

Malá kniha zdravia

Takmer všetky knihy o zdraví, na ktoré som narazil, sú nejakým spôsobom nestavané na mňa. Chcete čítať niečo s touto tematikou? Môžete skúsiť hrubé knihy, ktoré popisujú všetko možné, prípadne rôzne články, ktoré sa zameriavajú na jednu vec. Čím komplikovanejšie pravidlá, tým je vyššia šanca, že to človek správne nepochopí, prípadne že knihu či článok nedočíta. Výsledkom je táto miniatúrna knižka, ktorá obsahuje niekoľko bodov zdravia. Nie je to len pár rád alebo osvedčených postupov, je to zbierka vecí, o ktorých sa väčšina ľudí nedozvie. Napríklad základné veci o krvi vie každý lekár, ale ako presne súvisí krv so zdravím a že krvné skupiny znamenajú viac ako len písmeno (prípadne nulu), to vie len odborník.

Knižka je zmesou faktov získaných z rôznych miest a môže poslúžiť ako malá príručka zdravého, alebo aspoň zdravšieho života. Dá sa považovať za o niečo väčšiu sestru knižky „Malá kniha tvorivosti“. Tieto dve a mnohé ďalšie malé knihy vychádzajú v Greenie knižnici

Malá kniha zdravia.....	1	Mlieko.....	10
BMI.....	2	Otužovanie.....	11
Činky.....	3	Pohyb.....	12
Darcovstvo krvi.....	4	Stravovanie.....	13
Diéty.....	5	Svalstvo.....	14
Hladovka.....	6	Televízia.....	15
Kola.....	7	Voda.....	16
Krv.....	8	Zásaditosť.....	17
Minerály.....	9	Zhrnutie.....	18

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	GKBN
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Piate (2018)	101101

BMI

Máte v poriadku svoju BMI hodnotu? Aké je vaše BMI? Odpoveď nájdete na internete, stačí si nájsť kalkulačku. Dopíše sa výška a váha a máte výsledok. Podľa BMI skutočne možno povedať, či máte štíhlu postavu, alebo nie. O vašej sile, potrebe niečo so sebou urobiť a o mnohom ďalšom to povie iba málo.

Vzorec na výpočet je hmotnosť (kg) : výška² (m)

$$80 : (1,80 \times 1,80) = 24,7$$

Jednotlivé hodnoty sú:

- podváha (0 – 19)
- normálna hmotnosť (19 – 25)
- nadváha (25 – 30)
- obezita (30 – 40)
- ťažká obezita (40 a viac)

Kedykoľvek si vypočítajte svoju hodnotu, trvá to len chvíľu, ale nie vždy tomu treba pridávať veľkú váhu. To, že má zápasník do 60kg pri rovnakej výške úplne iné BMI ako zápasník do 100kg rozhodne neznamená, že by bol jeden z nich chorý alebo niečo podobné.

Objektívne zhodnotenie stavu nie je možné na základe dvoch čísiel. Dokonca aj mimo moderných technológií na analýzu rôznych tkanív sa môže zistiť niečo o tele, napríklad schopnosťou pohybu hore schodmi či celkovým fungovaním tela aj v takej jednoduchej disciplíne, ako je dlhšia prechádzka.

TIP: Dôležitý je vlastný pocit i názory okolia, niekto preferuje štíhle ženy, iní tie, ktoré majú vyššie hodnoty. Lepšie, ako denne hádzať svoju hmotnosť a výšku do kalkulačky je urobenie pár cvikov.

Činky

Dvíhanie činiek pozná asi každý. Jednoduchá činnosť, fyzikálne zákony a k tomu rast svalov a sily na základe správneho namáhania. Kto chce svaly na rukách a vzhľad vzpieráča, ten sa činkám asi nevyhne.

Na druhej strane, kto si na ne nájde čas? Činky má doma málokto (a ak má, často pod niekoľkoročnou kopou harabúrd) a s presúvaním je tiež problém. Dali by ste si do batoha, s ktorým idete do práce, do školy či na výlet činky? Normálny človek pravdepodobne nie.

S činkami je vždy dôležité začínať s pomocou niekoho skúsenejšieho. Dostať svalovicu (alebo niečo horšie) je totiž veľmi jednoduché, poradiť môže napríklad niekto z fitness centra. Najdôležitejšia zásada je cvičiť s ľahkými činkami, postupne a nie celý deň. A, samozrejme, na série. Pri rôznych takýchto cvičeniach potrebuje človek série z dôvodu oddychu svalstva. Tak napríklad pri činkách si telo najskôr povie, že sa robí niečo zvláštne. Pri druhej sérii je už oboznámené s činnosťou a tretia séria je už viac automatizovaná, pretože mozog i telo vie, čo sa ide diať.

Namiesto činiek sa dá použiť čokoľvek, naozaj čokoľvek – a vďaka tomu možno rovnaký princíp, ako majú činky, praktizovať kedykoľvek a kdekoľvek. Namiesto skutočných činiek môže poslúžiť nákupná taška, fľaša s vodou, peňaženka a kľúče, lopata, mikina, skrátka neobmedzený výber. Ideálna možnosť je prejsť sa a popri tom posilovať. Desiat zdvihnutí každou rukou, to na tri série a výsledok? Za deň žiadny. Skúste to ale robiť mesiac a nie len že budete mať viac svalovej hmoty, ale hlavne dobrý pocit, že ste si našli čas.

TIP: Cvičiť s činkami sa z rôznych dôvodov chce iba málokomu. Možno aj preto, že nie každého napadne veľmi kreatívne použitie pri niektorej činnosti. Pozeranie seriálu, vaňa či nakupovanie. Zacvičiť si v lete v supermarkete s fľašou a dať to kamarátovi otvoriť je jedna z množstva možností, ako sa zabaviť.

Darcovstvo krvi

Boli ste niekedy darovať krv? Okrem toho, že je to pekné, ľudské, môžete veľkodušne niekomu pomôcť (či egoisticky sami sebe), dozviete sa aj veľa o zdraví.

Napriek tomu, že zisťovanie informácií z krvi nie je úplne najideálnejšie, samotná štruktúra povie o jej fungovaní veľa a rýchlo, bez veľmi zložitých prístrojov. Pri darovaní krvi sa vyšetrený človek dozvie o hemoglobíne, dostane výsledky pečenejových testov či bielych krviniek. Tieto vyšetrenia sú často platené, pričom pre darcov krvi sú zadarmo.

Darovanie krvi má niekoľko ďalších výhod – sú za to peniaze (v súčasnosti je bežná suma 2€ vo forme stravného lístku), občerstvenie (čaj alebo káva, niečo na zahryznutie), prípadne ďalšie málo podstatné výhody. V stredoveku sa používalo púšťanie žilou ako metóda na liečenie rôznych ochorení. Tento proces nemá veľké účinky, ale môže pomôcť pri čistení krvi.

Na to, aby sa mohla krv darovať, je potrebné splniť niekoľko podmienok. Zdravotný stav nenarušený rôznymi chorobami, hmotnosť nad 50kg či úpravu jedálnička pred odberom. Ide predovšetkým o tuky, ktoré sú poriadne obsiahnuté napríklad v slanine, klobásach, orechoch, čokoláde, mliečnych výrobkoch a podobne. Stačí si nedať pozor a pri skúšobnej vzorke vyzerá krv úplne inak, ako by sa očakávalo. Viditeľný rozdiel je tak výrazný, že veď die minimálne k zamysleniu (a k ceste domov).

TIP: Darca krvi má právo na deň voľna. Niekde je to polovica dňa alebo presunutie na jednoduchšiu prácu, inde dokonca vôbec nič, ale je to zaujímavá možnosť, ako zistiť svoj zdravotný stav, niekomu pomôcť, niečo za to dostať a ešte sa aj nezúčastniť na nezaujímavom predmete v škole. Sám som využíval darovanie krvi na to, aby som mohol ísť k zubárovi.

Diéty

Každá moderná diéta je o tom, že by telo, ktoré chce zhodiť kilá, nemalo hladovať. Aj keď sa samozrejme dá schudnúť hladovkou, pre telo je to zlé riešenie. Pri diétach je bežné, že sa informuje o zdravých a škodlivých potravinách, alebo sa využíva konkrétna kombinácia niektorých druhov jedál. Netreba asi rozoberať, že niečo ako úplne čarovná diéta, ktorá sa niekde prezentuje, môže mať ďaleko od skutočného účinku. Dobrý príklad je tzv. paleo diéta. Zakladá sa na pravekom životnom štýle, teda na tom, čo sa jedlo pred začiatkom poľnohospodárstva. Mäso, slanina, vajička, mlieko, lesné plody, korenky a podobne. Vyvarovať sa treba rôznym sladeným nápojom či pečivu. Takáto strava dodá silu a dosť tukov, takže sa na nej dá žiť. Naši predkovia však vôbec neboli zdraví. Rakovina síce nebola, no boli vypadané všetky zuby či maximálna dĺžka života sa pohybovala len do 40 rokov.

Dobrá diéta je taká, ktorá umožňuje jesť čokoľvek, no samozrejme v rozumnom množstve. Chuť na kolu? Výborne, dať si dva deci koly a pustiť sa do futbalového zápasu. Chuť na vajička? Tak skombinovať s väčším množstvom zeleniny jedno alebo dve. Výsledkom nie je ideálna kombinácia, ale pomáha to po stránke psychickej. Každá krvná skupina má inú históriu, pochádza z inej oblasti s iným prísunom potravín. Výsledkom je, že poľnohospodár (A) lepšie spracuje múčne výrobky, kočovník (B) sa „špecializuje“ na mäso a mlieko a lovec (0) si dobre poradí hlavne s mäsom. Zeleninu a ovocie dobre spracuje hocikto. Ak neviete krvnú skupinu, skúste to čím skôr zistiť, hodí sa nielen kvôli stravovaniu. Zaujímavá štúdia hovorí o tom, že často majú najväčšie problémy ľudia, ktorí začali s diétami v mladom veku. Dôvody sú na to dva. Môže sa telo (ne)zásobiť vecami, ktorých má v skutočnosti (ne)dostatok, a môže jednotvárnou stravou spomaliť metabolizmus. Napríklad konzumáciou len rastlinných tukov.

TIP: Mimoriadne dôležitá vec pri diétach je čas. Zobrať do ruky kalkulačku a z letáka vypočítať, ako dlho treba diétu dodržiavať, kým sa prejaví zadaný výsledok, vedie k sklamaniam. Napríklad jedenie iba zeleniny urobí niečo úplne iné s človekom, ktorý ju jedáva pravidelne a s tým, kto sa k nej dostane len niekedy a v malých množstvách.

Hladovka

Hladovať je zlé, to povie každá diéta. Celkom pravda to ale nie je. V prírode nie je u živočíchov prirodzené delenie jedla na raňajky, obed a večeru. Keď sa niečo nájde alebo uloví, tak sa to zje. Ďalší príjem sa rieši až po tom, čo príde nový hlad. Striedajú sa tak obdobia sýtosti a hladu. U ľudí prinieslo stabilný príjem potravín až zavedenie poľnohospodárstva. Tí, čo stále lovili a utekali za potravou, boli štíhlejší ako tí, ktorí obrábali svoje polia.

Princíp hladovky, ak ju samozrejme robíte správne, je nie až tak v znižovaní hmotnosti, ale skôr v očiste. Vhodnou hladovkou pôjde hmotnosť dolu len minimálne, ale môže naštartovať trávenie. Doslova vytlačiť z tela nepotrebné látky, usadené v cievach a na iných dôležitých miestach. Na to, aby sa telo čistilo, je potrebné dodávať vodu, prípadne také jedlo, ktoré umožní čistenie organizmu. Vždy je však potrebný dohľad človeka, ktorý s tým má skúsenosti.

Ak sa rozhodnete pre hladovku, okrem spomínanej odbornej pomoci a tekutín potrebujete tiež vyriešiť príjem vitamínov. Dočasným znížením príjmu potravín sa totiž odrezáte aj od vitamínov a minerálov. Taktiež je dobrý nápad stravovať sa normálne, keď máte náročnejšiu prácu, a čistiť organizmus počas voľna, v ktorom nemáte žiadne náročné aktivity.

V koncentračných a pracovných táboroch išla telesná hmotnosť rýchlo dole. Pri ťažkej práci a veľmi malom množstve potravy sa postava človeka rýchlo mení a skutočne ubúda tuk. Svalová hmota sa však úplne zničí oveľa skôr, aj keď sa používa. Výsledkom je síce chudý človek, no bez svalov, bez energie a s tak zničeným metabolizmom, že návrat do bežného života niekedy vôbec nie je možný.

TIP: Ak sa rozhodnete pre hladovku na nejakú príležitosť, je asi jasné, že na to treba s rozumom a pod dohľadom. Nutný je dostatok tekutín a veľmi dôležité je dodávať potrebné vitamíny a minerály. Taktiež si treba na začiatku stanoviť, či sa chce prečistiť organizmus alebo rýchlo zhodiť. V druhom prípade môžete narobiť množstvo problémov a s tým aj zvýšenie hmotnosti, spomalenie premeny látok a podobne.

Kola

Viete, koľko cukru je v pohári, fľaši či plechovke koly? Presné množstvo je na obale, dá sa to vypočítať. Ak by sa niekomu chcelo. Lepšie je vysvetlenie na ľahko pochopiteľnom prípade. Dajte do litrovej nádoby vodu a pridajte jednu čajovú lyžicu. Výsledkom je, pochopiteľne, voda s cukrom. Keby sa pridalo ešte osem lyžičiek, je z toho veľmi sladká voda v 1L nádobe. Aby to bolo ako kola, muselo by byť tých 9 lyžičiek nie v jednom litri, ale v tretine litra, v 0.33L. Ak by ste teda chceli urobiť 1L koly, potrebujete vodu, 27 lyžičiek cukru a samozrejme kofeín, farbivá a niekoľko ďalších chemických látok.

Presné zloženie, ktoré má napríklad CocaCola, nie je známe. Z rôznych dôvodov, predovšetkým patenty. Výsledkom je dobrá chuť (subjektívne), no nemáte často tušenie, čo všetko to vlastne pijete. Veľa o kole povie tzv. OpenCola, čo je open-source (s voľným kódom, v tomto prípade receptom). Presné zloženie je napríklad na Wikipedii:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/OpenCola>

Celkovo sú rôzne sladené nápoje nezdravé, predovšetkým tie, ktoré obsahujú Aspartam (umelé sladidlo, obsahujúce metanol).

<http://sk.wikipedia.org/wiki/Aspartam>

Citácia z Wikipédie: Americký úrad síce povolil sladenie aspartamom, zároveň ale zdokumentoval 92 škodlivých príznakov pri jeho častej konzumácii. Medzi inými uvádza otupelosť, bolesti hlavy, únavu, závrate, bolesti žalúdka, búšenie srdca, zvyšovanie hmotnosti, podráždenosť, úzkosť, stratu pamäti, halucinácie, vyrážky, záchvaty, slepotu, hučanie v ušiach, depresie, stratu sluchu, kŕče, stratu chuti, nespavosť, slabosť.

TIP: Kola je v podstate energy drink, okamžitý prísun energie v podobe umelého cukru a kofeín na povzbudenie činnosti srdca. Je potom na každom, či sa rozhodne tú energiu okamžite použiť, alebo si zaplniť telo nepotrebným materiálom, ktorého je ťažké zbaviť sa. O tom, ako je na tom kola so zdravím, hovorí dosť fakt, že viac ako 50 rokov je prvý krok k zdravšiemu telu obmedzenie či vynechanie sladených (a hlavne presladených) nápojov.

Krv

Krv je zvláštna tekutina. Jej množstvo kolíše v každom človeku, podľa výšky, hmotnosti, pohlavia a ďalších prvkov. Oveľa viac je rozmanité jej zloženie. Ak sa zoberie vzorka krvi, je možné človeka identifikovať a zistiť informácie o zdravotnom stave.

Kým moderná medicína vie o krvi a jej dôležitosti veľa, nie každý lekár pozná podstatné detaily. Krv je diaľnica. Dopravuje kyslík a všetko potrebné a aby to mohla splňať, musí mať sama dostatok potrebných látok. Ak ich nemá, tak si ich zoberie. Ideálne samozrejme z potravín. Ak je v krvi nedostatok železa a telo prijme potravu s obsahom tejto látky, výsledkom je viac železa v krvi. Krv si vezme čo potrebuje aj priamo z orgánov či z kostí. Aj odtiaľ, kde sú tieto látky nutnejšie ako v krvi samotnej. Málo vápnika? Zoberie sa z kostí. To spôsobí, že pri testoch z krvi sa nájde dostatok vápnika, aj keď je ho v tele málo a hrozí osteoporóza. Krv sa mení rýchlo, preteká telom a neustále niečo zbiera a odovzdáva. Ak sa chce získať stav človeka, treba získať informácie aj z iných miest, napríklad z vlasov.

Príkladom môže byť obrovská zmena stravy. Ak niekto okamžite prestane piť sladené nápoje a pustí sa do živých jogurtov, kvalitne spracovanej zeleniny a k tomu začne v správnej miere brať dobrý doplnok výživy, za 3 mesiace má úplne inú krv, priamo na nepoznanie. DNA kód a niekoľko drobností prezradí, že ide o toho istého človeka, no krv má úplne iné vlastnosti. Len málokedy sa dá zistiť skutočný nedostatok niektorej látky. Znovu príklad s vápnikom. Toho je v krvi vždy dostatok a ak nie, každý lekár odporučí nejaké prípravky na to, aby sa trochu zvýšilo množstvo vápnika v krvi. V skutočnosti však fakt, že je v krvi primálo vápnika, znamená veľký problém. Telo sa minuli zásoby a tak odoberá z kostí. Ak už odoberá dlhšiu dobu, potrebuje doplniť obrovské množstvo vápnika (a s obrovskou pravdepodobnosťou aj ďalších látok), aby sa dosiahol dobrý stav nie len v krvi, ale aj v kostiach a všetkých úložiskách.

TIP: Chlór vo vode spôsobuje celú hromadu problémov s krvou a cievami. Jedna z najlepších možností, ako urýchliť látkovú výmenu, je znížiť jeho prísun, napríklad riedením vody z vodovodu inou tekutinou alebo najlepšie filtrovaním vody.

Minerály

Stretli ste sa už niekedy s tvrdením, že deti na Slovensku majú málo vitamínov a kalcia? Bola to reklama, neviem už presne na čo, pravdepodobne nejaký mliečny výrobok alebo multivitamín. Človek, ktorý nevie o zdraví vôbec nič, si kúpi vitamín a nejaké to kalcium s tým, že bude zdravý ako rybička. Telo človeka pozostáva okrem iného aj z kostí a mať ich v poriadku je nutné. Napriek tomu je ale vápnik málo použiteľný bez horčíka. Ak je prebytok vápnika, tak to vôbec neznamená, že robí to, čo treba. Niečo podobné ako kúpiť benzín do auta, ale ani na tom najlepšom aute sa s dostatkom benzínu nikam nedoveziete, keď na aute nemáte kolesá.

Pri mineráloch nastávajú dva problémy. Problém s ich nedostatkom (hlavne pri nesprávnom jedálničku) a problém s pomerom. Ľudské telo vyžaduje vápnik, horčík a ďalšie známe prvky, ale aj časti neznámych. Môže sa tak stať a aj sa tak často stáva, že pri braní nevhodného prípravku sa dostáva do tela len skutočný minimum potrebnej látky a viac nepotrebné. Najlepší možný príklad je s vitamínom C. Nejaká maxi tabletky s vitamínom C môže mať menší obsah vitamínu ako tabletky s vitamínom C od inej firmy, určená pre deti. Odporúčaná dávka je niekde zvolená tak mizerne, že človeku môže hroziť skorbut.

<http://sk.wikipedia.org/wiki/Skorbut>

TIP: To, že sú niektoré doplnky výživy v televízii a sú tam šťastní ľudia ešte neznamená, že je zdravé, vhodné či dokonca neškodlivé. Pri výbere je nutné prezrieť obsah a určite sa neriadiť cenou. Špeciálne je nutné vyhnúť sa rôznym šumivým vitamínom a minerálom, ak chcete zdravie a nie zanesené tráviace ústrojenstvo odpadom.

Mlieko

Nech si vraví kto chce čo chce, mlieko je zdravé a treba ho piť. Skombinovať ho s vhodnou stravou a z mimina začne rásť zdravé dieťa. Ako je ale na tom dospelí?

Krvná skupina B a taktiež AB má nadpriemernú schopnosť spracovať látky obsiahnuté v mlieku, môžu ho tak piť viac ako ostatní. Samozrejme krvná skupina je len jedna z väčšieho množstva faktorov. Okrem nej zohráva úlohu metabolizmus, celkový typ postavy, tepelné spracovanie mlieka či vek.

Schopnosti spracovania mlieka totiž s pribúdajúcim vekom klesajú. Prirodzeným spôsobom sa so starnutím mení jedálny lístok a také množstvo mlieka, aké požaduje malé dieťa, nikdy dospelý človek potrebovať nebude. Samozrejme vzhľadom k celkovej hmotnosti. Navyše sa pre človeka najviac hodí ľudské materské mlieko. Kravské, alebo oveľa drahšie ovčie mlieko, jednoducho nie je určené pre človeka.

Mlieko je výborná potravina na dochutenie a rovnako ako syr, ovocie či rôzne druhy mäsa je dôležité konzumovať ráno a večer sa mu vyhnúť. Zvlášť kombinácia múky a mlieka je veľkým nepriateľom pre ľudí s vysokým cholesterolom. Mlieko tiež obsahuje laktózu, ktorá môže spôsobovať (podľa rýchlosti a odolnosti organizmu) nemalé problémy.

<http://sk.wikipedia.org/wiki/Laktóza>

Iný pohľad na mlieko má človek, ktorý sa zaujíma o jeho tvorbu. V niektorých prípadoch je kravské mlieko pre človeka nevhodné a celkovo je oveľa lepšie pre teliatko ako pre človeka. Rôzne reklamy na mliečne desiaty platia spoločnosti, ktoré žijú z mliečnych výrobkov. Bez kravského mlieka, prípadne mlieka z iného živočicha, môžeme bez problémov žiť. Informácia, že bez živočíšneho mlieka nebudeme mať zdravý chrup a kosti nie je pravdivá. Tak ako pri všetkom, aj pri mlieku platí, že je vhodné, ak je všetko s mierou.

TIP: Na internete sa o mlieku vedú spory už niekoľko rokov, pričom často vedú k zaujímavým koncom. Okrem iného k tomu, že sa niekedy nahrádza mliečny tuk olejom z repky olejnej či to, že v obchodoch predávané mlieko má úplne iné vlastnosti ako priamo nadojené. Zaujímavý je tiež fakt, že z niektorých druhov mlieka sa nedá urobiť palacinka.

Otužovanie

Stretli ste sa už niekedy s otužovaním? Bude to zniet' možno zvláštne, ale práve nedostatok otužovania spôsobuje z veľkej časti každoročné problémy s chrípkami. Možno hlavne z dôvodu úplne prirodzenej ľudskej lenivosti. Načo sa otužovať? Mne sa to nechce...

Dôvod, prečo je chrípka a podobné ochorenia práve v zimných mesiacoch je ten, že je telo pod útokom z dvoch strán. Na jednej strane choroba, s ktorou si telo bez väčších problémov poradí, a na tej druhej nezvyk na zmenené podmienky. Príde nižšia teplota, silnejší vietor a problém, ktorému sa dalo vyhnúť práve otužovaním.

Otužovanie je postupná príprava tela na drsnejšie podmienky. Dosiahnuť sa dá rôznymi spôsobmi – občas chladnejšia sprcha (hlavne na začiatok je úplne studená nevhodná), pravidelné cvičenie pri otvorenom okne, aspoň občas behanie. Aj také maličkosti, ako zabehnúť si do obchodu (doslovne) alebo odignorovať výťah (pre nejakú stávkku alebo dobrý pocit) môže zvýšiť imunitu.

Kto by toho vedel veľa rozprávať o krutom počasi? Polárny prieskumníci, horskí horolezci, záchranári či lodníci v severnom Atlantiku. Títo ľudia sú na extrémne podmienky zvyknutí a keby neboli, nemohli by robiť túto prácu. Musia mať svoje telo pripravené.

S otužovaním je dobré začať pred zimou, najlepšie v lete. Občas studená sprcha, ktorá mimochodom môže výrazne zlepšiť krvný obeh, spolu s vhodným oblečením na vonku. Ak pracujete v kancelárii, rozhodne odporúčam dať si počas dňa aspoň dve 5-minútové prestávky a ponat'ahovať si ruky postojacky pri okne. A trochu sa prehnúť či zakrúžiť hlavou.

TIP: Studená sprcha zlepšuje krvný obeh, rovnako ako dobrá masáž. Nie je nič lepšie, ako tieto dve možnosti skombinovať. Základnú masáž chrbta či inej časti tela po sprche zvládne ktokoľvek.

Pohyb

Koľko treba pohybu? To je na prvý pohľad veľmi triviálna otázka. Odpoveď je jednoduchá, nejaká cifra, no u každého človeka je to iné, mimoriadne subjektívne. Nesubjektívny fakt je však ten, že takmer každý človek, ktorý toto číta alebo o tomto počúva, má pohybu menej, ako je potrebné pre telo či psychickú pohodu.

Ak sa zoberú presné čísla, zohľadní sa výška, váha, pohlavie, množstvo tuku, svalovej hmoty, celkový typ postavy, aktuálny zdravotný stav a ďalšie veci, dá sa vypočítať množstvo potrebného pohybu. Medzi najlepšie riešenia patrí pri športe napríklad plávanie, alebo niektorý loptový šport, ktorý sa dá hrať na každom sídlisku: streetball, vybíjaná, futbal či hokej.

Chôdza nepatrí medzi aktivity, ktoré by za hodinu spálili množstvo kalórii. Má ale obrovskú výhodu, dá sa praktizovať všade. Čokoľvek sa vybavuje, môže sa to urobiť pri chôdzi. Kedykoľvek sa môže chôdza obohatiť o inú činnosť. Zaujímavé je napríklad posilňovanie, kde plne postačuje nákupná taška či batoh, prípadne prechod z chôdze do rýchlochôdze alebo do behu. Zaujímavosťou je predovšetkým rozhovor, pri ktorom sa spaľuje energia nie len kráčaním, ale aj myslením. Ak sa vhodným spôsobom dopĺňa energia, napríklad zeleninou alebo niektorým vhodným prípravkom, môžete nie len niečo zhodiť, ale aj prísť s niečím zaujímavým, pretože vám bude výborne fungovať hlava.

TIP: Niečo v jedle chýba, čo nie je doma? Zabehnúť do obchodu sa dá aj doslovne. Či už je obchod dve ulice vedľa alebo priamo pred domom, nie je zlý nápad vyštartovať a hneď sa aj vrátiť. Výprava za nejakou maličkosťou môže byť veselá a hlavne je zdravá. Taktiež sa môže použiť bicykel. A vôbec, najlepšie chutí jogurt alebo podobná potravina vtedy, keď si po ňu sami prídete.

Stravovanie

O stravovaní sa šíri množstvo právd, poloprávd i úplných hlúpostí. Naši predkovia boli lovcami. Niečo sa uloví a hneď po love je veľká oslava, počas ktorej sa všetko zje. Dôjde k nasýteniu, alebo skôr k presýteniu a počas ďalších dní sa z nahromadených tukových zásob telo vyživuje, pri množstve pohybu a jedení rôznych semien, korenkov a podobne. Na toto bolo naše telo stavané. Od tých čias sa veľmi nezmenilo a kto chce takto žiť, môže. Problémom je skôr to, že nie všetko jedlo je prírodné, často obsahuje úplne zbytočné látky a k tomu je oveľa menej pohybu, ako v minulosti. Alebo vy denne prechádzate desať či až tridsať kilometrov? Jedno jedlo denne je hlúposť, aj u lovcov to bolo skôr o veľkom jedle a malých „pochúťkach“, keď sa niečo našlo. Dnes je časté jedno jedlo u ľudí, ktorí na nič nemajú čas a majú obrovskú zodpovednosť.

Ako teda jesť? Ideálne tak, aby sa telo po spánku zobudilo a aby fungovalo na dobrý výkon, za ktorým nasleduje oddych a spánok. Neraňajkujete? Chyba! Práve ráno, keď má telo najrýchlejšie trávenie, by bolo dobré niečo vhodné zjesť. Inak budete ako Ferrari bez benzínu. Akékoľvek jedlo, ktoré sa prijme neskôr, nebude tak dôkladne spracované. Inými slovami, vylúči sa viac vitamínov a ďalších látok, ktoré by sa telu hodili. Vhodné raňajky sú takmer akékoľvek a ak nie je hlad, stačí aj maličký kúsok. Hlavne ráno môže vaše telo zhadzovať kilogramy. Ak to chcete, kúsok sušienky či celozrnné pečivo s maslom alebo iným tukom a akýmkoľvek ovocím je výborná kombinácia. Pozor na pečivo, nie je úplná pravda, že celozrnné je vo všetkom lepšie (priveľa antinutrientov). Kombinácia klasickej bielej múky a celozrnej je pre telo vhodnejšia ako iba jedna alebo iba druhá.

Ako často jesť? Trojica „raňajky, obed, večera“ je vhodná pre každého, česť výnimky. Napríklad ľudia s cukrovkou alebo iným ochorením potrebujú častejšiu stravu. Ak máte slabší metabolizmus alebo menej pohybu, je dobrá vec nevypínať žalúdok. Päť či sedem jedál denne len prospeje, ak samozrejme celkové množstvo neprekračuje to, čo sa zje na raňajky, obed a večeru. Najjednoduchšie pravidlo je nebyť nikdy hladný.

TIP: Vôbec sa nestíha jesť? Hlavne pre takých ľudí sú rôzne müsli tyčinky (nie všetky sú zdravé) a podobne, ktoré nenechajú trávenie vychladnúť. Niektorí odborníci na výživu odporúčajú lífebary, v rozumnom množstve čokoládu či úplne bežné jablko.

Svalstvo

Ak vám niekto povie, že dá prednosť diéte pred akýmkoľvek pohybom, možno takmer s istotou tvrdiť, že na to ide zle. Diéta bez športu dokáže znižovať hmotnosť oveľa pomalšie a hlavne sa poškodzuje svalová hmota. Ďalšie tvrdenie, že niekto svaly nepotrebuje, je úplne hlúpe. Každý pohyb vytvárajú svaly. Je jedno, či sa dvíhajú činky alebo sa robia len bežné činnosti. Bez dostatku svalov cítite hmotnosť oblečenia, je problém zdvihnúť ovládač od TV a úplne jednoduché činnosti vytvárajú zadýchanie.

Svaly fungujú ako stroje, na energiu. Ak chce byť dobrý výsledok, treba dobré suroviny. Svaly potrebujú hlavne kyslík a energiu samotnú, pričom medzi najčistejšie formy patrí cukor. Samozrejme nie je cukor ako cukor a niektoré umelé sladidlá dodajú minimum skutočne použiteľnej energie. Dobrý cukor je ovocný cukor (fruktóza), po prijatí ktorého dostanú svaly takmer okamžitú “energetickú výpomoc”. Samozrejme všetkého veľa škodí a aj fruktóza má svoje vedľajšie účinky, keď sa to s ňou preženie. Napríklad môže spôsobovať prejedanie sa.

Nutnosťou pre svaly je samozrejme dostatok kyslíka, a teda dobrá funkcia pľúc, srdca a celého cievneho systému. Ak sa dlho necvičilo, musí si každá časť zvyknúť a to môže robiť cvičenie bolestivé a nepríjemné. Aj preto je nutné začať postupne. Celá svalovica je hlavne preťaženie svalov krížené s nedostatkom žiadaných surovín.

TIP: Svaly regenerujú v odpočinku. Niečo také, ako veľká námaha každý deň, odrovná väčšinu populácie. Na to, aby sa svaly zväčšovali, silneli a aby sa problémy v nich naprávali, je nutné vyhýbať sa niektorým potravinám (napríklad rôzne zákusky s umelými tukmi) a dopriať si poriadny spánok. Nie pozeranie telky do rána alebo iný spôsob poliehovania, ale skutočný spánok, ideálne pri otvorenom okne.

Televízia

Predstavte si dvoch chlapcov, ktorí v pätnástom roku života trávajú mladosť pri telke a pri počítači. Kým jeden pozerá na televíziu, druhý sa hrá počítačové hry. Môžu vyzerat' na prvý pohľad veľmi podobne, no ich zdravie môže byť drasticky odlišné.

Hlavný dôvod je, samozrejme, pohyb. Hranie hier že nie je pohyb? Stačí si pozrieť akékoľvek video majstrov v počítačových hrách, ako je napríklad Starcraft. Tenkí mladí chalani, zvyknutý na logické operácie v hlave a neustále používanie obidvoch rúk. Pri televízii sa len sedí či leží a ak sa to kombinuje s pohybom, tak je to práve jedenie popcornu, čo je z pohľadu zdravia úplná katastrofa. Celkovo je pasívne sledovanie televízie veľmi zlým spôsobom, ako tráviť voľný čas. Ohlupuje to ľudí, berie to čas (ktorý sa dá využiť inak) a hlavne núti to človeka sedieť alebo ležať.

Pri večernom sledovaní televízie, hlavne ak už dnes nikde nepôjdete, podľa možnosti nejedzte. Všetko (alebo veľká časť) sa uloží a len malá časť výživných látok z potravy sa skutočne využije.

Trochu iný príklad je jedenie pri telke alebo inom pasívnom oddychu pre ľudí, ktorí majú za sebou fyzicky veľmi namáhavú prácu. Profesionálni športovci alebo robotníci, ktorí dostali v ten deň poriadne zabrat', si môžu niečo dovoliť. Niečo obsahujúce veľa vlákniny s jogurtom môže pomôcť pri regenerácii svalov.

TIP: Otvorene, je telka pozerateľná? Je tam dosť kvalitný program, ktorý treba vidieť? Zdá sa vám, že ide televíziám len o biznis? Každá televízia žije z reklamy a ideálny scenár je získať za čo najmenej peňazí niečo, na čo sa bude pozerat' čo najviac divákov. Výsledkom sú rôzne reality show, ktorých výroba je mimoriadne lacná, aj keď to nie je veľmi ideálna zábava. Jediný spôsob, ako reality show obmedziť, je nesledovať to, ignorovať a robiť niečo lepšie. Čokoľvek. Napríklad si zacvičiť. Navyše akákoľvek činnosť môže byť zaujímavejšia v dvojici alebo v skupine.

Voda

Nie je voda ako voda. Pravdepodobne prvá vec, ktorá by vám v púšti chýbala. A nie len tam. Odporúčanie všetkých cestovateľov, ktorí sa vybrali prejsť cez nejakú nehostinnú oblasť, je piť čo najčistejšiu vodu, ideálne prefiltrovanú cez vrstvu skál. Stojaté a pomaly tečúce vody ukrývajú okrem vody samotnej aj rôzne parazity, ktoré môžu spôsobiť neprijemnosti. Pre ľudí, ktorým chýba imunita voči miestnym chorobám a škodlivým mikroorganizmom, to môže znamenať aj smrť v priebehu niekoľkých dní. Voda, ktorá je vo vodovode označená ako pitná, má likvidované mikroorganizmy pomocou chlóru. Je teda na prvý pohľad zdravá.

Chlór, ktorý sa používal okrem iného aj ako chemická zbraň, spôsobuje zdravotné komplikácie, o ktorých sa donedávna nevedelo. Ide predovšetkým o výrazné spomaľovanie prirodzeného narábania tela s cholesterolom. Aj nízke množstvo chlóru pôsobí ako lepidlo, ktoré spomaľuje vyplavovanie prebytočného cholesterolu z ciev. Tí, čo majú mimoriadne vysoký cholesterol, musia meniť stravovanie a práve kvôli chlóru je odbúravanie cholesterolu po úplnom prehádzaní jedálnička problémové.

TIP: Filtrovaná voda je nie len zdravšia, pretože sa zbavuje chlóru a rôznych ďalších látok, ale má aj inú chuť. Viac sa hodí do rôznych miešaných nápojov či káva a čaj z filtrovanej vody chutí čistejšie. V rôznych častiach sveta je iná voda, s iným množstvom prímiesí. Stačí sa pozrieť na dno varnej kanvice a uvidíte, čo pijete.

Zásaditosť

Ľudské telo má svoje pH, ktoré je, pochopiteľne, neutrálne. Na to, aby sme žili a mohli reálne fungovať, by sa naše pH veľmi nemalo meniť. Veľká zmena vytvorí veľký problém. Naše trávenie, dýchanie a v podstate všetko by nemohlo správne fungovať.

Na druhej strane nie je pravda, že prekyslenie organizmu spôsobuje hlavne strava. Samozrejme že tí, čo hovoria o kyslosti organizmu a potrebe znižovania kyslosti, sa snažia najčastejšie predať nejaké doplnky výživy alebo iný produkt. Navyše, rozdielnu pH má krv, rôzne tkanivá či moč. Navyše žalúdočné šťavy sú priamo kyseliny. Ak si črevá človeka vedia poradiť s kyselinou zo žalúdka, prečo by si nevedeli poradiť s jemne kyslými potravinami?

Celá veda ohľadne kyslosti organizmu na základe príjmu potravín je hlúpa, pričom stojí na jednoduchých základoch. Jedlá z fastfoodu nie sú tak zdravé, ako čerstvá zelenina. Každopádne, ak máte väčšiu kyslosť organizmu, čo sa dá len ťažko presne zmerať alebo overiť, pôjde skôr o problém s obličkami, pečeňou či pľúcami. Telo sa totiž dostáva do vyrovnaného stavu prostredníctvom stolice i jednoduchým dýchaním.

TIP: Aj keď je v rôznych návodoch na pseudoodborných weboch spomínaná kyslosť ako niečo veľmi zlé, oveľa nebezpečnejšia môže byť zásaditosť. Sypať do seba sódu bikarbónu bez rozmyslu spôsobí len problémy. V prípade, že by ste mali zásaditý moč, môže to zjednodušiť nástup rôznym infekciám.

V podstate akýkoľvek názor na rôznych pseudoodborných weboch je rozpísaný aj niekde inde a často vyvrátený.

Zhrnutie

Na záver krátke zhrnutie celej krátkej knihy o zdraví, životospráve a tak podobne. Počítať BMI môžete koľko chcete, ak vydelíte svoju hmotnosť druhou mocninou svojej výšky. Napríklad $64 : 160^2 = 25$ (hranica medzi normálnou hmotnosťou a nadváhou). Tento výpočet ale nehovorí nič o množstve svalstva, a tak môžete mať vysoké číslo, aj keď ste úplne zdravý a plný energie. Na pocvičenie rúk sú výborné činky. Okrem klasických sa dá použiť čokoľvek, napríklad nákupná taška. Dvíhanie je nutné na série. Pri darovaní krvi máte krvnú diagnostiku zadarmo a na základe dostatku či prebytku niektorých látok môžete zmeniť jedálny lístok. Diéty sú často skôr na prečistenie organizmu (najmä ciev) ako na priame chudnutie. Pri nesprávne zvolenej diete môže ubúdať svalstvo rýchlejšie ako tuk. Kolovým výrobkom, tak isto ako aj rôznym sladeným limonádami, je nutné úplne sa vyhnúť. Sú hlavným zdrojom látok, ktoré spôsobujú v tele úplný neporiadok.

Krv je niečo ako diaľnica, spájajúca celé telo a dodávajúca potrebné látky. Ak ale sama nemá dostatok, vyberie z orgánov či z kostí. Preto je často nedostatočné zisťovanie stavu len z krvi a ak je aj v nej málo niektorej látky, môže to znamenať, že je v tele dlhodobý nedostatok a treba s tým niečo robiť. Aby bolo celé telo v poriadku, je dôležité dodávať mu minerály a ďalšie látky, ale veľmi často je potenciál jednej látky znížený nedostatkom inej. Dobrý príklad je malá schopnosť použitia vápnika bez prísunu horčíka. Mlieko je vhodné na časté pitie len v mladom veku. Otužovanie zlepšuje imunitu a pohyb je nutnosť a má ho dostatok len málokto. Zvlášť nesprávne diéty bez pohybu spôsobia často len slabosť a depresie. Jedlo by malo byť podávané často, v malých dávkach a nie je správne ignorovať raňajky. Svalstvo sa formuje namáhaním a čím dlhšie ste necvičili, tým pomalšie je nutné začať. Trávenie života na gauči pred TV zatiaľ nikomu nedodalo energiu a ani skutočný odдых. Bez vody sa nedá žiť a na tom, akú vodu pijete a koľko jej je, veľmi záleží. Bez správneho pitia sa nedá schudnúť či prečistiť si svoje telo, hlavne cievy. Zásaditosť netreba riešiť a pseudoodborným webom netreba už vôbec dôverovať.

Tu sa končí kniha. Dúfame, že je vhodnou inšpiráciou. Ak sa vám páčila, navštívte našu knižnicu, kde môže byť aj novšie vydanie tohto dokumentu.