

E-BOOK

O zdraví a imunitě

Tento E-book byl s nadšením k tématu zdraví vytvořen během podzimní karantény 2020. Veškeré informace a doporučení v tomto textu vychází z vědeckých zdrojů odborníků v oblasti lékařské vědy, funkční medicíny, nutriční farmakologie, jógové terapie a praxe, psychologie a dalších vědních oborů, v jejichž středu zájmu se nachází celostně zdravá lidská bytost.

Vznik tohoto e-booku poháněl plamen narůstající nespokojenosti nad stavem veřejného zdraví vycházejícím na jednu stranu z neinformovanosti většinové populace a na druhou stranu také z jisté pohodlnosti a nezodpovědnosti jedince v přístupu k vlastnímu zdraví. Hnacím motorem celého díla byla a je dlouhodobá bezohledná a lživá kampaň vedená politicko-ekonomicky orientovanými zájmy různých subjektů, které pod záštitou ochrany veřejného zdraví propagují směr zcela opačný než je ten vedoucí k udržitelnému celostnímu zdraví.

Stejně jako se ve známém biblickém příběhu malý David postaví obru Goliášovi, si my dáváme záměr tímto souhrnem informací pomoci vám se zorientovat v tématu ZDRAVÍ a otevřít si své obzory tak, abychom nakonec velkého Goliáše porazili společně. Protože budeme vědomí, informovaní a zodpovědní k sobě sama i ke svým dětem, kterým můžeme být inspirujícím příkladem.

Váš tým pro zdraví:

Lucie a Roman, manželé a pracovní partáci ☺

Vaši průvodci vitalitou



Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková – lektorka funkčního tréninku, CORE a Pilatesovy metody, jógy a průvodkyně jógovou terapií, autorka uzdravujících meditací *Light Soul Meditations*.

„Mými životními tématy jsou zdravý a funkční pohyb, vědomá mysl, zdravá a vyvážená strava. Velmi mě fascinují vědní obory jako neurovědy, epigenetika, kvantová fyzika a potravinová farmakologie.“

Mgr. Roman Vybíral – průvodce vitalitou, autor *Celostního programu vitality*, který v sobě zahrnuje různé přístupy a témata tak, aby dávala dohromady co možná nejucelenější skládačku celostního pevného a dlouhodobě udržitelného zdraví.

„Mými hlavními tématy jsou funkční návyky podporující celkové zdraví a vitalitu, jako např. spánková hygiena, bosá chůze, otužování, celostní výživa a pitný režim, pohybová aktivita v kontextu flexibility, kardio, síly a vytrvalosti...“

Obsah

1. Co je zdraví?	str. 4
2. Pilíře zdraví	str. 6
3. Tělo	str. 7
4. Strava	str. 8
5. Makroživiny	str. 9
6. Mikroživiny	str. 11
7. Klíčové živiny pro imunitu	str. 12
8. Půst	str. 15
9. Pitný režim	str. 16
10. Vzduch a dech	str. 17
11. Zdravý pohyb	str. 19
12. Otužování	str. 21
13. Spánek	str. 25
14. Vědomá mysl a mindfulness	str. 26
15. Poděkování	str. 31



Co je zdraví?

Světová zdravotnická organizace WHO definuje zdraví jako: „**stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady**“. Přestože je tato definice užitečná a přesná, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Většinová populace by se totiž nacházela mimo tuto škatulku. Lidské zdraví, stejně jako zdraví každé živé bytosti, totiž chápeme spíše jako schopnost homeostázy, která nám je všem přirozená. **Homeostáza je vrozená schopnost organismu navracet se do svého středu a obnovovat tímto proces rovnováhy ve všech aspektech.**

Každá činnost, které se věnujeme, je vybočením z rovnováhy v určitém směru. Po každém vybočení přichází návrat do středu. Tělo i mysl jsou v o to lepší kondici podle toho, jak dobře a rychle se organismus do svého energetického středu dokáže vrátit. Hovoříme zde o schopnosti každé buňky, každé tkáně, každého orgánu, celého těla. A co je oním vychýlením ze středu? Všechny činnosti a události, které na vlastní kůži pocítíme – únava z přepracování, stres, probdělá noc, těžké jídlo, přemíra alkoholu, kouření, nekvalitní spánek, infekce...ale i hádka s partnerem, přehnaná sportovní aktivita anebo dlouhodobá nečinnost. Je toho samozřejmě mnohem více. ☺

Střed je rovnováhou mezi aktivitou a pasivitou ve všech ohledech. Pro běžný život je tedy velmi důležité dodržovat pravidlo: „**Kolik energie v jakém směru vydáváš, tolik je ti potřeba také přijmout.**“ A protože se přirozeně projevuje stárnutí organismu, je třeba být vždy v plusu ☺, tedy raději si dopřát více odpočinku a regenerace, než se někde urputně fyzicky či mentálně urvat.

S ohledem na jedinou trvalou jistotu v životě, jíž je PROMĚNLIVOST, je třeba brát v úvahu i proměnlivost v oblasti zdraví. Tedy zdraví můžeme chápat jako neutuchající vnitřní aktivitu těla a mysli směřující k rovnováze. **Je třeba vědět jak a jít svému zdraví naproti. Nikdo jiný to totiž za nás neudělá.**

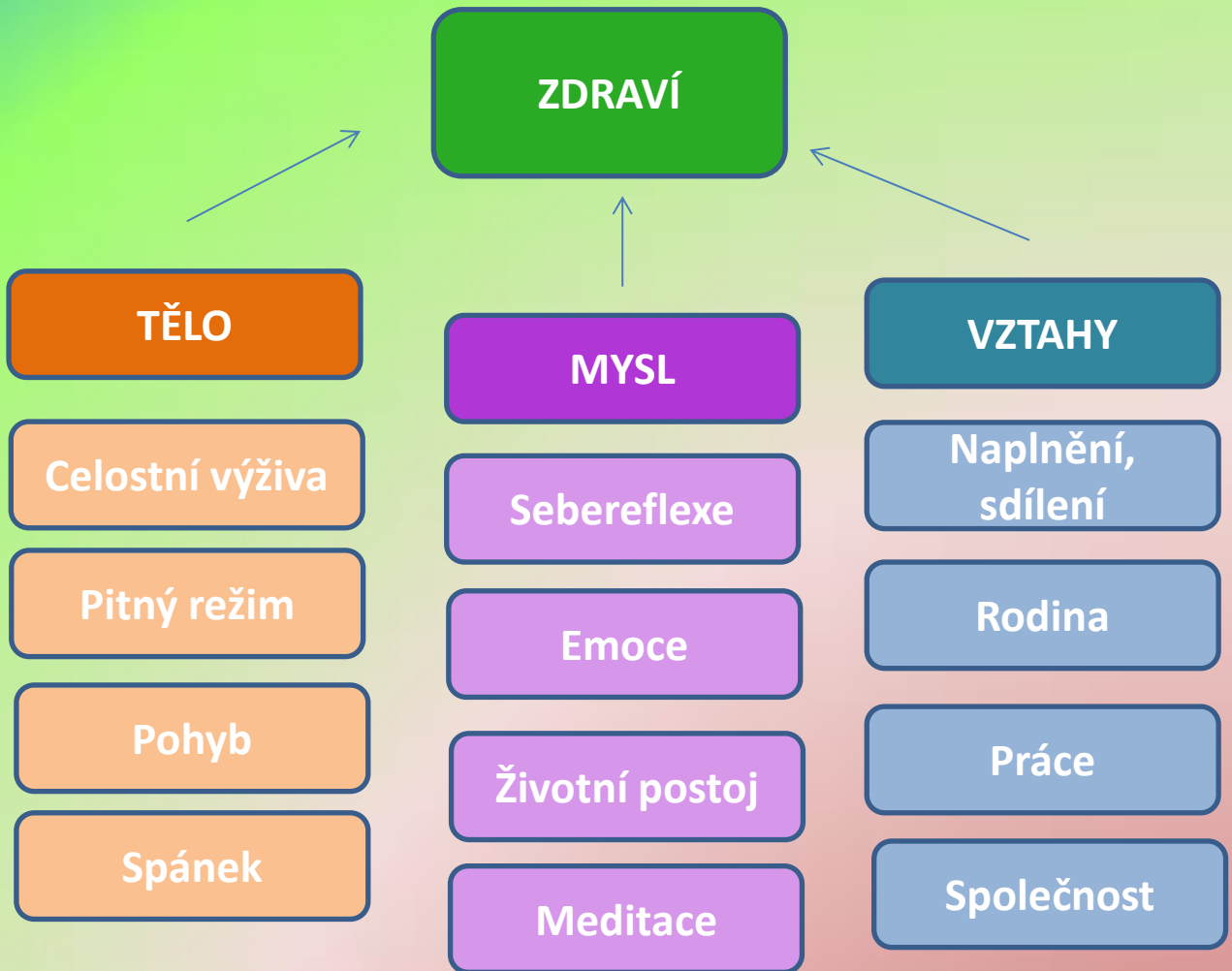
Pokud se organismus ocitá příliš často a výrazně vychýlen od rovnováhy, jeho schopnost návratu k rovnováze a tedy ke zdraví se snižuje... a... zůstane vychýlen, vzniká ne-moc. Ovšem každá ne-moc je také jistým darem. Pokud se budeme správně dívat s otevřenýma očima i srdcem, ne-moc nám napoví, kde a jak přenastavit vnitřní strojek svého těla, kde utáhnout závit a **jak překopat své návyky tak, aby se staly ze zlovyků dobrozvyky.**

Je nadmíru jasné, že mnohé z informací uvedené v tomto e-booku bude vaše EGO odmítat ☺ Může se to projevit nesouhlasem, odsouzením faktů, zpochybňováním zdrojů, hledáním různých proti názorů jiných odborníků.... Ale můžete si také tuto práci ušetřit, dát tomu čas a zamyslet se nad tím, co vám v životě v oblasti zdraví ne-funguje a zvážit odlišný než dosud stále opakovaný leč nefunkční přístup.

Tento E-book si v žádném případě neklade za cíl jakkoliv kritizovat či zpochybňovat lékařskou péči. Naopak. Velmi si vážíme urgentní medicíny a jejího nasazení pro záchranu lidských životů. Současně si také uvědomujeme, že **o co více, my lidé, budeme zodpovědní ke svému zdraví a budeme o něj preventivně pečovat, o to lepší podmínky bude mít medicína k nápravě toho, co se ukáže být akutním problémem.**

„Nemoc je cesta ke zdraví.“ Tak se jí nebojme a vnímejme ji jako dočasného průvodce na cestě za udržitelným zdravím a naplněným životem.

Pilíře zdraví



Tělo, mysl a emoce jsou velmi důmyslně propojené nádoby.

Dnes již mnohé vědecké studie potvrzují mimořádný vliv emocí a mysli na celkový zdravotní stav jedince. Stále více pozornosti se věnuje placebo a nocebo efektu, dokonce si lékařskou praxí razí cestu tzv. přístup *participativní medicíny* (tomuto tématu dáme prostor v kapitole o kultivaci mysli). Všechna zmíněná fakta vnímáme jako velmi pozitivní krok žádoucím směrem. Naše studium a životní praxe toto hluboké propojení těla a mysli jen potvrzuje.

Tělo

Pro zjednodušení všech principů pro tuto chvíli pomineme teorii kvantové fyziky o relativitě hmoty a její proměnlivosti a budeme věnovat pozornost čistě tělu jako hmotě. Co tedy tělo potřebuje ke své síle, odolnosti a regeneraci sil?

- Celostní výživa a pitný režim
 - Vzduch a dech
 - Zdravý pohyb
- Občasný nekomfort a pozitivní stres
- Spánková hygiena a prostor pro regeneraci



Strava

Tělo potřebuje pro své správné fungování ve všech ohledech vyváženou stravu založenou na dostatečném a vyváženém poměru tzv. **makroživin** (bílkoviny, tuky, sacharidy) a tzv. **mikroživin** (vitamíny, minerály, stopové prvky, enzymy, antioxidanty, fytonutrienty apod.), včetně **optimálního pitného režimu**. Správná a vyvážená strava se neodvíjí od vážení porcí rýže a libového kuřecího masa v četnosti 5x za den. Stravu podporující celostní zdraví je třeba uchopit zcela jinak.

Strava ve vyspělých zemích sestává v dnešní době převážně ze sacharidů (většinou navíc nevhodných, jako je např. moderní pšenice, kukuřice, sója apod.), podíl kvalitních a velmi potřebných bílkovin a tuků je mizivý. **Společnost za tuto neřest platí již několik desetiletí svou daň v podobě stále se zhoršujících klinických nálezů tzv. civilizačních chorob, jako jsou např. vysoký krevní tlak, obezita, kardiovaskulární onemocnění, zvýšená hladina cholesterolu, diabetes 2. typu, osteoporóza a artritida, alergie a autoimunitní onemocnění, poruchy imunity, deprese a úzkostné stavy, demence a dokonce rakovina.**

Současný výzkum ukazuje, že většina případů těchto onemocnění - možná až 90% - je způsobena životním stylem a stravovacími návyky. **Strava současné západní společnosti je svým složením a zpracováním velmi prozánětlivá a v organismu podporuje bujení tzv. chronického, neboli subklinického zánětu,** jenž stojí u zrodu zmíněných onemocnění. Velmi zjednodušeně, chronický zánět se v těle projevuje jako stěhovavý problém bez zjevné příčiny. Velmi výrazně zhoršuje kvalitu života, až vyústí v projev jedné z výše jmenovaných civilizačních chorob, anebo rovnou v několik zároveň. Mnohými studiemi bylo dokázáno, že správnou a vyváženou stravou lze tento degenerativní proces zvrátit a obrátit ve svůj prospěch.

Makroživiny

Dříve se věřilo, že tuky dělají zle a zvyšují hladinu cholesterolu. Silný lobbying amerického cukrovarnictví v cca 70. letech vyšvihl spotřebu cukru a tím i dnešní epidemii obezity, cukrovky, rakoviny a demence. Oproti tomu britský profesor a vědec John Yudkin, který jako první v roce 1970 identifikoval cukr coby příčinu špatného zdravotního stavu, přišel o svou kariéru. Holt ekonomické zájmy jistých subjektů byly silnější. Ještě dnes je spousta lidí přesvědčena o tom, že tuky ve stravě jsou špatné. Je tomu právě naopak, **strava s vysokým obsahem cukrů a škrobů je silně prozánětlivá.**

Každý pokrm by měl sestávat z kvalitních **bílkovin, tuků a sacharidů** v co nejlepší kvalitě z vysoce kvalitních zdrojů. Při úpravě pokrmů by nemělo docházet k přehřívání na vysoké teploty, neboť při těchto procesech se do jídla uvolňují toxické látky, které zatěžují jak imunitní systém tak podporují procesy chronického zánětu. **Zdroje makroživin by měly být čerstvé a prvotní, tedy co nejméně průmyslově zpracované.**

Nejdůležitější je přidat do každého pokrmu dostatek bílkovin (zejména rostlinných), **protizánětlivých tuků** (omega3MK, kokosový, lněný, olivový, konopný olej, namočené oříšky a semínka apod.), jelikož obě tyto makroživiny jsou pro naše tělo tzv. esenciální (tedy zásadní pro fungování těla). **Řadu těchto makroživin – aminokyselin a mastných kyselin si neumíme vyrobit a musíme je tedy přijímat ze stravy.** Sacharidy jsou téměř ve všem, tedy není třeba je zvlášť hlídat, když máme vyváženou stravu, vždycky je jich v pokrmu dostatek – ideální je vyhnout se moderní pšenici, kukuřici a nefermentované sóje, které v našem těle nepůsobí příliš příznivě.

PRAKTICKÝ TIP:

Jak poznáte, že jídlo, které jste snědli, nebylo vyvážené?

Velmi dobrým indikátorem nevyvážené stravy je hlad/chuť, které se dostaví poměrně brzy po hlavním jídle. Zasyčení vyváženým pokrmem by vám mělo vydržet až několik hodin (4-6,) aniž byste pocítili malátnost, třesavku a aniž by vám bylo po jídle zle z přejedení. Vysoký poměr sacharidů v pokrmu velmi zvyšuje glykemický index, který vám doslova vyšvihne energii, ale do hodiny-dvou pocítíte prudký pokles energie a následně vás přepadne ještě větší hlad/chuť si něco dát. Vaše tělo je v tzv. hypoglykémii a potřebuje dodat co nejrychleji nějakou formu rychle stravitelného cukru, aby se hladina cukru (glykémie) v krvi srovnala. Tělo se ocitá v šoku a ve stresu.

Pokud k sacharidům (veškeré přílohy - rýže, brambory, těstoviny, celozrnný chléb...) dodáte kvalitní zdroj bílkovin, ať už živočišných ideálně z farmářského BIO chovu (vejce, sýry, maso, ryby z volného lovu) či rostlinných (luštěniny, např. fermentovaný sójový tempeh) a hojně zalijete kvalitním rostlinným olejem (kokosový, olivový, avokádový, dýňový, konopný, lněný...), vaše zasyčení nebude za cenu lidově řečeno „přežrání“, nebude vám těžko, a hlad se hned tak nedostaví.

PRAKTICKÝ TIP:

Mrkněte na Zdravý talíř Margit Slimákové, <http://www.healthyplate.eu/cz/>



Mikroživiny

Mikroživiny jsou všechny ty živé složky, díky kterým se cítíte FIT (vitamíny, minerály, stopové prvky, fytonutrienty, enzymy, prebiotika, antioxidanty apod.). Jsou obsaženy v čerstvých tepelně nezpracovaných potravinách (ovoce, zelenina, ořechy, suché plody...), ve **fermentovaných potravinách** (kvašené zelí, kvas, pickles, kimči, ale také fermentované mléčné produkty) a v **naklíčených luštěninách** např. **Tyto potraviny dělají naši stravu živou a funkční a díky těmto složkám žijí a optimálně fungují zejména naše buňky.** Nesou lví podíl na stavu našeho mikrobiomu nejen ve střevech.

K harmonickému trojlístku složení pokrmu makroživin je záhodno dodat alespoň 1/3 či 1/2 celého objemu v podobě různorodých barevných mikroživin.



Klíčové živiny pro imunitu

PRAKTICKÉ TIPY NEJEN PRO OBDOBÍ CHŘÍPKOVÉ EPIDEMIE:

- **Omega 3 mastné kyseliny z volně žijících mořských ryb (zejména EPA a DHA pro stabilitu a rovnováhu mozkové činnosti, srdečně-cévního systému a imunity)** - vyrovnávají vysoký podíl Omega 6 MK hojně přijímaných v potravě. Adekvátní poměr mezi přijímanými Omega 6 MK a Omega 3 MK snižuje stav chronického zánětu a zároveň působí ve prospěch propustnosti buněčné membrány – pro obnovu rovnováhy v našich buňkách.
- **Polyfenoly** z ovoce a zeleniny - antioxidanty zajišťující stabilitu mastných kyselin a jejich vstřebatelnost buňkou těla a snižují důsledky působení volných radikálů na organismus.



Klíčové živiny pro imunitu

- **Vitamín D3** - nutný pro podporu imunity, sílu a pevnost kosterního aparátu.
- **Vitamín K2** - klíčový pro stabilitu těla a podporu funkce vitamínu D3.
- **Vitamín C** - antioxidant podporující imunitu. Doporučujeme dopřát si občas megadávku 1000mg v kombinaci se spařenými, oloupanými a pomixovanými rajčaty, které zvyšují vstřebatelnost vitamínu C.
- **Betaglукany 1,3-1,6** ideálně z kvasnic/kvasinek – velmi stimulují tzv. primární vrozenou imunitu, hrají klíčovou roli při boji těla s infekcí a jejich zastoupení v potravě ovlivňuje to, zda se zánět zastaví u tzv. primární infekce (např. virózy) anebo zda-li se přidá i sekundární bakteriální či plísňová infekce.
- **Železo, hořčík, selen, zinek, mangan, jód ...** - zajišťují acidobazickou rovnováhu těla a podporují endokrinní a imunitní systém.
- **Prebiotika** - rozpustná i nerozpustná vláknina vyživující různé kmeny grampozitivních bakterií střeva (rostou a množí se), které je hlavním imunitním orgánem těla (až 2/3 imunity sídlí v tlustém střevě – tzv. „enterální mozek“).
- **Inhibitory** - přírodní posilovače imunity, najdeme hojně ve vanilce, hřebíčku, zázvoru, česneku, kardamomu, křenu a kopru. Inhibitory jsou látky, které narušují virulenci (vzájemnou komunikaci) mikroorganismů (virů a bakterií) v těle a brání tak jejich rozmnožování.





Zdroje:

Dr. Clayton, Paul: *Ať je vaše jídlo vaším lékem, nová cesta ke zdraví, uzdravení a štěstí*, 2018, Paul Clayton Education Ltd, Oxford, ISBN: 978-9993553-5-7

Dr. Clayton, Paul: *Jak posílit svůj imunitní systém, Jak se bránit infekcím, alergiím a autoimunitním onemocněním, Nutriční farmakologie založená na důkazech*, 2020, Paul Clayton Education Ltd., Oxford, ISBN: 978-1-9135-39-18-4

Půst

Je dokázáno, že náš organismus harmonizuje svůj stav nikoliv jedením, ale naopak půstem. Rozumějme půstem zjednodušeně i pauzu mezi jednotlivými jídly. **Homeostáza nastupuje především v období půstu, kdy se tělo detoxikuje a zbavuje nepotřebných látek, uzdravuje samo sebe a vrací se k rovnováze, která je mu vlastní.** K tomu však potřebuje čas a prostor. Když budeme neustále něco přihazovat do trávícího systému, jediné, čeho dosáhneme, bude kyselost, plynatost, špatné trávení a vylučování, intoxikace (kdy nedotrávená strava v žaludku a střevech bude zatížena novým trávením, které často potřebuje jiné složení trávících šťáv). V takových případech jde vitalita a imunita (mezi jinými) na druhou kolej.

Ideální je dopřát si plnohodnotné 2-3 pokrmy denně a mezi nimi postit, tedy nic nejíst. NIC. Ani nezobat. Ani zmrzlinu, ani dortíček. Ani kolu. Opravdu nic. Jsou to jen a jen opět cukry... Je nám jasné, že v tomto bodě s námi možná nesouhlasíte. Jsou to zlozvyky a velmi pravděpodobná nerovnováha bakterií v tlustém střevě, kdy ta „zlobivá zvířátka“ jedou na cukr a žádají si další dávku. Nemusíte argumentovat, že děti potřebují svačit. Nepotřebují. Je **třeba OPRAVDU DOBŘE SESTAVIT JÍDELNÍČEK,** zejména je třeba mít v pokrmu dostatek bílkovin a zdravých tuků, které zasycují a umožní vydržet do dalšího pokrmu mnoho hodin. A když si dítě dopřeje jablko mezi jídly, nic se samozřejmě neděje.

Nejsme fanatici ☺, jen víme, co nám léta funguje. Jsme opravdu vnitřně zdraví. Taky víme, že není třeba tlačit na pilu a nervovat se, když se zrovna stravujete v terénu či děti ve školní jídelně. Stačí, aby vaše strava ze 70% splňovala výše zmíněné nároky a velmi tak podpoříte své zdraví.

Pitný režim

Pít dostatečně bez-teinové a bez-kofeinové nápoje, jako je čistá voda, bylinné čaje a zeleninové šťávy. Když člověk nezobe mezi hlavními jídly, má najednou dostatek času mít i adekvátní pitný režim.

Kávu, zelený čaj a třeba červené víno si můžete dopřát v přiměřené míře, obsahují totiž cenné antioxidanty – polyfenoly. Je vhodné **nekonzumovat povzbuzující nápoje (káva, zelený/černý čaj, kolové nápoje) po 15. hodině** – jelikož může trvat mnoho hodin, než se nám z těla vyloučí. Teprve pak může naplno úřadovat hormon melatonin, tzv. hormon tmy, který v noci režíruje všechny regenerační procesy v těle a kofein/tein mu v tom dost brání.

Co se týče alkoholu, je vhodné alespoň 2-3hodiny před spánkem jej moc nekonzumovat. Může bránit kvalitnímu usínání i spánku, i když se nám subjektivně může zdát, že pak lépe usneme i kvalitněji spíme. Pro případné lepší usínání a spánek jsou mnohem vhodnější techniky i látky, např. meditace anebo výtažek ze španělského šafránu ☺.



Vzduch a dech

Nádech a výdech je základní vrozenou schopností každého živého tvora. Dýcháme v přemíře nevědomě, pro zachování života. Občas však při tlaku a stresu zapomeneme dýchat, tělo však stále kyslík potřebuje. Pokud se takto zapomeneme častěji a tělo zatěžujeme přemírou oxidu uhličitého, zvyšujeme kyselost prostředí svého těla a tím ho odchylujeme od pomyslného středu. Opětovný návrat do rovnováhy tělo stojí mnoho úsilí a energie. V podstatě se dá velmi zjednodušeně říci, že špatným okysličováním dochází k prohlubování stresu (díky uvolňování stresových hormonů) a kromě krátkodobé (či dlouhodobé) odstávky trávicích procesů, rozmnožovacích funkcí a regeneračních schopností těla je v první řadě vyřazen IMUNITNÍ SYSTÉM.

Poznámka z oblasti jógy a jógové terapie:

Pro jógíny představuje vdechovaný vzduch pránu, životní energii. Na vědeckém poli v oblasti fyziky je tato oblast zkoumána a přináší potvrzující výsledky. Vzduch je prosycen malými a velkými zápornými ionty. Ty velké jen zatěžují veškeré procesy v těle, blokují základní funkce, kdežto ty malé záporné ionty jsou doslova hnacím motorem všech životních funkcí. Tyto malé ionty vstřebáváme jak dechem, tak celým povrchem těla, skrze kůži a pohání náš metabolismus. Malých záporných iontů je ve vzduchu o to více, čím je čistší prostředí. Naopak mlha, prach a další nečistoty ve vzduchu tyto malé ionty pohlcují a zpomalují. Proto je velmi vhodné vystavovat se (pokud lze s obnaženou kůží) čistému vzduchu, zhluboka dýchat, na chvíli se zastavit a vstřebávat... Pokud toto zvládnete ještě v přírodním terénu naboso, podpoříte své zdraví o to intenzivněji. Netřeba se obávat ani krátkodobého chladu, občasný nekomfort v tomto směru imunitní systém jen podpoří. Pokud vás v tomto ohledu zajímá více, vyhledejte si termín grounding/earthing – vědeckými studiemi podložený přístup tzv. uzemňování.

Zdroj: LYSEBETH, André van. *Pránájáma: technika dechu*. V nakladatelství Argo vydání druhé. Přeložil Jiří VÍZNER. Praha: Argo, 2018. ISBN 978-80-257-2374-6.

JAK PODPŮRIT ZDRAVÍ a OČISTU DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ?

1. Chodte často na čerstvý vzduch do lesa, do přírody a dopřejte si na čerstvém vzduchu sportovní aktivitu.
2. V interiéru často větrejte a ideálně spěte s otevřeným oknem.
3. Dopřejte si alespoň 1x denně techniku vědomého dechu, tzv. PLNÝ JÓGOVÝ DECH.



TIP PRO DECHOVÉ CVIČENÍ:

Plný jógový dech - Po úplném výdechu nadechnete pozvolna do spodní části plic (břišní nádech), po naplnění této kapacity pokračujte do oblasti hrudníku (hrudní dech) a po naplnění těchto dvou donadechnete ještě do nejhornější části plic, tzv. podklíčkový dech, aniž byste zvedali ramena. Výdech nechte volně plynout až do úplného konce. Je třeba si uvědomit, že kvalita dechu se odvíjí od kvality výdechu. Je třeba se vědomě zbavovat zbytků vzduchu z plic, který tam leží někdy hodně dlouho....a to nechceme. A teprve poté se soustředit na nádech.

Zdravý pohyb

Zdravý pohyb je pohyb přiměřený věku a zdravotnímu stavu. Zdravý pohyb se také odehrává na hranici nekomfortu, kde tělo posiluje svou odolnost a sílu, ovšem mysl je stále přítomná a plně respektuje momentální i dlouhodobá omezení těla. Zdravý pohyb probíhá v aerobní tepové frekvenci s váhou vlastního těla a věnujeme se mu pravidelně alespoň 3x týdně ideálně na čerstvém vzduchu. Zdravý pohyb by měl také splňovat parametry funkčního tréninku, tedy podporovat správné pohybové návyky a držení těla při jeho stabilizaci. Soustředit bychom se měli na **posílení hlubokého stabilizačního svalstva, zádových svalů a tzv. CORE** (břišní svaly). Za velmi důležitou součást cvičení považujeme přípravu těla na samotnou fyzickou aktivitu uvolněním kloubů, páteře a protažením svalového aparátu na úvod i na konci cvičení pro podporu regenerace po cvičení.

Jemné vědomé cvičení zahrnující krouživé pohyby kloubů a postupné uvolnění páteře v předklonech, záklonech, úklonech a rotacích velmi podporuje odstraňování energetických bloků a tím zprůchodňuje energetické dráhy těla pro proudění energie. Kam proudí energie, tam proudí život. Kam proudí energie, tam dochází k hluboké regeneraci, obnově sil a uzdravování zevnitř.



Jako ideální fyzické aktivity se jeví: plavání, běh (správnou technikou), jízda na koloběžce, nordic walking, pilates, jóga a její směry, některé bojové sporty, tanec...ovšem na paměti bychom měli mít, že SOUTĚŽIVOST a jakékoliv porovnávání se jde stranou.

Cvičení pro domácí praxi splňující všechny výše zmíněné principy najdete zdarma na YouTube kanále Lucie Vybíral Pastrňáková

<https://www.youtube.com/channel/UCcnblvOnBNWhZoQqnBknI0w/videos> .

Na webu <https://light-soul.eu/sluzby/terapeuticka-cviceni/> najdete také k zakoupení dvouměsíční program funkčního tréninku a jógové terapie s názvem „ONLINE LÉTO“.



Otužování

Otužování patří mezi metody posilování imunitního systému, jedná se o tzv. pozitivní stres. **Vědomě se vystavujeme extrémním podmínkám a tím velmi intenzivně posilujeme organismus a jeho imunitní systém.** Obvykle se pod tímto pojmem rozumí sprchování studenou vodou či pobyt ve studené vodě, v širším slova smyslu však pojem zahrnuje také celoroční sportování ve volné přírodě anebo dlouhodobé oblékání nalahko.

Pro koho je otužování vhodné? Otužovat se může každý zdravý člověk. Pokud máte nějaké zdravotní komplikace, je vhodné se o otužování poradit s lékařem. K dětem a starším lidem je třeba přistupovat mírněji s ohledem na choulostivost jejich organismu. Již dříve byl zkoumán blahodárný účinek otužování na zdravotní stav dětí v mateřských školkách. Zjistilo se, že nemocnost dětí, které se otužovaly, byla ve srovnání s jejich vrstevníky ze školek, kde otužování neprobíhalo, výrazně nižší. Především v případě viróz a zánětu horních cest dýchacích. Otužování je velmi důležité i pro lidi vyššího věku.



V čem je otužování přínosné? Otuzování pomáhá při prevenci proti běžným nemocem, jako je např. nachlazení, chřipka či angína, případně pomáhá srovnávat další nerovnováhy organismu, jako například vysoký krevní tlak.

1. **IMUNITA** - Zlepšení imunitního systému. Organismus je méně náchylný k nemocem z nachlazení. A pokud přeci jen nějaké onemocnění přijde, průběh je lehčí a kratší. Otuzování posiluje celé tělo, zlepšuje kardiovaskulární systém, posiluje srdce a má vliv na snazší vyrovnávání se s alergii.
2. **TERMOREGULACE** - Především „zimomřivci“ ocení lepší adaptaci organismu na rozdílné teploty. Jednoduše, už vám nebude vždy zima při lehké změně okolní teploty.
3. **VZHLED A KVALITA PLETI** - Díky intenzivnímu prokrvování i té nejsvrchnější vrstvy kůže má pokožka dlouhodobě zdravější a jasnější vzhled.
4. **PŘÍSNÉ ENERGIE** - Studená voda pomáhá rozprout v těle energii, teplo a dodává sílu. Po ránu zaručeně probere. 😊
5. **PSYCHICKÁ STABILITA** - Zlepšuje se psychická odolnost jedince, neboť krůček po krůčku posouváme své hranice zóny pohodlí a překonáváme sami sebe.

Jak je možné se otužovat? Podle odborníků je možné otužování vzduchem i vodou. Otuzování vzduchem je nejdostupnější. Nejlépe je začít s otužováním právě v létě. Vzduch může na tělo působit při sportu nebo při práci. Oblékáme se do vzdušného a lehkého oblečení, které umožní přísun vzduchu k tělu. Tělo se tímto pozvolna adaptuje na rozdílné podmínky a s nástupem chladných měsíců není choulostivé na změny teploty.

Nejúčinnější formou otužování je otužování vodou, ať už ledovou sprchou či pobytem ve studené vodě. Vyplývá to ze skutečnosti, že voda odvádí při styku s tělem teplo více než dvacetkrát rychleji než vzduch. Nejúčinnější je studená koupel v přírodě: v potoce, v řece či v jezeře.

Jak dlouho má probíhat otužování vodou? Omývání může probíhat 3 až 4 minuty, polévání nebo sprcha 1 až 2 minuty. Doba koupele v přírodě může trvat podle toho, jaká je teplota vody, vzduchu a jaké úrovně otužilosti již koupající dosáhl.

Při otužování je velmi důležité dbát na postupnost. Nejšetrnější pro organismus je začít se sprchovat od chodidel, přidat kotníky, nohy od kolen dolů, stehna a nakonec celé nohy. Potom začneme omývat dlaně, předloktí a celé paže. Až poté, co si naše tělo zvykne na danou teplotu u končetin, začneme opatrně sprchovat břicho, hrud' a záda. Nezapomeneme na obličej a zátylek. Po saunování je nutné zchladit celou hlavu i zátylek. Sprchovat se můžeme jednu až dvě minuty. Vhodné je při prvním proudu studené vody na tělo pomalu a vědomě vydechat. Stejný přístup je dobré dodržet při vstupování do ledové koupele.

Pět pravidel správného a zdravého otužování:

1. Postupný nácvik.

2. Respekt k sobě sama, ke svému věku a zdravotnímu stavu.

3. Pravidelně. Nejlépe denně, například studená sprcha po ránu nebo večer před usnutím. Po delší pauze, kdy se neotužujeme (například u důvodu nemoci), je třeba začít s nácvikem zase od začátku.

4. Dlouhodobě. Otužujeme se celý život.

5. Otužování je pro zdravé jedince. Pokud na nás „něco leze“, počkáme do úplného vyléčení. Pokud máme zdravotní komplikace, případné otužování konzultujeme se svým lékařem.

TIP č. 1 NA OTUŽOVÁNÍ jogína ANDRÉ VAN LYSEBETHA: Je vhodné nejprve na sucho intenzivně třít tělo suchou žínkou a teprve poté se osprchovat v co nechladnější vodě. Tato kombinace prý tonizuje celý sympatický nervový systém, probouzí kůži a aktivuje termoregulační mechanismy, které nás chrání před přehřátím anebo podchlazením.

TIP č. 2. STŘÍDAVÁ SPRCHA. Střídavou sprchu začínáme vždy teplou vodou. Po pár sekundách pustíme tu nejchladivější vodu a vydržíme pod ní alespoň deset sekund. Pak opět pustíme velmi teplou. Sprchu vystřídáme třikrát (každá výdrž až na několik desítek sekund) a zakončíme ji studenou. Studená voda uzavírá póry a aktivuje tok energie směrem zevnitř ven, což ucítíme brzy jako teplo. Střídavá sprcha pročistí (uvolní) kapilární cévy a kůži. Stejně tak rychlé změny teploty vody způsobují, že se kožní póry střídavě rozšiřují a stahují. Tyto pohyby vytlačují přebytek kožního mazu s nečistotami. Díky tomu není nutné používat mýdlo ani jiné prostředky k mytí kůže. Po takovéto sprše je vhodné se protáhnout a fyzicky tělo aktivovat.

Zdroj: LYSEBETH, André van. *Lekce jógy*. V nakladatelství Argo vydání druhé. Přeložil Věra KNÍŽETOVÁ. Praha: Argo, 2018. ISBN 978-80-257-2533-7.



Spánek

Důležitost kvalitního spánku na naše celkové zdraví a vitalitu je natolik důležitá, že už jen jeho mírný nedostatek souvisí s většinou nemocí, na které si jen vzpomeneme. Byla provedena celá řada studií potvrzující klíčovou roli kvalitního spánku a také fakt, že většina tzv. západní populace trpí spánkovou deprivací, kdy je spánek buď krátký, nebo neplnohodnotný. Pokud to tedy myslíte se svým zdravím opravdu vážně a chcete se dožít vysokého věku v plné vitalitě, doporučujeme si dát téma zkvalitnění spánku jako jednu z klíčových priorit celé životospřávy. Níže dáváme k dobru pár tipů pro lepší spánek:

- 1. Chod'te spát i vstávejte každý den v podobnou dobu,** tělo má rádo pravidelnost.
- 2. Místnost na spaní je třeba mít dobře vyvětranou,** zatemněnou a v teplotě cca 13-18 stupňů Celsia.
- 3. Alespoň 90minut před spánkem nebud'te vystaveni modrému/zelenému spektru záření/světla** (telefony, TV, tablety apod.) – případně existují speciální brýle, filtry a aplikace...
- 4. Mít v noci vypnutá elektronická zařízení** v blízkosti hlavy a těla.
- 5. Klidový režim před spánkem,** např. kniha, pozitivní afirmace, meditace apod.
- 6. Spát alespoň 8hodin každou noc,** naspat co nejvíc před půlnocí.
- 7. Chodit spát alespoň 2-3hodiny po posledním jídle i alkoholu.**

Zdroj:

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění.* Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.

Vědomá mysl a Mindfulness

O co vlastně jde? **Být bdělý a všímavý k tomu, co se mi děje, jak na mě působí vnější svět a jak já na něj reaguji, co prožívám na těle i na úrovni mysli a emocí.**

Při delší praxi můžeme díky získanému nadhledu a odstupu pozorovat i to, co se nachází za našimi spontánními reakcemi. Můžeme s nimi dokonce pracovat, nežádoucí reakce odbourat a nefunkční myšlenkové vzorce propustit.

Bdělý přístup k životu, nám nabízí obrovský užitek jak v každodenním životě, tak v krizových situacích. Všímáme si drobností a krás, které najednou oceníme. Život je pestrý, přináší novou radost a elán, štěstí a nadšení, ale také smutek a slzy, někdy zlost, ovšem v uvědoměném hlubokém prožitku. Pokud jsme si navíc vědomi skutečnosti, že vše se děje k něčemu a že i ta nejvíce hořká zkušenost nás časem a klikatými zatáčkami může dostat právě k další důležité křižovatce našeho života, vnímáme i ten smutek s pokorou a vděčností.

V krizových situacích vnímáme obrovský přínos mindfulness právě v tom, že nás naše praxe a trénink nepustí do zkratové reakce, tedy útoku (agrese) či úniku. Naopak, zůstáváme bdělí jak vůči vnějšímu světu, tak vůči své vlastní reakci na něj a na stres. **Svou reakci si VOLÍME.** S plným vědomím.

Za pojmem MINDFULNESS stojí západní věda, ale prapůvod hledejme v prastaré tradici tibetského Buddhismu. Právě buddhistická meditace všímavosti, tedy pozorování přítomného okamžiku bez posuzování, představuje jádro mindfulness přístupu. Dnešní mindfulness je však oproštěn od jakýchkoliv náboženství. Jedná se o přístup, který v roce 1979 převzala Klinika snižování stresu v nemocnici Massachusettské univerzity ve Worcesteru. Tento program, který je nazýván MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – Snižování stresu pomocí všímavosti, se stal novým proudem v rámci medicíny, psychiatrie a psychologie, jež můžeme asi nejvýstižněji nazvat pojmem **participativní medicína**. Využívání mindfulness na klinikách je příležitostí pro pacienty, jak se více angažovat ve zlepšování vlastního zdraví a pohody a doplňuje standardní léčbu. Mindfulness má za sebou dnes již padesátku let klinických zkušeností a více než dva tisíce studií, které prokazují jednoznačný vliv všímavého přístupu a meditační praxe na zdravotní stav těla, imunitu, stav mysli, pocit všeobecné pohody a snižování stresu.

TIP PRO DOMÁCÍ PRAXI: Věnujte si každý den s plným vědomím okamžiky, kdy budete záměrně vykonávat jen jednu činnost. Dopřejte si nerušeně šálek kávy nebo oběd, aniž byste do ruky brali mobilní telefon a řešili nevyřízenou korespondenci, anebo procházku lesem bez hudby ve sluchátkách, prostě cokoli bez dalších podnětů odpoutávajících vaši pozornost.

VDĚČNOST: Nedílnou součástí výcviku a přístupu mindfulness je **podpora vděčnosti**. Vše, co nám přijde do života, je třeba ocenit a poděkovat za to. Bohužel velmi často na to v běžném spěchu zapomínáme a pravou hodnotu toho, co máme, si uvědomíme často až tehdy, kdy o to přijdeme...

LASKAVOST: Dalším důležitým prvkem je **podpora laskavosti**. Spousta z nás není dostatečně laskavá ani k sobě sama, natož tak k druhým ve svém okolí. Těžko nacházíme pochopení, trpělivost a laskavé slovo pro ostatní, když je nemáme sami pro sebe.

Jak to vše vnímá epigenetika?

Epigenetika je vědní obor, který je tzv. „nad genem“. Za tímto úchvatným vědním oborem stojí lékař Bruce Lipton, který na základě několik desetiletí dlouhé práce s kmenovými buňkami došel k závěrům shrnutým níže. **Epigenetika tvrdí, že nejsme předurčeni našimi geny a že „pouhá“ změna v lidském vědomí může vyvolat fyzické změny ve struktuře i funkci lidského těla. Dá se říci, že můžeme modifikovat svůj genetický osud zapínáním (up-regulací) těch genů, které jsou žádoucí a vypínáním (down-regulací) těch, které netoužíme rozvíjet.** Jen pro informaci, lidský genom, tedy veškerá genetická informace konkrétního organismu, čítá něco přes 20-25 tisíc genů. **Zjednodušeně řečeno, na zapínání/vypínání jednotlivých aspektů našeho genového potenciálu mají vliv faktory z prostředí vně buňky (nikoliv tedy samotná DNA)** – a tyto faktory přichází jak z vlastního těla (vlastní emoce, myšlenky), tak z reakce těla na vnější prostředí organismu (například sluneční svit, znečištěné prostředí).

Zkušenosti z vnějšího prostředí jsou však jen jednou částí tohoto celého příběhu. **Více než intenzita vjemu z vnějšího prostředí se zde ukazuje jako klíčová především naše interpretace těchto vjemů (řekněme objektivních informací, čísel, fakt), tedy to, jaký jim dáváme význam.** Nehledě na to, zda jsou pravdivé či ne. Právě **naš vlastní postoj k těmto skutečnostem je klíčovým spouštěčem všech biologických a genetických změn našeho organismu.** Tedy ani ne tolik znečištění, virus či dopravní zácpa, jako naše EMOČNÍ REAKCE na tyto zkušenosti.

Zdroje:

<https://www.youtube.com/watch?v=LiyaSr5aeho&list=PLxvvoFhTZY6NZYkeeC0WjUSNr1GvnRKXB&index=489>

LIPTON, Bruce H. *Biologie víry: jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků*. 2. aktualizované a rozšířené vydání. Přeložil Bronislava GRÝGOVÁ. Olomouc: ANAG, [2016]. ISBN 978-80-7554-052-2.

Light Soul Body & Mind
<https://light-soul.eu/>
<http://romanvybiral.cz/>

Tři vědecky podložené důvody pro vědomou práci s myslí a emocemi =

MEDITACE:

- 1. Za prvé, působením pozitivních emocí v těchto povznášejících stavech dochází k produkci těch chemických látek našeho mozku a posléze hormonů žláz s vnitřní sekrecí, které upregulují (navyšují) expresi genů DNA vedoucích ke stavu rovnováhy a zdraví a zároveň downregulují (omezují či přímo blokují) ty, vedoucí k zánětům a jiným projevům vnitřní dysbalance organismu. Tedy vědomým prožitkem povznášející emoce přímo ovlivňujeme vnější prostředí buňky, která tak může naplno projevit svůj potenciál.**
- 2. Druhou důležitou věcí vycházející z kvantové fyziky je skutečnost, že v nekonečném prostoru částice se nachází nekonečné množství možností pro projev našeho potenciálu.** Pokud budeme limitováni jen a pouze svými empirickými zkušenostmi, tedy tím, co se již událo, a budeme to očekávat také na své další cestě, je více než pravděpodobné, že se to uskuteční. Naše energie k této expresi vlivem mysli směřuje. Ovšem pokud si připustíme, že vše je možné a zaměříme svou pozornost přesně na to, co si přejeme realizovat (od dobrého zdraví, přes naplněný osobní a intimní život, po úspěch ve své seberealizaci), doslova si to do života přitáhneme.
- 3. Poslední úžasnou vědecky podloženou skutečností je to, že když odevzdaně prožíváme vizualizaci v doprovodu žádoucích emocí, náš mozek a současně také tělo vnímá tuto vizi za skutečnost a začne této vizi doslova formovat hmotu, tedy přizpůsobovat tělo. Začne tělo uzdravovat.**

„Na co myslíš, ti do života přijde.“

Zdroje:

KABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli.* V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.

DISPENZA, Joe. *Vy jste placebo: na stavu mysli záleží.* Přeložil Bronislava GRÝGOVÁ. Olomouc: ANAG, [2016]. ISBN 978-80-7554-039-3.

TIP NA MEDITACE:

Na webu <https://light-soul.eu/> najdete jednu uzdravující meditaci ke stažení zdarma, stejně jako E-book *Průvodce meditacemi* ke stažení.

Další krásné meditace v souladu s MINDFULNESS přístupem a MEDITATIVNÍ POHÁDKY pro děti najdete ke koupi v sekci <https://light-soul.eu/sluzby/uzdravujici-meditace/>



Light Soul Body & Mind
<https://light-soul.eu/>
<http://romanvybiral.cz/>

Poděkování

Díky, že jste dočetli až sem. **Pokud jste věnovali svůj čas SEBEREFLEXI - zastavení se a přemýšlení o tom, jak nejlépe uchopit péči o zdraví sebe sama a svých blízkých, učinili jste první veledůležitý krok.**

Druhým krokem ze zóny komfortu bude postupná realizace vašich cílů v tomto směru. Z počátku to může působit velmi náročně, ale věřte nám, jde to. Plody této vědomé práce jsou velmi sladké. Není žádoucí dožít se vysokého věku za trvalé asistence medicíny a farmaceutického průmyslu. **Důležité je, žít život v nejvyšší možné kvalitě a prožitku, tedy věnovat se takovým aktivitám, které nám přinášejí radost, štěstí, spokojenost a udržují v nás vášeň pro život samotný.** Což v chronické nemoci lze jen stěží.

Pokud se toužíte zajímat dále o oblast celostního zdraví a primární prevenci, jsme vám s radostí k dispozici v těchto oblastech:

- **Životospráva a aplikace dobrozvyků do každodenního života**
- **Vnitřní skladba těla pohledem „Tanita“ a cesta k rovnováze**
- **Celostní výživa, pitný režim a potřebná suplementace**
 - **Vědomý a zdravý pohyb**
 - **Práce s myslí = mindfulness**

Děkujeme za vaši důvěru!

Vaše Lucie a Roman

Lucie: práce s tělem, myslí a výživa <https://light-soul.eu/>

Roman: vitalita, návyky, výživa <https://romanvybiral.cz/>



Na zdraví a vitalitu!