

2

Úpadek a ztráta vlivu energetiky

Mladý muž pokleká u provizorního ohniště a porcuje jelena, jehož toho dne sledoval a zabil. Připravuje maso a myšlenky se mu toulají na cestu přes pláně, která leží před ním. Bude putovat přes neznámé území a ví, že se bude muset spolehnout na své dokonalé smysly, rychlé nohy a bleskové reflexy. Sedá si, aby pojedl, a je vděčný za to, že si tyto kvality může vypůjčit od svého bratra jelena.

Po jídle si uvědomuje pocit lehkosti, fyzické svobody a mírné divokosti. Vstoupil do něho jelenův duch. Připravil si také malou misku zkroucených kořínků a divoce rostoucí zeleniny. Ví, že takto získá přístup do tiché, zemité moudrosti rostlinné říše, a osvojí si tak vnitřní poznání, jež mu jelení maso nemůže poskytnout. Z divokých kořínků přejímá kvalitu houževnaté zakořeněnosti a z výrazně chutnajících listů přizpůsobivost. Těmto rostlinám také šeptem děkuje.

Nyní je připravený na cestu.

Před ztrátou vlivu

Před mnoha lety bylo jídlo mezi kmenovými a vyspělými civilizacemi zlatého věku nedílnou součástí životních filozofií, které utvářely a rozvíjely charakter lidí. Dávno před průmyslovým věkem i věkem informací jsme my lidé měli jednotný pohled na to, jak co nejpevněji udržovat svůj vzájemný vztah s přírodou. Z tohoto vzájemného působení jsme se maximálně pečlivě poučili, protože jsme věděli, že příroda je našim zdrojem, životním partnerem a věčnou silou, která uspokojí naše potřeby a našemu potomstvu zajistí budoucnost.

Nevníмали jsme sami sebe jako skutečnost *mimo* přírodu – my jsme *byli* příroda. Žít v těsném spojení s přírodou nám dávalo příležitost sledovat, prožívat a poznávat mnohé naše kvality, které odpovídaly růstu i činností rostlin a zvířat. Naše pozorování spojené s pokusy

a omyly a roznícené ohněm intuice i zděděné moudrosti nám v rostlinné a živočišné říši odhalily mnohé možnosti, jež odpovídají našim životům.

Naučili jsme se využít tyto živé symboly v každé oblasti života, což vyvrcholilo v pozoruhodných potravních filozofiích, které se tradují od zlatého věku prehistorických civilizací po starověké Egyptany, Maye, Sumery a mnoho dalších vyspělých starověkých kultur. Po globální pohromě, která před asi 11 500 lety¹ téměř zničila lidstvo, byli někteří z těch, kdo přežili, schopni zachránit semena i zbytek starověkých znalostí. Mnohé z těchto myšlenek byly později kodifikovány ve formálních myšlenkových systémech, jako je starověký indický systém ájurvéda, tradiční čínská medicína (TČM), čtyři řecké typy tělesných šťáv, lékařské metody Hippokrata, Paracelsa, Maimonida a jiných. Z těchto systémů je pravděpodobně nejznámější středověká léčba podobného podobným.

V této nauce byla struktura nebo funkce určité rostliny či zvířete brána jako signál, jež příroda poskytuje člověku. Tyto signály pak odhalují účel, ke kterému může rostlina nebo zvíře sloužit.

Například řeřicha je rostlina, jíž se daří ve vlhkém prostředí, a proto byla uznávána jako prospěšná pro pacienty s vnitřní nerovnováhou vody. Vlašské ořechy se svým složitým povrchem fyzicky podobají lidskému mozku; v současnosti jsme zjistili, že vlašské ořechy obsahují omega-3 kyseliny, které podporují mozek.

Léčba podobného podobným si takovýchto podobností všimla a mohla (když vezmeme tento poslední příklad) připisovat ořechu mimořádný vliv na lidskou nervovou soustavu.

V době svého největšího rozmachu byly tyto systémy důkladně zpracované a zahrnovaly vědomosti o tom, co se týkalo zdraví prospěšné stravy a léků na určité nemoci. Avšak základní principy nebyly nikdy naprosto komplexní, protože tyto systémy se nikdy neopíraly o *poznání* odvozené ze zkušeností a moudrosti zděděné po předcích.

Úpadek energetiky

Nedlouho po katastrofě před 11 500 lety někteří přeživší lidé zachránili, co zůstalo z jejich velkých kultur, a odcestovali do nových zemí, aby tam tyto civilizace obnovili. Během let strádání tito předci přestáli hladomor i dobu ledovou. Ačkoli byli trvale psychologicky i duchovně velice poznamenáni, dokázali začít znovu. Pouze už to ten-

tokrát nebyl zlatý věk, ale období plné válek, sporů, radikálních úprav životního prostředí a jiných problémů.

Mnozí, kdo se vrátili k původnímu životnímu stylu, zůstali stranou, zatímco ostatní obnovili civilizaci a neustále ji střežili před nebezpečím, jemuž čelili od predátorů a jiných lidí.

Tento cyklus neustálých válek a osvětlení existoval více než deset tisíc let a většina lidstva neznala svou pravdivou historii. Dokonce i dnes se zoufale držíme přesvědčení a dogmat, což nakonec vyvrcholilo v moderní vědecké a náboženské nepochopení toho, kdo jsme a odkud pocházíme.

Avšak přesto během těchto tisíců let lidstvo v různé fázi civilizace zachovávalo alespoň určité spojení s přírodními, zdravými jídly a poznávalo přírodu. Od této důvěrnosti s výživným jídlem a moudrosti předků ustoupilo lidstvo až poměrně nedávno. Tím, že byla strava během posledních sta let zušlechťována a zpracovávána více než dříve, byli lidé také více izolováni od zdrojů svého jídla, což způsobilo, že *poznání* tohoto jídla upadlo a vědomosti o něm se znehodnotily na zlomkovité tradice a jalové napodobeniny.

Některé jednoduché léky dávných lidí, bylinky a potraviny, na nichž byly léky založeny, později posloužily jako základ pro moderní farmaceutické léky; ale zatímco ingredience a jejich fyzický účinek byly často předávány z generace na generaci, nebylo už předáváno poznání, které je podnítilo. Později byly tyto složky dokonce opuštěny ve prospěch syntetických verzí s nebezpečnými vedlejšími účinky.

Během renesance a věku rozumu přišel technický pohled na přírodu i svět okolo nás. Místo aby člověka vedla představa vesmíru inspirovaná uvědoměním, duchem a energií, nový řád viděl svět jako velký vesmírný stroj, jenž je tvořený dokonalými mechanismy a namazaný neomylnou logikou.

Naše nové metody poznání sebe samých i jídla jsou v současnosti z větší části buď založené na víře, nebo jde o výsledek vědeckého bádání, analýzy a přímočaré logiky.

Přítom víme, že znalost lidského těla je založena na pozorování při pitvách mrtvých těl, a ne živých lidí. Je zajímavé, že o rozpitvané „mrtvoly jídla“ se převážně opírají také studie výživy – konkrétně o rozbor popele po spálení jídla v laboratoři. Takto teoretický přístup, který je odtržený od živé reality, má ovšem s energetickým *poznáním* jen málo společného.

Odkaz věku strojů

Posun od světa řízeného energetikou ke světu řízenému mechanikou způsobil v našem přístupu k životu zásadní změnu. Před věkem strojů jsme věděli, proč je důležité přizpůsobovat se přírodě a životu v ní. Jakmile jsme však přijali zjednodušené symboly věku rozumu, uvěřili jsme, že můžeme nastoupit na místo strojvůdce a řídit tento vlak sami. Dokonce jsme si začali myslet, že můžeme přírodu *vylepšit*.

Pokroková technologie se spojila se svérázným způsobem myšlení a člověk vedený odvahou se domníval, že by se životní prostředí mělo nebo mohlo přizpůsobovat *nám*. To je zásadní rozdíl mezi některými velkými civilizacemi (nebo obecně národy minulosti) a „vyspělými“ civilizacemi současnosti. Je to rozdíl, který vyvrátil základy života, jaký jsme *znali*.

Tato záměna *mnoha* názorů *za jednu* životní teorii měla za následek rozdělení jednotného pochopení života do izolovaných „větvi“ výživy, medicíny, vědy, náboženství, biologie, psychologie a mnoha dalších oborů – přičemž každá větev má vlastní odborníky, již se zaměřují na to, aby zkoumali a analyzovali právě a jedině tu svou větev.

Člověk by přitom řekl, že bychom my lidé mohli z této iluze už dávno procitnout. Stačí si vzpomenout na atmosférické katastrofy, které v plném rozsahu způsobil ropný a uhelný průmysl; na titulky novin, jež denně vykřikují varování ohledně globálního oteplování; na litanie nad událostmi od Dust Bowlu² po Černobyl a tak dále. Ale nestalo se tak a většina z nás stále spí hlubokým spánkem.

Podívejte se, co je dnes finančně podporováno biotechnologií. Živou noční můrou je dnes věk strojů, jenž sní o člověku jako o božském inženýrovi.

Zasvěcené bojiště

O moderní epoše mluvíme jako o *věku informací* – a je to pravdivé označení. Mezi závratnou změť dat se snaží prosadit obnova opravdového *poznání*, ale kvůli velkému rozsahu informací stále žijeme v pojmovém vězení věku strojů. Růst vlivu mechanických a analytických názorů na život znamenal předefinování jídla, historie, zdraví i lidského života z hlediska konkrétních empirických informací a dat.

Hodnota kvality byla zkrátka nahrazena hodnotou kvantity.

Od věku strojů je nový model zdraví založen na boji a agresivitě. **Nemoc** není chápána jako náš *odklon od přírody*, ale jako agresivní *čin přírody*. Energetický přístup, který je založený na pochopení nemoci jako snahy těla obnovit si svou přirozenou odolnost, byl nahrazen modelem, jenž prostřednictvím léků slouží k *oslabení* této přirozené odolnosti. Agrese přírody je tak protiváhou k agresi člověka.

Tato bojovná předpojatost je vidět dokonce i v jazyce moderního lékařství – v podstatě jde o *vojenskou terminologii*. Když je naše tělo *napadeno* patogenem, byli jsme *přepadeni*, a proto jsme si vytvořili imunitní *obranu* nebo bereme *antibiotika* a *antihistaminika*. Lékaři mluví o *zbraních* využívaných při léčbě a o tom, jak dobře si vedeme *v boji proti...* (doplňte si jakoukoli nemoc).

Léčení ve věku strojů má ve skutečnosti jen málo co do činění s celistvostí nebo zdravím. Místo abychom se zabývali významem toho, co je to zdraví, máme k dispozici podrobnou klasifikaci nemocí a jejich vhodné farmaceutické protiopatření. Ve skutečnosti se dnes většina zdravotní péče soustřeďuje na nemoci.

Pravá zdravotní péče je odsunuta do druhotné zdravotní péče (ošetřování, poradenství, fyzikální terapie a rehabilitace), která se skutečně zabývá *zdravím* – celkovým zotavením, a nejen poražením symptomů nemoci.

Naše zmatená podstata

Novodobý boj s jídlem má za následek velký zmatek, což je patrné v mnoha potravních programech, jež jsou v dnešní době k dispozici. Před několika desetiletími byla publikována populární kniha týkající se přirozeného zdraví – jmenovala se *Are You Confused?* (Jste zmatení?)³. Bohužel sdělení v této knize onu zmatenost nevyřešila a i dnešní odpověď je stejná, jako byla před desetiletími.

Pradávné národy (ať kočující nebo zemědělské) jistě tento zmatek necítily, protože přírodu musely poznat – musely se neustále přizpůsobovat prostředí, aby přežily. A tím, že ji poznaly (a to způsobem, kterým lidé dnes jednájí jen zřídka), prokazovaly přírodě i jejím darům velkou úctu a vděčnost. Spolu s touto úctou toužily přírodu pozorovat a porozumět jí.

Za těchto okolností lidé v období před věkem strojů *považovali* jídlo za základ své krve, kostí i nervové soustavy. Byl to katalyzátor lidského myšlení i způsobu života a strava byla hlavní *substancí*⁴.

Věděli jsme, že jídlo je více než pouhé palivo; že jde o ztělesnění živé zkušenosti.

Dnes měníme intuitivní moudrost a selský rozum svých předků za technologickou duchaplnost důmyslných přístrojů, chemikálií a dalších slabostí. Mnohé z těchto nových hraček, jež měly zlepšit náš životní styl, jsou prospěšné a svému užitečnému cíli slouží, avšak většinu rozvoje směřujeme k zajištění pomoci svému nově získanému bohu: vědě, která vede s naším prostředím, jídlem a nemocemi válku.

To platí především o současné celosvětové medicíně; je to lékařský model, který ztratil křehké spojení se svými planetárními kořeny. Naštěstí se folklor stravování naší „nevědecké“ minulosti znovu objevuje jako základ léčení a to, co bylo včera odsouzeno jako nesmyslná pověra, se dnes znovu vynořuje, ale už jako uznávaný vědecký fakt.

Stejně jako naši předci i my jsme začali chápat, že se musíme naučit přizpůsobit stále se měnícímu životnímu prostředí – a brzy dokonce pochopíme, že rozhodujícím prostředkem k tomu je naše každodenní jídlo, tato naše *podstata*.

Pokud věda může mimo jakoukoli pochybnost dokázat, že strava je opravdu naším nejlepším lékem, potom se farmakologie opětovně může spojit se svou minulostí, aby byla léčebným nástrojem, který tak zoufale potřebujeme. Avšak aby se to událo, musí dojít k velké změně ve způsobu, jakým lidé vnímají tradiční model jídla a zdraví.

3

Vstupte do věku rozumu

Mezi lidmi už sílí povědomí o tom, že náležitá potrava a každodenní stravovací zvyky silně ovlivňují zdraví. To je samozřejmě dobrá zpráva – zdá se, že jsme znovu získali své prastaré vědomosti o nejdůležitějším významu jídla. Je tomu ale opravdu tak?

Jedná se bohužel o starý model, jenž se zabývá kvantitou, ne kvalitou.

Nejde totiž jen o to, kolik gramů tuku přijímáte, ani o to, zda se u vás projevil nějaký konkrétní symptom, například vysoký krevní tlak, artritida nebo rakovina. Při volbě správné látky, kterou vkládáte do úst, totiž nejde jen o to, co je správné a co ne. Volba energetického jídla je příležitostí, jak si neomezeně využívat lidskou schopnost kreativity.

Díky vztahu mezi jídlem a zdravím mnoho lidí znovu začíná oceňovat *kvalitu*.

Je pravda, že většina lidí znovu přezkoumává stravu kvůli svému zdraví. Motivuje je – alespoň zpočátku – především strach. Jestliže se obáváte obezity, nemoci nebo smrti, pravděpodobně se nebudete ptát na pravou podstatu jídla, které konzumujete, ale na to, zda potravina, již se chystáte jíst, je (nebo není) v pořádku, zda vám ublíží, nebo je pro vás vhodná.

Přesně to ale nejsou typy otázek, které by otevíraly mysl kreativité a dobrodružství.

Fakt, že se na jídlo začínáme dívat nově jako na možného zabijáka, ale také jako na lék, je velmi důležité pro to, abychom omezili staré stravovací vzory a více se začali zabývat *kvalitou*.

Krok správným směrem

Říká se, že gram prevence má hodnotu kilogramu léku. Mnoho organizací, které se zabývají zdravím, v současnosti tvrdí, že strava může pomáhat při předcházení vážnějším zdravotním problémům.

Jak velkou roli tedy hraje strava při prevenci nemocí? Je to dostatečně velký faktor, aby si vyžádal sociální a ekonomické změny v zemědělství, lékařství a dalších politických prioritách? Jsou meditace, cvičení, vizualizace a pozitivní myšlení důležitější než strava? A co peníze a sociální postavení? Jaké jsou konkrétně vaše životní priority?

Ať už je to cokoli, jedna věc je jistá: k životu na této planetě všichni potřebujeme biologický organismus, který je schopný adaptovat se na přítomnost a přicházející změny, jež vytvořil člověk a příroda. Biologická podstata onemocnění je faktorem, podle kterého se mění vnitřní prostředí jedince tak, aby se přizpůsobil problému, a zároveň se pokouší zachovat jeho původní biologickou celistvost. Jídlo je mocný nástroj, jenž je schopný změnit lidský organismus tak, aby byl zdravý – nebo také nemocný.

Kolik znáte lidí, jimž život zkrátily problémy, které souvisely se stravou – například onemocnění srdce nebo rakovina? Avšak život pokračuje a řídí ho typ stravy, již si sami volíme. V současnosti jsme zjevně dosáhli bodu, kdy získáváme lekce ohledně kvality jídla a jeho důležitosti pro zdraví.

Ale v tomto novém povědomí existuje skryté omezení – mnoho toho, co je nyní považováno za zdravé jídlo, je možno za zdravé považovat pouze v kontrastu s tím, co bylo za dobré považováno v nedávné minulosti. To, co se nyní představuje jako léčivá strava, přírodní jídlo nebo kvalitní jídlo, je často velmi *relativní* ohodnocení – my v této knize budeme mluvit o jiném hodnocení.

„Jíst zdravě“

Pro generaci lidí, již vyrostli během období velké hospodářské krize, jíst zdravě jednoduše znamenalo jíst *hodně* – především konzumovat velké množství masa. Taková představa straší všechny, kdo uvědoměle sledují tuky. Pro osoby, jež žily na počátku dvacátého století, byly prostá strava bez tuku a lehká jídla ztělesněním nedostatku. Proto získaly na zbytek života názor, že taková potrava není zdravá (i když dnes víme, že to není pravda).

Není tomu tak dávno, kdy lidé umírali na *tuberkulózu*. A stále se to děje.

Tato nemoc člověka *stravovala*, tuberkulózní bakterie ho opravdu doslova stravovaly. Dnes nás zabíjí *naše konzumace jídla*.

V tomto případě se opět jedná o kvantitativní přístup k jídlu, neboť nejde o jeho kvalitu.

Farmář a filozof Wendell Berry v knize *The Unsettling of America* (Znepokojení Amerikou) výmluvně a přesvědčivě píše, že většina obyvatelstva se na začátku dvacátého století odklonila od přírody, a proto přestala být producenty jídla a jeho spolutvůrci a získala novou roli – jsou z nich *spotřebitelé*.

Avšak slovo *spotřeba* souvisí s činností strojů, ne s činností lidí. Zatímco o autu můžeme říct, že má určitou spotřebu paliva, o lidech nemůžeme prohlásit, že spotřebovávají jídlo. Nejsme stroje, ale živé bytosti a naše jídlo je také určitou formou života; proto analogie mezi spalováním paliva a konzumací jídla *není* správná.

Nejprve si zvolíte stravu, potom ji sníte, strávíte, vstřebáte ji a využijete buňky daného pokrmu – při konzumaci jídla jde tedy o proces, při kterém se projeví mnohem více života než při spalování paliva. Každým svým smyslem s daným jídlem *splynete*, strava se stane vámi a vy se stanete jí. A protože nejste stroj, získáte novou podobu. Při splynutí s jídlem nejde o spotřebu, ale o *živé spojení* (výstižnějším výrazem by bylo slovo *strávení!*).

Slovo *konzumovat* lze nahradit slovem *živit*. Když se rozhodujete pro určité jídlo, zvolíte si je nejen proto, abyste se jím živili, ale i kvůli jeho konkrétním kvalitám.

Energetika: konzervativní přístup

Konvenční model výživy vychází z předpokladu, že jídlo je *hmotata*, pouhá materiální potrava pro lidské tělo. Analytické stanovisko (za nímž stojí levá mozková hemisféra) uvádí, že jídlo se skládá z mnoha částí – ze živin včetně různých skupin vitaminů, tuků, minerálů, fytonutrientů, antioxidantů a dalších složek.

Nutriční analýzy mohou být užitečné, ale problém nastane, pokud někdo začne věřit, že tyto analýzy mluví o jediné podstatě jídla. Lidé mají sklon zkoumat výživu pouze na základě stanovených pravidel, a proto věří, že by se měli zaměřit pouze na izolované živiny, například na vápník, vitamin C, fytonutrienty či další složky.

Přestože během dvacátého století proběhlo v oblasti výživy obrovské množství výzkumů, stále se k jídlu nepřistupuje dostatečně *moudře*. Analytický přístup se navíc někdy považuje za *konzervativní*, i když ve skutečnosti takový není!

Slovo *konzervativní* se odvozuje od slova *conservare*, což znamená *držet pohromadě*. Pokud to vztáhneme na jídlo, *konzervativní* znamená, že jde o stravu, která si přeje něco *držet pohromadě*. Pravý konzervatismus má málo – pokud vůbec – co dělat s moderním nutričním přístupem k jídlu.

Současná výživa nic *pohromadě* *nedrží* ani *neuchovává tradiční* kvalitu stravy, jídlo dělí na jednotlivé části a přehlíží tradici, protože není pro současnost dostatečně významná. Takové vnímání jídla není ani konzervativní, ani tradiční, ale přesto ho dnes považujeme za *konvenční* názor. Slovo *konvenční* se definuje jako něco, co závisí na přijímaných modelech nebo se jim přizpůsobuje; tedy to, co není přirozené, originální ani spontánní.

Duše jídla

Jídlo může působit nejen na vaše tělo, ale i na vaši duši (i když ani to současné lékařství nemůže materiálně prokázat).

Výživa se stejně jako náboženství, psychologie a lékařství snaží oddělit duchovní záležitosti od fyzických, a proto je nesmyslné, když se jedním dechem mluví o duši a jídle. A nesmysl to opravdu je. Výživou se zabývá věda, která vychází z poznání smyslů, zatímco záležitosti duše jsou mimo jakoukoli reálnou klasifikaci.

V současnosti se věda díky slibné neurobiologii začíná trochu zabývat tím, jak potraviny ovlivňují náladu a chování. Takové studie mají sice stále dost daleko ke zkoumání *duše*, ale jejich směr bádání může způsobit, že biologická věda v určitém bodě narazí na energetiku.

Konzervativní (klidně ho nazývejte *tradiční*) chápání jídla využívá pohled, který je vyrovnanější a podílí se na něm levá i pravá mozková hemisféra. Tento rozumný přístup k jídlu se nesoustřeďuje na části jídla ani na části lidí, ale nabízí komplexní pochopení jídla a jeho celkového vlivu na člověka – od kvalitativního hlediska, jež zahrnuje nutriční a fyziologické stránky, až po psychologické a duchovní aspekty.

Energetika nabízí nový model, který obsahuje to nejlepší z naší minulosti a přítomnosti a otevírá dveře pro lepší, zdravější budoucnost.