

# Jan Vojáček

Zvažujte, do čeho investujete čas a energii



Představte si, že všechny obory a směry zabývající se péčí o lidské zdraví a psychiku jsou propojené. Jan Vojáček je lékař a tato cesta mu dává největší smysl. Věnuje se proto funkční medicíně.

*Věra Keilová*

**F**unkční medicína je obor propojující moderní západní medicínu založenou především na fyziologických a biochemických měřeních s dalšími přístupy, jako jsou například psychologie, psychosomatika, fyzioterapie a výživové poradenství. „Měla by existovat jenom jedna medicína, která lidem pomáhá k uzdravení,“ říká funkční lékař MUDr. Jan Vojáček a svojí filozofií oslovuje čím dál více lidí.

### ***Jak si v dnešní době uchovat zdraví?***

V první řadě je důležité převzít zodpovědnost za svoje zdraví a věnovat mu adekvátní pozornost. Kam jde naše pozornost, to zákonitě roste a sílí. A to, jak to, co je dobré, tak i to zlé, neprospěšné.

### ***Vzhledem k turbulentnímu dění také vzrůstají nároky na udržení naší psychické stability. Co byste lidem poradil v tomto ohledu?***

Na jedné straně platí, že ve zdravém těle je i zdravý duch. Zároveň je však dobré porozumět tomu, jak funguje tvorba reality a vlastního prožitku. V každodenním životě to znamená věnovat pozornost zdravým návykům v oblasti stravy, spánku, kvality světla, netoxické domácnosti, dýchání a pohybu, protože tím vším posilujeme odolnost a integritu svého fyzického těla, což je také základ pro odolnost naší psychiky. Kromě toho je důležité prohlédnout, jak nás naše mysl a ego manipulují do role oběti, v níž se pak potácíme v emočních dramatech, úzkostech a strachu. Porozuměním

FOTO: ARCHIV JANA VOJÁČKA

mechanismu vzniku našich strachů se psyché stabilizuje, chce to jenom vykročit na cestu.

## ***Kam jde naše pozornost, to zákonitě roste a sílí.***

### ***Jak v životě poznáme, čeho se konkrétně máme vyvarovat a co je pro nás naopak dobré?***

Nejde to bez toho, aniž bychom byli schopni trochu podstoupit, zpomalit a vnímat sami sebe. Znamená to nezaměstnávat se celé dny jenom tím, co se děje vně. Teprve když jsme totiž schopni být svojí pozorností sami u sebe, u svého citění, intuice a tělesných signálů, najednou moc dobře víme, co je pro nás dobré a co ne. To je na úrovni těla. Na úrovni mysli je třeba si zachovat kritické uvažování a selský rozum nezastřený emocemi.

### ***Proč máme závislost na některých potravinách a jídlo se tak pro nás stává drogou?***

Protože mnoho lidí žije v chronické frustraci a strachu. To je stav, ze kterého chtějí nutně vystoupit a uniknout. Jídlo, obzvláště sladké, je jedna z možností, jak si na chvíli

inzerce 1/2





Taková mysl žije neustále minulostí a budoucností a člověku pak uniká pravý život v přítomnosti. Cesta z toho ven je složitá, protože jsme se na přílišnou aktivitu našeho mozku stali závislí. Žítí v tomto sprintu na úrovni myslí je však velmi energeticky náročné a vede nejen k opotřebování mysli, ale i těla. Není se pak co divit, že většina lidí dožívá v nemoci. Přestože je při životě drží léky, je to život daleko za svým skutečným potenciálem. Proto je tak důležité dovolit si odpočívat, někdy třeba nedělat nic, relaxovat manuální činností, meditovat, nechtít stihnout tolik věcí a tak dále. To je určitý recept na to, jak si udržet zdraví, ale nejen to. Díky zklidnění se také dostáváme do přítomnosti, kdy je nám najednou lehce.

### ***Proč je tedy dobré ve svém životním tempu zpomalit?***

Bez zpomalení nejde nahlédnout na sebedestruktivní chování a návyky, které si většina lidí ani neuvědomuje. Stejně tak nejde bez zpomalení dosáhnout vyvážené energetické bilance s adekvátní tvorbou a výdejem energie. Pokud lidé vydávají více energie, než je zdravé, tělo se vždycky ozve.

### ***Také zdůrazňujete, jak je důležitý dobrý spánek, ale někdy nám ho nezaručí ani sebelepší spánková hygiena. Co dělat v noci, když nemůžeme spát? Kdy je čas vzít si pilulku?***

Vždy existuje důvod, proč spánek nefunguje tak, jak má. Tím nejčastějším je právě přeaktivovaná mysl, ztotožnění se se strachem či narušení biorytmů nezdravým životním stylem. Na to je potřeba se zaměřit. Pokud je někdo již v tak vážném stavu, že vůbec nemůže spát, může mu na přechodnou dobu pomoci medikace, aby se systém organismu nezhroutil.

### ***Pojďme si říct něco více o biorytmech. Jaké procesy se v nás přirozeně odehrávají s nastávajícím podzimem a jak se sladit s přírodou?***

Podzim je o přípravě na zimu se všemi jejím nároky. Je proto obdobím zpomalení a podpoření odolnosti. S ubývajícími slunečními paprsky ztrácíme základní zdroj energie – přirozené světlo. Proto je potřeba více spát, začít jíst potraviny s obsahem omega-3 mastných kyselin a také přijímat vitamin D, a to nejen ve formě potravinových doplňků, ale také například kvalitního sádla a dalších kvalitních tuků. Také je v této době vhodné podpořit plíce například bylinnými čaji či odvary a postupně se zaměřit na kvalitu osvětlení po setmění, které již nastává dříve. Dnes existují inteligentní žárovky imitující přirozené denní světlo a kromě toho je vhodné se po setmění co nejvíce vyvarovat modrého světla obrazovek a monitorů. Modré světlo hlavně po setmění narušuje naše biorytmy, čímž snižuje odolnost organismu a také kvalitu spánku.

### ***Čím dál více lidí i v mladším věku si dnes stěžuje na únavu. O čem to svědčí?***

Signalizuje to neschopnost nastavit si zdravou energetickou bilanci. Na jedné straně je nutno pochopit, kde všude se naše energie ztrácí, a na druhé straně také to, kde a jak ji zase získáváme. Obojí je obrovské téma. Ztráty energie má na svědomí hlavně naše vysoce aktivní mysl, její orientace na výkon a podléhání strachům. Velké množství energie také ztrácíme tím, jak se naše tělo zbavuje toxických vlivů, které na nás působí z prostředí. Málodko navíc naplno využívá přirozené zdroje energie, mezi něž patří přirozené světlo – tedy slunce, kvalitní strava a z pohledu mysli vnitřní spokojenost a pocit smysluplnosti našeho konání.

### ***Stále více zdůrazňujete i psychosomatické souvislosti nemocí a také se zajímáte o oblast duchovního poznání. Proč je to důležité?***

Bez toho není možné ani skutečné uzdravení, ani skutečná prevence jakýchkoli nemocí. Naprostá většina chronických onemocnění je způsobena stresem a na tom se shodne většina odborníků. Proto nerozumím tomu, jak je možné,

ulevit. Je to však opravdu na chvíli a platí za to vysokou daň v podobě nevhodného vlivu na své zdraví. Totéž samozřejmě platí i o alkoholu a podobně.

### ***Není tak snadné rozvrhnout si den, aby nám naše aktivity přinášely harmonii. Je na to nějaká strategie?***

Vesmír funguje na bázi prolínání řádu a chaosu. Ze svého pozorování a také na základě svých zkušeností můžu říct, že lidé jsou spokojeni, pokud ve svém životě mají určitý denní řád a zároveň k němu nejsou připoutáni na sto procent a zachovávají si pružnost. V kontextu zdraví je také nutné si uvědomit, že je potřeba uchovávat si energetické rezervy. Proto bychom měli vždy moudře zvažovat, do čeho investujeme svůj čas a tím i energii a kde energii zase dokážeme načerpat.

## ***Lidé jsou spokojeni, pokud ve svém životě mají určitý denní řád.***

### ***Máme žít přítomností. Co tomu pomáhá a proč je to důležité?***

Tak, jak v dnešní době funguje mozek a mysl západního člověka, je skoro nemožné být v přítomnosti. Mozek rozjetý na plné otáčky to prostě neumožňuje. Bombardování obrovským množstvím informací a úkolů se naše mysl musela přizpůsobit, a tak jede na vysoký výkon, což odpovídá hladině mozkových vln takzvané vysoké bety.

inzerce 1/3





► že se při řešení chronických nemocí nedává hlavní pozornost naší mysli. Už je snad také jasné, že nejsme jen maso a kosti, ale že jsme duchovní bytosti v hmotném těle, a proto je duchovní oblast a spiritualita pro spokojený život a zdraví zcela zásadní. Všem tématům, o nichž si povídáme, se věnuji ve svých knihách *Umění být zdravý* a *Rozhodni se být zdravý*.

***Pokud lidé vydávají více energie, než je zdrávo, tělo se vždycky ozve.***

***Jste otcem dvou malých dcer. Co se svojí ženou děláte pro jejich zdraví, kondici i obyčejnou dětskou radost?***

To je jednoduché. Držíme na uzdě svoje naučené mentální vzorce ze své vlastní výchovy, které radost a zdraví dost často bohužel zabíjejí. Děti si zaslouží respekt, důvěru a zdravé hranice, a také si zaslouží spokojené rodiče při síle, pak je o jejich zdraví postaráno přirozeně. ☺

inzerce 1/2