

Čtvrtá fáze je nový systém víry, který je osvobozen od schématu ega. Většinová populace včetně většiny lékařů do této fáze ještě nedospěla. Nikomu se nedá nic vyčítat a soudit ho, nicméně si myslím, že obzvláště lékaři by měli uvažovat více kriticky a zpochybňovat svá přesvědčení, což je první fáze, a pokusit se dojít až do čtvrté fáze, tj. k hluboké víře, že se tělo dokáže uzdravit z jakékoliv nemoci, přestože to není jednoduché a každému se to nepodaří.

Na této cestě na člověka číhají různé výzvy a nástrahy, které mohou kdykoliv vrátit stav do původního přesvědčení o nevléčitelnosti. Věřím, že z uvedeného je patrné, proč se každý úplně snadno nevléčí.

Vzhledem k tomu, jak je toto téma zásadní, budu se mu věnovat ještě víc a rozebírat ho z různých stran, abyste pochopili, co všechno vás na této cestě k hlubokému rozhodnutí být zdravý může čekat a čemu budete čelit. Níže si můžete přečíst příběh muže, který na této cestě je a zmíněným výzvám již čelí. Zároveň bych vás v knize také chtěl blíže seznámit s některými technikami, jež na této cestě můžete využít.

Čtyři fáze změny přesvědčení a víry korespondují s onou nejdůležitější cestou, která na nás čeká – s cestou z hlavy do srdce. Přitom je ale důležité na hlavu nezanevřít a mít ji jako dobrého sluhu. Je třeba zachovat si zdravý selský rozum a kritické myšlení. Uvedu vás i do tématu slepé víry a falešné naděje, protože i s tím se na své cestě setkáte. Budete zkoušeni a konfrontováni s nepochopením, se zrazováním, a to vše v dobré víře. Je to totiž přesně tak, jak se říká – cesta do pekel je dlážděna dobrými úmysly.

MICHALŮV PŘÍBĚH

V listopadu roku 2019 mi začalo „mravenčení“ v levé ruce a zhoršila se mi v ní citlivost. Myslel jsem si, že mám nejspíš problém s páteří, a domníval jsem se, že se citlivost levé ruky časem zlepší, ale nestalo se. V únoru 2020 jsem se proto objednal u skvělého primáře neurologie v Ústí nad Labem. Poslal mě na magnetickou rezonanci míchy a následně mi volal, že mi provede punkci mozkomíšního moku a magnetickou rezonanci mozku. Poté mi sdělil, že mám roztroušenou sklerózu.

V první moment to pro mě byl šok. Následovalo několik probdělých nocí, kdy se mi honilo hlavou, co bude dál a proč se to stalo. Od lékaře jsem dostal dávky kortikoidů a objednali mě do vynikajícího RS centra v Teplicích, kam nyní docházím.

Mezitím mi naše výborná kamarádka poslala odkaz na besedu MUDr. Jana Vojáčka s panem Jaroslavem Duškem. Po zhlédnutí této besedy a také dalších přednášek MUDr. Vojáčka jsem se rozhodl, že chci jít touto cestou, a proto jsem se k němu objednal na konzultaci na kliniku Endala. Mezitím jsem si také přečetl knížku *Umění být zdravý*, kterou doporučuji každému!

Díky ní jsem totiž pochopil, proč jsem roztroušenou sklerózu nejspíš dostal. Mému mravenčení ruky předcházelo velmi stresové období (úmrť v rodině, třináctiměsíční vnučka poměrně vážně onemocněla, ve firmě jsme řešili náročné personální problémy atd.). Byl jsem neskutečně vyčerpaný a k tomu jsem ještě nijak neřešil životosprávu, měl jsem nadváhu a málo pohybu.

V Endale mi výborný kolektiv velmi pomohl a pomáhá stále. Díky úpravě životosprávy jsem zhubl, začal se víc hýbat a také se učím relaxovat a uvědomovat si svoji skutečnou hodnotu. Učím se mít se rád, chválit se atd. To, co dříve pro mě bylo nemyslitelné, najednou jde.

Rozhodl jsem se, že nebudu ve vztahu k roztroušené skleróze v roli oběti, ale v roli aktivního tvůrce. Víím, že nemoc mám ve svých rukou a záleží jenom na mně, jak se můj zdravotní stav bude vyvíjet dál. Naštěstí mi pomáhá i moje okolí (skvělí lékaři, terapeuti, přátelé, rodina – všem patří obrovský dík). To hlavní je ale na mně samotném.

Musím také podotknout, že dříve jsem byl velmi konzervativní a každá, i drobná změna v mém životě pro mě byla velký problém.

Nechtěl jsem vystoupit ze zajetého módu, protože zůstat v něm bylo pohodlné. Moji blízcí mi před sdělením této diagnózy říkali, abych zvolnil, relaxoval, upravil životosprávu, ale mně se nechtělo. Proč bych to dělal, když to „nějak fungovalo“?

Po zjištění diagnózy a přečtení výše citované knížky jsem si uvědomil, že mám dvě možnosti: buď můžu jet nadále v zaběhnutých kolejích, což bude určitě jednodušší a pohodlné, ale pak zároveň můžu očekávat, že přijdou ještě větší problémy. Anebo se ve svém životě odhodlám ke změnám, které sice nebudou tak komfortní, ale přivedou mě na cestu k dalšímu kvalitnímu životu. Vzhledem k tomu, že mám život rád, zvolil jsem cestu změn.

Každému, komu takovou nemoc zjistí, chci říct z vlastní krátké zkušenosti, že roztroušená skleróza rozhodně neznamena konec života. Dá se s ní žít, ale záleží pouze na nás samotných (na nikom jiném!), jaká ta další životní etapa bude. Nestavte se do rolí obětí, buďte aktivními tvůrci a nebojte se změn. Sám za sebe můžu říct, že již teď vidím, že cesta, kterou jsem zvolil, je správná.

Přeji nám všem hodně zdraví!

Ing. Michal Janků, 60 let, Litoměřice