

# Zdraví v době přetížení

Zdravotní potíže nevznikají izolovaně, ale jako součást širšího obrazu. Klíčem k jejich pochopení je, jak organismus reaguje na dlouhodobou zátěž.

Text: Veronika Mládková

Foto: Ondřej Szollos

Může jít jen o únavu, horší spánek, návaly znejistění nebo třeba o sníženou odolnost vůči infekcím. Nic akutního. Nic, co by člověka přimělo vzít si den volna nebo zavolat doktorovi. Přesto je ten pocit tady, tichý a setrvalý. — Slávka Kubátová takové příběhy zná z paměti. Homeopátka s patnáctiletou mezinárodní praxí a autorka knihy *Homeopatie v moderní době* se s nimi setkává pravidelně. „Lidé za sebou mají řadu vyšetření i dílčích kroků, přesto mají pocit, že se jejich stav neposouvá,“ říká. Výsledky jsou v normě, diagnóza chybí, ale člověk se prostě necítí dobře. — Tento stav není náhoda ani hypochondrie. Je to reakce organismu na podmínky, ve kterých dnes žijeme. — Pracovní tempo se za poslední desetiletí výrazně zrychlilo. Informace jsou dostupné neustále, očekávání, která na sebe lidé kladou, vyšší než kdykoli předtím a hranice mezi prací a odpočinkem se fakticky roztáhla. „Nervový systém je vystaven permanentní stimulaci, která se stala běžnou součástí každodenního fungování,“ popisuje Kubátová. „Multitasking a neustálý přísun podnětů udržují organismus v režimu aktivace, ze kterého je čím dál těžší se přirozeně vrátit.“ — Přirozené střídání aktivity a klidu, které bylo po tisíce let součástí lidského rytmu, přestalo fungovat. Ne dramaticky, ale postupně. A právě to se na zdraví podepisuje způsobem, který lze těžko uchopit, protože nevypadá jako nemoc. — „V určitém bodě nejde už jen o jednotlivé potíže,“ vysvětluje Slávka Kubátová, „je to způsob, jakým organismus na zátěž reaguje jako celek. Jakmile se tato schopnost začne vyčerpávat, projevy se přesouvají z jedné oblasti do druhé, aniž by se celkový stav skutečně měnil.“ — Moderní medicína je mimořádně dobrá v jedné věci, a sice v řešení konkrétního problému s velkou přesností. To je její obrovská síla. Zároveň to s sebou nese určitý limit. „Pozornost se přesouvá mezi jednotlivými projevy podle

toho, který je zrovna nejvýraznější, zatímco celkový obraz zůstává stejný,“ říká homeopátka. — Výsledkem je situace, která je dnes poměrně běžná. Člověk řeší několik potíží najednou, každou s jiným odborníkem a jiným způsobem, aniž by se někdo zastavil a zeptal se, co je spojuje. „Tělo je propojený systém, ve kterém se fyzické, psychické i emoční procesy neustále vzájemně ovlivňují,“ pokračuje. „Klíčová je schopnost regulace. To, jak člověk reaguje na zátěž, často rozhoduje

o tom, jak se cítí dlouhodobě.“ — K tomu přistupuje dnešní důraz na rychlá řešení. Symptom se potlačí, bolest odezní, test vyjde negativně. Ale to, co stálo v pozadí, zůstává nedotčené. — Slávka Kubátová se ve své praxi snaží dělat pravý opak. Místo soustředění se na jednotlivé projevy hledá jejich kontext. „Jakmile se začne na zdravotní stav nahlížet v souvislostech, jednotlivé projevy začnou dávat větší smysl,“ říká. „Do popředí se dostává životní kontext, osobní historie i způsob, jakým člověk reaguje na každodenní situace.“ — To neznamená méně péče, spíš jiný způsob, jak o ní uvažovat. Méně důrazu na rychlost zásahu, více porozumění tomu, proč k potížím vůbec dochází. Takhle o zdraví uvažují lidé odjakživa, bez ohledu na kulturní tradici nebo historickou epochu. Myšlenka, že fyzické, psychické a emoční od sebe nelze zcela oddělit, není alternativní výstřelek, ale velmi starý a opakovaně potvrzovaný vhled. — Pomocť často mohou věci zdánlivě banální. Spánek jako skutečný prostor pro zotavení, ne jen přerušování dne. Pravidelné jídlo bez obrazovky. Kratší chvíle ticha, které nervovému systému umožní přepnout. „Nemyslím detox ani radikální změnu životního stylu,“ říká Kubátová, „tělu je potřeba vrátit něco, o co ho postupně okrádáme, a to rytmus a klid.“ Z homeopatické perspektivy je cílem podpořit schopnost organismu regulovat se, ne přidat další zásah. Únava z přetížení vyžaduje jiný přístup než únava z dlouhodobého smutku či z fyzického vyčerpání. Individualita reakce je klíčová a právě na ní závisí, co skutečně zabere. — „Zdraví se přestává chápat jako něco, co se řeší jednorázově, ale víc a víc jako proces, který se odehrává v čase a souvisí s každodenním fungováním.“ — Tento posun s sebou přináší větší odpovědnost za vlastní stav, ale i větší možnost ho ovlivňovat průběžně, ne až ve chvíli, kdy se situace vyhroťí. A právě v tom Kubátová vidí jeho skutečnou hodnotu.

Slávka Kubátová je homeopátka s patnáctiletou mezinárodní praxí. Studovala na Center for Homeopathic Education v Londýně, kde pracovala v homeopatických lékárnách Ainsworths a Helios Homeopathy. Je autorkou knihy *Homeopatie v moderní době* (Mladá fronta).

