

Míček, Libor; Zeman, Vladimír

## Úprava životosprávy

In: Míček, Libor; Zeman, Vladimír. *Učitel a stres*. Vyd.  
1. Brno: Masarykova univerzita, 1992, pp. 104-135

ISBN 8021005211

Stable URL (handle):

<https://hdl.handle.net/11222.digilib/132095>

Access Date: 05. 12. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts,  
Masaryk University provides access to digitized  
documents strictly for personal use, unless otherwise  
specified.

---

**MUNI**  
**ARTS**

Masarykova univerzita  
Filozofická fakulta

Digital Library of the Faculty of Arts,  
Masaryk University  
[digilib.phil.muni.cz](http://digilib.phil.muni.cz)

## Úprava životosprávy

*Bhagavadgíta: Člověk je plodem své sebekázně*

### *Užitečné návyky*

Na mezioborové konferenci Způsob života a zdraví, pořádané ve Znojmě na podzim 1988, zazněl v referátu prof. A. Žáčka z Brna velmi zajímavý výčet způsobů, jak si člověk může udržet své zdraví:

1. Pravidelně cvičit, event. sportovat, manuálně pracovat, mít dostatek zdravého pohybu.
2. Nepřejídat se, udržovat přiměřenou váhu.
3. Pravidelně snídat.
4. Zbavit se kouření.
5. Vyvarovat se alkoholu a dalších drog.
6. Dostatečný spánek a odpočinek.
7. Pravidelný denní režim a denní rytmus.

Způsob dodržování těchto návyků byl zkoumán v USA na velkých počtech lidí a bylo zjištěno, že člověk žije tím déle, čím větší počet těchto životadárných návyků zachovává.

Další stránky této publikace budou věnovány stručnému komentáři každého z těchto doporučovaných návyků.

## **Pohyb**

Kromě nesporných výhod přináší civilizační rozvoj také řadu negativních důsledků. Jedním z nich je pohodlný život s nadbytkem kalorií, s nedostatkem pohybových a svalových aktivit, který v důsledku vede k řadě zdravotních problémů tělesných i psychických. Přesto, že lidé mají stále více hmotných statků, prožitků opravdové radosti a spokojenosti ubývá. Většina z nás trpí občasnými bolestmi, jejichž původ lékař nemůže objektivně zjistit.

Pohyb má příznivé účinky na organismus člověka i na jeho psychiku.

V somatické oblasti přináší vhodně volený pravidelný pohyb snížení indexu cholesterolového rizika, relativní snížení nároků na svalovou práci, zvyšuje čerpací funkci srdce, přináší celkové zvýšení funkční zdatnosti organismu. V psychické oblasti umožňuje správně vybraný a dávkový pohyb psychické vyrovnání s vyčerpávajícími stresovými faktory i následné uklidnění a zharmonizování psychických stavů.

Poměrně v nedávné době se šíří znalosti o tzv. endogenních opiátech, které si náš organismus produkuje sám ve stavech zvýšené tělesné námahy, např. při intenzivním běhu. Budeme jim ještě věnovat pozornost.

Učitele může zajímat, že negativní emocionalita u dětí – smutky, úzkosti, napětí – může být velmi výhodně přeladěna pohybem.

Naproti tomu u těch, kdož se nepohybují, je zvýšeno nebezpečí agresivity i jiných negativních emocí (známe to např. u osob tělesně vadných, dlouhodobě ležících apod.). Prakticky

každý negativní duševní stav se dá příznivě ovlivňovat vhodně zvolenými cvičeními těla, dechu a mysli. Z jógy, která je prastarou aktivitou s fyziologicky významnými účinky, víme, že vhodnými tělesnými polohami, dechovými cvičeními i soustředováním vědomí můžeme účinně vykompenzovat zvýšené napětí i aktivovat pokleslou psychiku a harmonizovat tak psychosomatickou jednotu osobnosti.

Přehled účinků jednotlivých cvičebních pozic, dechových cviků a představ je přiložen na str. 107. Objasnění termínů viz Zeman 1991.

Tak jako jsou určité pohybové aktivity účinné pro zvládnání negativních duševních stavů, tak jsou zase jiné aktivity určeny pro „vyrovnávání“ somatických poruch.








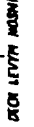



Učitelé jsou si vědomi důležitosti pohybu, o čemž svědčí některá jejich následující vyjádření.

**Ukázka č. 46 (muž, 50 let, pracovník ped. psych. poradny):**

*„Člověk zvyklý na tělesnou činnost, zejména pravidelnou, systematickou a dostatečně vytěžující, blížící se svým charakterem tělesné práci, musí najednou a trvale zcela fyzicky vysadit.*

*Po delším čase je touto okolností nějakým způsobem nutně postižen na svém duševním, tělesném nebo častěji obojím zdraví.*

*Jeho „svalový korzet“ ochabuje, zvyšuje se nepozorovatelně a postupně svalový tonus některých svalových skupin provázející duševní práci. Rovněž se zvyšuje duševní napětí související s odbornou činností.“*

MANIPULACE	ARTIKULACE (SYMPTOMATIKONIE) PŘILOŽNÉ ÁSANY	TÍŽE (MADRASHTAMIKOTONIE) PŘEDLOŽNÉ ÁSANY	VYKROVÁNÍ (MARTONOVÁJACE) STŘEDNÍ A ROZŠÍŘENÍ ÁSANY
MONTÁŽNÍ SYSTÉM	 <p>A JINÉ</p>	 <p>A JINÉ</p>	 <p>A JINÉ</p>
DYNAMICKÉ FUNKCE	<p>PRODLAŽENÍ KLUBANÁKY</p>  <p>DECH PRANÍH MOSNÍH OTVORĚH</p> <p>TTÍŠÍ VOBACE</p> <p>A JINÉ</p>	<p>PRODLAŽENÍ PŘEDCÍH ŠUNÁKY</p>  <p>DECH LEVÍH MOSNÍH OTVORĚH</p> <p>MĚŠÍ VOBACE</p> <p>A JINÉ</p>	<p>MARTON DECH</p>  <p>ČTYŘCETNÍ PŘEMĚNA</p> <p>STŘEDNÍ P-L DECHY</p>  <p>STŘEDNÍ TĚŽKÝ</p> <p>A JINÉ</p>
MĚDOVÍH	<p>KONCENTRACE NA NÁ</p> <p>KONCENTRACE NA PĚŠT A TÍŽI</p>  <p>REALISACE PĚŠTÍH (PĚŠTUP VĚTRU, ZODLÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK)</p> <p>A JINÉ</p>	<p>KONCENTRACE NA VÝDECHY</p>  <p>KONCENTRACE NA PŘED- MOTU - LEHKOST</p> <p>REALISACE SESTUPNÝH PĚŠTÍH (SESTUP DEJŮ, ODOLÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK)</p> <p>A JINÉ</p>	<p>KONCENTRACE NA MARTONICKÝ DECH</p>  <p>KONCENTRACE NA VYVAŽENOST</p>  <p>REALISACE MARTON. PĚŠTÍH (MARTON DEJŮ, PĚŠTUP - MARTON, ODOLNÝ, MĚDOVÍH)</p> <p>A JINÉ</p>

Přehled účinků tělesných pozic, dechových cviků a představ

Ukázka č. 47 (muž, 44 let):

*„O sobotách chodím relaxovat do železáren, kde si jednak přivydělávám, jednak duševně odpočinu. Chodil bych pracovat, i kdyby nám stát zvedl plat o 2 000 Kčs.“*

Zřetelným se jeví fakt, že pouhá ranní rozcvička nestačí kompenzovat nedostatečnou svalovou námahu duševních pracovníků.

Ukázka č. 48 (žena, 40 let):

*„Ranní cvičení mi přinášejí pouze pocit svěžesti, kdežto vydatné intenzivní cvičení kolektivní, kdy člověk cvičí na hranici svých fyzických možností a co do vytrvalosti a rychlosti pohybu „překonává sám sebe“, přináší pocit euforie.“*

*Základem prevence je denní cvičení*

V zaměstnání většinou sedíme či stojíme. Časté bolesti hlavy, zad, beder, končetin aj. pocházejí v mnoha případech od degenerativních změn ve svalovém okolí páteře a v páteři samotné. Jsou většinou způsobeny nedostatkem pohybu a jednostranným zatěžováním organismu.

Cvičením, které vede k zachování a rozvoji hybnosti páteře, natahování a posilování jejího svalového pouzdra předjdeme řadě bolestivých symptomů nebo je zmírníme, popř. zcela odstraníme.

Zde nabídnuté cviky jsou jen malou částí z mnoha možností. Zásadní význam však spočívá v příležitosti naučit se na nich metodě nešvihového cvičení řízeného vědomím, vnímaným v celém průběhu, i v mezním stavu poloh. Při setrvání v dosa-

žené poloze je informační tok z receptorů svalů největší. Po ověření všech cviků použijte pravidelně zejména ty, které vám přinášejí největší úlevu a kladný subjektivní prožitek.

Užívejte tato cvičení denně jako preventivní, třeba jen v určitém výběru a spojte je se správnou výživou.

Tyto aktivity vycházejí z tradiční staroindické hathajógy, zásad správného žití – ájurvědy a japonských reflexních masáží šia-cu. Ověřte si je a užívejte je jako osobní aktivity, čelící negativním civilizačním jevům.

### *Metodické rady*

- ☞ Necvičíme při akutním bolestivém stavu (to je oblast medicíny) ani brzy po jídle.
- ☞ Ze cvičení zcela vyloučíme švih. Pohyb při zaujímání poloh sledujeme vědomím a hodnotíme pravo-levou symetrii, uvolnění a aktivaci svalových skupin, příjemné prožitky z koncových poloh apod.
- ☞ Učíme se na vlastním prožitku uvolňovat napětí svalů, které nemusí být v tenzi pro zaujetí a držení polohy.
- ☞ Cvičíme s vědomě prožívaným dechem. Nádech spojujeme s aktivací svaloviny a záklony, výdech spojujeme s uvolňováním svaloviny, předklony apod.
- ☞ Maximem polohy není naznačený obrázek, ale prožitý vlastní vjem příjemnosti z polohy. Za tuto mez, do prožitku nepříjemna či bolesti, nevstupujeme!
- ☞ Po několikerém klidném opakování cviku setrváme v dosažené maximální poloze a hodnotíme prožitek z hlediska symetrie, napětí, uvolnění, snadnosti, prožitku nádechu a výdechu po dobu několika dechových cyklů, které zpravidla počítáme.

- ☛ Po ukončení každého cviku relaxujeme. Prožijeme vjem zcela uvolněné svaloviny i mysli. Učíme se prožívat i radost z prázdna ve svalech i ve vědomí.

### *Příklad užití v praxi učitele*

Třída je rozrušená, málo pozorná ...

- krátkou přestávku vyplníme předklonovou polohou:

Vystupte z lavic, mírně se rozkročte a podívejte se na strop. Vytáhněte ke stropu paže, napněte prsty – a nechte je pomalu „uvadnout“, až se ohnou do dlaně. Nechte tak vadnout i zápěstí, předloktí, paže, šiji a ramena, zádové a hrudní svaly, bedra a setrvejte v pasivním předklonu bez napětí. Jemně kývejte do stran pažemi, trupem, hlavou. Pomalu se vztyčte, zakloňte a znovu tak zkuste pasivně sklesnout do předklonu. Dosáhnou prsty rukou až k zemi? Či snad někteří položíte bez úsilí dlaně na podlahu? Dokážete dokonce položit dlaně vedle chodidel a čelem se dotýkat kolen?

Po opakovaném odvedení pozornosti dětí k předklonům je uklidnění výrazné.

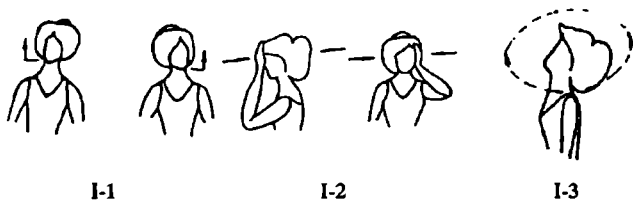
Podobně zkuste aplikovat záklony při únavě, úklony a torze pro vyrovnání jednostranných tělesných i duševních zátěží. Neopomeňte před aplikací na třídu vyzkoušet jednotlivé prvky vlastním prožitkem.



## *Příklady páteřního cvičení v přestávkách ve škole*

### **I. Krční páteř**

Výchozí poloha: sed na židli s rovnou páteří.

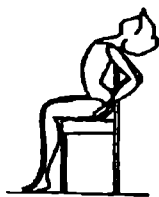


1. V nádechu vychýlíme bradu k rameni a zvedáme ji co nejvýše, ve výdechu návrat. Nádech – opačná strana. Prožitek vytahování krční partie.
2. Usilujeme o sklon hlavy vpřed, pak vzad, do stran, ale bráníme tomu silou paží. Vnímáme soubor dvou sil – paže a krčních svalů. Paže vždy podlehne, svaly se uvolní – jemné relaxační pohyby bradou při sklonu hlavy vpřed, vzad a do stran.
3. Hlavu při uvolněné krční svalovině odvalujeme dokola. Při bloku nepřekonáváme silou, ale změníme směr odvalování.

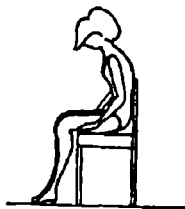
### **II. Hrudní páteř**

Výchozí poloha: sed na židli s rovnou páteří.

1. V nádechu tlačíme ramena a lokty dozadu za opěradlo a hlavu zakláníme. Ve výdechu se hlava, ramena i paže sesouvají dopředu. Relaxace.
2. Prsty rukou propleteny za zády. S nádechem zvedáme ruce, ve výdechu je uvolníme. Relaxace svalů.

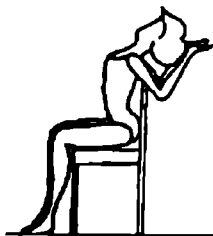


II-1

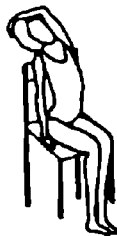


II-2

3. **Paže v loktech pokrčíme. V nádechu se ramena a hlava zaklánějí, ve výdechu předklon. Po několikerém opakování svaly šíje, zad a beder relaxujeme.**
4. **Pravá ruka uchopí sedadlo vpravo zespodu, levá ruka volně visí přes hlavu, nad pravým ramenem. V nádechu úklon**



II-3



II-4

**vpravo, ve výdechu uvolnění. Po několikerém opakování na levou stranu. Relaxace.**

5. **Levá ruka na pravé stehno, pravá ruka uchopí zezadu opěradlo. Několikrát v nádechu vytáčíme hlavu a trup doprava a ve výdechu uvolňujeme. Přiměřeně aktivujeme svaly paží. Pak na druhou stranu. Relaxace.**



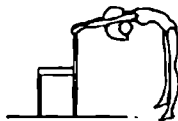
II-5, relaxace

### III. Bederní páteř

Výchozí poloha: stoj u židle



III-1



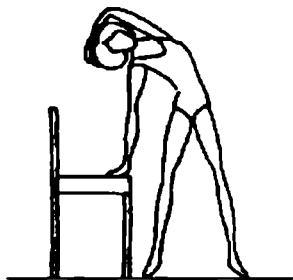
Relaxace



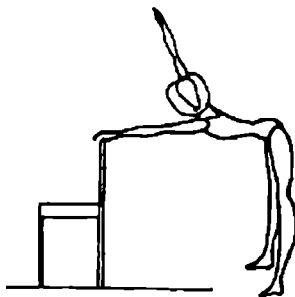
III-2

1. Opora rukou o opěradlo, stoj roznožmý. V nádechu zvedáme pánev a hlavu, hrud' a břicho klesají. Ve výdechu tlačíme pánev dolů a dopředu a hlavu dolů. Bedra se zvedají vzhůru. Relaxace ve stoji.
2. Poloha jako u 1. S nádechem otáčíme hlavu nad pravé rameno a pánev ukláníme vpravo. Ve výdechu zpět, v nádechu úklon vlevo. Několikrát opakovat, pak relaxace.
3. Stoj roznožmo před sedátkem, a to po pravém boku. Pravá ruka uchopí okraj sedadla, levá ruka volně přes hlavu, nos míří vzhůru, ne k zemi. Po setrvání opakovat doleva. Relaxace.

4. Poloha jako u 1. S nádechem zvedáme pravou ruku vzhůru, ve výdechu zpět. V nádechu levou ruku vzhůru atd. Relaxace.



III-3

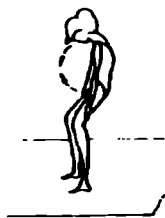


III-4

#### IV. Bedra, pánev, kostrč, kyčle

Výchozí poloha: stoj roznožmý, kolena mírně pokrčená.

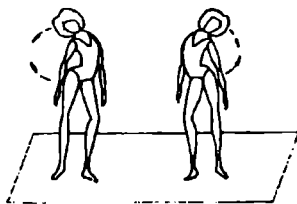
1. V nádechu zvedáme pánev dopředu a vzhůru, hlavu skláníme dopředu a dolů. Ramena vpřed a paže volně mezi kolena. Setrvání na 3 – 10 dechů.



IV-1



IV-2



IV-3

2. S nádechem zvedáme pánev dozadu a vzhůru, hlavu i rama zakláníme, paže za hýžděmi. Setrvání na 3 – 10 dechů. Relaxace v hlubokém předklonu.
3. S nádechem zvedáme pravý kyčel doprava a vzhůru, hlavu i pravé rameno skláníme doprava a dolů. Setrvání na 3 – 10 dechů, pak stejně na levou stranu.
4. Ruce v bok, kolena pokrčit. Pánev opíše osmičky v předozadním, pak pravolevém směru.



IV-4

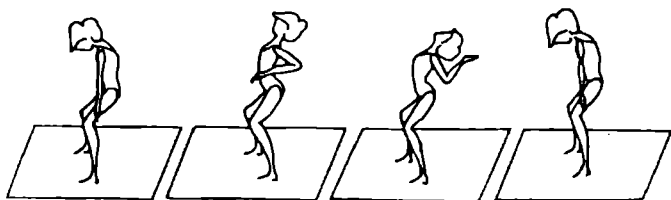


IV-5

5. Ruce spojené ve vzpažení, kolena pokrčená. Pánví kreslíme co největší kruh do obou směrů. Relaxace.

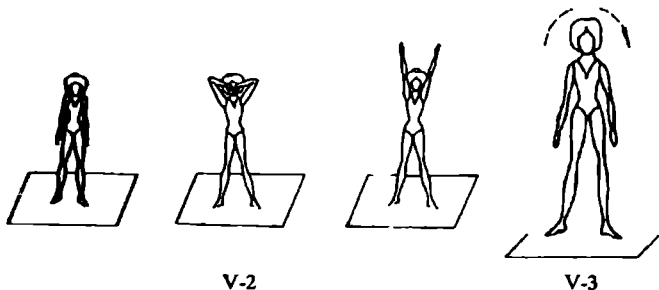
## V. Procvičování celé páteře

Výchozí poloha: stoj roznožmý, kolena mírně pokrčená.



V-1

1. **Vlnění páteře.** Ve výdechu hluboký předklon, v nádechu postupně tlačíme dopředu pánev, bedra, hrud', krk, hlava do záklonu. Ve výdechu opět předklon a s nádechem další postupná vlna zdola vzhůru. Obratel po obratli je zapojován do vlnění.
2. **Protážení ve stoji.** V nádechu zvedáme ramena, pak lokty, předloktí a prsty rukou vytáhneme co nejvyš. Ve výdechu uvolníme.
3. **Torze.** Výchozí poloha: stoj roznožmý, paže mírně od těla. Ve výdechu začínáme točit tělo doprava, od kotníků postupujeme přes kolena, kyčle, pas, hrud', ramena, krk, hlavu. Setrvání na 3 – 10 dechů. Po návratu relaxace, pak torze doleva a opět relaxace.



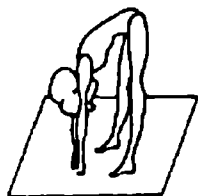
### *Příklady páteřního cvičení doma*

Páteř je vhodné cvičit ve vědomém zaujímání čtyř základních poloh – předklonu, záklonu, úklonu a torzi. Uvedené série cviků přijměte jako návod a inspiraci k páteřnímu cvičení ve stoji, kleku, sedu, lehu na hrudi a lehu na zádech. Provádějte

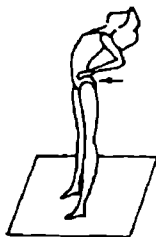
je denně jako prevenci, třeba jen v určitém výběru, nebo si je libovolně obměňte podle vlastní potřeby. Před cvičením vyvětrejte místnost, zajistěte si soukromí, co nejvolněji se oblečte. Cvičte raději denně kratší dobu, než občas a dlouho. Naučte se vnímat a prožívat radost, klid a štěstí z těchto zážitků zdraví a kondice – a budete radost, klid a štěstí také šířit kolem sebe.

## I. Ve stoji

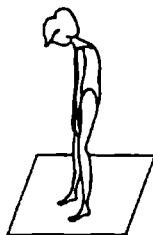
Výchozí poloha: vzpřímený stoj, nohy mírně roznožené.



I-1



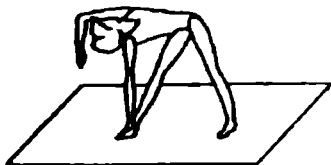
I-2



Relaxace

1. V nádechu vzpažíme, prsty rukou vytáhneme vzhůru. Ve výdechu uvolňujeme postupně ruce, zápěstí, ramena, hlavu atd. Zvolna se předkláníme, až dojdeme do nebolestivého maxima, kde setrváme. Cítíme protažení zadní části těla.
2. Stejně postupujeme při záklonu. Ruce dáme v bok. Nejprve uvolníme a zakloníme hlavu, pak ramena, hrud', pas. Setrváme a vnímáme protažení přední části těla. Relaxace – úplné uvolnění svalů.
3. Více roznožíme, chodidla vytočíme ve směru úklonu. Postupně se ukláníme, hlavu vytáčíme obličejem vzhůru

(oči sledují strop). Ve výdrži sledujeme protažení pravé (levé) strany těla. Relaxace.



I-3



I-4

**4. Torzi začínáme doprava z důvodů povzbuzení střevní peristaltiky. Otáčíme se od kotníků a postupujeme až k hlavě. Torzi zakončíme očima vytočenýma doprava. Totéž doleva. Relaxace.**

## **II. V kleku**

**Výchozí poloha:** podpor klečmo, kolena mírně od sebe, na úrovni rukou.

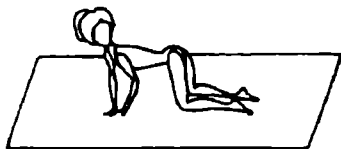
**1. Ve výdechu vyhrbíme záda, přitiskneme bradu na hrudník, pánev tlačíme dopředu a dolů.**



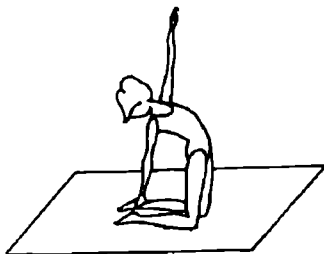
II-1, II-2, Relaxace



2. V nádechu se prohneeme opačně: hlavu a pánev zvedáme nahoru. Cviky 1. a 2. opakujeme několikrát. Relaxace.
3. V nádechu vychýlíme pravý bok doprava a nahoru, hlava také doprava. Ve výdechu se vracíme do výchozí polohy. Totéž doleva. Relaxace.
4. Klek bez opory rukou, kolena mírně od sebe. V nádechu upažíme. Ve výdechu vytočíme horní část těla doprava, pravá ruka se přiblíží k levé patě. V nádechu se vracíme do výchozí polohy. Totéž doleva. Relaxace.



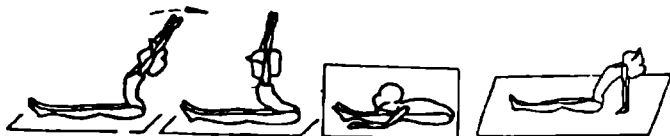
II-3



II-4

### III. V sedu

Výchozí poloha: sed s rovnou páteří.



III-1

III-2

1. V nádechu vytáhneme prsty rukou vzhůru. Ve výdechu se předkláníme s rovnými zády, hlava je v záklonu. Když dosáhneme maxima, povolíme záda, šíji, paže a setrváme v uvolněném předklonu.
2. Sed s oporou o ruce za tělem. Ve výdechu zakloníme hlavu, ramena stáhneme dozadu a dolů, hrudník vypneme vzhůru. Jemné stranové pohyby bradou pomohou k většímu uvolnění. Relaxace.



III-3



III-4

3. Levé koleno pokrčené, pata v rozkroku. V nádechu vytáhneme prsty rukou vzhůru. Ve výdechu se skloníme nad pravou dolní končetinou a setrváme. Totéž na druhou stranu. Relaxace.
4. Sed s oporou rukou za tělem. Kolena pokrčená, co nejvíce od sebe. Ve výdechu skláníme kolena vpravo, hlavu vlevo. V nádechu se vracíme do výchozí polohy. Ve výdechu je pohyb na opačnou stranu. Relaxace.

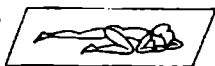
#### IV. V lehu na hrudi

Výchozí poloha: leh na hrudi

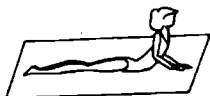
1. Opíráme se celou plochou chodidel a rukou. Tělo tvoří obrácené V. Bradu tiskneme na hrudník, paty se snažíme udržet na zemi, kolena jsou propnutá. Relaxace.



IV-1

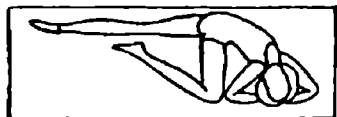


Relaxace

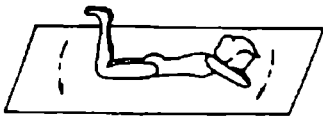


IV-2

2. Ruce opřeme o zem na úrovni ramen. Postupně zvedáme hlavu, ramena, hrudník. Ruce skýtají oporu, trup je prohnutý, podbřišek a pánev jsou ve styku se zemí. Relaxace.
3. Ruce máme pod čelem. Levé koleno pokrčíme a vychýlíme vlevo, až se loket dotkne levého kolena. V nádechu se vracíme zpět. Totéž vpravo. Relaxace.



IV-3

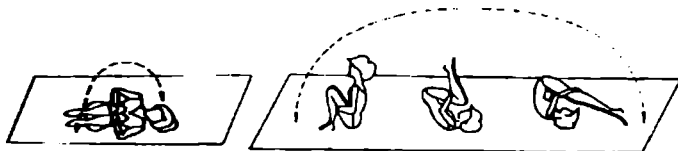


IV-4

4. Ruce máme pod bradou. Pokrčíme kolena. Ve výdechu skláníme dolní končetiny vpravo, obličej vytočíme také vpravo (kam pata, tam brada). V nádechu zpět, ve výdechu vlevo. Relaxace.

## V. V lehu na zádech

Výchozí poloha: lež na zádech



V-1

V-2

1. Kolena jsou pokrčená, rukama je držíme shora, chodidla nad zemí. Kolébáme se vpravo a vlevo. Hlava se nezvedá. Relaxace.
2. Stejná výchozí poloha dolních končetin. Ruce jsou spojené v podkolení. Kolébáme se dopředu a dozadu. Pohyb neprovádíme švihem, ale pokrčováním a natahováním dolních končetin.
3. Kolena pokrčená, opíráme se o chodidla, která jsou mírně od sebe. V nádechu zvedáme pánev vzhůru, ve výdechu doléháme zpátky na zem. Relaxace.

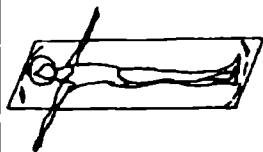


V-3

4. Pokrčíme pravou dolní končetinu a vychýlíme ji vpravo. Sklopíme koleno k zemi, takže pravá dolní končetina leží vnitřní stranou na zemi. Pravá ruka ji uchopí kolem nártu a vytahuje nahoru. Hlava se uklání doprava a dolů. Chodidlo se přiblíží k obličeji. Relaxace.



V-4

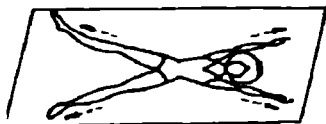


V-5

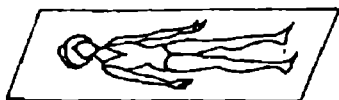
5. Paže v upažení, pravá achilovka mezi palcem a druhým prstem levé nohy. Ve výdechu skláníme nohy vlevo, hlavu točíme vpravo. V nádechu návrat do výchozí polohy, ve výdechu totéž na druhou stranu. Relaxace.

#### VI. Protážení celého těla v lehu na zádech

Výchozí poloha: dolní končetiny mírně od sebe, paže podél hlavy ve tvaru písmene V. Tělo tvoří velké písmeno X.



VI-1



VI-2

1. V nádechu vytahujeme do prostoru (ven z těla) jednotlivé končetiny. Ruce nahoru, nohy dolů. Pak vytahujeme pravostranné i levostranné končetiny, pak levou ruku proti pravé noze. Nakonec vytahujeme současně obě ruce a obě nohy. Prsty rukou za hlavu, prsty nohou dolů, pak ruce za dlaněmi, nohy za chodidly.

## 2. Ve výdechu vytahované končetiny uvolňujeme.

### Ideální hmotnost

Existuje několik pravidel, jak vypočítat svoji ideální váhu.

Nejjednodušší, nejlépe známé a zatím ještě nejčastěji užívané je tzv. Brocovo pravidlo: Člověk má zhruba vážit tolik kilogramů, o kolik cm jeho výška přesahuje jeden metr.

Podle tohoto pravidla např. člověk vysoký 185 cm by měl vážit zhruba 85 kg. Zdá se však, že tento způsob měření platí pouze pro menší postavy, do 160 cm.

U lidí vysokých jsou už normy příliš benevolentní a měkké. I když někteří autoři se Brocovým pravidlem řídí u všech výškových kategorií.

V. Patrovský uvádí jiný způsob vypočítání ideální váhy (hmotnosti) – obvod hrudníku (v cm) násobit výškou a dělit 240.

Příklad: Člověk 185 cm vysoký s obvodem hrudi 105 cm, tj.

$$185 \times 105 : 240 = 80,9 \text{ kg.}$$

Ve světě se v posledních letech uplatňuje ještě další způsob výpočtu ideální hmotnosti.

Výšku v metrech (např. 1,85) umocnit na druhou a násobit 23.

$$\text{Příklad: } 1,85 \times 1,85 \times 23 = 78,7 \text{ kg.}$$

Patříme mezi národy, jež mají sklon k nadváze, většina z nás přemýšlí o tom, jak zamezit přejídání.

## *Zamezit přejídání*

Jídlo jako „pojistka“ proti stresu je používáno současně se vzrůstajícím napětím v průběhu večera. Následky: Čím pozdější jídlo – tím zpravidla těžší následky pro nadváhu, člověk, který jí na noc, nejvíc tloustne.

Přejídání je doprovázeno zvýšenou sekrecí inzulínu beta-endorfinu a kortizolu. To vede k inzulínorezistenci, která je zodpovědná za hypertenzi, poruchy menstruace, psychické změny atd. (J. Šonka, 1988).

Shledáme-li tedy, že patříme do početné skupiny těch, kdo stresy „zahánějí“ zvýšeným přívodem potravy, např. večerním mlsáním apod., měli bychom se o to intenzivněji zamýšlet nad předcházením pocitů subjektivní stresovanosti, jako je zvýšené tělesné a duševní napětí atd.

Pro obranu proti těmto napětím je možno využít jednoduchých polohových cvičení (viz příslušná kapitola), event. dechových cvičení, procházky na čerstvém vzduchu apod.

Někteří lidé používají jídla také jako stimulatory, aktivizatory či osvěžovače, a to často v nevhodném množství. Místo povzbuzující čokolády či jiné skladkosti je možno využít např. aktivizujícího dýchání, polohového cvičení apod.

Další lidé vydatně jedí hlavně proto, že jsou nesví, když nemají co kousat, eventuálně někdo jí z nudy, momentálně nemá nic lepšího na práci, nebo z rozpaků. Vždy se vyplatí uvědomit si důvody přejídání a uspokojovat svoje potřeby po uklidnění, aktivizaci, vyrovnání se s rozpakami apod. přiměřenějšími způsoby.

Rovněž je vhodné mít jídlo raději z očí (nevidět je) než na očích – jde o předcházení jednoduchého podmíněného reflexu.

Je možné ztlumit chuť k jídlu tlakem na tyto akupresurní body (podle dr. Bahra z NSR)

- a) mezi nosem a horním rtem
- b) čtyři prsty pod pupkem
- c) na vnitřní straně malíčku
- d) mezi palcem a ukazováčkem
- e) bod pod každým kolencem
- f) bod v ohybu každé paže v lokti.

### **Některá doporučení správné výživy**

Nepodceňujme vliv výživy na zdraví našeho organismu. Je zásadní. Postupně se snažme akceptovat následující doporučení, ale vyhněme se při tom vnitřnímu napětí z přílišného usilování. V našem systému stravování někdy prostě nelze dodržovat doporučené rady. Ale snažme se zjistit, kde a jak by to bylo možné. Přesvědčíte se o významu těchto zásad na své tělesné i duševní kondici.

I. Odstraňme špatné stravovací zvyky, zejména přejídání. Měli bychom jíst:

- 1. tehdy, když máme hlad, nikoliv jen chuť,
- 2. pomalu, důkladně kousat a žvýkat – nepolykat kusy potravy,
- 3. častěji a menší dávky – více před prací a v době aktivní činnosti, méně po práci, večeřet v podvečer a lehce, vůbec nejíst před spaním.

II. Prospějme zdraví tím, že:



### 1. Zvýšíme množství:

- ☞ zeleniny (čerstvé, zmrazené, sušené)
- ☞ luštěnin (sojových bobů, fazole, čočky, hrachu)
- ☞ ryb

### 2. Zaměníme:

- ☞ bílý cukr, umělá sladidla a sladkosti (hlavně čokoládu) za med, čerstvé i sušené ovoce
- ☞ pečivo z bílé mouky (rohlíky a večky) za výrobky z mouky celozrnné a tmavé (dálamánky, graham, gravit, moskevský chléb)
- ☞ moučné přílohy (knedlíky, těstoviny) za brambory, neloupanou rýži (Natural)
- ☞ tuhé tuky (máslo, margarin, sádlo) za rostlinné oleje (Zlatý klas, Vegetol, Sylva)
- ☞ mléčné výrobky sladké a tučné (smetana, šlehačka, kakaové mléko, termix, alma) za kysané (Biokys, kefír, podmásli, jogurt, tvaroh)
- ☞ tavené sýry za tvrdé
- ☞ barvené, slazené limonády za neslazené minerálky a bylinkové čaje.

### 3. Omezíme:

- ☞ maso (stačí 2x týdně)
- ☞ sůl, sladidla a koření
- ☞ smažené potraviny

### 4. Vyloučíme:

- ☞ alkohol, kávu
- ☞ uzeniny
- ☞ konzervy

### 5. Zařadíme:

- ☞ obiloviny (pšenice, žito, pohanka, ovesné vločky, kroupy)
- ☞ kukuřičné výrobky (kornflakes, kukuřičný šrot)

☛ ořechy, semena (slunečnicová, lněná)

☛ lecitin

Při dobré životosprávě a zdravé výživě jsou živiny v lidském těle v žádoucích proporcích a dílčí i celkový metabolismus, tj. přeměna látek a energií probíhá normálně. Civilizační odklon od přirozené výživy a příprava i složení stravy, určené komerčními požadavky i chuťovými požitky, narušuje normální molekulární rozložení živin a vyvolává nebo usnadňuje nemoci.

Při stresu se spotřeba živin mění a normální metabolismus je narušen. Zvláště roste spotřeba vitamínů C, E, A, D, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> pro zvýšenou sekreci hormonů žlázové regulační soustavy v důsledku reakce organismu na stresory.

Z toho plyne, jak je důležité zvažovat skladbu potravy a nápojů. Podstatně ovlivňují regulační a obranné mechanismy těla.

Příjem vitamínů se pokoušíme zčásti krýt z přirozených produktů, zčásti z medikamentózních zdrojů. Z důvodů prevence jsou vhodnější menší dávky vícekrát denně – některé vitamíny (C, B, P) jsou rozpustné ve vodě a snadno se ztrácejí močí. Řada dalších (A, D, E, K) je rozpustná v tucích. V akutních případech ataky nemoci naopak žádoucí náraz zajistíme větší jednorázovou dávkou syntetických vitamínů.

Připomeňme si přirozené zdroje vitamínů a podle zásad správné výživy je zařazujeme do jídelníčku:

☛ vit. A – mrkev, zelenina, vejce, rybí tuk

☛ vit. B<sub>2</sub> – kvasnice, mléko, maso, naklíčené obilí

☛ vit. B<sub>5</sub> – kvasnice, hrách, naklíčená semena, maso, ryby, mléko, vejce

☛ vit. B<sub>6</sub> – kvasnice, obilné klíčky, luštěniny

- ☞ vit. C – syrové ovoce a zelenina (černý rybíz, zelené papriky, syrové zelí, pažitka, křen, kopr)
- ☞ vit. D – rybí tuk, sluneční záření
- ☞ vit. E – obilí, obilné klíčky, ořechy, semena

**Zkuste si sami vyrobit klíčky obilí a slunečnic:**

- ☞ malé množství pšenice nebo slunečnicových semen – ale pozor – nemořené! – důkladně properete ve vlažné vodě
- ☞ rozložíte je v jedné nebo dvou vrstvách do mělkého talíře, zalijete vlažnou vodou, přikryjete (v temnotě lépe klíčí) a necháte ve stálé pokojové teplotě
- ☞ 3x denně je v cedníku properete vlažnou vodou a znovu uložíte ke klíčení
- ☞ pšeničné klíčky můžete konzumovat cca za 30 hodin, slunečnicové za 48 hodin, a to buď přímo, nebo je přidejte do potravy, kterou tepelně nezpracováváte (nejlépe do zeleninových salátů). Slunečnice konzumujte i se slupkami – je to žádoucí vláknina, podporující střevní peristaltiku.

### **Zbavte se kouření**

Abychom se lépe mohli zbavit kouření a abychom v tomto směru také jako učitelé působili, měli bychom znát více mechanismus vzniku kouření.

Mezi psychologické faktory patří zvláště tlak vrstevníků – zvláště mezi pubescenty a adolescenty je tlak ke konformitě se skupinou silnější. Nejvíce mladých lidí je svedeno ke kouření svými přáteli, obvykle ve skupině.

### **Další důvody:**

Někteří se uchylují ke kouření z nudy, chtějí zažít něco nového, jiní hledají v kouření zábavu, uklidnění, posílení sebedůvěry (nižší dávky nikotinu působí stimulačně).

Fyziologická stránka působení nikotinu je rovněž důležitá. Zjišťuje se, že v mozku existují vazební místa (vážící nikotin), jejichž počet se v průběhu pokračujícího kouření zvyšuje (Ludíše Málková, 1988). Odtud vzniká intenzivní puzení k nikotinu, když člověk na kouření uvyklý nezasobí svůj mozek včas příslušnou dávkou jedu.

Problémy odvykání kouření se dnes intenzivně propracovávají. Jsou propagovány způsoby „nárazového“ odvyknutí kouření, postupného odvykání, léčba hypnózou, autosugesemi, autogenním tréninkem, lobelinovými žvýkačkami atd. Nejjistější metodou je: nezačínat kouřit. Kouření je nebezpečný návyk právě v tom, že už jedno jediné vyzkoušení toho, jak „chutná“ cigareta, prudce zvyšuje touhu po opakování tohoto „požitku“.

### **Zdravý spánek**

Tzv. zdravý spánek, tj. spánek přiměřeně hluboký, přiměřeně dlouhý a osvěžující obvykle doprovází dobrý stav tělesného i duševního zdraví.

Někdy však dochází k jeho poruchám.

Spánek může být narušován tělesnými bolestmi nebo – což je časté u duševních pracovníků – také psychickými stresy.

Zjišťuje se, že potíže s usnutím jsou časté u lidí trpících úzkostmi, potíže s předčasným probuzením mívají lidé trpící depresemi.

Chronické obtíže smíšeného typu (špatné usínání + předčasné probuzení) bývají u hyperaktivního nervového systému.

Doprovází: zvýšená činnost srdce, zvýšená teplota, více periferních vasokonstrikcí – bývá charakteristické pro lidi, kteří jsou vzrušení během dne.

R. D. Cartwrightová (1977) a další autoři zjistili, že nespavci všech věkových stupňů jsou ti, kdo internalizují (zvnitřňují) stres. Jsou to lidé, kteří nedovedou vhodným či méně vhodným způsobem uvolnit své napětí (např. pláčem). Berou si své problémy do postele. Lidé s chronickou nespavostí jsou ve stavu chronického emočního napětí, jež se obvykle projeví úzkostmi. Je proto velmi účelné naučit se relaxovat.

### *Brát nebo nebrat léky na spaní?*

Bylo zjištěno (M. R. Zales a kol., 1982), že nespavci, kteří neberou léky pro spaní, mají sice větší potíže s usínáním, vícekrát se během noci probudí, ale není rozdílu v jejich REM fázi ve srovnání s normou. Vykazují také méně delta spánku (největší hloubky), ale rozdíl není významný oproti normální populaci.

Pro insomniaky, kteří berou farmaka dlouhodobě, je obraz spánku jiný:

Navzdory velkým dávkám mívají potíže s usínáním a udržením spánku a jejich spánek vykazuje výrazný pokles REM fáze, a navíc pokles, případně úplné vymizení delta spánku. Zvyšuje

se tolerance vůči lékům – musí se zvyšovat dávky, nakonec i při velkých dávkách je spánek narušen.

Přerušení v požívání prášků přináší více nespavosti, zvláště při usínání. Jestliže léčivo bylo z řady těch, které potlačovaly REM fázi, přerušení dávek přispěje k velkému zvýšení REM fáze a její intenzity – osoba má tak mnoho rušících snů.

Má-li být ukončení farmakologické léčby úspěšné, musí být ponenáhle a silnější léky postupně nahrazovány slabšími a nakonec i ty mají být vysazeny. Může pak nastoupit i placebo.

Neuškodí ani sklenka teplého mléka nebo koupel v teplé vodě, která pomůže relaxovat, výhodné je také pití bylinných čajů, např. meduňky lékařské, třezalky tečkované apod.

### *Paradoxní technika pro usínání*

Návyk usnutí může být někdy vytvořen i méně obvyklou cestou – paradoxní technikou (K. E. Rudestam, 1980). Příkladem jejího využití se stal pacient M. Ericsona. Byl to starší pán, jehož se Ericson nejdříve zeptal, kterou z domácích prací provádí rád. Bylo to drhnutí podlahy. Pacient dostal proto za úkol každý večer, kdykoliv nebude moci usnout, vstát z postele a jít drhnout podlahu. Tato terapie údajně nemusela trvat příliš dlouho.

### *Krátký a dlouhý spánek*

Hartman, Backeland a Zwilling (1972) shromáždili soubor 29 osob, které měly mimořádně krátký či mimořádně dlouhý spánek, a to podle jejich vlastních zpráv a podle záznamů za poslední 2 týdny.

Dlouhý spánek trval v průměru 9,7 hodin za noc; krátký spánek jen 5,6 hodin.

Šlo o osoby s dobrým tělesným i duševním zdravím. Osoby s dlouhým spánkem udávaly větší počet snů (0,58 za noc) s krátkým spánkem jen 0,28. O nedělích spaly 11,8 hod., kdežto s krátkým spánkem jen 8 hodin.

Osoby s dlouhým spánkem se jevily jako nervóznější a úzkostlivější a sociálně introvertovanější než s krátkým spánkem.

Osoby s dlouhým spánkem si spánku více vážily, považovaly ho za velmi důležitý. Osoby s krátkým spánkem naopak měly negativní postoj ke spánku a považovaly ho za ztrátu času. Krátkodobí spáči byli posuzováni jako více energičtí, agresivnější, citžádostivější a spokojenější sami se sebou. Měli tendenci zvládat problémy jejich popíráním.

Dlouhodobí spáči naproti tomu byli plaší, mírně nervózní a depresivní. Byli to trpitelé, nejistí tím, kam jdou.

Autoři shrnuli svoje nálezy tak, že dlouhodobí spáči mají jakoby tendenci stále sebe sami „reprogramovat“, kdežto krátkodobí spáči jsou preprogramováni. Vědí, jak zacházet s vlastním životem a projdou svými zkušenostmi bez přepracování svých odpovědí. Ne tak dlouhodobí spáči. Ti soustavně přepracovávají svoje reakce vůči sobě i vůči světu.

Laboratorně se krátkodobí a dlouhodobí spáči neliší v délce „delta“ spánku (stadium 3 + 4), 69,9 min u dlouhodobých spáčů a 78 u krátkodobých.

Výrazně se tyto skupiny liší množstvím REM spánku 121,2 min pro dlouhodobé a pouze 65,2 min pro krátkodobé spáče.

Dlouhodobí měli 2 krát delší REM fázi a také významně delší druhé stadium spánku (tj. mělký spánek bez pohybů očí).

Obě skupiny měly všechn svůj potřebný delta spánek v prvních několika hodinách. Za tímto předělem další spánek už je variací mezi 2. stadiem a REM fází po celý zbytek noci. Jakékoliv prodloužení spánku pouze prodlužuje tato dvě stadia, jež se pro kvalitu spánku jeví jako ne tak podstatná.

### **Rytmicita našeho života**

Na zachování rytmu v životě se poměrně snadno zapomíná. Život ve městech a velkoměstech podstatně přispěl k odtržení od přirozeného rytmu života v přírodě.

Existuje mnoho biologických rytmů – rytmus srdeční činnosti, rytmus dýchání, bdění a odpočinku, přijímání potravy a vyměšování. V průběhu dne se periodicky mění náš krevní tlak, teplota, puls. Pravidelnost v těchto rytmech je příznakem zdraví, nemoc je předcházena a doprovázena nepravidelnostmi.

Vůlí ovlivnitelný je zejména rytmus bdění a spánku (měli bychom dodržovat pravidelný čas usínání a probouzení) a rytmus přijímání potravy a vyměšování. Dodržování těchto rytmů přináší zvýšení životaschopnosti, narušování či násilné změny rytmu vedou k dočasnému oslabení (výkon sportovců na delších cestách na východ či západ může tím být poznamenán).

Velice závažný je rytmus práce a odpočinku. Během dne bychom měli určitou pravidelnou dobu vyhradit odpočinku.



V indických ášramech jsou všeobecně uznávána čtyři klidová období během dne: východ slunce (nebo těsně předtím), poledne, západ slunce a půlnoc.

Zdá se, že moderní člověk respektuje stěží jednu z těchto klidových dob – totiž půlnoc.

Z našich životů vymizely podvečerní a večerní chvíle pohody a poklidného posezení a podobně ranní vstávání je velmi často doprovázeno neklidem, spěchem, hlasitou hudbou atd.

A přece platí jednoznačně, že dobře prožité ráno výrazně předznamenává náladu celého dne. A klidně prožitý večer je odměněn poklidným spánkem v noci.

Podobně také pracovní výkon má své rytmické zákonitosti – studie pracovní produktivity lidí v průběhu dne ukazují charakteristické ranní období nutné k rozpracování (asi hodina), snížení pracovní schopnosti během 4. hodiny dopolední i odpolední (– dolehnutí únavy) a u některých závěrečný finiš před koncem pracovního dne.

Z hlediska rytmicity jsou nevhodné změny dopoledního a odpoledního vyučování, zařazování náročných hodin těsně po obědě nebo v době únavy žáků, na vysokých školách napechování přednášek od rána až do pozdních hodin večerních.

Pokuste se o zavedení rytmicity, pravidelnosti do denního řádu. Stojí věru za to pokusit se zavést během dne ještě další večerní rozcvičku (– před večeří).

Tato rozcvička pomůže usměrnit, uklidnit večerní aktivity a spolu s ranní rozcvičkou, jejíž pravidelné zařazení nebývá obvykle příliš velkým problémem, přispěje podstatně k harmonizaci celého dne.