

Klaudia
Zusková

NA ZDRAVÍ!

S LEHKOSTÍ K DOBRÉMU
ŽIVOTNÍMU STYLU



mladá fronta

Na zdraví!

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz



MLADÁ FRONTA

Klaudia Zusková

Na zdraví! – 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**



Klaudia
Zusková

NA ZDRAVÍ!

S LEHKOSTÍ K DOBRÉMU
ŽIVOTNÍMU STYLU



mladá fronta





Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Copyright © Klaudia Zusková, 2025

Photography © Karel Cudlín/400 ASA, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-204-6405-7

ISBN e-knihy 978-80-204-6430-9 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-6431-6 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-204-6427-9 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)



ÚVOD

Milí čtenáři,

kniha populárně-naučného charakteru je pro mě prvotinou a přistupuji k jejímu napsání s velkým respektem. Skoro před deseti lety jsem začala pociťovat potřebu dělat svoji práci jinak. Na vysoké škole začaly narůstat požadavky na množství vědeckých publikací a mně přišlo, že existuje už mnoho studií potvrzujících, jak je důležité dělat „to nebo ono“ z hlediska zdraví a vést zdravý životní styl. Pořád přibývají studie o důležitosti adekvátního pohybu a zdravé stravy a paradoxně sledujeme nárůst nadváhy a obezity a jsme informováni o tom, že lidé málo sportují. Čím více slyšíme a čteme o významu osobního kontaktu a sdílení emocí, tím nějak zrádně narůstá počet lidí trpících samotou a osamělostí. A tak bych mohla pokračovat dál. Na vysoké škole, kde se studenti připravují pro profese, ve kterých pracují s lidmi, chybí podle mě osobní kontakt s pedagogem – student při ústní zkoušce už je skoro raritou.

To vše a mnohé další mě přimělo k rozhodnutí dostat množství poznatků o zdravém životním stylu a prevenci blíže k lidem. Je to moje volba a dává mi to smysl.

TO, CO PÍŠI, SDĚLUJI A DOPORUČUJI, OPRAVDU TAKÉ ŽIJÍ.

Není to klišé. Ano, jsou dny i týdny, někdy i měsíce, kdy některou oblast zdravého životního stylu zanedbávám, ale to se zas věnuji něčemu jinému, čemu dávám prostor a co má pro mě smysl. Plně respektuji jedinečnost každého i to, že, co je dobré pro mě, nemusí vyhovovat jinému. Jsou tu ale přeci „obecné samozřejmosti“, které holt musíme dělat, pokud chceme aktivně přispívat ke svému zdraví a určitě kvalitě svého života. Za tím vším by ale měla být naše osobní pohoda, ne štvání se za ideálem, kterého stejně nikdy nedosáhneme. Stačí si stavět mozaiku svého životního stylu, která je pružná a tvárná.

Hodně mě ovlivnil salutogenetický přístup ke zdraví sociologa akademika *Aarona Antonovského*, kterému se v oblasti psychologie cvičení věnoval u nás profesor Václav Hošek. Pohybujeme se v takovém kontinuu (řekněme škále nebo přímce), kde jedna strana směřuje ke zdraví a druhá k nemoci. Když odhlédneme od okolností, které nemůžeme ovlivnit, svým chováním můžeme ovlivnit opravdu mnohé. Je potřeba hledat a uplatňovat v životě pozitivní zdroje – salutory –, které nás posouvají směrem ke zdraví.

Na následujících stránkách Vás, milí čtenáři, provedu dnem se salutory, které vycházejí z mých letitých zkušeností i vědeckých poznatků a které dokreslují fotografie Karla Cudlína. Mimořádně si vážím jeho laskavosti, že pohladil tuto knihu uměním a za spolupráci jsem moc vděčná.

Všem nám přeji co největší osobní pohodu ve zdraví!

Klaudia

**„Nestačí jen vědět,
je třeba také konat.“**

**J. W. Goethe,
Maximen und Reflexionen,
posmrtně 1833**



1. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

jako celostní přístup aneb „nejenom zdravě jíst a sportovat“

I když to zní jako přívitek, „na zdraví!“ je v podstatě přání. Být zdravý. Abychom zdraví byli, musíme pro to i něco aktivně udělat. Ale jen to, že držíte tuto knihu v rukou, znamená, že se asi chcete dozvědět o tomto tématu více, že hledáte inspiraci nebo třeba jen odpočinek při čtení... Už i to patří do aktivního přístupu ke zdraví.

Pohyb, otužování, výživa a pitný režim, smysluplná práce, volný čas, dobré mezilidské vztahy, regulované emoce, kontakt s přírodou, poznávání své osobnosti včetně spirituality, sexuální život a spánek.

Proč jsem se rozhodla právě pro tyto náměty jednotlivých kapitol? Přivedly mě k tomu dva logické důvody. Prvním je, že pilíře zdravého životního stylu tvoří propojený holistický celek. K tomuto závěru jsem dospěla téměř více než třemi desítkami let studia, a ještě více vlastními zkušenostmi. Nenárokuji si originalitu, protože za těmito poznatky stojí práce mnoha vědců, odborníků i příkladů mnoha lidí či skupin žijících v duchu „common sense“, tedy „zdravého rozumu“. Toto uvědomění lze přirovnat k úlu, do kterého jedna včela přinese maximálně sto miligramů nektaru při jedné cestě, a cenný produkt – med – je pak výsledkem složitého procesu stáčení. V našem případě jsou medem moudra pro zdraví.

Druhým důvodem je, že struktura kapitol dává dohromady příběh jednoho dne, ve kterém se jednotlivé pilíře – témata – mohou objevovat v určité posloupnosti a sloužit jako inspirace a motivace k tomu, co bychom mohli pro své zdraví dělat.

A proč to dělat? Abychom měli dostatek energie pro každodenní život a nežili na energetický dluh, abychom cítili naplnění, protože přirozeně potřebujeme dělat činnosti, které nám dávají smysl a které nás baví, dále abychom trávili méně času u lékaře, abychom se připravili také na kvalitní stáří, žili déle a užívali si aktivně rodinu a přátele, udrželi si co nejdéle samostatnost fungování a abychom co nejčastěji prožívali osobní pohodu a žili šťastněji. To vše se skrývá za pojmem zdravý životní styl.



Vědecké poznatky

Víte, že Američané mají kratší očekávanou délku života ve srovnání s obyvateli téměř všech ostatních zemí s vysokými příjmy? Cílem studie Yanping Liové a jejího kolektivu bylo odhadnout dopad faktorů životního stylu na předčasnou úmrtnost a očekávanou délku života v populaci USA. Použili údaje ze studií *Nurses' Health Study* z let 1980 až 2014 a *Health Professionals Follow-up Study* z let 1986–2014.¹

Předpokládaná očekávaná délka života v padesáti letech byla v průměru o 14 let delší u žen a o 12,2 let u mužů, pokud dodržovali pět nízkorizikových faktorů, ve srovnání s těmi, kteří je do svého životního stylu nezahrnovali. Ti měli mnohem větší pravděpodobnost předčasného úmrtí na rakovinu nebo kardiovaskulární onemocnění.

O kterých pět faktorů se jedná?

1. nekuřáctví (absolutní);
2. tělesná hmotnost – index tělesné hmotnosti (body mass index, BMI) v rozmezí 18,5 až 24,9 kg/m²;
3. fyzická aktivita – minimálně 30 min denně mírné až intenzivní fyzické aktivity;
4. nízký příjem alkoholu;
5. kvalitní strava.

Nejdřív bych chtěla podotknout, že uvedené hodnoty BMI platí pro běžnou populaci. Pro sportovce nebo osoby s rozvinutým svalstvem určitě není tato metoda zcela relevantní. A koneckonců se jí nevyužívá ani v osobní diagnostice při tvorbě individuálních tréninkových programů. Používá se více pro obecné studie a individuálně spíš jen orientačně.

Podivili jste se nad konzumací alkoholu? Vztah mezi jeho mírnou konzumací a zdravím je složitý, jak ukázaly i studie v renomovaném časopisu *The Lancet*². Konzumace alkoholu na jakékoli úrovni je spojena se zhoršením zdraví v důsledku nemocí včetně zranění. Některé studie ale zároveň zjistily, že konzumace malého množství alkoholu snižuje riziko určitých onemocnění. Raději je nezmiňuji, protože „malé množství“ může být interpretováno různě a připadalo by mi to jako podpora konzumace alkoholu a to opravdu nechci.

Jak to tedy je? Úroveň konzumace alkoholu spojená s nejnižším rizikem pro zdraví bude záviset na věkové struktuře a složení nemocí této populace. Alarmující je, že v roce 2020 mezi jednotlivci konzumujícími škodlivé množství alkoholu jich bylo 59,1 % ve věku 15 až 39 let, a to až 76,9 % mužů.²

Těmito studiemi jsem jen chtěla pro příklad ukázat, že některá fakta si mohou někdy svým způsobem i odporovat, a proto je důležité přemýšlet kriticky a „nekonzumovat“ všechny informace zbrkle.

Nekuřáctví, cvičení a větší rozmanitost stravy souvisí významně s vyšší pravděpodobností dosažení sta let. To prokázala aktuální studie v Číně, jejíž cílem bylo prozkoumat zdravý životní styl mezi 5222 lidmi ve věku 80 let nebo staršími a pravděpodobnost, že se stanou stoletými.³ V závěrečné kapitole se dozvíte, jak to vypadá se životním stylem stoletých, žijících v takzvaných „modrých zónách dlouhověkosti“.

Způsob života je to, jak lidé v různých společnostech běžně žijí, co je v dané společnosti z hlediska realizace každodenních činností obvyklé. Životní styl se týká menší skupiny lidí nebo konkrétní osoby, tedy třeba vás. Jaké činnosti ve svém všedním životě děláte pravidelně? Souvisí to s výchovou, kulturou, ve které žijete, i s vašimi vlastními hodnotami a mnohým dalším. Když k tomu přidáte záměrné a cílené aktivity na podporu zdraví, můžete to nazývat zdravým životním stylem.

No dobře, řeknete si, jím zdravě, mám dobrý spánkový režim, chodím se psem na procházky, „kráčím rychle“, protože svižná chůze je prospěšná, ale přidám pár cigaret denně. Tak co, vedu zdravý život? Má odpověď by byla, že se snad postupně toho neduhu zbavíte, ale že je podstatné, že jste na cestě zdravého životního stylu.

Jak se vlastně charakterizuje zdraví?

Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, WHO) jde o „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady“.⁴

Patogenetický přístup se zaměřuje na identifikaci a eliminaci příčin nemocí, hledá patogeny, které způsobují zdravotní problémy, a kladě důraz na diagnostiku a léčbu. Zdraví chápe jako absenci nemoci.

Salutogenetický přístup sociologa Aarona Antonovského zdůrazňuje důležitost podporování zdraví a zlepšování kvality života, a to i v přítomnosti rizikových faktorů a stresu. Výraz salutogeneze je tvořen dvěma slovními kořeny: salūs – zdraví, zdar, prospěch; genus – rod, původ či γένεσις – původ, zdroj. Salutogeneze chápe zdraví a nemoc ne jako „černo-bílou“ opozici, ale jako škálu, na které se může každý pohybovat směrem ke zlepšení nebo zhoršení svého zdravotního stavu.

Zaměřuje se na faktory, které podporují zdraví a zlepšují naši celkovou odolnost vůči nemocem.⁵

Patřím do generace X, jejíž příslušníci se narodili přibližně v rozmezí let 1965 až 1980. Zažila jsem přechod od analogového k digitálnímu světu. Nebráním se používání umělé inteligence a ničemu, co 21. století přináší, vše je ale otázkou míry. Nezapře se v mně samostatnost a spíše pozitivní postoj k tvrdé práci, proto píšu knihu. Ale doufám, že oslovím i generaci svého syna. S tou souzním, co se týče změny charakteru práce, potřeby volného času a udržitelnosti.

V oblasti zdravého životního stylu sdílejí generace X a Y důraz na fyzickou aktivitu, jako je chození do posilovny a běhání, a na zdravou čerstvou stravu. Má generace často získává informace o zdravém životním stylu z knih a lékařských konzultací, zatímco generace Y využívá internet a fitness aplikace. Má generace používá fitness centra a sportovní kluby, kdežto mladší se zapojuje do online fitness komunit a skupinových aktivit prostřednictvím sociálních médií a platform. Dobré je, že generace Y aktivně integruje zdravý životní styl do pracovního režimu pomocí flexibilních pracovních podmínek a digitálních detoxikačních technik.

Usměvavé cvičitelky aerobiku v televizi vystřídaly neméně usměvavé, entuziastické cvičitelky na sítích. Přesto mám dojem, že za „našich mladých let“ jsme se přirozeně více hýbali a v současnosti přibývá sedavého způsobu života. Běžně se také jedlo více ovoce a zeleniny, která byla dostupná, více se vařila domácí strava, neexistovaly polotovary. Domnívám se, že především na venkově se dřív žilo zdravěji. Dnes jako by se to překlápělo, protože lidé ve městech se aktivně snaží o zlepšení svých návyků a také mají mnohdy lepší dostupnost sportovišť.

Pro udržení zdravého a vyváženého života je důležité zahrnout do každodenní rutiny několik klíčových prvků. Pravidelný a dostatečný pohyb a vyvážená strava spolu s dostatečným pitným režimem významně souvisejí s příjmem a výdejem energie a dobrou tělesnou i duševní kondicí. Když k tomu přidáme i otužování, hodně podpoříme dobrou imunitu i celkovou odolnost. Kvalitní mezilidské vztahy a smysluplná práce obohacují náš život a podporují psychickou pohodu, kterou dále umocňuje zvládání emocí, kontakt s přírodou, poznávání sebe i toho, co nás přesahuje. Nezbytné je také mít svůj volný čas pro odpočinek a rekreaci a také věnovat pozornost ničím nenahraditelnému kvalitnímu spánku pro regeneraci. Prožívání sexuální intimity je nedílnou součástí zdravého života. Každý z těchto aspektů ovlivňuje ostatní a spolu vytváří harmonický a zdravý životní styl. Ten se pak promítá do dobrého fungování člověka po stránce tělesné, psychické i sociální.

Samozřejmě že ne pokaždé se povede v každodenním životě naplnit všechna nejlepší předsevzetí. Vždy je v toku našeho života některá oblast pro nás důležitá a některá méně. Vezměme v potaz už jen to, jak nás ovlivňují roční období. Fakt je ten, že když déle zanedbáváme jakoukoliv oblast zdravého životního stylu, hned se to odrazí na našem zdraví. O tom, jak se zdravým životním stylem neumořit, píšu v závěru knihy.

A co je pro mě samozřejmostí, kterou je potřeba aspoň zmínit?

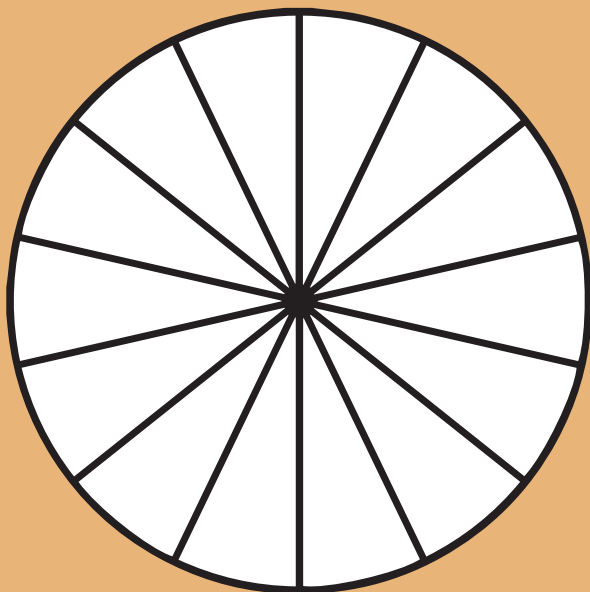
Tělesná hygiena a preventivní lékařské prohlídky. Podle průzkumu *GP Patient Survey Dental Statistics* z ledna až března 2024 se zhruba 52,4 % dospělých v Anglii pokusilo získat za poslední dva roky termín u zubaře, ale pouze 3 % se to podařilo.⁶ S údivem jsem sledovala reportáž na ČT24, jak si lidé ve třetím miléniu doma ošetřují zuby. I když si rádi stěžujeme, jak je to u nás strašné, v Česku absolvuje preventivní prohlídku u zubaře přibližně 70 % obyvatel alespoň jednou ročně.

Ovšem je pravda, že polovina dospělých Čechů nechodí v doporučeném intervalu alespoň na jednu ze základních preventivních prohlídek k praktickému lékaři, zubaři či gynekologovi, 39 % z nich nedodrží doporučené intervaly alespoň u jedné prohlídky. Dalších 14 % neabsolvovalo žádnou z těchto prohlídek za posledních deset let. Hlavním důvodem bývá absence zdravotních potíží a nedostatek informací o významu prevence, což odporuje jejímu smyslu. Uvádí to nejnovější průzkum think-tanku Ministr zdraví ve spolupráci s Národní asociací patientských organizací (NAPO) a výzkumnou neziskovou organizací PAQ Research realizovaný v průběhu dubna 2023.⁷

PRAKTICKÉ TIPY



Představte si životní styl jako kulatý koláč, který se skládá z mnoha kousků. Hned na začátku si vepište do jednotlivých částí to, co pro své zdraví cíleně děláte, a nechtejte si ještě volný prostor. Po přečtení knihy se k obrázku vraťte a jinou tužkou doplňte, co byste rádi dělali, nebo k čemu už jste se nechali inspirovat.



Jen pro zajímavost: Víte jaký je váš index tělesné hmotnosti, který poukazuje na to, zda máte rizikovou hmotnost? Do vyhledávače na internetu zadejte *BMI kalkulačka* a v tabulkách pro dospělé muže a ženy se zohledněním věku najdete, jestli máte podváhu, normální hmotnost, nadváhu nebo obezitu. Index BMI se vypočítává tak, že se vydělí hmotnost v kilogramech tělesnou výškou v metrech umocněnou na druhou. Tato metoda je obecná a určitě ji nedoporučuji sportovcům.

„Každý krok se počítá.“

