UPOZORNENIE: Táto kniha má doplniť, nie však nahradiť, odporúčania zdravotníckych pracovníkov. Ak viete alebo sa domnievate, že máte zdravotné problémy, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom. Autor ani vydavateľ nepreberá zodpovednosť za prípadné ujmy, ktoré vzniknú priamo alebo nepriamo v dôsledku uplatňovania ktorejkoľvek časti obsahu tejto knihy.

Praktický protokol zdravia vytvorený podľa DNAcure akadémie
\* Ako som už naznačil na úvodnej stránke akadémie, že ak to myslíš so svojím zdravím vážne, nebude to krátke ani rýchle. Na začiatok ti sem napíšem iba body ako jednoducho začať. Ak chceš ale pochopiť podrobnosti a súvislosti, musíš tomu venovať čas a vzdelávať sa ďalej.

Zaujímavosti:
Naše mitochondrie (bunkové elektrárne) prijímajú energiu nielen z jedla, ale aj zo svetla. Oči nám neslúžia len na pozeranie, ale máme v nich aj fotoreceptory, ktoré riadia biochémiu v našom tele. Nesprávne jedlo v nesprávny čas a tak isto aj svetlo nevedie k ničomu prospešnému, tejto rovnici dúfam rozumieš.
Vďaka kyslíku žijeme, ale vďaka kyslíku aj oxidujeme, starneme a nakoniec zomrieme. Laicky povedané, musíme sa naučiť čo najviac energiu udržiavať a čo najmenej strácať a zároveň oxidovať čo najmenej – vysvetlím v kurze.

Niektoré veci, ktorým by si sa mal vyhnúť ti možno prídu smiešne, pretože ich ľudia bežne robia, ale NEZABÚDAJ, to čo je bežné nemusí byť NORMÁLNE a už vôbec nie ZDRAVÉ.

Zdravie máš len jedno a to, že to dnes zvládaš neznamená, že tomu tak bude aj za xy rokov. Mysli v predstihu, to je najhlavnejšia rada, ktorú ti môžem dať, pretože vieš ako sa hovorí, zdravý človek má veľa želaní, ale chorý len jedno.

V dnešnom svete sa nedajú všetky rady dodržiavať na 100%, ale vieme sa ich pokúsiť dodržiavať v rámci možností čo najviac ako sa bude dať.

**Regenerácia**

1, Na prvom mieste musí byť čas kedy regeneruješ – to je spánok, ale aj oddych v rámci dňa. Snaž sa čo najčastejšie chodiť spať pred 23:00 – ideálne skôr a stále v rovnakú dobu, tak isto si zvykni nič nejesť najmenej 3 hodiny pred spaním. Určite nechceš prísť o biochemické procesy ktoré sa dejú počas spánku.
Ako prispieť k lepšiemu spánku:

* Temná miestnosť / škraboška
* Chladnejšia miestnosť
* Aspoň 2 hodiny pred spaním nepoužívať silno bielo/ modro / zelené svetlá – na obrazovkách používať filtre, na očiach mať blokujúce okuliare, svietiť so svetlami teplého / ideálne červeného spektra
* Nemaj v izbe wifi router, ale nemaj blízko hlavy ani rôzne zariadenia, ktoré generujú umelé elektromagnetické pole (svetlá / lampy, nabíjačky, zapnutý mobil, elektrické rošty, posteľ pri stene za zástrčkami).
* V kurze ti ukážem merania, ktorými budeš určite prekvapený.

2, Na druhom mieste máme správny začiatok každého dňa. Snaž sa nie len chodiť spať v rovnakú dobu, ale aj vstávať. Keď vstaneš choď von – bez okuliarov a bosý (alebo používaj obuv s vodivou podrážkou) sa postav na vodivý povrch – či už trávnik / betón / kamene. Telo aj oči musia vidieť svetlo a teplotu aké sú práve vonku aj keď len na minútku. Odporúčam aj pravidelné vystavovanie sa chladu – všetky teploty pod 15 °C sú veľmi užitočné pre tvoje mitochondrie čo znamená, že sa nemusíš hneď púšťať do extrémneho otužovania.

* V kurze ti ukážem a rozpíšem, ako táto vodivosť a vzdialenosť mitochondrií ovplyvňuje tvoju energiu.

3, Ďalšou kapitolou je jedlo – zabudni na prirovnania zdravé a nezdravé. Rieš sezónnosť a kvalitu. Musíš pochopiť kolobeh prírody – rýchlo vysvetlím na rastlinke -> prečo vytvorí plod? Pretože do neho ukladá nadbytočnú energiu, ktorú získala z prostredia -svetlo, voda, živiny, .... Konzumáciou takéhoto plodu nedostávame do seba len živiny, ale aj všetky tieto informácie. Potom sa ľudia čudujú, keď v zimnom období pravidelne vo veľkom konzumujú importované exotické ovocie, ale aj džúsy z neho, že priberajú a že sú častejšie chorý no neuvedomujú si tieto súvislosti. Kvalitou potraviny mám na mysli kde rastlina rástla a zviera žilo, pretože nie sme len to čo jeme, ale prijímame informáciu aj ako naša potrava žila. Všetky zvieratá chované vonku na svetle, s možnosťou príjmu prirodzenej stravy, bez antibiotík budú oveľa lepšou voľbou ako klietkové chovy, tak isto aj rastliny. K životu potrebujeme ako bielkoviny tak aj sacharidy, ale aj tuky a všetky tieto makro nutrienty sú zložené z vodíka, kyslíka a uhlíka. Jedine bielkoviny obsahujú navyše dusík a práve vďaka tomu sa podieľajú na mnohých stavebných procesoch v tele. Toto je na celú kapitolu v kurze, ale tuky a mastné kyseliny vznikli ako odpoveď na zvýšenú potrebu uskladnenia energie pre organizmy. Zapamätaj si, že margaríny a stužené tuky sú tie najškodlivejšie a radím ti sa im úplne vyhýbať. Tak isto maj na mysli oxidáciu tukov, ktorá prebieha pri ich kontakte so slnkom, ale aj pri ich zahrievaní. Preto rieš ich skladovanie nie len u seba, ale aj v obchode – tmavé nádoby, ideálne ešte v kartónovom obale budú vhodnejšou voľbou. Na vysmážanie používaj kokosový olej alebo masť, prípadne avokádový olej, pretože majú najvyšší bod topenia. Na iných nevysmážaj, pretože rýchlo zoxidujú a ich skonzumovaním si vôbec nepomôžeš. Pre predstavu aj žĺtok z vajíčka keď zohreješ priveľmi nezostane tekutý, zoxiduje a stane sa z neho tvrdá hmota. Toto isté robíme s polotovarmi, pri procese prípravy už zoxidujú, potom ich schladíme a pred konzumáciou znova zohrievame a tuky znova oxidujú. Ďalším faktorom je obsah deutéria v potravinách. Zapamätaj si, že polotovary ho majú najviac. Vo svete liečia rakovinu s vodou so znížením obsahom deutéria, určite si ho nechceš pridávať do tela neustále a vo veľkých dávkach. Určite ti ale odporučím jedenie zdravých tukov DHA (omega 3) vo forme morských rýb, pretože to bude tvoja priorita a čím viac robíš s elektronikou a pc, tým by si ich mal konzumovať viac. Zaraďuj do jedálnička lovené slede, sardinky, lososov – tie obsahujú DHA najviac. Tak isto jedz pravidelne pečeň z voľne pasúcich zvierat (ideálne hovädziu) dodá ti všetky potrebné vitamíny a minerály.

* V kurze ti rozpíšem všetky makro nutrienty, ale aj informácie o tukoch, ktoré si doteraz určite bežne nečítal a neskončíme len pri tom.

4, Koľko pohybu a cvičenia je potrebné robiť? Videl si niekedy zvieratá cvičiť? Nie, oni sa len prirodzene hýbu, niekedy lovia, niekedy bojujú o život a inokedy úplne oddychujú. Tento vzorec by sme sa mali snažiť napodobniť čo najviac, chvíľami cvičiť intenzívne, ale nie dlho, miestami niečo ťažké dvihnúť a preniesť, robiť to v malých dávkach a často. V dnešnej dobe tak ale nevie konať každý. Ale pokiaľ tvoje telo stráca veľa energie, nebude najrozumnejšie tvrdo cvičiť a o túto energiu ho ešte uberať. Veľké svaly sú energetická záťaž pre telo, preto by ti malo dávať zmysel prečo sa drvivá väčšina dlhoročných kulturistov nedožije vysokého veku, energia nie je nekonečná. Najprirodzenejší pohyb je chôdza a určite spravíš dobre ak k tomu pridáš vis a nejaké drepy. Snaž sa čo najviac počas dňa hýbať, hlavne medzi jedlami. Pri sedení meň polohy a seď dobre, aby si si nespôsobil rôzne dysbalancie. Uprednostňuj čas na cvičenie poobede (max do 18:00) kvôli našej hormonálnej sústave a proteínovej syntéze. Ak sa dostaneš do bodu, že tvoje telo udržiava veľa energie, začni kľudne cvičiť viac aj tvrdšie. Ale pre dlhovekosť voľ tréningy pre budovanie hybridných svalových vlákien.

* V kurze ti ukážem typy tréningov ako budovať hybridné svalové vlákna, ale aj výbušnosť, HIIT tréningy atď..

5, Život s technológiami ...... Je komfortnejší, ľahší, bezpečnejší, ale aj viac stresujúcejší a nebezpečnejší. Sme stále online a dostupný. Sme až priveľmi informovaný o veciach čo nás pravdepodobne ani nezaujímajú čo v spoločnosti môže vytvárať stres. Nepríde ti zvláštne, prečo muži trpia rakovinou prostaty a ženy rakovinou prsníkov? Mobily vo vačku, kabelky s mobilmi pri prsiach, miesta kam prirodzené svetlo nepreniká lebo ich máme najviac zahalené, alebo je to len náhoda? Bez správneho svetla neprežijú ako rastlinky tak ani zvieratá v teráriách a ani my ľudia. Ďalej sa pozrieme na bezdrôtové siete, už len logicky keď uvažujete, že keď pozeráte video vo vysokej kvalite na vašom mobile a nie ste pripojení káblom, tak tie údaje idú vzduchom – pred tebou, za tebou, cez teba. Tvoje mitochondrie na to reagujú. Krátkodobý stres môže byť prospešný, ale určite nechceš z neho mať chronickú záležitosť. V takýchto príkladoch by som mohol pokračovať, ale je to len protokol, viac sa dozvieš priamo v kurze, kde sa na to pozrieme podrobne cez rôzne vedné odbory a navštívime svet atómov a vesmíru. Zapamätaj si, že najdôležitejšia regeneračná časť dňa pre mozog je spánok, preto sa vtedy treba odstrihnúť od technológií čo najviac.

* V kurze ti ukážem moje autentické merania z mojej spálne aj pracovne pred a po úprave aj so subjektívnymi zápiskami ako a čo sa zlepšilo. Sám som tomu neveril až kým sa nevyriešili problémy, ktorých som sa dlhodobo nevedel nijako zbaviť. Samozrejme to určite bola kombinácia viacerých opatrení, ale poviem ti stojí to za to.

Celú túto problematiku bude inak prežívať jedinec, ktorý od matky zdedil veľa funkčných mitochondrií a počas života ich veľa nepoškodil ako ten čo ich toľko nezdedil alebo už veľmi poškodil. Lebo poškodenie mitochondrií môže kľudne prísť aj do nezvratného bodu, kedy už nebude cesty späť. Preto musíme vždy brať do úvahy zdravotnú kondícii a aj veľkosť organizmu. Nezabúdaj, že aj my ľudia sme v určité obdobie malý – a to ako počas tehotenstva v bruchu matky, tak aj prvé roky po pôrode a preto práve v túto dobu buď na svoje dieťa čo najopatrnejší v rámci týchto opatrení. Máme tu technológie, o ktorých sa ľuďom pred 70 rokmi ani len nesnívalo, ale tak isto tu máme aj také choroby. Nenechávaj veci na náhodu pretože je možné, že sa nežiadúce účinky niektorých technologických výdobytkov ešte neprejavili alebo nepriradili. Aj preto sa robia testy na hlodavcoch, lebo majú z časti podobnú DNA s tou našou a žijú kratší život, tým pádom sa na nich aj rýchlejšie prejavia nežiadúce účinky. Určite v kurze zmienim nezávislé štúdie technológií.

Keby každý bod rozpíšem viac dopodrobna, tak sa v ňom objaví slovo **mitochondria**. Preto ak sa pýtaš ako žiť najzdravšie a najdlhšie, tak moja odpoveď bude: z*ačni s podporou svojich mitochondrií*. Nebude to krátke ani rýchle, ale ten výsledok bude určite stáť za to.

Ak ti toto celé dáva zmysel ako mne, budem rád ak o daných skutočnostiach poučíš svoje okolie, či už si zamestnanec, podnikateľ alebo dokonca zamestnávateľ. Každý dokáže niečo zmeniť, jednotlivec svoje návyky, zamestnávateľ pracovné podmienky zamestnancov, spoločnosť životné a zdravotné normy.

Ako jednotlivci ťažko ovplyvníme svetové dianie, ekonomickú situáciu, úrokové sadzby, vojnové konflikty a neviem čo ešte, ale svoje vlastné zdravie máme len vo vlastných rukách. A keď už mám dané informácie, tak viem pomôcť aj ľudom čo mám rád. Nie je to tak? Pretože VZDELANIE je jediný spôsob, ako si dokážeme pomôcť ŽIŤ ZDRAVŠIE.