



## Osudný ponor

Do osmatřiceti let spočívala Rošova léčba především v dodávání vysokých dávek chloridu draselného (KCl). Šlo o nutnou kompenzaci chronického nedostatku draslíku způsobeného poruchou svalových buněk a narušenou funkcí sodíko-draselné pumpy. Léčba byla zaměřena hlavně na zvládnání akutních stavů a prevenci parálýz, bez ambice zásadně měnit celkovou kvalitu života. Zlom přišel po osmatřicátém roce. Rošta postupně přestal spoléhat jen na vnější řešení a začal přebírat odpovědnost za sebe samotného. Zásadní roli sehrála práce s dechem, chladem, pohybem, mentálním nastavením a celkovým životním stylem. Tyto oblasti se postupně propojily do holistického přístupu k sobě – 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ –, který přinesl výraznou změnu nejen fyzického stavu, ale i psychiky, vztahů a celkového prožívání života. Nešlo o hledání zázraku, ale o postupné uvědomění, že změna je možná a že to, co skutečně rozhoduje, není samotná nemoc, ale způsob, jakým na ni člověk reaguje. Díky tomu, že se Rošta dostal na pomyslné dno už relativně brzy, mohl projít procesem, ke kterému se mnoho lidí dostane až na konci života, pokud vůbec. Okamžik, kdy už neměl co ztratit, změnil jeho pohled na svět, na sebe i na smysl bytí. Přestal bojovat, dokazovat, tlačit na výkon a odevzdal potřebu něco komukoli dokazovat. Místo toho začal tvořit z radosti samotného bytí, ne kvůli výsledku.