

Marc David

# Pomalá dieta

Jak jíst pro potěšení, energii a hubnutí



MAITREA

# Pomalá dieta

Marc David

# Pomalá dieta

Jak jíst pro potěšení, energii a hubnutí

*Přeložila Michaela Pavlíková*



## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

David, Marc

[Slow down diet. Česky]

Pomalá dieta : jak jíst pro potěšení, energii a hubnutí / Marc David ; z anglického originálu

The slow down diet ... přeložila Michaela Pavlíková. -- První vydání v českém jazyce. --

Praha : Maitrea, 2016. -- 227 stran

ISBN 978-80-7500-197-9

641/642 \* 159.9 \* 613.2 \* 612.015.3 \* 615.874.24 \* 159.9.016.1 \* 613

– jídlo -- psychologické aspekty

– výživa člověka

– metabolismus

– redukce tělesné hmotnosti

– mysl a tělo

– životospráva

– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Marc David

## Pomalá dieta

*The Slow Down Diet*

Copyright © Marc david, 2005

Translation © Michaela Pavlíková, 2015

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-197-9

## PODĚKOVÁNÍ

**K**niha je velmi osobním výtvozem, přesto každý, kdo mne ovlivnil či se nějak dotkl mého života, se na těchto stránkách určitým způsobem odrazí. V prvé řadě patří hluboce procítěné a nekonečné díky mým rodičům Sidneymu a Rachel, kteří jsou již dávno po smrti. Jak roky plynou, žasnu nad tím, jakého se mi dostalo štěstí a požehnání, že jsem měl tak milující a oddané rodiče. Nedokážu ani slovy vyjádřit, kolik jsem toho od vás od obou dostal. Doufám, že má práce vám oběma dělá nadále čest. Dále bych rád vyjádřil nejhlubší respekt a úctu všem předkům a příbuzným, kteří již také zemřeli. Zejména mým prarodičům Charlesovi a Molly Cohenovým a Jackovi a Esther Weinsteinovým, strýčku Sidovi, strýčkovi Jerryemu, strýčkovi Eddymu a tetě Sandy. Vaše láska je navždy otisknuta v mé mysli.

Douglas Brady, který již není mezi námi, byl můj nejlepší přítel a má příznivá duše. Děkuji ti za veškerou lásku a podporu. Velice mi chybíš.

Rodina mi byla tím nejužasnějším odrazovým můstkem. Má nejhlubší láska a vděčnost patří strýčkovi Ronaldu Cohenovi, mé tetě Ceil Sherry, strýčku Davidovi a tetě Bunny. Můj bratranec David Cohen zastal se vším všudy roli bratra, kterého jsem nikdy neměl, zatímco Rusty Cohen se ukázal být skvělým bratrancem, kterého jsem vždycky chtěl mít.

Mnoho lásky mému rodinnému kmeni, všichni jeho členové byli vždy věrní a přítomní. Goldstoneovi (Rhonda, Tony, Jonathan a Andrew) – zažili jsme spolu tolik nádherných chvil. Brad Cohen mne vždy inspiruje prostě tím, že je Bradem, velkorysým a láskyplným. Díky Jeffreyemu Cohenovi mi neustále hraje na tváři úsměv a vždy s jeho pomocí plánuju své další kroky. Rick Cohen je můj oblíbený alfa samec, který mě uchvacuje svým obrovským srdcem. Další Cohenové, kterých si vážím: Mitchell, Jason, Jodi, Brendan, Courtney, Matthew, Ben a Pilar.

Ve svém životě jsem byl pozehnán také úžasnými přáteli. Mark Hyman – děkuji ti za to, že jsi mi tak drahým přítelem, mocným spojencem, spřízněnou duší a intelektuálním spiklencem. Gudni Gunnarsson je mi milujícím bratrem, mentorem, průvodcem a vždy mi pomáhá navrátit se k mému pravému já. Pier Paolo de Angelis je pro mne cenným přítelem, který mi pomáhá vychutnávat si život co nejplněji a zároveň pamatovat na nejhlubší pravdu o tom, kým jsme a proč jsme všichni zde na planetě Zemi. Jordan Blank je mým přítelem nejdéle a již v mnoha případech mi byl obrovskou podporou a inspirací. Děkuji ti, že tu pro mne jsi.

Chci vyjádřit vděčnost těm, kteří mi oddaně stáli po boku na mé životní cesty: jsou to Tom a Kathy Jackmanovi, Dharani Burnham, Mark Kelso a Arti Ross-Kelso, Alexander Sourí, John Dekadt, Michael Johnson a Joan Berryová. Toinette Lippeová, editorka mé první knihy *Vyživující moudrost (Nourishing Wisdom)*, mi vždy vyjadřovala velkou podporu a byla mým drahocným andělem.

Zvláštní poděkování patří našemu úžasnému kmeni studentů, absolventů, účastníků, fanoušků a pracovníků na Institute for the Psychology of Eating (Institut pro psychologii výživy, pozn. red.). Když jsem institut založil, neměl jsem ponětí o tom, jak vyroste a jak rychle se ujme. Je mi ctí být součástí této velké společné mise, díky níž navždy měníme způsob, jakým svět nahlíží na jídlo, tělo a zdraví. Jsem také hluboce vděčný pracovníkům, hostům a široké rodině Kripalu Center for Yoga and Health a Canyon Ranch v horách Berkshires – dvě nádherně jasná světla ve světě léčení a transformace, kterých jsem měl tu čest být součástí. Sonoma State University, kde jsem studoval, byla krásným místem pro vzdělání mysli i duše.

V mém životě bylo několik zvláště významných osobností, které hluboce ovlivnily mou práci, mé myšlení a můj osud. Nesmírně mnoho dlužím zesnulému Jamesi Hillmanovi, muži, který v otázkách moudrosti

a vhledu daleko předběhl svou dobu. Děkuji vám za probuzení mé mysli. Zesnulý Gordon Tappan, můj milovaný profesor a mentor, napomohl k zažehnutí mé vnitřní jiskry. Ken Wilber výrazně ovlivnil můj světový názor a jeho jasnozřivost má na mou práci podstatný vliv. Mezi další vlivné osoby v mém životě, jež žijí uvnitř mne, patří Robert Greenway, Rudolf Steiner, Martin Luther King, Robert Bly, Lao-c', Oscar Wilde, Jeff Bland, Carl Jung, Amrit Desai, Osho, Gerhart Schmidt a Nikola Tesla. Místa pro mne byla často stejně nezbytná a důležitá jako lidé. Děkuji řece Green River, hoře Monument Mountain, Kennedyho parku, ostrovu Maui, plážím Big Beach, Little Beach a Baldwin Beach, La Perouse, Velkému ostrovu, Gunks, Hawk Meadow, Boulderu, Buena Vistě, Buckinghamskému parku, Benátkám, Jacob's Pillow za nádherný tanec a samozřejmě místu, z jehož kořenů zdá se vyrůstá veškerý duchovní život – Brooklynu.

Příroda je navždy mým útočištěm. Nikdy nelže. Děkuji zejména kmenům delfínů a velryb, které mi zázračně dovolily vejít mezi ně.

Jsem neskutečně vděčný všem skvělým pracovníkům nakladatelství Inner Traditions/Healing Arts Press, včetně Jona Grahama, Susan Davidsonové a Jeanie Levitanové. Děkuji vám, že děláte pro svět tak ohromnou práci. Mít takového pečujícího a skvělého nakladatele je velké štěstí. Za vytvoření této úžasné firmy děkuji také Ehudu Sperlingovi. Emily Rosenová, má chytrá a krásná partnerka v životě a v lásce, je mi múzou a inspirací. Je andělem, který vstoupil do mého srdce, když jsem ho nejvíce potřeboval. Cítím se jako ten nejšťastnější muž na světě. Děkuji za to, že mne vnímáš, za tolik krásných společných chvil a za všechny zázraky, které spolu sdílíme. Hlubokou lásku k tobě a vděčnost za to, jak jsi navždy proměnila můj svět, nedokážu nikdy vyjádřit slovy. A děkuji za to, že jsi jakožto ředitelka Institute for the Psychology of Eating nevyčerpatelnou silou a že jsi z něj vytvořila jasné světlo pro tolik lidí na celém světě.

Je úžasné tě pozorovat a být svědkem tvého úsilí a tvých schopností podnikatelky, učitelky poháněné svým posláním, koučky a mentorky. Miluji tě.

Nakonec děkuji Stvořiteli všehomíra za krásný a šílený život a za to, že jsi mi seslal mého skvělého syna Skye, společníka ve sběratelství kamenů, sportovního fanatika a mého nejoblíbenějšího chlapa na světě.

Marc David  
Boulder, Colorado  
2015



## POZNÁMKA AUTORA

Informace a doporučení vztahující se k příjmu vody uvedené v této knize se zakládají na odborné přípravě, osobní zkušenosti, velmi obsáhlém výzkumu a dalších publikacích autora, které se věnují metabolismu vody v těle. Autor této knihy neposkytuje žádná lékařská doporučení, ani nepředepisuje užití či přerušení užívání jakýchkoli léků jako formu léčby, aniž by byl zároveň přímo či nepřímo konzultován příslušný ošetřující lékař. Záměrem autora vycházejícím z nejmodernějších znalostí mikroskopické anatomie a molekulární fyziologie je pouze poskytnout informace o významu vody pro naše zdraví a informovat veřejnost o škodlivých účincích chronické dehydratace na tělo – od dětství až do pokročilého věku. Tato kniha nenahrazuje odborná doporučení lékaře. Naopak je velice potřebné se o informace obsažené v této knize podělit s ošetřujícím lékařem. Rozhodne-li se čtenář využít informace a doporučení zde popsána, činí tak na vlastní riziko. Přejímání informací by mělo probíhat v těsném souladu s pokyny uváděnými v knize. Nikdo z čtenářů, a to především ti, kteří v minulosti prodělali vážná onemocnění, jsou v péči odborníků nebo trpí vážným ledvinovým onemocněním, by informace v tomto textu obsažené neměl využívat bez dohledu svého ošetřujícího lékaře.

# OBSAH

PODĚKOVÁNÍ .....	VII
PŘEDMLUVA .....	XV
ÚVOD .....	1
1. TÝDEN: Metabolický význam relaxace .....	19
2. TÝDEN: Metabolický význam kvality .....	51
3. TÝDEN: Metabolický význam pozornosti .....	73
4. TÝDEN: Metabolický význam rytmu .....	95
5. TÝDEN: Metabolický význam potěšení .....	117
6. TÝDEN: Metabolický význam myšlenky .....	139
7. TÝDEN: Metabolický význam příběhu .....	161
8. TÝDEN: Metabolický význam posvátna .....	181
DOSLOV: Vaše metabolická cesta .....	209
BIBLIOGRAFIE .....	215
POZNÁMKY .....	217

## PŘEDMLUVA

Milí čtenáři a čtenářky,

Je mi ctí, že zde mohu oslavit *Pomalou dietu* a upravit ji pro vydání k desátému výročí. V dnešní době se mnoho knih neudrží na policích déle než rok. Zavázal jsem se, že napíšu knihy o výživě, psychologii výživy a osobní transformaci, které budou nadčasové a skutečně hodnotné. Pokud jde o tato témata, mám dojem, že lidé hladoví jak po informacích, tak po moudrosti, která v jejich životě dokáže doopravdy něco změnit.

*Pomalá dieta* byla pro mnoho lidí knihou, která jim změnila život. Stojím v pokoře před rozsáhlou chválou, které se mi dostalo, a jsem vděčný za to, že si kniha našla cestu k tolika lidem, kteří ji akutně potřebovali. Věřím, že pokud má kniha opravdovou hodnotu, narostou jí křídla a pohybuje s ní neviditelná síla. *Pomalá dieta* rozhodně objevila kouzlo, jak vzlétnout...

Když se rozhlédnete kolem sebe, myslím, že si povšimnete, že žijeme v době obrovského zmatení, pokud jde o to, co jíst a co nejíst. Oblast výživy je plná rozporuplných doporučení. Zároveň je v otázkách našeho vztahu k jídlu a k tělu přítomno i stejně velké množství bolesti a utrpení. Obezita narůstá, stejně jako se zvyšují potíže s hodnocením těla, přejídáním, záchvatovitým a emocionálním jedením, nekonečným držením diet, nenávisí k naší váze a nežádoucími stravovacími návyky.

Tyto potíže kolem jídla nás zbavují osobní síly a brání nám v naplňování našeho největšího potenciálu. Problém je, že mnoho našich stravovacích strategií je zaměřeno na nátlak, donucování, nadměrné cvičení,

nedostatečné jedení a nenávidění těla do chvíle, než je podrobena. Konec konců, pokud budeme o vlastním těle a stravě mluvit dostatečně negativně, bude nás to určitě motivovat. Háček však je, že není možné jít cestou napadání a nenávidění sebe sama a dostat se po ní do stavu sebelásky. Cesta určuje cíl.

*Pomalá dieta* však nabízí novou cestu. Je to kniha, která by nám, jedlíkům, měla pomoci vyzdvihnout to nejlepší v nás. Je napsaná proto, aby se postavila čelem výzvám, kterým jsme jako lidské bytosti vystaveni, když se pohybujeme v nejistém terénu péče o své tělo. Je to kniha o jídle a o těle, která je pozitivní, plná naděje a psaná srdcem, přestože je vysoce orientovaná na výsledky a pevně ukotvená ve vědě o propojení mysli a těla.

Mou celoživotní misí je rozvíjet nauky o výživě a o psychologii výživy. Mnoho let jsem pracoval ve výrobě potravinových doplňků, v oblasti vývoje produktů; byl jsem poradcem v několika z těch největších a nejznámějších firem v oblasti potravin, vitamínů, léků a médií; ve své klinické praxi jsem během více než třiceti let absolvoval tisíce hodin s klienty; přednášel jsem nejrůznějším obecnstvům, která si umíte představit; používal jsem vlastní tělo jako laboratoř; zkrátka, v oblasti výživy a zdraví jsem prošel vším, čím jsem mohl. Svou první knihu *Nourishing Wisdom* jsem napsal v roce 1990. Kniha je vydávána již asi dvacet pět let a je považována za klasické a přelomové dílo. S radostí mohu říct, že *Pomalá dieta* v této tradici pokračuje.

V roce 2005 jsem měl nesmírně zaplněný cestovní a výukový rozvrh. Byl jsem svobodný otec a chtěl jsem zůstat na jednom místě a vychovávat svého syna. Také jsem ale v hlavě slyšel nepotlačitelný hlas, který mi říkal, abych založil vzdělávací organizaci a dostal svou práci ve větší míře ven do světa. Stalo se vám to někdy? Nepravděpodobný či dokonce nadpřirozený hlas ve vaší hlavě, říkající vám, abyste udělali něco, co víte, že musíte

udělat, ale také víte, že to nebude tak snadné? Odolával jsem, jak nejlépe jsem uměl, ale hlas v mé hlavě vyhrál.

Založil jsem tedy Institut pro psychologii výživy (Institute for the Psychology of Eating), z něhož se stala vzdělávací organizace, jež dalece překonala to, co jsem považoval za možné. Institut má celosvětový dosah a nabízí skutečně přelomové a moderní programy jak pro profesionály, tak pro veřejnost. Naše výcviky spojují psychologii výživy a vědu o výživě. Máme doslova statisíce následovníků, fanoušků a oddaných duší, kteří všichni sdílejí totéž poslání – navždy změnit způsob, jakým svět nahlíží na jídlo, tělo a zdraví.

Mnohé fungující strategie a moudra, které v této knize najdete, jsou založeny na jedinečných znalostech, jež na Institutu vyučujeme. Mám tu výsadu, že mohu cvičit studenty, aby uměli pracovat s nejčastějšími a nejzávažnějšími současnými problémy v oblasti jídla. Jde o potíže s váhou a s hodnocením těla, přejídání, záchvatovité jedení, emocionální jedení, nekonečné držení diet a zdravotní potíže spojené s výživou, jež mají emocionální pozadí, např. trávicí potíže, únava, psychické potíže, imunitní problémy aj.

A to je esence knihy, kterou právě čtete – nový a čerstvý přístup k léčbě našeho vztahu k jídlu, tělu, planetě a duši.

Myslím si, že to, co mne doopravdy kvalifikuje k této práci, je, že mi na ní hluboce záleží. Dojímá mne. Žádá si mne. Věda o výživě a psychologie výživy mi osobně a profesionálně daly tolik, že jim chci vrátit co nejvíce. Chci žít tak, abych ráno vstával s dobrým pocitem, že pro svět dělám práci, která doopravdy dokáže něco změnit. Jsem rád, že mohu říct, že mise je splněna.

Těší mě sledovat zázrak znovunalezeného zdraví a energie, když lidé udělají potřebné změny týkající se výživy či emocí. Těší mě sledovat mizení příznaků či nemocí, výrazné zmírnění potíží s jídlem, a okamžik,

kdy se lidé stanou dostatečně živými a uvědomělými, aby se jejich dobře opečovávané tělo stalo nástrojem k prožití smysluplného života, jímž mohou zlepšit svět.

*Pomalou dietou* se s vámi chci podělit o některé z největších poznatků, triků a cest k cíli, které jsem se v oblastech výživy a psychologie výživy naučil. Pravděpodobně to bude v mnohém odporovat tomu, co jste se předtím o zdravé stravě a o hubnutí učili. Zpochybní to některá z nejvíce hýčkaných odborných doporučení. Nebudu vás otravovat zase další předepsanou dietou, která vám přesně nadiktuje, co máte jíst, kdy to máte jíst a v jakém množství. Ani vás nebudu oslňovat systémem, který je složité dodržovat a který je předurčen k tomu, aby byl zapomenut. Místo toho vám tato kniha ukáže, jak optimalizovat metabolismus bez ohledu na to, co se rozhodnete jíst.

A naučí vás, jak nahlédnout moudrost nejvyšší stravovací autority na planetě Zemi: výživového odborníka uvnitř vás samých.

Je načase najít skutečnou a trvalou úlevu od našich potíží s jídlem a konečně nastolit vztah k jídlu a tělu, který nás doopravdy vyživí a posilní. Pokud jste se pokoušeli ulehčit si svůj náklad tím, že jste dodržovali nejnovější diety, a to bez trvalého úspěchu, tato kniha vám ukáže, proč tomu tak je a co s tím udělat. Pokud se cítíte zmatení a frustrovaní ze zpráv prezentovaných protichůdnými systémy výživy, jež nás bombardují, tyto stránky vám poskytnou vhled a úlevu, ve které jste doufali a které si plně zasloužíte. Konečně vám *Pomalá dieta* pomůže přinést do světa vaší stravy dary vaší duše, a tím probudit vnitřní plamen, který je skutečným zdrojem naší síly.

Příjemné čtení.

Vaše nové metabolické já se právě chystá zrodit...

## ÚVOD

*Život nemůže čekat na vědu, aby jej dohnala  
a dokázala jeho existenci... Život je na nás vypálen  
bez přípravy.*

*JOSE ORTEGA Y GASSET*

V polynéském folklóru je Maui polobohem, jemuž není rovno. Krásný havajský ostrov je pojmenován právě po něm. Je to prohnaný šibal s nadpřirozenou silou a jeho nejpodivuhodnějším a nejpamátnějším činem byl únos Slunce.

Potíže nastaly krátce poté, co Maui vyzdvihl nebe, aby lidé mohli chodit vzpřímeně a aby udělal místo Slunci, které tak mohlo vystoupat vzhůru ze světa dole. Slunce se sobecky hnalo po obloze, místo aby po nebi plulo klidně. Proto měli lidé málo času na rybaření, na pěstování potravy nebo na sušení látek zvaných *tapa*. Začali být nemocní a nešťastní.

S pomocí moudrých rad své babičky vymyslel Maui plán, jak trpícím lidem pomoci. Po mnoho dní se ukrýval na východním okraji nejvyšší sopky Haleakaly a počítal denní dráhu Slunce. Vrátil se domů, aby z vlasů své sestry vyrobil šestnáct silných provazů, a chystal se použít svou legendární sílu k tomu, aby chytil Slunce do lasa.

Následujícího rána, když se Slunce vyhouplo nad Haleakalu a započalo svůj požitkářský let po nebi, chytil Maui první paprsek, který se objevil, a uvázal ho k silnému stromu *wiliwili*. Zanedlouho měl zabezpečených všech šestnáct paprsků.

Znehybněné Slunce bylo Mauimu vydáno na milost a moudře souhlasilo s vyjednáváním. Výměnou za svůj život přislíbilo Mauimu, že se bude po nebi pohybovat pomalu a s rozmyslem, čímž lidem poskytne podmínky pro výživu a prosperitu. Lidé byli tak šťastní a uctívali Slunce natolik, že své slovo dodrželo dodnes.

Ne náhodou se slunce stalo symbolem metabolismu. Je základním zdrojem energie na planetě Zemi. Důkazem je, že břichu, centru metabolické aktivity v těle, říkáme *solar plexus*, což latinsky znamená „shromaždiště slunce“. Rozumíme tomu, že je metabolismus nesmírně důležitý, a proto jsme se naučili vyvíjet velké úsilí, abychom zajistili jeho výkonnost. Jak metabolismus, tak slunce nám nejvíce prospívají, když jich máme tak akorát. Pokud jich máme příliš, buď shoříme, nebo vyhoříme.

## ZPOMALENÍ

Pakliže jste si vybrali ke čtení tuto knihu, pravděpodobně jste tak učinili, protože chcete posílit svůj metabolismus – chcete mít více metabolické energie, abyste zhubli, vypadali štíhle, byli zdravější a měli více energie. Přitom navzdory nejnovějším dietám, lékům a prostředkům na hubnutí většina lidí svého cíle nedosáhne.

Pokud jste se snažili posílit svůj metabolismus, ale nedosáhli jste úspěchu, má to jeden základní důvod: jste příliš rychlí.

Závratné tempo, kterým se naše kultura řítí, je protivníkem šťastného a zdravého života. Trpíme hromadou tělesných neduhů a nemocí duše, které mají jednoho prostého společného jmenovatele: tempo. Mluvím o rychlosti, která nás nutí pohybovat se dny nevědomky, která nás tlačí přes přirozenou kapacitu těla a kvůli níž jsme na konci dne nenaplnění a vyčerpaní.

Pohybujeme-li se životem příliš rychle, nevyhnutelně také jíme rychle, což škodí metabolismu a působí žaludeční nevolnost. Výsledkem



také je, že jíme ve fyziologickém stavu stresu, což snižuje naši schopnost spalovat kalorie. Ani se z jídla příliš netěšíme, což snižuje produkci energie v buňkách a povzbuzuje nás, abychom jedli více. Zkracuje nám to dech, což má za následek snížený příjem kyslíku a větší ukládání tuků. Jsme nuceni opustit své nejhlubší Já a pravé důvody naší existence. Zbydou nám jedovaté myšlenky a sžíravé emoce, které působí stárnutí těla a tvrdnutí srdce.

Kupodivu se navzdory našim nejlepším úmyslům často pokoušíme vyléčit tyto neduhy pomocí postupů, po kterých se cítíme hůř. Je ironií doby domnívat se, že nemoci z rychlosti mohou být vyléčeny rychlými metodami. Takže konzumujeme léky na podporu trávení a léky na bolest, které mají závažné vedlejší účinky. Za zločin jídla se trestáme nadměrným cvičením. Týráme se náročnými dietami a odpíráme si potěšení z jídla. A používáme takové druhy léčby, které se nikdy nezabývají pravými příčinami tělesných kolapsů.

Maui nám dal cennou lekci. Ovládl sílu Slunce nikoliv tím, že je popohnal, ale tím, že je zpomalil. Sladil Slunce s jeho přirozenou dráhou a tempem, a tím získal obrovskou metabolickou sílu.

Jste připraveni pomocí těže moudrosti ovládnout svou vlastní metabolickou sílu?

Naštěstí na tuto nemoc rychlosti existuje účinný lék. Říká se mu zpomalení. Potřebujeme pracovat méně, abychom dosáhli více. Potřebujeme přestat válčit s jídlem a začít je přijímat. Potřebujeme přestat trestat svoje tělo a začít se o ně starat. Potřebujeme zpomalit a radovat se, a pak získáme výsledky, které hledáme, a to dříve, než bychom čekali.

Nepopíratelnou pravdou je, že optimálního metabolismu můžeme dosáhnout a pak si jej udržet pouze tehdy, když jíme, cvičíme a jsme na tom co nejlépe s emocemi. Naše nastavení mysli přímo ovlivňuje metabolismus, a to do té míry, že to, co si myslíme a cítíme, významně

ovlivňuje, jak pokrm strávíme. Metabolická síla nespočívá jen v tom, co jíte, ale v tom, kdo jste tehdy ve chvíli, kdy jíte. Nejde o to, kolik kalorií spálíte, ale o to, jak uvědoměle žijete.

Představte si vztah k jídlu a k tělu, díky němuž byste se každý den cítili plně vyživení a uspokojení. Představte si, že si dovolíte relaxovat a vychutnat jídlo, které jste si vybrali. Představte si, jak dobře byste se cítili, kdyby jedení bylo čistě potěšením a cvičení radostí. Představte si, že o sebe pečujete pomocí zdravých celoživotních návyků, nikoliv proto, že byste měli, ale proto, že jsou ve své podstatě příjemné. Pokud jste připraveni rozhodnout se pro takový život, pak jste připraveni rozhodnout se pro „pomalé“.

Pomalá dieta znamená zpomalit život proto, abyste mohli zrychlit metabolismus. „Zpomalením“ myslím, že zpozorníte: Budete otevření. Vyrovnaní. Přítomní. Soustředění na svůj střed těla. Vytvořte si tento stav, a vaše mysl, tělo a dech se přirozeně synergicky přizpůsobí. V nervovém, endokrinním a imunitním systému a v síti neuropeptidů v celém těle okamžitě nastanou změny. Výsledkem je, že budete spalovat kalorie optimální rychlostí. Budete trávit a vstřebávat živiny co nejefektivněji. Budete spalovat a uvádět do oběhu kyslík pro maximální výdej energie. Vaše imunita se zvýší. Vystoupíte z trvalého stresu a námahy a vstoupíte do svého vlastního přirozeného rytmu. Výsledkem bude, že se budete cítit živější, plní energie a hojnosti. Přidejte k tomu kvalitní výběr stravy a začnete si vytvářet metabolismus, o kterém v hloubi duše víte, že je pro vás určen.

## NOVÝ POHLED NA VÝŽIVU

Zatímco se budete připravovat na zcela nové zacházení s jídlem a metabolismem, podívejte se na čtyři z nejčastějších běžných mýtů o výživě, na které můžete odedneška zapomenout.

**Mýtus číslo 1: Nejlepší způsob, jak zhubnout, je jíst méně a cvičit více**

Tento předpis zní na první pohled správně, ale je zoufale neúplný. Většina lidí s tímto přístupem zas a znova ztroskotá. Kdyby bylo možné, aby to dlouhodobě fungovalo, už dávno by tomu tak bylo. Jak se brzy naučíte, pokud tělo živíme nedostatečně nebo nadměrně cvičíme, můžeme svůj metabolismus zpomalit. Trestání sebe sama vás vůbec nikam neposune. To, co vám pomůže, je skutečná výživa a radostný pohyb.

**Mýtus číslo 2: Jíte příliš mnoho, protože máte slabou vůli**

Naštěstí i v tomto případě se odborníci mýlí. Uvidíte, že vaše vůle je silnější, než si vůbec dokážete představit. Přejídáme se nikoliv proto, že jsme slaboši, ale proto, že jsme k tomu fyziologií nabádáni, když v naší stravě chybí klid, čas, potěšení, pozornost a kvalitní potraviny.

**Mýtus číslo 3: Pokud budete jíst správné jídlo ve správném množství, zajistíte si dobré zdraví a zhubnete**

Tato zásada se zdá být z vědeckého hlediska správná, ale způsobila daleko více škody než užitku. Jak uvidíte, můžeme jíst to nejlepší jídlo ve vesmíru v perfektním množství, ale pokud je budeme konzumovat v úzkostném spěchu, fyziologická stresová reakce způsobí dramatický vzestup vylučování živin a hluboký pokles schopnosti spalovat kalorie. To, *co* jíte, je pouze polovinou příběhu o správné stravě. Tou druhou polovinou je *jak* jíte.

**Mýtus číslo 4: Odborníci jsou vašim základním zdrojem spolehlivých a vědecky podložených informací o výživě**

Kéž by to byla pravda. My odborníci zajisté máme v tomto oboru významné místo, ale velmi rádi vzájemně nesouhlasíme a neustále měníme své postoje. Ve skutečnosti ta nejpodstatnější odborná znalost se nachází

doslova uvnitř vás. Nazývá se enterická nervová soustava neboli ENS – mozek v útrokách. To je váš nejdělnější a nejpřesnější každodenní průvodce výživou. Enterická nervová soustava má svá vlastní metabolická pravidla, která jsou *vašimi* pravidly. Tento expert uvnitř vám pomůže rozhodnout se, které experty následovat ve vnějším světě.

Principy, o nichž se budete učit v této knize, vzešly z mého celoživotního zkoumání stravy a léčení. Měl jsem to štěstí, že jsem získal ve světě výživy rozmanité zkušenosti. Více než deset let jsem byl vyhledávaným lektorem a výživovým poradcem v nádherném a světoznámém centru zdraví, Canyon Ranch v horách Berkshires. Více než patnáct let jsem byl poradcem, vedoucím workshopů a správcem v Kripalu Center for Yoga and Health, jednom z největších holistických léčebných center v USA a jedné z dalších úžasných laboratoří léčení a transformace. Studoval jsem výživu na vysoké škole i při postgraduálním studiu, svůj magisterský titul jsem získal v psychologii výživy na Sonoma State University v Kalifornii; na Harvardu jsem absolvoval klinický výcvik v medicíně propojující mysl a tělo; byl jsem stážistou na mnoha zdravotních klinikách a u léčitelů používajících nejpřevratnější výživové terapie; byl jsem asistentem při výzkumu rakoviny související s výživou v laboratořích v Memorial Sloan-Kettering Cancer Center; a pak jsem začal svou dlouhou kariéru firemního konzultanta u společností zaměřených na potraviny, vitamíny a zdraví, kde jsem poskytoval své odborné znalosti při vývoji produktů, brandingu, komunikaci a korporátním léčení; pracoval jsem intenzivně s významnými firmami, jako např. Johnson a Johnson a Walt Disney Corporation. Jakožto klinický výživový poradce jsem pracoval úspěšně s dětmi, starými lidmi, bohatými i chudými, zdravými i nemocnými, s vězni i atlety. Byl jsem poradcem lidí trpících biochemickými poruchami, poruchami příjmu potravy a také velmi mnoha lidí, kteří si přáli zhubnout.

Naše práce pro svět se často rodí z osobní cesty. Já jsem od narození trpěl silným astmatem a alergiemi a několikrát jsem málem zemřel. Lékaři si mě mezi sebou přehazovali, ale bez úspěchu. Nemohl jsem skotačit jako normální dítě. Zoufale jsem toužil po zdraví. Ve věku pěti let jsem se doslechl o tom, že jsou ovoce a zelenina zdravé. Do té doby moje strava sestávala z kakaových pufovaných cereálií k snídani, limonády a pomazánky z marshmallows k obědu a hranolek nebo sendvičů se salámem k večeři. Požádal jsem matku, aby mi koupila jablka a hrášek s mrkví v konzervě, protože v mém omezeném chápání právě toto představovalo ovoce a zeleninu.

Moje zdraví se začalo zázračně zlepšovat a díky tomu, že mi matka pomáhala začleňovat do stravování další drobné změny, vzkvétalo mé zdraví ještě více. Od raného věku jsem tedy byl schopen objevit významnou spojitost mezi tím, co jsem přijímal do těla, a zdravím. V té době se můj otec, který se v roce 1965 stal chiropraktikem, učil o vitamínech a o homeopatii a domů si nosil spousty vzorků. Polykání všech těch pilulek bylo jedním z vrcholných okamžiků mého dětství – katapultovaly mne na další úroveň zdraví. Byl jsem přesvědčen, že správná strava je klíčem ke zdraví, a tím započalo moje celoživotní nadšení pro stravu, léčení, osobní transformaci a metabolismus.

## NOVÁ DEFINICE METABOLISMU

Mnoho lidí používá slovo *metabolismus*, ale málo z nich rozumí, co to slovo znamená. Vážně, pokud byste se v místnosti zaplněné stovkou lékařů a výživových odborníků zeptali „Jaká je definice metabolismu?“, dostali byste pravděpodobně sto různých odpovědí. Není tedy divu, že je obvyčejný člověk z tohoto tématu zmatený.

Vraťme se k základům a podívejme se na klasickou učebnicovou definici *metabolismu*: Metabolismus je souhrnem všech chemických reakcí v těle.

Překvapuje vás, že je to tak jednoduché? Samozřejmě, můžeme se bavit o metabolismu specifických tkání, jako jsou třeba játra nebo štítná žláza. Můžeme se bavit o metabolismu specifických látek, jako je např. cholesterol. Také se můžeme bavit o metabolismu různých tělesných systémů, jako je např. metabolismus trávení. Lidé, kteří tvrdí „Chci zrychlit svůj metabolismus“, ve skutečnosti mají na mysli metabolismus spalování kalorií, také známý jako tepelná účinnost.

Pokud budeme chtít zvýšit metabolismus s takovýmto smýšlením, pak se budeme snažit nakopnout svou chemickou efektivitu pomocí cvičení, léků, nejnovějších potravinových doplňků či magickou kombinací potravin. Takový přístup zajisté funguje, ale dnes již nedostačuje metabolické realitě.

Je tomu tak, protože metabolismus neprobíhá pouze v našem těle. Rovnocenně a ve stejný čas probíhá v těle, mysli, emocích a duchu. Převratný výzkum ve vědě o propojení mysli a těla jednoznačně prokázal souvislost mezi tím, co si myslíme a co cítíme, a mezi chemií v našem těle. Věda objevila významné vlivy chemických stavů stresu, relaxace, potěšení a deprese, a dokonce i vlivy, které na náš život mají modlitba, domácí zvířata či ostatní lidé.

Vše, co se v našem světě odehraje mezi okamžikem zrození a okamžikem smrti, je součástí metabolismu. Všechny smyslové vjemy, které mají vliv na lidský nervový systém, procházejí určitými formami trávení, vstřebávání a vylučování. Právě v tuto chvíli metabolizujeme částice svého posledního pokrmu, slova na této stránce a důležité detaily klíčových událostí, které se přihodily tento týden či dokonce dříve během našeho života. Metabolizujeme své sny, strachy a představy, své vzestupy i pády, svá žárlení a radosti, krásu okolo nás, zrady, které jsme utrpěli, své štěstí a neštěstí, to vše navrch k mraženému jogurtu, kuřecím sendvičům a sushi, které jsme měli k jídlu. Není divu, že užíváme tolik prostředků na podporu trávení.

Vezmeme-li v úvahu všechny tyto poznatky, nabízí se nám nová definice metabolismu.

**Metabolismus je souhrnem všech chemických reakcí v těle společně se souhrnem všech našich myšlenek, pocitů, přesvědčení a zkušeností.**

Tato definice je nejen vědecky přesnější a úplnější, ale možná ji také vnímáte jako intuitivně správnou. Pokud ano, pak jste v souladu s disciplínami, jako jsou ájurvéda či tradiční čínská medicína, které již po tisíciletí uznávají neoddělitelnost mysli, těla a vesmíru. Je pravděpodobné, že jste mnohokrát zažili chvíle, kdy se váš metabolismus proměnil díky něčemu jinému, než jsou strava, léky či cvičení. Vzpomínáte si na okamžik, kdy jste seděli doma a cítili jste nedostatek energie a sebelítost? Pokud by se vás někdo v té chvíli zeptal „Jaký je váš metabolismus?“, odpověděli byste mu, že je pomalý a zaseknutý. Pak náhle zazvonil telefon a byl to někdo, do koho jste zamilovaní, nebo někdo přinášející dobré zprávy ohledně peněz. Vaše nálada se rázem zvedla. Cítili jste se živí a plní optimismu. Pokud by se vás někdo v tu chvíli zeptal „Jaký je váš metabolismus?“, řekli byste, že jede jak na drátkách.

Takže, co se stalo? Zažili jste obrovský příval energie, aniž byste vypili kávu nebo užili drogy. Byla to proměna vašeho emocionálního světa, která oživila vaše tělo. Takto rychle se může metabolismus proměnit.

Tato kniha je v zásadě o znovunabytí metabolické síly. O tom umět se dívat, kde jsme svou sílu odevzdali, nechali ji odtéct a sami sobě ponechali jen málo. Mnoho z nás si navyklo věřit chybné domněnce, že co se osobního přidělu metabolismu týče, byli jsme poněkud ošizeni. Myslíme si, že jej nemáme dostatek, abychom mohli dělat to, co potřebujeme, protože někde došlo k chybě v systému. A vše, co musíme udělat, je opravit jej pomocí vitamínů, léků, diety či cvičebního programu. Kdybychom

jen dokázali najít toho pravého odborníka s tím pravým řešením, všechno by to fungovalo.

Pravda je ta, že se rodíme se silným metabolismem. Pokud jste se dostali až sem, pak to zázračné tělo, ve kterém přebýváte, odvedlo slušný výkon. Síly vesmíru nás vysílají ven do světa vybavené životaschopnou průbojností, jež nám umožňuje během cesty nashromáždit vše, co potřebujeme, abychom mohli letět dále. Pokud však zůstaneme uvězněni ve fyziologii přežití typu útok či útěk, ať už kvůli chronicky lehce zvýšenému stresu, kvůli rychlosti, nedostatečnému dýchání, pozornosti a potěšení, či kvůli neladícím rytmům a negativnímu osobnímu příběhu, pak nesmírně ztrácíme sílu. Stejně jako když odevzdáváme svou důstojnost a vnitřní autoritu zaměstnání, penězům, „odborníkům“, bolestivým emocím a rychlému životu, mám-li jmenovat jen několik důvodů.

Vezměte si zpět svou osobní sílu z těchto oblastí, a získáte nazpět hojnost metabolické síly. Tak jednoduché to je. A tak významné. Osobní síla a metabolická síla jsou jedno a totéž.

## OSM UNIVERZÁLNÍCH METABOLIZÉRŮ

Jádrem Pomalé diety je osm univerzálních metabolizérů. Považuji je za jedny z nejdůležitějších chybějících článků v naší metabolické skládance a za příští generaci mocných biologických omlazovacích prostředků, které se ukáží jako zásadní pro naše zdraví, a to na nejhlubší možné úrovni medicínské reality.

Navzdory tomu, že už nějaký ten čas existují, osm univerzálních metabolizérů bylo z několika podstatných důvodů dlouho přehlíženo. Zaprvé, pohybovali jsme se příliš rychle na to, abychom si jich povšimli, neboť jejich chemická síla je aktivována pouze tehdy, kdy dosáhneme potřebné úrovně „pomalosti“. Zadruhé, věřili jsme tomu, že prostředek



k povzbuzení metabolismu musí být výhradně něco, jako je potrava, pilulka nebo cvik, kdežto osm univerzálních metabolizérů spadá do jiné kategorie. Řekněme, že tyto prostředky k povzbuzení metabolismu jsou *transsubstanciální*, což znamená „nad říší hmoty a za ní“. Nemůžete se jich dotknout, uvidět je, dát je do lahvičky nebo je prodávat na internetu, přesto jsou pro metabolismus stejně zásadní, jako jsou vitamíny, minerály, voda a cvičení, dokonce možná ještě více. Bez nich bychom se nikdy nemohli stát vitálními a expresivními bytostmi, které jsou uvnitř nás skryty.

Mezi osm univerzálních metabolizérů se řadí:

- Relaxace
- Kvalita
- Pozornost
- Rytmus
- Potěšení
- Myšlenka
- Příběh
- Posvátno

Jak uvidíte v následujících kapitolách, každý z nich je klíčem, který odemyká bránu ke zcela novým prostředkům transformace metabolismu živin. Často se tak děje poměrně nečekaně, a přesto překvapivě snadně. Jakožto psycholog výživy jsem viděl příliš mnoho lidí frustrovaných z nízkokalorických, nízkotučných a „nízkoživotních“ diet. Viděl jsem je celé měsíce či roky cvičit, a stále si stěžovali na pomalý metabolismus. Jiní mezitím zhubli díky omezujícím dietám, avšak žili v kulinářském vězení, kam nemělo přístup potěšení, ani zde nebyla možnost propuštění. Jednoznačně bylo zapotřebí něco jiného.

Onu tajemnou ingredienci (tj. univerzální metabolizéry) jsem našel, když jsem objevil jógu. Během lekcí dýchání a vědomého přístupu k tělu se stalo něco pozoruhodného. Poměrně nečekaně jsem pocítil více energie a měl jsem jasnější mysl než kdykoliv předtím. Moje

trávení bylo najednou silnější. Byl jsem viditelně štíhlejší, moje chutě na sladké zmizely, má chuť k jídlu se srovnala a během jídla jsem byl pozorný a vychutnával si je zcela novým způsobem. To vše jen proto, že jsem přijímal více kyslíku a cvičil se v pozornosti. Nenásledoval jsem žádný systém založený na trestání sebe sama, ani jsem tvrdě nedřel, ani jsem s jídlem neválčil.

Když jsem do svých konzultací začlenil jednoduché dechové techniky a techniky tělesné pozornosti převzaté z jógy, začali moji klienti zažívat převratné změny v oblasti výživy. Žasl jsem, jak lidé s chronickými potížemi zaznamenávají rychlý vývoj a úlevu. Když se klienti naučili používat techniky jedení, aniž by byli pod vlivem stresu, mnoho trávících potíží během několika dní zmizelo. Ti, kteří začali vnímat posvátno, naslouchali moudrosti svých útrob (tedy vzkazům z enterické nervové soustavy) a dovolili si více potěšení, konečně zhubli. Jiní zas dali sbohem pravidelnému i záchvatovitému přejídání, získali více energie a jasné myslí a našli nový vztah k jídlu.

Podstatou bylo toto: Tito lidé získali více díky tomu, že dělali méně. Lidé, o nichž mluvím, přestali válčit s jídlem a začali je přijímat. Přestali si odpírat a začali se vyživovat. Když jedli, tak se zklidnili, a tím si zvýšili metabolismus. Rozhodli se pro zdravé potěšení namísto bolesti. Pracovali v souladu s přirozenými rytmy namísto proti nim. Přestali se cítit jako oběti jídla, svého těla a standardů někoho druhého, a místo toho převzali zodpovědnost za děláni jednoduchých, ale významných změn, které přispěly ke stavu posíleného metabolismu. Zpomalili a začali životu důvěřovat.

Měl jsem obrovskou radost, když jsem během své práce v Canyon Ranch a v Kripalu Center, s korporátními klienty a na workshopech s tisíci studentů pozoroval tolik metabolických transformací. Kupodivu jsou tyto změny poměrně všední a dostupné každému.

## PŘÍBĚH ÚSPĚCHU PŘI ZPOMALENÍ

Sandy držela diety bezúspěšně šest let. Šla od jednoho systému ke druhému, ale všechna kila, která shodila, si našla rychle cestu zpět. Stěžovala si na přetrvávající gastrický reflux (tedy pálení žáhy) a záchvaty přejídání. Žila v nelítostné válce s jídlem, která pohlcovala výraznou část její životní energie. Navzdory tomu, že ji lékaři prohlásili za zdravou, Sandy byla přesvědčená, že jejím problémem je pomalý metabolismus. Byla vyčerpaná z boje s jídlem a se cvičením, ale nevěděla, kterým směrem se vydat.

Za méně než šest týdnů naší společné práce shodila Sandy patnáct liber a po čtyřech měsících byla celkem o pětadvacet liber lehčí, přičemž jedla více tuku a cvičila méně. Její válka s jídlem byla u konce a konečně měla to, po čem toužila. Popíšu vám, co jsme udělali.

V prvé řadě jsme se zaměřili na kvalitu. Když jsme se setkali, Sandyina strava obsahovala velmi málo čerstvého či domácího jídla. Jedla spousty masově vyráběných produktů slazených umělými sladidly a s obsahem nekvalitních tuků. Nejedla skoro žádné potraviny s nízkým obsahem toxinů a vysokým obsahem živin. Za pomoci pravidel, o kterých se dočtete ve druhé kapitole, jsme vylepšili kvalitu Sandyiny stravy. Díky tomu se přirozeně začala snižovat kvantita jídla, kterou konzumovala. Pokud tělo nedostává kvalitní výživu, již vyžaduje, není vždy dostatečně chytré na to, aby si řeklo o lepší jídlo, ale křičí na nás „více jídla!“.

Dále jsme se podívali na rytmus. Sandy vynechávala snídani, měla malý a uspěchaný oběd a po práci si někdy kolem osmé hodiny dala velkou večeři. Podobně jako Sandy si většina lidí neuvědomuje, že tělo metabolizuje jídlo nejefektivněji v poledne, konkrétně když je slunce na obloze nejvýše. Výzkum nám ukazuje, že kalorie spalujeme nejlépe při obědě. Pozdní večer a brzké ráno jsou nejméně efektivními časy pro zpracování potravy. Zápasníci sumo nepřibírají proto, že by jedli tuny

zmrzliny Ben and Jerry's, oni jedí tutěž rýži, zeleninu a sushi jako jejich spoluobčané. Rozdíl je v tom, že toto jídlo konzumují ve značné kvantitě a pozdě v noci.

Sandy si neuvědomovala, že drží sumo dietu. Doporučil jsem jí, aby jedla opravdovou snídani, přiměřeně velký oběd a malou večeři. Konzumovala tedy více kalorií, ale soustředila je do času vrcholné metabolické účinnosti. Tím, že si dopřávala na jídlo více času, doslova do svého jídla přidávala kyslík, což mělo za následek vyšší schopnost spalovat kalorie a výkonnější trávení.

Sandy se dále označila za člověka, který jí rychle, proto jsem ji požádal, aby relaxovala a dýchala. Existuje něco, čemu vědci říkají kefalická fáze trávicí reakce (KFTR). *Kefalická* znamená „hlavová“. Kefalická fáze trávicí reakce je vznešeným termínem pro tělesný zážitek chuti, vůně, uspokojení, vizuální stránky a celkového potěšení z jídla. V závislosti na tom, kterou vědeckou studii máte před sebou, mezi 20 až 80 procenty naší síly ke spalování kalorií, naší trávicí síly a našeho vstřebávání konkrétních živin pochází přímo z KFTR, tedy „hlavové fáze“ trávení. Kvůli tomu, že Sandy spěchala během jídla, se její metabolismus výrazně snížil. Jedení bleskovou rychlostí uzavíralo její tělo do stresové reakce, která dramaticky oslabuje trávení a schopnost spalování kalorií. Když zařadila jednoduchá cvičení zaměřená na hluboké dýchání, tak zvýšené okysličení a přísun krve do trávicího systému stimulovaly tepelnou účinnost, tedy sílu ke spalování kalorií. Dýchání a relaxace také vyřešily potíže s nefunkčním trávením způsobené stresem, což zcela odstranilo její chronický gastrický reflux.

Po těchto úspěších jsem Sandy požádal, aby udělala něco zdánlivě nepochopitelného. Doporučil jsem jí, aby si jídlo vychutnávala, dovolila si cítit se vyživená a zahнала pocity viny, ať už jí cokoliv. To bylo pro Sandy obzvláště náročné, protože strávila velkou část své

dospělosti bojem proti jídlu. Sandy vůbec poprvé v životě vážně zvažovala možnost, že by sama sobě nepůsobila bolest, ale potěšení. Potěšení je opravdu mocným metabolizérem, který zvyšuje okysličení a přísun krve a snižuje produkci kortizolu a inzulinu, čímž napomáhá spalování tuků a tvorbě svalů. Také podněcuje parasympatickou dominanci v nervové soustavě, což aktivuje maximální metabolismus trávení i sílu ke spalování kalorií.

Nakonec jsme se vypořádali se Sandyinou největší výzvou, přejídáním. K jejímu údivu jsem jí vysvětlil, že z jednoho prostého důvodu nemohla nikdy svůj problém s přejídáním přemoci: její problém ve skutečnosti neexistoval. Ze zkušenosti mohu říct, že devět z deseti lidí, kteří o sobě tvrdí, že se přejídají, má ve skutečnosti jiný problém – když jedí, tak nejedí. Mnoho z nás upadá během jídla do stavu nevědomí, protože nám chybí klíčový univerzální metabolizér, kterým je pozornost. Když se nám nedaří všimnout si svého jídla, naprosto tím obcházíme tělesný mechanismus nasycení. Výsledkem je, že máme stále hlad.

Jak si možná pamatujete z hodin biologie na střední škole, všechny organismy na Zemi (ať jde o améby, ještěrky, lvy nebo lidské bytosti) jsou naprogramovány na dvě věci: aby vyhledávaly potěšení a vyhýbaly se bolesti. Když jíme, snažíme se získat potěšení z jídla a vyhnout se bolesti z hladu. Pokud jídlu nevěnujeme pozornost, mozek tuto chybějící zkušenost interpretuje jako hlad a signalizuje nám, abychom jedli více. Chybně se domníváme, že máme problém s vůlí, ačkoliv místo toho prostě potřebujeme být během jídla pozornější.

Konečný výsledek Sandyiny práce ji ohromil. Nastartovala trvalou změnu své váhy a poprvé od dob dospívání cítila díky jídlu přívál energie. Zpomalení a práce s moudrostí těla jí umožnily zvýšit rychlost metabolismu.

Rýsují se vám tu možnosti pro vlastní průlom v oblasti metabolismu?

Každý z osmi univerzálních metabolizérů uvedených výše je probrán zvlášť v jednotlivých kapitolách této knihy. Každá kapitola reprezentuje jeden týden z osmítýdenního programu Pomalé diety. Každá kapitola začíná popisem výzkumů a poznatky, které vám pomohou seznámit se blíže s principy prostředku k vylepšení metabolismu pro daný týden. Je ukončena praktickými pomůckami a technikami, které vám pomohou soustředit svou pozornost na začleňování těchto principů do života. Stane se tak trochu mými osobními klienty a zažijete zlepšení, která jsou okamžitá, trvalá a výrazná.

Osmítýdenní program Pomalé diety poskytuje základ pro to, aby se ve vašem metabolickém světě stalo něco důležitého. Zatímco si budete budovat sebevědomí na to, abyste mohli zkoumat svůj jedinečný vztah k jídlu, zanechat obav a pocitů viny a přistupovat ke svému tělu s důstojností a láskou, budete zároveň posilovat i svůj metabolismus. Chemie našeho těla je takto jednoduchá a elegantní. Užijte si tento program, vnímejte jej jako průzkum, zajímejte se o individuální detaily vlastní výživy, a váš úspěch bude zaručen. Ved'te si záznamy a na konci každého dne napište o svých aktivitách a úvahách. Napište si, co jste jedli a jak jste se pak cítili. Poznamenejte si své postřehy, zaměřte se na pozitiva a všímejte si svého pokroku, bez ohledu na to, zda jde o malé krůčky nebo významné skoky.

Jste připraveni zanechat návyků, které nefungují, a převzít ty, které fungují? Jste připraveni přijmout úplnou škálu velmi účinných prostředků k povzbuzení metabolismu, které zapálí jiskru jak ve vašem těle, tak ve vaší duši? Protože se věda soustředila na zúžené vnímání toho, co může zdraví ve skutečnosti znamenat, jsou odborníci na fitness spokojeni, pokud jsme spálili dostatek kalorií nebo dosáhli požadované tepové frekvence. Dietní guruové jsou šťastní, když naše mléko obsahuje dostatek vitamínu D a náš džus dostatek vitamínu C. Neuvědomili jsme si však,

že naší stravě obecně chybí několik důležitých živin, které jsou tu s námi už dlouhou dobu, a přesto byly jaksi přehlíženy: vitamín L – láska, vitamín Š – štěstí a vitamín D – duše. Tyto základní živiny nenaleznete uvedené na bočním štítku krabice s cereáliemi, ale nenechte se tím oklamat. Pokud něco doopravdy vyživuje duši, pak je to doslova výživné i pro tělo. A právě tato výživa podporuje metabolismus.

## 1. TÝDEN

# Metabolický význam relaxace

*Musí-li prchavý čas vidět lidstvo umírat, at je alespoň  
naplněn dobrým jídlem a dobrým rozhovorem, a pak  
prosycen parfémem družného veselí.*

M. F. K. FISHER

Gándhí kdysi řekl: „V životě jde o víc než jen o to, jak jej zrychlit.“ Podíváme-li se však na to, jak mnoho z nás jí, tak se to nezdá zrovna pravda. Konzumace jídla pod vlivem stresu je nejen běžná, je dokonce společensky přijatelná a často je doslova předpokladem ke zvládnutí zaměstnání, rodiny či života jako takového. Eva, která pracuje v kanceláři, nám vypráví typický příběh.

„Jsem vždy zavalená prací, takže jídlo se musí vejít do mého pracovního rozvrhu, což znamená, že uzobávám jídlo u stolu, kdykoliv to jde. Většinou jím v kanceláři dvě jídla denně, ale nejsou to opravdová jídla. Pracuju, uzobávám, telefonuju, uzobávám, píšu, uzobávám, pobíhám po kanceláři, uzobávám. Víím, že potřebuju jíst pomaleji, ale se svým rozvrhem bych to nikdy nedokázala.“

Pokud jste rychlým a zběsilým jedlíkem, je čas zařadit jinou rychlost. Důvod je ten, že čím pomaleji jíte, tím rychlejší je váš metabolismus.

Vybavujete si, jaké jsou vaše tělesné vjemy, když jíte ve stavu stresu či úzkosti? Většina lidí udává, že pociťují příznaky, jakými jsou pálení žáhy,



křeče, plynatost, bolesti trávicího traktu, říhání a výrazný hlad. Během stresu se tělo automaticky dostane do reakce zvané „útok či útek“. Tato vlastnost centrální nervové soustavy se vyvinula během milionů let evoluce do podoby dokonalého bezpečnostního mechanismu, jenž nás podporuje během života nebezpečných událostí – při střetu s nepřátelskými útočníky, při živelných katastrofách, při potřebě rychlého úniku či překonávání někoho či něčeho silou.

V okamžiku, kdy je stresová reakce aktivována, zrychlí se tep, zvýší se krevní tlak a zrychlí se dýchání. Hormony, které nám pomáhají dodat okamžitou energii, jakými jsou adrenalin, noradrenalin a kortizol, jsou vypouštěny do oběhového systému. Tok krve je přesměrován ze středu těla směrem do hlavy, abychom mohli rychleji přemýšlet, a do končetin, abychom měli sílu nutnou pro útok či útek. A co je hlavní – trávicí systém se vypne. Je zcela pochopitelné, že pokud odháníte zuřivou gorilu, nepotřebujete mrhat energií tím, že budete trávit lupínky, co jste měli k snídani. Všechny metabolické funkce v těle musí být zaměřeny výlučně na přežití.

Takže si představte sami sebe, jak nervózně pospícháte z bytu do kanceláře, zatímco do sebe házíte koláč. Nebo jak saháte po rychlém občedě v okamžiku, kdy jste zavaleni prací a myslíte na všechno, jen ne na jídlo. Nebo jak jíte tehdy, kdy jste rozčilení, protože s vámi vesmír nespolupracuje při plnění vašich skromných požadavků. V těchto chvílích nemá tělo ponětí, že to, co zažíváte, neohrožuje váš život, protože je geneticky naprogramované tak, aby spustilo reakci typu „útok či útek“ v okamžiku, kdy mozek zaznamená stres. To v praxi znamená, že v závislosti na míře stresu, který zažíváte, se aktivují všechny fyziologické změny charakteristické pro reakci typu „útok či útek“, včetně alespoň částečného odstavení trávicího systému.

Pokud jste tedy někdy jedli ve stavu úzkosti a následně měli pocit, jako by vám jídlo jen tak sedělo v žaludku, byl to pocit přesně odpovídající

skutečnosti. Čeká několik minut až několik hodin na to, až se trávení zase navrátí ke svému běžnému fungování.

Známý kapitalista Malcolm Forbes kdysi poznamenal na obranu rychlých občerstvení, že „To, že si to můžete dát, i když pospícháte, ještě neznamená, že je to odpad.“ To je možná pravda. Na co však v tomto prohlášení zapomněl, je toto: fakt, že to můžete sníst ve spěchu, ještě neznamená, že to rychleji vstřebáte. Můžete jíst ten nejzdravější pokrm v celé sluneční soustavě, ale pokud jej budete jíst ve stavu úzkosti, vaše schopnost trávení bude dramaticky snížena – vaše rozpoložení tedy právě ovlivnilo váš pokrm. Zmenšil se obsah trávicích enzymů ve slinách, schopnost rozkládat makromolekuly bílkovin, tuků a cukrů v žaludku byla oslabena a tok krve do tenkého střeva se snížil více než čtyřikrát, což má za následek sníženou absorpci vitamínů, minerálů a dalších živin. Nezáleží tedy jen na tom, co jíme, ale také na stavu mysli, v němž se nacházíme v okamžiku, kdy jíme.

## SOUVISLOST MEZI STRESEM A METABOLISMEM

Klíčem k porozumění významné souvislosti mezi metabolismem a stresem je centrální nervová soustava (CNS). Část CNS, která má největší vliv na gastrointestinální funkci, se jmenuje autonomní nervová soustava (ANS). Tento systém je zodpovědný za to, že váš žaludek začne mísit potravu, za tok enzymatických šťáv během procesu trávení a za udržení dynamického procesu vstřebávání živin v chodu. ANS také sděluje tělu, kdy nemá být v trávicím modu, jako například, když v žaludku není žádná potrava nebo když se nacházíte ve stavu „útok či útěk“.

Dvě větve ANS pomáhají plnit dvojí úkol povzbuzení a utlumení trávení: sympatická a parasympatická větev. Sympatická větev aktivuje

stresovou reakci a potlačuje trávicí aktivity. Parasympatická větev tělo zklidňuje a aktivuje trávení. Možná pomůže, když si představíme tyto dvě části nervové soustavy jako vypínač a spínač.

---

Při aktivaci parasympatického nervové soustavy	TRÁVENÍ JE ZAPNUTO	Stresová reakce je vypnuta a tělo je ve stavu relaxace
Při aktivaci sympatického nervového systému	TRÁVENÍ JE VYPNUTO	Stresová reakce je zapnuta a tělo je ve stavu „útok či útěk“

---

Jednoduše řečeno, táž část mozku, která zapíná stres, vypíná trávení. A naopak, táž část mozku, která zapíná stav relaxace, zapíná plnou zdravou sílu k trávení. Jíst zdravě je jen půlka příběhu o správné výživě. Být v ideálním stavu pro trávení a vstřebávání potravy je tou druhou půlkou.

Chen, charismatický šestačtyřicetiletý lékař čínské medicíny, byl postižen neúprosnými trávicími potížemi navzdory jinak výtečnému zdraví a hluboké znalosti přírodní léčby. Měl pocit, že je možná čas zaměřit se na svou stravu, a požádal mne o pomoc. Když jsem mu položil pár základních otázek ohledně stravovacích návyků, byl jsem poměrně překvapen jeho odpověďmi. Chen se po cestě do práce zastavil u McDonald's, a zatímco se prodíral dopravou ve městě, snědl v autě k snídani dva vaječné McMuffiny. Na oběd si zajel do téže pobočky McDonald's a v autě po cestě zpět do ordinace snědl dva Big Macy. Po práci si dal dva plátky pizzy. Chen mi sdělil, že by se chtěl cítit lépe, ale nebyl ochotný si vařit, brát si oběd s sebou do práce, jíst zeleninu nebo se vzdát návštěv u McDonald's. No vida.

Pověděl jsem mu, že se domnívám, že bych mu dokázal pomoci navzdory nemožným omezením, která mi ukládal. Zde je jednoduchá