

# Mýty o celulitidě

NEJDE O TUK, ALE O TKÁŇ

Zbavte se problémů s celulitidou  
jednou provždy



Ashley Black  
Joanna Hunt

Ashley Black, Joanna Hunt

MÝTY  
o celulitidě

Není to tuk, je to fascie!

## **Vyloučení odpovědnosti vydavatele**

Autoři i vydavatel věnovali maximální možnou pozornost tomu, aby informace zde uváděné odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla k vydání.

I když tyto informace byly pečlivě zkontrolovány, nelze s naprostou jistotou zaručit jejich úplnou bezchybnost.

Z těchto důvodů se vylučují jakékoli nároky na finanční náhradu, ať již přímých, či nepřímých škod.

Copyright © 2016 by Post Hill Press

*Všechna práva vyhrazena.*

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Lucie Crawley, 2018

Obálka © Pavel Tůma – RITA, 2018

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2018

ISBN 978-80-7642-405-0 (pdf)

Ashley Black, Joanna Hunt

MÝTY  
o celulitidě

Není to tuk, je to fascie!

Přeložila: Lucie Crawley



## Ashleyino poděkování

V prvé řadě děkuji Bohu. Není pochyb o tom, že jeho plánem bylo házet mi klacky pod nohy, abych nakonec mohla dělat všechno to, co dělám. Mé prozření v momentu blízké smrti se stalo přelomovou, životní událostí a božské poznání, kterého jsem díky tomu dosáhla, je i důvodem, proč pomáhám ostatním. Mým darem světu je Jeho síla a já jsem Jeho posel. Chvalte Pána.

Děkuji svým rodičům, Bobovi a Barbaře Merillovým a Donovi a Peggy Stansellovým, kteří podporovali mého podnikatelského ducha už od doby, kdy mi bylo dvanáct let a kreslila jsem na mašle do vlasů. Věděli, že jsem postižená, ale chovali se ke mně, jako bych byla nějaká atletka. Ze všeho nejdůležitější je, že mě vždy dotáhli do kostela a nechali mě, abych mohla být sama sebou.

Chci poděkovat svým bratrům a sestrám, Reese, Anně, Billymu, Mikeovi a Blairovi, za naše dětství plné výzev a za to, že jsou tak odlišní a rozmanití, díky čemuž jsme všichni dokázali najít svou vlastní cestu k jedinečnosti. Ráda bych také poděkovala celému rozsáhlému příbuzenstvu za jejich celoživotní lásku a podporu. Moje další, speciální poděkování patří rodině Knightových, Tonymu, Arieně, Michaelovi a Saskii, kteří mi ukázali, že život nemá žádná omezení.

Ale úplně ze všeho nejvíc děkuji svým dětem. Ryanovi, který je ztělesněním člověka, jenž jde vlastní cestou, a mou inspirací, jak být otevřená všem možnostem. Maddie, mému každodennímu sluníčku, která vede

mladé ženy příští generace za něčím lepším, a nakonec Lukovi, který miluje fasciologii a vždy mi dodá energii a chuť do života. Bez svých dětí bych neměla ty potřebné schopnosti ani lásku a soucit, abych přijala „sebe sama“ a předávala toto poznání dál, jak to dělám... to nás umí naučit jen děti. Dokázaly pro mě obětovat svůj čas, podporovaly mě na mé misi a vždy to byly „hodné děti“. A teď, když žijí svůj vlastní život, nemohu se dočkat, až uvidím, jakým způsobem zase ony obohatí svět. Ještě musím zmínit Layne a Steva, kteří sice vstoupili do mého života později, ale které považuji za vlastní. Steve prostě za jízdy naskočil a stal se mi velkým bratrem, který je pro mě ztělesněním filozofie „Jdi do toho, ať to stojí, co to stojí“. Layne, která při mně stojí už patnáct let, je tím nejloajálnějším, nejvíce milujícím a prostě tím nejlepším „darem“, jaký jsem kdy mohla dostat. Podporuje mě od prvního dne, kdy jsem se pustila do podnikání, a odvádí úžasnou práci jako náčelnice mého štábu. Vlastně je takovým mým mini jednorozcem pro štěstí. Také bych chtěla poděkovat své „sestřičce“ Olivii Henryové, která se stala součástí této mise za lepším zítřkem a vůbec celého mého života tolika způsoby, že to nelze ani vyjmenovat. Děkuji jí za to, že dělá i můj život krásnější.

V obchodní sféře chci poděkovat své kamarádce a spoluautorce Joanně Huntové, že našemu projektu pět let věřila a udělala vše možné i nemožné, abychom ho dotáhly do konce. Nikdo mi tak jako ty nedokáže pomoci vyjádřit mé myšlenky na papíře. Dále děkuji mým partnerům Mikeovi Romeovi, Georgeovi Kuriskymu s jeho MCAP a LBL Entertainment. Speciální poděkování patří Samu Warrenovi a Chucku Pachecovi, který vystoupil a představil mě jako svou jedinou, dosud neznámou klientku. Zvláště chci poděkovat Jeffu Penningtonovi za to, že kvůli mně opustil klidný důchod a naskočil do šíleného kolotoče tohoto projektu. Děkuji svým agentkám Shannoně Marvinové a Dupree Millerové, které využily všech možností, jak tento projekt zrealizovat. Další poděkování patří Shelly Reinsteinové z Autumn Communications, týmu z Mills Entertainment, Anthonymu Ziccardiovi a Post Hill Press za vydání rukopisu.

Z vědecké sféry bych chtěla poděkovat všem, kdo mi pomohli, a to Bartu Jamesonovi, Kathleen Strossové a doktoru Swetu Chaudharimu,

kterí vědecky zaštitili mou knihu. Děkuji týmu z Grow Online, a speciálně Kim Kellyové za její unikátní a inovativní přístup. Děkuji svému týmu z Optikalu, obzvláště Joelu Ottenovi, že neváhal riskovat a dokázal nemožné. Děkuji společnosti Woodlands SMTC IT za bezesné noci. Děkuji Garymu Youngovi za to, že pomohl vzniku pomůcky FasciaBlaster, a Garymu Solomanovi za jeho záštitu. Děkuji Tory Baxterové, která o mě pečovala, abych mohla dokázat vše, co jsem potřebovala. Děkuji za desetiletou podporu mé přítelkyni a asistentce Enge Shermanové. Děkuji mnoha a mnoha dalším lidem, kteří se nějakým způsobem dotkli mého života, mé kariéry i mé duše.

Děkuji mým sestrám ze skupiny FasciaBlaster, které mě přiměly, abych pokračovala, a každý den mi také připomínaly, proč to dělám. Speciální dík patří i moderátorkám Pam, Elle, Janette, Kim, Stacey a Chelsea a celé skupině motivátorek. Děkuji i Dee, Johlae a Sherri za jejich výjimečnou lásku a podporu. Bez mých sester z Blasteru by se tato kniha nikdy nedostala na trh a je to právě díky vši lásce a podpoře, díky které se dostane pomoci milionům dalších. Svou vděčnost vám ani slovy nedokážu vyjádřit.

Děkuji dvěma báječným mužům, Samovi Alonimu a Danu Hoytovi, přestože nás již opustili, za to, že mě seznámili s obchodní koncepcí, kterou i nadále používám. Váš odkaz bude nadále žít i proto, jak jste ovlivnili můj život. Děkuji vám, že jste přispěli svou troškou do mlýna.

Děkuji Danielovi, který mě inspiroval prostě tím, že mě nechal při psaní této knihy zůstat sama sebou. Děkuji za podněcení mé kreativity, za to, jak si mě vedl a byl mým talismanem pro štěstí.

## Speciální poděkování:

Ilustrace: Steven Cherry, Madeleine Ignonová, Kim Kellyová a Bart Jameson

Návrh obalu: Luchbox Design, NYC

Tvůrčí ředitelka obalu: Olivia Henryová

Vlasy a make-up: Kelly Thorpeová  
Editace a vydání: Post Hill Press & Spiro Graphics, Inc.  
Interní modely: Olivia Henryová  
Fotografie: Debbie Porter Photography



**Judy Gassová**

29. června

Ještě nikdy jsem nebyla členkou tak přátelské, podporující a úžasné skupiny, jako je tato – a že jsme doopravdy VELIKÁ SKUPINA! Jsem opravdu šťastná, že jsem součástí sesterstva Blasteru! Dokážeme se vypořádat s tukovými buňkami i nakopat celulitidě zadek! Chtěla bych tímto poslat každé z vás velké objetí. Mám vás ráda! Díky za motivaci, a jak říkáme u nás v Alabamě: Jste prostě nejlepší!

Tato kniha odkazuje na řadu třetích stran vlastních ochranné známky. Jejich kompletní seznam, včetně příslušných vlastníků, naleznete na konci knihy.



## Předmluva

Celé ty roky, kdy byla tato kniha na mém seznamu „Mám udělat“, jsem přemýšlela, koho mám požádat, aby mi napsal předmluvu. Je velmi důležité, aby byl ten „první výkop“ pro čtenáře dostatečně zajímavý. Předmluva je tu z větší části rovněž proto, aby vzbudila ve čtenáři důvěru v autora. Klidně bych si mohla vybrat vítěze Oskara nebo atleta ze Síně slávy, případně některého z miliardářů nebo členů královských rodin, kteří jsou mými klienty. Ale nějak jsem cítila, že to není ono. Popravdě mi vždy trochu vadilo, že by privilegium propracovat se díky mně k té vysněné „Ashley-figuře“ měli mít jenom ti bohatí a slavní.

Když se zamyslím nad svou obchodní značkou a svou misí na tomto světě, tak si myslím, že je to dát všem obyčejným ženám možnost *cítit se* jako celebrita, mít přístup ke stejným poznatkům, jako mají bohatí a slavní, a nechat se hýčkat jako královny. Místo abyste si představovaly někoho, koho znáte, je to o tom, abyste si představily někoho, s kým se dokážete plně identifikovat.

A proto jsem na svém facebookovém profilu, kde byla největší ženská podpůrná skupina s více jak sto tisíci členkami, vyhlásila soutěž. Můj tým nakonec vybral mezi všemi soutěžícími svědectví Janette Grapeové. Janette je typickým příkladem toho, jak šílené představy mají mnohé ženy v hlavě o svém těle, a to bez ohledu na to, zda jste fitness trenérky, přejíždáte se, jíte moc málo, jste typické kalifornské holky nebo nějaká neznámá dáma z Iowy.

Janette je typická fyzicky krásná žena s úžasnou, a hlavně ideální postavou. A přesto se stala vězněm svých pokroucených představ

o vlastním těle a o tom, jak ho nemá pod kontrolou. Její obdivuhodný příběh o cestě za sebepoznáním, silou, inspirací a o neuvěřitelné kuráži je vlastně příběhem každé ženy. My všechny jsme na cestě za hledáním své skutečné krásy, té vnější i té vnitřní, která vyvěrá z našich znalostí, síly a určitě i z lásky k sobě samé. Janette už převzala kontrolu nad svým tělem i myslí a dokázala přijmout sebe sama jako to nejlepší ve svém životě. Tady máte její skutečný příběh o změně, příběh, který může být klidně i tím vaším.

## Svědectví Janette Grapeové



„V době, kdy jsem poprvé uslyšela o Ashley Blackové, propadala jsem se se svým nekontrolovaným životem čím dál hlouběji. Moje představy o tom, jak vypadám, byly hodně zcestné. Nenáviděla jsem se, ale při pohledu na mě by vás to ani nenapadlo. Již pátým rokem jsem se pokoušela postavit na nohy poté, co jsem překonala poruchu trávení, která mě trápila dvacet sedm let. Protože jsem již nechtěla dál žít v těle třináctileté dívky, bylo součástí mé terapie také zvyšování váhy. Kvůli závislosti mé tělo muselo překonávat hladovění, řezání se, braní léků, nadměrné cvičení, tři porody a ‚celulitida‘ byla zřetelně viditelná o to víc, když jsem začala nabírat tolik potřebnou váhu. Když si uvědomím, co všechno jsem svému tělu provedla, chce se mi brečet i teď, když o tom jenom píšu. Když se ohlédnu zpět, tak jsem vlastně nikdy nebyla hubená, tlustá, svalnatá ani štíhlá. Všechno to bylo jenom o pocitu, že nad sebou nemám kontrolu, a také o naprosté neznalosti vlastního těla.

Kvůli své chorobě jsem už ztratila práci, dům, manželství, děti a v jednu chvíli jsem byla snad jen pět sekund od toho stát se bezdomovcem. Doktoři mi diagnostikovali syndrom náhlé srdeční smrti a řekli mi, že

nesmím cvičit ani pracovat, protože bych mohla umřít i jen z toho, že tam sedím. V jednu chvíli jsem byla tak zoufalá, že jsem uvěřila tomu, že světu bude beze mě beztak lépe. Dovedete si představit, že něco tak nepodstatného jako celulitida dokáže spustit neuvěřitelnou spirálu, kterou se dostanete až na úplné dno?

Díkybohu jsme se s manželem dali zase dohromady a znovu jsme se vzali. Ušla jsem sice dlouhou cestu, ale moje tělo i mysl byly pořád jeden veliký chaos a můj život popravdě také. Zamyslela jsem se nad sebou a trochu jsem stabilizovala své zdraví, ale potom přišla nekontrolovatelná obsese zbavit se celulitidy. Občas jsem se s pláčem hroutila, protože jsem nedokázala pochopit, co se s mým tělem děje, a můj manžel byl rovněž v koncích, protože nevěděl, co se mnou dělat. A zase jsme stáli před hrozbou toho, že se rozejdeme.

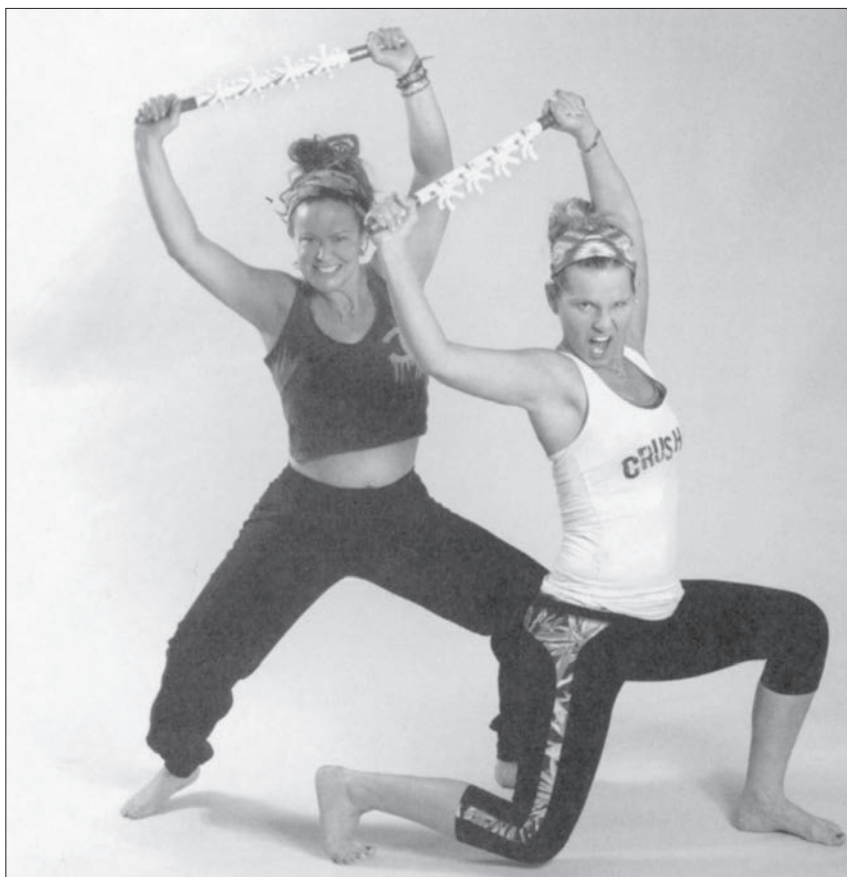
*Tělo bojovalo o můj  
život a já zase  
bojovala s ním.*

A přitom celé to peklo bylo jenom kvůli tomu, že jsem nechápala své tělo a že jsem celulitidu považovala za nadbytečný tuk. Jednoho dne, když jsem zase na kousky cupovala všechny své důlky, rýhy i hrbolky, mi manžel řekl: „Myslím, že vůbec nechápeš, jak moc mě zraňuje, když se na tebe podívám a vidím takovou nádhernou ženu, kterou ty jen urážíš. A vůbec se mi nelíbí, že se k mé ženě takhle chováš!“ To mě opravdu hodně zasáhlo. Najednou jsem pochopila, že způsob, jakým se na sebe dívám a jak se k sobě chovám, má vliv i na lidi kolem mě.

Krátce poté jsem uviděla inzerát na pomůcku FasciaBlaster, kterou jsem si i objednala. Příliš jsem od toho neočekávala, ale říkala jsem si, proč si to neobjednat, když jsem už všechno ostatní stejně vyzkoušela. A nakonec to byla... odpověď... modlitba. Jakmile jsem FasciaBlaster začala používat, napsala jsem Ashley, aby mi zodpověděla pár otázek, a také jsem jí zaslala fotografie, jak mi doporučila. Úplně mě odrovnalo, když mi poslala osobní audio nahrávku s odpovědí. Nemohla jsem uvěřit, jak byla milá a osobní. Od začátku jsem jí důvěřovala a to u mě není obvyklé. Ashley se pak stala mým osobním koučem.

Ačkoliv jsem měla přímo raketový start, nezměnila jsem se přes noc. Malé změny se začaly objevovat, jako by padaly z nebe. Celé to vlastně začalo uvědoměním si sebe sama. Tím, jak jsem se začala pečovat s FasciaBlasterem o každou část svého těla, chtělo se mi brečet, protože jsem si uvědomila, jak moc jsem ke svému milovanému tělu byla vlastně hrubá. Tělo za mě bojovalo o můj život a já zase bojovala s ním. Uvědomila jsem si, jak je mé tělo vlastně úžasné, a omluvila jsem se mu, že jsem ho tak nenáviděla. Najednou jsem začala chápat i to, že vlastně nebyl žádný důvod cítit jakýkoliv stud. Všechno, co jsem o fascii zjistila, byl pro mě vzrušující objev! Nic z toho jsem dříve nevěděla, ani to, jaké to má pro tělo důsledky. FasciaBlaster mi dal to, co mi nejvíce chybělo – kontrolu, protože s vědomostmi o fascii jsem zdravým způsobem převzala kontrolu nad sebou i svým tělem. Pak jsem upozorovala, že se mi zlepšuje zdraví, zlepšilo se i mé vnímání sebe sama a nakonec i můj vztah s manželem. Ta fascie, která ve mně tak dlouho držela tolik sebenenávisti a hněvu, se začala vyhlazovat a uvolňovat dříve potlačované emoce. Celulitida začala také mizet. Když jsem upravila fungování těla, mohla jsem si poprvé říci: ‚Paráda!‘ Po cvičení se konečně začaly ukazovat výsledky, a to díky zdravější fascii, svalům, nervům i krevnímu oběhu. Nejenže se lepšilo mé tělo, ale zlepšily se i mé vztahy a vůbec celý můj život.

Tou největší výhrou pro mě bylo, když jsem se připojila do soukromé facebookové skupiny FasciaBlasteru. Tam jsem našla báječnou partu milujících žen, které se podporovaly a dodávaly si navzájem kuráž. Teď si asi řeknete: ‚Cože?‘ Zranitelné, a přesto silné a odvážné ženy, které ukazují své nedostatky a zároveň se cítí díky podpoře a pomoci bezpečně. Slovy se nedá popsat, co taková skupina dokáže! Vidíte, a přitom má moje choroba kořeny právě v raném věku, kdy jsem musela opakovaně čelit odmítavé reakci jiných žen. Konečně jsem získala lásku a přijetí ženami různých velikostí a tvarů. Říkala jsem si, jestli je to vážně možné. Jak si prohlížím obrázky, napadá mě: ‚Všechny ty ženy jsou tak úžasné a odvážné, ale stejně tak vystrašené kvůli stejným věcem jako já.‘ Nejenže jsem díky nim našla odvalu, protože jsem už nebyla na vše sama, ale pokaždé když jsem cítila, že ji ztrácím, obrátila jsem se na skupinu nebo



*Na této fotografii já a Janette předvádíme u mě doma fasciální jógu, součást ošetření FasciaBlasterem*

jsem naopak podpořila někoho jiného. Kdykoliv jsem někomu předala lásku a podporu, vrátilo se mi to. Právě to, že jsem zůstala ve skupině, je důvod, že jsem se dostala až tak daleko a že po mé chorobě nezbyl ani popel. Každá žena si zaslouží cítit to zvláštní spojení, podporu, lásku a volnost jako ženy v této skupině. Je to opravdu mimořádný zážitek, který se rozrůstá, zrovna tak, jako se rozvětvují exotické a vzácné květiny. Boj proti celulitidě je nepopiratelný a nezastavitelný.

Ještě nejsem na konci své cesty a díkybohu za to. Ještě je dost toho, co je potřeba udělat, a Ashleyiny postupy se navždy staly součástí mého života. Její metody mi přinesly to, co věčné hledání, hospitalizace, terapeuti a léky nedokázali za celých dvacet sedm let mého života. Pomáhá mi osvobodit se z vězení nenávisti sebe sama a celoživotní poruchy příjmu potravy. Ani nedokážu vyjádřit, jak jsem za tyto poznatky o fascii vděčná, poprvé v životě jsem schopná se o své tělo pořádně starat. Snad mohu říci jen: „Děkuji!“ V první řadě děkuji Bohu a hned potom Ashley Blackové. Můj život poté, co jsem si přečetla všechny poznatky, které teď v knize čekají i na vás, nebude nikdy stejný a ten váš rovněž ne. Můj příběh je možná extrém, ale každý člověk, který si tuto knihu přečte, z ní bude mít na cestě za přijetím svého vlastního těla užitek. Nezáleží na tom, jaký je váš příběh, přijetí vaší fascie znamená přijetí svobody, a to svobody žít, milovat a být sama sebou.“

## Úvod

# Tak vás tady vítám!

Pokud čtete tuto knihu, patříte zřejmě do jedné ze dvou kategorií lidí. První kategorie: jste fanynka Ashley Blackové a nadšenec do naší metody čili členka milované skupiny Blaster! Pravděpodobně jste už nadšeně přečetla a viděla všechny dostupné blogy, videa, slyšela jste mé vysílání v rádiu i různé zmínky a na vydání této knihy jste čekala jako na Vánoce... násobené deseti... a na steroidech. Pravděpodobně sedíte nad soukromými facebookovými stránkami FasciaBlasteru do brzkých ranních hodin a v úžasu trnete nad obrázky lidského těla. Celého... proměněného... lidského... těla. Dokonce jste již možná měly dost odvahy zveřejnit i fotografie svého těla „před“ a „po“ a zažily jste ten úžasný příval sebevědomí, když vás ženy z celého světa zavalily podporou a povzbuzením, ženy, které ani neznáte. Možná jste díky lásce a podpoře naší skupiny zjistily, že být zranitelná již není tak strašidelné. Možná jste si prošly tím nejhorším a odrazily se ode dna. Vaše kůže je teď hladší a cvičíte efektivněji. Pomalu měníte své tělo, ale i svůj život. Cítíte neuvěřitelnou sílu jako nikdy předtím a už se netrestáte za to, že nevypadáte jako ta „ideální“ žena z časopisu, protože jste si vytvořila vlastní ideál. Možná že poprvé v životě milujete své tělo a to sebevědomí proniká také do všech aspektů vašeho života. Lépe se vám pracuje, lépe se vám spí, i vaše vztahy jsou silnější a cítíte se jako mladší a silnější verze sebe sama.

Jste takovým mikrokosmem ženského hnutí celého světa, unikátního sesterstva silných, statečných a nádherných žen, které jsou již unavené

poslouchat, jak by měly nebo neměly vypadat, co by měly nebo neměly dělat se svým tělem. Ženy, které již nechtějí soupeřit v porovnávání se a kritizování navzájem a které jsou připravené milovat, dělit se, dodávat si navzájem kuráž a hlavně změnit svůj svět.

Pokud nevíte, o čem tady mluvím, spadáte zcela evidentně do druhé kategorie lidí, kteří čtou tuto knihu. Možná jste knihu našla na letišti nebo vám kamarádka dala kopii. Možná jste mě viděla někde v televizi nebo jste se ke mně někde na internetu proklikala. Třeba vás zaujal obal knihy a začala jste číst, protože vás napadlo: „Moment! Ona opravdu existuje léčba na celulitidu?“ Pak máte rovněž zájem. Možná jste v oblasti fasciologie a Blasteru nováček, nevadí, když teď nevíte, co to znamená. Tím, jak se budete učit praktické informace o léčbě celulitidy, naučíte se mnohem více o sobě samé a svém těle. Nekonečně mnohem více! Díky této knize změníte navždy celý svůj přístup ke zdraví. Je mi jasné, že to zní divně, že by jedna kniha o celulitidě měla změnit váš život, ale dejte mi minutku a já slibuji, že vám to vysvětlím. Není to tak, že bychom byly nějaké křehké nádoby a ta „pomerančová kůže“ na nohách nám bránila plnit si naše sny a naše cíle. Teď si asi říkáte: „A proč proboha vůbec mluví o našich snech a cílech?“ Tak tedy... následující část si pečlivě přečtete: *Ten klíč k léčbě celulitidy je zároveň klíčem k neuvěřitelnému množství nezodpovězených otázek o vašem těle, zdraví i vašem vzhledu.* Vlastně je to takový „hlavní klíč“ a je stejně tak důležitý jako naše povědomí o tom, že k životu potřebujeme vodu, kyslík a krev. Jak budete jednou tento klíč mít, můžete otevřít tolik dveří, kolik si jen budete přát. I své tělo můžete změnit tolika způsoby, o kterých jste ani netušily. Můžete se zbavit i zdravotních a ortopedických obtíží, o kterých vám dříve bylo řečeno, že se jich zbavit nelze. Zbavíte se celulitidy, bolesti, různých forem omezení a to není ještě zdaleka všechno.

V každé oblasti vědy se budou neustále objevovat nové poznatky. Bývalo to tak, že ty nejpřevratnější objevy byly dostupné jen společenské elitě, těm bohatým a slavným, ale v posledních deseti letech se trend mění ku prospěchu té nejběžnější populace. Díky dnešním technologiím a sociálním médiím se dostupnost informací šíří globálně v podstatě



ihned po jednom kliknutí na tlačítko „sdílet“. Dnes se společně vydáváme na cestu a já vám chci dodat odvalu být otevřená novým možnostem, protože je toho tolik, co se můžete o lidském těle dozvědět a o čem jste neměla ani ponětí. Je toho opravdu hodně!

## Otevřete svou mysl a jdeme na to!

Ta nejikoničtější scéna z celého filmu *Matrix* je, když Neo obdrží pozvání vydat se na cestu, která radikálně změní všechno, co do té doby o životě věděl, a on se musí rozhodnout. Postava jménem Morfeus mu nabídne dvě tabletky, modrou a červenou. Ta modrá má vymazat jejich setkání i cokoli, co se kdy Neo dozvěděl o Matrixu. Neo se díky ní bude moci vrátit ke svému běžnému životu a práci a bude jako ostatní lidé. Ta červená tabletky umožňuje ale něco úplně jiného. Díky ní Neo plně porozumí Matrixu, který lidstvo bez jeho vědomí udržuje v hlubokém spánku a iluzích. S červenou tabletkou se má Neo probudit a poprvé získat kontrolu nad svým životem. Ještě než Neo vybere jednu z tabletek, Morfeus řekne:

„Umím si představit, že se cítíš jako Alenka v Říši divů, než skočila do králičí nory... Vypadáš jako muž, který akceptuje vše, co vidí, protože se má za chvíli probudit... Jsi tu, protože něco víš. To, co víš, nedokážeš vysvětlit, ale přesto to cítíš. Nevíš, co to je, ale je to přítomno. A právě tyto pocity mě k tobě přivedly. Chceš vědět, co to je? Okolo tebe je svět, který ti schválně ukázali, abys neviděl pravdu. Vezmeš-li si modrou tabletku, příběh skončí. Vezmeš-li si červenou tabletku, zůstaneš v Říši divů a dojdeš poznání, jak hluboká ta králičí nora je. Vše, co ti nabízím, je pravda, nic víc.“

V této knize vám nabízím pravdu o vašem těle. Nic víc. Asi se při čtení budete cítit jako Alenka padající králičí norou dolů, ale vydržte, protože se za chvíli probudíte do zcela nového, vzrušujícího světa. Ostatně tuto knihu držíte v rukou právě proto, že něco víte. Co víte, nedokážete vysvětlit, ale cítíte to. Nevíte, co to je, ale je to tu. Víte, že někde tam venku je toho víc, než vám bylo řečeno, a máte na vybranou. Otevřete svou mysl pravdě a dovolte mi, abych vám ukázala, jak je ta „králičí nora“ vlastně hluboká. Možná si budete zoufat, číst stále dokola tytéž stránky, ptát se sebe sama, jestli je to vůbec možné, nebo budete dokonce v šoku, stejně jako další ženy z Blasteru, které přišly před vámi. Všechno, co po vás chci, je vaše důvěra, abyste si ten „volný pád do králičí nory“ užívaly. Tato kniha není jen o změně a nápravě toho, čemu co se týče celulitidy dosud věříte, ale i o tom, jak znovu získat kontrolu. Jedná se o kontrolu nad svým tělem, ale tam někde pod povrchem na vás čeká i kontrola nad svým vlastním životem, kterou také do svých rukou získáte. Volba je na vás! Není žádná červená nebo modrá tabletky. Jediné, co nabízím, je černá tabletky, tabletky od Blackové<sup>1</sup>. Tak do toho! Vezměte si ji a skočte na to!

Tak vás tady vítám!

---

1 Poznámka překladatelky: příjmení autorky je Black, v překladu Černá

## 1.

# Skřítci, jednorožci, celulitida a kouzelný vílí prášek

*„Je snazší lidi oklamat  
než je přesvědčit,  
že byli oklamáni.“*

MARK TWAIN

Celulitida neexistuje.

Tak a řekla jsem to!

Vlastně je to stejný mýtus jako jednorožci a skřítci... No tak dobře, Santu Clause necháme na jinou knihu! Mýtus o celulitidě je možná dokonce nejhorší ze všech mýtů, protože v něj věří příliš mnoho lidí a je vryt hluboko do ženských srdcí i duší.

Není žádným tajemstvím, že ženy jsou ke svým tělům vždy nesmírně kritické. Dvě ženy se stejnou velikostí a stejným tělesným typem budou mít každá na sebe absolutně rozdílný názor. Jednu z nich uslyšíte říkat: „Miluju svoje křivky“, a ta druhá řekne: „Mám moc velký zadek“. Pak jedna řekne: „Mám krásné paže, jen je chci zpevnit“, zatímco jiná řekne: „Mám tlusté paže“. Další žena řekne: „Miluju svá silná stehna“, a jiná řekne: „Nenávidím svá nakynutá stehna!“ O ženském těle a jeho velikosti vždy uslyšíte rozličné připomínky typu *mám na něm ráda, miluji* či *nemám na něm ráda*, ale jednu věc neuslyšíte NIKDY, a to: „Miluji svou celulitidu!“

A vůbec nezáleží na tom, jakou velikost, tvar či váhu chce dotyčná žena mít, prostě žádná žena NIKDY nechce mít víc celulitidy. Taková holka „krev a mlíko“, jako jsem já, je vděčná všem těm *Beyoncé*, *J. Lopezkám* a *Kardashiankám* za to, co pro celý svět vykonaly, ale neopovažují se ani jen pomyslet, že by udělaly módní záležitost i z celulitidy.

Nějakým zdánlivě krutým řízením osudu, i když celulitidu nenávidíme, skoro všechny ji máme. Ve skutečnosti ji má devadesát procent žen. Mají ji aktivní ženy a ty se sedavým způsobem života rovněž. Mají ji hubené ženy i ty s bujnými tvary, mladé, staré, vysoké i malé, a dokonce se s ní mohou narodit i děti. Nejste v tom samy! Ale jak je to možné, když všechny ženy dohromady utratí víc než miliardu dolarů ročně za „řešení“ různými krémy, pleťovými vodičkami, tabletkami a jinými procedurami? A je to miliarda s velkým „M“. Máme talentované chirurgy, dermatology, estetiky, specialisty na alternativní medicínu, trenéry a nutriční poradce, potravinové doplňky, suché kartáčování, jehličky, hormony, baňkování, esenciální oleje, domácí prostředky a neskutečné množství bloggerů, kteří se zabývají výhradně tímto problémem. A přesto se zatím nenašlo všemi přijatelné, účinné a cenově dostupné univerzální řešení. Tedy až do teď. Čtete dál!

Je překvapivé, že celulitida je dokonce oficiálně rozpoznána jako zdravotní stav s vlastním diagnostickým kódem. Je tedy považovaná za lékaři diagnostikovatelnou nemoc, kterou mají skoro všechny ženy, a přesto si kvůli tomu nemůžete vzít neschopenku! A to je to lé-kař-sky dia-gno-sti-ko-va-tel-ná NEMOC!!!

Mnoho let jsme byly zpracovávány k víře, že celulitida je nějaký druh problematického tuku. Proto se každý den ženy po celém světě modlí i zaklínají, aby odvrátily to nejhorší, plácají si na stehna krémy v naději, že jednoho dne budou v plavkách vypadat úžasně, a cpou se do kompresních legín. Problém ale je, že tuk není ten problém. Ano, čtete správně! Tuk není to, co nám dělá hrbolky a důlky. Ve skutečnosti není absolutně žádný chemický rozdíl mezi tukovými buňkami, na kterých je viditelná celulitida, a těmi kdekoliv jinde na těle. Tak co nám způsobuje všechny ty hrbolky, důlky a pomerančovou kůži? Jsem

ráda, že se ptáte, protože to je přesně to, co vám teď vysvětlím! Jste připravené? Výskyt celulitidy není problém tuku, ale pojivové tkáně, která tuk obklopuje a nazývá se *fascie*. To je rovněž důvod, proč ultra hubené modelky předvádějící kolekce spodního prádla Victoria's Secret bojují s celulitidou stejně jako soutěžící o „Největší smolařku“. A to vím jistě, protože jsem jim osobně pomáhala s tvarováním postavy. Shluky tukových buněk nejsou hrbolaté, důlkované nebo rýhované, ALE shluky tukových buněk spojené těsnými a lepivými sítěmi fascií jsou. Jestli je to poprvé, kdy slyšíte o fasciích, nejste sama. Je to jeden z nejméně studovaných systémů těla, a přesto pravděpodobně ten nejdůležitější. V podstatě to ovlivňuje naprosto vše ve vašem těle a zcela jistě to způsobuje vaši celulitidu!

Určitě nejsem první člověk, který na to poukázal. Ve skutečnosti, tedy podle posledního hodnocení vyhledávače Google a portálu WebMD, je vyhledávání odkazů k „příčině celulitidy“ na prvním místě. Jejich článek o celulitidě v úplně první větě říká:

„*Ten název zní jako nějaký zdravotní problém, ale celulitida není nic jiného než normální podkožní tuk. Tuk, který vypadá hrbolatě, protože se tlačí proti pojivové tkáni, a proto i kůže nad ním vypadá důlkovitá.*“

Vidíte to? Pojivová tkáň alias fascie je to, co zapříčiňuje, že tuk vypadá důlkovitě. To je přesně to, co jsem zjistila já, když jsem se svými klientkami trénovala. WebMD je na správné cestě, když zveřejnil názor, že s celulitidou souvisí pojivová tkáň. Avšak dále už navrhuji, stejně jako většina dalších, řešit celulitidu redukcí stavu tuku. Co když ale místo tuku změním stav fascie? Co když vyhladíme fascii, jako se vyhlazuje prostěradlo? Bude potom kůže nad ní rovněž hladká? Cink! Cink! Cink! Cink! Ano, bude.

Proč tedy všichni ti „experti“ na celulitidu neříkají lidem, aby se zaměřili na změnu fascie? Za prvé většina lidí ani neví, že nějakou fascii

má, natožpak že ji mohou měnit, že mohou změnit její tvar a vzhled, ale právě o tom to všechno je, o změně! Než se na fascii a na to, jak vyřešit váš problém s celulitidou, hlouběji zaměříme, požádám vás, abyste se nejprve pár věcí *odnaučili*. V této knize se budu zabývat bořením mnoha mýtů, začneme tím, co všichni o celulitidě nebo také o lidském těle známe, či o ČEMKOLIV, co se ho týká. Tak a teď už to neznáme!

Ještě musím pro začátek učinit přiznání: Jsem opravdu strašná badatelská podivínka! Většina lidí se nepodívá na temperamentní, společenskou, sto padesát sedm a půl centimetru vysokou blondýnku s oříškovými očima a bujnými křivkami a nepomyslí si: „Koukněme na tu vědkyni!“ Ale tak to prostě je. Popravdě nemusíte být vědkyně jako já, abyste mohly projít tuto knihu a naučit se, jak se zbavit celulitidy. Chápu, že možná chcete vědět jen „jak to udělat“, a ne „proč“. Přesto si myslím, že porozumění některým „proč“ obohatí vaše „jak to udělat“. Jinými slovy, dámy, oblékněte se vhodně do laboratoře, VČETNĚ bílého pláště, a přiučte se něco o vědě. Než se do toho dáme, zhluboka si pro začátek oddechněte. I když nejste badatelská podivínka jako já nebo pokud nemáte opravdu extra velké mozkové buňky zabývající se vědou, mohu vás uklidnit, že i pro vás bude opravdu snadné tuto knihu pochopit, a doufejme, že budete mít chuť se o svém úžasném těle dozvědět více!

Ovšem na druhou stranu, pokud jste vědkyně jako já a „podivínka od přírody“, pročešáváte informace o všech možných prapodivných zahraničních studiích, dovolenou trávíte hledáním mimozemšťanů, vaše představa, jak se v pátek večer odvázat, je stát u okna a dívat se do teleskopu, pak si zapněte pásy, protože se vám brzy podaří složit všechny dílky skládačky a budete vědět, „jak hluboká je králičí nora“. Nezáleží na tom, odkud pocházíte, část této knihy je psaná jako takový „holčičí pokec“ a jiná část je spíše pro „vědkyně“. Je jen na vás, jak hluboko se do toho chcete ponořit, jestli se chcete pouze zbavit celulitidy, nebo se mnou chcete zkoumat nekonečno!

## Věda vždy znamená změnu

Na chvilku si představte, že jste v nemocnici, připravená k porodu císařským řezem. Jste přikrytá rouškami, ležíte na stole a přijde doktor. Nemá plášť ani roušku, má špinavé ruce a v trhlínkách u nehtů má zbytky krve. Odporné, já vím, a o to tu jde! Řekne vám, že právě dokončil pitvu mrtvoly malomocného, který měl ještě navíc i mor, a je teď připraven začít řezat do vás. Slyšíte, jak se vám v hlavě rozezvonyly všechny poplašné zvonky, a on zařve na sestru: „Skalpel!“

Rozpláčete se: „Počkejte přece! To si ani neumyjete ruce?“

Pokud byste byla pacientka v polovině 19. století, odpověď by zněla kategoricky „Ne“. Vlastně by se doktor urazil, že jste se vůbec opovážila naznačit, že je špinavý. To on byl přece součástí lékařské elity, ne vy. V té době ještě nikdo neslyšel o infekčních zárodcích, nikoho ani nenapadlo, že by mohly někde existovat, a už vůbec ne v trhlínkách doktorových nehtů. Neexistovala antibiotika a určitě ani žádné hygienické normy. V kterékoliv nemocnici by stejný lékař, který právě provedl pitvu, klidně přešel do vedlejší místnosti, aby odrodil dítě. Bez – umytí – rukou. Fuj! To zní barbarsky a šíleně! Ale tak to prostě bylo. Teď alespoň víte, na co máme ministerstvo zdravotnictví.

Nebylo to tak až do doby, kdy maďarský lékař jménem Ignaz Semmelweis – zopakujte to rychle desetkrát za sebou – vyslovil „šílený“ názor o mytí rukou, kterým se lékařská komunita začala zabývat. Semmelweis byl odvážný myslitel a také docela ostrý chlapík. Jako lékař dozoroval ve dvou klinikách s porodnicí. Jedna byla pro bohaté, ta druhá pro velmi chudé, řízená pouze porodními asistentkami, které pomáhaly matkám s porody v podstatě na ulici. Překvapivě ta horší klinika měla o hodně nižší úmrtnost než ta sofistikovaná klinika vedená vyškolenými lékaři, kteří operovali a prováděli pitvy, ale stejně tak asistovali u porodů. To okamžitě podnítilo další pátrání Semmelweise a jeho týmu a konečně i zrození doporučení lékařům, že si mezi jednotlivými pacienty mají umývat ruce jednoduchým roztokem chloru. To nemá být vtip! OK. Ve skutečnosti má.