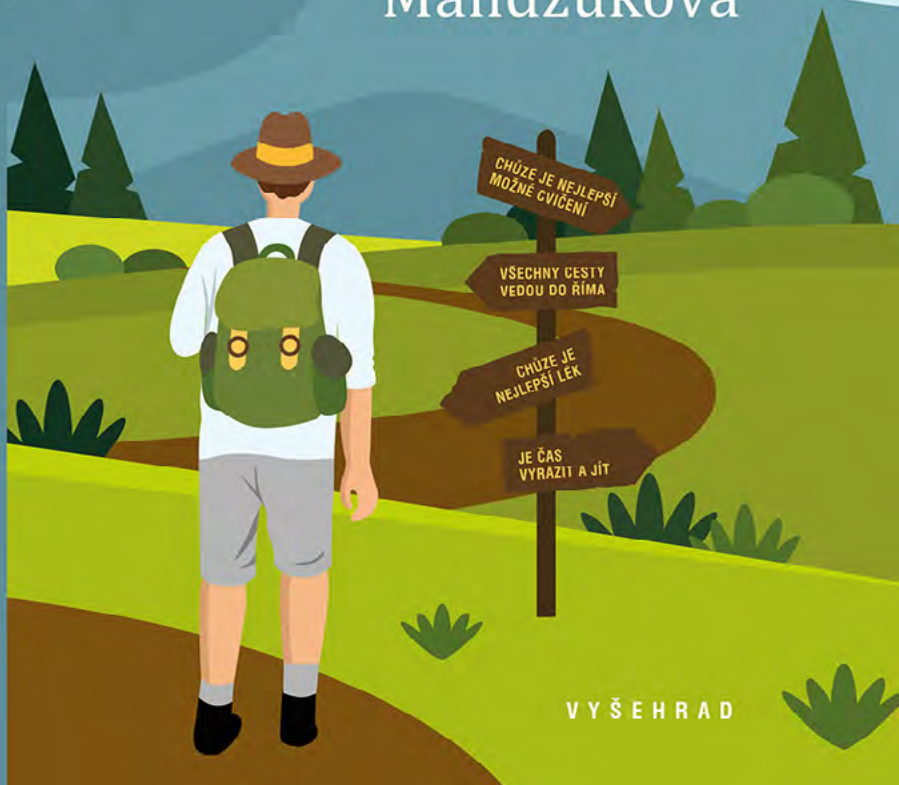


# DOJÍT k sobě

Jarmila  
Mandžuková



VYŠEHRAĐ

# DoJÍT k sobě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Jarmila Mandžuková**  
**DoJÍT k sobě – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# DOJÍT k sobě

Jarmila  
Mandžuková

VYŠEHRA D

Copyright © Jarmila Mandžuková, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-7601-752-8

ISBN e-knihy 978-80-7601-754-2 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-7601-755-9 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7601-756-6 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

# Úvod

Milí čtenáři,  
pozitivních a laskavých knih není na trhu příliš. Proto jsem se rozhodla napsat knihu, která vás příjemně naladí, inspi-ruje a přivede do jiné „dimenze“. Tato kniha má jediné téma, a to chůze. Chůze je nejpřirozenější, nejlevnější, k okolí nejšetrnější a zdraví velmi prospěšný způsob přesunu z místa na místo.

Jsem aktivní chodec a nadšený propagátor chůze. Chůze mi totiž neskutečně pomáhá. Zlepšuje moji kondici, dává mi pocit volnosti a svobody. Zklidňuje mě. Když jdu, svět kolem mě se zpomalí a přestávám vnímat problémy všedního dne. Zapomínám na starosti, trable, nepřízeň, smutek a v náruči přírody se cítím volná a vyrovnaná. Chůze mi dává neomezený prostor něco vidět, zažít, někoho potkat. Přináší mi pocit uspokojení, radosti z poznávání a vnímání. Ale chůze má daleko hlubší rozměr. Chůze je i prostředek k sebepoznání, spojení s vlastním nitrem. To vše je velkou hnací silou mého života. Je skvělé, že to můžete zažít i vy, neboť chodit může každý, komu to tělo jen trochu dovolí.

Jestliže bychom měli zvolit ten nejlepší, nejzdravější a nejjednodušší pohyb pro naše tělo, byla by to chůze. Jsme pro ni přímo stvoření, každý krok je pro naše zdraví

blahodárný a výhody chůze jsou nespočetné. Rozhodnutí CHODIT patří k těm nejradiálnějším, nejdůležitějším a nejlepším v životě. Mojí snahou je rozdávat RADOST z chůze. Pevně věřím, že vás kniha nasměruje a inspiruje k tomu, abyste vyšli ven – a chodili. Vydejte se vstříc RADOSTI!

Pokud se se mnou chcete spojit, kontaktujte mě prosím na webové adrese [www.jmandzukova.cz](http://www.jmandzukova.cz) nebo mi pošlete email na adresu: [j.mandzukova@seznam.cz](mailto:j.mandzukova@seznam.cz).

*Jarmila Mandžuková*

Upozornění:

*Cílem této knihy je přivést čtenáře k aktivnějšímu, zdravějšímu životnímu stylu a poskytnout přehled informací týkajících se vlivu chůze na lidské zdraví. Dle svého nejlepšího vědomí a svědomí jsem se snažila poskytnout přesné a spolehlivé informace, ale nenesu odpovědnost za chyby či opomenutí v textu této knihy. Do knihy jsem se snažila zahrnout všechny dostupné informace a jedná se o publikaci určenou pro širokou veřejnost.*

## KAPITOLA I.

# Chůze – nejjednodušší cesta ke zdraví

Každý z nás je ZÁZRAK

*Tělo je to nejhodnotnější, co pozemský člověk  
dostal na svou pozemskou pout'.*

Abd-ru-shin

**Dozrál čas uvědomit si zázrak v nás.** Jsme součástí přírody a naše tělo vytváří nejužší spojení s přírodou. Naše tělo je naše radost, ale i naše zodpovědnost. Je pěkný pocit, když v těle funguje vše jak má, je to největší ZÁZRAK. Tělo je opravdu úžasný a nesmírně složitý mechanismus, který pracuje velmi účinně. Slouží nám šedesát, sedmdesát, osmdesát let a ani v dnešní době moderní věda není schopna sestrojít tak dokonalý mechanismus, jenž by byl srovnatelný s naším tělem. Ale to si vždy neuvědomujeme, necítíme k tělu lásku, vděčnost a chováme se k němu konzumně a bezohledně. Svě tělo bereme jako samozřejmost. Ignorujeme ho až do chvíle, kdy se v něm něco porouchá a vynutí si pozornost bolestí, která je vlastně výkřikem našeho těla, neboť se mu nedostává to, co potřebuje. Pak teprve zpozorníme a zjišťujeme, co nám vlastně chybí.



Zdraví člověka je mozaika rozličných faktorů, které do sebe zapadají. A jedním z nich je pravidelný pohyb, který je nedílnou součástí zdravého životního stylu. A skvělým pohybem je obyčejná, přirozená chůze. Již moje babička říkala, že *nohy jsou nejlepší lékař*. Chůze je s přehledem nejlevnější a nejbezpečnější sport, stačí si jen obout pohodlné boty a vyrazit. Udělejte ten první KROK a zažijte změnu, stejně jako já. Osobní zkušenost je nadevše. Začněte HNED. Kdy jindy, než TEĎ. Začít může každý, i člověk s kilogramy navíc, i ten, kdo má zdravotní potíže. Chodit může (skoro) každý. Důvěřujte moudrosti svého těla. Důvěřujte chůzi a sami sobě.

**TIP:**

\* Jsme podvědomě přesvědčeni o tom, že věci, které nám přinášejí nějaký užitek, musí být obtížné a složité. Kvůli tomuto zakořeněnému přesvědčení podceňujeme něco tak banálního a obyčejného jako je chůze. Inspirujte se! Já chodím každý den, za každého počasí a zatím jsem ušla i každé chorobě a žádná starost a potíže mi nepřipadá tak velká, abych ji nedokázala rozchodit.



## O chůzi ze všech stran

*Tělo člověka bylo stvořeno k pohybu. Aby byl člověk zdravý, musí si za svým zdravím dojít, každý sám..., to je jeho volba a zodpovědnost.*

Jan Veselý

**Člověk má schopnost chodit, klást jednu nohu před druhou.** Tato způsobilost stála u zrodu všeho, co lidstvo vytvořilo a položila základ všemu, čím jsme dnes. Tím, jakým způsobem chodíme, se odlišujeme od ostatních živočichů na naší planetě. Lidská noha se do dnešní podoby vyvinula v průběhu dlouhého vývoje. Asi před 4 miliony let došlo k vzpřímení člověka. Pračlověk začal kráčet po dvou nohách, aby se mu ruce uvolnily pro jiné činnosti. Chůze po dvou, tady *bipedie*, hrála zásadní roli ve vývoji člověka, lidského vědomí a myšlení. Kdyby *Homo sapiens* nechodil vzpřímeně, pravděpodobně bychom již dávno vymřeli. *Sapiens* znamená vědoucí, schopný, jinými slovy moudrý nebo rozumný. Dovolím si malou parafrázi. Měli bychom se spíše jmenovat *Homo inspiens*, což znamená nevědoucí. Jestliže se budeme vzdalovat přírodě a chodit stále méně, jak se to nyní děje, naším typickým rysem nebude chůze, ale sezení. Sezením trávíme stále více a více času, což se negativně projevuje na našem zdraví i životech (více informací na straně 14).

Chůze byla důležitou součástí našeho vývoje. První lidé dokázali pěšky urazit velké vzdálenosti, nové lovecké postupy jim umožnili pohybovat se v rozsáhlejších oblastech. Díky tomuto způsobu života se i jejich mozek vyvíjel

rychleji. Nejdříve chodili, pak se naučili rozdělovat oheň a připravovat jídlo a poté ovládli jazyk. Ještě před sto lety byla součástí lidského života tvrdá a fyzicky náročná práce, děti chodily pěšky do školy a zpět. Přesun pěšky byl jeden z mála způsobů, jak se dalo přemístit z jedné vesnice do druhé. Fyzická aktivita byla přirozenou součástí celého dne, volný čas nikdo netrávil před televizí, počítačem nebo s mobilním telefonem. Styl života byl úplně jiný.

A jak jsme na tom dnes? V životním shonu a stresu se až příliš snadno zapomíná na to, co je pro nás dobré, co nám pomáhá uvolnit se, udržet si psychické i fyzické zdraví a pozitivní přístup k životu. Nejspíš to je tím, že se běh života stále zrychluje, vzdalujeme se přírodě a upřednostňujeme pohodlí. Ale existuje řešení. V hektickém životním tempu nám může pomoci fyzická aktivita a pohyb. Ne každý z nás může cvičit hodiny v tělocvičně či navštěvovat fitness centrum, ale téměř každý z nás může chodit. A obyčejná chůze představuje únik ze zrychleného světa a je tou nejlepší formou pohybu, ale i relaxace, uvolnění a dobíjení energie. Při chůzi se dá přemýšlet, rozjímat, povídat, obdivovat přírodu nebo poznávat zajímavá místa. Můžeme chodit sami nebo s partnerem, dětmi, přáteli a těšit se z jejich přítomnosti. Chůze nám může upevnit či navrátit zdraví, zlepšit kondici a důvěru v sebe, a tak si vylepšit a změnit život!

### **TIPY:**

\* Dobrá zpráva je, že správně chodit se naučí každý – i absolutní nesportovci. Každý může začít, i člověk s nadváhou nebo obézní, nebo se zdravotním handicapem. To sice může chůzi ztěžovat, ale každý může objevit své možnosti.

I pomalá chůze pomáhá a zvyšuje pravděpodobnost vyléčení v případě nemoci či rekonvalescence. Ale pro začátek si nestanovujte příliš vysoké sportovní cíle, začněte krátkým úsekem – ať už počítáte v krocích, metrech nebo minutách. Začněte třeba desetiminutovou procházkou a postupně čas, vzdálenost i rychlost navyšujte. Pro zvýšení efektu navyšujte nejdříve délku trasy a teprve později intenzitu chůze. Respektujte svoje možnosti, poslechněte svůj vnitřní hlas a vyvarujte se nadměrné námahy. Extrémně dlouho trávající zátěž s vysokou intenzitou přináší únavu a vyčerpání. Jakmile pocítíte jakékoli nepříjemné vedlejší účinky či bolest, zastavte se, zvolněte, popřípadě, pokud to lze, tak se vraťte! A nezapomínejte mít s sebou nabitý mobil. Při problému může pomoci mobilní aplikace „záchranka“. Obsahuje lokátor, interaktivní návody na postupy první pomoci a další informace, ale hlavně tlačítko: „potřebuji přivolat pomoc“.

Pamatujte na vhodné oblečení, mělo by být pohodlné, ale odolné. Počasí se může rychle změnit (zvláště na horách), proto nezapomeňte přibalit i pláštěnku. Samozřejmě jsou kvalitní a vyzkoušené boty. Bez dobrých tenisek či trekových bot to není ono. Nezapomeňte chránit hlavu před sluncem. Volte vzdušné pokrývky hlavy – kšiltovky nebo klobouky, nejlépe bílé barvy, která bude odrážet sluneční paprsky.

Mějte s sebou tašku (crossbody) či batůžek, do kterého si dejte alespoň malou lahev vody, pitný režim je velmi důležitý. Při delších trasách nezapomeňte na svačtinu, neměly by chybět i vlhčené nebo suché ubrousky. Často se stane, že na cestách potřebujeme dezinfekční prostředek, náplast