

A man with short dark hair and a light beard is sitting on a dark, tufted sofa. He is wearing a white t-shirt and dark jeans. His hands are clasped in his lap, and he is looking down with a somber expression. The lighting is dramatic, coming from the side, casting strong shadows across his face and the sofa. The background is a warm, orange-brown color.

Jan Vojáček

ÚNAVA NENÍ NORMÁLNÍ

Jak získat zpět
svou životní energii

nastole

Únava není normální

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Jan Vojáček

Únava není normální – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

ÚNAVA
NENÍ
NORMÁLNÍ

Jan Vojáček

© Jan Vojáček, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7448-497-1

ISBN e-knihy 978-80-7448-456-8 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-457-5 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7448-504-6 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

Únava není normální

Jan Vojáček



„Tuto knihu věnuji nejprve sobě. Možná to zní nezvykle, ale jen já sám mohu být tím, kdo chrání a kultivuje svou životní energii. A když se o ni starám, můžu tu být v dobré kondici pro sebe a své nejbližší i do vysokého věku. A stejně tak to můžete udělat i vy. Dopřejte si tuto knihu jako dar pro sebe. Děkuji své rodině za lásku, podporu a blízkost na mé cestě. Miluji vás.

Tato kniha je inspirací, nikoli náhradou lékařské péče. Pokud máte zdravotní potíže nebo užíváte léky, konzultujte své kroky s lékařem či jiným odborníkem. Všechny zde uvedené informace berte jako podněty, které si každý může přizpůsobit své jedinečné situaci. Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za nesprávné použití těchto informací.

Obsah

Úvod	11
I. Životní energie z nadhledu	12
1. Člověkologie: nauka o životě a zdraví v souvislostech	13
2. Životní energie = klíč ke zdraví a vitalitě	24
3. Únava a nemoc jako signály ke změně	35
II. Brzdy, ztráty a investice energie	42
1. Stres – motor i zabiják	43
2. Emoční tělo – kam teče nejvíce naší energie	49
3. Vztahy – zrcadlo a investice, která se vyplatí	108
III. Biologie energie	114
1. Člověk jako superinteligentní biobaterie	115
2. Světlo: nevyčerpatelný zdroj síly a vitality	128
3. Zdroje buněčné energie	136
4. Skutečně zdravá strava	146
IV. Podpora tvorby energie	154
1. Cirkadiánní rytmy a rovnováha – život v souladu s přírodou	155
2. Hormetické stresory a budování odolnosti skrze vědomý diskomfort	164
3. Jak vybudovat zdravý vztah ke slunci	170
4. Smysluplná detoxikace	180
V. Závěr – transformace vědomí a návyků	194
1. Strategie pro získání a udržení energie	195
2. Manifest tvůrce: buď tvůrcem svého života a zdraví	207
3. Vaše vnitřní evoluce – integrace a cesta k trvalé změně	241

ÚVOD

Jsem klasicky studovaný lékař, absolvent Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Ale u klasické medicíny jsem dlouho nezůstal. Zkoušel jsem se do ní napasovat, ale nešlo to, nebylo to pro mě. Klasická medicína mě naučila, jak mám podle směrnic postupovat, když je v těle nějaký problém. K dispozici je široká škála léčiv a zákroků, které mají u konkrétní diagnózy či symptomu zabrat. Zní to logicky, jen to má své limity a úskalí, tak jako každý přístup. Začínal jsem na ortopedii a tam jsme podávali zjednodušeně řečeno injekce proti bolesti, operovali kosti a klouby nebo doporučovali nějaká cvičení. Pak jsem přesedlal na jiný přístup, tzv. funkční medicínu, která nemoci vnímá jiným způsobem. Při- jde člověk s chronickými potížemi a naším společným úkolem je přijít na to, proč je nemocný. Odpověď funkční medicína hledá ve špatném životním stylu, a ten když se podaří zlepšit, tak selepší zdravotní stav. Teď jsem to hodně zjednodušil. To zjednodušení spočívá v tom, že v klasické medicíně se nedozvíte, proč konkrétně vy jste chronicky nemocní, ve funkční medicíně se dozvíte, co ve svém životě děláte špatně a jak to změnit. Ani to mi však nestačilo. Postupně mě více a více zajímalo, co v podstatě všechna témata zdraví a nemoci propojuje. Existuje něco takového? Něco, co propojuje všechny koncepty přístupu ke zdraví, ať je to přístup klasické medicíny, která hasí požáry, a tím potlačuje a řeší symptomy nemocí, nebo funkční medicíny, která napravuje životní styl. Hledal jsem další a další přístupy a nakonec jsem je dal všechny principiálně dohromady a vznikla člověkologie. Tak říkám svému pojetí zdraví, které respektuje jak klasický přístup k tělesným projevům, tak naši individualitu a životní styl. Člověkologie je celostní přístup k lidskému zdraví z pohledu, který mi dává smysl a je srozumitelný a uchopitelný pro každého z nás. V této knize vám člověkologii představím a budeme se věnovat tomu, co je ústředním tématem tohoto přístupu. Co je tím, co nás drží pohromadě, bez čeho není život a bez čeho se nemůžeme obejít, pokud jakkoli řešíme prevenci zdraví či nemoc.



ŽIVOTNÍ ENERGIE Z NADHLEDU



1. ČLOVĚKOLOGIE:

nauka o životě a zdraví v souvislostech

Život je složitá skládačka. Každý z nás se v ní snaží najít své místo, pochopit pravidla hry a dosáhnout toho, co považujeme za úspěch či štěstí. Jenže často zjišťujeme, že nám chybějí klíčové dílky. Cítíme se ztraceni v labyrintu moderního světa, kde se mísí protichůdné informace a kde je těžké najít skutečnou moudrost. Právě proto jsem vytvořil koncept člověkologie – nauky, která nám pomáhá vidět život a zdraví v jejich plné komplexnosti a vzájemných souvislostech.

Člověkologie není jen dalším módním slovem či prázdným pojmem. Je to způsob, jak lépe porozumět sobě a tomu, co se nám v životě na úrovni zdraví děje. Vychází z mé dlouholeté lékařské praxe, studia funkční medicíny, kvantové biologie i osobních zkušeností. Vzpomínám si na moment, kdy se tento koncept zrodil. Bylo to během jednoho rozhovoru, kdy mě novinář František Prachař označil za „člověkologa“. Tehdy jsem si uvědomil, jak výstižné toto označení je. Vždyť co jiného dělám, než že se snažím pochopit člověka a skrze jeho životní příběh, životní styl, vztahy a způsob myšlení ukázat, proč je nemocný?

Člověkologie je mostem mezi různými oblastmi vědění. Spojuje poznatky moderní medicíny s moudrostí tradičních léčebných systémů. Propojuje fyzické zdraví s psychickou pohodou a duchovním rozvojem. Je to nauka, která nám pomáhá vidět za hranice běžného vnímání a odhalit skryté souvislosti mezi našimi myšlenkami, emocemi, životním stylem, prostředím a zdravotním stavem.

Proč je tak důležité chápat život a zdraví v souvislostech? Má cenu podstoupit takové zkoumání a objevování? Protože z mého pohledu jen tak můžeme skutečně porozumět sami sobě a najít cestu k opravdovému uzdravení a naplnění.

Moderní medicína dosáhla úžasných pokroků v léčbě akutních stavů a život ohrožujících nemocí. Ale často selhává v prevenci civilizačních chorob a v podpoře uzdravení z chronických nemocí. Proč? Protože se zaměřuje na symptomy, nikoli na skutečné příčiny. To je její role.

Člověkologie nám umožňuje vidět za tyto symptomy. Učí nás vnímat naše tělo jako složitý, vzájemně propojený systém. Ukazuje nám, jak naše myšlenky a emoce ovlivňují naše fyzické zdraví a naopak. Odhaluje, jak naše každodenní rozhodnutí a návyky formují naše budoucí zdraví.

V této souvislosti je důležité zmínit, že člověkologie představuje decentralizovaný přístup v medicíně a zdraví. Co to znamená? Decentralizovaná medicína přesouvá zodpovědnost a moc z rukou lékařů a zdravotnických institucí (centralizovaný přístup) do rukou jednotlivců. Tento přístup vrací moc nad svým zdravím zpět do vlastních rukou, pokud to daný stav umožňuje, a tak zve každého, kdo je ochoten se spolupodílet na řešení svého zdravotního stavu, do aktivní spolupráce. Uznává, že každý člověk by měl sám sebe znát nejlépe, své vlastní tělo a život, a má tak schopnost se aktivně podílet na budování svého zdraví.

Člověkologie jako decentralizovaná medicína podporuje jednotlivce v tom, aby se stal aktivním účastníkem procesu ozdravení, nikoli jen pasivním příjemcem lékařských doporučení. Učí nás, jak porozumět signálům našeho těla, jak lépe poznat svoji mysl, jak porozumět, jakou roli hraje prostředí, ve kterém žijeme, a jak to všechno funguje v souvislostech a dohromady.

Tento decentralizovaný přístup neznamena odmítnutí klasické medicíny. Naopak, uznává její důležitost, zejména v akutních stavech. Ale jde dál a doplňuje ji o celostní pohled na zdraví, který zahrnuje tzv. univerzální principy, které všichni známe z přírody a které lze aplikovat na náš život a naše zdraví i nemoci a které tradiční medicína často přehlíží.

Decentralizovaná medicína, kterou člověkologie představuje, klade důraz na prevenci, osobní zodpovědnost a celostní přístup ke zdraví. Učí nás, jak být „svými vlastními lékaři“ – jak rozpoznat první náznaky

nerovnováhy v našem těle a jak na ně reagovat, než se vyvinou v závažnější problémy.

Jedním ze základních principů člověkologie je zcela jiný pohled na nemoc či nepohodu. Já to vnímám tak, že nemoc je důležitá informace těla, které nás chce upozornit, že je potřeba něco v našem životě změnit. Není to nepřítel, kterého musíme za každou cenu porazit. Je to signál, že jsme se odchýlili od své přirozené zdravé rovnováhy a že je čas se posunout.

Když pochopíme tento princip, změnění se náš pohled na zdraví i nemoc. Přestaneme vnímat nemoc jako něco, co nás postihlo zvenčí, jako nespravedlnost nebo trest. Místo toho ji začneme vnímat jako příležitost k růstu a transformaci. Jako výzvu, abychom se podívali hlouběji do sebe a objevili, co skutečně potřebujeme změnit.

Člověkologie nás učí, že zdraví není statický stav, ale dynamický proces. Je to neustálá interakce mezi námi a naším prostředím, mezi našimi geny a životním stylem, mezi našimi myšlenkami a tělesným stavem. Abychom mohli tento proces a dynamiku zdraví a nemoci pochopit, je třeba lépe poznat sám sebe a to, jak funguje systém tělo–mysl a jaké faktory tento systém ovlivňují.

Tyto faktory jsou jako kořeny stromu našeho zdraví. Patří mezi ně hlavně světlo, emoce, strava, voda, pohyb, spánek, vztahy, práce, duchovní život a mnoho dalších aspektů. Každý z těchto faktorů hraje důležitou roli a všechny jsou vzájemně propojené. Nemůžeme se soustředit jen na jeden a ignorovat ostatní. Člověkologie nás učí vnímat a pečovat o všechny v jejich vzájemných souvislostech a hlavně pozorovat, jaké jsou principy na pozadí fungování našeho zdraví. To znamená, proč je principiálně tak zásadním tématem světlo. Proč strava není o moderních dietách, ale o pochopení, co pro mě skutečně zdravá strava znamená. Že spánek není zdrojem energie, ale zásadní regenerativní a očistný proces, který energii vyžaduje. Proč emoce nejsou vágním „ezo“ tématem, ale fyziologicky hrají zcela zásadní roli skrze molekuly emocí, ovlivňují naši odolnost a celkové zdraví a vznikají podle určitých schémat a vzorců, kterým lze u sebe porozumět.

Pro lepší pochopení těchto principů používám v člověkologii dva klíčové symboly: pyramidu a strom. Tyto symboly nám pomáhají ukázat, o čem je moje pojetí zdraví a nemoci v souvislostech.

Pyramida člověkologie má tři úrovně. Na vrcholu jsou naše aktuální projevy – to, jak se cítíme jak na úrovni fyzického těla, tak psychoemocionálně, jak fungujeme, jak se chováme a zda máme již nějaké symptomy nepohody či nemoci. Je to dynamický stav, který se neustále mění. Patří sem stavy zdraví i nemoci. Může to být bolest, únava, nespavost, ale i radost, energie nebo klid. Tato úroveň je tím, co obvykle vnímáme, cítíme a na co se zaměřujeme.

Druhá úroveň pyramidy představuje to, co nazývám individuální kontext. To je naše jedinečnost, naše osobní historie, genetické predispozice, životní zkušenosti a návyky. Vyjadřuje, kým jsme a co určuje, jak reagujeme na různé podněty a výzvy. Je to náš soubor vnitřních přesvědčení a podvědomých schémat, tedy všechno to, co utváří naši jedinečnost. Nikde na světě nechodí nikdo stejný jako my, i kdybychom měli jednovaječné dvojče. Je to soubor našich návyků a stereotypů, a to jak v životním stylu, tak v myšlení.

Základnou pyramidy jsou univerzální principy – neměnné zákony přírody a života, které platí pro každého bez ohledu na osobní příběh každého z nás. Přesahují náš individuální kontext a tvoří pevný rámec, na kterém stojí zdraví i život. Patří sem například přirozené biorytmy, zákon zachování energie, princip rovnováhy mezi stresem a odolností, schopnost samoléčení organismu, cykličnost ročních období, rytmus dne a noci a další. Tyto principy nelze obejít, můžeme je buď respektovat a žít v souladu s nimi, nebo je ignorovat a platit za to daň.

Symbol stromu nám ukazuje, jak tyto úrovně fungují v praxi. Koruna a plody stromu představují naše aktuální projevy – to, co je vidět na povrchu. Kmen stromu symbolizuje náš individuální kontext, tedy to, co nás činí jedinečnými. A kořeny stromu sahají ještě hlouběji, k základním faktorům, které nás každodenně ovlivňují, a ještě níž k pevnému podloží, kterým jsou univerzální principy. Tyto neměnné zákony přírody a života, bez kterých by strom – a tedy ani náš život – nemohl růst a prospívat.

Tento symbol nám pomáhá pochopit, že nemůžeme dlouhodobě změnit své zdraví, pokud se zaměříme pouze na „ořezávání větví“ – řešení symptomů. Musíme pečovat o celý strom, o jeho kořeny, ale také o půdu, ve které se nachází, o ovzduší, v němž žije, o světlo, které na něj svítí. Jen tak můžeme dosáhnout skutečné a trvalé změny.

Člověkologie klade velký důraz na propojení fyzického a psychického zdraví. Tyto dvě oblasti nelze oddělovat – jsou jako dvě strany jedné mince. Naše myšlenky a emoce mají přímý vliv na naše tělo a naopak náš fyzický stav ovlivňuje naši psychiku.

Toto propojení je zřejmé například u stresu. Chronický stres je na pozadí vzniku všech dlouhodobých potíží a může být způsoben jak naší vlastní myslí, tak fyzickým stavem nebo prostředím, ve kterém žijeme. Člověkologie nás učí vnímat tyto souvislosti a pracovat s nimi.

Klíčovým prvkem tohoto propojení je pochopení našeho individuálního kontextu, tedy kým jsme. Každý z nás je jedinečný, například dva lidé mohou mít stejný zdravotní problém, ale jejich prožívání a reakce na něj mohou být zcela odlišné. Jeden může vnímat nemoc jako katastrofu, zatímco druhý ji může vidět jako příležitost ke změně.

Člověkologie nás učí více poznat sami sebe. Pomáhá nám odhalit naše podvědomé vzorce a přesvědčení, které mohou bránit našemu uzdravení. Zároveň nám ukazuje, jak můžeme využít naše silné stránky a jedinečné vlastnosti k podpoře svého zdraví.

Toto sebepoznání je klíčové pro skutečnou změnu. Nestačí jen následovat obecná doporučení pro zdravý životní styl. Musíme pochopit, proč děláme to, co děláme, a co nás motivuje a naopak demotivuje se změnit. Je třeba pochopit, které faktory prostředí je důležité vnímat, potřebujeme pochopit principy toho, co utváří skutečně zdravý životní styl. Naš zdravý životní styl, ne někoho druhého. Jen tak můžeme vytvořit systém zdravých návyků a tím zlepšit kvalitu svého života.

Člověkologie pracuje s univerzálními principy zdraví, ale zároveň respektuje individualitu každého člověka a to, co se mu děje a jak se mu daří. Tyto principy jsou jako základní zákony přírody – platí pro všechny, ale každý je může aplikovat jiným způsobem.

Mezi tyto univerzální principy patří například:

1. Princip rovnováhy: Naše tělo neustále usiluje o rovnováhu (homeostázu). Nemoc je často projevem přílišného vychýlení této rovnováhy od zdravého středu.
2. Princip adaptace: Naše tělo má úžasnou schopnost přizpůsobit se různým podmínkám. Tato adaptabilita je klíčem k našemu přežití a zdraví.
3. Princip cykličnosti: V přírodě i v našem těle existují různé cykly a rytmy. Respektování těchto cyklů je důležité pro naše zdraví.
4. Princip vzájemné propojenosti: Vše v našem těle je propojeno. Nemůžeme řešit jeden problém izolovaně od ostatních.
5. Princip individuality: Každý člověk je jedinečný a potřebuje individuální přístup.
6. Princip samoléčení a odolnosti: Naše tělo má přirozenou tendenci k sebeuzdravování a udržování odolnosti. Neustále se snaží vytvářet nejlepší možnou verzi sebe sama za daných okolností, čímž zvyšuje šanci na přežití a udržení života.
7. Princip energie a informace: Všechno kolem nás, od hmoty po živé organismy, funguje díky energiím a informacím, které určují, jak se věci chovají. I naše tělo a mysl jsou součástí tohoto systému. To, kolik energie si tvoříme a pod vlivem jakých informací jsme (myšlenky, emoce, prostředí), přímo ovlivňuje naše zdraví a životní pohodu.

Je důležité si uvědomit, že všechny tyto principy lze pozorovat v přírodě. Každý z nás má možnost je v přírodě nalézt a potvrdit si je. Právě příroda nám slouží jako nekonečný zdroj inspirace o základních zákonitostech života a zdraví.

Tyto principy tvoří pevný základ pro naše zdraví. Jsou jako kořeny stromu – nevidíme je, ale jsou zásadní pro naši stabilitu a růst. Pro vybudování onoho pevného základu je potřeba těmto principům lépe porozumět a naučit se žít s nimi ve větším souladu.

Aplikace těchto principů do každodenního života je umění, umění být zdravý. Vyžaduje to pozornost, trpělivost a ochotu experimentovat. Nemůžeme jednoduše aplikovat stejný přístup na každého. Musíme se naučit naslouchat svému tělu, pozorovat své reakce a přizpůsobovat své strategie.

Například princip rovnováhy může pro jednoho člověka znamenat potřebu více odpočinku, zatímco pro jiného může představovat více aktivity. Princip cykličnosti se může v praxi projevit různě. Někdo začne jíst podle ročních období, jiný si upraví denní režim tak, aby byl v souladu s přirozenými rytmy dne a noci.

Člověkologie nás učí, jak tyto principy pozorovat a aplikovat v našem každodenním životě. Ukazuje nám, jak můžeme postupně měnit své návyky a postoje tak, abychom byli více v souladu s těmito přirozenými zákony.

Člověkologie nás vede k tomu, abychom se stali „člověkology“ vlastního života. Co to znamená?

Být člověkem znamená být aktivním tvůrcem svého zdraví a života, nikoli jen pasivním příjemcem diagnóz a léčby. Znamená to převzít zodpovědnost za své zdraví. Znamená to být zvědavým pozorovatelem a badatelem ve vlastním životě a zároveň praktikem, který to, co se učí, také dělá.

Jako člověkologové se učíme:

1. Pozorovat: Všímat si jemných signálů našeho těla a mysli, vnímat souvislosti mezi různými aspekty našeho života.
2. Analyzovat: Hledat hlubší příčiny našich problémů, nikoli jen potlačovat symptomy.

3. Experimentovat: Zkoušet nové přístupy, být otevření změnám a učit se z našich zkušeností.
4. Integrovat: Propojovat různé oblasti našeho života, vnímat je jako součást jednoho celku.
5. Růst: Neustále se učit, rozvíjet a adaptovat na měnící se podmínky.

Stát se člověkologem je celoživotní cesta. Je to proces neustálého sebezpoznávání a osobní evoluce. Tato cesta není vždy snadná – často nás vede mimo naši komfortní zónu a nutí nás čelit našim strachům a omezujícím přesvědčením. Ale je to cesta, která vede k opravdovému zdraví, vitalitě a naplnění.

Člověkologie nás učí, že zdraví není cíl, ale cesta. Není to stav, kterého jednou dosáhneme a pak máme hotovo. Je to proces učení, růstu a přizpůsobení. Každý den je příležitostí k novému poznání, k novému kroku na této cestě.

Pamatuji si na pana Michala, který ke mně přišel s diagnózou roztroušené sklerózy. Byl vystrašený, deprimovaný a cítil se jako oběť své nemoci, osudu. Když jsme spolu začali pracovat na principech člověkologie, postupně se jeho pohled měnil. Začal vnímat svou nemoc jako výzvu k růstu, jako příležitost k přehodnocení svého života. Nejen že se jeho fyzický stav výrazně zlepšil, ale našel nový smysl života. Dnes říká, že jeho nemoc byla tím nejlepším, co se mu mohlo stát, protože ho přivedla na cestu skutečného sebezpoznání a růstu. Pro mnohé nemocné to může znít necitlivě a nepochopitelně, je to někdy těžké takto uchopit a přijmout. Já pouze nabízím možnosti, jak i takovou výzvu, kterou nemoc je, přetvořit v něco smysluplného.

Toto je síla člověkologie – pomáhá nám vidět naše výzvy a problémy v novém světle. Učí nás, že každá překážka je příležitostí k růstu, každý symptom je zprávou, kterou nám naše tělo a duše posílají, i když to na první pohled nemusí být vidět.

I vy se můžete stát člověkologem svého vlastního života. Začněte vnímat své zdraví a život v souvislostech. Budte zvědaví, otevření a ochotní

učit se. Překonejte strach a vystupte ze své komfortní zóny a zkoumejte nové možnosti.

Pamatujte, že tato cesta není o dosažení dokonalosti. Je o neustálém učení, růstu a přizpůsobení se. Je o tom, být laskavý k sobě samému, respektovat svou jedinečnost a zároveň být v souladu s univerzálními principy života.

Člověkologie není jen teorií nebo souborem technik. Je to způsob života, způsob vnímání světa a sebe sama. Je to cesta k opravdovému zdraví, vitalitě a naplnění. Je to cesta k tomu, stát se nejlepší verzí sebe sama.

Vítejte na této cestě. Ať je pro vás zdrojem inspirace, poznání a radosti. Ať vám pomůže odkrýt vaši vlastní moudrost a sílu. Ať vám umožní žít život plný energie, zdraví a smyslu.

Budte svými vlastními člověkology. Zkoumejte, učte se, rostte. Každý krok na této cestě je krokem k lepšímu pochopení sebe sama a světa kolem nás. To je skutečná podstata člověkologie – nauka o životě a zdraví v souvislostech, která nás vede k plnějšímu a bohatšímu životu.

Abychom si uchovali hlavní poselství této kapitoly a mohli se k němu vracet i v různých fázích své životní cesty, pojďme si společně shrnout několik klíčových myšlenek člověkologie. Poslouží nám jako jednoduchá vnitřní mapa, opěrné body, ke kterým se můžeme vracet vždy, když budeme chtít znovu objevit smysl toho, co znamená být zdravý a jak uchovit stav nepohody či nemoci.

KLÍČOVÉ MYŠLENKY

1. Zdraví v souvislostech, ne v izolaci.

Člověkologie nás učí dívat se na zdraví a život jako na jeden propojený celek. Nevnímáme tělesné potíže odděleně od psychiky, emocí, prostředí nebo dlouhodobých návyků. Každá nemoc v sobě nese příběh – je to signál těla, který odhaluje hlubší souvislosti v našem životě.

2. Symbol stromu a pyramidy jako navigace.

Pomocí těchto dvou obrazů si můžeme lépe představit, jak se ve zdraví propojují univerzální principy, náš osobní kontext a konkrétní projevy. Kořeny stromu – univerzální principy – vyživují kmen (naš jedinečný příběh), z něž vznikají větve a plody, tedy aktuální stav zdraví.

3. Fyzické a psychické zdraví jsou nerozlučně spjaty.

Naše tělo reaguje na svět našich emocí a stejně tak náš stav mysli odráží tělesné procesy. Není to ezoterika, ale realita – ověřitelná v každodenním prožívání i v hlubokém pozorování. Každé rozhodnutí, jak myslíme, cítíme a jak se k sobě chováme, se zapisuje do našeho zdraví.

4. Univerzální principy jako pevný základ.

Stejná pravidla, která platí v přírodě, nám mohou pomoci i v péči o sebe. Rovnováha, cykličnost, schopnost přizpůsobit se a být odolní – to jsou pevné body, o které se můžeme opřít, když hledáme jistotu a stabilitu ve svém životě.

5. Praktická aplikace je klíč.

Principy člověkologie nejsou teorie, ale návod pro život. Skutečná změna přichází, když je začneme uvádět do praxe – postupně, v každodenních malých

krocích, v souladu s naším tempem. Zdraví je proces, ne jednorázová akce. Každý den máme možnost volby: jak myslíme, jak se hýbeme, co jíme, jak pečujeme o světlo, spánek, vztahy a emoce. Tyto drobné volby se skládají do velkých výsledků.

Být „člověkologem“ svého života není o dokonalosti, je to o odvaze vnímat se v celku, s laskavostí pozorovat své vzorce a s moudrostí přírody hledat směr. Zvu vás, abyste v této knize pokračovali dál – objevovat, co dalšího formuje naši energii, naše zdraví a náš příběh. Protože každý krok směrem k vědomí je krokem k životu v pravém slova smyslu.

Tato kniha vás má provést tím nejvíce esenciálním, co se člověkologií táhne jako červená nit, je to to, co nás všechny drží pohromadě a při životě a co z mého pohledu nejvíce ovlivňuje naše celkové zdraví a vitalitu. Tím je naše životní energie.



2. ŽIVOTNÍ ENERGIE = klíč ke zdraví a vitalitě

Sedím ve své ordinaci a naplno vnímám člověka přede mnou. Je to úspěšný podnikatel, na první pohled plný energie a elánu. Ale když se podívám pozorněji, nevidím v jeho očích jiskru, naopak, vidím tam únavu a vyčerpání. „Doktore, já už prostě nemůžu. Vstávám ráno a cítím se, jako bych vůbec nespál. V práci se nedokážu soustředit, jsem podrážděný a večer padnu do postele naprosto vyčerpaný,“ svěřuje se mi.

Tento příběh není ojedinělý. Často se setkávám s lidmi, kteří přicházejí s podobnými problémy. Jsou to manažeři, podnikatelé, sportovci, ale i maminky na mateřské dovolené nebo studenti. Všichni mají jedno společné – jejich životní energie je vyčerpaná nebo výrazně nízká a oni netuší, jak moc je to zásadní, jak moc to souvisí s jejich celkovým zdravím a co s tím dělat.

Když jsem před lety začínal svou lékařskou praxi na ortopedické klinice v olomoucké fakultní nemocnici, vnímal jsem zdraví především z pohledu klasické medicíny. Diagnózy, léky, operace, to byl můj svět. Byl to svět, kterému jsem chtěl tak moc věřit, že je pro mě ten správný – ale nebyl. Uvnitř jsem se cítil nenaplněný, plný napětí a frustrace. Moje srdce mě táhlo jinam, k jinému přístupu, k jiné medicíně. Medicíně, která by mi dávala na jedné straně logiku, protože jsem založením racionální typ, zároveň by mě však naplňovala smyslností.

A tenkrát, před třinácti lety, jsem dostal nabídku jít do Prahy na kliniku Endala, což byl projekt v plenkách, který chtěl nabídnout nadstandardní

osobní a celostní přístup lidem s chronickými problémy. Od té doby se naplno, intenzivně věnuji zdraví v souvislostech. Zkoumám nejrůznější aspekty toho, proč jsou lidé nemocní, a provázím je celostním způsobem na cestě za zlepšením jejich zdraví a kvality života.

Na této cestě jsem prozkoumal velmi mnoho aspektů životního stylu, faktorů životního prostředí a také fungování naší mysli. V jednu chvíli se mi zdála zásadní strava, v jinou spánek, v další pohyb, dýchání, pak parazitární zátěže, těžké kovy, nedostatek vitamínů a v neposlední řadě naše emoce, vztahy, podvědomé vzorce či psychologická, emocionální traumata. Prozkoumal jsem toho opravdu hodně, v mé ordinaci se vystřídaly stovky, možná tisíce lidí, každý se svým unikátním příběhem, souborem nejrůznějších symptomů či nějakou chronickou nemocí a také složkou plnou lékařských zpráv od klasických doktorů.

Každému člověku a jeho životnímu příběhu jsem věnoval mnoho hodin při našich společných konzultacích. Zajímalo mě všechno, jak se mu aktuálně daří, proč vlastně přišel, jak se o mně a mém přístupu dozvěděl, jakým životním stylem žije, v jakém prostředí, s kým žije, jak se daří ve vztazích, jaké měl dětství, jací byli jeho máma, táta, jaký měl vztah se sourozenci. To všechno a mnohem více mě muselo zajímat, pokud jsem chtěl identifikovat tzv. individuální kontext neboli osobní příběh, který vždy úzce souvisel s tím, proč se projevila dlouhodobá nepohoda či nějaké chronické potíže nebo nemoc. Mojí rolí při těchto konzultacích bylo ukázat lidem souvislosti, které by je nenapadly a přitom by mohly souviset s tím, proč jsou nemocní.

Tyto souvislosti byly jako puzzle a začaly vytvářet srozumitelný obraz toho, proč se nemoc projevila. Ukazoval jsem souvislosti s tím, jak funguje naše tělo, jak funguje naše mysl, to vše zasazené do určitého specifického prostředí. A pokud tomuto člověk porozumí, začnou se nabízet možnosti, jak s těmito informacemi pracovat. Tou prací je proces změn, velmi cílených a na míru šitých změn, které mají potenciál proměnit individuální kontext daného člověka natolik, že se nemoc může přestat projevovat nebo že se přinejmenším zvýší kvalita jeho života. A motorem oné cesty změn je hluboké porozumění univerzálním principům na pozadí zdravého životního stylu, protože pak člověk ví, proč by skutečně měl dělat to, co se mu doporučuje. Zároveň lidi vedu ke vnímavosti sebe

sama, protože žádný proces změn nemůže být univerzální, měl by být individuální a respektovat naši jedinečnost.

Takto ve své ordinaci pracuji více než třináct let. Jsem tam možná ne tolik za lékaře z klasického pohledu, ale spíše vystupuji jako průvodce za porozuměním důležitých souvislostí a také průvodce procesem změn. Protože žádná změna není snadná a je také potřeba vědět, jakým směrem a jaké změny konat, aby měly efekt na celkové zdraví. V dnešní době jsme totiž přehlcní nejrůznějšími informacemi a zaručenými návodů na zdraví.

X faktor pro zdraví

Po celou dobu jsem si nebyl jistý, co je vlastně tím důležitým X faktorem, tedy tím největším hybatelem změny nebo tématem, které všechno propojuje. A pak jsem jednoho dne narazil na kvantovou biologii. Ta představuje most mezi biologií a biofyzikou a vysvětluje mnohé jevy velmi komplexně a dbá na propojení naší biologie s přírodními zákony. A ústředním faktorem v tomto konceptu pojetí zdraví jsou naše buněčné nanomotory – mitochondrie. Ty nám zprostředkovávají buněčnou energii. Bylo to jako rána do palice. Všechno se mi začalo propojovat do jednoho celku. Naráz všechno začalo souviset se vším, proč je tak důležitá strava a jaká strava, spánek, otužování, detoxikace, netoxická domácnost, voda, uzemňování a jakou obrovskou roli hraje v našich životech světlo a právě také naše mysl a emoce. Vzpomněl jsem si na své studium medicíny a říkal si: „Jak je možné, že jsme tam mitochondriím nedali dostatečnou váhu a pozornost, když jsou tak zásadní pro zdraví a život?!“

Takže to, co jsem měl celou dobu před sebou a neviděl, byla životní energie, jako onen X faktor. Ta provazuje všechna témata a vždy je potřeba se na toto téma zaměřit jako první, nejen u stavů dlouhodobé únavy, ale také u stavů jakékoli dlouhodobé nepohody či chronické nemoci.

Co je životní energie?

Je to síla, která nás drží pohromadě, která nás pohání vpřed, dává nám chuť do života, pomáhá nám překonávat překážky a dosahovat našich cílů. Je to energie, která nás léčí, když jsme nemocní, a udržuje nás zdravé, když jsme v pořádku. V různých kulturách a filozofiích má různá jména – čchi (qi), prána, élan, vital. Ale ať už ji nazveme jakkoli, její význam pro naše zdraví je nepopiratelný.

Můj děda byl primářem patologie a já si dodneška pamatuji na nápis nad vstupem do jeho oddělení: „Tělo bez duše je jen věc.“ A ano, viděl jsem tam těla bez duše a byl to zvláštní pocit, optikou této knihy bych řekl, že jsem viděl, jak vypadá tělo bez životní energie. Když vidíte živého člověka a pak mrtvého, tak vám dojde, jak mocná životní energie je.

Problém je, že v dnešní uspěchané době často zapomínáme na to, jak důležité je o svou životní energii pečovat, a ani nevíme, jak na to. Žijeme v neustálém stresu, spěcháme z jednoho úkolu na druhý, přepínáme se a pak nás zastaví tělo vyčerpáním nebo nemocí.

Krátkodobá vs. dlouhodobá únava

Krátkodobá únava je normální reakcí našeho těla na zvýšený výkon. Po náročném dni v práci nebo intenzivním tréninku je přirozené, že se cítíme unavení. Odpočinek a spánek nám pomohou zregenerovat a energii obnovit a ráno se probudíme svěží a připravení na nový den.

Problém nastává, když se únava stává chronickou, dlouhodobou. Když se ráno probouzíme skoro stejně unavení, jako jsme šli spát. Když nemáme energii na věci, které nás dříve bavily. Když se cítíme vyčerpání i po odpočinku. Často únava přichází po obědě nebo brzy odpoledne. To je signál, že naše životní energie je v nerovnováze a že je nejvyšší čas se zastavit a věnovat tomu pozornost.

Dlouhodobá únava není jen nepříjemný pocit. Je to varovný signál, který může vést k řadě zdravotních komplikací. Ze své klinické praxe vím,

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jan Vojáček: Únava není normální.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.