

Ani Hippokrates neměl rentgen...

Jaroslav Zajíček z Poděbrad býval velkým jedlíkem i pijákem. Svíčkovou spořádal klidně s pětadvaceti knedlíky na posezení, pak následovala řada piv ba i panáků... Jenže časem ho začalo zlobit zdraví. Když už z něho „šla krev horem i dolem“, dospěl doktor k jedinému řešení – operace. „Řezat? To tedy ne,“ zařekl se pacient. Vyžádal si na operaci tříměsíční odklad a začal se léčit sám...

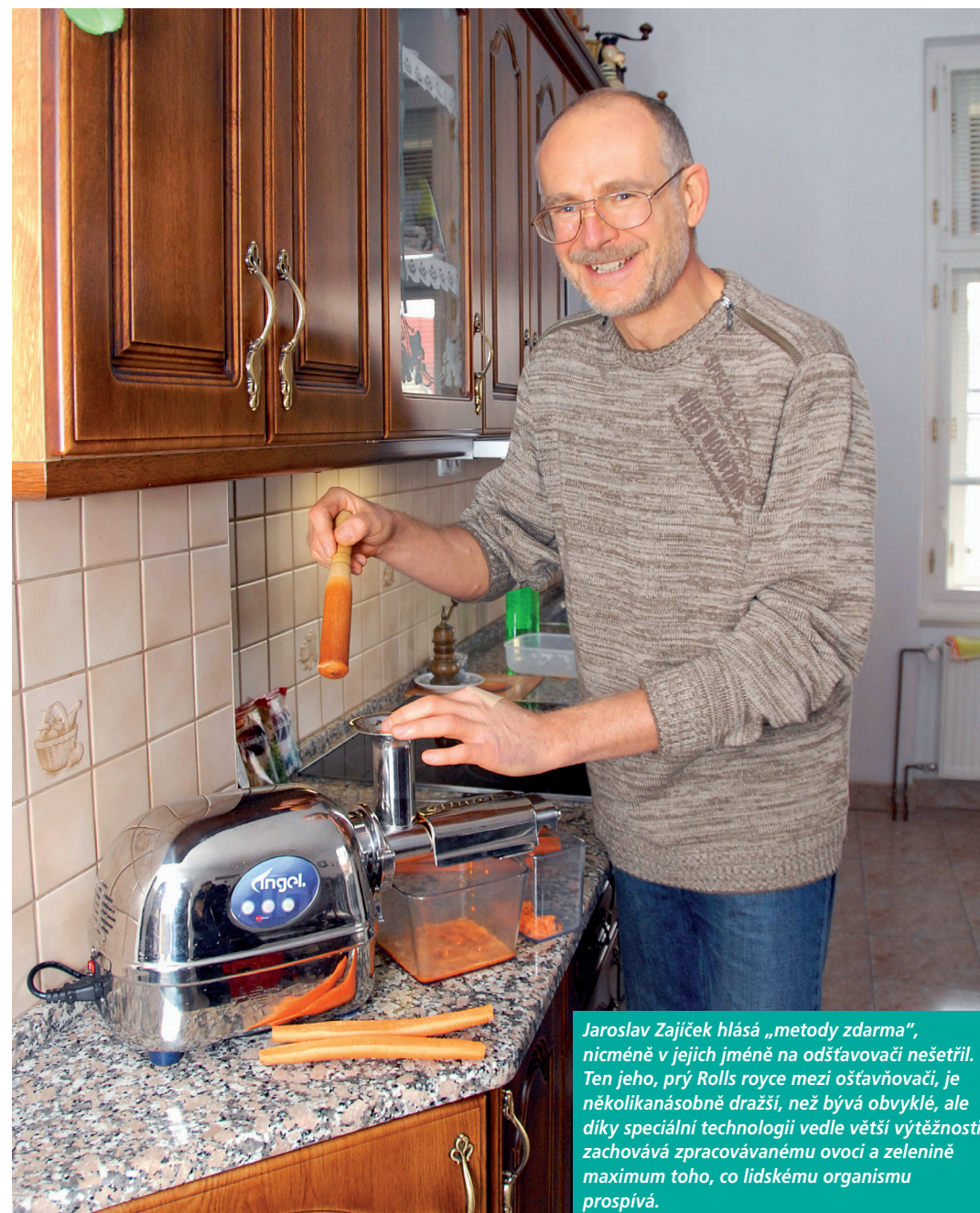
Přípravila: Ivana Hudcová, **foto:** Štěpán Lufanský

Po dvoudenním studiu si naordinoval velmi amatérsky a bez potřebných znalostí svézáznou dietu – hlad a čtyři deci nechutné kaše z kořenové zeleniny a červené řepy denně. Nicméně už za tři dny krvácení přestalo! Za tři měsíce shodil třicet sedm kilo a nejen že se zbavil všech zdravotních potíží, ještě měl energie na rozdávání. Přebývalo mu jí tolik, že skoro nepotřeboval spát.

Kuchyň, kde se nevaří

Ty účinky ohromily i jeho samotného. „Pochopil jsem, že je tu něco mezi nebem a zemí, co stojí za to zkoumat,“ říká. A začal se tématem zdraví versus strava zabývat pěkně do hloubky. Na jedné straně studoval nejrůznější dostupnou literaturu, na straně druhé experimentoval na sobě a na rodině. Dnes, po nějakých pětadvaceti letech, působí stravování u Zajíčků na tuzemské poměry značně nezvykle. Zeleninu a ovoce konzumuje dvojice dospělých plus desetiletá dcera v takovém množství, že k nim zelinářská firma

zaváží zboží autem po bedýnkách. Maso se naproti tomu na jejich jídelním stole téměř neobjevuje. Ne že by byl Jaroslav Zajíček jeho striktním odpůrcem, jako zdravé a pro náš organismus přijatelné však uznává pouze to zcela čerstvé – tedy ne starší, než čtyři hodiny od zabití zvířete! Zajímavé jsou i jeho názory na konzumaci mléka, vajec, mouky a dokonce i běžné pitné vody. Dle jeho názoru se kvalita těchto potravin za posledních 50 let rapidně zhoršila vlivem kontaminace životního prostředí. Jejich zařazení do každodenního jídelníčku tak, jak je u nás obvyklé, proto považuje za značně škodlivé. Připouští sice, že jejich zdravá konzumace je možná, ale pouze za velice specifických podmínek (více na www.zdravi-az.cz). A tak už možná chápete, proč se v parádní Zajíčkově kuchyni s výjimkou rodinných oslav ap. skoro nevaří a za jediný skutečně intenzivně využívaný kuchyňský přístroj tu platí odšťavňovač. Většinu ovoce a zeleniny totiž konzumuje rodina v podobě čerstvě vyrobených šťáv. A výsledek? Železně zdraví otce



Jaroslav Zajíček hlásá „metody zdarma“, nicméně v jejich jméně na odšťavňovači nešetřil. Ten jeho, prý Rolls royce mezi odšťavňovači, je několikanásobně dražší, než bývá obvyklé, ale díky speciální technologii vedle větší výtěžnosti zachovává zpracovávanému ovoci a zelenině maximum toho, co lidskému organismu prospívá.

i dcery a také skutečnost, že zdravotní problémy paní Zajíčkové se štítnou žlázou drží na uzdě z velké části právě specifická strava.

Zbavte tělo balastu

Za ty roky se stal Jaroslav Zajíček pojmem i pro širší okruh lidí, co se týče schopnosti řešit zdravotní potíže stravou. Systém, který vypracoval, ovšem není tak prostý, jak by se mohlo z předchozích řádků zdát a nelze ho aplikovat amatérsky, bez hlubší znalosti problematiky. „Nezabývám se léčbou projevů, ale příčin,“ snaží se věc přiblížit on sám. „Představte si les prorostlý houbou. Seberete-li jen plodnici a neodstraníte mycelium, brzy vyroste druhá. Ovšem nastane-li sucho, uhynie mycelium a s ním i plodnice. Nádor v těle je přitom taky taková plodnice. A já se snažím vytvořit v těle podmínky, které „mycelium“ zahubí. Znamená to – očistit tělo od balastu.“

„Zanášíme si tělo jak skládku kyselými zplodinami,“ říká. „Ty se usazují v tkáních a kostech a projevují se například jako záněty – v noze, ve střevech... Permanentní zánět člověk vnímá jen jako tlak a často ho ani neřeší, dokud nevypukne akutní problém. Jenže to už se může jednat o nádor. Vycházím proto z překyselení organismu. Diagnostiku si dělám sám z moči, sleduji změny oční duhovky a povrchu jazyka.“ Následuje rozsáhlé dotazování, které rozvěrně, leč trefně nazývá Hovorem o hovně; všímá si totiž především činnosti tlustého střeva. To, co zjistí, vyústí v diagnózu a dlouhý, i několikahodinový výklad pro pacienta, aby věděl, proč a jak si má nadále počínat. Sestaví každému přesný režim, čímž mu určí jakési základní stavební kameny jeho zdraví, jichž je třeba se držet. „Protože stačí porušit jen něco a stavba se hroutí,“ jak upozorňuje.



Pro své názory získal poděbradský léčitel také svoji manželku.

Metody „zdarma“

Základ nápravy zdraví dle Jaroslava Zajíčka tvoří očista tlustého střeva. Pacienti buď mohou podstoupit tzv. colonterapii (i laikům známou z pořadu Jste to, co jíte) anebo využít nejrůznějších vyzkoušených „metod zdarma“, které jim doporučí – například domácí klystýry nebo jogínskou metodu očisty slanou vodou san-khapraksalanu. Přebytky solné úsady v tkáních odstraní další způsob, který vychází ze specifických vlastností vody destilované. Poté následuje odstranění dysbakterií žaludku a střev. „V těle máme kilo až kilo a půl bakterií,“ pokračuje ve výkladu. Některé jsou pro nás prospěšné ba nezbytné, jiné naopak škodí. Je tedy potřeba zachovat ty „dobré“ a zbavit se těch „špatných“. To se děje jak očistou, tak úpravou životosprávy. Něco tedy každému z jídelníčku vyškrtám, něco jiného zase do jídelníčku zařadím...“ Takovýto způsob má přitom velkou výhodu – může fungovat také ambulantně. Jaroslav Zajíček nicméně chystá rovněž zařízení, v němž by během jednoho, dvou týdnů pobytu zájemce v praxi naučil, jak dostat z organismu nežádoucí bakterie, kyselost a sůl.

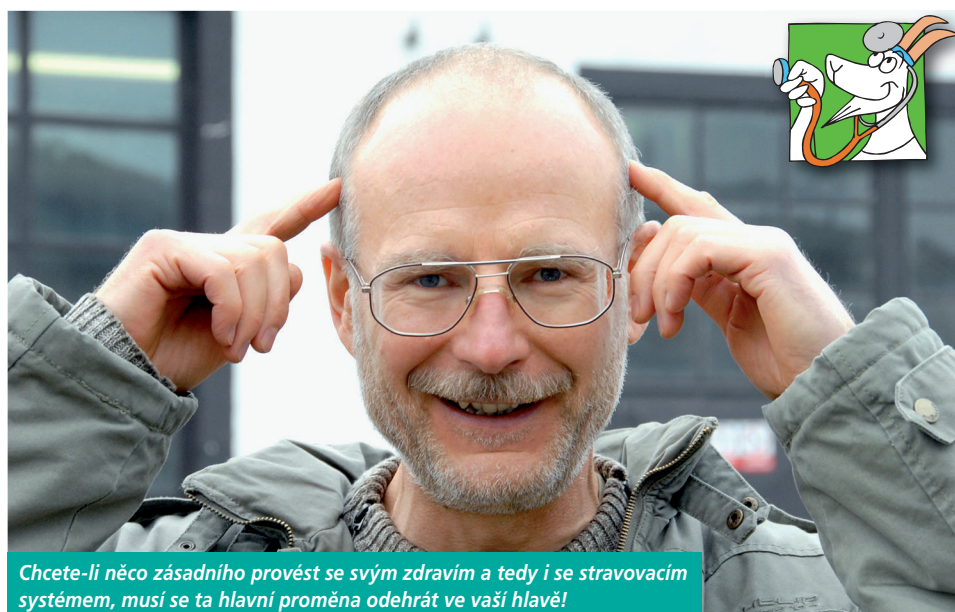
Případ přítele podnikatele

Nicméně srozumitelnější a přesvědčivější, než sebeodbornější výklady, bývají příklady z praxe. Volal tak před časem panu Jaroslavovi jeho kamarád, dnes bohatý podnikatel. Nesnesitelně ho trápily bolesti způsobené dnou a ani superdrahé švýcarské prášky, polykané „na kila“, nepomáhaly. „Co mám dělat?“ ptal se zoufale. „Okurky, jez syrové okurky,“ poradil mu. „A k tomu?“ zajímal se

kamarád podnikatel. „Okurky, pořád jen okurky...“ radil dál pan Zajíček. A tak to dotyčný ve svém zoufalství zkusil. Během tří dnů bolesti ustaly. Kamarád podnikatel se tak naučil svou dnu držet v přijatelných mezích. Ne že by přešel na stejnou stravu, jako Zajíčkovi, dále si požívačně dopřává. Nicméně jakmile cítí, že by mohly nastoupit potíže, nasadí aspoň na čas střídmost a okurkovou dietu.

Ti nejzoufalejší jsou nejúspěšnější

Jaroslav Zajíček přitom nevidí problém v tom, že jeho původní profese – umělecká truhlářna – nemá s medicínou nic společného a že si při diagnostice i léčbě vystačí s tak málem. „Hippokrates taky neměl rentgen,“ směje se. Nelibost by prý mohl u leckoho vzbudit z jiného důvodu – že totiž jeho metody jsou „zdarma“ a jejich využívání lidmi nic nestojí. Odpadají drahá vyšetření, operace, nakupování nejrůznějších medikamentů a doplňků stravy... Vždyť by to mohlo položit celá průmyslová odvětví! Toho se ale jistě netřeba obávat. Lidská touha po dobrém jídle, za něž – bohužel – platí nejčastěji právě to nezdravé, je věčná. A tak nikoli náhodou vykazuje Jaroslav Zajíček největší léčebné úspěchy právě u těch, kteří jsou nejvíce nemocní a tudíž i nejzoufalejší. „Takový člověk poslouchá jako hodiny a dělá přesně, co mu řeknu,“ vysvětluje to. Nebudeme přitom provokovat sdělením konkrétního procenta úspěšnosti, které pro své postupy léčitel z Poděbrad uvádí. Řekneme jen, že je velmi, velmi vysoké... ✨



Chcete-li něco zásadního provést se svým zdravím a tedy i se stravovacím systémem, musí se ta hlavní proměna odehrát ve vaší hlavě!