

Deepak Chopra, M.D.  
Rudolph E. Tanzi, Ph.D.

# Léčivé já

Revoluční plán, jak nabít imunitu  
a zůstat celý život zdravý

# Léčivé já

Revoluční plán, jak nabít imunitu  
a zůstat celý život zdravý

Deepak Chopra, M.D.  
Rudolph E. Tanzi, Ph.D.



**Nakladatelství ANAG**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *The Healing Self: A Revolutionary New Plan to Supercharge Your Immunity and Stay Well for Life*. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím Harmony Books, součástí skupiny Penguin Random House, LLC, New York, USA.

© Depak Chopra, Rudolph E. Tanzi, 2018

Ilustrace © Digital Mapping Specialists / Blake Gurfein

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Kateřina Orlová, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-274-8

## Napsali o knize

*„Kniha Léčivé já je významným krokem k integraci vědy, medicíny, moudrosti a zdraví. Jak oba autoři přesvědčivě dokládají, uzdravení závisí v první řadě na našem nitru a pro celoživotní tělesné a duševní zdraví jsou podstatná naše současná rozhodnutí.“*

ARIANNA HUFFINGTON, zakladatelka  
a výkonná ředitelka Thrive Global

*„Léčivé já, jak je prezentují Chopra a Tanzi, je přirozeným rozšířením léčby imunity a zánětu, které lze zvládnout praktickým přístupem těchto zkušených autorů.“*

MEHMET OZ, M.D., profesor chirurgie,  
New York-Presbyterian / Columbia University

*„Stres jednoznačně ovlivňuje imunitní systém a náchylnost k onemocnění. V knize Léčivé já poskytují Chopra a Tanzi jak holistický, tak vědecký pohled, jenž umožňuje porozumět tomuto komplikovanému vztahu a péči o zdraví.“*

ERIC J. TOPOL, M.D., profesor molekulární medicíny,  
Scripps Research Institute a autor knihy *The Patient Will See You Now*

*„Snad nejvýznamnějším mezníkem současné medicíny je zjištění, že většina, ne-li všechna chronická onemocnění začínají o několik let dříve než první příznaky. Je to známo o Alzheimerově chorobě, která se rozvíjí dvacet let. Léčivé já nám připomíná, jak je důležité začít o svou mysl a tělo pečovat co nejdříve.“*

MARIA SHRIVER, žurnalistka a zakladatelka  
Women's Alzheimer's Movement

*„Většina chronických onemocnění začíná několik let před vznikem prvních příznaků. Léčivé já je pro čtenáře skvělý zdroj informací o možnostech posílení imunity, zpomalení procesu stárnutí a nových preventivních opatření.“*

DEAN ORNISH, M.D., zakladatel a prezident  
Preventive Medicine Research Institute; klinický profesor medicíny,  
University of California (San Francisco), autor knihy *The Spectrum*

# OBSAH

<b>Úvod:</b>	Zdraví a spokojenost – mnoho hrozeb, jedna velká naděje	7
--------------	--	---

## PRVNÍ ČÁST

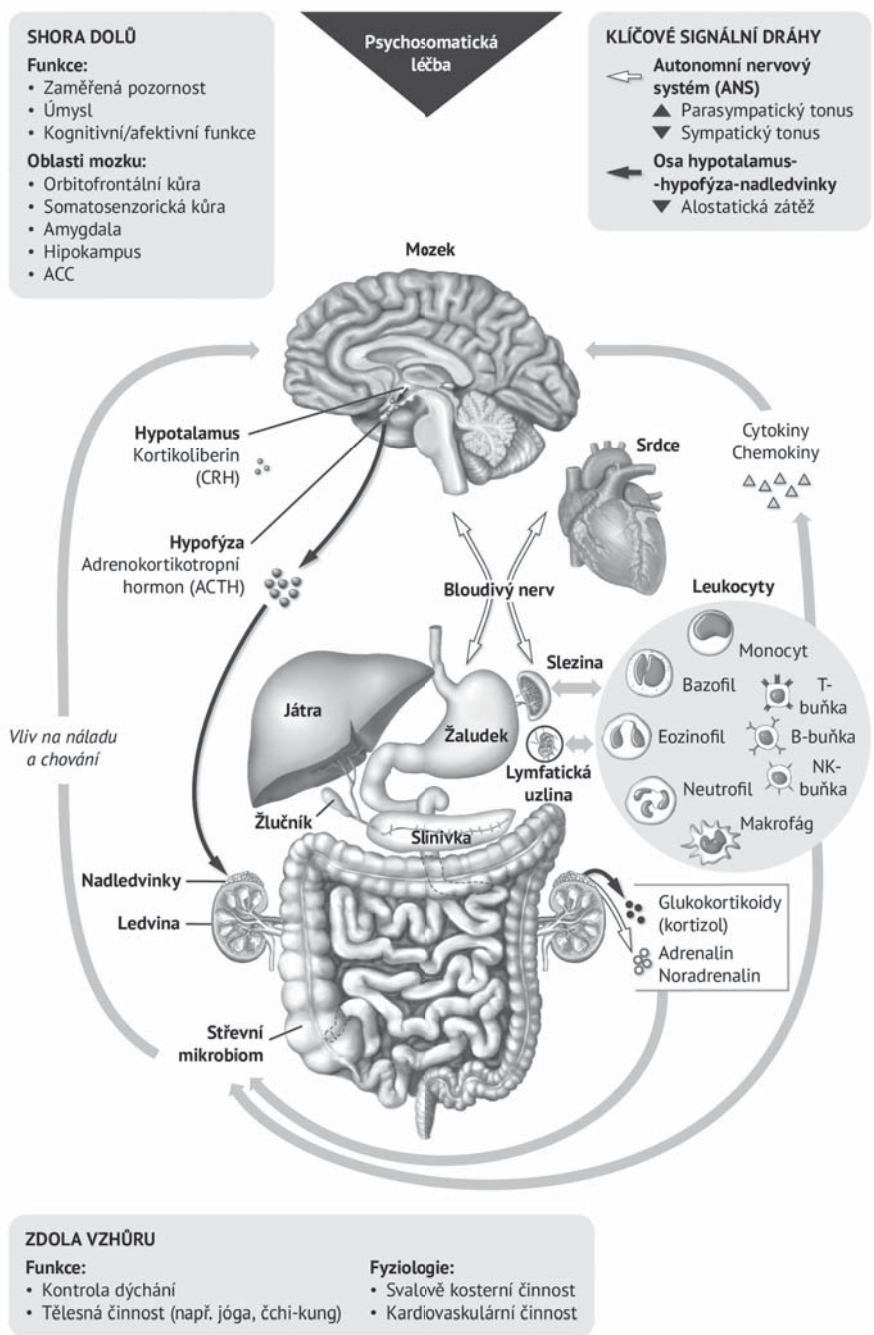
### **Cesta za uzdravením**

<b>1</b>	Naberme správný směr	27
<b>2</b>	Kdo zůstane zdravý a kdo ne?	39
<b>3</b>	Není nic lepšího než láska	53
<b>4</b>	Záchranné lano pro srdce	67
<b>5</b>	Jak zpomalit rychloběh	85
<b>6</b>	Jednota mysli a těla	105
<b>7</b>	Všímavý, nebo nevšímavý?	119
<b>8</b>	Skrytá síla přesvědčení	139
<b>9</b>	Moudrý léčitel	155
<b>10</b>	Konec utrpení	171

## DRUHÁ ČÁST

# Uzdravte se právě teď

<b>Pondělí:</b>	Protizánětlivá strava	191
<b>Úterý:</b>	Zmírnění stresu	211
<b>Středa:</b>	Proti stárnutí	231
<b>Čtvrtek:</b>	Stát, chodit, odpočívat, spát	247
<b>Pátek:</b>	Vnitřní přesvědčení	257
<b>Sobota:</b>	Konec bojů	271
<b>Neděle:</b>	Evoluce	281
Alzheimerova choroba dnes a zítra		299
Několik optimistických pohledů na rakovinu		309
Poděkování		316
O autorech		318



Ilustrace převzata z původního zdroje se svolením Blake Gurfeina. Ilustrace Digital Mapping Specialists.

# Naberme správný směr

Přístupujme ke zdraví realisticky. Všichni chceme zůstat co nejdéle zdraví, ale netušíme, jak to udělat. Ustavičně se objevují protichůdné informace podložené studiemi, které se ve svých závěrech rozcházejí stejně často, jako se shodují. Dychtivě sledované módní vlny přicházejí a odcházejí. Zpochybňují se i naprosto základní otázky: Je mléko vhodné pro dospělé? Zvyšují vajíčka cholesterol? Jak souvisí obezita s diabetem 2. typu? Proč přibývá alergií?

Nakonec dospíváme k názoru, že život je hazardní hra a každý, kdo se ve zdraví a síle dožije sedmdesátky či osmdesátky, je šťastlivec. Hlubší příčinou tohoto postoje je pocit, že všechno hraje proti nám. Život není vzhůru se klenoucím obloukem. Jakmile máme nejlepší léta za sebou, nevyhnutelně přicházejí nemoci. Všichni dospělí jsou statisticky ohroženi srdečním postižením a rakovinou, dvěma hlavními příčinami úmrtí ve Spojených státech. Alzheimerova choroba, největší strašák, si nevybírá a je nevléčitelná.



O pasivním přístupu ke zdraví se vyučuje na lékařských fakultách, jen v trochu vědecktějším hávu. I přes zázraky moderní medicíny zůstává mnoho věcí nevyřešeno. Například nachlazení, tedy konkrétní příčina nemoci, vyvolá onemocnění jen u určitého procenta lidí. Všechny standardní léčebné metody jsou spojeny s určitou mírou nepředvídatelnosti, protože někomu pomáhají víc, někomu méně a někomu vůbec. Prevence je definována jako snížení rizika. Příčiny závažných chorob, jako jsou diabetes, ischemická choroba srdeční a rakovina, neodstraníme ani tím, že se stravujeme zdravě, pravidelně cvičíme a neholdujeme alkoholu a tabáku. Tím pouze zvyšujeme nebo snižujeme pravděpodobnost, že onemocníme. Obyčejný člověk si neuvědomuje, že tato rizika se týkají velkých skupin a jsou výsledkem statistického měření. Nepředvídají, co se stane jednotlivci. Pokaždé se najde někdo, kdo dělá všechno správně, a přesto onemocní, zatímco jinému, který nevěnuje zdraví takřka žádnou pozornost, se nemoc vyhne.

Přestože patříte mezi ty, kdo jsou obdařeni štěstím, jednou přijde den, kdy vám ani nejlepší doktoři na světě nepomohou. Zdraví vás zradí, aniž byste za to mohli, a protivník začne získávat výhodu. Co je příčinou?

### ***Seďm příčin selhání zdravotní péče***

- Lékař nezná příčinu onemocnění.
- Neexistuje lék ani operace, které by situaci vyřešily.
- Dostupné léčebné metody jsou příliš nebezpečné, toxické, drahé nebo všechno dohromady.
- Nežádoucí účinky léčby převažují nad přínosy.
- Chorobný stav je příliš pokročilý na to, aby jej bylo možné zvrátit.
- Vysoký věk zvyšuje rizika léčby nebo hatí naději na vyléčení.
- Někdy udělá lékař během léčby chybu.

Jestliže dojde během zdravotní péče k jakékoliv z těchto chyb, nemáte už ani vy ani váš lékař další vývoj pod kontrolou. Po třech staletích ohromných úspěchů vědecké medicíny – jejíž odkaz autoři hluboce ctí – je stále více zřejmé, že pasivní přístup ke zdraví

je třeba nahradit nějakým jiným. Děje se totiž příliš mnoho nepřípustných věcí:

- lidé žijí déle, a k tomu jsou navíc průměrně 8 až 10 let nemocní a 1 až 3 roky značně omezení,
- k rakovině se stále přistupuje s chmurným fatalismem navzdory faktu, že dvěma třetinám zhoubných nádorů lze předejít,
- každý rok zemře zhruba 400 tisíc lidí kvůli chybám lékařů,
- běžný člověk cítí bezmoc, rozpaky a úzkost při představě, že onemocní a bude muset jít k lékaři.

K těmto událostem dochází, když převládne pasivní přístup ke zdraví a vám nezbyvá než si hodit kostkou. Ze všeho nejhorší je ztráta kontroly. Lidé se hrozí představy, že se dostanou do rukou lékařů a skončí v nemocnici. Existuje však i jiná možnost – léčivé já. Léčivé já je rozhodčí, jenž vstupuje do arény každodenního života a navádí mysl a tělo k trvalé léčivé odpovědi. Říznutí o papír se zahojí do druhého dne, loňské nachlazení je dávnou vzpomínkou. Na druhou stranu, léčivé já má dlouhodobé účinky. Je třeba zvolit celostní přístup, jež je jedinou uskutečnitelnou cestou k celoživotnímu zdraví.

Je úžasné, jak daleko lidské tělo se svou uzdravující schopností v průběhu vývoje dospělo. Nyní máme příležitost vyvíjet se *vědomě*, činit rozhodnutí, jež radikálně zlepší obranu proti nemocem, zpomalí a zvrátí proces stárnutí a posílí léčivou odpověď. Tyto cíle nejsou dosažitelné pasivním přístupem, ale přijetím nového modelu – léčivého já.

Podstatou nového modelu je proces, který lze schematicky znázornit takto:

### **porucha → léčivá odpověď → výsledný stav**

- *Porucha*: jakékoliv ohrožení zdraví, pronikající virus nebo bakterie, zranění, stresující událost, postižení na buněčné či genetické úrovni, duševní porucha apod.
- *Léčivá odpověď*: reakce na poruchu, jež obnoví rovnováhu duše i těla.

## Co dokáže léčivé já?

Představte si na chvíli dvě pacientky A a B, které mají horečku a jdou k lékaři. Pacientka A dorazí do přeplněné čekárny a je jí řečeno, že lékař je 30 minut ve skluzu. Ve skutečnosti čeká déle než hodinu, a když se dostane do ordinace, je rozladěná a trochu nervózní. Doktor jí věcně změří teplotu, zběžně ji prohlédne a napíše recept na antibiotika.

„Nejspíš máte mírnou infekci,“ řekne. „Uvidíme, jestli vám to zabere. Pokud se z toho vyvine nachlazení nebo chřipka, horečka se zvýší a potom se váš stav zlepší. Přijďte za dva týdny. Sestra vpředu s vámi domluví termín.“

Scénář je celkem typickou ukázkou běžné návštěvy u praktického lékaře. Všichni tento rutinní postup velmi dobře známe. Nic, co lékař pacientce A řekl, není chybné a nevymyká se normální praxi – dostalo se jí běžné péče.

Pacientka B přichází do prázdné čekárny a hned jde do ordinace. Lékař se jí zeptá na horečku a chce vědět všechny podrobnosti. Kdy horečka začala a jak ovlivňuje spánek, náladu, energii a chuť k jídlu. Zkoumá, zda už žena měla podobně probíhající horečnaté stavy někdy v minulosti, a pokud ano, jak je vyřešila. Odeznívala horečka sama, nebo musela užívat nějaké léky? Rozhovor trvá jen několik minut, ale lékař projevuje zájem a je trpělivý. Pacientku B jeho přístup uklidní.

„Zvýšená teplota většinou bývá příznakem nachlazení nebo chřipky,“ řekne lékař. „Zavolejte mi, kdybyste v několika dalších dnech cokoliv potřebovala. Budeme-li stav sledovat, získáme lepší představu o správném postupu.“

Druhý lékař se jeví jako ideál, ale má to háček. Je to jen fantazie. Málokomu, pokud vůbec někomu, se dostává takové neuspěchané, účastné pozornosti, s níž se setkala naše fiktivní pacientka B, a nezdá se, že by se mělo v dohledné době něco změnit. Je nepochybně mnoho dobrých důvodů řadit lékařské povolání mezi pomáhající profese, ale i při nejlepší snaze se návštěva zdravotnického zařízení omezuje na čekání, deset až patnáct minut u lékaře a léčbu založenou na zběžném nástinu situace.

## Uvědomění a zánět

Opakovaně zdůrazňujeme, že čeho si nejsme vědomi, to nemůžeme změnit. Klíčovým faktorem – možná dokonce definitivním řešením – mnoha chronických chorob včetně ischemické choroby srdeční je zánět, tedy něco, čeho si můžeme být jen stěží, pokud vůbec, vědomi. V případech patogenetických procesů probíhajících v srdci se první projevy odehrávají na mikroskopické úrovni. To je třeba z lékařského hlediska trochu vysvětlit. Kluzký vnitřní povrch tepen je tvořen endotelem. Kluzkost není způsobena pouze tím, že je endotel hladký. Endotel je dynamický a aktivní. Produkuje například chemické látky, které odpuzují toxiny, jež ho poškozují, jako třeba zbytky z kouření. Krevní cévy se na rozdíl od vodovodního potrubí rozšiřují a zužují, čímž regulují množství protékající krve. Tuhý plak hromadící se u ischemické choroby srdeční je svízelnou záležitostí, ale základním problémem je kornatění tepen známé jako ateroskleróza.

Stejně jako se na podzim hromadí v okapech listy, tak začínají v endoteliální výstelce koronárních tepen vznikat prasklinky, v nichž se uchycují v krvi proudící molekuly LDL cholesterolu. Tukové usazeniny zvolna tvrdnou vlivem nánosů vápníku a drobných krevních sraženin. Časem se v plaku objevují i bílé krvinky, které se snaží vypořádat s LDL cholesterolem ve stěně tepny. (Ateroskleróza není omezena na koronární tepny, ale jedná se o celkové onemocnění. Riziko mrtvice bývá často spojeno s přítomností plaku v krčních tepnách.) Je známo, že příčinami tvorby plaků jsou vysoký krevní tlak, kouření a vysoká hladina LDL cholesterolu.

Tak ale onemocnění nezačíná. Na mikroskopické úrovni jsou prvními známkami aterosklerózy tukové proužky ve svalových buňkách tepenných stěn. Tukové proužky se zanítí, což je prvo počátkem prasklinek v endoteliální výstelce. Nikdo neví, kde se tyto tukové proužky berou, je ale pravděpodobné, že jsou přítomny již ve chvíli, kdy se začíná s běžnou prevencí. Přesto je možné v době mezi vznikem tukových proužků a prasklinek zaútočit

na jednoho viníka – zánět. Podle všeho, co víme, se zdá, že právě ten je nejlepším terčem celosystémového přístupu.

Zánět je problémem celého těla od hlavy k patě. Jak ovšem můžeme vědět, co máme dělat, když nemá žádné vnější projevy? Na rozdíl od zarudnutí, otoku a bolesti při *akutním zánětu* (například popálenině nebo poranění) provází mírnější *chronický zánět* málo příznaků, pokud vůbec nějaké. Ve stěnách tepen postižených aterosklerózou se objevují příznaky zánětu, zejména cytokiny. To, v čem může uvědomění významně zasáhnout, je stres, který, jak je velmi dobře zdokumentováno, způsobuje zánět.

Meditace zmírňuje stres na úrovni nevědomých autonomních reakcí v mozku. Jakmile se zvýší vaše sebeuvědomění, ať již meditací nebo jiným způsobem, začnete si všimnout negativních vstupních informací, jež vyvolávají podprahový stres. Příslušné chemické procesy jsou velmi složité, ale řetězec škodlivých událostí je jasný:

**stres → zánět → ateroskleróza → ICHS**

Dostane-li se na první pozici řetězce místo stresu sebeuvědomění, dá se ostatním událostem buď zabránit, nebo je zmírnit, čímž se léčba zjednoduší. Výše (viz strana 49) jsme uvedli několik tipů na sebeuvědomění v zaměstnání. Sebeuvědomění však může zhatit mnoho věcí. Uvedme si příklady:

- neúprosné termíny vyvolávají chronický stres, jemuž se přizpůsobíme tím, že jej odblokujeme nebo z něj uděláme normu. Jenomže buňky tímto odblokovacím mechanismem nedisponují a jejich poškození se postupně prohlubuje;
- variabilita srdečního tepu podléhá neustálým požadavkům typického pracovního dne;
- sedavý charakter řady pracovních oborů, z nichž mnohé vyžadují práci u počítače, oslabuje svalový tonus a přispívá k současné epidemii obezity;
- opakované činnosti provázející rutinní práci otupují mysl a zhoršují náladu;

- napětí v mezilidských vztazích na pracovišti vyvolává zatrpkllost, hněv, závist a úzkost, jež se obvykle potlačují a zametají pod koberec, aniž by se skutečně vyřešily;
- nevyjádřené negativní emoce a napětí se prostřednictvím bloudivého nervu přenášejí tam a zpátky mezi mozkiem, srdcem a střevem a oslabují funkce, což se často projevuje jako stažený žaludek, dráždivý tračník, zácpa a další známky zánětu.

Stresory na pracovišti jsou typickým příkladem, jak „normální“ život působí v neprospěch uzdravování, přičemž podobné stresory existují i mimo práci, doma. Bez ohledu na to, jak pomalým tempem se dysfunkce rozvíjí, platí celý systém stálou cenu, jež každým dnem narůstá. Když jdete do práce, berete si s sebou do kanceláře 50 bilionů buněk, jejichž blaho v konečném důsledku ovlivňuje i vaše blaho.

Zánět je složitý proces, jenž probíhá převážně na buněčné úrovni, ale stresová odpověď je něco, co můžeme mít v každodenním životě pod kontrolou. Paradoxně je to faktor, jemuž většina lidí věnuje minimální pozornost. Vylepší si životní styl stravou a pohybem, ale dál vedou rychlý, náročný život, který je jádrem problému. Dalším krokem na naší cestě k uzdravení je porozumění tomu, jak jsou stres a léčivá odpověď propojeny na nejhlubší úrovni.

V reálném životě se však stresová odpověď pohybuje na posuvné škále a sympatický nervový systém se může dostat do nízkourovňového stavu, který po čase přináší dlouhou řadu škodlivých účinků.

Aniž si to většina lidí uvědomuje, sympatický rychloběh se postupně den za dnem oslabuje. Můžeme to ilustrovat na příběhu ženy jménem Mara, jež neprožila nic tragického nebo přespříliš bolestného, ale jejíž život dokládá, jak moc je mnoho lidí vzdáleno uzdravení, aniž to tuší.

## Příběh Mary: neviditelné, plíživé poškození

Mara je čtyřicetiletá úspěšná žena, která si v podstatě nemá na co stěžovat. Byla od začátku vynikající studentkou, a úspěchy ji provázely po celou dobu. Vzdělání na prestižní americké univerzitě ukončila s vyznamenáním. To bylo v polovině 90. let, a Mara podobně jako mnoho dalších mladých lidí povzbuzených prudce rostoucí ekonomikou vstoupila do finančního sektoru a získala dobrou práci ve významné bance. Její život se začal vyvíjet podle plánu.

„Vydělávala jsem pěkné peníze a rychle jsem postupovala v kariérním žebříčku,“ vzpomíná Mara. „Cenou byla absolutní oddanost práci a jako všichni ostatní, které znám, jsem v bance trávila minimálně šedesát hodin týdně. Brala jsem si práci domů a někdy chodila do kanceláře i v sobotu. Upřímně, moc mě to bavilo. Když jsem slyšela, že některým lidem jde stres k duhu, pomyslela jsem si, *tak to jsem já*.“

Mara si zvolila tento postoj velmi rychle poté, co zjistila, jak konkurenční její kariéra je. Přátele brzy omezila na spolupracovníky v bance – mladé, ambiciózní typy, jejichž přítomnost ji vzrušovala. Byli pevně odhodláni směřovat k úspěchu. Mimo tento okruh lidí začala chodit s Frankem, dalším bankéřem, který navíc večerně studoval práva.

„Frank byl dravý,“ říká Mara, „ale taky chytrý a zábavný. Měl čich na lidi, a když bylo třeba, uměl je vykázat do patřičných mezí. Vypadalo to, že jsme skvělý tým.“

Protože měli podobný životní styl a stejné cíle, začali spolu bydlet. Nejdůležitější pro ně byla práce, takže se rozhodli, že dítě budou mít až po třicítce.

Přeskočme o 5 let dopředu. Ve 30 letech Mara navázala nový vztah – když se ohlédla na 3 roky strávené s Frankem, usoudila, že byli asi až moc stejní. Oba měli silné ego, hodně se hádali a ani jeden z nich nechtěl nikdy ustoupit. Jejich vztah nakonec rozbi-ly peníze. Když začala Mara vydělávat více než Frank, naštvál se. Snažil se to kompenzovat dominantním a agresivním chováním a hledal záminky, aby ji mohl ponížit.

„Když se rozhodl odstěhovat, nijak zvlášť mě to nerozhodilo,“ prohlašuje Mara. „Měla jsem podezření, že se stejně poohlížel po někom jiném. Docela rychle jsem se oklepala a za několik měsíců jsem potkala Jasona, neambiciózního muže působícího úplně mimo finance. Jason je něžný, starostlivý a nesoutěživý, zatímco Frank byl sebestředný, neustále v napětí a naštvaný. Jakmile jsem viděla ten kontrast, nebylo těžké udělat změnu.“

Mara postupovala v kariéře kupředu, neuniklo jí ale, že muži na její úrovni jsou vždy o krok před ní. Vinou toho a dalších projevů sexismu začala být situace v práci problematičtější, ale ve své profesi byla stále velmi dobrá. Pustila se také do cvičení – pravidelně běhala – a hlídala si váhu, což jsou dvě věci, které ve dvaceti nebyly součástí jejího způsobu života.

Dnes je Maře 40 let. Vzala si Jasona a mají čtyřletou holčičku. Byla s ní 3 měsíce na mateřské dovolené a hned potom se vrátila do práce. Ve vztahu s Jasonem se cítí dobře, přestože mají určité neshody. Především se ukázalo, že je Jason pasivní a někdy dělá věci, které jí připadají pasivně agresivní, jako když druhý den po prudké hádce „zapomněl“ vyzvednout dceru ze školky. Mara v jejich manželství přijala útočnou roli, ačkoliv se s ní vůbec neztotožňuje. Naproti tomu se Jason, jakmile vycítí napětí, stáhne a dívá se na televizi. A to i přesto, že jej Mara prosí, aby jí řekl, jak se cítí.



„Když to vezmu kolem a kolem, není to dokonalé,“ přiznává. „Trpím tak trochu syndromem supermatky, která se snaží být absolutně úspěšná v práci a perfektní pečující manželka a matka doma. Ale není to žádná tragédie. Je spousta lidí, kteří jsou na tom mnohem hůř než já.“

Její život má další pozitivní stránky, které si sotvakdy uvědomí. Mara je zdravá, v podstatě stejně jako ve dvaceti. Nikdy neměla strach z rakoviny, a protože má do menopauzy daleko, estrogeny jí zajišťují ochranu před srdečním onemocněním. Pravdou je, že v těhotenství přestala běhat a pak už se k tomu nevrátila, a občas se pokouší držet dietu, aby shodila pět kilogramů, které tehdy nabrala. S prohlubující se emocionální zralostí se jí však daří stále lépe zvládat vzestupy a pády intimního vztahu a vychovávat dítě jako zodpovědný, milující rodič.

Kde je tedy problém? Miliony lidí vedou podobný život a nemají pocit, že by na ně mělo vliv něco nepříznivého. Jestliže ale vezmeme v úvahu, co jsme si dosud řekli o léčivém způsobu života, víme, že Mara tak nežije. Z níže uvedených bodů poznáte, kde se mohou v běžném, obyčejném životě objevovat neviditelné trhlinky.

### ***Jak „normální“ způsob života brání uzdravení***

- Každodenní život se točí kolem práce se všemi požadavky na výkon a úspěch a se strachem z prohry a selhání.
- Sebeúcta je postavena na vnějších normách, například povýšení a soutěživosti.
- Život je zaměřený na vnější věci, proto je povrchní. Vnější faktory bývají uspořádané, ale vnitřní život člověka s nimi nedokáže udržet krok.
- Emocionální potřeby jsou kladeny až na druhé místo nebo nejsou opravdově uspokojovány.
- Chronickému nízkourovňovému stresu se věnuje malá pozornost nebo je úplně přehlížen.
- Vztahy se stávají rutinou a zvykem.
- Fyzická aktivita a kontakt s přírodou časem upadají. Způsob života je postupně stále více sedavý.

## CVIČENÍ VĚDOMÉHO JEDENÍ

At' děláte vědomě cokoliv, tedy i jíte, obcházíte tím běžné nastavení mozku a komunikujete přímo s jeho vyššími etážemi, které jsou zodpovědné za vědomé myšlení a jednání. Často jíme nevědomě, aniž přemýšlíme o následcích toho, co děláme.

Situaci můžete změnit jednoduchým cvičením všímavosti. Až se příště pustíte do jídla, at' již hlavního nebo jen do svačiny, postupujte následovně:

1. Než vložíte do úst první sousto, zhluboka se nadechněte.
2. Zeptejte se sami sebe: „Proč to jím?“
3. At' už odpovíte jakkoliv, uvědomte si to. Nebo ještě lépe, odpověď si запиšte. Můžete si dokonce založit stravovací deník.
4. Vědomě se rozhodněte, zda něco sníte či nesníte.

Nic více na tom není, přesto může být toto jednoduché cvičení velmi užitečné. Cílem je obnovit fyziologický biorytmus hladu a nasycení. Když se na chvíli zastavíte, abyste se rozhodli, důvodem pro konzumaci pokrmu by mělo být „Mám hlad“. Existuje ale spousta dalších důvodů, proč saháme po jídle, například:

„Nudím se.“

„Nedokážu odolat.“

„Potřebuji se uklidnit.“

„Není dobré, aby se tolik jídla vyhodilo.“

„Jsem vystresovaný/á.“

„Mám hroznou chuť.“

„Mám depresi.“

„Mám úzkost.“

„Nevím proč.“

„Jsem osamělý/á.“

„Už mám všech diet po krk.“

„Ostatní okolo mě taky jedí.“

## STŘEDA

# Proti stárnutí

DNEŠNÍ DOPORUČENÍ – vyberte si pouze jedno

---

### CO UDĚLAT

- Meditujte.
- Připojte se k sociální podpůrné skupině.
- Posilujte citová pouta se členy rodiny a blízkými přáteli.
- Užívejte přípravky s multivitaminy a minerály (ve věku nad 65 let).
- Udržujte rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou.
- Vyzkoušejte nové záliby.
- Věnujte se náročné mentální činnosti.

### CO NAPRAVIT

- Neseďte – vstaňte a v průběhu celého dne se pohybujte.
- Zamyslete se nad svými negativními emocemi.
- Dejte do pořádku narušené vztahy, na nichž vám záleží.
- Uvědomte si nedostatky a chyby ve vaší stravě.
- Vypořádejte se s negativními stereotypy o stárnutí a s ageismem.
- Přemýšlejte, jak překonat strach ze smrti.

# Alzheimerova choroba dnes a zítra

Rudy Tanzi

Rád bych tuto knihu uzavřel optimisticky s vyjádřením velké naděje do budoucna a dotkl se tématu uzdravení z nemoci, v němž dosud žádná svépomocná metoda ani lékařská věda neuspěla. Většina lidí navzdory zlepšujícímu se společenskému povědomí o stáří přijímá stárnutí se strachem z hrozící vidiny Alzheimerovy choroby. Lidé se dožívají stále vyššího věku, ale doba prožitá v dobrém zdravotním stavu bývá často o deset let kratší. Alzheimerova choroba není jedinou příčinou, protože ve vyšším věku nás trápí i jiná onemocnění, především rakovina. Nic ale není takový strašák jako právě Alzheimer. V roce 2012 provedl Marist Institute průzkum veřejného mínění, kterého se zúčastnilo více než 1 200 dotazových. Celkem 44 % respondentů odpovědělo, že jejich největší obavou týkající se zdraví je Alzheimerova choroba, a jen 33 % se obávalo rakoviny. Na otázku, čeho se nejvíce u Alzheimerovy choroby bojí, uvedlo 68 % dotázaných, že zátěže,

jakou nemoc přináší rodině a jejich nejbližším. Po ní následoval strach z toho, že se jim z paměti vytratí celý život a nebudou poznávat své blízké (32 %).

Protože se ve svém profesním životě věnuji výzkumu příčin a potenciální léčby Alzheimerovy choroby, rád bych vás s ní podrobně seznámil. Alzheimerova choroba představuje fascinující detektivní příběh, který nabral zřetelný a snad i rozhodující obrat teprve nedávno.

Můžeme si těžko představit horší postižení, než je Alzheimerova choroba. Celý život, od kolébky až po hrob strávíme pozorováním, učením, tvorbou a láskou na cestě vedoucí od jedné zkušenosti ke druhé. Tyto zkušenosti formují naši individualitu a utvářejí naši osobnost. Určují, jak nás jako neopakovatelné jedince ve svém životě vnímají přátelé a naši nejbližší. Neurální sítě v mozku zaznamenávají naše zkušenosti a reakce na ně jako vzpomínky. Vše co spatříme, uslyšíme, ucítíme, ochutnáme, čeho se dotkneme, to se díky bohatému předivu neurálních spojů a interakcí dostává do patřičných souvislostí. Stejně sítě nám umožňují vztahovat se ke světu. V podstatě každý odstín zrakového vjemu, zvuku, doteku, chuti a vůně závisí na schopnosti mozku přeměnit surové neurální informace v obraz trojrozměrného světa.

Bohužel, Alzheimerova choroba se vplíží jako nemilosrdný vandal a začne tuto neurální síť zákeřně trhat na kousky, vlákno po vláknu, až nakonec postižený člověk nepoznává přátele a příbuzné, kteří mohou jen přihlížet a bezmocně sledovat, jak se jejich milovaný ztrácí. Alzheimer je bezcitný a neoblomný zloděj duše, který brutálně rozervává osobnost oběti až do úplného zániku a zanechává za sebou tělo a duši odpojené od mozku, který jim dával život. Třebaže pacienti s Alzheimerovou chorobou raného a středního stadia mají relativně zachovanou dlouhodobou paměť, pamatují si například podrobně svůj svatební den, krátkodobá paměť je zničená. Smyslové informace, jež do mozku přicházejí s každou novou zkušeností, se u nemocných s Alzheimerovou chorobou obtížně vřazují do souvislostí a v paměti se udrží jen minuty, a pak už jen sekundy.

## Zvládání rakoviny před vznikem a po vzniku

Optimismus, co se rakoviny týká, spočívá i v tom, že jde o léčitelnou nemoc. To je hlavní změna v přístupu, jež pomalu proniká do lékařské komunity. Rakovina byla vždycky pro onkology i pacienty spojena se zoufalým výrokem „hlavně něco, cokoliv udělat“. Představa zákeřného agresora, který napadá tělo zevnitř, vybízela k okamžitému, často drastickému činu. Ale protože se jedná o mnohostranné onemocnění, ne každý typ rakoviny se tvoří stejně. Například některé rostou pomalu. Jestliže si jako příklad uvedeme pětileté přežívání u sedmi typů nádorů mozku, zjistíme rozmezí od 17 % u glioblastomu, smrtelné, agresivní formy, až po 92 % u meningeomu, jenž bývá benigní a pomalu rostoucí, takže mozek se často dokáže na jeho přítomnost adaptovat. (Do kategorie pomalu rostoucích, zvládnutelných nádorů patří také rakovina štítné žlázy a močového měchýře.)

Léčba rakoviny záleží na onkoloziích, jejichž přístup k naléhavosti léčby se liší. Je vhodné poradit se s více lékaři, přičemž je třeba se jich zeptat, jaký mají názor na léčitelnost nemoci. Výskyt a vyléčení rakoviny v každém případě ovlivňuje řada různých faktorů. Riziko se snižuje u mladých, dobře zajištěných lidí bílé pleti a při včasné detekci. Ohrožení se zvyšuje u nebělochů, starších a chudých lidí a při pozdní diagnóze. (Například uvedená úmrtnost u nádorů mozku se týká věkové skupiny od 20 do 44 let. U nemocných ve věku 55 až 64 let se ukazatel zhoršuje a klesá na 4 % u glioblastomu a 67 % u meningeomu.)

Tím se dostáváme k problému, jenž je zdánlivě protimluvný, tedy ke zvládání rakoviny předtím, než člověk onemocní. Pokud užíváte vitamin C nebo zinek, abyste v zimě zažehnali nachlazení, provádíte prevenci. Bylo by asi zvláštní říct, že léčíte nachlazení, když ještě nachlazení ani nejste. Ale u rakoviny nejsou známá preventivní opatření zdaleka všechno. Ještě se musíme bez ustání potýkat a vyrovnávat s faktorem X.

Rodí se nová revoluce...

Již více než dvacet let vnášejí Deepak Chopra, M.D., a Rudolph E. Tanzi, Ph.D., do medicíny a pojetí lidské mysli a těla převratné změny. Deepak Chopra patří mezi přední odborníky v oboru integrativní medicíny. Rudolf Tanzi je jedním z průkopníků neurovědy a především objevitel genů, které způsobují Alzheimerovu chorobu. Oba jsou také nejprodávanějšími autory podle žebříčku *New York Times*. Svými bestsellery *Supermozek (Super Brain)* a *Supergen (Super Genes)* a také programy ve veřejnoprávní televizi oslovili již miliony lidí na celém světě. Nyní přicházejí s průkopnickým dílem o tom, jak je pro zachování celoživotního zdraví vrcholně důležitá ochrana imunity.

Vzhledem k přítomnosti toxinů v životním prostředí, hrozícím epidemiím, bakteriím odolným vůči antibiotikům a zrychlujícímu se procesu stárnutí nebyl význam dosažení optimálního zdravotního stavu nikdy větší – a zodpovědnost za to leží plně na jednotlivcích a jejich každodenním způsobu života. Tedy na nás. Jedině my, nikoliv lékaři nebo farmaceutické společnosti, jsme zodpovědní za své zdraví.

Autoři chtějí čtenářům pomoci vytvořit na základě nejlepších možných rozhodnutí celoživotně platný holistický a transformační plán pro zdraví. V knize *Léčivé já* pronikají za hranice konvenčního myšlení, aby čtenářům představili nejnovější výzkum a poznatky o vzájemných vztazích mezi myslí, tělem, geny a imunitou. Čtenářům také nabízejí mimořádný sedmidenní akční plán, který obsahuje klíčové nástroje pro rozvoj účinné a individuální cesty k sebeuzdravení. Podrobně prozkoumávají, jak lze optimálně zvládat chronický stres a zánět, jež jsou podle posledních poznatků hlavními faktory poškozujícími tělesné a duševní zdraví. Obracejí pozornost k chronickým onemocněním, jako jsou hypertenze, ischemická choroba srdeční, diabetes 2. typu a Alzheimerova choroba, které se rozvíjejí celá léta a někdy i desítky let, než se projeví prvními příznaky. Současné zdravotnictví není nastaveno na to, aby řešilo dlouhodobě probíhající mírný chronický zánět a běžné infekce a stres, jež si vybírají svou daň na tělesném zdraví v podobě nemocí, předčasného stárnutí a předčasné smrti. Pro zachování optimálního zdraví je tedy třeba velmi rychle proniknout do tajemství sebeuzdravení. *Léčivé já* je pobídka k činu, osvědčený strategický program, jenž čtenářům poskytuje informace nezbytné pro vlastní ochranu a dosažení celoživotního zdraví.

V oblasti zdraví se nyní odehrává revoluce. Tou revolucí jsme my!



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY