

Pouhá třetina Čechů je zdravá

Místo vážných chorob trápí zdejší obyvatele bolavá duše, myslí si guru alternativní medicíny Deepak Chopra

MARIE VEJVODOVÁ

PRAHA „Zijeme jako roboti. Lidé mají rozházené hodnoty, z života se nám vytrácí porozumění a láska. Máme sedavá a stresující zaměstnání a jsme čím dál tím více nespokojeni.“

Těmito slovy zdůvodňuje americký lékař a spisovatel indického původu Deepak Chopra výsledky vlastního průzkumu, podle nějž je jen třetina Čechů zcela zdravá. Navině ale nejsou vážné choroby, Čechy prý trápí hlavně bolavá duše.

Svůj recept na zdravý a úspěšný život představil Chopra na čtvrté přednášce v pražské Lucerně: „Být zdravý pro mě v první řadě znamená být šťastný.“

Že na jeho hodnocení Čechů něco bude, dokazuje například větší rozvodovost, která dosahuje skoro padesáti procent, nebo stále častější nasazování antidepresiv, jejichž spotřeba na tuzemském trhu se v posledních deseti letech zdvojnásobila.

„V nemocné společnosti nemohou žít zdraví lidé,“ potvrzuje lékař a průkopník české psychosomatické medicíny Jan Hnízdil.

Nezdravý životní styl

Zdraví obyvatelstva se ve většině zdravotnictví určuje na základě čtyř hlavních kritérií – geny, kvalita zdravotních služeb, prostředí, ve kterém žijeme, a životní styl.

Zatímco s geny se narodíme a ovlivnit je příliš nemůžeme, služby a životní prostředí se v České republice v posledních letech výrazně zlepšily.



Lékařův recept. „Být zdravý pro mne znamená být šťastný,“ má jasno Deepak Chopra. FOTO MAFERA PETR TOPÍČ

Podle bývalého ministra zdravotnictví Leoše Hegera však jádro problému spočívá právě v současném životním stylu, který ke zdraví příliš nepřispívá.

V ministerském dokumentu Zdraví 2020, který se zabývá podporou zdraví a prevencí nemocí, je Česká republika hodnocena v evropském měřítku. Ukazuje se, že se Švédové dožívají vyššího průměrného věku. Oproti Švédsku mají Češi dvojnásobnou spotřebu cigaret a alkoholu, dvojnásobný výskyt obezity a poloviční spotřebu zeleniny.

Nezdravý životní styl se pak negativně projevuje na lidském zdraví. Z údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky (poslední dostupná data jsou za rok 2009) vyplývá, že nějakou chronickou chorobou trpí přes sedmdesát procent Čechů. Mezi zaznamenanými diagnózami se nejčastěji objevuje cukrovka, rakovina, vysoký krevní tlak nebo alergie.

„Dožiji se více než stovky“ Chopra je přesvědčen, že lidé jsou nemocni zbytečně. Podle něho se člověk může vypořádat až s devadesáti pěti procenty nemocí, dokonce i rakovinou nebo AIDS, a to prostřednictvím vlastní mysli.

„Pokud nasloucháme vlastnímu tělu, máme možnost uzdravit sami sebe,“ věří.

Ve své lékařské praxi Chopra kombinuje západní medicínu s alternativními léčebnými metodami. Pacienta nikdy nezačne léčit dříve, než zkontroluje stav jeho duše. „Základem zdraví je propojení těla a mysli,“ vysvětluje.

Jakmile je člověk psychicky ve stabilním stavu, má naplňující práci a fungující mezilidské vztahy, zdravě jí, dostatečně se hýbe a spí, dosáhne také zdravého a úspěšného života.

„S takovým životním stylem budou lidé žít lépe a déle. Já sám očekávám, že se dožiji i více než stovky,“ prohlašuje Chopra.

Ve státní populaci vidím přiležitost

PRAHA Ještě než americký lékař a spisovatel indického původu Deepak Chopra předal českému publiku svůj recept na zdravý a úspěšný život, odpověděl novinářům na několik otázek.

LN Jak jde východní medicína dohromady se západním životním stylem?

Potřeby máme všichni stejné. Každý potřebuje jídlo, spánek, lásku nebo zájem a to se nemění podle toho, jestli jsem Američan, nebo Ind. Všichni jsme jen lidé.

LN Dáváte recept na dlouhověkost. Stárnutí populace je ale dnes vnímáno jako problém...

Já v tom naopak vidím příležitost. Pokud žijete kvalitně, i v osmdesáti se můžete cítit jako šedesátník a být stále přínosem pro společnost – přispívat svou energií a zkušenostmi.

LN V dnešní době se všechno léčí chemicky, na každý neduh dostaneme od lékaře několik druhů léků. Je to řešení?

Musíte si najít všechny dostupné informace, nespolehat se pouze na farmaceutické firmy a následně se rozhodnout, jakým způsobem budete nemoc léčit. Sama sobě jste tím nejlepší lékařem.

LN Vaše metoda „léčby vědomím“ je často terčem kritiky, že jde pouze o placebo...

Placebo je takové obližené slovíčko. Lidé neví, jak moc mysl dokáže ovlivnit naše zdraví, nikdy to nezkusili a pak jen tvrdí, že to přece nemůže fungovat. *mv*