

MUDr. Kristina Skulínková  
**ZDRAVÍ V KAPSE**  
aneb Co se nestihlo  
v ordinaci



cattacan

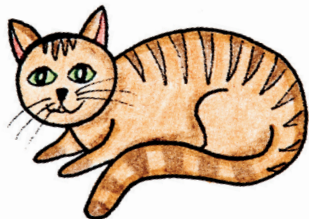


MUDr. Kristina Skulínková

# ZDRAVÍ V KAPSE

aneb Co se nestihlo  
v ordinaci





Text © Kristina Skulínková, 2024

Ilustrace © Kristina Skulínková, 2024

Fotografie © Aleh Vinakurau-Dziomin, 2024

Fotografie na obálce © Michal Linhart, 2024

Vydal © Cattacan, s. r. o., 2024

ISBN 978-80-88349-65-5

*Tuto knihu věnuji všem těm,  
kterým není jejich zdraví lhostejné.*



# 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 podrobné probírání všech tipů na zdravé návyky, na to těch dvacet či třicet minut v ordinaci zkrátka nestačí. A informací na téma zdravého životního stylu je kolem nás sice všude hodně, ale možná taky 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, některé z nich zařadit do svých každodenních životů a zlepšit tak své zdraví a pohodu. A hlavně: jsou to mnou opravdu 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. Na následujících stránkách najdete souhrn zdravých návyků, které praktikuji každý den a o které bych se s vámi chtěla bych podělit. Tato knížka nemá odrazovat svou délkou a složitostí, naopak má povzbudit a inspirovat svou jednoduchostí a praktičností.

Ve druhé části knihy pak můžete nasát ještě o trochu více informací ohledně různých témat týkajících se zdravého života

Když se bavíme o zdraví, existují tři stěžejní témata, která by sama vystačila na celou knihu, ale v této příručce je probereme maximálně stručně a efektivně. 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 – inspiruje mě zejména ájurvéda –, 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 tím si uškodíte. To je jako poučení, že v mikrovlnce nemáte sušit domácí mazlíčky. Věřím ve zdravý rozum vás čtenářů, který ostatně ve svém životě potřebujeme ze všeho nejvíc, oblast zdraví nevyjímaje. A pokud máte pochybnosti o tom, jestli je ve vašem zdravotním stavu vhodné něco konkrétního dělat, porad'te se se svým lékařem.

Tak tedy vzhůru k lepšímu zdraví!

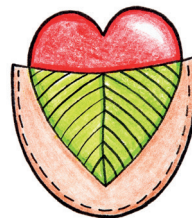


## A shrňme to hned na úvod:

- » 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 raději 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 ale jen velmi málo pravděpodobné, že kdybychom žili jako Pepa všichni, zachovali bychom si 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.

Pro většinu z nás by kouření, špatná strava s přemírou nasycených 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.

Snaha o zdravý životní styl pro nás ale 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: nad definicí toho, co zdraví vlastně je.

# CO JE ZDRAVÍ?

Definice zdraví se během let velmi měnila a vyvíjela.

Asi se shodneme, že zdraví neznamená jen nepřítomnost nemoci. I bez vědeckých definic bychom nejspíš 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 tělesné i duševní  
pohody.*

Je důležité si uvědomit, 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, jestliže se nám podaří vytvořit pozitivní vjemy v mysli, dokonce i fyzická bolest se může zmírnit. Ale to by bylo na velmi dlouhé povídání a já přece 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, se nemůžeme cítit šťastní. Snažme se být

pány našeho zdraví, pracujme na něm aktivně, stejně jako aktivně pracujeme na celkovém naplnění našeho života a dosažení štěstí.

Pojďme se tedy podívat, co můžeme udělat pro co největší fyzickou i psychickou pohodu. Když se navíc o své zdraví budeme aktivně starat, přibude nám ještě jeden libý pocit – pocit dobře odvedené práce!



**PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ**

*aneb dělejte toto*

*a zdraví vás nemine!*

# 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 sebe příznivého nebo naopak něco, co nám příliš nepomůže. Máme možná hodně špatných návyků získaných v rodině, ve které jsme vyrostli, ve společnosti, ve které žijeme, nebo 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 ke zdraví a pohodě můžeme udělat.

Bude to spousta drobností, malých kamínek, ze kterých se skládá mozaika. Každý z nás si z nich může vybrat ty, které se mu líbí, které by chtěl zkusit, vzít za své, zařadit do 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
- » Pobyty v zaměstnání
- » Stravu
- » Pohyb
- » Domácí regeneraci
- » Psychohygienu
- » Zasloužené rozmazlování

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





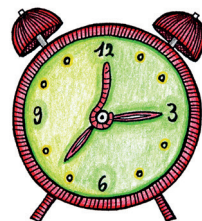
# RÁNO

## aneb očista těla i ducha

Ráno je nejdůležitější částí dne. Protože je to jeho začátek a ukazuje směr, kterým se bude váš den ubírat. Jakou náladu si ráno vytvoříte, v takovém duchu se celý zbytek dne ponese. Pokud začnete báječně, je dost pravděpodobné, že báječně budete také pokračovat. Samozřejmě, i když nezačnete svůj den zrovna nejlépe, budete mít později spoustu času to vylepšit, ale bude to pravděpodobně náročnější. Ráno jde totiž všechno jakoby samo, stačí si to pěkně naplánovat.

## BUDÍČEK

### *Den nezačíná ráno, ale večer*



V našem putováním jedním zdravým dnem sice začneme ráno, ale ranní vstávání ve skutečnosti závisí na tom, jak – a kdy – si jdeme večer lehnout. Asi mi dáte za pravdu, že kdybyste ráno vstali včas, ušetřili byste si spoustu nervů a nedojedených snídaní. A jestli chcete včas vstát, musíte jít včas spát. Opravdu. Zkuste překonat to večerní nutkání podívat se ještě na jednu internetovou stránku, shlédnout ještě jeden díl seriálu... O tom si ještě povíme, až se budeme věnovat večerní části dne.

Po probuzení se zkuste usmát (fakt to zkuste, i když se vám moc nechce...), poděkovat za nový den – za to, že jste se vůbec probudili, což znamená, že jste naživu. Ještě v posteli se můžete trochu protáhnout, alespoň vytáhnout ruce i nohy co nejdál do dálky. Protahování je přirozený

probouzečící mechanismus, aktivuje se tím takzvaná retikulární formace, což je oblast mozku, která se na probouzení podílí. Příjemné je taky pokrčit vleže na zádech nohy, dát si kolena k hrudníku a obejmout je rukama, zkuste se i lehce pohoupat doprava a doleva a uvolnit tak zatuhlá bedra.

## *Optimální je vstávat každý den ve stejnou dobu.*

Alespoň přibližně. I o víkendu. Ušetří vám to budíkové probuzení, a to za to přece stojí! Náš organismus má rád pravidelnost, a když mu ji dopřeme, bude pracovat jako hodinky. A probudí se sám.

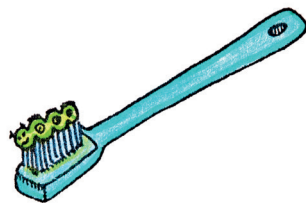
## *Pokud si chcete přispat, budiž, ale nepřespávejte se.*

Když nemusíte vstávat, nenuťte se do delšího spánku do zásoby. Z přespání můžete být ještě unavenější než z nevyspání.

# RANNÍ OČISTA

## Zuby

Zuby jsou mé oblíbené téma, ač nejsem zubař. Ohledně toho, kdy se mají čistit zuby, se neustále vedou učené i neučené diskuze. Tak já vám to tedy řeknu, kdy si zuby čistit.



## Zuby si čistěte ráno po probuzení

Ne po snídani. Ale před snídání. Vždyť přece ráno při vstávání máme v puse jako v polepšovně, no ne? Kdo by do takové polepšovny dával nějaké lahodné jídlo? Ne, to nedává smysl, proto se pojd' me oprostít od mýtu čištění zubů až po snídání. Po jídle si zuby jen důkladně vypláchneme vodou.

A samozřejmě, zuby si čistíme dvakrát denně, takže další čištění nás čeká večer před spaním.

## Použijte škrabku na jazyk

Bakterie v našich ústech se v noci veselí, vytváří plak na zubech a povlak na jazyku. My jim chceme to veselí překazit. Proto po vyčištění zubů zbavte jazyk povlaku takzvanou škrabkou na jazyk. Není to škrabka kuchyňská, ale škrabka speciální neboli čistič jazyka. Někteří výrobci již do svých zubních kartáčků jednoduchý čistič jazyka zabudovali. Je to snadné: škrabku přiložte ke kořeni jazyka a jemným tahem přejeďte až jeho špičce. Škrabku opláchněte a podle potřeby postup zopakujte, až do pocitu čistého jazyka bez povlaku. Škrabek na jazyk je na trhu celá škála – od plastových po kovové.

## Mezi zuby

Čištění mezizubních prostor je stále trochu novinkou, na kterou si všichni nezvykli. Přitom je opravdu zásadní. Zub má přece nejen stranu přední, zadní a horní, ale také mezizubní. Doporučuji zajít co půl roku na dentální hygienu, kde vám nejen mezizubní prostory pořádně vyčistí, ale také vám ukážou, jak je správně čistit doma. Mezizubních kartáčků a nití je veliké množství a každý si najde vhodný typ. Mezizubní prostory bychom



měli čistit jednou denně, raději večer, před celou dlouhou nocí, během které mohou neblaze na sklovinu působit zbytky jídla. Použití mezizubního kartáčku a/nebo nitě vám při troše cviku nezabere více než dvě minuty, takže se to vážně vyplatí. V prvních dnech, kdy si začnete čistit mezizubní prostory, vám budou pravděpodobně hodně krváčet dásně, protože jsou neustále podrážděné zánětem vzniklým z nedostatečného čištění. Krvácení se ale nejdéle za dva týdny zbavíte a světe div se – ani v případě, že jste na krvácení dásní trpěli, už se s ním velmi pravděpodobně znovu nesetkáte. U mě to byla otázka jednoho týdne.

## Po jídle si vypláchněte ústa

Po jídle si zuby nečistíme, protože cukry a kyseliny v potravě sklovinu oslabují a kdybychom do ní ještě hned rýpali kartáčkem, dobrou službu bychom jí neudělali. Ale abychom zminimalizovali dobu, kdy agresivní složky potravy na zuby působí, je nejlepší si hned po jídle vypláchnout ústa čistou vodou a zuby pěkně vyšplouchat. Alespoň třikrát. Tím se koncentrace cukrů a kyselin (a tím i pravděpodobnost vzniku zubního kazu) podstatně sníží. Pozor, vypláchnout ústa je vhodné i po vypití hodně sladkých nebo kyselých nápojů.

Dnes máme epidemii zubního kazu u dětí. Dokážete si určitě představit, jak celodenní upíjení limonád a cucání bonbónů sklovinu ničí. Raději než lízátko dejte dětem nějaký měkký pamlsek, který nebudou mít v puse tak dlouho. A v ideálním případě děti na sladkosti vůbec nezvykejte, o nic neprijdou a nevybudujete jim tak závislost na sladké chuti a nepoložíte základy obezity a zubního kazu.

Na vypláchnutí stačí obyčejná voda, lze použít i ústní vodu, ale tu bych nepoužívala po každém jídle, spíš jen po jídle obzvlášť pro zuby agresivním.