

Celostní přístup ke zdraví (Respektuj cykly života, 6 druhů stresu)

Miloš Ouhrabka

2025

z 2. vydání knihy:

Pilulka pravdy pro ztracené duše (verze 2.0)

ISBN 978-80-11-06588-1 (brožováno 2.vydání)

ISBN 978-80-11-06589-8 (pdf 2. vydání)

Celostní přístup ke zdraví (Respektuj cykly života)

Optimální zdraví je nezbytné, abychom dokázali uplatnit principy z této knihy na maximum a kráčet na cestě hrdiny. To je důvod, proč tuto kapitolu považuji za nezbytnou součást knihy.

Jak jste již pravděpodobně pochopili, většina lidí jsou ztracené duše, a to ve všech oblastech života. Oblast zdraví rozhodně není výjimkou. Co se týče současné medicíny, je třeba uznat práci doktorů v rámci řešení akutních problémů. Jsou to kouzelníci, kteří si zaslouží uznání za svou schopnost operovat a zachraňovat životy, které jsou na pokraji smrti. Avšak i přestože máme každý den více dostupných poznatků o fungování těla, tak máme populaci plnou chronicky nemocných lidí. Stále více mladých lidí trápí problémy, které dřívější generace neznaly (alespoň ne v mladém věku).

Jaké faktory způsobují, že lidé jsou ztraceni v oblasti zdraví?

Farmaceutický průmysl

Na zdravém člověku se nedá tolik vydělat. Bylo by naivní si myslet, že systému záleží na zdraví populace. Systém má větší zájem o to lidi „léčit“, než je opravdu vyléčit. Žijeme ve světě, kde jsou někteří schopni zaprodat duši za profit. Není to konspirace. Stačí objektivně sledovat realitu. Kniha se jmenuje *Pilulka pravdy*, proto bych rád poznamenal, že sice některé pilulky nás v krátkodobém horizontu mohou zachránit, ale nečekejte magickou pilulku, která vynahradí nedostatek zodpovědnosti za naše zdraví v dlouhodobém horizontu.

Neschopnost spojit si tečky

To je asi největší problém, který se netýká jen většinové populace, ale i „expertů“ na zdraví. Věřím (doufám), že jste si toho už někteří všimli, ale **často o zdraví předávají informace a učí nemocní lidé**. Bohužel nejenže předávají informace, ale zastávají i vysoké pozice v oblasti zdravotnictví.

Každou informaci si můžeme představit jako tečku. Informací o zdraví máme stále více, a v důsledku toho existuje stále více teček, které máme k dispozici. Odborníci, kteří přinášejí nové informace, se většinou plně soustředí na jednu oblast. Tím se stávají experty na danou tečku. Problémem je, že se nenajde mnoho osob, které dovedou vybrat ty podstatné tečky, spojit je a vidět výsledný obrázek. Mnohdy i experti nechápu souvislosti mezi tečkami. Důsledkem toho se mezi sebou často neshodnou a protirečí si.

Abychom nebyli ztracené duše, je nutné vzít zodpovědnost za naše zdraví a pochopit základní principy, které nám umožní propojit tečky.

Je žádoucí, abychom se naučili myslet za sebe, ptali se a hledali souvislosti. Neměla by nám stačit informace: „*Něco je zdravé, tak to jez nebo dělej*“. Neměli bychom se ptát pouze: „*Je to zdravé?*“. Místo toho by nás mělo zajímat: „*Proč?*“, nebo „*Jak to funguje?*“ a „*Jak to souvisí s tímto?*“. Jestliže budeme uvažovat kriticky, tak dokážeme najít společné vzorce, které přinášejí výsledky.

První věcí, která nám pomůže spojit si tečky, je pochopení cyklů života a vlivů různých typů stresu na naše tělo.

Nerespektování cyklů a nadměrný stres

Nejspíš jste již slyšeli, že **vše ve vesmíru a přírodě funguje v cyklech**. Pravděpodobně jste již také slyšeli o principu protikladů a duality reality. Proto máme noc a den, mužský princip a ženský princip, slunce a měsíc, světlo a tmu, jin a jang. Důležité uvědomění je, že i lidé pro zachování harmonie těla a mysli potřebují respektovat přírodu a její cykly.

Jin reprezentuje ženský princip a energii směřující dovnitř. Proto jsou ženy více zaměřené na sebe a mohou ve svém těle umožnit vznik dalšího života. Jin v těle představuje anabolické procesy, které slouží k opravě a stavbě.

Jang reprezentuje mužský princip a energii směřující ven. Důsledkem toho se muži obecně zajímají více o věci než o lidi. Jang v těle zastupuje katabolické procesy, které vedou k rozkladu a uvolnění energie.

Bohužel naše společnost funguje mechanicky, nepřírodně (tedy často ignoruje cykly) a vlivem toho vzniká nerovnováha, která se promítá způsobem, jakým jednáme s přírodou, ale také na zdraví populace.

Vzhledem k neustálému tlaku na vytváření nových produktů a zisku v naší společnosti převládá mužský princip (Jang). **Proto pokud chtějí ženy na pracovním trhu a kariérním žebříčku uspět, musí být více v mužském principu.** Důsledkem této nerovnováhy bereme přírodě více, než jí vracíme zpátky. Kácíme více lesů, než jich stačí vyrůst. **Bereme si z půdy naším zemědělstvím více, než stihneme do půdy vrátit.** Proto například kvalita půdy v mnohých oblastech klesá, a to nemluvíme o tom, co do ní navíc dáváme. Špatná kvalita půdy narušuje celý cyklus potravy, protože to, co z ní vyroste, ztrácí také nutriční kvalitu.

Životní styl většiny lidí vytváří v jejich těle a mysli nerovnováhu. **Lidé berou z těla více, než mu vracejí,** což z dlouhodobé perspektivy přináší zdravotní problémy. **Většina lidí žije v pracovním režimu, který se dá přirovnat k nekončícímu létu.** Při hubnutí je v pořádku, když vydáváme více energie, než přijímáme (tedy v případě, že deficit není příliš velký). Tím jsme v kalorickém deficitu a hubneme, ale není v pořádku být deficitní vzhledem k nutričním požadavkům těla na vitamíny, minerály a základní makroživiny. Nedostatek těchto složek, ale zároveň i nadbytek nežádoucích složek (například přebytek rafinovaného cukru a kofeinu) vytváří další nerovnováhu v těle. To lze považovat za **chemický a nutriční stres.**

Dalším problémem je nadměrný **fyzický stres.** Ten vzniká tím, že mechanicky **přetěžujeme tělo náročnou aktivitou, a to bez adekvátní regenerace.** Častým scénářem je snaha o hubnutí dlouhým a častým běháním. **Běh značně zvyšuje stresový hormon kortizol,** což pro nutričně vyčerpaného člověka s nadváhou není ideální strategie. Nebo například trénujeme jako kulturista, ale neužíváme zakázané látky umožňující takové tréninky 5x týdně. Mladému

dvacetiletému „gymratovi“ to tělo ještě odpustí, ale jakmile se později přidají další povinnosti mimo školu a posilovnu, bude nutná změna.

S tím souvisí nedostatek prostoru pro odpočínutí mysli a její neustálá stimulace různými podněty a informacemi. Neustálé přemítání o problémech bez odpočinku pak vede ke stresu. Soustředíme se na negativní minulost nebo budoucnost, zatímco v přítomnosti naše tělo reaguje na ohrožení. Je v neustálém režimu „bojuj, zamrzni nebo uteč“. Je žádoucí, když tělo během ohrožení produkuje stresové hormony, aby uteklo nebo přemohlo útočníka, ale pokud v tomto stavu setrváváme většinu času, je to pro naše tělo velmi náročné a destruktivní. Velkou roli zde hrají samozřejmě vztahy. **Toxické rodinné prostředí, drama a problémy s partnerem nás mohou stresovat více než cokoli jiného.**

Nejdůležitější a zásadní vztah je ten, který máme sami se sebou. Nedostatek sebelásky, destruktivní samomluva a například snaha se všem zavděčit jsou každodenním stresem, který si sami vytváříme. Tento další faktor můžeme označit za **psychický stres**.

K tomu přidejme ještě **elektromagnetický stres** ze všech různých zařízení, která nás obklopují, jako jsou například mobilní telefony, routery a **bezdrátová sluchátka**. Radiace z těchto zařízení může mít negativní vliv např. na tvorbu spermií u mužů, zejména pokud máme mobil či laptop v kontaktu s tělem (*To například popisuje Timothy Ferriss ve knize Čtyřhodinové tělo*). Například mobil, který se nabíjí, vyzařuje více škodlivého záření, proto je vhodné ho v ten moment aktivně nepoužívat. Existují normy pro regulaci elektromagnetického stresu, které se však neustále překonávají a posouvají. **Osobně proto například používám bezdrátová sluchátka pouze v posilovně.**

Nakonec nezapomínejme ani na nadměrný **tepelný stres**, ať už způsobený velkým chladem nebo horkem.

Důležitým poznatkem je, že množství dělá z léku jed. To platí i pro stres, který je v optimální míře žádaný.

Optimální fyzická zátěž zlepšuje kompozici těla, snižuje inzulinovou rezistenci, pomáhá k hubnutí, zlepšuje kardiovaskulární a respirační systém, zlepšuje kognitivní schopnosti, stimuluje růst svalové hmoty atd.

Optimální elektromagnetický stres může být vystavování se slunci, které umožňuje produkci vitamínu D.

Optimální mentální stres zažíváme při produktivním myšlení zaměřeném na naše cíle a práci.

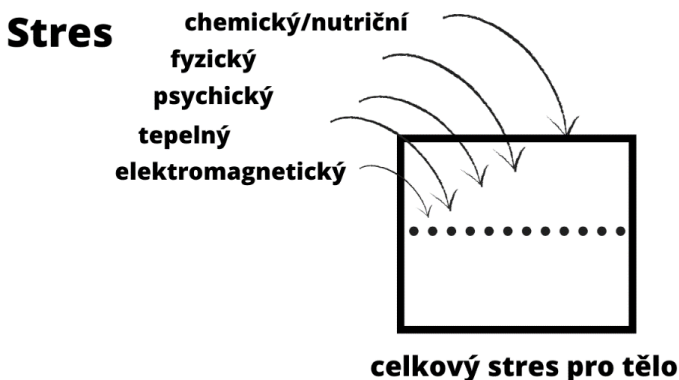
Optimální tepelný stres na nás působí při rozumném saunování a otužování (například studená sprcha každé ráno).

Optimální nutriční stres může být správné využití přerušovaných a delších půstů, popřípadě samotné trávení potravin je stresem.

Chemický, nutriční, fyzický, psychický, elektromagnetický a tepelný stres – všechny tyto faktory působí na naše tělo. Čím větší zátěž pro tělo, tím větší požadavky má naše tělo na regeneraci.

Navíc je problém, že každý druh stresu ovlivňuje negativně zvládání dalších stresových faktorů. Například nedostatek spánku a přetrénování snižují schopnost zvládat psychicky náročné situace. Špatná strava vede k horšímu zvládání duševních výzev a celkově k nižší regeneraci. Rozchod nebo problémy v práci snižují kapacitu zvládnout náročný fyzický stres z těžkých tréninků atd.

Naše tělo si můžeme představit jako vanu. Působení různých stresů lze přirovnat k vodě, kterou vanu napouštíme. Pokud tělo stresujeme optimálně a adekvátně regenerujeme, stejné množství vody, které přitéká, zároveň odtéká. Vana se nikdy nezaplní a nevzniká problém. Naše tělo si snadno udrží homeostázu (rovnovážný stav). Pokud však tělo nadměrně stresujeme, vana se začne plnit a vzniká problém. **Tělo má samozřejmě rezervy a krátkodobě do nich můžeme sáhnout, ale nemůžeme žít „na dluh“ neustále.**



Otázkou je: *„Dáváme našemu tělu dostatečný prostor pro regeneraci a prostředky na opravu?“*

Pro většinu z nás je odpověď *ne*. Svému tělu více bereme, než mu vracíme. **Nejprve se projeví únava a vyčerpání.** Poté hormonální nerovnováha či zranění. Následně akutní nemoc. Nakonec chronické zdravotní problémy. **Čím déle v tomto stavu setrváváme, tím větší problém nastává.** Navíc jeden zdravotní problém časem vede k dalšímu.

Další důležité otázky jsou: „***Jakým způsobem stresujeme své tělo? Působí nějaký typ stresu nadměrně na naše tělo?***“

Pochopení důležitosti respektování cyklů a omezení nadbytečného celkového stresu představuje důležité spojení teček na cestě ke zdraví.

Jak spojit tečky (4 pilíře zdraví)

Nejjednodušší způsob, který jsem za 28 let svého života v oblasti zdraví našel, je koncept čtyř doktorů Paula Cheka. Koncept čtyř doktorů Paul Chek popisuje ve své knize: „*The Last 4 Doctors You'll Ever Need – How to Get Healthy Now!*“

Paul přišel na způsob, jak syntetizovat obrovské množství informací o zdraví a jednoduše vysvětlit základní principy tak, aby je pochopil i žák základní školy. Jeho myšlenka spočívá v tom, že každý doktor reprezentuje důležitý pilíř našeho zdraví. Pokud kterýkoli pilíř vychýlíme z rovnováhy, naše zdraví nebude optimální a dostaví se problém. **(Přijde bolest jako učitel – „Pain Teacher“, který nám předává důležitou informaci, že něco potřebuje naši pozornost).**

Pointou Paula je, že **pokud budeme naslouchat těmto čtyřem doktorům, v nejlepším případě nebudeme potřebovat návštěvu u klasického doktora.**

Čtyři doktoři, kteří reprezentují čtyři pilíře zdraví, jsou: **doktor Ticho, doktor Dieta, doktor Pohyb a doktor Štěstí.**

Pilíř regenerace a respektování cyklů (Doktor ticho)

V předchozích kapitolách jsme si naznačili důležitost metaforického odložení a nabroušení meče. Tím mečem jsou naše tělo a mysl. **Regenerace těla, odpočinek naší mysli a introspekce reprezentují doktora Ticho.** Osobně vnímám tento pilíř zdraví jako ten, který je v dnešní společnosti nejvíce podceňovaný, a proto mu budu věnovat největší pozornost v této kapitole.

Většina mladých lidí by neopustila bez plně nabité baterie ve smartphonu domov. Ikonka vybité baterie většinu z nás štve a některým lidem dokonce způsobuje úzkost. Stejně tak nás irituje ikonka znázorňující nedostatek paliva v autě, když je čerpací stanice v nedohlednu. Je smutné, že se v naší společnosti staráme více o různé technologie než o ten nejdůležitější nástroj, který máme. Tím nástrojem je naše tělo. Lidé si například dávají pozor na to, jaké palivo do auta dávají, ale v případě svého těla jsou schopni do něj cpát cokoli. Je třeba si uvědomit, že **naše tělo nám neustále dává různé signály a nikdy v podstatě nelže.**

Například pocit vyčerpání a zvýšená únava jsou první signály. **Neschopnost vypnout mysl před spaním je také signálem** (například přicházejícího vyhoření). **Bolest je také signál** (například bolest za krkem naznačuje zkrácené svaly).

Chápání těchto signálů však vyžaduje uvědomění a pochopení vlastního těla. Problémem je, že místo toho, abychom se snažili signálům porozumět, je raději ignorujeme nebo tlumíme práškem. Je to stejné, jako kdybychom ikonku v autě přelepili a neřešili ji. Ano, některé ikonky mohou delší dobu svítit a nic se neděje, ale některé problémy je potřeba rychle řešit.

Zdraví vyžaduje naslouchání tělu, upřímnost k sobě samému a zodpovědnost.

Je žádoucí tělo poslouchat a ptát se: *„Co mi mé tělo momentálně říká?“, „Kde cítím bolest a nesoulad?“, nebo „Co mé tělo nebo mysl momentálně potřebuje?“*

Obézním člověkem se nestaneme za jeden den, ale vyžaduje to mnoho týdnů či měsíců ignorování těla. **Abychom mohli tělu naslouchat, musíme respektovat cykly života.** Je důležité mít čas pro sebe a nebýt od rána do večera ve stresu a v režimu *„bojuj nebo uteč“*. Životní styl většiny lidí vyždímává jejich baterky na maximum, ale bohužel si je nedovolí plně nabít. Jakmile začínáme další pracovní den s polovinou nebo třetinou baterie, nemůžeme se divit, že nejsme schopni fungovat na plný výkon. Pokud naši mysl neustále stimulujeme, nemůžeme se divit, že jsme neurotičtí, emočně vyčerpaní nebo apatičtí. Proto je důležité dát tělu i mysli prostor nabít baterie a vrátit mu to, co si z něj bereme. Když hrajeme počítačovou hru a máme před sebou silného nepřítele, také si doplníme na maximum životy a manu, jelikož víme, že ho jinak nemůžeme porazit.

Jak dobít tělu baterie?

Je potřeba si najít čas na aktivity, které nám dodávají fyzickou a mentální energii. Systém od nás vyžaduje směřovat naši energii ven (Jang). **Abychom respektovali cykly života, je potřeba zodpovědně věnovat čas aktivitám, které „dodávají“ energii našemu tělu (Jin).**

Hluboký (mozek nestimulující) odpočinek mysli

Je také žádoucí si uvědomit, že mentálně náročná práce výrazně vyčerpává náš mozek a tělo. Proto se například při učení nebo hluboké práci doporučuje dělat 5–20minutové pauzy, během nichž ideálně nepřijímáme žádný náročný mozkový stimul. Díky tomu se naše schopnost soustředit obnoví a náš mozek může efektivně pokračovat dál. Odpočinek není brouzdání (*doomscrolling*) na sociálních sítích – to je pro mozek velká stimulace. (*Více o hluboké práci se dočtete v knize Cala Newporta Hluboká práce*).

Úžasné funguje krátká procházka, která snižuje stres, uleví očím a pomůže načerpat inspiraci.

Doporučuji, abyste si každý den našli aktivitu meditativního (*jin*) charakteru. V případě, že pracujete hlavou, dopřejte si mezi pracovními bloky „hluboký“ odpočinek, který efektivně doplní mentální sílu.

Čtení nebo poslech knihy

Další aktivitou *jin* charakteru může být čtení dobré knihy, která nám umožní přemýšlet o věcech z jiné perspektivy. Avšak i čtení může být aktivitou, která příliš stimuluje náš mozek a nedává nám prostor k odpočinku. Proto záleží na tom, jaký typ knihy čteme nebo posloucháme a v jakou denní dobu. Vnímejme, jak nás kniha ovlivňuje a zda nás nabíjí, nebo příliš stimuluje. (Například když nemůžeme usnout, protože přemýšlíme o tom, jak dané informace aplikovat). To samé platí pro poslech rozhovorů. *Při stresovém dni mi pomáhá usínat u anglické audioknihy – Moc přítomného okamžiku od Eckharta Tolleho.*

Spánek

Nejdůležitější aktivitou Jin charakteru, která doplňuje naše baterky, je spánek. **Příroda se snaží šetřit energii a nedávat prostor zbytečností, proto pro nás musí být spánek velmi důležitý, když spíme třetinu života.** (Během této aktivity jsme navíc zranitelní vůči predátorům).

Ještě před několika lety, než vyšla kniha *Proč spíme od Matthewa Walkera*, byl spánek velmi podceňovanou aktivitou. **Mnoho lidí funguje permanentně ve stavu spánkové deprivace a zároveň zažívá tzv. „sociální jet lag“.** Ten se projevuje zhoršenou schopností usnout (zejména v neděli), vyčerpaností a nedostatkem motivace v pondělí. Je způsoben tím, že si lidé během víkendu kvůli ponocování a společenským aktivitám rozhodí cirkadiánní rytmus.

Pro většinu lidí je žádoucí spát 7–9 hodin. Pouze malé % lidí dokáže dobře fungovat a prosperovat při pěti hodinách spánku. **Kromě délky spánku je také důležitá kvalita.** Proto pokud se v noci neustále budíme a jsme pod vlivem kofeinu, prášku na spaní, nebo alkoholu, může být naše kvalita spánku nízká. Už po jednom dni se projevují negativní důsledky nedostatku spánku. **Velkým problémem je, že nedostatek spánku se údajně nedá úplně dohnat a dospat další den.** Ano, částečně lze předchozí nedostatečnou noc dospat, ale nikdy ne zcela. Pět pracovních dní nedostatku spánku nelze dostatečně nahradit dlouhým spánkem o víkendu.

Lze však využít „šlofik“ (**power nap**), který by měl ideálně trvat maximálně dvacet minut. Pokud bude delší, můžeme se cítit vyčerpanější než před ním. **Ten nám pomůže částečně dohnat spánkový deficit nebo nabít síly po vyčerpávající aktivitě mentálního nebo fyzického charakteru.** Je žádoucí šlofik

nezařazovat příliš pozdě během dne, protože bychom mohli mít problém večer usnout. Když chceme jít spát například kolem 22:00, nedávejme šlofik po 15:00. Krátký a dobře načasovaný šlofik v průběhu dne může být úžasnou věcí pro zvýšení produktivity a mentálního výkonu.

Benefity a negativní důsledky nedostatku spánku

Kreativita a lepší řešení problémů – Během dne získáváme velké množství různých podnětů a ve spánku náš mozek získává prostor pro syntézu těchto informací. **Neřešitelný problém večer může být snadno řešitelný ráno po noci kvalitního spánku.** Důsledkem toho je pravdivé pořekadlo: „*Ráno moudřejší večera.*“

Paměť – Díky spánku si náš mozek dokáže lépe zapsat nové poznatky a dovednosti a uložit je do naší paměti. Proto když se učíme například na závěrečné zkoušky nebo maturitu, bez dostatečného kvalitního spánku je naše snažení velmi neefektivní. **Spánek funguje jako metaforické tlačítko „Uložit jako“.** Je žádoucí učivo rozložit a stejnou informaci přijímat více dní po sobě, aby se mohla upevnit během několika spánkových cyklů.

Regenerace, výkon a atraktivita – Spánek je zkrátka nejlepší „suplement“, který zásadně ovlivňuje náš výkon, a navíc je zcela zdarma. Zkuste si zacvičit po kvalitním spánku a pak po špatné, probdělé noci a uvidíte rozdíl. To samé platí pro mentální výkon a soustředění. Proto strategie méně spánku a více produktivity nefunguje v delším časovém horizontu. Také když jsme nevyspalí, působíme méně atraktivně.

Hubnutí – Jakmile máme nedostatek spánku, máme méně vůle. Cítíme větší chuť na sladké a nezdravé potraviny a máme tendenci přijímat více kalorií. Nedostatek kvalitního spánku také negativně ovlivňuje inzulinovou citlivost. Proto by měl být kvalitní spánek prioritou, když se snažíme zhubnout.

Testosteron – Nedostatek kvalitního spánku velmi negativně ovlivňuje produkci testosteronu.

Lepší zvládání emocí – Spánek funguje v rámci emočního zdraví jako „první pomoc“. Během spánku dokážeme zpracovat nepříjemné události. Většina psychických onemocnění je spojena se špatným spánkem. Bez dostatečného spánku jsme méně tolerantní, více nepříjemní a impulzivní.

Vzhledem k tomu, že vše v našem těle souvisí se vším, je spánek faktorem, který ovlivňuje naprosto všechno. Všechny výše zmíněné benefity jsou tedy pouze špičkou ledovce, pokud jde o vliv spánku na naše tělo.

Cirkadiánní rytmus

Naše tělo má v sobě zabudované vnitřní hodiny, které jsou nastavené na přibližně 24 hodin (o něco delší). Tyto hodiny slouží k zachování cyklu života a vytvářejí rytmus střídání dne a noci. Tento cyklus ovlivňuje fungování celého těla. Má velký vliv na naše hormony a nejvíce se projevuje na naší únavě, pozornosti a energii. **Jestliže je náš cirkadiánní rytmus optimalizovaný, snadno usneme v době, kdy chodíme spát, a ráno naopak snadno (ideálně bez budíku) vstaneme s dostatkem energie.**

Každá osoba má svůj denní cyklus (ale pozor...)

Určitě jste už slyšeli, že někteří lidé dokážou vstát brzy a nedělá jim to problém, zatímco jiní naopak nedokážou usnout brzy a ranní vstávání je pro ně utrpení. To je pravděpodobně primárně dáno genetikou, která ovlivňuje, jaký chronotyp máme.

Z evolučního hlediska bylo výhodné, když ve skupině někdo chodil spát dříve a někdo jiný zůstával déle vzhůru. Důsledkem toho byla skupina lépe chráněná před nebezpečím. Nejspíše proto máme rozdělení na ranní ptáčata a noční sovy.

To vzhledem k našemu celospolečenskému systému pracovní doby může být značně nefér pro geneticky nastavené sovy, které se musí přizpůsobit ranním ptáčatům. Je však důležité podotknout, že **naš spánkový rytmus se v průběhu života mění**. Například teenageři ho mají posunutý a usnout brzy je pro ně mnohem těžší.

Je možné, že jste ranní ptáče, které má ale vlivem špatných návyků rozhozený cirkadiánní rytmus, nekvalitní spánek a trpí neustálou spánkovou deprivací. Navíc někteří lidé jsou nastaveni na cyklus, který není ani sova, ani ranní ptáče, ale něco mezi tím.

Lze také najít „přesnější“ rozdělení na čtyři chronotypy: lev, medvěd, vlk a delfín. (viz *Michael Breus PhD – The Power of When: Discover Your Chronotype*)

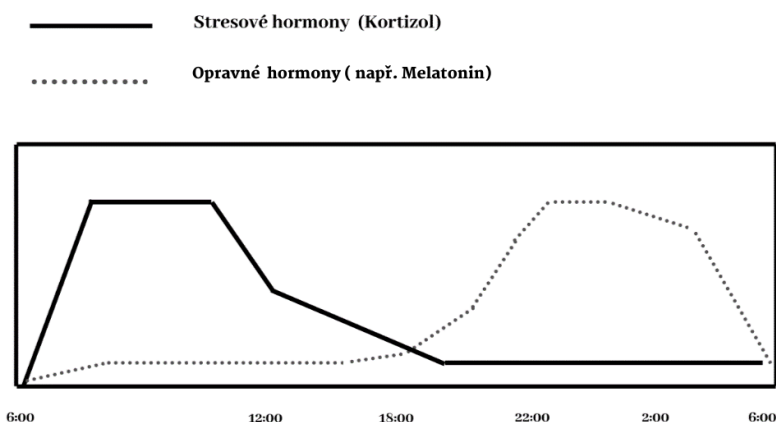
Zásadní je najít v našem životním stylu a spánku pravidelnost. **Pravidelnost je dalším důležitým faktorem pro kvalitní spánek.** Je žádoucí chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu – ideálně v souladu s naším chronotypem.

Jak naše tělo seřizuje své vnitřní hodinky?

Pro seřízení vnitřních hodin naše tělo využívá **světlo**, které je primárním faktorem. Dále mozek zohledňuje i další faktory, jako jsou **potrava, pohyb a teplo**. To je užitečné vědět, abychom dokázali svůj cyklus optimalizovat nebo pochopili, čím ho narušujeme.

Přirozený cyklus spánku a bdění

Přirozený cyklus respektuje přírodu a její cyklické fungování. Důsledkem toho člověk produkuje různé hormony v souladu s plánem matky přírody. V praxi to znamená, aby po probuzení tělo produkovalo hormony, které ho stimulují a optimálně stresují (když vychází slunce). Následně, jakmile se příroda pomalu přesouvá do noci, by tělo mělo produkovat hormony, které ho opravují, uklidňují a připravují na spánek (když slunce zapadá).



Rozhozený cyklus spánku a bdění

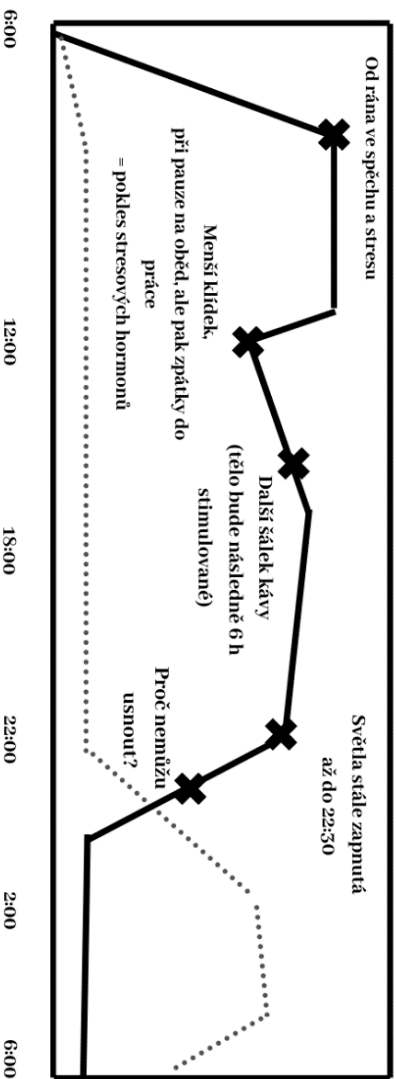
Většina lidí během typického dne zažívá rozhozený rytmus, který se projevuje nadměrnou stimulací stresových hormonů téměř po celý den.

Vlivem špatného životního stylu, nekvalitní stravy a různých typů stresu nedochází k dostatečné produkci hormonů, které jsou opravné a uklidňující.

Z dlouhodobého hlediska může tento chronický nadměrný stres vést k chronické únavě, snížené imunitě, nedostatku motivace, vyhoření, depresi a celkově špatnému zdraví.

Stresové hormony (Kortizol)

Opravné hormony (např. Melatonin)



Čím si lidé narušují cyklus spánku a bdění?

Stimulanty a kofein – Na každého může kofein a různé stimulanty působit trochu jinak. Někdo může mít rychlejší odbourávání kofeinu a lepší účinek na svou mysl a tělo, zatímco jiný člověk je po kofeinu více „roztěkaný“ a nedokáže se soustředit. Někdo po šálku kávy večer snadno usne (což je i známka pravděpodobné spánkové deprivace), zatímco jiný s tím má obrovský problém.

Každopádně kofein v těle působí přibližně 6-7 hodin. I když dokážete po kávě usnout, vaše kvalita spánku je tím negativně ovlivněna. Pokud tedy své tělo stimulujete v době, kdy už má přirozeně docházet k poklesu aktivity, jdete proti přírodě.

Světlo v noci – Jedním z největších faktorů, které narušují náš přirozený cyklus, jsou technologie produkující modré záření. Vlivem toho tělo v noci, kdy by mělo být ve tmě, dostává falešný signál, že je den. To narušuje produkci hormonu melatoninu, který nám pomáhá usnout a hraje důležitou roli v regeneraci těla.

Příliš stimulující aktivita večer – Fyzicky náročná aktivita je stres pro tělo a vyvolává produkci stresových hormonů. Přemýšlení o problémech a řešení starostí také zvyšuje hladinu stresových hormonů. Proto je vhodné netrénovat ve večerních hodinách a dopřát naší mysli odpočinek od problémů a sociálních sítí před spánkem.

Nevhodné jídlo v nevhodnou dobu – Nevhodná strava může také stresovat naše tělo a snižovat schopnost usnout či kvalitně spát. Některé potraviny, jako například hořká čokoláda, navíc obsahují stimulanty. Výkyvy a zvýšení krevního cukru mohou také narušit spánek. Pokud musíme trávit pozdní večeri, snižuje to kvalitu spánku, protože naše tělo musí ještě několik hodin „pracovat“.

Alkohol a společenské aktivity – Alkohol je sedativum, proto nám může pomoci usnout, ale **kvalita spánku se při jeho konzumaci výrazně zhoršuje. Snižuje REM fázi spánku.** Společenské aktivity o víkendu, které vedou k ponocování, narušují náš cyklus. Vlivem toho zažíváme „společenský jet lag“, který pak trvá jeden až čtyři dny, než se náš režim opět srovná.

Spánková hygiena, večerní rutina a tipy pro zdravý spánek

Chod'te spát a vstávejte přibližně ve stejnou dobu každý den. (Ideálně chod'te spát co nejdříve). Berte ohled na svůj životní styl, chronotyp a priority. Jestliže si o víkendu potřebujete výrazně přispat, je to známka nedostatku spánku během týdne. Proto se snažím o víkendu spát maximálně o hodinu déle.

Nepijte kofein ani jiné stimulanty minimálně 7 hodin před spánkem. Vyzkoušejte přírodní látky a suplementy podporující uklidnění a usnutí jako například **hořčík bisglycinát, vitamíny skupiny B (kvalitní B-complex)** či různé adaptogeny. (Kofein může zůstat v těle i 12 hodin.)

Snažte se spát co nejvíce ve tmě a přizpůsobte si místnost ke spánku. Vypněte různé technologie, jako je Wi-Fi router, a mobil přepněte do režimu letadlo. Omezte vystavování se světlu alespoň hodinu před spaním. Zkuste brýle blokující modré záření, nastavte si telefon na noční režim (bez modré složky) a zhasněte. Preferujte svíčky a červená světla. Během dne se naopak co nejvíce vystavujte slunci a dennímu světlu. Modré světlo z technologií vám ráno pomůže ke stimulaci. Zkuste také minimalizovat hluk v ložnici – můžete použít větrák, sluchátka (například delta vlny) nebo špunty do uší.

Používejte postel pouze ke spánku a intimním chvílím s partnerem.

Necvičte večer, ale snažte se hýbat co nejdříve. Upřednostněte trénink v dřívější dobu. Ranní fyzická aktivita vám pomůže srovnat cirkadiánní cyklus a probere vás. Brzký odpolední trénink po práci vám pomůže unavit tělo a večer lépe usnout. Ideální je trávit přes den co nejvíce času venku.

Uvolněte se před spaním. Preferujte aktivity, které nestimulují váš mozek. Protáhněte se, dejte si meditaci, nebo masáž. Pokud potřebujete sledovat něco na odreagování, doporučuji seriál, rozhovor nebo film, který vás uklidní.

Využijte teplo a vodu. Když klesá naše tělesná teplota, tělo dostává signál, že je čas usnout. Proto je žádoucí usínat v chladné místnosti. Doporučuji využít teplou vanu nebo sprchu, která vás uklidní a po vystoupení z vody ovlivní vaši tělesnou teplotu. Překvapivou, a dle mé zkušenosti ještě lepší variantou, je ledová voda. **Studená sprcha nebo ledová vana naši tělesnou teplotu zchladí a díky tomu usneme rychleji.** Studená sprcha tedy funguje úžasně jak ráno na probuzení, tak i večer před spaním. Popřípadě vyzkoušejte střídání teplé a studené vody. (Pro dodání energie a pocitu štěstí v podzimních a zimních měsících je střídavá sprcha úžasný „life hack“). Doporučuje se spát pouze ve spodním prádle a v ponožkách.

Mějte večeři co nejdříve. Dříve jsem večeřel velmi pozdě, ale nyní se snažím jíst co nejdříve – většinou po 20:00 již nejím. Vše je o zvyku. **Spánek s prázdnějším žaludkem je kvalitnější z hlediska regenerace.** (Avšak při půstu se usíná hůře.) Proto experimentujte a **snažte se svou večeři posunout co nejdřív, ale tak, abyste dokázali usnout.** Všimněte si, jak na vás různá jídla působí,

a přizpůsobte tomu svou večeři. Večer je pravděpodobně menší citlivost těla na inzulin, proto je lepší jíst dříve.

Doporučuji abyste zkoumali téma spánku dál. Zdrojů je mnoho a informace, které jsem zde popsal, se ve většině případů shodují. Zde jsou ty nejlepší, na které jsem narazil:

Satchin Panda, PhD – Cirkadiánní kód: Využijte přirozený rytmus těla pro zdraví, výkon a zhubnutí.

Walker Matthew – Proč spíme (Úžasná kniha, která rozebírá téma spánku do detailu a měla by být součástí povinné četby.)

Meditace

Za den můžeme mít průměrně i přes 60 tisíc myšlenek, z nichž je většina negativních. Zároveň se 95 % myšlenek opakuje. Proto jsme všichni otrokem svých opakujících se myšlenkových vzorců. Není tedy snadné něco v našem životě změnit nebo skutečně naslouchat svému tělu, pokud si nenajdeme čas své myšlenky „přetřídit“.

V dřívějších dobách měli lidé čas se nudit a přemýšlet, ale v dnešní době je náš mozek „přestimulován“ různými podněty. Důsledkem toho se většina lidí nemůže soustředit a mentální zdraví mladších generací se stává stále větším problémem. Počítačové hry, filmy ani další díly seriálů většinou neposkytují potřebný prostor pro odpočinek mysli, ale pouze další stimulaci. Proto se nedivte, že nejste kreativní nebo motivovaní, když se při řešení problémů vaše myšlenky neustále vrací ke hře nebo k politické debatě, kterou jste včera viděli. **V takových případech je vhodné na pár dní zařadit například dopaminový detox a dodržovat večerní rutinu, při které alespoň**

hodinu před spaním omezíte další stimuly a necháte mozek odpočinout.

Meditace nemusí nutně znamenat sedět v tichu a o samotě – může to být jakákoliv aktivita, která nestimuluje mozek a poskytne vám prostor pro pozorování myšlenek. **Avšak pokud máte velký problém sedět 15 minut sami se sebou v tichosti, je to silný indikátor toho, že právě tohle potřebujete.**

Pro člověka, který například celý den pracuje hlavou, může být úklid domova, mytí nádobí či jiná opakující se činnost formou meditace – pokud u toho neposlouchá hudbu ani rozhovory a je sám v tichu. **Během této opakující se činnosti má ego tendenci ustoupit do pozadí, protože není potřeba a úkol je jednoduchý.**

Vlivem toho nás při těchto aktivitách často napadají řešení problémů. **Pokud si nenajdete prostor ke ztišení mysli, jak chcete slyšet Boha nebo svou vnitřní intuici?** Pokud tedy řešíte nějaký problém a nevíte, co dělat dál, meditujte. („*Snažím se medítovat každý den již minimálně 10 let*“ – *doplněno v roce 2024.*)

Dokončujte věci a nedělejte toho příliš

Každý nedokončený úkol je opakující se smyčka (loop) v naší hlavě, která **nám ubírá mentální kapacitu a zvyšuje kognitivní zátěž**. Funguje to podobně jako paměť RAM v počítači. Pokud běží příliš mnoho programů a procesů, náš počítač se zpomalí a může se zaseknout. Když budeme v našem životě řešit a dělat příliš mnoho věcí, dopadne to stejně. **Příliš mnoho nedokončených věcí vede ke stresu a vyhoření.** Proto je vhodné dokončit a vyřešit problémy, které se neustále v hlavě vracejí.

Hlavní otázky pro pilíř regenerace jsou:

- *Dávám svému tělu dostatečný odpočinek? Spím dostatečně a kvalitně? Vstávám a chodím spát přibližně ve stejnou dobu?*
- *Mám optimální večerní rutinu a dodržuji spánkovou hygienu? Jaké zlovyky narušují můj cirkadiánní cyklus?*
- *Najdu si každý den čas na přetřídění myšlenek (meditaci a procházku)?*
- *Co mi mé tělo momentálně říká? Kde jsem mimo rovnováhu?*
- *Co musím dokončit a vyřešit? Jaké smyčky v hlavě se mi neustále vracejí?*

Pilíř štěstí

Doktor štěstí reprezentuje naše sny a poslání. Jestliže nežijeme smyslně, nejsme šťastní, naše tělo zkrátka funguje ve všech ohledech hůře. **Nejlepší dieta, pohybový režim ani suplementy nemohou vynahradit nešťastnou mysl.** Nemůžeme se poté divit, že se například přejídáme zpracovanými potravinami, kterými si kompenzujeme nedostatek naplnění v našem životě. Proto je nastavení mysli základem. Nemusíme být „sluníčkoví“, ale je důležité najít vnitřní klid se současnou situací a vytvořit si plán.

Nejasné cíle vedou k nízké motivaci, a důsledkem toho nemáme chuť jednat. **Pokud nemáme jasně stanovený cíl a hodnoty, nevíme, čemu říct „ano“ a čemu jasně „ne“.** Jasně definovaný cíl nám pomůže stanovit hodnoty a životní principy, podle kterých můžeme jednat.

Doporučuji každý den, ideálně ráno a večer, **praktikovat vděčnost**. Ta nám nejen navodí pocity štěstí, ale může také podpořit imunitní systém.

Hlavní otázky jsou:

- *Co je momentálně můj hlavní cíl a proč?*
- *Čemu musím říct jasné NE? Co musím pro svůj cíl obětovat?*
- *Žiji život podle svých hodnot? Následuji své poslání?*
- *Dělám každý den něco, co mi přináší radost?*
- *Jak by to vypadalo, kdyby to bylo jednoduché/zábava?*

Pilíř pohyb

Naše tělo je stavěné na pohyb a pokud chceme být zdraví, je potřeba se optimálně hýbat. Důležitým slovem je optimálně. To znamená, že každé tělo má jiné potřeby, a to i v rámci jednotlivých dnů. **Proto mentalita „work hard“ přístupu k tréninku a vyždímnávání těla každý den, také není cesta ke zdraví.** Důsledkem toho se využívá tréninková periodizace, střídá se lehký trénink s těžkým a dává se například týden „deload week“. Využívá se princip „superkompenzace“, který je znázorňován také cyklicky.

Každý by měl pravidelně cvičit své tělo, protože některé svaly mají tendenci ochabovat, například břišní svaly, zatímco jiné se zkracují, například svaly krční. Důsledkem toho se přirozeně zhoršuje naše držení těla.

Pokud jste v opačném extrému a nehýbete se vůbec, nediďte se, že jste permanentně unavení, máte slabé tělo, nadváhu, špatné trávení a vaše mysl nefunguje optimálně. Krev musí v těle proudit, proto je dobré alespoň pravidelně chodit. Chůzí každý den nic nezkažíme, protože na rozdíl od běhu nestimuluje tolik stresové hormony. Důsledkem toho je často pro hubnutí vhodnější chůze než běh. Nemusíme chodit hodinu v kuse, ale například ve třech blocích po 20 minutách (do práce, na nákup a večerní procházka).

Kromě konceptu „work out“ **je vhodné pracovat i s „work in“ – cvičením zaměřeným dovnitř, které je fyzicky nenáročné a pomáhá doplnit energii** (například jóga, dechová cvičení, protažení, chůze, zen „swing“, Wim Hofova metoda apod.).

Hlavní otázky jsou: *Mám každý den alespoň hodinu pohybové aktivity? Potřebuji dnes „work out“ nebo „work in“ aktivitu? Kterou oblast těla potřebuji protáhnout a kterou naopak posílit?*

Pilíř stravy

Dalším důležitým pilířem je naše stravování (Doktor Dieta). V dnešní době přehlcené informacemi je zásadní najít jednoduchost a pochopit základní principy. Některé z nich jsem rozepsal v kapitole *Strava (principy stravování)* ve své první knize *Život je tanec*. **Důležitým principem je pochopení, že každé tělo má své individuální potřeby, které se mohou měnit. Proto neexistuje žádný univerzální jídelníček vhodný pro všechny.**

Jak jsme si již popsali, špatné stravování znamená pro naše tělo chemický a nutriční stres. Naším cílem je stravou co nejméně zatěžovat organismus a zároveň mu poskytnout všechny potřebné živiny.

Doporučení:

Poslouchat své tělo a být si vědomi toho, co do něj dáváme. Bez upřímnosti k sobě samým to nelze. Pokud to dokážeme, sami si postupně nalezneme stravovací režim, který nám vyhovuje. Například v letních měsících budeme vyhledávat meloun, zatímco v zimních bude naše tělo preferovat ryby. **Pokud nejde o závislost na cukru, naše tělo nám samo řekne, co momentálně potřebuje.**

Zaměřte se na potraviny co nejbližší matce přírodě – tedy organické a minimálně zpracované. Kus masa či vejce bude vždy lepší než produkt s etiketou a složením, které ani nedokážeme vyslovit. **Preferujte lokálnost a kvalitu nad kvantitou.**

Pijte dostatek vody z co nejčistšího zdroje. Mnoho lidí pociťuje neustálý hlad, přitom jsou často pouze dehydratováni. **Bez dostatku čisté vody nemůže tělo správně detoxikovat.** Omezte slazené nápoje. Pokud bydlíte v paneláku, preferujte alespoň neslazenou minerálku nebo kohoutkovou vodu filtrujte.

Většina lidí by měla do jídelníčku zařadit více zdravých tuků, které jim ve stravě chybí. Proto přidejte: kvalitní extra panenský olivový olej, kokosový olej, máslo, avokádo, makadamové a pekanové ořechy nebo kousek hořké čokolády s vyšším obsahem kaka.

Pokud nejíte ryby, je vhodné doplnit omega-3 alespoň prostřednictvím doplňku stravy. Doporučuji olej z tresčích jater.

V zimě a na podzim je vhodné doplňovat vitamín D, který v tomto ročním období nelze získat ze slunce a hraje klíčovou roli pro naše zdraví. Doporučuje se také užívat vitamín K2 spolu s vitamínem D.

Co doporučuji eliminovat?

Omezte alkohol (*„V roce 2024 jsem se napil „pouze“ přibližně 5x při zvláštních příležitostech. Jinak alkohol záměrně nepiju.“*) – Eliminace alkoholu může být pro některé z vás největší životní „gamechanger“. Vyzkoušejte to na 30 dní a uvidíte...

Omezte běžné rostlinné oleje (slunečnicový, řepkový apod.) – pokud možno, na vaření preferujte máslo, ghí (ghee), kokosový olej a kvalitní extra panenský olivový olej.

Omezte příjem rafinovaného cukru – Základem je nepít slazené nápoje a nepřislazovat si kávu a čaj. Následně doporučuji například vyhýbat se slazeným mléčným produktům, které se tváří jako zdravé. Zkrátka neslazený řecký jogurt či skyr má místo v mém nákupním košíku, ale slazený ne.

Pro většinu lidí doporučuji výrazně omezit klasické pečivo a vyzkoušet eliminovat lepek. Produkty z bílé mouky jsou to de facto jen prázdné kalorie a „sladkost“. **Obsahuje gluteomorphin – látku podobnou opiátům**, která může vytvářet závislost na pečivu. Pravděpodobně naprostá většina lidí reaguje na lepek otevíráním střevní bariéry, což zvyšuje její propustnost. To může následně vyvolávat v tenkém střevě imunitní reakci a zvyšovat zánětlivost.

Někteří lidé mohou mít, nebo si mohou vybudovat citlivost na lepek (4–8 % populace). Může u nich způsobovat „mozkovou mlhu“, úzkosti, negativně ovlivňovat psychickou pohodu – potenciálně přispívat k depresím, symptomům ADHD atd.

Běžně pečivo vůbec nekupuji, ale nahrazuji ho rýžovými či špaldovými chlebičky. Občas si koupím kvalitní kváskový chléb.

Doporučuji vám vytvořit si vlastní pravidla pro stravování, která vám pomohou regulovat přirozené impulzy. Například:

- **Poslední jídlo si dejte ve 20:00, nebo naopak první jídlo až 10:00.** (Tedy zařaďte nějakou formu přerušovaného půstu).
- **Snažte se mít vždy zdravé první jídlo bohaté na zdravé tuky a bílkoviny** – to vás zasytí. Nevhodné první jídlo vytvoří „horskou dráhu“ krevního cukru, což povede k propadům energie, chutím na sladké a nedostatku soustředění.
- **Využijte pravidlo 80/20 – 80 % vašeho jídelníčku by měly tvořit zdravé potraviny a 20 % méně vhodné potraviny.** Hlavně se nestresujte jídlem a dovolte si například něco nezdravého v pozdější části dne.

Vytvořte si vlastní pravidla, která budou v aktuální životní situaci fungovat právě pro vás. Nebojte se být flexibilní a případně je upravit či změnit.

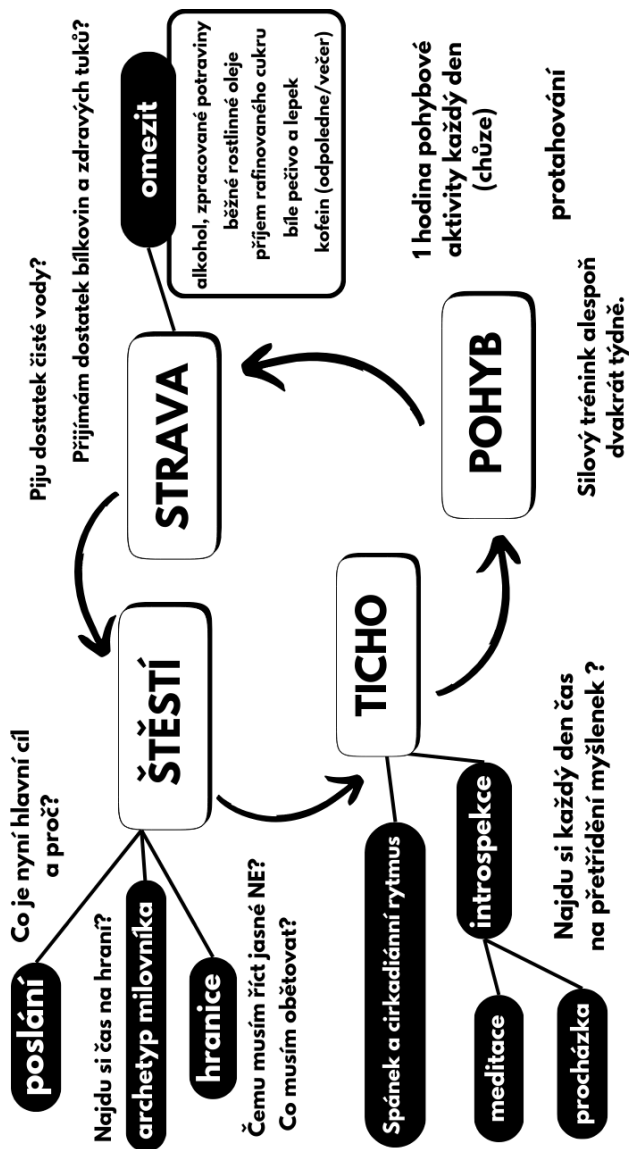
Doporučuji vyzkoušet zařadit do svého života půst, který nejenže pomůže zredukovat vaši hmotnost, ale také snižuje neustálé chutě, zlepšuje inzulínovou citlivost, podporuje mládnutí a zdravý procesem autofagie a má mnoho dalších benefitů. Může to být formou přerušovaného půstu nebo občasného 24hodinového či 36hodinového. Je však potřeba vědět, co dělat, a nejdříve si zjistit informace. (Například kniha Jasona Funga – *Kompletní průvodce půstem*, která poskytuje dobrý začátek pro samostudium.)

Je důležité podotknout, že půstu by se měly vyhnout děti, kojící a těhotné ženy, stejně jako osoby trpící vážnou podvýživou či podváhou. Opatrní by měli být také lidé s cukrovkou obou typů a osoby s jinými zdravotními problémy, které užívají léky. Ti by měli zařazení půstu nejprve konzultovat se svým lékařem. Pokud tedy máte specifický zdravotní problém, nejprve se poraďte s odborníkem.

Ženy by měly k půstu přistupovat moudře a zohledňovat svůj menstruační cyklus. Půst mohou zařadit, ale oproti mužům by měly více naslouchat svému tělu – například zvolit pouze 12–14hodinové půsty nebo jej využívat jen v určitých fázích cyklu. Týden před menstruací se doporučuje minimalizovat stres (vyplavování kortizolu), a tedy delší půst nedržet kvůli hladině progesteronu.

Hlavní otázky:

- *Piju dostatek čisté, neslazené vody?*
- *Co bych měl ze svého jídelníčku nejvíce vyřadit a eliminovat?*
- *Jaké zdravé první jídlo mohu mít každý den? (Vytvořte si např. 2–3 varianty.)*
- *Přijímám dostatek bílkovin a zdravých tuků?*
- *Jím správné potraviny pro své individuální potřeby?*
- *Co mé tělo momentálně potřebuje?*
- *V kolik hodin bych měl večeřet a přestat jíst, aby byl můj spánek kvalitnější?*



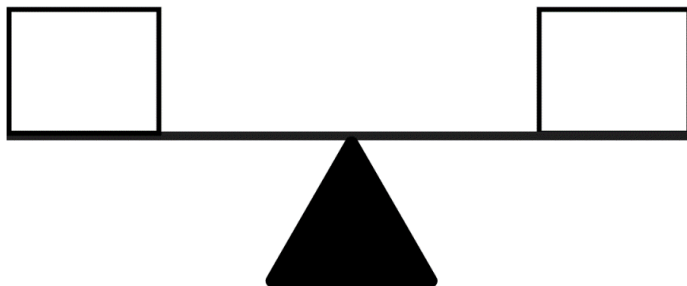
Chemický stres

Doporučuji co nejvíce eliminovat chemickou zátěž v podobě různých kosmetických a hygienických přípravků, jako jsou šampony, spreje a kosmetika. Nemusíme mít alergii například na barvu na vlasy, aby nám tyto produkty škodily. Většina z nich obsahuje hormonální disruptory, které výrazně zatěžují naše tělo a narušují zdraví – mají vliv na estrogenovou dominanci u mužů.

Dámy by si měly uvědomit, že „skin care“ je především o stravě, protože kůže je detoxikační orgán. Používejte tedy pouze nezbytné minimum toho, co opravdu potřebujete, a ideálně volte přírodní produkty. Každé sprchování například nevyžaduje sprchový gel. Osobně nepoužívám žádné voňavky a většinou ani sprchové gely, místo toho se sprchuji alespoň dvakrát denně. Čím méně budeme tělo zatěžovat chemickým stresem, tím větší kapacitu bude mít na zvládání dalších stresových faktorů.

**4 pilíře zdraví (štestí,
dieta, pohyb, ticho)**

celkový stres pro tělo



Rovnováha těla = zdraví

Hlavní myšlenky:

- **Chemický/nutriční, fyzický, psychický, elektromagnetický a tepelný stres** – všechny tyto faktory působí na naše tělo.
- **Čím větší zátěž pro tělo, tím vyšší požadavky má na regeneraci.** Množství dělá z léku jed – to platí i pro stres, který je v optimální míře prospěšný.
- **Nadměrný stres v jedné oblasti snižuje schopnost zvládat jiné typy stresu.** Například rozchod nebo problémy v práci ovlivní naši kapacitu zvládnout náročnou tréninkovou zátěž.
- **Naše tělo nám neustále dává různé signály a v podstatě nikdy nelže.** Nejprve se projeví únava a vyčerpání. Poté bolest, hormonální nerovnováha či zranění. Následně akutní nemoc. Nakonec chronické zdravotní problémy.
- **Zaměřte se na spánek a optimalizujte svůj denní cyklus.** Využijte tipy pro spánkovou hygienu.
- **Zařaďte studenou sprchu.** Meditujte každý den nebo využijte jiný způsob k uklidnění mysli a introspekci.
- **Každý den se minimálně hodinu hýbejte.** Využívejte například chůzi, která nestimuluje stresové hormony tolik jako běh.
- **Doporučuji co nejvíce eliminovat chemickou zátěž (hormonální disruptory) v podobě různých kosmetických a hygienických přípravků.**