

A portrait of a woman with long brown hair, wearing a white lab coat. She is looking slightly to the left with a gentle smile. The background is a soft-focus green foliage. A semi-transparent white banner is overlaid on the lower half of the image, containing text and a red heart icon.

MUDR. KRISTINA SKULÍNKOVÁ

ZDRAVÍ V KAPSE

aneb co se nestihlo v ordinaci



ZDRAVÍ V KAPSE

**aneb co se nestihlo
v ordinaci**

MUDr. Kristina Skulínková

PŘEDMLUVA

A paní doktorko, co je to ta zdravá životospráva?

Často slyším v ordinaci otázku, co je tedy skutečně zdravé, jak se má člověk udržet v kondici, co má jíst, co a kolik má pít, jak se má hýbat, prostě co má a nemá dělat... Bohužel v běžném denním provozu není moc času a prostoru na to dopodrobna probrat všechny tipy na zdravé návyky, na to těch dvacet třicet minut v ordinaci zkrátka nestačí. Informací na téma zdravého životního stylu je kolem nás sice všude hodně, ale právě že možná až moc.

Škoda, že nás ve škole neučí ani základy zdravé životosprávy, troufám si říct, že by to bylo užitečnější než znát algoritmy nebo hlavní město Guatemaly.

Tuto stručnou knížku jsem tedy pojala velmi prakticky a velmi jednoduše, srozumitelně a stručně. Jako snadno proveditelné tipy ke zlepšení zdraví pro každý den, kterými se můžete inspirovat a některé z nich do svých každodenních životů zařadit a zlepšit tak o kousek nebo o víc kousků vaše zdraví a pohodu. A hlavně jsou to opravdu mnou vyzkoušené věci, čili nekážu vodu a nepiju víno! Sama jsem pro sebe chtěla něco, co mi pomůže udržet si zdraví a co je zároveň časově reálné. Vždyť stejně jako vy mám práci, domácnost a ne moc času nazbyt. Takže jsem vyvinula tyto zdravé návyky, které praktikuji každý den a chtěla bych se o ně podělit.

Tato knížka nemá odrazovat svou délkou a složitostí, naopak má povzbuzovat a inspirovat svou jednoduchostí a praktičností.

Když se bavíme o zdraví, existují tři stěžejní témata, která by sama vystačila na celou knihu, ale v této příručce je jen nakousneme pro naše praktické a jednoduché účely. Jsou to:

STRAVA - POHYB - PSYCHOHYGIENA

To jsou skutečně základní pilíře zdravého životního stylu, na které se musíme soustředit. Kromě nich se budeme zabývat spoustou dalších věcí, ale toto jsou základní oblasti, na kterých musíme zapracovat.

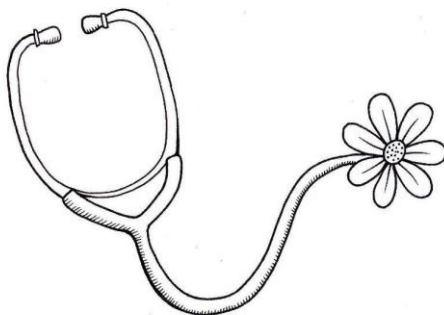
Jaký je zdroj informací a rad uvedených níže? Inu, trochu vědy a medicíny, trochu přírodní léčby - zejména mě inspiruje ajurvéda - ale hlavně hodně osobních zkušeností a pokusů na sobě samé.

Samozřejmě je zde nutné zmínit, že níže uvedené tipy jsou jen obecný návod a že nenesu odpovědnost za to, když něco z uvedeného špatně pochopíte nebo nevhodně aplikujete a tak si uškodíte. To je jako poučení, že v mikrovlnce nemáte sušit domácí mazlíčky. Věřím ve zdravý rozum vás čtenářů, ten ostatně ve svém životě potřebujeme ze všeho nejvíc, oblast zdraví nevyjímaje. Pokud máte pochybnosti o tom, jestli je ve vašem zdravotním stavu pro vás vhodné něco konkrétního dělat, poradte se se svým lékařem.

Tak tedy vzhůru k lepšímu zdraví!

A SHRŇME TO HNED NA ÚVOD:

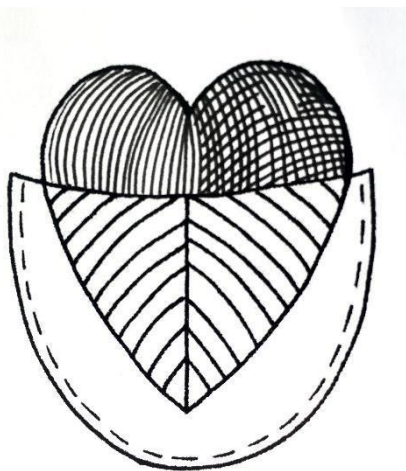
- **Věřím tomu, že zdraví není věda**
- **Lepší je nemoci předcházet než ji léčit**
- **Základem zdravého životního stylu jsou drobnosti - které zařadíme do každodenního života**
- **Dělejme to, co víme, že bychom dělat měli. Většinou už to opravdu víme. Tak stačí to už jen dělat**
- **Hlavní pilíře zdraví a pohody jsou strava, pohyb a psychohygiéna**
- **Zdravý životní styl není dřina a nuda, ale radost!**
- **Zdá-li se vám to tak jednoduché, až je to podezřelé, pak jste to pochopili správně**
- **Pokud nemáte vůbec, ale vůbec čas, alespoň se narovnejte, zhluboka nadechněte a usmějte**



ÚVOD

Osobně je mi bližší prevence neboli nemocem předcházet než je složitě léčit. Samozřejmě ne všem chorobám se dá zcela předejít zdravým životním stylem, ale rozhodně se tak dá mnohonásobně zvýšit pravděpodobnost, že budete fit.

Život je hodně o pravděpodobnosti a zdraví není výjimkou. Někdo může říct - podívej na Pepu - už dvacet let hulí jako fabrika, jeho nejoblíbenější zelenina je řízek a jeho jediný sport je pohyb prstu po televizním ovladači! A přitom je zdravý jako rybička a k doktorům vůbec nechodí! Každý z vás jistě takového Pepu zná a já neříkám, že se

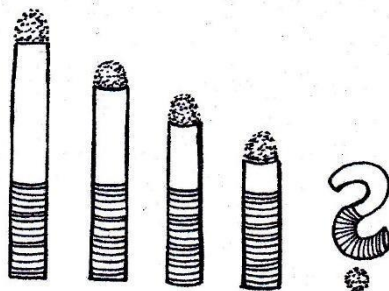


Pepa nemůže těšit dobrému zdraví. Je jen velmi málo pravděpodobné, že kdyby žil jako Pepa každý z nás, že bychom si zachovali Pepovo dobré zdraví. Jeho totiž patrně chrání velmi dobrá genetika, kterou ale my ostatní nemusíme mít. Proto ano - existují výjimky, ale ty jen potvrzují pravidlo. Pepa se možná dožije sedmdesátky, klobouk dolů. Ovšem s lepším životním stylem by tu byl třeba do stovky a v mnohem lepší kondici. Zde je ještě potřeba zmínit, že cílem většiny z nás asi není dožít se co nejvyššího věku v nemoci,

ale co nejvyššího věku VE ZDRAVÍ. A to je sakra rozdíl. Proto se snažíme zdravě žít.

Pro většinu z nás by kouření, špatná strava s přemírou nenasycených živočišných tuků, takřka žádný pohyb a

negativní psychické nastavení znamenalo obrovskou zátěž, se kterou by se naše tělo muselo prát a neúnosně by se tak zvyšovala pravděpodobnost zdravotních obtíží. Tyto základní pilíře nemoci bychom se tedy měli snažit odstranit.



Na druhou stranu - snaha o zdravý životní styl pro nás nesmí být noční můrou, stresem, a příčinou úzkosti, pokud proti zdravé životosprávě jakkoli "zhřešíme". V dnešní době vidíme například kromě anorexie i ortorexii - chorobnou snahu o zdravou stravu.

Prosím, nic nepřehánějme! Naším heslem budiž:

JEDNODUŠE - PŘIROZENĚ - RADOSTNĚ

Měli bychom se teď zamyslet nad jedním důležitým bodem, bez kterého nemůžeme pokračovat - a to nad definicí toho, co zdraví vlastně je...

CO JE ZDRAVÍ?

Definice zdraví se během let velmi měnila a vyvíjela.

Co znamená zdraví pro vás? Asi se shodneme na tom, že zdraví neznámá jen nepřítomnost nemoci. I bez vědeckých definic bychom asi přišli na to, že zdraví se netýká jen našeho těla, ale i naší duše. Tedy že nechceme jen mít silné údy, které nás nebolí, ale chceme se i dobře cítit po všech ostatních stránkách - mentálně, sociálně, spirituálně. Odborně se to nazývá bio-psycho-sociální model zdraví. Krásný název, že?

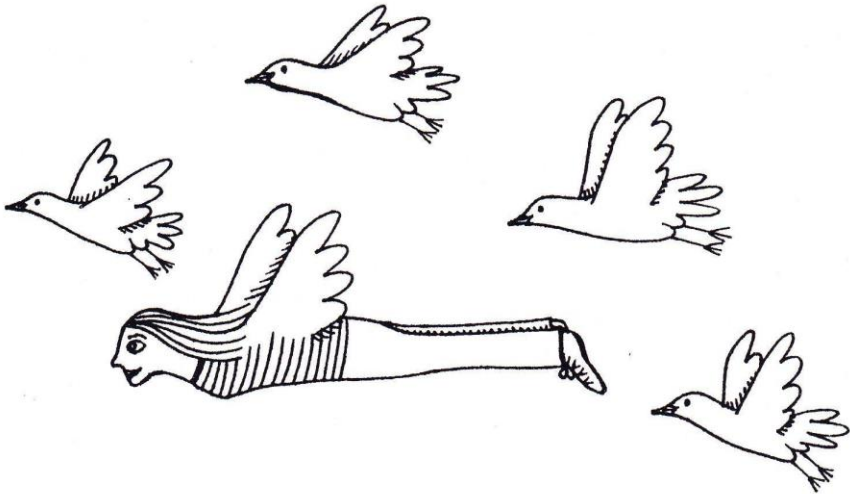
Já bych to zjednodušila a řekla, že zdraví je stav pohody - tělesné i duševní.

Je důležité si uvědomit - a já věřím tomu, že si to většina z nás uvědomuje - že jednotlivé složky nás samotných se vzájemně velmi silně ovlivňují. Když tělo něco bolí, mysl to rozruší, pocítíme úzkost, vztek, smutek atd. Na druhou stranu, pokud se nám podaří vytvořit pozitivní vjemy v mysli, dokonce i fyzická bolest se může zmírnit. Ale to by bylo na velmi dlouhé povídání, nebudu zde zabíhat do detailů, přeci jsem slíbila, že bude vše jednoduché a praktické...

Pokud tedy přijmeme tento komplexní model zdraví, asi nás napadne, že zdraví je nejen prostředek, ale že zdraví je i cíl. Bez toho, abychom se cítili po všech stránkách zdraví, nemůžeme se cítit šťastní. Na druhou stranu, asi nemůžeme očekávat, že budeme neustále zažívat dokonalé zdraví, ale

snažme se alespoň o dostatečné zdraví! Dostatečné k tomu, aby v nás vyvolalo pocit štěstí. A snažme se být pány našeho zdraví, pracujme na něm aktivně, stejně jako aktivně pracujeme na naplnění našeho života a dosažení štěstí.

Pojďme se tedy podívat, co můžeme udělat pro to, abychom se cítili v co největší fyzické i psychické pohodě. Navíc když se o své zdraví budeme aktivně starat, přibude nám ještě jeden libý pocit - pocit dobře odvedené práce!



KAŽDÝ DEN

Den se skládá z okamžiků. V každém okamžiku se můžeme rozhodnout, co uděláme. Nebo alespoň jak to uděláme. Každý den se tedy stokrát, tisíckrát rozhodujeme, jestli uděláme něco pro nás příznivého nebo něco, co nám příliš nepomůže. Máme hodně špatných návyků, které jsme získali díky rodině, ve které jsme vyrostli, díky společnosti, ve které žijeme, díky svým vlastním představám. Mnohdy nás ani nenapadne, že bychom některé věci mohli dělat jinak - jednodušeji, radostněji, zdravěji.

Pojďme se tedy zaměřit na pár milníků každého běžného dne, a podívejme se, jaké drobné krůčky můžeme udělat, abychom z nich získali víc pro své zdraví a pohodu.

Bude to spousta drobností, malých kamínek, ze kterých se skládá mozaika. Každý z vás si z nich může vybrat ty, které se mu líbí, které by chtěl zkusit, vzít za své, zařadit do svého dennodenního života. A třeba si z nich vytvořit zdravý návyk. Říká se, že pokud něco děláte měsíc, uděláte si z toho zvyk. Tak to zkuste! Nejde o to překopat od základů celý svůj život - celý denní režim, jídlo, pohyb, zlovyky... Extrémní změny jsou většinou neudržitelné a krátkodobé. Ale budujte postupně a trpělivě svůj lepší život. Stojí to za to!

Společně projdeme základními částmi dne a podíváme se, jaké zdravé návyky do nich můžeme vložit.

Zaměříme se především na:

- **Ranní rituály**
- **Pobyt v zaměstnání**
- **Stravu**
- **Pohyb**
- **Domácí regeneraci**
- **Psychohygienu**
- **Zasloužené rozmazlování**

Dělejte si poznámky - na papír nebo třeba do telefonu - a pokud se vám bude nějaký bod líbit, hned si ho запиšte a na konci knihy budete mít delší či kratší seznam inspirujících zlepšováků, které se rozhodnete použít a zařadit do svých životů.

O to mi totiž jde - toto není kniha pro zaplnění volného času, ale pro vytvoření lepších podmínek pro zdravé tělo a zdravého ducha!