

# Pohoda & zdraví

tajemství  
úspěchu

Mark A. Finley a Peter N. Landless



# OBSAH

ÚVOD	Proč potřebujete tuto knihu	7
KAPITOLA 1	Stvoření pro něco lepšího	17
KAPITOLA 2	Strava pro celý život	26
KAPITOLA 3	Jste v rizikové skupině?	36
KAPITOLA 4	Fit pro život	47
KAPITOLA 5	Zdravé vztahy	57
KAPITOLA 6	Jste tím, na co myslíte	66
KAPITOLA 7	Naděje, co překonává depresi	78
KAPITOLA 8	Vysvobození	88
KAPITOLA 9	Otřepat se	101
KAPITOLA 10	Odpocinek pro náš neklid	107
KAPITOLA 11	Léčivá moc víry	117
ZÁVĚR	Zdraví na maximum	128



# PROČ POTŘEBUJETE TUTO KNIHU

*Zdravá rozhodnutí vedou ke zdravějšímu životu –  
zvolte si život*

Věk nejstarších ověřených lidí moderní doby z celého světa se pohybuje mezi 113 až 122 lety.<sup>1</sup> Z těchto nejstarších lidí jich žilo na počátku roku 2014 pouze šest, ale v budoucnu se může jejich počet výrazně zvýšit. Medicína slibuje, že během následujících desetiletí značně prodlouží délku lidského života. Avšak do té doby se můžete sami postarat o to, abyste žili déle a lépe. Zatímco podle výzkumu na dvojčatech 20 až 30 procent délky lidského života souvisí s genetikou, mnoho dalších studií prokázalo, že dlouhověkost záleží ve velké míře na životním stylu.<sup>2</sup>

Moderní medicína způsobila obrovský pokrok v léčbě nemocí a jejich prevenci. Ale to zdaleka neznamená, že by bylo vyhráno. I nadále zůstává zdraví člověka základní prioritou nejen vědců a lékařů, ale i státu a především každého z nás. Pokud máte rádi čísla, tady je několik faktů:

- Odhad celosvětového trhu se zdravotnickými službami pro rok 2015 činí 3 bilióny amerických dolarů, což znamená, že zdravotnictví je jedním z největších odvětví

světové ekonomiky. Ve většině rozvinutých zemí spotřebovává zdravotní péče více než 10 procent hrubého domácího produktu.

- Celosvětovým farmaceutickým trhem proteče více než 300 miliard dolarů ročně. Deset největších farmaceutických společností (šest se sídlem ve Spojených státech a čtyři v Evropě) má prodeje vyšší než 10 miliard dolarů ročně a ziskovou marži kolem 30 procent. Na druhé straně mohou náklady na vývoj jednoho léku překročit 1,3 miliardy dolarů.<sup>3</sup>
- Podle Světové zdravotnické organizace pracovalo ve zdravotnictví v roce 2006 po celém světě více než 59 milionů zaměstnanců, včetně 9,2 milionu lékařů, 19,4 milionu zdravotních sester a porodních asistentek a 1,9 milionu zubních lékařů a pomocného personálu. Tato čísla by byla dnes ještě vyšší. Ale i přesto v tu dobu na různých místech světa chyběly více než 4 miliony lékařů, zdravotních sester, porodních asistentek a dalších.<sup>4</sup>
- Závažným problémem ve světě stále zůstává zbytečné utrpení, protože pouze jeden z deseti lidí, kteří potřebují utišující prostředky, včetně úlevy od bolesti, tuto péči opravdu dostane.<sup>5</sup>
- Podle studie vypracované na univerzitě Georgetown by měl pouze ve Spojených státech zdravotnický průmysl do roku 2020 vytvořit 5,6 milionu nových pracovních míst, aby se uspokojila rostoucí poptávka.<sup>6</sup>
- Velkou výzvou dneška je stárnutí společnosti. Obyvatelstvo stárne celosvětově. Podle propočtů má do roku 2050 vzrůst procento lidí starších 60 let z dnešních 21 procent

na 32 procent v rozvinutých zemích a z 8 procent na 20 procent u méně rozvinutých národů.<sup>7</sup>

Zdraví je tou největší hodnotou jak chudých, tak bohatých. „Když jsem byl na stáži na Johns Hopkins,“ řekl doktor Ben Carson, známý neurochirurg, „udělalo na mě velký dojem postavení pacientů, které jsem vídal na pokojích. Bylo tam mnoho hlav států, členů královských rodin a představitelé mnoha velkých organizací. Mnozí z nich umírali na ošklivé nemoci a byli by rádi dali svůj poslední peníz za to, aby byli zdraví. Tyto mezní situace skutečně srovnávají pořadí hodnot podle jejich opravdové důležitosti.“

Bez zdraví se všechno ostatní jeví jako nedůležité. Je proto třeba věnovat velkou část své pozornosti zachování dobrého zdraví a nezabývat se zdravím pouze tehdy, když nám něco hrozí. Navíc když mluvíme o zdraví, nestačí zaměřit se jen na fyzickou stránku, ale také na jeho duševní a duchovní rovinu. Měli bychom se snažit vyladit všechny tři aspekty ve svém životě i v životě druhých. „Jako lékař jsem byl často svědkem radosti spojené s obnovením fyzického a emočního zdraví,“ poznamenává doktor Carson, „ale i to je málo ve srovnání s možnou věčnou radostí spojenou s duchovním zdravím.“

Svět se stal v mnoha ohledech nebezpečným a nemocným místem. Je proto velmi důležité dělat správná rozhodnutí, kterými můžeme předcházet problémům nebo je minimalizovat. Cílem této knihy je pomoci lidem zlepšit kvalitu jejich života tím, že se rozhodnou pro jednoduché, ale účinné změny.

Pravděpodobně jste začali číst tuto knihu, protože si přejete žít delší, zdravější a šťastnější život. Pokud se budete řídit principy

a radami, které zde předkládáme, váš sen se může stát skutečností. Zasloužíte si žít dobře a být šťastni.

Navíc máme mnohem větší hodnotu, než se může na první pohled zdát. Vezměme si například lidské tělo. Když vědci sečtou chemickou hodnotu součástí našeho těla, mohli by dojít k závěru, že moc velkou cenu nemáme. Ale časopis *Wired* odhaduje, že když vezmeme v úvahu peněžní hodnotu našeho srdce, plic, ledvin, DNA a kostní dřeně, má každý z nás ohromnou cenu – až 45 milionů dolarů.

Jako racionální, myslící, živá lidská bytost s obrovskou schopností milovat a zažívat největší radosti života máte dokonce větší hodnotu než 45 milionů dolarů. A o tom je právě tato kniha. Vy-dáváte se na cestu objevů, které mají potenciál změnit váš život. Principy jak žít lépe a praktická doporučení ohledně životního stylu, která objevíte v každé kapitole, mohou opravdu změnit kvalitu vašeho života. Můžete žít život naplno a objevit tu nejhlubší radost.

Když si pročtete tyto stránky a zamyslíte se nad svým osobním zdravím, zjistíte, že budete pravděpodobně muset učinit některé pozitivní kroky, abyste dosáhli největšího životního štěstí. Ale než abyste se nechali převálcovat mnoha zásadními změnami, rozhodněte se, že začnete několika malými kroky. Když se vám totiž podaří například více cvičit, snížíte množství cukru a rafinovaných potravin ve své stravě anebo budete více odpočívat, vzroste vaše odhodlání a vaše schopnost správně se rozhodovat zesílí.

Dobré zdraví je stav, který si všichni přejeme, ale mnoho lidí si žel jeho hodnotu a cenu uvědomí, až když ho ztratí! S námi máte příležitost pečlivě vyhodnotit své zdraví a životní styl, ne pouze unáhleně udělat pár předsevzetí, na která už za pár týdnů zapo-



menete. Pociťujete, že od života dostáváte jen to nejlepší? Zamysleli jste se v poslední době nad svým celkovým zdravím, včetně jeho fyzické, duševní, sociální a duchovní stránky?

Možná že docela dobře zvládáte svůj každodenní koloběh stravování, práce a spánku. Ale těšíte se z opravdové kvality života? Přemýšleli jste někdy nad tím, že život může znamenat víc než to, co právě zažíváte?

## **Pokrok v medicíně**

Medicína prošla během 20. století nebývalým rozvojem, který způsobil snížení nemocnosti a prodloužení lidského života. Zlepšila se hygienická opatření, čištění odpadních vod i dodávka čisté vody obcím. Rozvoj očkování a imunizace – jeden z nákladově nejefektivnějších způsobů předcházení infekčním onemocněním – vymýtil ke konci 20. století neštovice a značně snížil míru dětské obrny a záškrtu. Díky imunizaci prudce poklesly (až o 90 procent) nahlášené případy spalniček, příušnic, zarděnek, tetanu a záškrtu.

Infekční a přenosné nemoci – ty, které se šíří bakteriemi, viry, plísněmi a parazity (například tuberkulóza, malárie a žloutenka) – nadále způsobují po celém světě značné problémy. HIV a AIDS si pouze v roce 2011 vyžádaly životy přibližně 1,7 milionu lidí. Přesto nemůžeme přehlížet ohromný pokrok ve zdravotní péči.

Tento pokrok v medicíně má žel i svou druhou stránku. V důsledku toho, že se vlády a odborníci na veřejné zdraví zaměřili na léčbu, kontrolu nebo odstranění infekčních (nebo přenosných) onemocnění, prudce stouply nemoci nepřenosné nebo nemoci životního stylu. Tyto nemoci se dnes rozšířily do všech vrstev

společnosti – objevují se v rozvinutých i rozvojových ekonomikách, mezi bohatými i chudými. Souvisejí především s životním stylem a znamenají obrovskou hrozbu pro naše zdraví, štěstí a dlouhověkost. S vysokou pravděpodobností i vám už někdo blízký zemřel na rakovinu, koronární srdeční onemocnění, mrtvici, cukrovku nebo na chronické onemocnění dýchacích cest.

### **Co je vaším tématem zdraví?**

Možná se dosud cítíte dobře, protože nekouříte nebo nepijete alkohol, ale co třeba vaše strava a příjem soli? Potraviny, které si vybíráme k jídlu, ve značné míře vytvářejí různá nepřenosná onemocnění. Minimálně 40 procent všech úmrtí na tento druh onemocnění je důsledkem konzumace potravin s velkým množstvím nasycených tuků a trans tuků, soli a cukru (a rafinovaných uhlohydrátů). Vybíráte si své potraviny s ohledem na různorodost a dobrou výživu? Jednoduchá opatření, jako je snížení příjmu soli, snížení velikosti porce jídla a jedení více ovoce a zeleniny, mohou pro vaše zdraví znamenat obrovský rozdíl. Pokud se stravujete nepravidelně nebo chodíte do fast foodů, pokud nadměrně solíte, konzumujete mnoho tuků, pokud se vaše strava skládá z vysoce rafinovaných potravin nebo jíte velké porce, pak si buďte jisti, že váš život může být mnohem lepší – a tato kniha vám k tomu bude dobrým průvodcem.

Je obecně známo, že pro udržení dobrého zdraví byste měli každý den cvičit. Možná řeknete: „Můj pravidelný pohyb? Vstávám z gauče během každé televizní reklamy, abych si došel pro něco k snědku, a ujdou 100 metrů od nejbližšího parkovacího místa do obchodu.“ Ale máte pravidelně naplánovaný, systematický program cvičení?

Podle lékařů bychom měli denně ujít 10 000 kroků! Měli bychom být fyzicky aktivní alespoň 30 minut každý den, abychom svému tělu zajistili co nejlepší fungování. Pokud vzdycháte, že jste příliš zaneprázdnění na to, abyste cvičili, ale opravdu chcete začít s praktickým, udržitelným programem cvičení, pokračujte ve čtení této knížky.

A co vaše mezilidské vztahy? Máte přátele, o které se staráte? Jsou kolem vás mladší lidé, kterým můžete pomoci dobrou radou? Všimáte si lidí v nouzi, kteří potřebují pomoc? Také společenská podpora a zdravé vztahy s druhými lidmi mají značný vliv na naše zdraví! Možná máte ve svém životě nějaké poničené vztahy, které potřebují opravit. Čtěte dále. Bůh má pro vás plán, který je mnohem lepší, než si vůbec dokážete představit.

Jste šťastní? Probouzíte se plni plánů a elánu a máte úsměv na tváři? Nebo se vám život stal přítěží? Jste úzkostní či sklíčení? Vypadá vaše budoucnost bezútěšně? Bojujete s pocity nesmyslnosti, neúspěchu a porážky? S tím, jak budeme zkoumat vědecká fakta a objevovat principy, které dokážou změnit lidské životy, začněte věřit tomu, že i vy můžete být ve svém životě konečně šťastní.

Každého někdy postihne zklamání, bolest srdce a trápení, protože žijeme v porušeném světě, ve kterém existuje nejen dobro, ale i zlo. Bůh je však mocnější než naše trápení, naše obtíže a naše výzvy. Možná že jsme slabí, ale On je silný. Když čelíme nejistotě, Bůh je naší jistotou. Když se zdá, že nás zaplaví pocit viny, On nám může dát do srdce pokoj. On je tou jistotou ve chvílích, kdy my sami jsme zmateni. Když jsme uvěznění v poutech zdánlivě nezlomitelných zvyků, On stojí připraven, aby nám poskytl nadpřirozenou moc, která nás vysvobodí. Jsme-li osamělí, On je vždycky blízko.