

Zeptejte se DEEPAKA

na
a zdraví
životní
styl



DEEPAK CHOPRA

Bizbooks®

Deepak Chopra

Zeptejte se Deepaka

na

zdraví a životní styl

BizBooks

Brno

2014

ZEPTEJTE SE DEEPAKA NA ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

Deepak Chopra

Obálka: Petr Holub

Sazba: Martina Mojzesová

Odpovědná redaktorka: Martina Skovajsová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

All Rights Reserved © 2013 by Deepak Chopra.

Translated from the original title ASK DEEPAK ABOUT HEALTH & WELLNESS. Originally published by Deepak Chopra.

Translation © Zdeněk Mužík, 2014

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0170-1

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

Číslo publikace 18319.

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

Texty uvedené v této knize byly dříve uveřejněny v poněkud pozměněné podobě na <http://www.deepakchopra.com/>.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

Úvod	7
ŽIVOTNÍ STYL	9
Perfektní zdraví	9
Zpracované potraviny	10
Glutamát sodný	11
Jak se stát vegetariánem	14
Hlad způsobený emocemi	15
Strava a citlivost	16
Jídlo a cvičení	17
Posilování a spiritualita	18
Problém s váhou	19
Typy těla	21
Obnova kožních buněk	21
Úvahy o operaci plastické chirurgie	22
Nízké mínění o vlastním těle	23
Je nám čtyřicet	25
ZDRAVÝ SPÁNEK	27
Časové cykly dříve	27
Noční pták	28
Časné vstávání	29
Spánkové cykly	30
Meditací ke spánku	31
Modafinil	32
Méně spánku	34
Strašidelné filmy	35
EMOČNÍ ZDRAVÍ	39
Emoce	39
Emoční uvolnění	40
Pocit štěstí	41
Zlost	42
Výkyvy v sebeúctě	43

Podzimní smutná nálada	44
Štěstí nezávislé na vnějších okolnostech	45
Špatné zprávy	46
Zlostní lidé	47
Pozitivní vyhlídky	49
Je obtížné zůstat pozitivní	50
Ovládání myšlenek	51
Vyjádření podrážděnosti	52
Překonání bolestných vzpomínek	53
Překonání limitů emocionálních prožitků	54
Stínový efekt	55
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	57
Pocit zablokování	57
Úzkost z odloučení	58
Dezorientace	60
Sebelítost a deprese	61
Zoufalství	62
Pokrok a deprese	63
Schizofrenie	64
Užívání léků na spirituální cestě	66
Duševní poruchy, volba a spravedlnost	67
ZÁVISLOSTI	69
Nejistota a závislé chování	69
Alkoholismus	70
Víkendová pustina	71
Drogy ovlivňující mozek	72
Jak se vymanit z minulosti	73
Zbavení se závislosti	75
Osvícené učení spolku Anonymní alkoholici	76
Sebepoškozující chování	79
LÉČENÍ.....	81
Poučení z rakoviny prsu	81
Změny ročních období	82
Sezamový olej	83
Léčitelství	83
Léčení lidí v nemocnicích	85

Poučení z léčení	86
Stav vědomí během anestezie	87
Psychoterapie	89
Poradenství	90
Vynechání terapie	91
MYSL A TĚLO	93
Naslouchání vlastnímu tělu	93
Naslouchání vlastnímu srdci	94
Rovnováha a nerovnováha	95
Nenávist k tělu	96
Uvolnění negativity	97
Nudná práce	98
Nejlepší pohled na situaci	99
Zneužívání dospívajících	101
Psychologická ama	102
Zloba a výčitky	103
Efekt placebo	104
Provádění změn	105
Dokonalost	106
 O Deepaku Choprovi	 108
Spojte se s Deepakem online	109

Úvod

Základem dobrého zdraví je rovnováha. I když strava bohatá na vitaminy, cvičení a meditace jsou složky přispívající ke zdravému životu, neexistuje univerzální návod pro jejich kombinaci. Chceme-li přijít na své individuální potřeby, musíme věnovat pozornost svým tělům, duším a srdcím. Opravdové zdraví roste s námi a během času se mění. Neocenitelným krokem na cestě k dosažení rozšířeného vědomí je udržování fyzické a emoční rovnováhy.

Naslouchání vlastnímu tělu je první krok na cestě k úplnému zdraví. Vynikajícím začátkem je určení tělesného typu a emočních sklonů – dóš. Jakmile si uvědomíme své fyzické potřeby, můžeme přizpůsobit stravování a cvičení ustrojení svého těla. Opravdové zdraví není univerzální předpis, ale výlučná rovnováha genetických předpokladů, naučeného chování, věku a vnímání.

Mnozí z nás podceňují důležitost spánku pro zotavení. Rozptýlení způsobená vlastním egem, jako jsou seznamy úkolů, finanční potíže, rodinné krize a obavy, nám nedovolují usnout. Ať už strávíme noc neklidným převalováním nebo si stále připadáme unaveni po mnoha hodinách odpočinku, fyzické i emoční zdraví trpí. Dokážeme-li se s těmito problémy vyrovnat, získáme sílu potřebnou k tomu, abychom se postavili čelem výzvám příštího dne.

I když je fyzická kondice základem zdravého života, emoční zdraví je stejně důležité. Naším přirozeným stavem je štěstí. Stres, potlačovaná zloba a smutek se hromadí stejně jako jiné prvky destruktivního životního stylu. Vybudovat si sebeúctu a najít štěstí nezávisle na vnějších okolnostech je pro zdravý životní styl stejně důležité, jako jíst zdravé vyvážené jídlo a chodit do tělocvičny. Když jsou však denní výkyvy duševního stavu příliš extrémní, je třeba vyhledat pomoc. Klinická deprese, úzkost, závislosti a jiné duševní nemoci mohou být stejně vážné jako jiné nemoci. Mnohé z těchto nemocí mají kromě fyziologických i psychologické složky.

Od holistických léčebných metod po chemoterapii, od chirurgického zákroku po psychoterapii, vyhledání potřebného léčení je životně důležité k tomu, abychom si zachovali rovnováhu. Často je potřebné mít podporu ve svém okolí a naopak, poskytovat ji svým blízkým.

V tomto svazku jsem shromáždil otázky čtenářů, které mně k tomuto tématu poslali e-mailem během posledních deseti let. Dobré zdraví je základem, na kterém můžeme vybudovat svou duchovní cestu.

S láskou

Deepak

Životní styl

PERFEKTNÍ ZDRAVÍ

Otázka:

Když jsem byl malý, často jsem nosil rodičům ze školy různé formuláře k vyplnění. Často obsahovaly otázky na nemoci v rodině. Moje matka, které záleželo na soukromí, nikdy žádné nemoci neuvědla. Jednou jsem se jí na to ptal a ona odpověděla: „Jsi naprosto zdravý.“ Celé mé dětství působila naprosto zdravě. Byla to pro mě velká úleva. Když jsem dospěl, s překvapením jsem zjistil, že měla několik nemocí, o kterých nikdy nemluvila. Já jsem celý život zdravý, čímž nechci říci, že jsem nikdy neměl nějaké příznaky, ale celkový obraz je stále úplně zdraví. Nejsem si jistý, zda se mně podařilo, abych na svou dceru působil jako obraz naprostého zdraví, protože jsem chtěl být poctivý při zodpovídání otázek. Můžeme jako rodiče poskytnout svým dětem obraz naprostého zdraví a být přitom naprosto upřímní v jejich přítomnosti?

Oba moji rodiče zemřeli relativně mladí. Chybí mně dnes jen jeden rok do věku, ve kterém zemřel můj otec. Moje matka onemocněla zhruba v mém věku, ale žila pak ještě několik let. Ani jeden z rodičů nevedl rizikový život. Někdy už se nedokážu tvářit, že jsem naprosto zdravý, když vím, že se blížím věku,

ve kterém moji rodiče zemřeli. Myslím, že zdraví velmi záleží na přístupu. Co bych měl udělat, když selžu?

Odpověď:

K udržení zdraví není nutné předstírat obraz dokonalého zdraví. Cestou k opravdovému zdraví není udržovat si v mysli umělou představu zdraví. Zázitek čistého vědomí při meditaci je tou nejmocnější zprávou, kterou můžeme vyslat své mysli a tělu o našem přirozeném stavu rovnováhy a celistvosti. Takový zázitek je pro naše buňky nejlepší připomínkou stavu dokonalého zdraví.

ZPRACOVANÉ POTRAVINY

Otázka:

Brání konzumace zpracovaných potravin duchovnímu růstu? Nemluvím o jejich nadměrné spotřebě, pouze o jejich nízké až střední spotřebě. Jsem momentálně na cestě k báječnému duchovnímu růstu, ale nejsem si jist, zda mě má současná strava na této cestě nezpomaluje. Snažím se začlenit do své stravy organické potraviny, ale v pracovní dny je to obtížné, protože moje zaměstnání vyžaduje časté pracovní cesty. Někdy mám během dne čas najíst se jen v autě.

Odpověď:

Čerstvé, organické, nezpracované potraviny jsou pro váš duchovní růst nepochybně lepší než zpracované potraviny.

Cestování určitě působí při opatrování kvalitní potravy problémy, ale když se pokusíte přijít na způsob, jak si předem připravit vlastní jídlo nebo kupovat pokrmy, které jsou co nejméně zpracované, budete se nejspíše cítit lépe.

Ājurvéda klade téměř stejný důraz na trávení potravy jako na její kvalitu. Je tomu tak proto, že při dobrém trávení a jedení s láskou a plnou pozorností získáte více životní energie z pořádného jídla, než byste jí získali z nejčerstvějšího a nejčistšího jídla při špatném trávení. Musíte-li tedy kvůli cestování ve své stravě dělat kompromisy, není to nic hrozného. Je-li to třeba, užívejte přípravky podporující trávení a snažte se jíst v klidném prostředí bez vyrušování.

GLUTAMÁT SODNÝ

Otázka:

Je glutamát sodný opravdu tak škodlivý, nebo to lidé přehánějí?

Odpověď:

Nadměrné užívání glutamátu v potravě, zvláště u dětí a lidí s neurologickými problémy, mně dělá starosti. Glutamát a aspartam patří mezi látky známé jako excitotoxiny. To znamená, že tyto látky povzbuzují neurony k neustálé činnosti, dokud tyto buňky neodumřou, a působí tak v závislosti na dávkování různý stupeň poškození mozku. Účinek na jednotlivé buňky je dramatický a rychlý – několik hodin od pozření.

Důvodem, proč je obtížné glutamát zakázat, je to, že klinické projevy neurologického poškození nejsou patrné po mnoho let nebo dokonce desetiletí.

Nejlepší kniha, kterou jsem o tomto tématu četl, je *Excitotoxins – The Taste That Kills* od MUDr. Russella Blaylocka. Další dobrá kniha je *The Slow Poisoning of America* od Johna Erba. Zdůrazňování chuti glutamátem je obrovský byznys, odhaduje se, že se ho v současnosti prodá přes půl miliardy kilogramů. Máme sklon si myslet, že glutamát je jen v čínských jídlech, ale je skrytý v mnoha zpracovaných potravinách, které jíme, a téměř ve všech pokrmech rychlého občerstvení. Potravinářský průmysl ví, že lidé glutamát na etiketě neradi vidí, a tak ho uvádí pod různými názvy. Tyto přísady všechny obsahují glutamát: hydrolyzované rostlinné bílkoviny, hydrolyzované bílkoviny, výtažek z rostlinných bílkovin, sodný kasein, vápený kasein, výtažek z droždí, texturované bílkoviny (TVP). Tyto další přísady obvykle obsahují glutamát: sladový výtažek, sladové ochucovadlo, bujón, vývar, ochucovadlo, přírodní ochucovadlo, přírodní hovězí nebo kuřecí ochucovadlo, koření. Když tedy vidíte, že je v seznamu na etiketě na posledním místě uvedeno „přírodní ochucovadla a koření“, je to proto, že potravinářská inspekce výrobcům dovoluje uvádět glutamát pod tímto nevinným názvem.

Glutamát stimuluje nervy v jazyku, a zesiluje tak chuť jídla. Excitoxiny jsou proto přidávány do našeho jídla a pití po tunách, aby se zvýšil odbyt a zisk. Dr. Blaylock vypráví o setkání s vrcholovým manažerem v oboru přísad do potravin, který mu jasně řekl, že tyto excitoxiny v našem jídle budou bez ohledu na to, kolik změn jména je k tomu potřeba.

Nervový systém dětí je na excitoxiny mnohem citlivější než u dospělých a mnoho poškození mozku způsobených těmito produkty u dětí je nevratných a může k nim dojít při jednorázové konzumaci ve velkém množství. Dokonce pouhých dvě stě miligramů excitoxinů (miska polévky z konzervy a dietní limonáda) stačí u dítěte k tomu, aby došlo k poškození mozku. Je obtížné prokázat příčinnou souvislost, ale bylo ukázáno, že excitoxiny mohou zhoršit, nebo dokonce vyvolat mnohé z dnešních epidemicky se šířících neurodegenerativních nemocí mozku, jako je Parkinsonova choroba, Huntingtonova choroba, ALS a Alzheimerova choroba. Existují vědecké důkazy, že tyto chemikálie mohou trvale poškodit hypotalamus, důležitou část mozku, která řídí tvorbu hormonů, takže v pozdějším životě mohou mít děti také endokrinologické problémy.

Vypovídajícím způsobem je to, jak vědci používají krysy pro studium obezity. Protože krysy nejsou od přírody obézní, musejí je vědci vykrmit, a dělají to tak, že jim po narození vstříknou injekci glutamátu. Jelikož glutamát vede ke ztrojnásobení množství inzulinu, který produkuje slinivka, ztloustnou krysy velmi rychle. Navštívíte-li webovou stránku www.pubmed.gov, najdete stovky studií, které mají v názvu slova „obézní“ a „glutamát“.

Nedávno průmysl rychlého občerstvení, který je jedním z největších spotřebitelů glutamátu, přiměl Sněmovnu reprezentantů, aby schválila Zákon o osobní zodpovědnosti při stravování, známý také jako „Zákon o cheeseburgrech“. Tento zákon zakazuje soudní vymáhání odškodnění od výrobců, prodejců a distributorů potravin, i když se ukáže, že úmyslně přidávali do výrobků chemikálie.

Glutamát působí na tělo mnohem pronikavěji a působí mnohem horší následky, než si většina lidí uvědomuje.

JAK SE STÁT VEGETARIÁNEM

Otázka:

Už přes rok se snažím stát se vegetariánem. Když to však zkouším, nikdy to nevydržím déle než několik týdnů. Není to tím, že by mně maso tolik chutnalo, ale tím, že moje tělo bez masa nedokáže řádně fungovat. Zkoušel jsem nespočetné kombinace potravin s vyloučením masa, ale žádná nefunguje. Můj vztah k jídlu se stává překážkou na mé cestě k duchovnímu rozvoji, ne proto, že jím maso, ale protože věnuji tolik energie přemýšlení o tom, co bych měl jíst. Máte nějaký nápad, jak překonat tuto překážku duchovního růstu?

Odpověď:

Snažit se o dietu založenou na ideálech, a ne na vlastním zdraví, je z dlouhodobého hlediska nepraktické. Je důležitější respektovat to, co vaše tělo vyžaduje. Když se naučíte důkladně naslouchat svému tělu, mimo naučené pamlsky nebo emoční závislosti na jídle, řekne vám, co je pro ně nejdůležitější, kolik a kdy jíst. Bude-li pro vás důležité přestat jíst maso, ztratíte na ně chuť a vaše tělo se přizpůsobí a bude bez něj stejně zdravé, nebo dokonce zdravější. Být vegetariánem je báječné, když k tomu dospějete přirozeným způsobem, ale donutit se k tomu