Tentokrát jsme o rozhovor požádali člověka, který je ve firmě „pouhých“ osm let a ani jsme se moc nebavili o práci. Důvodem je to, že mimopracovní aktivity Jana Štíbala jsou natolik zajímavé, že se nám do prostoru článku ani tak nepovedlo dát vše. Článek možná vyvolá diskuse, protože Honzův postoj k životu je občas trochu alternativní.

Něčemu z toho, o čem jsme se bavili, sám nerozumím a s něčím moc nesouhlasím. I proto jsem některé detaily rozhovoru konzultoval s kamarádem lékařem. V něčem se s Honzou neshodne, ale potvrdil mi jedno: jedním ze zdravotních problémů současné populace je nedostatek pohybu, ukládání škodlivých látek v těle a následné zatížení organismu. Hodně aktivit, o kterých jsem se s Honzou bavil, lze zařadit do kategorie prvotní prevence, ve které máme velké nedostatky.

Rozhovor vznikl těsně před odjezdem na Bali, kam Jan odjel za odpočinkem, relaxací a také zdokonalit své kuchařské umění.

Začněme představením. Co bys mohl říct o sobě, o svém dětství? Byl jsi hodný chlapec, nebo jsi nosil ze školy poznámky a jako nezletilý kouřil?

Na základní škole jsem byl celkem pohodový žák, i když s ne moc dobrými známkami. Jinak ale hodný, s občasnou poznámkou. Až na střední škole jsem na internátě začal kouřit a trochu užívat lehké omamné látky a sklouznul k nesprávným návykům...

Vystudoval jsi SŠ automobilní a pak jsi nastoupil po vzoru táty sem, do Přibyslavi?

Ano, po škole jsem měl měsíc prázdnin a pak začal pracovat v ACO na laseru, kde jsem doteď. Práce mě celkem baví, ale spíš je to prostředek obživy než smysl života.

Vím, že jíš stravu, která není úplně typická. Co tě přimělo přehodnotit zvyky i změnit jídelníček?

Díky zdravotním problémům jako byly chronické záněty, bolesti zad, kolene, časté angíny a dlouhodobá nemoc v roce 2009-2010 jsem navštívil 3 alternativní léčitele a až ten poslední mi pomohl, takže tímto mu děkuji. Od té doby se hodně změnilo. Nejdříve jsem téměř 28 kilo zhubl, protože u mě probíhala detoxikace. Začal jsem se o tento proces zajímat, studoval jsem hodiny a hodiny vliv stravy na kvalitu života člověka. Teď mám váhu zpátky a řekl bych, že kvalitní svalovou hmotu, ne jen kus chodící toxické jímky. Klasické medicíně jsem věřil mnoho let, ale zjistil jsem, že neřeší příčinu, jen zatlačuje problémy hlouběji do těla. Ty problémy nakonec bude stejně potřeba doléčit jak na fyzickém, tak duchovním těle. Klasická medicína je podle mne dobrá asi jen v chirurgii, jinak se dá vše řešit bylinkami. Tak jak tomu bylo dříve.

Zdravotní potíže jsou pryč? Nepoužíváš antibiotika. Co když ale dostaneš angínu nebo zápal plic?

Za poslední tři roky nemám žádné vážnější problémy, ale rýmu občas dostanu (smích). Raději volím probiotika. Ta jsou pro život, antibiotika proti životu, protože vyhubí kompletně střevní floru a tam je 80 % imunitního systému. A zápal plic? Vincentka, brambory na hruď, jezevčí sádlo a další spousta alternativních metod. Antibiotika jsou dnes v téměř ve všem konvenčním jídle, a proto už u mnoha lidí nezabírají a musí se předepisovat silnější dávky, které pak namnoží ve střevech plíseň Candida Albicans - a to je podle nejnovějších poznatků původce rakovinového bujení.

Praktikoval jsi vegetariánství i veganství. Co to s tebou dělalo? Já osobně maso nemusím pořád, ale dobré si vysloveně užívám. Jak se na tohle období díváš dnes? Co vlastně jíš?

Hodně jsem hubnul, jelikož mám moc rád sport, ale na zelenině, oříšcích a semínkách, které obsahují spoustu antinutrientů, se to prostě dělat nedá. Doporučoval bych veganství jedině dvakrát do roka, třeba 1-2 týdny k pročištění těla. Stále mám ale rád raw food and superfood jídla (syrové a zdravé potraviny), jsou velmi bohaté na živiny. K zelenině je ale dobré zařadit kvalitní živočišné produkty z domácího chovu. To je ideální kombinace. Také by se lidi měli přestat bát kvalitních tuků z vajíček, sýrů a třeba hovězího masa, sádla nebo másla a vrátit se k tradicím. Největší problém dnešní populace je podle mne masivní přebytek sacharidů a vyšlechtěné pšenice, která obsahuje spoustu lepku.

Očistné nebo detoxikační procesy mohou nastartovat obranné mechanismy těla i v případech vážných zdravotních potíží. V tom jsou klasická i alternativní medicína zajedno. Co hladovka, máš s ní zkušenosti a doporučil bys ji?

Vloni v létě jsem 10 dní držel hladovku, bylo to super, cítil jsem se skvěle, ale předcházela tomu 2 měsíční příprava, řádná mineralizace těla, lehčí strava, atd. K tomu je potřeba už něco o stravě vědět a připravit se. Nejíst je v pohodě, ale návrat k jídlu je složitější proces. Nezkušenému bych doporučil 1denní na začátek, pak 3, 5, 7... dnů.

Odjíždíš teď s dvěma kamarády na skoro dva měsíce na Bali. Proč tam a s jakými plány?

Bali jsem si zamiloval, je to můj druhý domov. Energie ostrova a místní lidé jsou úžasní. Nulová kriminalita, žádné krádeže. Je tu chudo, ale zároveň veliké duchovno, které v naší kultuře chybí. Taky se tady dá za pár korun kvalitně najíst, u nás sehnat kvalitní jídlo stojí majlant. Mám také rád moře, chceme navštívit i sopku a různé kulturní památky.

Teď z jiného soudku, i když to možná souvisí: čemu se věnuješ ve volném čase? Co tě baví, co děláš mimo práci?

Věnuji se hlavně sportu. Posilování, gymnastice, jízdě na kole, koloběžce, také ale trampolíně, saunování. Moc odpočinku nemívám, život se má prožít, ne jen přežít (smích). Také prodávám potravinové doplňky a pomáhám lidem se správným výběrem potravin.

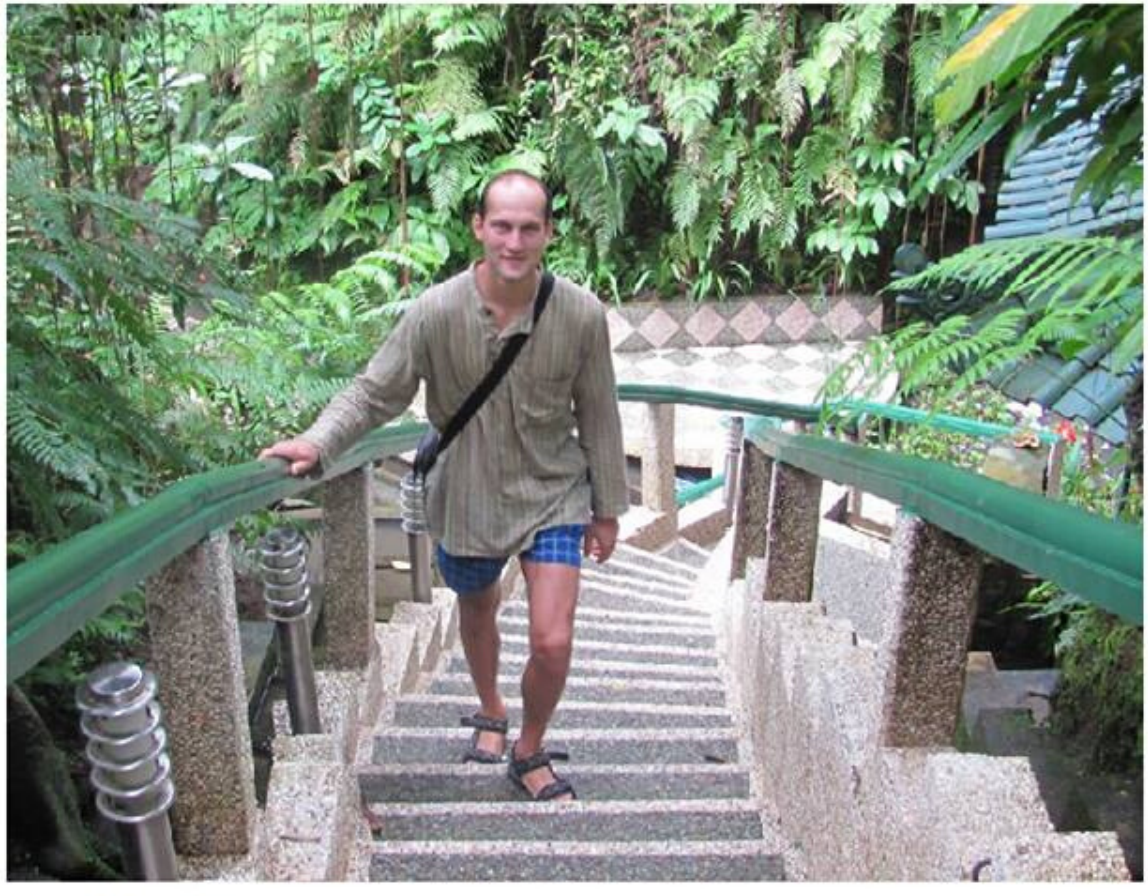
Když jsme spolu mluvili poprvé, tak jsi mi doporučil najít si na webu heslo Seberevolta. Udělal jsem to, něco se mi tam líbí, něco mi přijde, promiň, trochu přehnané. Jak bys vaše snahy krátce popsal?

Je to komunita založená zpěvákem Revoltou z Ostravy, Adamem, co žije workoutem, a Jardou, který do toho dává to duchovno. Tato skupina je proti drogám, kouření, steroidům a dalším nepravostem. Je hlavně pro mladé lidi, ale není nějak věkově omezená. Její motto si může každý lehce nalézt na internetu. Bylo by to na delší vyprávění.

Ilustrační foto, kaskády s rýžovými poli, Bali

Honzo, děkuji za rozhovor. Přeji příjemný a bezpečný pobyt na Bali. Snad jste na nic nezapomněli, ani na očkování.
Naočkovaní nejsme nikdo, používám bylinu která je v Čechách zakázaná pro údajně mutagenní vliv na buňky. Používají ji ale po celé Indii, já při cestování také a zatim nikdy žádný problém. Ona totiž umí léčit i rakovinu, a to se farmaceutickému průmyslu moc nehodí. Nedá se totiž patentovat...

S Janem Štíbalem si povídal
Miroslav Prokop



Schody do nebe, Bali

Vysvětlivky některých použitých pojmů:

Super jídlo: vyvážený výrobek funkční potraviny založený na přírodním zdroji bílkovin, vitamínů, mikro a makroelementů a dalších bioaktivních látek.

Primární prevence: předcházení ohrožujícím situacím v celé sledované populaci. Obsahem jsou všechny techniky umožňující rozvoj harmonické osobnosti, včetně možnosti rozvíjení nadání, zájmů, pohybových a sportovních aktivit, které podporují zdravý životní styl.

Candida albicans: druh kvasinky, jenž někdy u lidí způsobuje ústní a genitální houbové infekce. Tato mykóza je zejména častou příčinou nemocí a úmrtí u osob se sníženou imunitou (vlivem AIDS, chemoterapie, transplantace orgánů).

Probiotika (řecky, „pro život") jsou přátelské bakterie, převážně bakterie mléčného kvašení, které pěstují a obnovují přirozené bakteriální osídlení trávicího ústrojí.

Antinutrienty: látky snižující využitelnost živin v lidském organismu