

POCHOPIT ŘEČ TĚLA

TEXT BOHUMIL PEČINKA FOTO NGUYEN PHUONG THAO

JAN VOJÁČEK (35) je hodně netradiční lékař, stejně jako byl kdysi hodně netradiční brankář fotbalové Olomouce. Je z třetí generace lékařů-vojáčků, ale první, který zběhl k funkční medicíně. Stručně řečeno, nechce si hrát na boha, jenž všechno vyřeší, ale chce být průvodcem lidí v nemoci. A taky má rád seriálového doktora House.

**STRAVA
A HLAVA – PODLE
DOKTORA
VOJÁČKA**
HLAVNÍ PŘÍČINY
VĚTŠINY NAŠICH
NEMOCÍ

Na svém facebooku máte fotku doktora House. Čím vás přitahuje?

Hlubokými znalostmi o fungování lidského organismu. Zároveň dokáže pospojovat věci, které přesahují jednooborový přístup lékařů k pacientům. Celý seriál je postaven na tom, že nikdo není schopen zjistit, co se s některými nemocnými děje, a on vytáhne z rukávu poznatek, který nikoho předtím nenapadl. Jako každý seriál i tenhle je v jednotlivostech zveličený. Podstata je však přesná. Každý špičkový lékař má dnes hluboké znalosti, ale většinou mu chybí přesah. Síla doktora House je ve schopnosti syntézy znalostí z různých oborů. To v současné medicíně chybí. Navíc mě přitahuje hlavně samotný princip, jít do podstaty problému, hledat příčinu.

Proč jste odešel z nemocnice?

Jak jsem řekl, přitahuje mě hledání skutečných příčin nemocí. Nechtěl jsem fungovat pod diktátem farmakologického přístupu k léčbě onemocnění. Chtěl jsem vědět, proč jsou lidé nemocní, jak se změnila celková rovnováha organismu, že se nemoc projevila. Chtěl jsem prostě vyjít z rutiny nemocničního systému, kde je každý pacient jen další v řadě. Bohužel lidé i lékaři přestali vnímat svou intuici.

Co to je, vnímat svou intuici?

Být napojen na svoje tělo a vnímat jeho potřeby. Znamená to, že v každý jednotlivý okamžik víte, co udělat pro udržení v rovnováze. A když vás z ní něco vykolejí, víte opět přesně, co dělat, abyste se do ní zase vrátil. Neustále musíte kroužit kolem svého pomyslného středu. Naráz víte, kdy chodit spát, co jíst, kdy odpočívat, kdy a jak sportovat a v jaké intenzitě, co pít a v jakém množství, čemu, popřípadě koho se vyvarovat.

Existoval někdy v historii stav, kdy by většina lidí naslouchala potřebám svého těla?

V minulosti tomu bylo určitě více, až do doby, kdy převzala nadvládu mysl. To se dá datovat do doby Descarta a jeho slavného: Myšlím, tedy jsem. Hlavou, rozumem a vědou jsme v minulém století vymýtili většinu epidemií a smrtelných infekčních onemocnění, zdokonalili úrazovou péči na nejvyšší úrovni, ale zároveň jsme dosáhli míry komfortu a hygieny, která začíná být škodlivá, a odpojili jsme se od svého těla a pocitů. Dnes, když to trochu zjednoduším, je většina nemocí z nadbytku a nedostatku vnitřní disciplíny a vnímání sebe samého. →



CUKR JE OSMKRÁT NÁVYKOVĚJŠÍ NEŽ KOKAIN. VZNIKÁ NA NĚJ EXTRÉMNÍ ZÁVISLOST UŽ OD DĚTSTVÍ.

Jaký je faktor nemoci číslo jedna?

Stres a jeho nejrůznější podoby. A stresem číslo jedna jsou jednoznačně vztahy. To prokázala slavná Harvardská, ale i jiné studie. Kvalita vztahů rozhoduje o tom, jestli jste, nebo nejste šťastný, a to následně rozhoduje, zda budete zdraví, či onemocníte. Mimo jiné tím se zabývá tzv. psycho-neuro-endokrinnno-imunologie a epigenetika. K tomu se přidávají faktory prostředí.

Jakou roli by v tom měl hrát lékař?

Vysoce kvalifikovaného rádce a průvodce při stavech, jež nejsou život ohrožující, nýbrž jsou chronické. Pokud jde o akutní ohrožení života, jsou v dnešní době úžasné šikovni lékaři-řemeslníci a tělo

opraví a zachrání. Lékař má vysvětlit, co se s člověkem na různých úrovních děje podle testů, které provede, a provést ho procesem změny. K tomu je ale potřeba, aby lidé už konečně převzali zodpovědnost za svůj zdravotní stav a měli vůli se sebou něco dělat. **Co se podle vás děje v nemocnicích?**

Přijde tam pacient a pasivně přeneše odpovědnost na doktora. Ten ji stejně pasivně přijme a napíše mu lék. Kdyby mu ho nenapsal, protože by ho informoval pouze o příčinách vyplývajících z jeho životního stylu, způsobil by skandál a pacient by si na něj stěžoval, že mu ten lék nedal. Takže ho dostane a v lepším případě si vyléčí příznaky nemoci. Ne však šikovni lékaři-řemeslníci a tělo

Pro koho je to výhodné?

Pro farmaceutický byznys a pohodlné pro pacienty, ale nemá to moc společného s uměním léčit, tak jak by to lékaři měli mít v popisu práce a být jejich poslání. Většina lékařů jsou pouze vysoce kvalifikovaní dealeri léků, v tom umění nespátují. Umění je uzdravit, ne léčit po zbytek života.

Na druhou stranu je pravda, že lidé jsou schopni změnit své návyky. Lidé obecně jsou většinou líní a pohodlní, nemají disciplínu a intuici, jež by jim řekla: Musíš se změnit a vystoupit ze své komfortní zóny. Vlastně to není často lenost, ale nedostatek energie.

Jak to myslíte s tou energií?

Každý den tělo vyprodukuje určitě množství energie ve svých

buněčných palivových článcích, mitochondriích. Lidé dnes ale mají většinou energii tak na to, dojít do práce, postarat se o rodinu, ale nemají jí dostatek na práci na sobě. V okamžiku, kdy jim začne být zle, nevědí, co dělat. A ke změně a opuštění komfortní zóny potřebujete velké množství energie. Nedivím se tedy, že si pak spíše běží pro prášek k doktorovi. Proto jedna z rolí lékaře by měla být péče o energetický metabolismus svého klienta.

Kdy jsme ztratili schopnost rozumět řeči těla?

Příliš pozornosti se věnuje myšlení, takže energie se koncentruje v hlavě. Tam zpracováváme za týden tolik informací, kolik dříve lidé zpracovávali za celý život. Veškerou energii pak „žere“ mozek a v tom okamžiku vy potřebujete v rámci

zachování mentálního výkonu odštíhnout tělo, jinak nejste schopni například sedět dvanáct hodin denně za stolem a pracovat. Dříve lidé drželo v pohodě, že spotřebovali energii také na fungování těla, více byli venku a pracovali manuálně. Dnešní člověk, to je velká hlava a ruka akorát na držení myši. **Mají nemoci nějaký společný kořen?**

Harvardská studie řekla, že 85 procent nemocí je ve spojitosti se stresem, takže je potřeba si definovat, co je stres. Stres a stresor jsou cokoliv, co vytváří tlak na organismus. Dnes je skutečně největším stresem psychoemocionální napětí v důsledku nekvalitního vztahu člověka samého k sobě a díky tomu vzniku nekvalitních vztahů ke svým nejbližším.

Druhým nejdůležitějším stresem je dnes strava. Spotřebováváme obrovské množství prázdných kalorií, které nemají výživnou hodnotu, jen tělo zatěžují, a to mimo jiné obrovským množstvím přidaných konzervantů, obsahem herbicidů, pesticidů, fungicidů atd. Naše tělo se rozkládá osminásobně pomaleji než před padesáti lety, což souvisí s tím, jak jsme konzervovaní chemikáliemi z potravin.

A jídlo?

Moc jíme. Dříve se nejedlo tak často, praktikovaly se půsty, nejčastěji jeden den v týdnu. Dnes je na světě skoro pět set miliónů diabetiků a očekává se, že každý třetí Čech bude trpět touto nemocí. Není jediný důvod, aby existovaly tyto počty, stačilo by přizpůsobit životní styl. Na každé krabičce od cigaret máte, že způsobuje rakovinu, ale že desítky miliónů lidí zbytečně umřou kvůli spotřebě cukru, to už na obalech potravin nenajdete **Jak hodnotíte cukr?**

Je osmkrát návykovější než kokain. Vzniká na něj extrémní závislost už od dětství. Prostě a jednoduše, většina lidí je závislých na cukrech a jí příliš velké porce jídel, a navíc příliš často. Už to způsobuje osmdesát procent chronických nemocí. K tomu se přičítá psychosomatika, že lidé mají traumata z minulosti nebo vztahové problémy. Psychoemocionální stres a strava způsobují 95 procent našich problémů a ani jeden z těch oborů se nevyučuje na medicínu. Tak pak mě to nutí se zamyslet, zda chce medicína někoho vyléčit. **Kdy nastal vzestup cukrů v jídle?**

V sedmdesátých letech 20. století se rozhodovalo o tom, jestli víc škodí cukry, nebo tuky, vyhrály to cukry. Začalo obrovské tažení proti tukům, jež trvá dodnes.

Přes co hlavně lidé spotřebovávají cukry?

Skrze pečivo a slazené limonády, ale cukr je prakticky všude. Ať se lidé podívají na obaly potravin, co kupují. V Česku je to extrémní. Žasnu nad naším organismem, jak je schopen dlouho odolávat, než vznikne nemoc.

Co jíte a jak žijete vy?

Podle principu 90 na 10. Devadesát podle principů zdravého životního stylu, to znamená jím potraviny s nízkým obsahem sacharidů a kvalitní tuky. Nejčastěji jím mezi 12. a 18. hodinou odpoledne. Na oběd si dám klidně kus kvalitního masa se špenátem, večer pak salát, hodně piju vodu, cvičím dvakrát za týden jógu, chodím pěšky domů, mám to 25 minut

na jednu cestu. Často chodím se psem na procházky, spát jdu v deset a vstávám v šest hodin, pak se sprchuju studenou vodou. Dělam samé jednoduché věci, které může dělat každý člověk.

A těch zbylých deset procent?

Když jdu s klukama večer ven, dám si klidně pět piv a vepřové koleno k tomu. Nejsem asketa, protože lidé mají mít možnost zžehšit.

Proč jíte jen mezi 12. a 18.?

Dávám tím delší odpočinek střevům, slinivce, a tím tvorbě inzulínu. Tělo si na to zvykne a přestane používat cukry jako zdroj energie. Cukry prakticky nepotřebujeme, na rozdíl od tuků a proteinů. Cukry jsou zbytečná zátěž, která zavalila naši civilizaci.

Jak vlastně vstupuje do těla psychika?

Důležitá je cesta za sebezpoznaním: kdo jsem, co chci a co jsou moje touhy, víze a jaké vyznávám hodnoty. To se snažím vštípit každému pacientovi. Lidem vysvětluju, že nejdůležitějším faktorem z hlediska dlouhodobého zdraví je odolnost vůči stresu a eliminace co největšího spektra stresorů z jejich života. Pořešit vztah k sobě a ke svým blízkým. Jakýkoli roz-

JAKÝKOLI ROZPOR V NAŠEM SVĚTĚ SE DŘÍVE NEBO POZDĚJI PROJEVÍ NA FYZICKÉM TĚLE.

por v našem světě se dříve nebo později projeví na fyzickém těle. **Pojďme trochu obrátit list. Jak z pohledu lékaře a bývalého fotbalového brankáře vidíte český fotbal?**

Absolutně se tu nevěnuje pozornost novým trendům na poli regenerace a komplexní péče o hráče. Je zde čím dál větší tlak na výkon a trénink a zároveň se zamrzlo v tom, co je třeba organismu vrátet. Začíná to jídlem, spánkem, pitným režimem a správnými technologiemi regenerace konče. **Proč?**

Prežívají stará dogmata, že sportovci musí jet na sacharidech. Navzdory tomu, že neefektivnějším zdrojem energie jsou tuky. Každý z nás má zároveň nějakou neshášenlivost na určitý druh potravin

▼ PUBLIC RELATIONS

České kořeny

Ferdinand Porsche přišel na svět v roce 1875 v rakouských městech. Kromě sportovních vozů vynalezl také první elektrický vůz. Jeho vynálezy měly vliv na vývoj moderního automobilu. Roku 1908 se stal zakladatelem společnosti Porsche. Roku 1933 založil společnost Porsche AG. Roku 1948 založil společnost Porsche AG. Roku 1963 založil společnost Porsche AG. Roku 1972 založil společnost Porsche AG. Roku 1981 založil společnost Porsche AG. Roku 1990 založil společnost Porsche AG. Roku 2000 založil společnost Porsche AG. Roku 2010 založil společnost Porsche AG. Roku 2020 založil společnost Porsche AG.

Foto: Getty Images



**POTŘEBA JÍST VELMI ČASTO
VZNIKÁ JAKO VÝSLEDEK
ZÁVISLOSTI NA CUKRECH. JÍST
SE VŠAK MÁ, KDYŽ MÁ ČLOVĚK
PRAVÝ HLAD A TĚLU CHYBĚJÍ
ŽIVINY, ABY MOHLO FUNGOVAT.**

a měl by o tom vědět, což se neděje, takže mu to zbytečně oslabuje organismus.

Všechny ty sacharidové a iontové nápoje jsou z velké míry zatěžující. Ve většině případů stačí voda a solné roztoky. Vrcholní sportovci by měli vědět o důležitosti spánku, protože od deseti hodin do dvou do rána se regenerují hlavní systémy v těle, například nadledvinky. **Co ještě chybí v českém fotbale?**

Psychokoučing. V každém klubu by měli mít mentálního kouče, jenž by hráče naučil přemýšlet o sobě a vnímat potřeby svého těla, aby věděl, kdy má ubrat nebo přidat. Takový kluk přichází z malého klubu do Prahy nebo Plzně, dostane milióny korun, ale nepracuje na sobě. Oni by často chtěli výš, ale nemají to v hlavě správně srovnané, pak jim kvůli špatným přístupům vypoví poslušnost těla a oni se ani dál nedostanou. Ve velké míře tohle u nás nefunguje a my se divíme, že naše týmy nehrají Ligu mistrů.

Proto mají špičkové týmy tolik zraněných hráčů?

Upřímně: v českých klubech to funguje jako směs švejkovství a kamarádčkování. Jsou tam podivné vazby, takže fotbaloví manažeři si mezi sebou dohazují doktory a fyzioterapeuty a většinou vůbec

nesledují světové trendy. Překvapuje mě, že to majitele klubů, kteří do fotbalu investují desítky miliónů korun, nezarazí, ani když už deset let nepostoupí do Ligy mistrů, přičemž desetkrát měli v klíčových fázích zraněné hráče.

Proč to majitelé neřeší?

Protože mají kamaráda, který jim radí, že jeho kamarád říká, že jeho kamarád dělá tyhle věci nejlépe, a už to jede. Kdybych sám nehrál profesionálně fotbal, nevěřil bych, že se do toho systému dá tak špatně proniknout a většina věcí, od stravy, regenerace, technologií na léčbu a testování, je tak zastaralá. Českému fotbalu ujel vlak a všichni se diví, jak je to možné.

Není zákulisí fotbalu jenom odrazem situace ve společnosti?

Je. Podobné je to v klasické medicíně, která rezignovala na to, hledat příčiny nemocí, a odstraňuje jenom jejich projevy. Stejně jako ve fotbale jsou příčinami zranění nekvalitní regenerace a nekompenzovaný stres organismu.

Co je to vlastně hlad?

Informace. Tělo se hlásí o zdroj energie. Existují dvě slova – skutečný hlad a potřeba jíst. Potřeba jíst velmi často vzniká jako výsledek závislosti na cukrech. Jíst se však má, když má člověk pravý hlad a tělu chybějí živiny, aby mohlo fungovat.

Co říkáte dietnímu průmyslu?

MUDR. JAN VOJÁČEK nastoupil po vzoru otce a dědy po maturitě na lékařskou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. Studium prokládáno nejprve poloprofesionální a po promoci na pár let profesionální dráhou fotbalisty. V sezóně 2006/7 odchytal jako brankář osmnáct ligových utkání za prvoligovou Olomouc, dvakrát byl v sestavě kola, později hrál ve slovenské Trnavě a v Jihlavě. Po předčasném ukončení fotbalové kariéry studium angličtiny na Cambridge School, ale také samostudium východních filozofií o životě, podstatě bytí, zdraví, štěstí a nemoci. Po návratu do Česka nastoupil na ortopedickou kliniku Fakultní nemocnice Olomouc. Od roku 2010 se na pražské soukromé klinice věnuje funkční medicíně a v tomto oboru má certifikaci Jihokaliifornskou univerzitou zdravotních věd (Southern California University of Health Sciences – SCU) s titulem CFMP.

Dnes jsou dva hlavní mýty: že se u diety musí strádat a že se hubne sportem. Sport je určitý výdej, ale znám X lidí, kteří se mordují v posilovně a neshodí ani gram. Je to z toho důvodu, že ve všech případech mají špatnou skladbu jídla. Navíc se držet diety stresují a tělo jim vytváří hormon stresu, jenž znovu blokuje metabolismus. Tito lidé už tak mají většinou stres z práce, pak stres z rodiny, a ještě si ho způsobují dietami – a jak pak můžou zhubnout? Když už k tomu náhodou dojde, dostaví se jo-jo efekt.

Jak na to?

Pracovat na adekvátní kompenzaci stresu a upravit si stravu, ale správným způsobem, a pak už sledujete, jak vaše kila přirozeně mizí. Tvrdím, že spousta lidí si dietami spíš ublíží, protože je drží špatně, jsou z nich překyselení a začínají se u nich objevovat záněty, což z těla odčerpává vitamíny a minerály, a nefungují optimálně enzymy. Znáám pacienty, kteří například takto zhubli 15 kilo, ale zato se jim rozjela nějaká nemoc. Vždycky tvrdím: Hlavně netrapte tělo dietami, stačí jen vědět, jak se stravovat správně a přirozeně. Vím, že to vypadá jednoduše, aby tomu v dnešní, složité době někdo uvěřil, ale přece tomu tak je. **X**