

ke spánku (například žádná stimulující elektronika v ložnici; řada těchto zařízení emituje tak zvané modré světlo, které spouští v našem mozku stav bdělosti). Najděte si způsob, jak používat umělé spánkové stimulanty střídavě, a šetřete si je na extrémní okolnosti (třeba na cestování napříč časovými pásmy). Možná by stálo za to také zjistit, jaký druh spánkového uspořádání je pro vás ideální. Nespí se vám lépe v samostatné posteli? Snažíte se neustále sdílet manželské letiště se svým nepokojným partnerem (který navíc chrápe)? V šedesáti letech chrápe ve spánku 60 % mužů a 40 % žen. Co ruší váš spánek? Počet párů, které se rozhodnou spát v oddělených postelích, nebo dokonce oddělených místnostech (přes 30 % z nás), vůbec není tak neuvěřitelný, jak se zdá. Když se pravidelně dobře vyspíte, všechno v životě se zdá být lepší, včetně vašich vztahů. Jestli nespíte, zřejmě to má nějaký důvod. Najděte ho a získejte svůj spánek zpět. Potřebujete ho.

59 Jehlové podpatky a další záludné zdroje zánětů



ANO



NE

Zánět je přirozená, někdy však nadměrně aktivní biologická reakce na nějaký škodlivý podnět. Jeho základním cílem je iniciovat hojení, ale když začne být v důsledku nemoci nebo dlouhodobého stresu chronický, může se stát destruktivním. Z tohoto důvodu byl zánět spojen s některými v současnosti nejhoršími degenerativními chorobami včetně nemocí srdce, Alzheimerovy choroby, rakoviny, autoimunitních chorob, diabetu a zrychleného stárnutí.

Chodíte-li bosí nebo nosíte nepohodlné boty, způsobujete si v nohách zbytečné záněty, které mohou mít dopad na celý váš tělní systém. Pokud je vaším cílem redukovat celkovou hladinu zánětu a ulevit vašim kloubům a spodní části zad, čímž zánět dále oslabujete, pak neznám lepší a snazší způsob, než nosit dobré, podpůrné a pohodlné boty každý den.

K dalším způsobům, jak redukovat záludné zdroje zánětů, patří udržovat si zdravou hmotnost (Pravidlo 13), dodržovat pravidelný

rozvrh (Pravidlo 3), nechat se každý rok očkovat proti chřipce (Pravidlo 14), uvažovat o braní dětského aspirinu (Pravidlo 22) a statinu (Pravidlo 21), udržovat si pozitivní pohled na život (Pravidlo 31) a pečlivě a zodpovědně nakládat s každou objevivší se nemocí (Pravidlo 26). Máte-li na nějakém místě evidentní známky zánětu, ať je to reflux žaludečních šťáv nebo bolesti v zádech, uvědomte si je a podnikněte kroky k jejich řešení.

60 Odšťavňování



Ani na chvilku nepodléhejte iluzi, že Jack LaLanne vděčil za svou dlouhověkost (dožil se šestadevadesáti let) svému eponymnímu odšťavňovači. Možná se mohl dožít stovky, kdyby se byl svému trendu mělnění ovoce a zeleniny v mixéru a jeho pití vyhnul. Opravdu se tělu líbí, když pozře deset mrkví najednou? Nebo půl kila ředkviček? A ještě důležitější otázka zní, zdali původní živiny v ovoci a zelenině, nyní obsažené ve vysoké sklenici džusu, jsou pořád tytéž? Já si to nemyslím.

Pro začátečníky: Kyslík je silný oxidant. Proměňuje během okamžiku chemické vlastnosti molekul tím, že jim krade elektrony. Jakmile vystavíme vnitřní dužinu ovoce nebo zeleniny vzduchu bohatému na kyslík, co se stane? Ihned ji zoxidujeme, během zlomku vteřiny – zvláště když plod vystavíme ničivé síle mixéru. Změníme celou jeho skladbu i živiny, které v něm byly. Právě proto se většina kvalitních džusů prodává v neprůhledných, chlazených obalech, kam neproniká vzduch ani světlo. Výrobci vědí, jak chránit živiny ve svém výrobku po co nejdéle dobu.

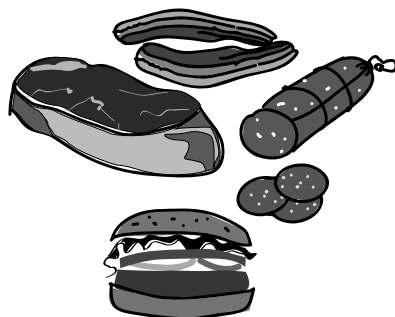
Už jsem tu zdůraznil význam konzumace celých, skutečných potravin. Džus z mixéru není celá potravina – je *zpracovaný*, protože byla

odstraněna vláknina se svými fytoživinami. Když někdo říká, že mu výroba džusů zachránila zdraví nebo proměnila jeho tělo, říká ve skutečnosti jen to, že ho džusy odvedly od požívání brakových potravin.

Zatímco prodavači těchto nápojů rádi odkazují na všechny studie o přínosech časté konzumace čerstvého ovoce a zeleniny, zapomínají se zmínit o tom, že tyto studie nemají s mixovanými produkty vůbec nic společného. Informace jsou převzaté ze studií provedených na celých potravinách. Je to jako srovnávat jablko s pomerančem. Takže teď víte, co máte dělat: vyhodit mixér a jíst celé potraviny.

61 Konzumace více než tři porcí červených a/nebo zpracovaných mas týdně

Maximálně tři porce týdně



Podobně jako u alkoholu, má i konzumace masa své kladné a záporné stránky. Střídmá spotřeba červeného masa není nezbytně špatná, ale studie ukázaly, že jíst více než tři porce týdně může zvyšovat riziko určitých onemocnění a chronických poruch. Stejně tak je prokázáno, že škodlivé účinky na zdraví může mít i zpracovávané maso (uzeniny, salámy, šunky, slanina, hot dogy a párky). Jedním možným vysvětlením těchto tvrzení je, že tato průmyslově zpracovávaná masa mohou obsahovat vysoké procento soli či potenciálně nebezpečných chemikálií. Jezte je proto s mírou.

62 Vitamíny a výživové doplňky



Když se podíváme na všechny studie o vitamínech, provedené za posledních několik desítek let na skupinách více než tisíce lidí, zjistíme, že podle řady z nich brání vitamínových doplňků koreluje se zvýšeným rizikem chorob (třeba rakoviny) a představuje jen malý přínos pro zdraví. Některé z těchto výsledků byly statisticky významné, jiné nikoliv. Interakce mezi výživovými doplňky a organismem jsou velmi složité, ale jednoduché vysvětlení může znít tak, že tělo si zkrátka chce vytvářet volné radikály, aby útočily na „špatné“ buňky, včetně těch rakovinných. Pokud tento mechanismus zablokujete tím, že budete polykat hory vitamínů (zvláště těch, které jsou nabízeny pod názvem antioxidanty), zablokujete tím zároveň i přirozenou schopnost těla řídit sebe samé. Zablokujete fyziologický proces. Narušíte proces, kterému jsme dosud plně neporozuměli.

ČÁST II. – ČEMU SE VYHNOUT

Jednoduše řečeno, nemůžeme očekávat, že nějaká pilulka nebo balená potravina uspokojí naše výživové potřeby stejným způsobem, jako to dokáže opravdové jídlo. Nezajímá mě, co stojí na etiketě; polykejte jídla, která etikety nepotřebují! A přestaňte brát vitamíny.

63 Málo nicnedělání



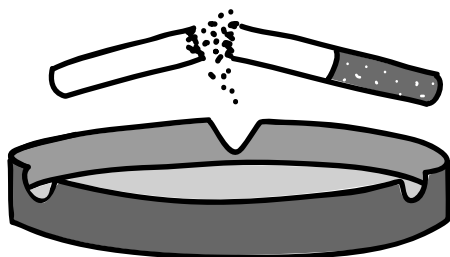
Každý, kdo „straší“ po nocích v práci nebo si už dlouhou dobu neodpočinul na dovolené, ví, že dříve nebo později dosáhne bodu zlomu. Je to chvíle, kdy mozek vypne a vy musíte velmi bojovat, abyste byli produktivní, neboť jste zcela vyčerpaní a potřebujete si dát oddych. Příliš mnoho z nás se snaží vyléčit svou únavu vzácnými dovolenými, místo abychom si naplánovali periodické chvílky odpočinku v průběhu celého týdne. Odpočinek neznamena jen oprostít se od pracovních závazků a domácích prací; znamená to skutečně relaxovat v klidném prostředí, kde můžete svému mozku dovolit, aby si dal pauzu a přestal řešit tisíc věcí najednou. Rozhodně vám to pomůže být kreativnější a výkonnější, až skočíte zpátky do hry.

Buďte opatrní s technologiemi, jež se skrývají v našich telefonech a počítačích, včetně těch do ruky. Tato podivuhodná zařízení proměňují i nejkratší časové proluky v zábavné a potenciálně produktivní. Jejich pravidelné používání však může vést k neočekávanému vedlejšímu účinku: Pokud své mozky stále zaměstnáváme digitálními vstupy, můžeme za to zaplatit vzácným časem nečinnosti a odpočinku, který

ČÁST II. – ČEMU SE VYHNOUT

by nám umožnil lépe se učit informacím a pamatovat si je, případně přicházet s novými myšlenkami. Zkuste si proto zařadit do programu čas na odpočinek alespoň jednou nebo dvakrát týdně. Nemusí to být dlouho. Pro začátek stačí pouhých dvacet minut, kdy se zcela vyhnete technologiím a médiím a zabavíte se jinou příjemnější činností – četbou knihy nebo svižnou procházkou (bez mobilu). Zařadte si do programu pravidelné doby odpočinku. Váš mozek i tělo vám za to poděkují.

64 Kouření



Vaše plíce mají už tak dost práce a nepotřebují extra záněty a podráždění způsobené tabákem. Denně vdechnete do orgánu s povrchem o rozloze tenisového kurtu asi 7 500 litrů vzduchu. Odfiltrovat z tohoto vdechnutého množství vše nepotřebné je samo o sobě nesmírně pracné, tak proč plicím ještě přitěžovat dalšími toxiny z kouření?

Společně s nadváhou je kouření jedním z nejzásadnějších rizikových faktorů u téměř všech chronických chorob a může zásadně ovlivňovat kvalitu vašeho života. Každý, kdo přestane kouřit, získá nesmírné výhody, co se zdraví a dlouhověkosti týká. I když kouření může způsobit trvalé poškození, dobrá zpráva je, že plíce se dokážou zregenerovat, když přestanete. A nikdy není příliš pozdě přestat kouřit.

Někde je to možná legální, ale fakt, že je v pořádku kupovat si a kouřit marihuanu, neznamená, že je to v pořádku i pro vaše zdraví. Dnes již dobře víme, že marihuana může ochromovat imunitní systém a že zvyšuje riziko respiračních onemocnění, různých druhů rakoviny a duševních poruch jako deprese nebo poruchy paměti.