

ISABELLE HOF,
LAURA HOF

METÓDA WIMA HOFA

PRE
Ženy

Sila chladu a dychu
pre hormonálnu rovnováhu,
celkové zdravie a rozvoj
vášho vnútorného potenciálu

IKAR

ISABELLE HOF,
LAURA HOF

**METÓDA
WIMA HOFA**
PRE
Ženy

Preložila Veronika Zitta

IKAR

**Moc chladu
a práce s dychom:
navodíte hormonálnu
rovnováhu,
posilnite si zdravie
a odomknite svoj
vnútorný potenciál.**

Isabelle Hof, Laura Hof
SECRETS OF THE ICEWOMEN

This book contains advice and information relating to healthcare.

It should be used to supplement rather than replace the advice of your doctor or another trained health professional. If you know or suspect you have a health problem, it is recommended that you seek your physician's advice before embarking on any medical program or treatment. All efforts have been made to assure the accuracy of the information contained in this book as of the date of publication. This publisher and the author disclaim liability for any medical outcomes that may occur as a result of applying the methods suggested in this book. The material on linked sites referenced in this book is the authors' own. HarperCollins disclaims all liability that may result from the use of the material contained at those sites. All such material is supplemental and not part of the book. The authors reserve the right to close the website in their sole discretion at any time.

Copyright © 2025 by Isabelle Hof and Laura Hof. All rights reserved.
Printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.
All Rights Reserved.

Translation © 2025 by Veronika Zitta
Coverimage by © Amanda Kain,
using a photography by © Sam Eye Am Photography
Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

HarperCollins books may be purchased for educational, business, or sales promotional use. For information, please email the Special Markets Department at SPsales@harpercollins.com.

ISBN 978-80-575-0429-0

METÓDA WIMA HOFA

PRE

Ženy

*Túto knihu chceme venovať našej matke.
Bez tejto cesty a bez toho, čo sme sa naučili z jej smrti,
by nikdy nevznikla.*

OBSAH

Úvod 9

1. Metóda Wima Hofa	13
2. Ženy a stres mužského sveta	29
3. Viezť sa na vlne: Endokrinná sústava a hormonálna rovnováha	51
4. Chémia medzi ženami a ľadom	75
5. Hlboký výdych: Ženy a dych	114
6. Nastavenie mysle: Od starostí k bojovnosti	154
7. WHM pre tehotenstvo, obdobie po pôrode a menopauzu	175
8. WHM pre zápalové a autoimunitné ochorenia	194
9. WHM pre duševné zdravie	216

10. Biohacknite sa pomocou WHM:	
Dlhovekosť a ženský cyklus	231

11. Stať sa ľadovou ženou	251
---------------------------	-----

<i>Podakovanie</i>	276
--------------------	-----

<i>Poznámky</i>	278
-----------------	-----

<i>Register</i>	306
-----------------	-----

ÚVOD

Bolo chladné zimné ráno v roku 2020 a nad Holandskom v plnej sile zúrila búrka Dennis. Mnohí ľudia sa rozhodli zostať doma v teple a pohodlí, s vlnenými ponožkami na nohách, ale my sme mali iné plány. Nebolo ešte ani deväť ráno, keď sme sa v ležaku a zavýjajúcom vetre po prvýkrát ponorili do vody spolu s novo založenou Komunitou ľadových žien. Naším zámerom pri založení tejto skupiny bolo povzbudiť viac žien k tomu, aby zažili prínosy ponorov do studenej vody, ktoré sú pre ženy jedinečné. V holandčine hovorievame: „S počasím, či bez neho,“ čo znamená, že bez ohľadu na to, čo sa deje vonku, ideme ďalej. A presne to sme aj urobili!

Z nejakého dôvodu práve vďaka nepohodliu toho dňa – skutočnosti, že okolo nás besnela búrka – nám chlad priniesol ešte väčší pokoj. V obklopení iných silných, odolných žien sme sa stali okom búrky. Od toho dňa sa s obľubou stretávame práve v zime a na jeseň. Naše zhromaždenia sú vždy plné positivity, pokoja a, samozrejme,

následne aj dobrého pocitu z dosiahnutého cieľa a radosti. Od toho dňa Komunita ľadových žien rastie nielen v Holandsku, ale po celom svete – od USA cez Španielsko až po Guatemalu –, ako sa čoraz viac žien stretáva v spoločnej láske k chladu.

Práve týmto tisíckam žien, ktoré prichádzajú na naše workshopy, cesty a pobyty metódy Wima Hofa (WHM), ako aj na zhromaždenia ľadových žien, a ktoré sa dokonca stávajú inštruktorkami WHM, sa chceme poďakovať v prvom rade, lebo práve všetky tie otázky, ktoré nám už celé roky kladú, nám ukázali, že táto kniha je potrebná. *Otázky ako: Kde by som našla viac informácií o tejto metóde a zdravotných ťažkostiach špecifických pre ženy? Pomohla by mi táto metóda počas menštruačných cyklov, tehotenstva alebo menopauzy? Ovplyvňuje práca s dychom a chlad ženy a mužov rozdielne?*

Tolko výborných otázok! Za tie roky sme sa ich snažili zodpovedať čo najviac, zverovali sme sa s príhodami a pozorovaniami, popritom naďalej presadzujeme realizáciu výskumov o vplyvoch WHM konkrétne na ženy. V tejto knihe teraz máme možnosť venovať sa všetkým otázkam na jednom mieste a poskytnúť ženám v našej komunite aj mimo nej základ, z ktorého si môžu začať budovať vzťah k metóde so zreteľom na ženy.

Táto kniha obsahuje informácie o WHM v súvislosti so ženami a delíme sa v nej o tipy a techniky, ktoré sú pre ženy mimoriadne dôležité. Ženy čelia neuveriteľnej stresovej záťaži. Naše hormóny pritom kolíšu každý mesiac a v priebehu nášho života, čím ovplyvňujú naše telo, fyziológiu, a dokonca aj štruktúru mozgu. Tieto zmeny ovplyvňujú tepelnú reguláciu nášho tela, to, či nám je teplo alebo

zima, aj náš rytmus dýchania. Z tohto dôvodu nie je len prínosné, ale priam nevyhnutné k zdraviu a pohode žien a spôsobu, akým vykonávajú WHM, zvoliť prístup, ktorý berie do úvahy všetky premeny vnútri nás.

Ešte pred tým, ako sa začneme zaoberať konkrétnymi prínosmi WHM pre ženy, ako sme ich spozorovali prostredníctvom výskumu aj skúseností z prvej ruky, ponoríme sa hlboko do ženskej fyziológie a troch pilierov WHM: chladu, dychu a nastavenia mysle. Potom vám predstavíme tridsaťdňovú výzvu ľadovej ženy, v ktorej vás uvedieme do WHM, aby ste ju ľahko zaviedli aj u seba doma. Aby ste lepšie pochopili presné postupy metódy Wima Hofa, vždy odporúčame workshop WHM.

Skôr ako sa do témy ponoríme, musíme si povedať niečo o bezpečnosti. Zásadnou súčasťou metódy Wima Hofa je prekonávať seba samého, ale je dôležité poznať svoje obmedzenia a vždy klásť bezpečnosť na prvé miesto. Dychové cvičenia WHM vždy vykonávajte v sede alebo v ľahu v bezpečnom prostredí. Dýchanie podľa metódy Wima Hofa môže ovplyvniť motoriku a vo vzácných prípadoch viesť k strate vedomia. Preto vždy upozorňujeme ľudí, aby ho nevykonávali počas šoférovania, vo vode ani v jej blízkosti, ani na nijakom inom mieste, kde by strata vedomia mohla viesť k ublíženiu na tele. Tí, ktorí sa v minulosti nikdy nevystavovali chladu v žiadnej forme, vždy musia mať na pamäti, že *treba na to ísť postupne*. Chlad je mocný živý a pre vaše telo môže predstavovať šok, ak nie je vhodné pripravené a vytrénované. Nevenujte sa tejto metóde, ak ste tehotná alebo ak máte epilepsiu. Ľudia s kardiovaskulárnymi problémami alebo inými závažnými zdravotnými ťažkosťami by sa vždy mali poradiť s lekárom, skôr ako sa

pustia do metódy Wima Hofa. Vždy počúvajte svoje telo a nikdy sa do ničoho nenúťte.

Dúfame, že táto kniha sa dostane do rúk každej žene, ktorá sa venuje (alebo chce venovať) metóde Wima Hofa a pomôže jej zosúladiť sa s najhlbšími časťami samej seba a cítiť sa ucelene. Ak túto knihu práve teraz držíte v rukách, dúfame, že znásobí vašu silu a presmeruje vašu energiu. Dúfame, že vám pomôže preraziť cez spoločenské formovanie, vonkajšie očakávania a strach, že vám pomôže vytvoriť vnútornú rovnováhu a pokoj, aby ste našli väčší pokoj aj v živote. Sme hlboko presvedčení, že WHM je jedným z najmocnejších prírodných nástrojov, ktoré si môžete pridať do svojho arzenálu počas tejto ľudskej cesty, ktorú nazývame životom, a že vám vloží do rúk väčšiu moc nad vlastným šťastím, zdravím a silou. Obrázky ľudí v ľadovom kúpeli alebo v zamrznutých jazerách, ktoré vyvolávajú zimomriavky, ženy často odrádzajú a zabrahňujú im ťažiť z transformatívnych účinkov WHM. Múr medzi ženami a WHM sa už rúca: my dúfame, že táto kniha ho rozdrví úplne a oficiálne pozve každú ženu, aby sa k nám pripojila.

METÓDA WIMA HOFA

„Nemožné je možné.“

V súčasnosti pod metódu Wima Hofa (WHM) patria online kurzy, zariadenia, workshopy a pobyty s kvalitne vyškolenými inštruktormi po celom svete. Toto všetko však vzniklo len nedávno. Pred WHM, ktorú poznáme dnes, bol náš ocko známy skôr ako extrémista, chlapík, ktorý stváral šialené kúsky a ktorý priťahoval veľkú pozornosť viacerými nadľudskými výkonmi: vyštveral sa na Mount Everest v šortkách, bosý zabehol polmaratón severne od severného polárneho kruhu a stál dlhšie ako 112 minút v kadi pokrytý ľadovými kockami. Trvalo mu viac ako štyri desaťročia, kým sa mu podarilo vymaniť sa z imidžu cirkusanta a nadobudnúť rešpekt ako osobnosť v oblasti zdravia a medicíny.

Práve tento vedecký záujem bol kľúčom k rozvoju metódy Wima Hofa, ako ju poznáme v súčasnosti. Veda je hlavný prostriedok, ktorým získavame vedomosti o prírodnom svete. Prostredníctvom systematického pozorovania, experimentovania a analýzy objavujeme základné princípy a zákony, ktoré riadia náš vesmír. Tieto vedomosti tvoria základ

nášho chápania toho, čo nás obklopuje, a pomáhajú nám orientovať sa v tomto komplikovanom svete. Bez záujmu vedcov by náš ocko Wim Hof možno zostal len ľudskou anomáliou, ktorá je schopná extrémnych výkonov. Vďaka vede teraz vieme, prečo dokáže vydržať chlad tak dlho, a vieme aj to, že z jeho postupov môžeme mať prospech my všetci.

Od ľadového muža k metóde Wima Hofa

Vzťah nášho ocka s vedou a zdravotnou starostlivosťou sa začal v roku 2007, keď letel do Spojených štátov amerických, kde plánoval prekonať svetový rekord zapísaný v Guinnessovej knihe. Rekord pokoril, keď vydržal sedieť v kadi s ľadom uprostred námestia Times Square v New Yorku dve hodiny, šesťnásť minút a tridsaťštyri sekúnd. Na tej istej ceste navštívil aj Feinsteinove inštitúty medicínskeho výskumu, aby na ňom mohli vykonať niekoľko medicínskych pokusov. Predseda a generálny riaditeľ Feinsteinových inštitútov dr. Kevin Tracey, známy vďaka svojmu výskumu nervovej sústavy, sa zaujímal o Wimovu schopnosť vydržať chlad. Dr. Traceyho zaujímalo najmä pozorovanie Wimovej autonómnej nervovej sústavy, ktorá reguluje procesy neovládateľné vôľou, ako je tep srdca, krvný tlak, dýchanie, trávenie a sexuálne vzrušenie. Ocka napojili na prístroje, kým meditoval a vykonával dychové cvičenia, a potom jeho krv otestovali na 307 rôznych biomarkerov. Výsledky priniesli dôkazy, že Wim Hof je schopný ovplyvniť správanie svojej autonómnej nervovej sústavy, čo sa dovtedy pokladalo za nemožné. V liste, v ktorom dr. Tracey načrtnol výsledky štúdie, uviedol predpoklad, že

meditácia a dychové techniky Wimovi Hofovi poskytujú schopnosť účinne stimulovať blúdivý nerv, ktorý nám pomáha dostať sa do stavu relaxácie a regenerácie, a že možno je tento potenciál vrozený nám všetkým.

V roku 2009, zatiaľ čo náš otec sedel po krk v kadi s ľadom iba v šortkách a prekonával ďalší svetový rekord, zbieral o ňom údaje iný vedec. Wima požiadali, aby prehltol monitorovaciu kapsulu Vital Sense, ktorá mala počas experimentu zaznamenávať teplotu jeho telesného jadra. Dialo sa to v spolupráci s dr. Kenom Kamlerom, lekárom, ktorý sa venoval medicíne v najextrémnejších podmienkach na Zemi vrátane Antarktídy a pracoval ako hlavný výškový lekár pre NASA. Počas tohto experimentu tím doktora Kamlera zaznamenal, že teplota ockovho telesného jadra klesla až na 31,06 °C a potom sa znovu zvýšila na 36,4 °C bez akéhokoľvek vonkajšieho zdroja tepla. Táto skutočnosť preukázala, do akej neuveriteľnej miery ovláda vlastnú fyziológiu. Ako dr. Kamler napísal v nadväzujúcom liste:

Štandardná poučka medicíny tvrdí, že keď teplota telesného jadra človeka klesne pod 35 °C, prestane sa triasť... od tej chvíle, ak mu nebude poskytnutý zdroj vonkajšieho tepla, jeho telesná teplota bude klesať ďalej a človek nakoniec zomrie na podchladenie. Wim túto poučku vyvrátil. [...] Dramaticky preukázal, že vnútri ľudského tela existuje neuveriteľná sila, ktorej moderná medicína dobre nerozumie.

Wim Hof sa vzoprel medicínskej teórii a opäť raz ukázal, že nemožné je možné. Dr. Kamler ockovi povedal, že ak sa mu podarí tieto výsledky reprodukovať, bude to mať

obrovské dôsledky pre ľudstvo a otvorí to úplne novú éru výskumu nervovej sústavy. V tejto chvíli sa začala skutočná misia nášho otca – ukázať svetu nielen to, čo dokáže, ale že to môže naučiť aj ostatných.

Potom na scénu prišla ďalšia vedkyňa, dr. Maria Hopmanová, profesorka fyziológie na Lekárskej fakulte Radboudovej univerzity, ktorá skúma chronické ochorenia a ich príčinné mechanizmy. Nadobudla záujem o skúmanie nášho otca vďaka raným pozorovaniam, ktoré preukázali, že dokáže vedome ovplyvňovať svoju autonómnú nervovú sústavu. V rokoch 2010 a 2011 dr. Hopmanová uskutočnila tri experimenty, v ktorých merala zápalovú reakciu nášho ocka pri vykonávaní WHM. Pichli mu kúsky mŕtvych baktérií *E. coli* a jeho imunitný systém porovnali so 112 inými ľuďmi, ktorým ich pichli tiež. Všetci ostatní účastníci vykazovali symptómy imunitnej aktivácie, ako je horúčka a vyčerpanosť. Lenže náš otec po pichnutí neochorel. Jeho krv vykazovala nižšiu hladinu zápalových bielkovín, a dokonca aj po šiestich dňoch mal väčší počet bielych krviniek ako ostatní účastníci. Táto štúdia položila základ pre skúmanie schopností a protokolov Wima Hofa v kontexte nielen nervového systému, ale aj imunitného zdravia, čo viedlo k najslávnejšej štúdii na Wimovi – štúdii Radboudovej univerzity v roku 2014.

Štúdia Radboudovej univerzity z roku 2014

Vo vede sa experiment na jednej osobe nazýva prípadová štúdia. Hoci niekedy odhalí neuveriteľné informácie, ako štúdia na našom otcovi z roku 2012, nie je až taká výpo-

vedná. Aj ak prinesie ohromujúce výsledky, nedokazuje, že tieto výsledky sa dajú priamo aplikovať na ostatných ľudí. Vedci pozorovali, že Wim Hof je schopný neuveriteľných vecí. Je však jediný? Alebo by sa mohli naučiť techniky nášho ocka aj iní ľudia a vidieť rovnaké výsledky na sebe? Radboudova univerzita to chcela zistiť. V roku 2014 v spolupráci s naším otcom vykonala teraz už slávnu štúdiu nazývanú *Vôľová aktivácia sympatického nervového systému a zmiernenie vrodenej imunitnej odpovede u ľudí*. Pre túto štúdiu Wim Hof vycvičil osemnásť mužov. Z nich náhodne vybrali dvanásť, ktorí sa zúčastnili experimentu, a potom ich porovnali s kontrolnou skupinou, ktorá podstupovala rôzne testy imunity a nervového systému.

Isabelle: Pamätám si, keď som o štúdiu Radboudovej univerzity počula po prvýkrát. Spolu s ockom sme boli v Holandsku a viezli sme sa v aute. Hovoril mi, že komunikuje s univerzitou o období, počas ktorého bude trénovať tých osemnásť ľudí. Uvažovala som, či povie roky, mesiace, alebo týždne, takže ma prekvapilo, keď ocko sebaisto vyhlásil, že postačí desať dní! Šokovane som sa naňho pozrela a spýtala sa: „Ale ty si taký skúsený a vytrénovaný, naozaj si myslíš, že to dokážeš za desať dní? Čo ak to na ich tréning nepostačí?“ Hovorila som si, že telu môže trvať roky, kým sa prispôsobí, a on chce naučiť túto skupinu účastníkov iba za desať dní niečo, čo nikdy nedokázal nikto iný okrem neho samého? Mohlo by to predsa ohroziť všetku snahu predviesť možnosti metódy. No ocko neochvejne veril, že desať dní postačí. Netreba ani

dodávať, že som si hrýzla nechty. Pri spätnom pohľade si uvedomujem, že jeho metóda vo veľkej miere pozostáva práve z viery!

Wim Hof, obklopený vedcami, zobral osemnásť mužov na štvordňový výcvik do Poľska. Vykonávali Wimove dychové cvičenia a cvičenia nastavenia mysle a ponárali sa do ľadovej vody. Dokonca ich zobral na výlet do zasneženého Sliezskeho sedla na poľsko-českej hranici v šortkách. Vedel, že skupina mužov je pripravená, keď sa hore v kopcoch roztancovali a predviedli Harlem Shake! Po návrate do Holandska samostatne trénovali ešte šesť dní, pripravovali si nastavenie mysle, vystavovali sa chladu a vykonávali každodenné dychové cvičenia. Okamžite po výcviku dvanástim z osemnástich účastníkov v nemocnici pichli baktérie *E. coli* a pozorovali ich.

Výsledky boli mimoriadne. Účastníci, ktorých Wim Hof nevycvičil, ochoreli, pociťovali nevoľnosť, trpeli bolesťami hlavy, zimomriavkami a horúčkami, ako sa očakávalo. Na rozdiel od nich sa 100 % účastníkov v skupine WHM cítilo veľmi dobre a nemali žiadne alebo len slabé príznaky. Rozdiel bol ohromujúci. Výsledky preukázali, že rovnako ako náš otec aj oni boli schopní ovplyvniť svoj autonómny nervový aj imunitný systém. Hladina protizápalových mediátorov vycvičenej skupiny bola o neskutočných 200 % vyššia, hladina ich prozápalových mediátorov bola o 50 % nižšia a mali výrazne viac bielych krviniek, čo má významné dôsledky pre ľudí trpiacich ochoreniami, ktoré súvisia so zápalom a imunitným systémom.

ČO JE ZÁPÁL? Zápal je normálna, zdravá reakcia tela, ktorá nastáva, keď máme infekciu alebo utrpíme zranenie. Všetci v živote zažijeme zápal, napríklad vtedy, keď nám napuchne a sčervenie zranený členok, alebo keď sme pri boji s infekciou zahlienení a máme horúčku. Naše telá cítia hrozbu a reagujú vylučovaním chemikálií, ktoré vytvárajú zápal, aby nás chránili. Kedy sa teda zo zápalu stáva problém? Deje sa to vtedy, keď sa náš zápal stane trvalým – vtedy je známy ako chronický zápal – a naše telo nemá šancu uzdraviť sa a vyčistiť sa po tom, ako sa zápal začne. Dlhodobý mierny zápal v tele nakoniec naruší reguláciu imunitného systému a vedie k rôznorodým ochoreniam.

Výsledky tejto štúdie boli publikované v roku 2014 v renomovanom časopise *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, Zborník Národnej akadémie vied USA)*, čo zvýšilo dôveryhodnosť Wimových techník a ďalej roznieťlo záujem vedcov. Práve táto štúdia vyvolala všeobecný záujem o jeho metódu a poskytla jej vedeckú oporu.

A ČO VÝSKUMY NA ŽENÁCH? Možno ste si všimli, že prvé štúdie súvisiace s WHM boli vykonané iba na mužoch. Je to prejav oveľa väčšieho problému. Celkovo sú ženy predmetom medicínskeho výskumu omnoho zriedkavejšie. V roku 2009 sa ženy zapojili len do 28 % štúdií. V minulosti boli ženy vnímané jednoducho ako menší muži a vylúčené z klinických skúšok z dôvodu obáv, že ich

každomesačné hormonálne výkyvy by narušili výsledky. To malo pre ženy katastrofálne dôsledky. Napríklad vedci zo Chicagskej univerzity analyzovali štúdie, v ktorých ženy dostali rovnakú dávku lieku ako muži, a zistili, že v 90 % prípadov ženy zažívali silnejšie vedľajšie účinky ako muži a že sa u nich objavovali nepriaznivé reakcie na liečivá takmer dvakrát toľko ako u mužov. V posledných rokoch sa situácia trochu zmenila, keď sa v roku 2019 počet štúdií, ktoré pracovali so ženami, zvýšil na 49 %. No v ôsmich z deviatich skúmaných oblastí sa podiel štúdií, ktoré analyzovali výsledky na základe pohlavia, nezlepšil. Vo farmakológii sa podiel žien v štúdiách znížil z 33 % na 29 %. To je jeden z dôvodov, prečo sa dr. Elissa Epelová, profesorka psychiatrie na Kalifornskej univerzite v San Franciscu (UCSF), zaujíma o skúmanie účinku WHM na stres, náladu a depresiu konkrétne u žien. Štúdia je v procese publikovania, ale predbežné výsledky preukázali, že WHM u žien zmenšila stres, čo viedlo k výrazne väčšiemu množstvu každodenných pozitívnych emócií s dlhodobými prínosmi.

Štúdia po prvýkrát v dejinách preukázala, že my všetci naozaj dokážeme ovplyvniť svoj autonómny nervový aj imunitný systém vôľou. Predtým sa niečo také pokladalo za nemožné. Pred realizáciou tejto štúdie všetky učebnice uvádzali, že autonómny nervový systém ovplyvniť nevieme, a každého lekára v škole učili to isté. Závažnosť tohto vedeckého objavu znamenala, že sme museli prehodnotiť, čoho sú ľudia schopní. Išlo o zásadnú zmenu paradigmy.