

# OBSAH

VENOVANIE A POĎAKOVANIE	5
NA ÚVOD	7
MYŠLIENKA	9
MOTIVÁCIA	13
AKCIA	19
ROB TO, ČO MILUJEŠ A MILUJ TO ČO ROBÍŠ	23
ROZBEHNUTÉ NEZASTAVUJ	28
NEVER GIVE UP	32
ZLODEJI SNOV	39
NAJKRAJŠÍ VÝHĽAD JE ZHORA!	45
NIČ NA SVETE NEMÁME ZARUČENÉ	51
ÚDRŽBA TELA	55
TAJOMSTVO SPRÁVNEJ OTÁZKY	64
KEDYSI A DNES	70
ŽIŤ AKTÍVNE – PREČO A AKO	75
STRAVA A VÝŽIVA	82
HYDRATÁCIA	87
UŽ NIE SME LEN TO, ČO JEME	94
DOPLINKY VÝŽIVY	102
NEMOCNICA	106
JEDEN Z MOJICH BEŽNÝCH DNÍ	111
HODINA PRAVDY	117
NEBEZPEČNÉ LÁTKY	171
SODIUM LAURYL SULFATE (SLS)	176
ZLATÉ RUKY	178
KONTAKTY	181
REFERENCIE	185
NA ZÁVER	186
O AUTOROVI	188

# **VENOVANIE A POĎAKOVANIE**

Táto kniha je zo srdca venovaná všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom obohatili môj život, či už pozitívne alebo negatívne. Všetky výzvy a prekážky ma posunuli vždy o krok ďalej.

Veľká vdúka patrí vydavateľstvu Via Bibliotheca, s.r.o., - [www.viakniha.sk](http://www.viakniha.sk), ktoré mi bez akýchkoľvek ťažkostí od prvého kontaktu vychádzalo v ústrety a vdúka nemu sa táto kniha stala realitou.

Tiež by som rád poďakoval mojej jedinečnej starej mame, vdúka ktorej sme mali vlastne po celý život k dispozícii vždy čerstvo dopestované ovocie a zeleninu z jej záhradky, ktorú sme si ako deti nie vždy vážili. Dnes toto považujem za absolútny základ svojho silného a zdravého fyzického fondu a som vdúčný za to, že aj vdúka tomu dnes

Mám tým na mysli, že ak napríklad osobný tréner je niekto, kto nám má pomôcť dosiahnuť ideálnu postavu, nemal by asi mať visiacu pneumatiku okolo pása. Moje skúsenosti v nemocničiach mi nedávajú práve najlepšiu indikáciu, že ľudia pracujúci tam, by mohli byť zodpovední za moje zdravie.

Občas neverím vlastným očiam a mám pocit, že niekto si z nás robi sstrandu. Nech mi niekto prosím pekne vysvetli, ako mám zveriť zdravie do rúk niekomu, kto nemá potuchy, že 95% všetkých chorôb je metabolického charakteru a ako teda môžem čakať, že ten niekto, ktorého vzdelanie o výžive je menšie ako 10%, mi dokáže pomôcť??? Je to nezmysel, a keď sa pozriem do lekárni, aké kvantum liekov tam je, tak neverím vlastným očiam. Je veľmi smutné, že tento systém z nás, bežných ľudí, za cenu multi-biliónového biznisu urobil choré a zmrzačené národy a farmaceutický priemysel rozkvitol do nevidaných rozmerov. Samozrejme, je ľahké z toho obviňovať lekárov samých, pretože oni robia iba to, čo ich naučili. A kto iný stojí za ich vzdelaním, za ich učebnicami a lekciami, ako samotné farmaceutické kolosy, ktoré si tak zabezpečujú pravidelný a nemalý odber liekov za peniaze, o ktorých sa nám ani nesnáva. Keď som sa vrátil na Slovensko v roku 2010, nemohol som uveriť, koľko mojich známych zrazu malo novú prácu, veľmi zaujímavú - farmaceutický dealer!!! Každý dostal auto, počítač, mesačné stretnutia minimálne v Tatrách. Hovorí vám toto niečo??? Čo si myslite, z akých asi peňazi a kto by si takéto niečo mohol dovoliť??? Za všetkým stojí obrovský farmaceutický kolos a lekári s dealermi sú figúrky, ktoré majú za úlohu distribuovať a predpisovať lieky nám všetkým. Ak ste chorý – liek. Ak nie ste - nájdu vám chorobu a už chorý ste. Toto podľa mňa už ani nie je o zdraví. Osobne

poznám ľudi, ktorí doslova chodia k lekárovi a rozkážu si lieky, ktoré chcú!!! A kde je zodpovednosť lekárov za to, či ich ten človek ešte potrebuje alebo nie???

Je zvláštne, že akonáhle dostaneme horúčku alebo chrípku, automaticky nás ako prvé napadne dať si vitamínovú bombu, veľa tekutin. Znamená to, že niekde hlboko v podvedomí máme stále prirodzene zafixované, že ak nám naše telo dá najavo, že sa potrebuje zbaviť niečoho nepotrebného, musíme mu dať vitamíny, tekutiny a oddych, teda že zostaneme pár dní v posteli. A to je presne to, čo telo potrebuje, no nie až keď máme problém, ale toto by malo byť každodennou prevenciou, ktorá je tak jednoduchá a lacná, že si ju môže dovoliť asi naozaj každý. Skúška správnosti - skúste si teraz odpovedať na každú z troch otázok. Odpoveď môže byť iba áno alebo nie.

- 1) Môžem vypiť každý deň aspoň 2 litre vody???
- 2) Môžem zjesť každý deň aspoň 1-2 kusy ovocia a porciu čerstvej zeleniny???
- 3) Môžem sa každú noc dostatočne vyspať, teda aspoň 6-7 hodín kvalitného spánku???

Myslím si, že každý by mal byť schopný týchto troch vecí a ak nie, prosím, napište mi, prečo to nie je možné, naozaj by som rád vedel príčiny. Podľa vlastných skúseností najväčším problémom je ľudská pohodlnosť, lenivosť a nezáujem o to, čo si dávame do úst a čo by sme tam dávať mali. Vedieť veci, ktoré nám môžu pomôcť žiť zdravý a vitálny život a nerobiť ich, môže mať iba dve príčiny. Budť lenivosť alebo vlastná hlúposť.

vrátane fast-foodov a stravovacích návykov, nie sme veľmi daleko od týchto faktov ani my sami.

Vedeli ste, že:

- oveľa viac ľudí dnes zomrie na nadbytok jedla, ako pre jeho nedostatok
- zlé stravovacie návyky sú dnes najväčšou príčinou úmrtí
- jedlo zabije až dvoch ľudí z troch každý rok
- to, čomu my hovoríme zdravá strava a čo nám vláda predstavuje ako zdravé, je v skutočnosti zdraviu nebezpečné
- srdcové infarkty, rakovina a iné choroby sú toho jasným dôkazom
- nasledujeme a počúvame oficiálne pokyny vlády a lekárov, a napriek tomu, čím ďalej tým viac ľudí zbytočne každoročne zomiera práve kvôli nim
- môžeme mať dojem, že vieme a robíme viac pre naše zdravie a stravovacie návyky ako v 18. storočí, no vtedy ľudia nezomierali kvôli tomu, čo jedli
- pred rokom 1900 srdcové ochorenia ani len neboli v lekárskej knihe chorôb a rakovina, cukrovka, či osteoporóza boli len veľmi výnimočné a mali ich väčšinou bohatí ľudia
- strava chudobných bola veľmi jednoduchá - zemiaky, cesnak, obilníny, ovocie, zelenina boli tým, čo mali títo ľudia denne na stole, a to si dokonca pamätam ešte i ja z môjho detstva... Mäso sa nám nepodarilo mať na stole ani každú nedeľu a rybu sme mali väčšinou len na Vianoce... nebolo to teda tým, že by sme ryby či mäso nechceli, no nemohli sme si ich dovoliť...
- 20. storočie prinieslo obrovskú zmenu... Kedže živočisne jedlo sa stalo viac pristupným a lacnejším, ľudia začali meniť

skúmaní po jednom jedinom mastnom jedle sa dá dokázať, akú škodu to nášmu telu a špeciálne našim cievam spôsobuje.

Tento lekár dostał z problémov aj Billa Clintona a ten tvrdí, že odvtedy sa cíti fantasticky a to bez kúska mäsa, s občasným kúskom ryby na tanieri.

*Nezabudnite - veľká väčšina dnešných lekárov nemá vzdelenie o výžive, a preto vám o tomto povedať nemôžu!!! Jediné dve veci, čo vám môžu odporučiť, sú lieky alebo operácia, ktoré zabezpečujú, žiaľ, iba obrovské peniaze do vreckiek iných, no často nemajú žiadny pozitívny vplyv na vaše zdravie. Vaše zdravie máte v rukách iba vy sami, a kým sa s týmto nestotožníte, stanete sa ich obeťou, či chcete alebo nie.*

Odporúčaná hodnota cholesterolu dnes je pod hranicou 5.2mmol/L, no viac ako jedna tretina nových srdcovo-cievnych prípadov sa nachádza v leveli medzi 3.9 - 5.2mmol/L, čo jasne dokazuje, že to, čo nám je odporúčané, nie je v poriadku. Jediný bezpečný level je pod hranicou 3.9mmol/L, tieto hlavné medicínske orgány to veľmi dobre vedia, pochádza to z asi rok starého, najväčšieho výskumu vôbec.

A prečo si myslíte, že by nám odporúčali niečo, čo nie je dobré pre naše zdravie??? Pretože oveľa silnejšie, ako túžba dať ľuďom zdravie, je podľahnutie silným finančným lobistickým obchodným spoločnostiam, ktoré nás zásobujú jedlom a potravinami. Tieto tlačia na trh potraviny s vysokým

obsahom tuku a peniaze za ne ich motivujú to tlačiť čoraz viac a silnejšie i za cenu, ktorú si vyžaduje ľudské zdravie a životy.

Zato zdravotnícke organizácie, ktoré tvrdia, že príjem 30% tukov v našej výžive je zdraviu prospiešné, nemajú ani len jeden prípad, kde by vďaka tomuto dokázali čo i len pozastaviť a niesť ešte odvrátiť srdcovo-cievne problémy a ochorenia spojené s vysokým cholesterolom. Problém je v tom, že spoločnosť o tomto nevie, čo je znova veľmi dobre kontrolované "zhora".

Ja osobne som navštívil exotické krajinu, kde som stretol ľudí, ktorí žijú na rastlinnej strave celý svoj život a vo svojich často aj 100 rokoch sa venujú aktivitám, o ktorých starci západného sveta môžu len snívať.

svoj imunitný systém a to zmenou výživy a stravovacích návykov.

Rastlinná potrava je jedinou, ktorá dokáže posilniť imunitný systém, pretože obsahuje protirakovinové živiny.

Najsilnejšie zbrane proti rakovine nemajú hrôzostrašné názvy a nenájdete ich v neprijemnom prostredí nemocníc, ale v regáloch potravinových obchodov alebo vo vlastnej záhradke.

*„Liečiť choroby je enormne ziskové, predchádzat' im nie je.“  
(British Cancer Control Society)*

*Ak by liek mohol urobiť proti rakovine to, čo dokáže zelenina, každý by ho užíval.*

*„Množstvo antioxidantov, ktoré udržuješ vo svojom tele, priamo súvisí s tým, ako dlho budeš žiť.“ (Dr. Richard Cutler)*

*Neexistuje medicínska terapia pre liečbu rakoviny. Takmer každá žena diagnostikovaná na rakovinu prsnika na ňu aj zomrie.*

### PRÍBEH 3

Dr. Ruth Heindrich bola diagnostikovaná na rakovinu prsnika pred 20. rokmi. Sama tomu nemohla uveriť, pretože už vtedy sa stravovala lepšie a športovala viac, ako vtedy odporúčali pokyny štátnych a zdravotníckych inštitúcií. Po prvej operácii jej bola navrhnutá chemoterapia a ožarovania, s ktorými sa nechcela stotožniť, pretože nechcela, aby jej pichali jed priamo do žil, nakoľko je sama lekárka a niečo o tom vedela. Keďže pracovala ako lekárka pre vojsko, tiež veľmi dobre vedela, čo spôsobuje radiácia - teda ožarovanie na ľudský organizmus. Vedela, že musí nájsť inú odpoveď a inú cestu. Odmietla 5 lekárskych odporúčaní, ktoré viedli vždy k tomu istému. Až nakoniec stretla Dr. Mc Dougallsa, ktorý jej povedal, že jej rakovina prsnika vznikla z jej stravy, v ktorej mimochodom nikdy nebolo červené mäso či mliečne výrobky. Myslela si, že už je neskoro, no Dr. Dougall ju povzbudil, že neskoro nie je. Že tumor bol odobratý pomocou operácie a že okamžitým zaradením 100% rastlinnej stravy do svojho jedálnička jej pomôže zbaviť sa problémov. Nemala čo stratiť a skúšila to. Dnes, po 20. rokoch, jej telo nemá ani stopy po rakovine. Rakovine prsnika sa veľmi dobre dari v prostredí bohatom na hormón estrogén, ktorého má väčšina žien viac ako dvojnásobok.

Živočišna strava tiež spôsobuje u dievčat to, že začínajú s menštruáciou oveľa skôr, ako by mali a aj skôr ako dievčatá, ktoré žijú na rastlinnej strave. Za posledných 140 rokov sa hranica puberty posunula u amerických dievčat zo 17. na 12. rok života. A menopauza sa začína o 4 roky neskôr. Keď si to zrátame, živočišna strava pridala ženám 9 rokov menštruačného cyklu do ich životov.

Kde boli všetky tie neuveriteľné talenty po celom svete, kým sa neobjavili rôzne talentové masové súťaže??? Veľa z nich vedelo, na čo majú, no málokto urobil sám od seba niečo pre to, aby niečo dosiahol a ukázal, aký je dobrý a v čom. Až cena hodná miliónových kontraktov národnej, medzinárodnej či svetovej popularity a predstava fantastickej kariéry prinútila týchto všetkých ukázať všetko to najlepšie, čo v sebe majú.

Môj osobný a obrovský obdiv patria napríklad ľuďom, ktorí sa už z akýchkoľvek dôvodov dožili trvalej invalidity alebo prišli o ruku, nohu či zrak, a napriek tomu dokázali presvedčiť svet, že ak máte motiváciu, žiť sa oplatí za každých okolností a dokonca motivujú milióny ďalších. Hovorím o športovcoch paraolympionikoch, hudobníkoch, umelcoch, ale aj o bežných ľuďoch.

Životy nás všetkých však nie sú žiadna reality show a pravdepodobne nikto nepríde za nami s ponukou miliónu a blahobytu za to, čo robíme.

Preto jedinou možnosťou, ako sa postarať o svoju vlastnú spokojnosť, šťastie, pohodu a zdravie, je nájsť si v živote za každých okolností motiváciu, pre ktorú sa dokážeme každé ráno prebudiť s pocitom, že sa zas máme na čo tešiť. ☺

Samozrejme, motivácia nie sú len peniaze. Človek môže byť motivovaný rôznymi spôsobmi, ľuďmi alebo aj sebamotiváciou a vôleou niečo dokázať a neuspokojiť sa skôr, kým nedosiahnu svoj cieľ.

A ako zistíť, aký je náš cieľ????

Zabezpeč si svoj protein bez tuku a cholesterolu - nielenže sa ti uvoľnia a otvoria cievy, ale ako človek sa budeš cítiť živší, výkonnejší a to nielen v práci či v športe, ale i v spálni, ktorá sa stáva novodobým zabijakom vzťahov.

Zdroje proteinu:

- pekanové orechy
- banány
- grapefruit
- melón
- pomaranče
- čerešne
- hnedá ryža
- mrkva
- zemiaky
- mandle
- kešu orechy
- vlašské orechy
- kukurica
- pšenica
- burské oriešky
- divá ryža
- paradajky
- artičoky
- kapusta
- cicer barani
- uhorky
- strukoviny
- špargľa
- sójové bobuľky

- bruselské šprot
- brokolica
- špenát

Kalciové vymývanie mozgov je snáď ešte horšie ako proteinové vymývanie mozgov.

Vedeli ste, že v celej histórii ľudstva neboli zaznamenaný jediný prípad nedostatku kalcia??? Tentokrát i vrátane krajín, ktoré vyložene trpia hladom.

Ak potom mlieko dodáva toľko kalcia, ako tvrdia reklamy, prečo potom milióny ľudí západného sveta trpia stále viac a viac na osteoporózu a ľudia tretích krajín, ktorí snáď konzumujú len nepatrny zlomok množstva z toho, čo západný svet, tieto problémy ani len nepoznajú???

Odpoveď je jednoduchá - oni totiž dostávajú zdroj kalcia z rastlinnej potravy a problémy nemajú. My, podľa návodu svetových zdravotníckych a potravinárskych organizácií, konzumujeme bilióny litrov mlieka ročne, napriek tomu úmerne s tým rastú aj naše zdravotné problémy.

Nemyslite, že je naozaj čas sa pozastaviť nad tým, čo sa tu deje??? Ešte stále nemáte pocit, že ste figúrka na diaľkové ovládanie a niekto tam zhora vás vždy dostane tam, kam potrebuje?

Silné lobistické skupiny určujú, koľko mliečnych produktov sa bude ľuďom odporúčať konzumovať, aby žili "zdravým" životným štýlom bez nedostatku kalcia.

Skutočná pravda je však taká, že množstvo mlieka či mliečnych výrobkov nemá vôbec nič spoločné s úbytkom kostí.

Hned teraz odložte na chvíľku túto knižku a chodťte si zobrať pero a papier. Napište si naň, čo si myslite, že by vás urobilo viac spokojnými, šťastnými, dodalo vám viac sebavedomia a rešpektu. Ak teraz zaváhate, možno sa k tomu už nikdy nedostanete a jedného dňa možno budete ťutovať. Odporúčam vám nepodceníť tento moment, pretože odkedy som to urobil ja, môj sen sa plní jeden za druhým a môj život sa zrazu začal uberať presne tým smerom, ktorý ma napĺňa a robí šťastnejším a vyrovnanejším, ako kedykoľvek predtým.

Ja zatiaľ počkám, kým sa vrátite. ☺

Takže teraz, keď už máte pero a papier, napište naň čokoľvek, čo si myslite, že by váš život urobilo lepším. Môže to byť naozaj čokoľvek, od lepšej práce, cestovania, auta, domu, vytúženej dovolenky, fantastického vzťahu atď...

Ked' toto máte, nakreslite si priamku po celej dĺžke papiera. Jej začiatok označte bodom A a koniec bodom B. V bode A sa nachádzate presne teraz a bod B je to, čo ste si pred chvíľkou napísali. Nakreslite veľký oblúk od jedného bodu k druhému a postupne si naň pripisujte veci, ktoré si myslite, že by sa museli stať, aby ste sa tam dostali. Verte mi, že od tohto momentu závisí veľa, pretože si v podvedomí začíname budovať vlastnú cestu.

Ked' som mal toto urobiť pred niekoľkými rokmi ja sám, myslel som si, že je to hlúpost a strata času, no dnes som rád, že som urobil presne to, čo mi poradili tí, ktorí to urobili už dávno predo mnou a fungovalo to.

Ničením pralesov a stromov ničíme pľúca sveta, zároveň ich nahradzame plynnmi všetkého chovaného dobytka, lepšie vysvetlené, naša chuť na hovädzie mäso je jednou z najhlavnejších príčin globálneho otepľovania!!!



...toto je veľkou príčinou, vďaka ktorej milióny ľudí tretieho sveta zomierajú od hladu, zvyšok od prejedania...

*„Chov dobytka je zodpovedný za veľký vplyv plynov na globálne otepľovanie.“*

*(Livestock's Long Shadow, U. N. Report 2006)*

*„S metanovými emisiami, ktoré spôsobujú takmer polovicu ľudími zapričineného globálneho otepľovania na planéte - obmedzenie metánu musí byť prioritou.“*

*(Noam Mohr, Ph. D., a New Global Warming Strategy)*

Jednou z najväčších prekážok už blízkej budúcnosti je globálne otepľovanie a naše jedlo zohráva obrovskú úlohu, čo sa tohto týka.

Chov stoviek miliónov kusov dobytka na celom svete vytvára viac živočíšnych a škodlivých plynov, ako všetky autá, kamióny, lietadlá a lode celého sveta dokopy!!!

Produkcia 2 hamburgerov má za následok toľko vzniknutého oxidu uhličitého ako 3-hodinová jazda autom!!!

Ak by každý človek nejedol mäso aspoň jeden deň v týždni, malo by to rovnaký efekt, ako keby zmizlo 8.000.000 áut z ciest!!!

Veľká väčšina expertov je zameraná na oxid uhličitý, no sú tu aj iné plyny a hlavne METÁN, ktorý obrovskou mierou prispieva ku globálnemu otepľovaniu!!!!

Metán je asi 20-krát silnejší vo vytváraní tepla ako oxid uhličitý!!! Preto je metán zodpovedný za takmer polovicu škody globálnym otepľovaním spôsobeným človekom.

Za to, že sme sa rozhodli ísť cestou obrovskej konzumácie zvierat, trpíme teraz veľkým počtom nielen degeneratívnych chorôb, ale aj infekčných.

*Najväčším zabijakom človeka v histórii sa stala jeho vlastná chut' na zvieratá.*

*Zabijame milióny divých zverov, aby sme uchránili zvieratá, ktoré jeme. Potom zničíme prostredie, aby sme nakŕmili zvieratá, ktoré potom jeme. Investujeme viac času, peňazí a výskumov na to, ako čo najrýchlejšie vychovať čo najtučnejšie zvieratá, ktoré jeme, ako ich venovať na ľudí, ktorí kdesi vo svete zomierajú hladom. No úplne najväčšia irónia je, že po všetkom tomto máme zvieratá, ktoré sme chceli, zjeme ich a ony nás zabijajú. A pretože stále nedokážeme pochopíť tento celý nezmysel, ešte týrame a zabijame milióny ďalších pokusných zvierat, aby sme vynášli protilátky proti chorobám, ktoré dostávame z konzumácie zvierat.*

Ak sa to jedla týka, človek je bezpochyby to najhlúpejšie zviera na svete. Typický Američan zje asi 3000 farmárskych zvierat počas svojho života.

*Americký magazín The Time ešte v novembri 1999 napísal: „Tak, ako aj pri cigaretách, nebudem už môcť dlho dotovat' či ignorovať cenu masovej produkcie dobytka, hydiny, ošípaných, oviec a rýb, aby sme nakŕmili populáciu. Toto nás stojí obrovské zásoby vody, pôdy, životného prostredia, vďaka výkalom týchto zvierat, neustále sa*

*zvyšovanie srdcovo-cievnych chorôb a iných degeneratívnych ochorení a takisto stále sa rozširujúca destrukcia lesov a pralesov, na ktorých veľmi závisí život na tejto planéte."*

Odtedy ubehlo 13 rokov a situácia sa len zhoršuje. Tak si predstavte, v akej situácii sa asi nachádzame.

Po prečítaní tohto všetkého máte sami veľkú možnosť urobiť niečo sami pre seba, pre svoje deti a pre ich deti. Ignorovať to, znamená poslať ich rovno do záhuby. Jednoduchá zmena vo vašom stravovaní vám nielen prinesie zdravší a dlhší život, ale dokáže zastaviť ten ničiaci systém vo vnútri vášho tela - jediného domu, v ktorom musíte prežiť celý svoj život. Je teda len na vás, či to bude život veselý, plný pohybu a radosti s priateľmi, rodinou či vnúčatami, alebo väčšina z neho strávená u lekárov, na nemocničných lôžkach, pod operačným nožom a vo večných bolestiach a trápeniach nielen samého seba, ale aj vášho okolia. Vždy sa všetko začína jedným človekom. Dnes už vo svete existuje obrovské množstvo ľudí, ktorí pochopili, čo sa deje a ak sa k nim postupne pridajú ďalší a zmenia svoje stravovacie návyky na niečo, na čo môže byť každý pyšný, nebude mať z toho osoh len naše telo, ale celý svet, v ktorom žijeme.

Kdesi hlboko v našom podvedomí vieme, čo je pre nás dobré a zdravé. Ako to viem??? Akonáhle ochorieme a necítime sa dobre, automaticky si spomenieme na vitaminové bomby, citrónové čaje, bylinkové zábaly, no len sotva si vtedy niekto spomenie na hranolky s kečupom alebo fajnový vyprážaný rezeň či steak. Z mojich vlastných skúseností s ľuďmi viem, že ak po 40 rokoch neaktívneho života, ktorý ich

RUSSELL SIMMONSONS  
KIM BASINGER  
JOHNNY WEISSMULLER  
MICHAEL BOLTON  
LEONARDO DA VINCI  
HELEN HUNT  
RICHARD GERE  
JULIANNA MARGUILLES  
DAVID DUCHOVNY  
LINDA BLAIR  
STEVE WYNN  
JULIE CHRISTIE  
JOHN HARVEY KELLOGG  
MARILU HENNER  
BILL COSBY  
WILLIAM WORDSWORTH  
MICK JAGGER  
DARYL HANNAH  
MARY TYLER MOORE  
EDWIN MOSES  
ALICE WALKER  
VOLTAIRE  
CLINT EASTWOOD  
TATUM O'NEAL  
TOBEY MAGUIRE  
ANTHONY HOPKINS  
RINGO STARR  
VINCENT VAN GOGH  
CHELSEA CLINTON  
BILL CLINTON

WILLEM DAFOE  
JOE NAMATH  
JIM CARREY  
AMANDA HOLDEN  
PIERCE BROSNAN  
ASHLEY JUDD  
HANS CHRISTIAN ANDERSEN  
CARL SAGAN  
LINUS PAULING  
JULIETTE BINOCHE  
JOHN TESH  
DARYL HANNAH  
GEORGE BERNARD SHAW  
JOHN LENNON  
JULIA STILES  
MARCUS AURELIUS  
ELIZABETH BERKLEY  
HENRY HEIMLICH  
CHRISTIE BRINKLEY  
LEO TOLSTOY  
ANTHONY ROBBINS  
MARK TWAIN  
NORMAN COUSINS  
CHRIS EVERET  
HERODOTUS  
HARRIET BEECHER STOWE  
DENNIS WEAVER  
GARY PLAYER  
LEONARD NIMOY  
MARY SHELLEY

ide o to, aby sa každý zamyslel nad svojou situáciou, nad svojím okolím, nad ľuďmi okolo seba a nad tým, ako veľa či ako málo nás títo ľudia podporujú v dosiahnutí našich snov a či nás náhodou úplne nesťahujú z cesty, na ktorú sa chystáme vydať alebo na ktorú sme sa už vydali.

Či už tomu verite alebo nie, kým si neurobíte poriadok vo svojom okoli a nezbavíte sa zlodejov snov, pravdepodobne sa k svojim snom nikdy nedostanete, pretože stále budú okolo vás pochybnosti, ľahady, prirovnania, odhovárania, podceňovania, zhadzovania a čo ja viem ešte čo. Každopádne toto všetko vám bude postupne odoberať energiu, ukrajovať roky zo života a pripravovať vás o to, čo sa nazýva žiť svoj sen, byť šťastný a ukázať sebe aj iným, že na to máte. Zabijete tak svoj potenciál.

V pamäti mi utkvel príbeh jednej ženy, ktorú objavili ako neskutočný spevácky talent v USA v talentovej súťaži X-FACTOR 2011 a ktorá pred miliónmi televíznych divákov s plačom rozpovedala svoj príbeh, ako od detstva milovala spievať, no rodičia ju nemienili počúvať. Potom sa veľmi mladá vydala a takmer 20 ďalších rokov!!! ani jej partner nechcel ani len počuť o nejakej speváckej kariére. Podľa neho mala byť ženou v domácnosti a staráť sa o neho, dom a deti.

Po vyše 40-tich rokoch života sa rozhodla vziať konečne osud do svojich rúk a splniť si svoj sen - zaspievala celému svetu a dosiahla obrovský úspech.

Veľmi smutné, no zároveň veľmi reálne. A ak ste sa v tejto knižke dostali až sem, obráťte papier, kde máte body A a

B na druhú stranu a napište naň, koľko zlodejov snov máte vy okolo seba. Ružové okuliare dajte dole a buďte úprimní. Keď to budete mať, zavorte oči a predstavte si, aké by to bolo, ak by tam tí ľudia neboli. Ak sa vám táto predstava zapáčila a cítili ste, že by ste sa mohli dostať naozaj ďalej, urobte veľký križik cez všetky tie mená a pripravte sa na to, že v reálnom živote to budete musieť urobiť tiež. Teda, ak ešte stále chcete zažiť svoj sen.

Naopak, ak si chcete urobiť prehľad o tom, aki ľudia vás vo vašich snoch a cieľoch podporujú, neváhajte a napište si ich tiež. Verte, nie je to to isté, ako keď si skúsíte na niektorých spomenúť. Ak ich budete vidieť všetkých napisaných, jednako budete vedieť, koľko ich je a kde sú. Napište si ku každému menu všetko, čo vám ten človek dáva a prečo. Zrazu budete mať pred sebou „zlý svet“ a „dobrý svet“. Toto vám dokonca môže ukázať skutočnosť, či náhodou nežijete na nesprávnom mieste. ☺

Ja takyto zoznam nosím pri sebe už niekoľko rokov a mená obmieniam podľa potreby. Je to fantastické, ak sa niekedy cítite pod psa alebo potrebujete pomoc, či oporu. Potom už len otvoríte zoznam a viete, kam sa obrátiť. Ja tento zoznam používam len pri organizovaní svojich osláv, pretože tak viem, koho tam chcem mať a tiež vďaka tomu na nikoho nezabudnem. ☺

Verím, že váš papier nezostal úplne prázdný. Poznám ľudí, ktorí si v duchu mysleli, že majú okolo seba ľudí, ktorí za nimi stoja v každej chvíli, no keď prišlo k napísaniu ich mien na papier, zrazu nebolo koho napisať. Ak sa to stalo aj

dlhodobo tam, kde ste boli na začiatku??? Pár nasledujúcich príkladov vám naznačí, o čom presne hovorím.

Ak príde pacient k lekárovi s depresiou, migrénou, bolesťou chrbta či podobne, konverzácia väčšinou prebehne veľmi rýchlo a končí sa predpísaním lieku. Vyberme napríklad depresiu:

Lekár: „Dobrý deň, tak čo vás trápi?“

Pacient: „Mám depresiu.“

Lekár: „Ako často a ako sa prejavujú?“

Pacient: „Každý deň a som úplne na dne, bez nálady.“

Lekár: „Viem, ako vám poradím, predpišem vám liek, príďte sa ukázať o mesiac.“

Pacient tak ide domov a bez toho, aby mal vôbec potuchy, čo za liek bude do seba dávať a prečo, urobí tak. A až v 95% sa tento pacient vráti po mesiaci buď s tým, že liek "funguje" a dostane ďalší, alebo že nefunguje a dostane iný.

Pre niekoho, kto sa nad tým nikdy nezamyslel, toto všetko môže znieť úplne normálne.

Pozrime sa na to, ako by to vyzeralo, ak by sa použilo tajomstvo správnej otázky.

Lekár: „Dobrý deň, tak čo vás trápi?“

Pacient: „Mám depresiu.“

Lekár: „A prečo máte depresie???"

Pacient: „No, stále sa hádam so šéfom, už to trvá veľmi dlho a už aj nenávidím chodiť do práce. Každý deň od skorého rána až kým nejdem do posteľe som z toho v depresii.“

Lekár: „A premýšľali ste už o zmene práce alebo o osobnom pohovore s vašim šéfom o danom probléme???"

Toto by sa stalo veľa rokov dozadu, keď lekári patrili medzi "bežných" ľudi a nedisponovali stovkami "zázračných" liekov.

A tu už asi presne vidíte, v čom je rozdiel a kde sa väčšinou stáva chyba. A to nielen pri fyzických problémoch, ktoré automaticky nazývame zdravotné, pretože nás doba doviedla tak daleko, že už jednoducho veríme, že detská hyperaktivita je medicínsky problém, že depresia je medicínsky problém, že nechuť do sexu je medicínsky problém. A vďaka tomu, že tomu tak jednoducho dokážeme uveriť, farmaceutický priemysel prekvitá a teší sa, aká je populácia hlúpa a nemá ani najmenší záujem si overiť to, akú informáciu oni hodia medzi nás pomocou médií, letákov, billboardov atď...

Ak si však pri každej situácii položíte tú správnu otázku, budete vidieť veci úplne inak a pravdepodobne sa dopracujete i k inému výsledku a dostanete i správnu odpoveď.

Ak človek málo zarobi, bude sa sťažovať celému svetu, ako má málo peňazí, ako sa z toho takmer nedá vyžiť, bude nadávať na firmu a celú spoločnosť a republiku. Ak by si položil správnu otázku a zároveň by si na ňu odpovedal, urobil by určite múdrejšie:

- Prečo zarábam tak málo??? Lebo som si vybral prácu, kde málo platia.
- Mám na viac??? Áno mám, študoval som celé roky na to, aby som sa mal dobre.

**ÚSPECH PRICHÁDZA SO VŠETKÝM TÝM,  
ČO SA NAUČÍŠ DEŇ PO TOM, KEĎ SI SI  
MYSLEL, ŽE VŠETKO VIEŠ!**

## **STRAVA A VÝŽIVA**



...je len vo vašich rukách, čo si dáte do úst...

To, že dnes máme na trhu milióny produktov neznamená, že sú všetky pre nás dobré, zdravé a hlavne, že ich všetky musíme mať. Základné princípy zdravého a vyrovnaného života sú jasné. Z miliónov povolanií, ktoré existujú, by sme si mali vybrať také, v ktorom sa budeme cítiť dobre a úspešne. Z miliónov mužov či žien by sme si mali vybrať jedného, s ktorým sa môžeme deliť o všetko a môžeme

prebiehajú, mali dostatok svojej energie. A keďže niektoré ako energiu používajú sacharidy, niektoré bielkoviny a iné zase tuky, bez tejto rovnováhy sa v skutku nedá dopracovať k stavu, ktorý by sa dal nazvať zdravim. To by snáď mohlo byť i úplne jednoduchým vysvetlením, prečo žiadna diéta nikdy nefungovala, nefunguje a fungovať nebude. Kapitola, ktorá príde na rad ku koncu tejto knihy pod názvom „Hodina pravdy“, je zameraná na bližšie vysvetlenie toho, čo by ste mali o produktoch a potravinách, ktoré konzumujete, vedieť a som presvedčený, že mnogých z vás to prinúti k vážnemu zamysleniu.

Na záver tejto krátkej kapitoly ešte jedna veľmi dôležitá informácia: až okolo 95% všetkých civilizačných chorôb, vrátane cukrovky, astmy či rakoviny sú metabolického charakteru - teda priamo súvisia z výživou a hydratáciou!

My, novodobí ľudia tejto generácie, sme najedení, ba až prejedení - no naše telá v skutočnosti aj tak hladujú, pretože sú nutrične prázdne a bezmocné a náš jediný a skutočný ochranca, imunitný systém, tak môže prísť o svoju silu a naše telo sa ľahko môže stať hostiteľom nevitánych návštevníkov.

Teraz čítajte ďalej a premýšľajte zároveň.

MÔŽEŠ VYLEPŠIŤ SVOJU ŽIVOTNÚ  
SITUÁCIU, ALE NIE SVOJ ŽIVOT!

## **HYDRATÁCIA**