Návrat k ľudskej prirodzenosti

V časti sveta, ktorá si hovorí moderná, vedieme najpohodlnejší život v ére ľudstva. Napriek dostatku jedla, pracovných príležitostí, prístupu k vzdelaniu aj zdravotnej starostlivosti nie sme ani šťastní, ani zdraví. S rastúcim priemerným vekom dožitia rastie aj spotreba liekov. A pritom stačí tak málo – vrátiť sa k ľudskej prirodzenosti. Priblíži vám ju autor konceptu moderného pračloveka Marián Černý.

Zaviedli ste výraz pohybovec. Namiesto venovania sa jedinému športu či posilňovni odporúčate, aby sa človek hýbal viacerými spôsobmi. Prečo?

Ľudské telo nie sú iba svalové partie, ale aj kĺby, šľachy, kosti a iné tkanivá – hlavne fascie, ktoré to všetko prepájajú. Ak všetky tieto štruktúry budeme zaťažovať iba jedným spôsobom, výrazne si znepríjemníme iné činnosti, prípadne dané štruktúry preťažíme. Takto vznikajú rôzne disbalancie a bolesti, spomeňme tenisový, či golfový lakeť. Relatívne neškodná je turistika, lebo ľudské telo je stavané na dlhú chôdzu po rôznorodých terénoch, hoci nie práve v turistickej obuvi, no nenapraví škody, ktoré sme na ňom napáchali inými spôsobmi – napríklad sedavým spôsobom života, ktorý vedie drvivá väčšina obyvateľstva. Keď človek dlho sedí, telo tuhne, stráca rozsah pohybu, pružnosť, silu, skrátka chradne. Ono sa vlastne snaží prispôsobiť činnosti, ktorú robí najviac, no nie vždy spôsobom, ktorý sa nám páči.

Čo to znamená výživný pohyb?

Umenie poznať a počúvať svoje telo a dopriať mu to, čo si žiada. Je to znalosť pohybov, ktoré telo dostanú do „normálu“ a udržia ho tam. Je to forma pohybu, ktorá môže vyzerať pre každého inak, no vždy má jedno spoločné: vyživuje telo aj ducha. Inak povedané: udržuje zdravý celý pohybový aparát, metabolizmus, hormonálnu sústavu, vlastne celé telo a tým život predlžuje a robí ho kvalitnejším. Môže mať formu hry, strečingu, tanca, zdolávania prekážok, lezenia po stromoch, či dostávania tela do rôznych divných polôh…

Akými cvikmi môžeme začať v domácich podmienkach?

Pohybovcom sa môže stať každý, no musí prestať brať pohyb ako niečo, čo sa robí na určitom mieste v určitý čas a s určitým zámerom, ktorým je najčastejšie chudnutie. A namiesto toho zakomponovať pohyb všade, kde sa dá. Nie je to jednoduché a vyžaduje to aj trochu viac „salámizmu“: menej sa zaujímať o to, čo si o mne myslia ostatní a viac o to, čo si vyžaduje moje telo. Predstavme si napríklad rodičov na detskom ihrisku. Rodič pohybovec nebude čakať, kým sa jeho dieťa dohrá a pritom si ťukať do telefónu, ale zahrá sa s dieťaťom a pokojne sa s ním zavesí na preliezky. Aj keď si ostatní rodičia pomyslia, že mu šibe. Pohybovec na pracovisku si pokojne drepne, alebo počas prestávky rozhýbe svoju chrbticu. Pohybovec sa zavesí v električke, alebo sa ponaťahuje na benzínke, keď vysadne z auta po dlhom sedení. V domácich podmienkach môže človek začať hneď ráno, veď počas spánku sa takmer nehýbal, tým, že poriadne rozkrúži všetky kĺby.

Foto: Archív M. Č.

Upozorňujete na dva pohyby, ktoré boli kedysi človeku prirodzené, ale dnes ich takmer nerobíme – drep a vis. Prečo by sme sa k nim mali vrátiť?

Drep je základná poloha, podobne ako stoj, alebo sed. Ak potrebujem pozbierať niečo zo zeme, drepnem si. Ak si chcem na chvíľu oddýchnuť a nechcem si sadnúť na špinavú zem, drepnem si. Malé deti, ale aj starší ľudia v iných, hlavne východných kultúrach to stále tak robia, no u nás je to už niečo abnormálne. Používanie polohy hlbokého drepu na dennej báze udržiava zdravý rozsah v kolenách, bedrách a členkoch. Pomáha rozprúdiť lymfu a tým odplavovať odpadové látky z tela. A mimochodom, naše telo je anatomicky stavané tak, že práve drep je optimálna poloha na vylučovanie. Môže nám teda ušetriť aj hemoroidy, a spolu s ďalšími výživnými druhmi pohybu, ako napríklad trasenie, pohnúť črevami a pomôcť sa vyprázdniť. Pokiaľ ide o vis, ten má tiež mnoho výhod. Ramená ho jednoducho vyžadujú. Udržať si zdravé a plne funkčné ramená bez visu aj v starobe je veľmi nepravdepodobné. Vis je tiež veľmi dobrým spôsobom zlepšovania sily úchopu a lopatiek – základu všetkej sily vrchnej časti tela. Chrbtica sa pri vise krásne odľahčí, zrazu na ňu gravitácia pôsobí opačne a celé telo sa natiahne. Tak ako je drep výživa pre spodnú, vis je výživa pre vrchnú časť tela.

Čo radíte ľuďom so sedavým zamestnaním?

Po prvé: neprestávajte sa hýbať, ani keď ste statickí. Aj v rámci kontextu sedavého zamestnania sa dajú použiť rôzne polohy: spomínaný drep, sed na pätách, poldrep (jedna noha pod zadkom, druhá v drepe), turecký sed... Dnes sa už šíri aj kultúra „standing desk“, čiže státia pri práci. Tá nás tiež nezachráni, lebo je tiež statická. Polohy treba jednoducho striedať. Po druhé: rozhýbte sa pravidelne. Minimálne raz za hodinu si dajte od sedenia/státia prestávku a výživne sa rozhýbte. Napríklad pomocou obyčajných výpadov do strán a dopredu, rozhýbaním chrbtice a vyšliapaním dvoch poschodí. Človek aj tak nevie udržať pozornosť dlhšie ako hodinu a prestávka mu iba zlepší produktivitu.

Vravíte, že „za choroby a neresti dnešnej civilizácie môže iba ona sama. Práve moderné veci ako spracované potraviny, sedavé zamestnania, či izolácia od prírody sú našimi najväčšími nepriateľmi. Jediný spôsob ako sa vrátiť späť k optimálnemu zdraviu je (aspoň sčasti) imitovať život človeka z čias, kedy podobné veci neexistovali – z čias pračloveka“. Čo táto filozofia prináša v oblasti stravovania?

Bez pochýb by sme mali jesť viac zeleniny a ovocia a vyhýbať sa priemyselne spracovaným (p)otravinám. Problém je, že aj prirodzené potraviny ako ovocie a zelenina prešli procesom domestikácie. Človek si ich prispôsobil svojim potrebám chuťovo aj výzorovo a tým z nich odstránil mnoho živín. Pôdy vyčerpávame do poslednej kvapky živiny, plody postrekujeme enormným množstvom toxických pesticídov a navyše ich oberáme ešte kým sú nezrelé, aby mohli precestovať pol sveta. Takto má napríklad dnešné jablko reálne okolo 1 percento živín, ale za to oveľa viac cukru ako pôvodné jablko z čias pračloveka. Zo stravy, aj tej „zdravej“, prijímame oveľa viac toxínov a menej cenných vitamínov, minerálov, či antioxidantov. Z pohľadu pračloveka to znamená, že sa treba sústrediť na domáce, lokálne vypestované a sezónne plody a jesť čo najviac divých plodov. Z pohľadu moderného človeka to znamená, že okrem toho treba chýbajúce živiny hľadať aj vo forme menej častých potravín ako napríklad para orechov, pre obsah selénu, rias, pre obsah jódu a podobne, prípadne v doplnkoch výživy. Orechy a semiačka sú výborným zdrojom minerálov a vitamínov rozpustných v tukoch. Nie je ale vhodné ich konzumovať neobmedzene a pre niekoho vôbec. Tu tiež používam analógiu s pračlovekom a odporúčam jesť ich iba toľko, koľko by ste ich zjedli, keby ste si ich museli sami nazbierať a hlavne olúpať.

Podľa najnovších poznatkov o zdravej výžive lekári odporúčajú jesť mäso len raz týždenne, aj to radšej biele mäso.

Aj podľa mňa by väčšina ľudí mala jesť mäsa skôr menej než viac. Typické mäso zo supermarketov je totiž plné hormónov a iných „špinavostí“, ktorými kŕmili zúbožené zvieratá, skôr ako ich „spracovali“. Na druhej strane, mäso z poctivého chovu je výborným zdrojom mnohých živín, ktoré vo vegetariánskej strave chýbajú. Napríklad je medzi nimi veľmi výrazný rozdiel v pomere omega-3 a omega-6 tukov. Mäso z farmy má viac omega-3 a menej omega-6. Všeobecne problém s dnešnou stravou je priveľa omega-6 a málo omega-3 v strave, čo prispieva k mnohým zdravotným problémom. Vhodnou súčasťou zdravého jedálnička je kvalitné mäso, no oveľa výživnejším živočíšnym produktom sú ostatné časti zvieraťa, ktoré dnes už ľudia nekonzumujú: hlavne pečeň, ale aj iné orgány, vývary z kostí a podobne.

Ktoré potraviny nesmú vo vašom jedálničku chýbať a ktorým sa vyhýbate?

Spomínaná pečeň je jednou z najbohatších potravín dostupných v našich končinách. Obzvlášť hovädzia, respektíve teľacia pečienka, ktoré sa snažím v nejakej forme konzumovať aspoň raz za týždeň. Jednou zo zásadných potravín, ktoré konzumujem takmer denne, sú pre mňa vajíčka. Surové vaječné žĺtka sú jednou z najvýživnejších potravín sveta. Hitparádu top 3 potravín uzatváram vývarom z ošpikových kostí, vyváraných minimálne dvadsaťštyri hodín. Všetky tieto potraviny sú skutočným klenotom nabitým cennými živinami, no iba ak pochádzajú z kvalitného zdroja, čiže od poctivých farmárov. Z rastlinných potravín sa snažím jesť čo najviac lokálnych, sezónnych a domácky vypestovaných, resp. divokých plodov v čo najširšom farebnom spektre. V zime sa skôr sústredím na kvasené potraviny, ktoré sú dôležitým zdrojom prospešných baktérií pre náš tráviaci trakt, ktoré zas ovplyvňujú naše zdravie do obrovskej miery. Keď už sme pri nich, kefír (mlieko fermentované pomocou špeciálnych baktérií) je tiež celoročne jednou z mojich základných potravín a jedným z mála mliečnych výrobkov, spolu s jogurtom a maslom, ktoré jedávam pravidelne. Okrem jedál tvorí môj zoznam „povinných“ potravín aj niekoľko doplnkov ako je omega-3 (krill olej), zinok, horčík, vitamín K2, vitamín C, kolagén, B-komplex, no to už je téma na dlhšie. Vyhýbam sa väčšine potravín, ktoré sú balené vo vyčačkaných farebných obaloch a majú ingrediencie s nevysloviteľným názvom. Potraviny s pridaným cukrom, okrem poctivého medu, pečivo, okrem domáceho kváskového, alkohol a nefermentované mliečne výrobky konzumujem veľmi výnimočne.

Iste ste sa už ako mnohí z nás naleteli dezinformáciám, ktoré pôsobili vedecky dôveryhodne. Našli ste si spoľahlivé zdroje na pravdivé informácie?

Často si stačí prečítať informácie o štúdii, na základe ktorej daná senzácia vznikla, ak nejaká vôbec existuje, a rozumný človek hneď nájde niekoľko dier, napríklad financovanie záujmovými skupinami, súvzťažnosť namiesto príčinnosti, absenciu kontrolnej „placebo“ skupiny a tak ďalej. Najlepšie je spoľahnúť sa na vlastný rozumný úsudok.

Nemôže to súvisieť aj s tým, že pracujeme s počítačmi a túžime sa im podobať?

Fakt, že na sociálnych sieťach a v médiách vidíme samé príťažlivé pozitívne veci, vedie k tomu, že sme premotivovaní, superkritickí a často neprijímame reálny život. Je to určite jeden z predpokladaných dôvodov, pre ktorý počet duševných problémov narastá. Kedysi, keď v jednom dome žili viaceré generácie, ľudia pozorovali všetky aspekty života – narodenie, dospievanie, starnutie aj umieranie a videli, že polarity sú prirodzená súčasť života. My sa však z neho dnes snažíme vykrojiť akýsi ideálny komerčný obraz, čo je neprirodzené.

Galina Lišháková

Marián Černý (28)

Je pôvodcom filozofie a životného štýlu moderného pračloveka. Jeho poslaním je učiť ľudí ako žiť kvalitnejší život využitím prvkov zo života našich pradávnych predkov a ich aplikáciou do moderného sveta. Je autorom kníh Princípy Pračloveka a Kuchyňa Pračloveka, vášnivým pohybovcom a trénerom. Neustále hľadá spôsoby ako zlepšovať svoj život a svoje skúsenosti odovzávať ďalej. Svoje myšlienky šíri pomocou webu www.modernypraclovek.sk.