



MUDr. Karel Kubát

SLADKÝ ŽIVOT

(DOLCE VITA)

.....

**ROZHOVORY O CUKROVCE
S GIORDANEM BRUNEM**

(I dialoghi sul diabete con Nolanus)

SLADKÝ ŽIVOT
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2015

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Ilustrace Jitka Kubátová
Odpovědná redaktorka Eliška Tersago
Obálka, grafická úprava a sazba Jakub Karman, Art007

Vydala Grada Publishing, a. s. v Praze roku 2015,
jako svou 5877. publikaci

Tisk FINIDR



Grada Publishing, a. s.,
U Průhonu 22, Praha 7

ISBN 978-80-247-5657-8

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:
978-80-247-5657-8 (tištěná verze)

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:
978-80-247-9774-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
978-80-247-9775-5 (elektronická verze ve formátu e-Pub)

Věnováno mamince

Poděkování patří:

Radce Kubátové, Jitce Kubátové, Tereze Kubátové,
MUDr. Janu Greblerovi, MUDr. Petře Šrámkové,
Ing. Michalovi Janků, MUDr. Evě Janků,
MUDr. Magdaleně Semrádové, PhDr. Ivě Málkové,
Ing. Jitce Lucbauerové, Ing. Jaroslavu Živcovi,
prim. MUDr. Petře Šrámkové, SčV
a mnoha dalším...

Za podporu knihy děkujeme:

panu Jiřímu Procházkovi a firmě R-built s.r.o.,
panu Jaroslavu Hořejšímu a firmě HAZO,
panu Josefu Moudrému a firmě Stavomont SM,
panu Ing. Mgr. Oldřichu Valhovi,
paní Haně Vinšové
a paní Marii Malé

V dnešní době hrozivě narůstá počet nemocí, na kterých se podílí nevhodný životní styl. Proč tomu tak je? Člověk je svojí podstatou tvor líný. Když k tomu přidáme „toxické prostředí“, které ho vybízí k nadměrné konzumaci potravin plných nevhodných tuků a cukrů a k nečinnosti, není se co divit. Lidský organismus se nestačil přizpůsobit době hojnosti a důsledkem je nárůst obezity, cukrovky a dalších nemocí. Co nás může zachránit? Prvním předpokladem je mít správné znalosti a druhým je přenést je do praxe.

Kniha autora začíná symbolicky slovy Naskoč. Pokud člověk chce dosáhnout životní změny, musí k ní být motivačně připraven. A úměrně stupni motivace by mu pak měl odborník předávat stupeň znalostí. Pro většinu platí, že čím menší změna se udělá, tím je trvalejší. Pokud tedy člověk „naskočí“ a rozhodne se, že nemoc pokoří, doporučuji mu tuto knihu.

Kniha formou dialogů „kacíře“ Giordana Bruna s účastníky rozhovorů vtahuje čtenáře do děje a ten pak získává pohled na onemocnění cukrovkou z vícero stran. Velmi názornou a čtivou formou pochopí, co je u většiny diabetiků příčinou onemocnění. Není to jen konstatování energetické nerovnováhy – hodně jídla a málo pohybu, ale autor jde opravdu do hloubky problematiky v celé šíři. Aby to však čtenáře neodradilo, používá různé figle, aby upoutal jeho pozornost. Náročnější témata vysvětluje pro zvědavého pacienta vícekrát, kniha je doplněna názornými schématy apod. Nechybí ani příběhy konkrétních pacientů, a to nejen vzorových, ale i těch méně disciplinovaných, kteří se blíží běžnému vzorku populace. Autor – lékař s duší psychologa – se snaží namotivovat čtenáře především k trvalé změně životního stylu, mezi kterou patří i občasná plánovaná vybočení.

PhDr. Iva Málková
STOB

Na počátku třetího tisíciletí člověk ovládl přírodu. Ovládl celý svět, a dokonce vkročil i do vesmíru. A přesto jej dosud trápí nemoci, které sice mají poměrně jednoduché příčiny, ale v konečném stavu jsou již nevyléčitelné. Mezi nejvýznamnější z nich patří právě cukrovka, diabetes mellitus druhého typu. I této nemoci však můžeme uniknout – i když nás to bude přeci jen stát trochu úsilí. Kniha, kterou jste vzali do ruky, má za cíl vysvětlit vám, jaké jsou příčiny cukrovky a co je zapotřebí k tomu, abyste zůstali zdraví. Tam, kde by pravda byla trochu nepříjemná, a kde proto současné učebnice volí raději příjemnější lež, tam jsme se rozhodli pro pravdivé informace. V případech, kde by informace mohly působit přehnaným dojmem, tak i tam jsme se rozhodli držet pravdy.

Snad jediná maličkost potřebuje vysvětlení. Proč knížka vznikla jako rozhovor s Giordanem Brunem? Protože měl stejný sen jako my – a věřím, že i vy. Volně běžet krajinou. Být svobodný a zdravý.

Karel Kubát
Litoměřice, 2015

PROLOG

Naskoč!

Naskoč!!

Naskoč!!!

Když kolem půlnoci půl hodiny resuscitujete ženu, které je asi tak stejně let jako vám, stane se najednou, že začnete nahlas tykat úplně cizímu srdci. A kupodivu vám to samotnému ani lidem okolo nepřipadá zvláštní. Všichni úžasně spolupracují a myslí jen na jedno: Nesmí zemřít!

A když pak po chvíli její srdce opravdu začne bít, jste všichni nesmírně šťastní. Povedlo se! Takhle mladá žena přece nesmí zemřít na komplikace cukrovky!

Zemřela po osmi hodinách. Podruhé již resuscitace úspěšná nebyla. V takové chvíli může lékař propadnout beznaději. Anebo se může pokusit pomoci ochránit ostatní lidi – aby unikli této zákeřné nemoci. Zkusili jsme druhé řešení...

Vážení čtenáři, otevřeli jste knihu, která je určena asi tak 800 000 lidí v České republice. Tolik lidí je totiž u nás ohroženo a po krátké době také postiženo cukrovkou druhého typu. Věříme, že se vám podaří cukrovce uniknout – mimo jiné díky tomu, že si přečtete právě tuto knihu.

Dialog první:

Porad'te se s někým, kdo taky vymyslel geniální teorii

(Na náměstí Campo de' Fiori v Římě stojí turista u pomníku a povídá si s nepřítomným Brunem.)

Carlo: Dobrý den, mistře.

Bruno: Dobrý den.

(Chvilka mlčení.)

Bruno: Potřeboval jste něco?

Carlo: Potřeboval. Chtěl bych lidem vysvětlit něco důležitého, ale mám pocit, že se mi to zatím příliš nedaří.

Bruno: A potřebujete se opřít o autoritu, aby lidé začali brát vaše názory vážně, že?

Carlo: Možná potřebuji jen poradit...

Bruno: To je dobře. Já totiž žádná autorita nejsem. Vždy jsem se opíral pouze o logické závěry. A i tak jsem ve svých úvahách nadělal spoustu chyb.

Carlo: Ale vymyslel jste geniální teorii. A ta se plně osvědčila. Víme, že Země není placka. Víme, že hvězdy nejsou nahoře nalepené jako hrozinky – jak to tvrdili ti, kteří vás upálili. Vaše myšlenka, že v nekonečném vesmíru je mnoho soustav, podobných naší sluneční



*Giordano Bruno
dle představ ilustrátorky.*

soustavě, je přijímána všemi odborníky. Dokonce po vás pojmenovali jeden kráter na Měsíci! Můžete být na sebe hrdý!

Bruno: Děkuji! To potěší i po čtyřech stech letech.

Carlo: Rozrazil jste vzduch, pronikl oblohou, proletěl mezi hvězdami a překročil hranice světa. Osvobodil jste ducha a poznání lidské, dosud uzavřené v zoučkém vězení bouřlivé doby!

Bruno: Jenže tenkrát, v roce 1600, jsem kazil vžité představy. Vlastně i obchod. Mohl jsem dokonce způsobit, že by lidé zcela přestali jezdit do Říma.

Carlo: Jak to?

Bruno: Tvrdil jsem, že to, kvůli čemu do Říma jezdí, mají i doma. Že moudrost lidí mohou nalézt v sobě a...

Carlo: Aha. Já taky kazím zažité představy. Řeším problém jednoho těžkého a zákeřného onemocnění, cukrovky. Snažím se lidem vysvětlit příčiny cukrovky na základě teorie, která není založena na nedostatku inzulinu. Trochu jsem se odchýlil od oblíbené oficiální verze...

Bruno: Pak víte, co vás čeká. Tušíte vůbec, co všechno je v sázce?

Carlo: Dneska se už neupaluje. A když mi poradíte, jak správně argumentovat, pak...

Bruno: Vy máte těch problémů víc, že?

Carlo: Ano. To, že jsem vám podobný.

Bruno: To myslíte, že jsem neuměl dobře cizí jazyky? Že jsem neměl rád citování? Že jsem se pohádal, kamkoli jsem přišel?

Carlo: Ne, mistře!

Bruno: Za mých časů byly latina a italština světovými jazyky. Konflikt v Ženevě, Londýně či Oxfordu jsem neměl, protože mi *ne-rozuměli*, ale protože mi *rozuměli*! A hádky? Jak se chcete vyhnout hádkám, když se pokoušíte tvrdit lidem něco nového, než na co jsou zvyklí? Pokud nemáte sbírku titulů, každý člověk vaše myšlenky odmítne! S křikem a s nadávkami! Někdy jsem se nechal strhnout ke stejnému chování. Komu se to nestane?

Carlo: Ne, ne, myslel jsem na vaši schopnost brilantní úvahy, které jste byl schopen na základě velice omezených informací, jež jste tenkrát měl k dispozici.

ROZHOVORY O CUKROVCE S GIORDANEM BRUNEM
(I DIALOGHI SUL DIABETE CON NOLANUS)

Bruno: A jakou světobornou myšlenku máte vy?

Carlo: Záchranu třetiny lidstva.



Každý moudrý a vzdělaný člověk chce předat své zkušenosti a tím lidem pomoci.

.....
Upozornění: V rámečku vždy najdete shrnutí nejdůležitější myšlenky
.....

Dialog druhý:

Diabetes mellitus je problém

Bruno: Nepřeháníte trochu?

Carlo: Ani v nejmenším. Cukrovkou dnes trpí obrovské množství lidí. Onemocnění je charakterizované vysokou hladinou cukru v krvi. A ta nemocné zabíjí...



Když lékař vidí trpící, chce je ihned zachraňovat.

Bruno: Smutné. Ale v čem je problém?

Carlo: Léčba byla do nedávné doby založena především na tom, že jsme se snažili podávat nemocným inzulin. Hormon, který snižuje hladiny cukru v krvi nemocných.

Bruno: Hormon – to je nějaká chemická látka, že?

Carlo: Hormon je látka, kterou si vyrábíme ve svém vlastním organismu v nepatrném množství, a přesto má nesmírně velké účinky. Změní chování celého organismu. Inzulin se vyrábí ve slinivce břišní. Krví je roznesen do celého organismu ke svalům a tukovým buňkám, do mozku i jinam. A vše ovlivní!

Bruno: Fantastická látka!

Carlo: Lidem se dokonce podařilo inzulin vyrobit. A tak jsme jej mohli začít podávat nemocným. Musí se bohužel píchat, což není zrovna příjemné. Podává se podkožně. Nebo je možné podávat léky, které zvyšují uvolňování vlastního inzulinu ve slinivce břišní...

Bruno: A vy chcete, abych se vás teď zeptal, proč je toto řešení nesprávné, že?

Carlo: Ano!

Bruno: Moc toho o diabetu nevím. Ale předpokládám, že jste mě k takové otázce nalákal s určitým úmyslem.

Carlo: Samozřejmě! Vždyť celá ta úvaha je špatně! Naprostá většina nemocných má druhý typ cukrovky. Tito lidé nepotřebují přidávat inzulin! Na začátku onemocnění – a vlastně ještě dlouho po dobu trvání nemoci – většina nemocných přidávat inzulin nepotřebuje!

Bruno: Jak to?

Carlo: Protože ho mají dostatek! Oni ho mají dokonce zpočátku přebytek!

Bruno: Tak proč jim nefunguje?

Carlo: Ale funguje. Jen ne ve všech účincích, které by od něj očekávali.

Bruno: Nemocným postiženým cukrovkou jejich inzulin nezaručí vše. Tak co tedy zabezpečí?

Carlo: Zaručí přesun velkého množství glukózy do buněk. Inzulín zajistí, aby buňky měly dost energie. Aby tvořily tuky a bílkoviny. To kupodivu dokáže zaručit u většiny diabetiků.

Bruno: Nejdůležitější děje v organismu se odehrávají v buňkách?

Carlo: Přesně tak.

Bruno: A co už inzulín u nemocného nedokáže?

Carlo: Není schopen snížit hladinu cukru v krvi na přiměřené hodnoty.

Bruno: Inzulín nezabezpečí přiměřené hladiny cukru...

Carlo: Myslíte, že bychom místo slova cukr mohli používat slova glukóza? Různých druhů cukrů je mnoho. Ten, o kterém zde mluvíme, glukóza, se česky nazývá hroznový cukr či krevní cukr. Název glukóza pochází z vašeho jazyka, tedy z latiny. Zní to poněkud odborněji.

Bruno: A onemocnění zvané cukrovka druhého typu...

Carlo: Promiňte, že znovu přerušuji. Nebude pro vás jakožto pro Itala jednodušší používat latinský název nemoci, tedy diabetes mellitus?

Bruno: Já s tím problém nemám. Glukóza, diabetes, proč ne? Ale aby to přijali i vaši čtenáři!

Carlo: Snad mi ta dvě latinská slova prominou. Všichni lékaři je používají. A už před chvílkou mi uteklo označení diabetik, což by česky bylo nejspíše nemocný cukrovkou.

Bruno: Onemocnění diabetes mellitus je charakterizováno příliš vysokou hladinou glukózy v krvi. U těchto diabetiků není inzulín schopen udržet dostatečně nízkou hladinu glukózy v krvi.

Carlo: Ale zároveň do buněk přechází více glukózy, než kolik potřebují.

Bruno: Začátek tohoto problému je v...?

Carlo: V ústech. Naši nemocní trpí příliš velkým příjmem jídla. A navíc se poměrně málo pohybují. Proto se jim hromadí glukóza v krvi.

Bruno: A místo aby pomáhala, začíná škodit.

Carlo: Hromadí se mezi střevem, ze kterého přichází příliš mnoho glukózy, a mezi buňkami, které glukózu nepotřebují, protože jsou přeplněné energeticky bohatými látkami.

.....
Objev inzulinu zachránil život milionům lidí. A přinesl obrovské problémy milionům jiných...
.....

Bruno: Nevadí vám použít spojení *trpět příliš velkým příjmem jídla*? Za mých časů lidé umírali spíše hladem než přejedením!

Carlo: Časy se změnily. A v tom je ten problém. My lidé jsme se nezměnili. Naše vrozené vlohy – naše genetická výbava není připravena na doby hojnosti a přebytku.

Bruno: Trpíte hojností a přebytkem. Zajímavé...

Carlo: Když o tom přemýšlím, tak samozřejmě ano, je to divné spojení *trpět dostatkem jídla*... Ale víte, kolikrát jsem už slyšel: „Ten člověk trpí těžkou cukrovkou.“ Když to slyšíte posté, začnete používat stejná slova. Víte, to, že lidé *trpí* cukrovkou, je vlastně pravda. Ze začátku jim sice nedělá žádné velké problémy, ale po několika letech, když jim zničí zrak, srdce, ledviny a nohy, pak už nemocní skutečně těžce trpí.

Bruno: Zákeřný tichý zabiják...

Carlo: Ano, zákeřný tichý zabiják. Pomůžete mi?

Bruno: Pokusím se. Také jsem chtěl zachraňovat lidstvo.

Carlo: Měl jste neuvěřitelně geniální myšlenky. Ale jak je možné, že jste nevážil, co vám přinese, když budete tvrdit něco zcela nového? Něco odlišného, než říkali mocní tohoto světa? Jak to, že jste přehlédl nebezpečí, které si přivoláte na svou hlavu? To, že vás upálí?

Bruno: Co vám na to mám říci? Že jsem to uvážil? A nedbal? A co vy? Nebylo by pro vás jednodušší zařadit se do šiku oveček a počkat, až i osvědčené autority dospějí k tomu, co vás omylem napadlo již dnes?

Carlo: Bylo by to jednodušší, Ale bylo by to zbabělé a nesprávné. Měl byste lidem říkat pravdivé informace, pokud je získáte!

Bruno: To je úkol pro odvážného a silného člověka!

Carlo: Potřebuji se posílit...

(Na chvílku odběhne.)

Bruno: Kde jste byl?

Carlo: Manželka přišla domů...

Bruno: Na to jsem se neptal. Vy moc dobře víte, na co jsem se ptal.

Carlo: Dobře! Přinesla čerstvý chleba a buček.

Bruno: Dobré?

Carlo: Skvělé.

Bruno: Tak jak se můžete divit, že se lidé strašně rádi přejídají?

.....
V průběhu posledních dvou set let člověk naprosto změnil své chování. Ale sám má stejné vlastnosti, jako měli jeho předkové v době ledové.
.....

Carlo: Já se vůbec nedivím. Naopak. Dobré jídlo je něco tak úžasného...

Bruno: ... že jen málokdo, kdo se k němu dostane, odolá. Takže, pokud chcete zachraňovat člověka – myslím, že jej budete muset často zachraňovat před ním samotným. A týká se to i vás, Carlo!

Carlo: Bohužel je to tak.

Bruno: Alespoň si nic nenalháváte. Poslyšte, vy už ale dávno nejste na Campo de' Fiori, tedy na Náměstí květin v Římě, vidíte?

Carlo: Teď už ne. Sedím doma u počítače a představuji si, jaké by to bylo s Vámi hovořit. Jestli dovolíte, pozveme později ještě jednoho přítele a také jednoho vzdělaného a přísného učitele.

Bruno: Byl jste vůbec na tom náměstí?

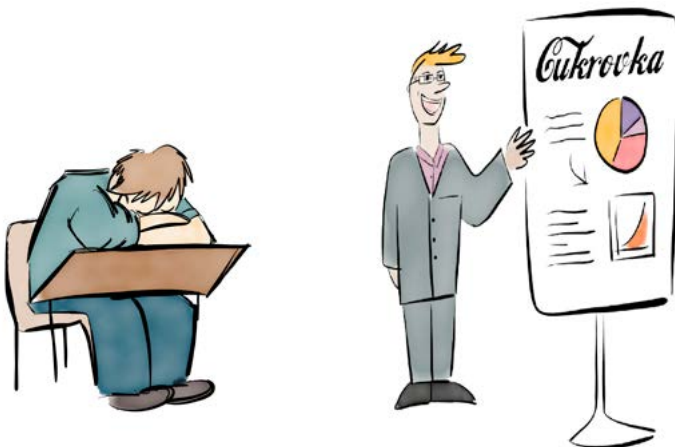
Carlo: Byl jsem tam. S přáteli. A když jsem se vrátil, dali mi jiní přátelé vaši knihu. *Dialogy*. A tak mě napadlo...

Bruno: Všiml jsem si, že opisujete. Proč jste si ale nezvolil někoho úspěšnějšího? Někoho, kdo vymyslel něco většího než já?

Carlo: Popisujete vesmír. Já chci dělat něco pro zdraví lidí. Připadá mi, že obě záležitosti jsou poměrně významné.

Bruno: Tak znovu. Co je příčinou cukrovky?

ROZHOVORY O CUKROVCE S GIORDANEM BRUNEM
(I DIALOGHI SUL DIABETE CON NOLANUS)



Problém vznikne ve chvíli, kdy lékař-učitel zjistí, že to, co ničilo jeho žáky, byl jeho vysoce logický a vyčerpávající výklad.

.....
Co je důležitější? Nekonečný vesmír, nebo to, abychom se i zítra ráno probudili živí a zdraví? Nejspíš obojí stejně...
.....