

## Předmluva k českému vydání

Je jasné, že my lidé jsme složité bytosti s mnoha aspekty. Usilovat o harmonii zájmů všech těchto stránek člověka, které se rovnocenně podílejí na jeho zdraví, znamená skutečně přistupovat ke zdraví holisticky. S velikou radostí jsme se proto chopili příprav na knize s příznačným titulem *Čtvero cest k uzdravení*, která je shodou okolností též „čtvrtým“ titulem z naší edice *Vyživující tradice*.

Možná jste rodiče dorůstajících dětí, kteří ostatní knihy z naší edice už dobře znají. Možná jste ale důchodce, jehož trápí artróza, rád chodí do obecní knihovny dívat se na regál se štítkem „nové knihy“ a pro něhož to bude teprve první kniha z naší edice. Poprvé asi uslyší o tom, proč a co vlastně lidé mají opravdu jíst, a že zubař Price si nevymyslel teorii, kterou by si druzí lidé měli na sobě v praxi vyzkoušet. Nejprve vyhledal funkční praxi (moudrost zdravých domorodců) a teprve pak na základě ní formuloval svou teorii. Možná jste důchodkyně, která občas dostává na starosti vnoučata a musí jim něco uvařit. Většinou jsou to babičky, které nejvíce vařit baví a hlavně s láskou, ale třeba díky poznatkům v této knize na svém umění ještě něco upraví ku prospěchu vnoučat i sebe samých. Lékař Thomas Cowan, spoluautor této knihy, napsal v předmluvě k jedné z knih Sally Fallon Moreellové něco, co promlouvá i k nám: „*Často svým pacientům říkám, že to jediné nejdůležitější rozhodnutí ohledně zdraví, jaké musí učinit, je, rozhodnout se, jestli považují moderní Američany za nejzdravější lidi, jací kdy žili. Pořád nám to opakují dokola – všichni bychom měli být vděční, že máme moderní zemědělství, zázraky zelené revoluce, požehnání v podobě moderního lékařství a potravin, že nám pěkně obohacují vitamíny. Kdyby nebylo ‚pokroku‘, všichni bychom žili hnusně, brutální a krátké životy našich předků. Realita je, jak Sally popisuje, zdaleka jiná – strava domorodců propůjčovala těmto lidem úroveň zdraví a energie, jaká je pro moderního člověka neslýchaná... I ti největší gurmáni, kteří žijí v ‚gurmánském‘ hlavním městě Spojených států, žijí v potravinové poušti v porovnání s neuvěřitelnou rozmanitostí, jakou si mohli dopřát domorodí lidé. ... Dnes zaplatíme sto dolarů za osobu, když bychom si zašli do špičkové restaurace, která ‚objevila‘ kostní vývar, vnitřnosti a divokou zeleninu.*“ (Cowan, 2018) *Knihy Čtvero cest k uzdravení* nám vysvětlí, proč jíst „politicky nekorektní“ bílkoviny a tuky a správně upravené sacharidy, vše v dobré kvalitě. Předpokládáme, že ani babičky by tedy na sobě neměly šetřit a kupovat si vždy levnější potraviny.

Léčba fyzického těla zlepšením výživy díky stravě, kterou domorodci již dávno objevili, by byla samoučelná, pokud by nebyla činěna současně s léčením emočního těla pomocí pohybu. Dnes i v minulém století existovaly hlasy neurologů či psychologů (Stanley Keleman, Russell Kennedy, Peter A. Levine), které volaly po tom, aby se psychoterapeutické přístupy doplňovaly somatickými přístupy, totiž aby se kořeny různých emočních zranění a traumat nehledaly primárně „v hlavě“, která generuje neprospěšné myšlenky, jež jsou jen *příznak* problému, ale v těle, které uchovává paměť (poplach). Jaimen McMillan, autor části knihy o pohybu, šel ještě dál a vypracoval, jak vědomě modifikovat celý pohybově prostorový vzorec těla, který se nemocnému ustálil do určitého stereotypu typického pro danou nemoc. Část knihy o pohybu v každém

případě proto nelze chápat jako „fitness“ program pro posílení fyzického těla či na hubnutí, ale zejména jako program pro duševní a sociální zdraví, tedy pro emoční tělo, aby se zbavilo nefunkčních nevědomých ustálených vzorců. Na budování svalů všech věkových kategorií a pohlaví si jistě každý dohledá inspiraci jinde. Zejména ženy všech věků ale možná uklidní či inspiruje myšlenka z knihy, že určité množství tuku na těle ženy v závislosti na jejím věku má zůstat, protože je důležité pro její hormonální zdraví a zdraví kostí.

I v případě obezity je ale třeba působit současně jak na tělo (lepší výživou), tak i na duši. Slovo obezita a spousta různých slov se sice často volně používá, jaký že je to problém, ale už se neříká, co se vlastně za tímto slovem skrývá. Třeba na úrovni fyzického těla podle dr. Cowana znamená především podvýživu. Budeme-li přesní, nadváha je zde spojena s tuky na těle člověka, nikoliv v jeho stravě, u svalů hovoříme spíš o jejich „podváze“. Sally Fallonová ve své populární kuchařce *Výživující tradice* vzpomínala na žádoucí obezitu prasete, které staří sedláci dosahují odvěkým zaručeným způsobem – krmí ho brambory, šrotem a chlebem, zkrátka sacharidy a případně odstředěným (tj. nízkotučným) mlékem. Chceme-li tedy zhubnout, nestačí se zpravidla jen více hýbat, ale při změně svého jídelníčku se přestat bát „politicky nekorektních“ tuků a zkusit se inspirovat zdravým selským u zmíněných sedláků.

V kapitole o meditaci se dozvíme, že ačkoliv existuje mnoho druhů meditací, meditace zpětného procházení si dne nám může změnit pohled na svět i na sebe, a tím tedy i změnit neprospěšné postoje. Koneckonců jakkoliv může být nějaký zdravotní problém těžký, jsme to často jen my sami, subjektivně zaujati a slepí, kdo si ho děláme těžší. Není to vůbec náš kocour, ale jen my sami, kteří se oslabujeme a stojíme si sami v cestě k uzdravení, zpravidla „v porouchaném prostorově pohybovém gestu“.

Další cesta k uzdravení se týká léčení éterického těla. Kdybychom neměli éterické tělo čili tělo životních sil, opravdu bychom se obrátili v prach, neboť ono naplňuje tělo životem a orgány správným chodem či klidem. Dr. Cowan popisuje, proč je výhodné, není-li nemoc urgentní, léčit toto tělo nejprve jemnými nenásilnými léčebnými metodami. Teprve pokud by tyto nefungovaly, tak by doporučil prostředky z klasické medicíny. Pozoruhodné je v tomto ohledu jeho uvažování třeba v otázce přístupu k léčbě rakoviny. Snad čtenáři ocení, že jsme knihu opatřili 245 relevantními poznámkami redakce. Kapitulu o rakovině jsme navíc doplnili i delší zprávou o poznacích z jeho nové knihy *Rakovina a nová biologie vody (2019)*, která v češtině ještě nevyšla. Výzkum na poli onkogenů, jak čteme v médiích, vypadá údajně velice nadějně. Podle oficiálních dat ale míra výskytu rakoviny a úmrtnosti na ní v západních zemích i u nás přitom zatím prudce neklesla, v některých případech dokonce stoupá. Vzhledem k astronomickým výdajům, které ale desítky let na výzkum rakoviny odcházely, lze říci, že se okolo onkogenů zatím jen poněkud „tančí jako kolem zlatého telete“. Co když totiž i zde občas platí, že čím složitější případ, tím banálnější příčina? Co když by i případné „zázračné“ či „nadpřirozené“ uzdravení našlo vědecké objasnění, pokud by na jeho výzkum šly finanční prostředky?

Dr. Thomas Cowan, hlavní autor *Čtvera cest k uzdravení*, má klasické medicíně za zlé, že přestala hledat řešení, která skutečně léčí, a pouze zvládá příznaky a nouzová opatření zaměňuje za dlouhodobé léčení. Předpokládáme, že čtenářem knihy s takovýmto názvem nemůže být někdo, kdo nepřistupuje ke zdraví holisticky a hlavně s tím, že zdraví je především jeho vlastní zodpovědnost, že mu ho namouduši nikdo nezajistí, a že si o svém zdraví a léčbě chce autonomně rozhodovat sám. Nepřeje si, aby mu zdraví bylo vyvlastněno a aby svou tělesnou a mentální integritu musel celoživotně podřizovat dozorcům. Vzdělává se, aby mu nezbyla jen „víra (placebo?) ve vědu“, kterou by pak mohl jen z pozice věřícího glorifikovat a nekriticky bránit proti věrokazům. Ostatně kapitola o srdci, které zřejmě nepohání krev, jako spíš krev pohání srdce, mu takovýto postoj potvrzuje: „*Pokud srdce není pumpa, ale pohyb krve je iniciován v jednotlivých buňkách, pak by rozkazy měly být vydávány jednotlivými vojáky. Úlohou ústředního velení, stejně jako úlohou srdce je jednoduše naslouchat vůli lidu a vojáků! Společnost, která věří tomu, že srdce je pumpa, je společnost, která akceptuje centralizované řízení, plánované hospodářství, centrální banky, národní zemědělskou politiku, vládou diktovanou zdravotnickou politiku, obchodní řetězce s oblečením pro nás a jednu velikou společnost, která vyrábí boty pro všechny.*“ (Cowan, 2008)

Jako čtenář jste zřejmě někdo, kdo možná nesouhlasí s nárůstem veřejných zdrojů, které jdou do zdravotnictví, a občas má pocit, že medicína může být lukrativní byznys, který slouží spíš sám sobě než zdraví občanů. Pochopil, že (řečeno starým dobrým léčitelem Ing. Jiřím Jančou z Ostravy) „*nám vyrostl průmyslový monopol se všemi zápory, který se šíleně brání jakékoliv zmínce o návratu k přírodním metodám, jakémukoliv snížení výroby ‚léků‘, i za cenu lidského života*“. (Můj život s alternativní medicínou, Eminent, 1999). Třeba jednou založíte politickou stranu s názvem Pro zdravotnickou svobodu 2030. Dejme tomu, že se také sám začtete do některé studie, na které v knize odkazujeme, abyste si na ní mohl(a) udělat vlastní konečný názor a vlastní výklad, protože, jak tvrdí sociolog Petr Hampl, PhD: „*Svým příležitostným studentům říkám, že 99 % falšování výzkumů probíhá nikoliv při tom výzkumu, ale mezi závěrečnou zprávou z výzkumu a novinovým článkem. Na stránce si často přečteme něco jiného, nebo dokonce opačného.*“

Kniha *Čtvero cest k uzdravení* se stejně jako ostatní knihy z naší edice žádným zločinem sama neprovinila a žádný hřích nezdědila, tak jsme ani ji žádnou vodou nepokřtili. Jelikož nemá ani rakovinu, nebude se konat žádný výlet do Francie za účelem nápravy její cytoplazmy k léčivým vodám do Lurd. Pokud vás ale zaujme, budeme upřímně rádi, když o jejím zrození laskavě podáte zprávu přátelům na Facebooku, Instagramu nebo při osobním setkání. Případné podněty, připomínky, hříchky a podobně hlase prosím na knihy@kosimesnadno.cz.

Děkujeme vám předem za otevřenost a trpělivost, s jakou se do fascinujících témat na následujících stránkách budete nořit.

Věra Dudmanová