

Čtyři nohy židle

[Proto] ve všem, co se týká pěstování života, musí člověk slyšet co nejvíce a pak přijmout ty nejdůležitější věci, vidět co nejvíce a pak si dobře vybrat. Soustředit se na kultivaci jedné věci nestačí. Dávejte si také pozor na sklony odborníků prosazovat jednu věc, ve které jsou nejlepší.

Ge Hong, 283-343²⁰

Cao Cao dostal od Feng Jundy, obecně přezdívaného Mladistvý taoista, dvacetiznakový recept na zachování života. Zní takto: „Často procvičuj tělo, málo jez, méně se znepokojuj, vyhýbej se přílišné radosti a hněvu a buď umírněný v sexu.“

Tajemství dlouhověkosti, Liu Zhengcai²¹

Čínskou tradici pěstování života tvoří tyto praktiky:

1. Kultivace mysli a emocí
2. Stravování s důrazem na to jak, kdy a co jíme a pijeme
3. Kultivace těla s vyvážením správného typu odpočinku a správného typu aktivity a cvičení
4. Dobrý a dostatečný spánek
5. Zdravý a uspokojivý sexuální život
6. Potěšení z přírody, hudby, tance a umění
7. Zaměření na životní styl během těhotenství a po porodu
8. Správná péče o děti
9. Co nejlepší zvládnání procesu stárnutí

První čtyři body – mysl a emoce, stravování, cvičení a spánek – jsou považovány za nejdůležitější, protože mají největší vliv a týkají se každého z nás prakticky ve všech fázích života. Můžeme je přirovnat k nohám židle. Když jsou všechny čtyři nohy silné, je židle stabilní. Stačí ovšem, aby byla jedna noha slabá nebo rozbitá, a celá židle je hned nestabilní. Pokud jsou špatné dvě nohy, je to ještě horší.

Proč je to důležité najdete i v Ge Hongově varování výše. V našich snahách o zdraví se často zaměřujeme výhradně na jeden aspekt a ty ostatní ignorujeme. Někdo má rád cvičení a trénink těla, ale zanedbává stravu nebo málo spí. Jiný se příliš zaměřuje na stravu, ale opomíjí cvičení. A možná nejčastějším případem je, že vynakládáme mnoho úsilí na cvičení a stra-

vování, ale nezvládneme svůj duševní a emoční život – trpíme stresem, úzkostmi, depresemi a dalšími neduhy.

Z čeho vychází čínská tradice zdraví?

Umění pěstování života se praktikuje již nejméně dva a půl tisíce let. Vychází z bohatých filozofických, kulturních a medicínských tradic, včetně taoismu, konfucianismu, buddhismu, klasické medicíny, bojových umění a lidové moudrosti.

Například již svitky nalezené v hrobech zapečetěných během druhého století před naším letopočtem obsahují pokyny, jak se vyrovnávat se změnami počasí během čtyř ročních období, jak provádět více než sto různých zdravotních cvičení, jak správně jíst a jak vést zdravý sexuální život.²²

Z čeho vychází moderní výzkum zdraví a životního stylu?

Během několika posledních desetiletí došlo k nebývalému rozmachu výzkumu v oblasti životního stylu, což způsobila průkopnická práce Richarda Dolla z padesátých let o škodlivosti kouření.

Jednou z nejužitečnějších metod jsou takzvané longitudinální studie. Tento typ výzkumu nabírá velké množství účastníků, pravidelně a podrobně se vyptává na jejich chování a zdraví a na základě získaných údajů stanovuje závěry.

Například studie o zdraví zdravotních sester se v roce 1976 účastnilo 122 000 žen a dalších 166 000 sester se k ní přidalo v roce 1989. Jejím cílem bylo prozkoumat a lépe pochopit rizikové faktory pro vznik rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění. Sbíraly se údaje o zdravotním stavu účastníků, kouření, spotřebě alkoholu, používání orální antikoncepce apod. a během pokračování studie byly přidány i další otázky, například na stravování. Během přibývajících let (studie stále běží a její účastníci jsou pravidelně dotazováni) bylo nasbíráno nesmírné množství dat. Díky tomu bylo možné publikovat stovky nezávisle odborně posouzených studií o vlivu různých faktorů životního stylu.²³

Mezi podobné longitudinální studie patří také následná studie zdravotnických pracovníků (Health Professionals Follow-Up Study), která začala v roce 1986 s více než 51 000 účastníky mužského pohlaví, zemědělská zdravotní studie (Agricultural Health Study) s téměř 90 000 účastníky používajícími pesticidy a s jejich rodinnými příslušníky, britská kohortová studie (British Cohort Study) s přibližně 17 000 novorozenci narozenými ve stejném týdnu v roce 1970, americká kohortová studie tisíciletí (Millennium Cohort Study) s 200 000 vojáky a mnoho dalších.

Kromě těchto velkých longitudinálních studií se také každý rok pořádá několik tisíc menších studií.

V této knize bude povídání o teorii a praxi čínské tradice kultivace zdraví srovnáváno také se závěry moderních výzkumů v oblasti životního stylu.