

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>7</b>	Minerální látky	56
<b>Úvod</b>	<b>8</b>	<b>VODA</b>	<b>66</b>
<b>CO JE TO WELLNESS A PROČ PRÁVĚ WELLNESS</b>	<b>11</b>	<b>METABOLISMUS</b>	<b>70</b>
Hledejte motivaci	14	<b>GLYKEMICKÝ INDEX POTRAVIN</b>	<b>74</b>
Testy vašeho zdraví	14	<b>INTOXIKACE A DETOXIKACE ORGANISMU</b>	<b>77</b>
Co tedy udělat?	17	Intoxikace organismu	77
<b>Obrana proti stresu</b>	<b>20</b>	Detoxikace organismu	86
<b>STRES VŠUDE KOLEM NÁS</b>	<b>20</b>	<b>SIGNÁLY NAŠEHO TĚLA</b>	<b>90</b>
Zdraví v ohrožení	21	Když něco není v pořádku	90
Stres je pojem relativní	22	<b>POTRAVINOVÉ DOPLŇKY</b>	<b>94</b>
<b>PODSTATA STRESU</b>	<b>23</b>	<b>OBEZITA A HUBNUTÍ</b>	<b>98</b>
Jak prožíváme stres	23	Nesprávná výživa	99
Co nás nejvíce stresuje?	26	Nemoci a poruchy	99
<b>CO TEDY UDĚLAT?</b>	<b>32</b>	Dědičnost	102
Aktivní přístup ke stresu	32	Jaké jsou zdravotní důsledky	
Plán na překonání stresu	33	obezity?	102
<b>Výživa</b>	<b>37</b>	Nakažlivá obezita	103
<b>MAKROŽIVINY</b>	<b>39</b>	Obezita způsobuje další nemoci	103
Bílkoviny (proteiny)	39	JO JO efekt	104
Sacharidy	42	Hubnutí	105
Tuky (lipidy)	46	<b>Fyzická zdatnost</b>	<b>112</b>
<b>MIKROŽIVINY</b>	<b>52</b>	<b>PODSTATA FYZICKÉ ZDATNOSTI</b>	<b>112</b>
Vitaminy	52	Zázračná hubnoucí síla pohybu	113
		Malé školení o svalech	115

Pohyb léčí	118
Rozvíjme svou fyzickou zdatnost	118
Naše energetická potřeba a spotřeba	119

<b>STREČINK</b>	<b>122</b>
-----------------	------------

<b>SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ</b>	<b>124</b>
------------------------	------------

<b>PÁR SLOV PRO ZAČÁTEČNÍKY</b>	<b>125</b>
---------------------------------	------------

<b>Regenerace a relaxace</b>	<b>127</b>
Co je co?	128



<b>REGENERACE</b>	<b>129</b>
-------------------	------------

Blahodárný spánek	130
Zdravá siesta	131
Masáž – uklidnění i povzbuzení	132
Procházka na čerstvém vzduchu	134
Infračervená tepelná kabina	136
K regeneraci patří detoxikace	139
Regenerace dýchacích cest	144

<b>RELAXACE</b>	<b>146</b>
-----------------	------------

Dech	147
Sauna	147
Solárium	149
Aromaterapie	151
Floating	152
Kryoterapie – léčba mrazem	154
Hippoterapie – jízda na koni	155

<b>Ochrana proti škodlivým návykům</b>	<b>156</b>
--	------------

<b>VZNIK ZÁVISLOSTI</b>	<b>156</b>
-------------------------	------------

<b>ZÁVISLOSTI VYVOLANÉ POŽITÍM LÁTEK</b>	<b>158</b>
--	------------

Pivo	158
Víno	159
Tvrký alkohol – destiláty	160
Kofein	161
Čokoláda	164

<b>ZÁVISLOSTI VYVOLANÉ ČINNOSTÍ</b>	<b>165</b>
-------------------------------------	------------

<b>Závěr</b>	<b>167</b>
--------------	------------

<b>POUŽITÁ LITERATURA</b>	<b>169</b>
---------------------------	------------

<b>REJSTŘÍK</b>	<b>170</b>
-----------------	------------

## Předmluva

Pro vás, kteří v tuto chvíli trochu pochybujete, zda má smysl si tuto knihu přečíst a podle ní se řídit, a pro skeptiky, kteří mají pochybnosti o možnostech, které životní styl wellness nabízí, uvádím svoje vlastní výsledky.

V době psaní této knížky mi bylo 55 let. K principům popsaným v této knize jsem se dostal (tím mám na mysli, že mně velmi zaujaly a začal jsem je důkladně studovat a řídit se jimi) před pěti lety a to jsem měl (jako konec konců převážná většina padesátníků) nadváhu 19 kg (BMI 31), zvýšený krevní tlak (165/95), tělesné tuky měly hodnotu 33,6 %, homocystein 14,64 mmol, aterogenní index (cholesterol) vykazoval hodnotu 5,23, triglyceridy vykazovaly hodnotu 2,1 mmol/l a začínaly problémy s prostatou. Jedna z mála hodnot, které jsem měl v normě, byla hladina cukru v krvi. Čili sečteno a podtrženo – měl jsem ukázkový metabolický syndrom (v pase 105 cm), a byl jsem tudíž adept na některou civilizační nemoc, pravděpodobně v oblasti kardiovaskulární.

Poté, co jsem razantně změnil svůj životní styl v duchu wellness, šla v průběhu jednoho roku tělesná hmotnost dolů o 19 kg (dnes BMI 25,1), aterogenní index klesl na 4,71, homocystein na 9,67 mmol, tělesné tuky se ustálily na 21,5 %, v pase mám 88 cm, triglyceridy klesly na hodnotu 0,92 a za největší vítězství považuji návrat krevního tlaku na učebnicovou hodnotu 120/80. Za vítězství to považuji proto, že moje praktická lékařka mi řekla, že prášky na tlak už budu brát nadsmrti, že se s tím nedá už nic dělat. Jak je vidět, dá. Už 3 roky nepoužívám žádné prášky, a přesto se cítím naprosto skvěle a tlak mám pořád jako z učebnice. Cvičím jen proto, abych se udržel v kondici, neženu se za vyrýsovanými svaly a upřednostňuji aerobní pohyb. Jím v rozumné míře téměř všechno (kromě několika málo jídel, vůči kterým mám od dob školní družiny averzi) a rozhodně netrpím extrémní posedlostí po zdravých potravinách.

Takže když jsem to dokázal já, dokáže to určitě každý z vás, o tom nepochybují. Jen to chce opustit zavedené stereotypy, poprat se s úsměvy a s „dobře míněnými“ a „vtipnými“ poznámkami okolí. A kromě ničím nenahraditelného pocitu zdraví je to i o nádherném pocitu vítězství, neboť jak říká klasik

**„Největším vítězstvím je vítězství nad sebou samým.“**

autor

# Úvod

Hektická doba, ve které žijeme, nutí čím dál tím víc lidí přemýšlet nad jejich způsobem života. Týká se to zejména lidí v produktivním věku, neboť ti mají pochopitelnou snahu si jej co nejvíce prodloužit. Od doby, kdy si lidé začali uvědomovat sami sebe, není nikoho, kdo by chtěl být nemocný a už vůbec ne starý. O tom, že tato snaha je odvěká, svědčí i slova autora slavných „*Gulliverových cest*“ Jonathana Swifta (1667 - 1745), který řekl, že „*Každý si přeje dlouho žít, ale nikdo nechce být starý*“. Někteří filosofové tvrdí, že „*Být starý je jediný způsob jak dlouho žít*“.

Dnes je již prokázáno, že biologický věk se nemusí vůbec shodovat s věkem kalendářním. To se ale neděje samo sebou, záleží to na každém z nás. Na našem životním stylu a na tom, jak předcházíme nemocem obecně a nejen nemocem vyplývajícím ze stárnutí organismu.

Dlouho a plnohodnotně žít znamená být zdravý a o svoje zdraví komplexně pečovat. Přitom za péči o zdraví nelze v žádném případě považovat co nejčastější návštěvy lékaře. My, národ český, moravský a slezský jsme na sebe co se týká uvedené „péče o zdraví“ obzvlášť opatrní. Svědčí o tom skutečnost, že našinec navštíví lékaře průměrně 15 × (!) za rok. Tímto počtem návštěv u lékaře v Evropě suverénně vedeme, stejně jako počtem spolykaných prášků (je to 2,5 prášku za rok na každého občana včetně nemluvňat). Jistě cítíte, že to není prvenství, kterým by bylo možné se pyšnit. Například ve Švýcarsku je průměrný počet návštěv u lékaře za rok 5! Žádný zdroj přitom neuvádí, že by Švýčari trpěli nadměrnou nemocností, spíš naopak.

## ANTIAGING MEDICÍNA

Stárnutí je přirozený jev, nicméně je prokázáno, že se dá oddálit. Způsoby, kterými to lze učinit, se zabývá nový medicínský obor, kterému se říká anti-aging medicína, což přeloženo do srozumitelné řeči znamená medicína proti stárnutí. U nás je tento obor zatím takřkajíc v plenkách a zabývá se jím zatím pouze klinika *GHC* v Praze, která praktikuje program pod názvem *BioAging* *Antiaging Clinic – a2c* v Praze na Starém Městě. Věřme společně, že bude lépe.

Lidí, kteří chápou, že něco není v pořádku, že stávající životní styl není (pro dosažení dlouhého a plnohodnotného života, tzn. života v plném zdraví) „to pravé ořechové“, že takhle to dál nejde, a chtějí dokonce pro to i něco udělat, naštěstí přibývá. Tito lidé hledají cesty, jak svůj životní styl v zájmu zachování dlouhého zdraví a výkonnosti jak fyzické tak i psychické upravit, změnit a zlepšit. Je

zřejmé, že pochopili i další nesmírně důležitou zákonitost, že každý máme svůj životní styl ve svých rukou a jak si jej nastavíme, takový jej budeme mít. Také si uvědomují, že řešit problém až nastane není rozumné, a to obzvlášť v případě vlastního zdraví. Ač závist není vůbec hezká vlastnost, těmto lidem bychom měli závidět.

### ACH, TA PŘEDSEVZETÍ...

Avšak i výše uvedené velmi správné snahy mívají úskalí. To spočívá mimo jiné v našem národním folklóru, kterým je snaha fungovat systémem „udělej si sám“. Takže dotyčný vstoupí do sebe, rozhodne se, poradí se s přítelem či přítelkyní, něco málo si přečte a začne „něco se sebou dělat“. Obvykle se to odehrává v období na přelomu roků. Všichni známe ta úžasná a upřímně myšlená novoroční předsevzetí, která se však bohužel většinou nadožijí ani února. A pokud se dožijí a snaha přetrvá, je to hodné chvály, ale pořád ještě není vyhráno. I v březnu nebo v dubnu mnoho dobrých předsevzetí o změně životního stylu na různých překážkách ztroskotá. Na jednom z nejpřednějších míst stojí skutečnost, že když se do dané problematiky ponoříme hlouběji, zjistíme, že to není tak jednoduché, jak by se na první pohled zdálo. Není to totiž jen o hubnutí a cvičení, ale o celém spektru dalších provázaných souvislostí.

Neznaje tyto aspekty nebo ignorujíc je (lze dlouze diskutovat o tom, co je horší), **může i opravdu velmi vážně myšlené předsevzetí ztroskotat na tom, že je zvolen nesprávný postup** ignorující individuální potřeby a možnosti, nebo na tom, že změníme pouze části dosavadního životního stylu. V takovém případě se vysněné výsledky zcela zákonitě nedostaví a to nás samozřejmě dovede pěkně otrávit a vzít motivaci.

### NEBUDEME NA TO SAMI?

Věřím (je to mým snem, ke splnění kterého chci udělat maximum možného), že nebude dlouho trvat a takovým lidem, kteří se rozhodnou změnit svůj životní styl, budou k dispozici **wellness poradci**, kteří jim na základě velmi pečlivé a podrobné analýzy jejich dosavadního životního stylu a zdravotního stavu profesionálně a s ohledem na jejich individuální potřeby a možnosti poradí, jak na to. Dnes sice tuto roli částečně plní **dobří trenéři(ky) fitness** a cvičitelé(ky) různých pohybových aktivit, zejména aerobiku. Zdůrazňuji slovo dobří, protože těch opravdu dobrých není bohužel mnoho. Avšak i ti dobří jsou poměrně úzce

zaměření pouze na ten svůj druh pohybu a stravování, které je k dané fyzické aktivitě optimální. Velké procento trenérů(ek) a cvičitelů(ek) má bohužel omezené znalosti anatomie, fyziologie a biochemie, a tak klientům pouze tlumočí to, co se naučili v rekvalifikačním kurzu bez ohledu na individuální potřeby a možnosti klienta.

\* \* \*

Kniha, do které jste se právě začeti, si činí ambice být těm, kteří se rozhodli doopravdy něco pro sebe a svoje zdraví udělat, jakýmsi průvodcem v pojmu **životní styl**. Žádný průvodce nezachází do nejmenších detailů a stejně tak vás detaily nebude unavovat ani tato kniha. Snaží se lehkým a přístupným způsobem představit vám všechno, co pojem životní styl obnáší, jaká je dnešní realita, a ukázat opodstatněná a ověřená východiska, jak tuto realitu komplexně změnit k lepšímu, abyste svůj život žili klidněji, radostněji, zdravěji, a tím i déle.

Hned úvodem si však dovolím upozornit, že kdo si ji koupil s cílem najít v ní jakékoli zázračné návody, investoval špatně, protože je v ní nenajde. Ten čtenář, který však hledá seriózní pojednání, zklamán nebude (doufám), a pokud se rozhodne podle principů v ní uvedených svůj životní styl upravit, upřímně říkám, že to bude trochu „bolet“, že to bude chtít nemalou dávku trpělivosti a odříkání, že zázraky se konat nebudou, ale na druhé straně výsledek je zaručený a stojí za to. Rovněž vás chci ubezpečit, že v této knize není jediné slovo, které bych neměl poctivě, velmi důkladně a z mnoha zdrojů prostudované, a je v ní jen velmi málo poznatků, které bych neměl ověřené sám na sobě.

Komu i po zralém a důkladném zvážení jeho vlastní zdraví stojí za tyto oběti, tomu přeji hodně úspěchů a dlouhý život ve stylu WELLNESS.

