

Dost dobrý život



Dost dobrý život

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz



Vojta Urban

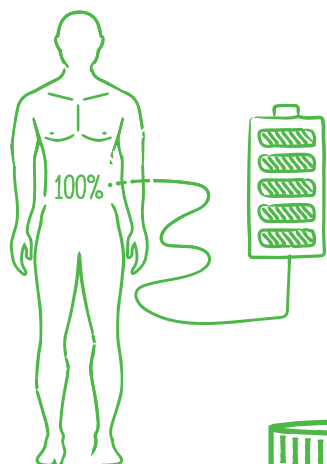
Dost dobrý život – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

**Dost dobrý
život**

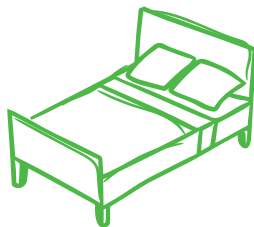
Dost dobrý život



Zdravě a bez
stresu podle
osobního
příběhu



z z z



mladá fronta

Vojta Urban



Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Zřeknutí se odpovědnosti:

Tato kniha je pro vzdělávací a informační účely a není v žádném případě zamýšlena jako lékařské poradenství nebo lékařské rady. Informace zde obsažené by neměly být používány k léčbě, diagnóze nebo prevenci jakéhokoli onemocnění či zdravotního stavu bez schválení kompetentním lékařským profesionálem.

copyright © Vojta Urban, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-204-6630-3

ISBN e-knihy 978-80-204-6632-7 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-6633-4 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-204-6631-0 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

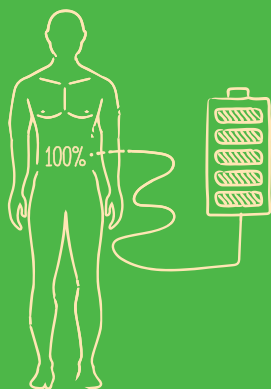
*Tato kniha je poděkováním mé milované ženě za to,
že s ní mohu prožívat nejkrásnější životní dobrodružství
zvané rodičovství, a také životu, že mi dal druhou šanci.*



*„Lidé obětují zdraví, aby vydělali peníze,
potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví.
Tolik se znepokojují budoucností,
že si neužívají přítomnost.
A žijí tak, jako by nikdy neměli zemřít,
a nakonec zemřou,
aniž by předtím žili.“*

Dalajláma

Úvod



Představte si, že vám je osmdesát let a začnete rekapitulovat. Byl to dobrý život? Stálo to za to? Nebo byste udělali něco jinak? Možná skoro všechno.

V každém okamžiku přicházíme o další část času, co tu máme, a je jen na nás, jestli v sobě najdeme sílu pro změnu, která nám přinese více radosti a let aktivního života. Dnešní rychlá a na výkon zaměřená doba na nás vytváří ohromný tlak, který svými vlastními nároky často ještě zvyšujeme. Chceme být „úspěšní“. Co to ale znamená? Mít peníze, hezké tělo? Nebo něco dalšího? Mít peníze ale neznamená být šťastný. Mít hezké tělo neznamená být zdravý. A být obklopen lidmi neznamená cítit se milován.

Tento svět nám přináší nástrahy prakticky na každém kroku. Žijeme v době největšího blahobytu lidstva, ale často za to platíme až příliš velkou cenu. Náš nezřízený konzum na fyzické i mentální úrovni devastuje životní spokojenost. A tělesná schránka?

Někdy v ní hledáme způsob, jak být viděni. Vylepšujeme ji, ladíme detaily. Chceme, aby budila obdiv, abychom skrze ni mohli alespoň na chvíli zažít pocit uznání. Sebehodnoty. Jindy je to jen nástroj. Dopravní prostředek pro náš přetížený, neklidný mozek, který nedá pokoj ani v noci. Anebo ještě něco jiného – úniková brána. Plníme ji jídlem, alkoholem nebo čímkoli, co přináší rychlou úlevu. Co nám pomůže na chvíli utéct, zapomenout, zažít rauš nebo zklidnit vnitřní bouři.

Není to nutně naše chyba. Ale asi platí to staré známé:

Kdo chce přežít, musí se adaptovat.

A já věřím, že nechcete jen přežívat, ale žít kvalitní život. Proti komu tedy stojíme? Iluze dokonalých životů na sociálních sítích, rodičovství, zpracované potraviny, home office a naše neschopnost nastavit si zdravé hranice pracovního času, znečištěné prostředí, nadměrné sezení, umělé osvětlení a další a další nástrahy, které na náš systém působí jako stres. Sám jsem se do mnoha těchto pastí chytil.

Jsem panelákový kluk z malého města, co chtěl od života víc, jenže se to „trochu zvrtno“. Je mi teprve dvaatřicet, ovšem stihl jsem toho už celkem dost. Třeba rozjet prosperující podnikání nebo se prakticky přes noc stát známou osobou. Můj životopis ale zdobí hlavně mnoho držkopádů, které mě připravily o peníze, moje blízké, a nakonec i o zdraví. To vše bohužel v dobré víře, že pro sebe, a hlavně pro ostatní dělám to nejlepší.

Naštěstí jsem objevil cestu zpět – a vlastně ještě někam dál. Nejde totiž jen o vyřešení zdravotního problému. Ve svém těle se cítím lépe než kdy dřív, a ty

pocity spokojenosti, energie a chuti do života bych přál každému. Abyste rozuměli, tohle nemá být nějaký egotrip nebo vychloubání se. Naopak. Nejsem žádný borec, že jsem to zvládl. Spíš jsem pitomec, který dříve neslyšel hlas života, i když na něj řval z pěti centimetrů. Proto to muselo zajít takhle daleko. Zkušenosti, které jsem si z téhle životní lekce odnesl, bych vám teď moc rád předal, abyste si vy něčím podobným procházet nemuseli.

Chtěli byste to také? Žít bez únavy, stresu a bolesti? Mít hezké funkční tělo a radost ze života? Tak právě pro vás jsou následující řádky.

Roky jsem přemýšlel, jak své znalosti a zkušenost se zdravotními patáliemi uchopit a předat. Jednoduše. Srozumitelně. A zároveň lidsky vysvětlit zásadní mechanismy fungování těla i mysli a posvětit si na ty oblasti našeho života, které mají největší význam. Mohou totiž sloužit pro náš prospěch (být zdrojem energie, radosti a podporovat naše zdraví), nebo nám naopak působit stres. Mimochodem, původní pracovní název této knihy zněl „8 tváří stresu“, takže klidně na jednotlivé kapitoly nahlízejte touto optikou. V takovém případě ne tvoří pevné pilíře vašeho kvalitního života, ale naopak způsobují nerovnováhu „biostroje“, která může vyústit v pěknou šlamastyku v podobě zdravotních nebo psychických obtíží.

Vidím kolem sebe stále víc a víc lidí, kteří se v tom plácají podobně jako kdy si já. Snaží se sportovat a jíst zdravě, aniž by tušili, co to doopravdy znamená,

8 oblastí stresu



a zobou náhodné doplňky stravy z reklamy na internetu. Život a povinnosti je unášejí někam, kde jim přestává být psychicky i fyzicky dobře. I kdyby našli sílu udělat změnu, nevědí, jak by ta změna měla vypadat. A právě tohle je důvod, proč jsem se pustil do psaní knihy.

Dnes nás zahlcuje mnoho informací o dlouhověkosti. Názvy genů, superlák-tek či chytrých technologií. Je evidentní, že zdravý životní styl (a hlavně pre-vence) zažívají obrovský boom, což vnímám velmi pozitivně. Jen je potřeba se v tom neutopit. Nepodlehnout tlaku, že toho neděláme dost. Že nemáme ten nejchytřejší náramek nebo prsten a zázračný doplněk stravy.

Lidi, kteří mají finanční, časové a další zdroje, aby aplikovali všechny pro-pagované pokročilé strategie, je zlomek. Sám jsem rodič, takže moc dobře vím, jak složité je najít si čas pro sebe. Proto vám chci v této knize předat ten nejdů-ležitější základ, bez něhož ani pokročilé strategie nebudou fungovat. Základ, který bychom měli vždy dodržovat – i v dobách největší krize. Hlavně v nich! Právě tehdy se totiž tyto návyky mohou stát naší oporou. Postarají se, abychom měli dostatek energie a sílu vše zvládnout.

Nebojte se, nečeká vás ultimátní vědátorský návod vážený přesně na gra-my, sekundy či kalorie. Většinou stačí jen trochu vylepšit to, co už stejně den-ně děláme. Žádné děsivé radikální změny vedoucí k selhání. Jen dlouhodobě udržitelné návyky, které dokážeme provádět každý den. Kvůli touze žít lépe opravdu nemusíte hned překopat celý svůj život nebo vybrat penzijní připo-jištění, abyste na to měli.

Život je náročný. Někdy opravdu hodně a pravdou je, že ho nikdo z nás ne-přežije. Přesto rozhodně stojí za to usilovat o navýšení jeho délky a především kvality, protože statistika týkající se chronických nemocí ve stáří je neúprosná.

Tahle cesta není sprint ale maraton.

Tato kniha je takový švédský stůl, díky němuž objevíte svůj optimální ži-votní styl, tempo i rovnováhu. Najdete v ní instrukce ke zdravým návykům, diagnostická i koučovací cvičení. Nechybí ani zdravé recepty a podpůrné ma-teriály, které vám usnadní cestu a pomohou najít správnou vnitřní motivaci. Bez ní na této dlouhé trati vydržíme jen těžko.

Ještě pár slov k tomu, jak tuto knihu číst.

Samotný text by měl být srozumitelný úplně pro každého. I pro naprostého laika. Základní odbornou část doplňují zelené „bublinky“, které vám nabízí

„Tip“ z dané oblasti, tematický „Úkol“ pro váš rozvoj, otestování se nebo určité uvědomění, a také bublinku „Podrobněji“ s pokročilejšími (a dle mého názoru velmi důležitými) informacemi.

Každá kapitola začíná krátkou „sebediagnostikou“ pro zjištění vašeho aktuálního stavu. Doporučuji odpovídat dle nejlepšího vědomí a svědomí. Bylo by vhodné mít po ruce zápisník a odpovědi si zaznamenávat, abyste se k nim mohli později vrátit a poměřit svůj pokrok. Na konci kapitoly najdete shrnutí a doporučení nejdůležitějších návyků pro danou oblast. Pokud je v nějaké kapitole důležitých návyků opravdu hodně, je obohacena o speciální dvoustranu k danému tématu.



To celé je doplněno o můj příběh (běžové pozadí), který může posloužit jako důkaz, že můžeme v životě změnit hodně věcí k lepšímu, nebo jako ponaučení, jak spoustu věcí rozhodně nedělat. Pevně věřím, že všechny tyto části pro vás budou užitečné.

Můj život má mnoho kapitol. Obloustlý kluk bojující s nadváhou, vrcholový sportovec, student matfyzu, hráč pokeru, podnikatel, Muž roku, pacient léčící se s neplodností, a nakonec šťastný manžel a táta díky kuchařské soutěži. Všechny kapitoly spojuje to, že dělám věci naplno, srdcem a bez zadních vrátek. Přineslo mi to spoustu zážitků, zkušeností i bolesti, ale nakonec i recept na šťastný a vybalancovaný život, který se snaží najít mí vrstevníci i lidé o desítky let starší.

Tohle je můj recept na kvalitní život podle mého skutečného osobního příběhu.

Jste zvědaví? Doufám, že ano! Tak už jen poslední myšlenka na závěr. Nad vším výše zmíněným pro mě osobně stojí spokojenost a smysluplnost života. Proč usilovat o perfektní spánkové skóre nebo dožítí se sta let, pokud bychom na konci litovali, jak jsme svůj čas prožili?

A právě to je hlavním cílem této knihy – ukázat, co všechno vstupuje do rovnice kvalitního života. Věřím, že vám pomůže postavit silné základy vašeho fyzického zdraví a zároveň najít ideální způsob života v rámci vztahů, práce a dalších důležitých oblastí tak, abyste byli spokojeni a mohli si na konci s čistým svědomím říct:

*Žil jsem skvělý život.
Žil jsem ho podle sebe
a nic bych na něm neměnil.*

Stres



OTESTUJ SE!

OHODNOŤTE SE BODY NA STUPNICI OD 1 (MINIMUM) DO 10 (MAXIMUM)

Kolik spokojenosti pociťujete ve svém každodenním životě?

Kolik energie běžně máte?

Jak moc dobře se cítíte ve svém těle?

Jak hodnotíte svůj celkový zdravotní stav?

Jakou míru stresu ve svém životě běžně pociťujete?

Jak vás ovlivňuje stres?

- A) změny nálad (např. pocity vzteku, strachu, smutku, nejistoty, starostí apod.)
- B) změny stravovacích návyků (např. nechutenství nebo naopak zvýšená potřeba jídla)
- C) problémy se spánkem (např. problém s usínáním nebo noční buzení)
- D) zhoršená koncentrace a/nebo ztráta motivace a tendence k prokrastinaci
- E) zažívací problémy (průjem, bolesti břicha, nadýmání apod.)
- F) zhoršení chronických zdravotních problémů
- G) zvýšená potřeba užívání tabáku a/nebo alkoholu a jiných návykových látek
- H) jinak (vyplňte)

Prásk.

Hm, podmínky pro pořízení vzorku jsem si představoval trochu jinak. Žádné pánské časopisy nebo pornovidea. Jen bílé stěny a sterilní nemocniční lehátko. Teda aspoň doufám, že je sterilní.

Jsou to zhruba dva měsíce, co mi doktoři po krevních testech řekli, že mám výsledky jako vyhořelý manažer před důchodem. Stresové hormony vystřelené do nebes a totálně utlumený testosteron. Není divu, že mi absolutně chyběla energie i chuť do života. A nejen to. Tam dole to přestalo fungovat... Pořádnou chuť na sex jsem neměl poslední roky, to jsem tedy bral jako standard, ale teď už mi ani nestál. A to už fakt nešlo ignorovat.

Pro doktory jsem byl jedna velká záhada. Nikdo mi nedokáže říct, jak jsem se do takového stavu dostal. Zkusili naordinovat substituční léčbu testosteronem v podobě roztíracího gelu, jenže po cyklu užívání se mi výsledky hladiny hormonů dokonce ještě zhoršily. A tak jsem skončil až tady. Na spermiogramu.

Otevírám žluté dveře a odevzdávám vzorek. Vyhodnocení v laboratoři potrvá zhruba hodinu. Jdu se projít na vzduch. V čekárně bych se zbláznil. Když mě konečně volá doktor do ordinace, v jeho výrazu mi něco nehraje.

A pak to přijde. Na ten okamžik asi nikdy nezapomenu.

„Vojtěchu, nemám pro vás dobré zprávy. Výsledky ukazují neplodnost.“

Čelní náraz do zdi v plné rychlosti. V jediném okamžiku se mi zhroutil celý svět. Kariéra, honba za super postavou, materiální věci... vše bylo najednou naprosto bezcenné. Ten pocit zoufalství a beznaděje, když tělo vypoví službu a připraví tě o to jediné, na čem ti skutečně záleželo. Kvůli čemu jsi to celou dobu dělal. O budoucí rodinu. A ty vůbec netušíš proč.

Nepřál bych to nikomu.

Zdraví není vším, ale bez něj je všechno ničím.

Čekají mě další vyšetření a začínám se bát, co dalšího mohou lékaři najít. Snad to nebude třeba nádor. Ještě větší strach se mě zmocní, když

mi začnou vypadávat vousy. Co bude dál? A jak se to sakra mohlo vůbec stát? To jsem takový smolař, že mám vrozenou genetickou vadu? Je to rakovina? Nebo jsem si to zavinil sám? A můžu to celé ještě zachránit?



Stres je všude kolem nás. Žijeme v době, která nám sice nabízí blahobyt a mraky možností, ale její rychlost na nás vytváří obrovský tlak, který často ještě sami stupňujeme. Líbí se mi přirovnání, že stres je jako oceán, který nás obklopuje. Snažit se ze všech sil veslovat proti jeho silným proudům nemá smysl. Nemůžeme vyhrát. Přesto to zkoušíme a chceme od sebe stále víc. Sám jsem žil dlouho v přesvědčení, že pro výsledky a úspěch musí být člověk sedřený jak kůň a položit na oltář téměř všechno. Až pak si to doopravdy zaslouží.

Chceme být úspěšní v práci, dobře vypadat, mít spokojenou rodinu, vlastní bydlení, auto a mnoho dalšího. Je to ale to, po čem opravdu toužíme? To, co je pro nás v životě skutečně důležité? A jaká je cena, již za to platíme?

Průměrný Čech se ve zdraví dožije pouhých 62 let!

Průměrná délka dožití se sice mírně zvyšuje na 77 let u mužů, respektive 83 u žen (zdroj dat Eurostat), ale už se bohužel většinou nejedná o aktivní život, během nějž nás neomezuje nějaký zdravotní problém. Rozmach civilizačních onemocnění je dnes opravdu ohromný. Pro mě jako mladého člověka to bývalo

až abstraktní téma. Jenže pak se mě to začalo týkat osobně. Onemocněli moji nejbližší, což na dlouhé roky poznamenalo fungování celé rodiny. Životy mých prarodičů se změnil v přežívání ve zhuntované tělesné schránce, z níž nebylo úniku. Radost ze života úplně zmizela, o kvalitě ani nemluvě. Byli odkázáni na péči nás ostatních a postupně se snižovala i jejich vůle bojovat s diagnózou, již už stejně nešlo zvrátit.

Různé nástrahy, ohrožení, výzvy a další zdroje stresu tady samozřejmě byly odjakživa. Jen měly jinou podobu, a hlavně jich bylo mnohem méně! Právě to ohromné množství a všudypřítomnost dělají dnes ze stresu takového záporáka. Jenže pravda je trošku jiná.

Krátkodobý stres je v pořádku a dokonce prospěšný!

Ano, stres je kámoš. Stresová reakce plní důležitou funkci a pokud po ní přijde adekvátní zklidnění či odpočinek, dokáže nás posílit a posouvat na vyšší úroveň prakticky ve všech oblastech. Tohle je pozitivní stres (eustres), jehož zásadním kritériem je jeho správná dávka.

Na fyzické úrovni to může být například trénink, díky němuž získáme větší sílu nebo lepší kondici. Otuzováním zase buduje naši odolnost vůči změnám teplot a posiluje imunitní systém. Správně prováděné půstování může být také skvělý nástroj ke zlepšení zdraví.

Po psychické stránce je to postupné mentální otuzování, kdy před nás život staví stále náročnější výzvy. První přespání u babičky, školka, zápis do školy, první pololetka, přijímačky, řidičák, první rozchod, maturita, vysoká škola, rodičovství atd. Vždy je velmi důležité, abychom danou situaci brali jako výzvu. Ne jako hrozbu.

PODROBNĚJI

Míra horméze a hranice zdravého stresu

Stres sám o sobě není nepřítel. Každé tělo potřebuje určitou dávku napětí, aby se mohlo zlepšovat – tomu se říká horméze. Když je stresu tak akorát, tělo se s ním naučí pracovat a jako vedlejší efekt zesílí.



To je princip, na kterém funguje trénink, otužování, ale i duševní růst. Jakmile ale překročíme zdravou mez, dostáváme se do oblasti distresu – tedy negativního stresu, který tělo i mysl vyčerpává. Stejná aktivita, která v malé dávce posiluje, se pak stává škodlivou. Příkladem může být nadměrné cvičení, příliš dlouhé půsty nebo otužování, které tělo už nezvládne kompenzovat. Co je zdravá míra, záleží na celkové zátěži organismu. Jinou ji má profesionální sportovec a jinou rodič, který po práci běží na trénink. Klíčové je vnímat, kdy tě stres stimuluje – a kdy už tě stojí víc, než ti dává.

Může před námi stát opravdu náročná výzva, ale pokud máme dostatek odhodlání, motivace, sebedůvěry, energie a dalších zdrojů, většinou ji můžeme zvládnout. Ať už jde o sportovní výkon či závěrečné zkoušky. Po dostatečném odpočinku z toho nakonec vyjdeme silnější. Zní to jako klišé, ale je to tak, a tato forma pozitivního stresu je tím nejlepším hnacím motorem pro náš růst.

Problém nastává, když náš nervový systém přetíží velké množství stresové zátěže. Může to být jednorázová událost v podobě brutálního sportovního výkonu či ztráta někoho blízkého. Většinou se však jedná o dlouhodobý každodenní stres, jehož kumulativní efekt z mnoha oblastí našeho života pak páchá nesmírné škody. Pojdme se podívat na to, jak stres v našem těle funguje.

Velkým šéfem našeho biostroje je nervová soustava v čele s mozkem. Ten má jeden hlavní úkol – zajistit naše přežití! Tomu podřizuje úplně všechno. A když nás zrovna nic neohrožuje na životě, stará se také o to, abychom psychicky či fyzicky nestrádali a ideálně se i rozmnožili. Jak zní jedno slovenské moudro, prostě:

Plné bruško, prázdné gulky.

V případě nebezpečí se nervový systém přepíná do takzvaného sympatiku neboli režimu útoku/útěku. V tu chvíli se vyplaví stresové hormony (např. kortizol), mobilizuje se energie, zrychluje tep a doprovázet to může také pot, třes či křečovitost. Zároveň je potlačená imunita, zažívání i reprodukce, protože když vás honí šavlozubý tygr, tak vás rýmička, kobliha nebo hezká samička fakt nezajímají. Jste v režimu přežití. Jenže naše tělo není stavěné na to, abychom v něm byli tak často, jak to dnešní životní styl většiny populace přináší.

Dříve náš mozek bedlivě skenoval okolí a když něco zašustilo ve křoví, byli jsme okamžitě připraveni vzít nohy na ramena. Dnes to může být hádka, situace

na silnici či nepříjemný mail z práce. Tohle jsou naši novodobí predátoři vyvolávající akutní stres. Ten nás aktivuje pro případ boje o holý život. Nicméně situace v dnešním světě většinou nejsou život ohrožující. Bohužel, reakce našeho mozku, respektive nervového systému, se v ničem neliší od té, kterou měli naši předkové před stovkami tisíc let. Až na jednu výjimku:

Dnes je stresová reakce prakticky nepřetržitá.

Díky tomu trávíme v režimu přežití daleko víc času, než na kolik jsme geneticky stvořeni. Co s tím?

Protějškem režimu přežití je druhá větev nervového systému, tzv. parasympatikus. Když jsme v tomto klidovém režimu, tělo může efektivně regenerovat, navodit spánek, konzumovat a vstřebávat živiny. Náš nervový systém je autonomní, tzn. řídí se bez našeho vědomého ovlivnění. Takže když jsme vystaveni akutnímu stresu, automaticky nás přepíná do sympatiku, dokud není hrozba zažehnána. Jenže... poločas rozpadu stresového hormonu kortizolu jsou zhruba dvě hodiny, je tedy otázka, jak často (a zda vůbec) se většina z nás během dne dostane do klidového režimu.

PODROBNĚJI

Stresové hormony a reprodukční zdraví

Když je tělo dlouhodobě ve stresu, upřednostňuje přežití před rozmnožováním. Hormon kortizol, který se při stresu uvolňuje, pomáhá zvládnout zátěž, ale zároveň tlumí činnost pohlavních hormonů – testosteronu, estrogeneru a progesteronu. Organismus tím říká: „Ted' není vhodná doba přivádět potomky na svět, musíme nejdřív přežít.“ Dlouhodobě zvýšená hladina stresových hormonů tak může vést k narušení menstruačního cyklu, poklesu libida, či dokonce ke ztrátě plodnosti. U mužů bývá varovným signálem úbytek ranních erekcí nebo zhoršená kvalita spermií. Studie navíc ukazují, že dnešní muži mají přibližně o polovinu méně spermií než generace jejich dědů a rapidně klesá i jejich kvalita – a stres patří mezi klíčové faktory. (Zdroj: časopis Human Reproduction Update 2017) Reprodukční



zdraví však není důležité jen při snaze počít dítě. Je to zrcadlo celkové vitality – ukazatel, jak se tělu daří po fyzické, hormonální i psychické stránce. Plodnost dnes rozhodně není samozřejmostí. Ale nemusí být ani nedosažitelným luxusem. Důležitou osvětu v této oblasti dělá dlouhodobě například Centrum asistované reprodukce Pronatal. A nejen to. Na svých klinikách pomáhají párům k největšímu štěstí, jež život může přinést.

Jednou z mála možností, jak si ulevit od akutního stresu, jsou dechová cvičení. Určitě vám rodiče či jiný „zdroj moudrosti“ dali radu: „Rozdýchej to.“ Pro aktivaci parasympatiku dýcháním platí jednoduché pravidlo:

Výdech by měl být aspoň dvakrát delší než nádech.

Nádech ideálně nosem. Výdech pusou, jako byste foukali do trubičky. Můžete také vyzkoušet techniku krabicového dýchání, kdy vždy 4 vteřiny trvá nádech, zádrž dechu, výdech i výdrž po vydechnutí. Sledování času nebo počítání zároveň zaměstná vaši mysl, což ústupu stresové reakce také pomůže.

Tohle všechno historicky vedlo k naší ochraně, zajištění přežití, posilování a celkovému rozvoji. Jenže dnes se kvůli výzvám moderního světa cítíme ohrožení prakticky pořád. Naš mozek zdaleka není schopen adaptace na všechny digitální, syntetické, a především kapacitní nástrahy, jimž jsme denně vystavení. Pracovní úkoly, hypotéka, televizní zprávy nebo jen „obyčejné“ notifikace. Valí se to na nás nepřetržitě ze všech stran.

Shrnuto a podtrženo, stresu má většina z nás zkrátka moc, což je z mého pohledu největší problém dnešní doby. Dlouhodobý stres bez adekvátní kompenzace postupně ukrajuje z naší energie, spokojenosti i odolnosti, a připravuje nás o ty nejcennější věci v životě. A rozhodně nejde jen o stres psychický, jak si často myslíme.

Jako stres na naše tělo totiž působí spousta věcí z okolního prostředí. Například nekvalitní jídlo a voda, nedostatek spánku a slunce, podvýživa, málo pohybu, nekvalitní drogerie nebo kouření, alkohol a další toxiny.

Všechny stresory pak společně plní jeden pomyslný stresový zásobník. Tento stres nemusí být ani tak intenzivní, jenže fakt, že působí den za dnem a kumuluje se z mnoha oblastí, má za následek pokles naší energie, životní spokojenosti a odolnosti a samozřejmě zhoršení zdraví.

Je to jako malá kapička z okapu dopadající na betonovou podlahu. Kap, kap. Jednou, stokrát a možná ani tisíckrát nic neudělá. Postupně však vyhloubí důlek, který se bude dál zvětšovat. A stejným způsobem se prohlubují naše problémy. Fyzické i psychické. Když s tím nic neděláme.



TIP

Dá se stres změřit?

Ano, dá. Nejznámější metodou je měření hladiny kortizolu, hlavního stresového hormonu, který se vylučuje při zátěži. Kortizol lze zjistit z krve, slin nebo moči, a jeho hladiny nám napoví, jak tělo zvládá stres v daný okamžik. Jeho hodnoty se přirozeně mění během dne – ráno bývají nejvyšší, večer klesají. Problémem ale je, že tento typ měření zachytí spíše momentální stav, nikoli dlouhodobý vzorec našeho stresového zatížení.

Skvělou doplňkovou metodou je proto analýza stresové odolnosti na přístroji MaxPulse. Ten sleduje autonomní nervový systém – tedy to, jak často jsme v režimu „útek nebo boj“ a jak rychle se umíme vrátet do klidu. Vyšetření navíc odhalí i hlavní zdroje stresu a kvalitu regenerace organismu. Technologie MaxPulse ukazuje spíš několika-týdenní trend a využívají ji například vojáci nebo profesionální sportovci, protože jim pomáhá vyhodnotit, kdy tělo potřebuje zvolnit. Ale ruku na srdce – v dnešní době je každodenní boj s časem, tlakem a očekáváním realitou pro většinu z nás. Proto takové měření může být cenným zrcadlem i pro „obyčejný“ život. Chronický stres totiž

není obezita, neprašťí vás do očí na první dobrou. Vše se to odehrává samovolně „pod pokličkou“ a to, že jsme si zvykli na nějaký stav, ještě neznamená, že to pro naše tělo není ohrožující. Pro více informací otevřete fotoaparát na vašem telefonu a naskenujte tento QR kód.



Průšvih je, že dlouhodobý stres stupňuje napětí, což mozek vnímá jako ohrožení. Ale mozek chce, aby nám bylo dobře. Chrání nás. Bojí se, že zemřeme.

Tak nás pošle pro něco, co nám rychle udělá lépe. Nejčastěji pro cukr, nikotin, alkohol nebo dávku instagramového či erotického obsahu.

Tato reakce je autopilotní a vychází z emoční části mozku. Pro mozek je totiž extrémně nevýhodné pálit energii kvůli zapojení racionálního myšlení, které by nám řeklo: „To ale není nejlepší nápad běžet do pekárny a zajídat nepříjemný email koblihama!“ Ne. Mozek chce vyřešit ohrožení a hledá nejjednodušší a nejrychlejší cestu. V praxi toto prehistorické nastavení mozku způsobuje šílenou věc.

***Ve stresu je drtivá většina našich reakcí
bezmyšlenkovitých!***

Na vypnutí tohoto autopilota je potřeba hodně vůle a zvědomování si svého zkratového jednání. Ale jde to a je to potřeba! Každý jsme si totiž v průběhu života osvojili určité strategie kompenzace napětí – a je to v pořádku. Já jsem ten poslední, kdo by vás chtěl soudit. Sám jsem měl v náročných obdobích svých berliček až až.

V mládí to bylo sladké, pak se přidal alkohol a v krizových dobách jsem propadl šňupacímu tabáku. Pyšný na to nejsem, jenže většina má berličku, která pomáhá zvládnout těžké časy.

Nenáviděl jsem se za to. Cítil jsem se jako slaboch, který zaslouží trest v podobě tvrdého tréninku nebo půstu. A přitom jsem se jen chtěl na chvíli cítit lépe. Moje mysl byla neklidná a volala o pomoc. Možná to znáte.

PODROBNĚJI

Tři mozky, jeden člověk

Náš mozek se vyvíjel postupně, a tak v sobě nosíme tři systémy, které spolu někdy bojují o slovo. Každý z nich vnímá svět jinak a reaguje po svém.

1. Plazí mozek (mozkový kmen) – Nejstarší část mozku, která řídí základní přežití – dýchání, tep, instinkty. Reaguje na hrozbu okamžitě, bez přemýšlení: útěk, boj nebo strnutí.

2. Emoční mozek (limbický systém) – Zprostředkovává emoce, paměť a motivaci. Pomáhá nám navazovat vztahy, cítit radost, ale



i strach či hněv. Při dlouhodobém stresu přebírá kontrolu a logika se ztrácí z dosahu. To jsou právě autopilotní reakce.

3. Lidský mozek (neokortex) – Nejmladší vrstva, sídlo rozumu, řeči a plánování. Díky němu se umíme zastavit, přemýšlet a jednat vědomě. Funguje ale jen tehdy, když se cítíme v bezpečí – jinak vládu přebírá emoční mozek.

Často jsou to tisíckrát opakované návyky, které ani nevnímáme. Bohužel většinou nejsou moc prospěšné. Spíš vůbec. Ale nemůžeme si pomoci a motáme se v začarovaném kruhu, který kousek po kousku ukraduje z našeho zdraví i psychické pohody. Jakmile se totiž staneme závislými na zdrojích potěšení z vnějšku, přirozená míra naší spokojenosti postupně klesá.

Už nedokážeme prožívat příjemné pocity bez stimulace látkami a jinými zdroji, které na nás mají extrémní vliv. Takový, který je srovnatelný s účinky tvrdých drog, takže pro obyčejného smrtelníka je prakticky nemožné všem těmto nástrahám dlouhodobě odolávat. Obzvláště, pokud nás stresuje náročná životní situace doma nebo v práci.

Prostě se chceme aspoň na chvíli cítit líp.

Sedím doma na gauči jako hromádka neštěstí a zamýšlím se nad možnými příčinami. Sportuju, nekouřím, snažím se jíst zdravě a s alkoholem to nepřeháním. Moje životospráva je na papíře rozhodně lepší než u většiny ostatních lidí. To, že občas padám únavou na hubu a špatně spím, je přece normální, ne? Každý máme někdy práce až nad hlavu. Jenže jak tak nad tím přemýšlím, uvědomuju si, kolik jsem si toho na sebe naložil, a jak mě práce a závazky válcovaly. Těžko bych to nazval životem v rovnováze...

Ale vždyť jsem přece mladý, musím něco vydržet a obětovat.

Není čas na pocity, touhy, na volání srdce, na radost. Je to tady zase. Ten nesnesitelný vnitřní tlak. Jdu do večerky pro balení polomáčených v hořké čokoládě. Tohle byl kdysi náš rituál s dědou – společné sledování hokeje a k tomu sušenky nebo brambůrky. Se slzami v očích

vzpomínám na bezstarostné dětství, zatímco se vracím do prázdného bytu.

Odepřít si oblíbenou sladkou nebo smaženou pochoutku, skleničku či cigaretu může být někdy ztraceně těžké. Většinou nám totiž pomáhají uvolnit napětí, uzemnit se... Jsou zkrátka zdrojem rychlého potěšení a únikem od tíhy naší reality. Jenže pomohou jen na chvíli – a my se pak zase cítíme mizerně. A sáheme po nich znovu. Takhle fungujeme měsíce nebo roky a ani to nevšímáme. Bereme to jako standard. Podobně jako únavu, problémy se zažíváním nebo spánkem, nadbytečný tuk či bolavá záda. Naučili jsme se s tím nějak žít. Vždyť Jana a Franta to mají taky, tak co bych tomu věnoval pozornost.

A nerovnováha se neustále prohlubuje.

ÚKOL



Tělesné signály

Pojďme se teď podívat na to, jestli se vám náhodou vaše tělo nesnaží svými varovnými signály něco naznačit. Otázka je jednoduchá – zaznamenali jste v posledních 6 měsících některý z těchto tělesných signálů?

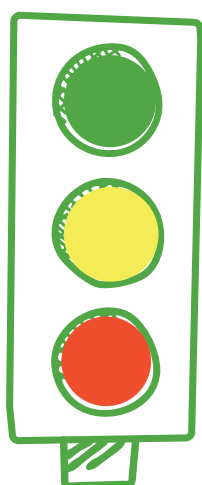
- **bolest** (např. záda, krk, hlava, zápěstí, břišní dutina nebo jiná oblast)
- **problémy se zažíváním** (např. zácpa, průjem, plynatost, pálení žáhy)
- **psychické problémy** (např. změny nálad, úzkost, strach, deprese)
- **únava a nedostatek energie ráno nebo během dne**
- **oslabená imunita** (např. časté nachlazení, alergie, záněty apod.)
- **nadváha nebo změna hmotnosti** (např. přibírání nebo naopak hubnutí)
- **sexuální život** (např. nedostatek touhy, nepravidelná menstruace, absence ranní erekce)

- **snižená kvalita kůže, nehtů, vlasů (nebo jejich vypadávání)**
- **zvýšený tep nebo dýchací potíže**

Všechno to začíná poměrně nenápadně. Nadváha, zvýšený cholesterol, tlak či krevní cukr. Tyto a další tělesné signály fungují jako předvoj nemoci a mají nás upozornit, že je něco v nerovnováze, že bychom měli podniknout kroky pro její obnovení. Jenže my tyto výstražné kontrolky většinou ignorujeme.

Představte si situaci jako jízdu v autě. Neohroženě uháníte po D1 a najednou blik. Na palubce začne svítit nějaká oranžová nebo dokonce červená mrška. Grilované kuře nebo Aladinova lampa. Nejspíš vás zachvátí panika. Nás, co vyměníme maximálně nefunkční žárovku, o to víc. Jste ve stresu. Odkázání na pomoc někoho jiného. Pod tlak vás dostává i vědomí, že už jste dávno měli někde být. Plány se bortí a napětí stoupá. Rozhodně nedokážete být v klidu a neřešit to. Jak je ale možné, že našim čtyřkolým (nebo také čtyřnohým) miláčkům věnujeme víc pozornosti a péče než sami sobě?

S autem chodíte na technickou, garanční prohlídky, pravidelný servis. Neznám ale nikoho, kdo by si řekl: „Pecka! Konečně mi je padesát a můžu na kolonoskopii zdarma!“ Sebe, své tělo či psychickou nepohodu začínáme řešit, až když nám hodně teče do bot. Až když nás stav zdraví omezuje natolik, že život není jako předtím.



*do 35 let
nesmrtelnost*

*35 – 60 let
smrtelnost*

*60+ let
dožívání*

Moje zkušenost s klienty je taková, že do 30 až 35 let se vnímáme jako nesmrtelní, takže nás nic netrápí, nebo to vesele ignorujeme. Jenže pak přijde střední věk, kde už ubývá síla i energie. Najednou je to ráno po mejdanu jaksi těžší. Čas od času se ozvou záda, a i to zažívání vypadá jinak (mimochodem, taky to u sebe vnímám). Ale jede se dál! S jazykem na vestě plníme všechny závazky a povinnosti týkající se rodiny, práce, hypotéky atd. Když je nejhůř, loupneme tam nějakou piluli, která blikající kontrolku na chvíli vypne. A zase frčíme dál.

Těm šťastnějším dá tělo nějakou menší STOPku už v tomto období. Nebo jim lékař na preventivní prohlídce ukáže varovně zdvižený prst. Možná poprvé si díky tomu uvědomíme či připustíme vlastní smrtelnost, což může vyvolat paniku (někdy vedoucí až ke krizi středního věku apod.).

Ocitáme se na křižovatce. Buď budu pokračovat ve svém sebedestruktivním chování a špatné laboratorní výsledky vyřeším třeba medikací. Nebo se podívám pravdě do očí a chytím za pačesy šanci s tím něco udělat dřív, než bude pozdě.

Jinak totiž hrozí, že přispěju ke smutné statistice zmiňované v úvodu kapitoly, a v 60ti mě zasáhne první těžká diagnóza. Na menu jsou kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, diabetes nebo třeba neurodegenerativní onemocnění jako Parkinsonova choroba či roztroušená skleróza. Já vím, že prevence není moc sexy. Ale pamatujme na důležitou věc:

Zdraví není jen absence nemoci.

Normální je být spokojený a fit. Být unavený, smutný a obézní normální není. Naše tělo není hloupé a svými signály se nás snaží varovat dlouho dopředu. Když je ignorujeme, začne je stupňovat. Snaží se nás omezit, zpomalit či dokonce zastavit. Je to způsob, jak se nám snaží říct: „Hej, konečně mi věnuj pozornost a dělej s tím něco, než bude pozdě!“

Svou roli hraje i genetika. To, co jsme dostali do vínku, často určuje naši pomyslnou Achillovu patu. Ono slabé místo, kde naše fyzické nebo psychické zdraví může časem začít povolovat. Všichni ovšem máme geny pro nějaká civilizační onemocnění sužující dnešní společnost.

ÚKOL



Co jsem dostal do vínku?

Schválně se na chvíli zastavte a zamyslete, jaká je vaše rodinná anamnéza a k čemu konkrétně máte nejspíš genetické predispozice. Rodiče, babičky a dědečkové. Nebo klidně jděte ještě dál do minulosti po rodové linii. Jaké zdravotní problémy je trápily na sklonku života? Obzvláště u předků stejného pohlaví můžete narazit na užitečné informace, které mohou pomoci včas zařadit preventivní opatření, abyste nešli v jejich šlépějích a zbytečně si nezkracovali délku aktivního života bez omezení. Tato zjištění si pak určitě porovnejte s výsledky preventivních vyšetření v dané oblasti, abyste nic nepodcenili.

Tyto a další geny jsou naštěstí většinu života vypnuté, ale pokud jednou přesáhneme onu únosnou mez, dojde k jejich aktivaci. Proto je tak nesmírně důležité těmto věcem předcházet. Ale ruku na srdce, kolik z nás jim věnuje pozornost? A tak často začínáme řešit problémy až ve chvíli, kdy už může být pozdě.



Věda zabývající se působením životního stylu a prostředím na vznik onemocnění se nazývá epigenetika. Když to zjednoduším – záleží na tom, co se děje uvnitř těla i venku kolem nás. Geny jsou pomyslné náboje v pistoli, ale my a náš životní styl můžeme (nebo nemusíme) zmáčknout spoušť.

*Naše geny nám dávají nějaký potenciál,
ale rozhoduje to, jak se k sobě každý den chováme.
Fyzicky i duševně.*

To je právě ono epigenetické působení, které má 80% vliv. Vedle toho „tvrdá“ neovlivnitelná genetika, kterou přetlačíme jen velmi těžko, rozhoduje pouze ve zhruba 15 až 20 % případů. Takže kardiovaskulární choroby, cukrovka nebo některé druhy rakoviny nejsou žádná genetická loterie. Náš osud máme z velké části ve svých rukou a stejně, jako si nevhodným chováním můžeme nemoc způsobit, můžeme ji správnými kroky a změnou životního stylu zase zvrátit. Samozřejmě za předpokladu, že potřebné změny uděláme včas a budou dlouhodobě udržitelné.

V našem těle souvisí všechno se vším. Jednotlivé systémy se vzájemně ovlivňují a nejde se zaměřit jen na jednu nebo dvě oblasti. Jedna věc nám rozhodí druhou a ta zase další. Ale taky to znamená, že ačkoli máte k něčemu predispozici, nemusí se to projevit. Je to jen a jen na vás.

Věnujme proto pozornost signálům, které nám tělo dává, protože nemoci nechodí po horách, ale po lidech. V tomhle případě nejde o nemoc jako takovou, i když ta bývá silným budičkem. Je to hlavně o tom chtít zkrátka od života víc.

Víc energie.

Víc pozitivních emocí a prožitků.

Víc kvalitních vztahů.

Víc spokojenosti se svým tělem.

Víc kvality, rovnováhy, radosti, smyslu – a možná i jednoduchosti.

Dnes jsou pro mě tyhle hodnoty vnitřním kompasem, který mě drží na správné cestě. Dříve jsem je ovšem nedokázal ani pojmenovat, natož následovat. Trvalo mi dlouho, než jsem si uvědomil, že právě tyhle kvality mi v životě chyběly. Pomohly mi opustit temnou slepou uličku, do níž jsem se dostal navzdory tomu, že jsem byl „úspěšný“ (což je dle všeobecného názoru synonymum pro šťastný, haha).

Komplexní přístup jsem sice razil už dávno, ale vlastní zdravotní potíže a pocit prázdnoty mi ukázaly, že skutečná komplexnost sahá ještě hlouběji.

Tak si na to pojdme posvítit.

*Udělejte si čas na své zdraví dříve,
než budete nuceni udělat si čas na svou nemoc.*

Cítím nespravedlnost. Vždyť se snažím pomáhat všem okolo. Klientům, kolegům, svým blízkým. Tak za co mě život trestá?

Emoce jsou silné, ale mou analytickou mysl utlumit nedokážou. Hlavou mi lítají myšlenky na to, jak bych mohl své uzdravení podpořit. Magnetická rezonance, urologický ultrazvuk a další vyšetření totiž vyloučily, že by má diagnóza měla být fatální. A to znamená naději! Naději, že mé tělo z přemíry stresu svou reprodukční schopnost jen uspalo.

Googlím všechny možné metody pro podporu mužského zdraví a sepisuji si svůj nový režim. Zase!

Silový trénink, vysokotuková dieta a hlavně otužování, protože „koule“ chlad milují. Už si ale nejsem jistý svým úsudkem, protože se na sebe nedokážu podívat objektivně. Obracím se proto na funkčního lékaře Honzu Vojáčka, jehož knížka Umění být zdravý se mi před pár dny dostala do ruky. Pomohla mi trochu se oklepat z role oběti a uvěřit, že to můžu zvládnout. Že třeba jednou budu moct mít rodinu.

Otevírám Instagram a směle mu píšu o své diagnóze i o novém plánu životosprávy. Podrobnostmi nešetřím, takže si zpětně o to víc vážím, že si našel čas a odepsal. Jeho odpověď byla ovšem krátká.

Jedna jednoduchá otázka, která navždy všechno změnila.

„Bude ti to dělat radost?“

PAMATUJ!

Stres má mnoho psychických i fyzických podob, které společně plní tvůj „stresový zásobník“.

Mozek se tě snaží chránit a zajistit přežití, ale dnes může tento mechanismus někdy napáchat víc škody než užitku.

Stres není jen špatný – správná míra zátěže tě posouvá psychicky i fyzicky.

Tělo ti dává včas spolehlivé signály o tom, že je něco v nerovnováze a je potřeba na tom zamakat.

Tvůj život a jeho kvalita jsou ve tvých rukou, protože svou životosprávou zásadně ovlivňuješ vznik zdravotních nebo psychických problémů.

UDĚLEJ!

Nekašli na prevenci! Naprosto chápu, že čas strávený čekáním před ordinací lékaře se vleče jako žádný jiný. Většina preventivních vyšetření navíc není zrovna festival příjemnosti či rozkoše. A pak je tady ještě faktor strachu. Oprávněně můžeme mít obavy, že zjistíme něco špatného. Přesto si myslím, že je lepší znát pravdu o svém aktuálním stavu a zdraví.

Odhalit počínající problém včas je totiž naprosto klíčové. Pak existuje velká šance, že se s tím dá něco dělat. A prevencí není jen strkání trubek do všech možných tělesných otvorů. Už jen krevní obraz, vyšetření tlaku, srdce nebo zraku v rámci pravidelných prohlídek u lékaře je zásadní. A pokud bys chtěl jít víc do hloubky, na trhu je dnes už mnoho variant samoplátcovských balíčků.

Důležitým ukazatelem celkové vitality je také reprodukční zdraví. Proto jsme si pro vás s klinikou Pronatal připravili možnost vyšetření plodnosti za zvýhodněných podmínek. Více informací najdete na konci knihy.



Proteinová kaše

SUROVINY NA 2 PORCE

100 g jemných ovesných vloček
500 ml vody nebo rostlinného mléka
3 vejce
1 lžíce čekankového sirupu nebo medu
250 g polotučného tvarohu
1 odměrka kvalitního proteinového prášku
sezónní nebo mražené ovoce
špetka soli

POSTUP

Do malého hrnce dáme vločky a lehce je opražíme – vločky budou mít intenzivnější chuť a kaše bude chutnější. Přidáme mléko, špetku soli a za stálého míchání pomalu zahříváme na středním plameni cca 5 minut. Poté necháme kaši vařit na nízkém plameni a pomocí metličky rychle zašleháme všechna vejce. Osladíme medem nebo čekankovým sirupem a přidat můžeme také cejlonskou skořici. Proteinový prášek přidáváme až poté, co kaše lehce vychladne. Dopomoci si k tomu můžeme třeba vmícháním hrsti mraženého ovoce. Kaši můžete ozdobit ještě tvarohem, skyrem nebo několika ořechy.

Výživa



OTESTUJ SE!

Jaké je vaše BMI?

- a) 18,5–24,9
- b) méně než 18,4 nebo 25–29,9
- c) více než 30

$$BMI = \frac{\text{váha (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

BMI (Body Mass Index) je index tělesné hmotnosti, který slouží jako snadná a rychlá orientační metoda pro posouzení vztahu mezi tělesnou váhou a výškou jedince. Používá se k určení, zda člověk trpí podváhou, má optimální váhu, nadváhu nebo obezitu.

Pozn.: Pokud je vaše procento tělesného tuku v intervalu 8–20 % u mužů nebo 18–30 % u žen, započítejte si tuto otázku jako odpověď A.

Jak často máte problémy se zažíváním – plynatost, nafouklé břicho, pálení žáhy, zácpa, průjem, říhání apod.?

- a) téměř nikdy
- b) 1x týdně
- c) častěji než 1x týdně

Máte někdy návaly hladu nebo velmi silné chutě?

- a) téměř nikdy
- b) 1–2x týdně
- c) skoro každý den

Kolik času jste v uplynulém roce byl/a nemocný/á?

- a) 0–5 dnů
- b) 3–15 dnů
- c) více než 15 dnů

Kolik z následujících tvrzení u vás platí?

- Slazené nápoje nepiju vůbec nebo maximálně 1x týdně
- Polotovary, smažené pokrmy nebo fastfood jím maximálně 1x týdně
- Svě jídlo si plánuji dopředu a vždy zhruba vím, co daný den budu jíst
 - a) platí všechna tvrzení
 - b) platí 2 ze 3 tvrzení
 - c) platí 1 nebo žádné tvrzení

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Dost dobrý život.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.