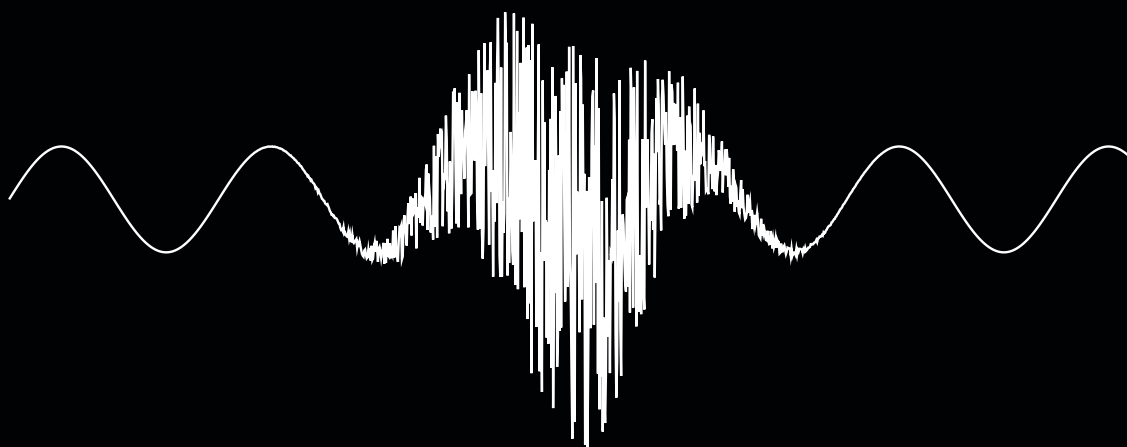


R.E.S.E.T.

*Jak splatit civilizační dluh
a žít naplno*



Miroslav Zelený

knihareset.cz

R.E.S.E.T.

Jak splatit civilizační dluh a žít naplno

Miroslav Zelený

O TÉTO UKÁZCE

Tohle je bezplatná ukázka z knihy **R.E.S.E.T.** Obsahuje kompletní obsah knihy, předmluvu, celý úvod a celou první kapitolu včetně Reset výzvy č. 1 – tedy jednu ucelenou pracovní jednotku, kterou si můžete vyzkoušet dřív, než se rozhodnete knihu koupit. Ukázka končí na začátku druhé kapitoly.

Text je shodný s finálním vydáním, včetně sazby a grafiky.

CO OBSAHUJE CELÁ KNIHA

203 stran

14 kapitol ve třech částech

13 Reset výzev

30denní protokol krok za krokem

18 vysvětlujících grafik

Seznam zdrojů k citovaným studiím

Tato kniha slouží ke vzdělávacím účelům a nenahrazuje lékařskou péči. Před zásadní změnou životního stylu, stravy nebo pohybového režimu se poraďte se svým lékařem, zvláště máte-li zdravotní obtíže nebo užíváte-li léky.

Obsah

Předmluva	11
Úvod	13
Civilizační dluh	13
Co je civilizační dluh	13
Jak dluh vzniká	14
Proč informace nestačí	17
Jak jsem to zjistil	17
Rámec R.E.S.E.T.	18
Jak tuto knihu číst	19
Poslední slovo předtím, než začneme	20
1 Proč jsi unavený	23
Mapa bez terénu	24
Únava první: energetická	24
Únava druhá: neurální	26
Únava třetí: cirkadiánní	28
Allostatická zátěž: dluh se úročí	30
Proč spánek nestačí	31
Únava jako komunikace	32
Reset výzva č. 1: Mapa vaší únavy	32
2 Nová norma	35
Slepota z referenčního rámce	36
Funkční vs. optimální: dva různé světy	37
Ranní test	38
Signály, které ignorujeme	39
Laborať neřekne vše	41
Únava jako sociální fenomén	42
Moment rozpoznání	43
Odkud se bere vaše nová norma	44
Co je biologická norma	44
Reset výzva č. 2: Energetický audit	45

3	Hormony, které vás zrazují	47
	Hormony jako komunikační síť	47
	Kortizol: šéf, který nikdy neodejde z práce	48
	Inzulin: geniální hormon v patologickém prostředí	49
	Melatonin: vrátný, kterého ignorujeme	51
	Pohlavní hormony: první oběti chronického stresu	52
	Hormony v dialogu: jak jedna změna spustí řetězec	54
	Biomarkery jako kompas	55
	Zpráva ze systému	56
	Reset výzva č. 3: Hormonální snapshot	57
4	Spánek – mozková lékárna	61
	Dvě síly, které řídí spánek	62
	Architektura spánku: co se děje každou noc	63
	Teplota jako klíč ke spánku	65
	Spánkový dluh a mýtus víkendového dohánění	67
	Kofein a spánek: komplikovaný vztah	68
	Alkohol a spánek: nepřítel v přestrojení	69
	Spánek a délka života: tvrdá data	70
	Proč léky na spaní nejsou řešením	72
	Spánek jako trénink, ne jako pasivita	72
	Reset výzva č. 4: Spánkový deník na sedm dní	73
5	Výživa – palivo nebo jed	75
	Co výživa opravdu dělá	75
	Ultrazpracované potraviny: experiment, který to dokázal	77
	Bílkoviny: nejvíc podceňovaná makroživina	78
	Sacharidy nejsou nepřítel, ale kontext	79
	Tuky: rehabilitace čtyřicet let po odsouzení	81
	Načasování jídla: kdy, ne jen co	82
	Střevní mikrobiom: orgán, o kterém jsme nevěděli	83
	Klíčové mikronutrienty pro energii	85
	Pitný režim: podceňovaný základ	87
	Výživa jako praxe, ne jako ideologie	87
	Reset výzva č. 5: Audit kvality stravy	89
6	Stres – jak ho přestat potlačovat	91
	Biologie stresové odpovědi	92
	Akutní vs. chronický stres: zásadní rozdíl	92
	HRV: okno do nervového systému	94

Polyvagální teorie: tři stavy nervového systému	95
Horméza: stres jako lék	97
Cyklus stresové odezvy: proč se nestačí zklidnit	99
Dýchání: nejrychlejší intervence	100
Příroda jako stresový reset	101
Sociální propojení jako biologická potřeba	102
Přesvědčení o stresu mění jeho biologii	103
Reset výzva č. 6: Audit stresových cyklů	104
7 Emoce – nejpodceňovanější faktor	105
Osamělost jako zdravotní krize	106
Oxytocin: chemie propojení	107
Smysl a účel: proč ikigai není jen japonský trend	108
Emoční regulace: dovednost, ne vlastnost	109
Co dělá vztahy silnými: Gottmanovy čtyři jezdci	110
Sebesoucít: zapomenuté rameno emoční hygieny	112
Vděčnost jako biologická intervence	114
Komunita jako longevity faktor	115
Emocionální zdraví jako praxe	116
Reset výzva č. 7: Mapa vztahů a smyslu	117
8 Pohyb – polylék bez vedlejších účinků	119
VO2max: nejlepší prediktor délky života	119
Zóna 2: tichá továrna na dlouhověkost	121
HIIT: krátký, intenzivní a výkonný	122
Silový trénink: lék na stárnutí svalů	123
BDNF: pohyb jako lék pro mozek	125
Nepřetržité sezení: tichá hrozba	126
Jak si pohyb poskládat	127
Regenerace: přehlížená polovina rovnice	128
Reset výzva č. 8: Pohybová diagnostika	129
Věda v praxi	133
9 R – Regenerace: Spánkový protokol	135
Diagnostika: kde jste teď	135
Základ: cirkadiánní kotva	136
Ranní protokol: nastavení biologických hodin	137
Večerní protokol: příprava na spánek	138
Ložnice: spánkové prostředí	139
Alkohol, kofein a spánek	140

Doplňky stravy a spánek	141
Měření spánku	141
Reset výzva č. 9: Spánková rekonstrukce	142
10 E – Energie: Výživový protokol	145
Diagnostika: jak jíte teď	145
Základ č. 1: protein	146
Základ č. 2: zelenina a vláknina	147
Základ č. 3: zpracované potraviny minimalizovat	148
Timing: kdy jíst	149
Sacharidy: jak o nich přemýšlet?	150
Tučky: klíč k hormonálnímu zdraví	151
Sestavení talíře	151
Hydratace: přehlížený pilíř	153
Suplementace: co skutečně funguje	153
Reset výzva č. 10: Výživový audit a tři změny	155
11 S – Stres: Protokol zvládnutí	157
Diagnostika: váš stresový profil	157
Nástroj č. 1: fyziologické zklidnění	158
Nástroj č. 2: HRV jako navigační nástroj	159
Nástroj č. 3: kognitivní přerámování	160
Nástroj č. 4: stresové přestávky	161
Nástroj č. 5: hranice a energetická ekonomie	162
Nástroj č. 6: plánovaná obnova	162
Nástroj č. 7: mindfulness bez ezoterismu	163
Reset výzva č. 11: Stresová mapa a tři nástroje	164
12 E – Emoce: Vztahový protokol	167
Diagnostika: stav vašich vztahů	167
Praxe č. 1: hluboké setkání	168
Praxe č. 2: expresivní vděčnost	169
Praxe č. 3: sebesoucít jako denní hygiena	170
Praxe č. 4: budování komunity	171
Praxe č. 5: smysl v každodenním	172
Praxe č. 6: emoční inventura	173
Reset výzva č. 12: Vztahový měsíc	174
13 T – Tělo: Pohybový protokol	177
Diagnostika: váš pohybový výchozí bod	177

Vstupní bod pro začátečníky: chůze jako základ	178
Zóna 2 v praxi: jak ji poznat a udržet	179
Sílový trénink: minimální efektivní protokol	180
HIIT: kdy a jak	181
Přerušování sezení: pohyb v práci	182
Stavba týdenního plánu	183
Měření pokroku	184
Reset výzva č. 13: Pohybový start	185
14 30denní Reset: Začínáme	187
Struktura 30 dní	188
Fáze 1: dny 1–10 – Základ	189
Fáze 2: dny 11–20 – Prohloubení	190
Fáze 3: dny 21–30 – Integrace	191
Den 30: inventura	192
Po třicátém dni: udržitelnost jako záměr	193
R.E.S.E.T.: shrnutí systému	194
Závěr	197
Vaše zodpovědnost	197
Doslov	198
Seznam zdrojů	201

Předmluva

„Žijeme v těle navrženém pro jeden svět a snažíme se přežít ve světě úplně jiném.“

Stál jsem před zrcadlem v koupelně luxusního hotelu na Maledivách. Indický oceán, tropické slunce vstávající nad obzorem a za mnou pokoj, za který jsem zaplatil víc, než průměrný člověk vydělá za měsíc. Díval jsem se na muže v zrcadle a tiše jsem si pomyslel jednu větu: „Neznám tě.“

Jmenuji se Miroslav Zelený. Na papíře to tehdy vypadalo jako dokonalý úspěch. Firma Hobbytec, kterou jsem vybudoval od nuly v garáži, dosahovala obrátu přes čtvrt miliardy korun. Měl jsem Mercedes za šest milionů, dvě milované dcery a stabilní manželství. Jenže uvnitř bylo ticho. Každý večer jsem otevíral láhev vína, abych dokázal vypnout, protože ticho se sebou samým bylo nesnesitelnější než práce.

Moje cesta k této knize vedla přes dvě vyhoření. To první přišlo v roce 2021. Seděl jsem v kanceláři dlouho po půlnoci, na monitoru červená čísla a v hlavě existenční strach. Válka na Ukrajině srazila naše trhy o třicet procent a já nemohl dýchat. Mozek fungoval v režimu „bojuj nebo uteč“ a nedával tělu šanci na regeneraci. Firma přežila díky drsné restrukturalizaci, ale moje zdraví zaplatilo vysokou daň.

Druhé vyhoření v roce 2024 bylo zákeřnější. Přišlo v době největší stability. Firma mě už nepotřebovala, cíle byly splněny, ale já cítil jen prázdnotu. Jako byste doběhli do cíle a zjistili, že tam nikdo nečeká. Krevní tlak vystřelil do výšin vyžadujících medikaci a únava se stala mou novou normou. Pochopil jsem, že existují dva typy vyhoření: jedno z přepracování a druhé z dosažení prázdných cílů. Prošel jsem oběma.

Na začátku roku 2025 jsem cestoval – Portoriko, Bali, Maledivy. Hledal jsem odpovědi v audioknihách o stoicismu a fyziologii stresu. Tam, před zrcadlem, jsem si přestal klást otázku „co dělám špatně?“ a začal se ptát: „Jak funguje systém, ve kterém žiju, a co v něm systematicky narušuje můj klid?“ Zjistil jsem, že problémem nebyla lokalita, ale civilizační dluh – nesoulad mezi naší biologií a moderním světem.

Tato kniha je výsledkem osmi měsíců studia stovek vědeckých studií a konzultací s odborníky. Vytvořil jsem rámec R.E.S.E.T. (Regenerace, Energie, Stres, Emoce, Tělo), který mi pomohl omladit biologický věk na 32 let, přestože mi je 47. Vstávám bez budíku, mám energii na dcery i práci a vím, jak systémově opravit to, co moderní život rozbíjí.

Nejsem lékař ani guru. Jsem průvodce, který šel touto cestou první, udělal spoustu chyb a vrátil se, aby ukázal, kudy vede cesta ven z chronické únavy. Tato kniha vám nedá zkratky, ale přesnou mapu. Zbytek je na vaší zodpovědnosti. Pojdme na to.

Úvod

Civilizační dluh

„Nebudete měnit celý život najednou. Budete ho měnit jeden reset za druhým.“

Tento fenomén má mnoho tváří.

Je to třiatřicetiletá marketingová manažerka, která spí sedm a půl hodiny, chodí třikrát týdně na jógu, a přesto v úterý odpoledne sedí za počítačem s pocitem, jako by právě doběhla maraton. Je to padesátiletý podnikatel, který se divil, proč se v jeho věku ještě cítí výborně, dokud jednoho rána nezjistil, že výborně se naposledy cítil před třemi lety, jen si toho nevšiml, protože posun k horšímu byl velmi pozvolný. Je to mladý otec dvou dětí, který říká: „Jsem prostě unavený z rodičovství.“ A má pravdu, jenže únava z rodičovství by měla po pořádném dospání zmizet. Těhle se tak lehce nezbaví.

Možná znáte některý z těchto pocitů z vlastní zkušenosti. Jinak byste asi nedrželi tuto knihu v ruce. V každém z nich jsem se poznal i já. V manažerce, která dělá vše správně, a přesto se cítí vyčerpaná. V podnikateli, který si na svou horší verzi zvykl tak postupně, že ji přestal vnímat. A nejvíce v tom otci, který si stěžuje na únavu z rodičovství – přesně takhle jsem to říkal i já. Aniž bych tušil, že ta únava má úplně jiný zdroj.

Říkám tomu civilizační dluh. A je to možná nejrozšířenější, nejméně diskutovaný a přitom nejlépe léčitelný zdravotní problém naší doby.

Co je civilizační dluh

Zkuste si představit tuto situaci.

Zdědíte od prarodičů starý dům. Dům je krásný: solidní základy, silné zdi, promyšlená architektura. Ale prarodiče ho stavěli pro jiný klimatický pás. Pro horká léta a chladné zimy. Pro konkrétní podmínky, které v místě, kde teď žijete, jednoduše neplatí.

Dům funguje. Ale ne tak dobře, jak by mohl. Průvan táhne neznámo odkud. V zimě je v jedné místnosti vždy příliš teplo a ve druhé příliš zima. Instalace je z jiné doby. Nic z toho není fatální problém, ale dohromady to tvoří každodenní zátěž, kterou vnímáte, aniž byste věděli přesně proč.

Vaše tělo je tento dům.

Naše tělo je výsledkem milionů let evoluce; samotný druh *Homo sapiens* se objevil zhruba před třemi sty tisíci lety. Výsledkem je skvělý, adaptabilní, odolný, sofistikovaný organismus. Ale byl navržen pro specifické podmínky. Pro svět bez umělého světla, bez průmyslově zpracovaného jídla, bez chronického nízkofrekvenčního stresu a bez digitálních technologií. Pro svět, kde fyzická aktivita nebyla koníček, ale nutnost přežití. Kde komunita nebyla volitelná. Kde spánek řídilo slunce, ne YouTube.

Moderní svět tyto podmínky změnil dramaticky rychle a evoluci na to jednoduše chybí čas. Naše geny se za sto padesát let průmyslové civilizace změnily minimálně. Naše prostředí se změnilo úplně.

Výsledkem je propast. A tuto propast nazývám civilizační dluh.

Není to medicínská diagnóza. Žádný lékař vám ji nenapíše do zprávy. Ale výzkumníci z nejlepších světových institucí, Harvard, Stanford, UC Berkeley, Cleveland Clinic, ji systematicky dokumentují pod různými názvy: chronický zánět, kardiometabolická dysfunkce, alostatická zátěž, autonomní dysregulace. Jsou to různé pohledy na tutéž realitu: tělo, které platí cenu za nesoulad mezi svým biologickým designem a prostředím, ve kterém žije.

Jak dluh vzniká

Civilizační dluh nepracuje jen jednou pákou, ale třemi zároveň, a právě jejich kombinace z něj dělá tak záluďný problém.

Prvním mechanismem je hormonální zmatek.

Naše endokrinní soustava, systém hormonů, je nejstarší komunikační síť v těle. Je navržena na přirozené rytmy světla a tmy, pohybu a klidu, jídla a půstu. Kortizol má ráno stoupat a večer klesat. Melatonin má nastoupit spolu s tmou. Inzulin má reagovat na jídlo, ne na pracovní e-mail ve 23:15.

Ale co se stane, když váš obývací svítí v deset večer jasněji než polední slunce? Váš mozek vyhodnotí světlo jako jasný signál: „Je poledne.“ Melatonin se nezačne uvolňovat. Co se stane, když vám přijde pracovní e-mail ve 23:15 a mozek ho vyhodnotí jako potenciální hrozbu? Kortizolová osa se aktivuje. Co se stane, když ultrazpracované jídlo inženýrsky obchází vaše signály sytosti? Jíte více, než vaše tělo potřebuje. Ne proto, že jste slabí, ale proto, že systém byl navržen tak, abyste zkrátka jedli více.

Hormony reagují na prostředí. A naše prostředí jim dává špatné signály. Výsledkem je chronická hormonální dysbalance. Zprvu nenápadná, ale postupně narůstající.

A kumulativní problémy mají kumulativní důsledky.

Já jsem to poznal na vlastní kůži. V době první krize Hobbytecu jsem spal čtyři až pět hodin, jedl cokoliv, co bylo po ruce, a večery trávil s telefonem v ruce, protože scrollování bylo jediný způsob, jak na chvíli vypnout hlavu. Každá z těchto věcí zvlášť by možná nevadila. Dohromady to byl recept na zhroucení.

Druhým mechanismem je dopaminová past.

Dopamin je možná nejnepochopenější hormon moderní doby. Populárně se mu říká hormon štěstí, ale to je nepřesné. Wolfram Schultz, neurovědec z University of Fribourg, prokázal v přelomové sérii experimentů z roku 1998, že dopaminové neurony u primátů nereagují na samotnou odměnu. Reagují už na její předvídání. Na ten moment, kdy už se prostě těšíte na to, co přijde.

Evolučně je to geniální design. Dopamin nás motivuje hledat, zkoumat, dosáhnout výsledků. Bez něj bychom zůstali sedět na místě.

Moderní technologie tento systém využívají s chirurgickou přesností. Sociální sítě, nekonečné scrollování, notifikace, gamblingové mechaniky v mobilních aplikacích, vše je navrženo tak, aby to maximalizovalo variabilní odměnu. Odměna nepřichází pokaždé. Ale mohla by. A právě tato možnost je tím nejsilnějším způsobem, jak vytvořit a ukotvit opakované chování. Psychologové tomu říkají variabilní posilování a například kasina ho používají od časů svého vzniku.

Výsledkem je systém chronicky přestimulovaný a zároveň chronicky nenaplněný. Mozek se naučil čekat na rychlou, lehkou odměnu a přestává nacházet potěšení v pomalých, hluboce uspokojivých věcech. Třeba v práci, která trvá týdny, než přinese výsledek. V přátelství, které vyžaduje přítomnost, ne jen lajky na Instagramu. V pohybu, jehož výsledky přicházejí za měsíce, ne za hodiny či pár dní.

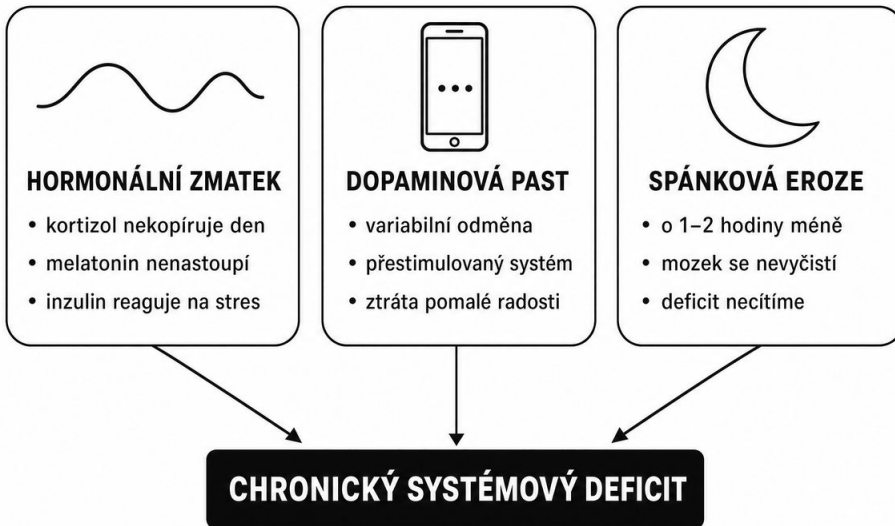
Unavený, ale neschopný se zastavit. Stimulovaný, ale nenaplněný. Toto je dopaminová únava a je dnes rozšířenější, než si většina z nás připouští.

Přesně v tomto stavu jsem byl roky, aniž bych to uměl pojmenovat. Říkal jsem si, že jsem prostě pracovní typ. Že potřebuji pořád něco řešit. Dnes vím, že to nebyla osobnostní vlastnost. Byl to přeprogramovaný dopaminový systém, který ztratil schopnost nacházet uspokojení v čemkoliv pomalém.

Třetím mechanismem je spánková eroze.

Matthew Walker, neurovědec a profesor na UC Berkeley, nazývá spánek vůbec nejúčinnějším nástrojem pro reset mozku a těla, který máme k dispozici. A přesto jsme generací, která spí průměrně o hodinu až dvě méně než generace před sto lety.

JAK VZNIKÁ CIVILIZAČNÍ DLUH



Obr. 1 – Jak vzniká civilizační dluh

Spánek není jen pasivní odpočinek. Je to nejaktivnější biologický proces, ke kterému každý večer přistupujeme. My ho nevnímáme, protože spíme, ale mozek se v tu dobu čistí od metabolického odpadu, který se hromadí přes den. Imunitní systém dostává svou nejproduktivnější pracovní směnu. Hormony se synchronizují. Paměť ukládá zážitky do trvalých vzorců. Emočně zpracováváte prožitky dne.

Hans Van Dongen a jeho kolegové z University of Pennsylvania ukázali v roce 2003, jak dramatické důsledky má chronická spánková restrikce. Lidé, kteří spali čtrnáct dní za sebou přibližně šest hodin denně, dosahovali kognitivního výkonu srovnatelného s tím, kdo nespál celých čtyřadvacet hodin. A nejpřekvapivější zjištění? Subjektivně se cítili v pořádku. Přestali si uvědomovat vlastní deficit. Unavený mozek lže, že je v pořádku, což je ta nejzrádnější část celého problému. Já sám jsem tehdy spal průměrně pět a půl hodiny a byl jsem přesvědčený, že mi to stačí. Moje tělo si myslelo něco jiného a krevní tlak to věděl dříve než já.

Tři mechanismy. Jeden výsledek: chronický systémový deficit, civilizační dluh.

Proč informace nestačí

Pravděpodobně jste se s tímto tématem setkali dřív.

Četli jste o spánku. Zkoušeli jste meditaci. Vyzkoušeli jste přerušovaný půst. Přidali jste hořčík. Koupili jste dražší matraci. Stáhli jste si aplikaci na sledování spánku. Objednali jste si spoustu knih a přečetli jste sotva jednu a půl.

A možná to pomohlo. Chvilí. Pak přišlo pondělní ráno a vše bylo jako dřív.

Problémem většiny přístupů ke zdraví není nedostatek informací; je to absence systému. Přidáváme správné věci do špatného kontextu. Meditujeme dvacet minut a pak osm hodin pracujeme v chronickém stresu, který efekt meditace neguje. Investujeme do kvalitní matrace, ale v ložnici svítíme do jedenácti a náš melatonin nemá šanci nastoupit. Jíme zdravě, ale nepravidelně a ve spěchu, bez vědomí toho, jak načasování jídla ovlivňuje metabolismus a hormonální chemii.

Jednotlivé intervence bez systémového rámce jsou jako záplatování střechy bez pochopení toho, proč teče. Každá záplata trochu pomůže. Ale celý problém to nevyřeší.

Vím to, protože jsem sám takto fungoval celé dva roky po prvním vyhoření – přidával jsem správné věci do špatného kontextu a divil se, proč to nefunguje tak, jak by mělo.

Jak jsem to zjistil

V roce 2023, rok a půl po nejhorším období, které popisuji v předmluvě, jsem seděl na návštěvě u svého internisty a vysvětloval mu, co všechno jsem v uplynulých měsících zkusil.

Spal jsem podle aplikace. Meditoval jsem ráno. Vysadil jsem kofein po čtrnácté hodině. Koukal jsem večer přes brýle blokující modré světlo. Přidal jsem hořčík. Přerušovaný půst. Chladnou sprchu. Přidal jsem červené světlo do kanceláře.

Lékař mě nechal domluvit. Pak se zeptal: „A jak se cítíte?“

Řekl jsem pravdu: „Lépe než před rokem. Ale pořád ne dobře.“

Mlčel chvíli a pak řekl větu, která mi zůstala: „Mirku, vy optimalizujete komponenty auta, ale nevíte, jak auto funguje dohromady.“

Ta metafora mě zasáhla. Protože přesně to popisovala. Měl jsem správné součástky. Ale ne pochopení toho, jak spolu interagují. Věděl jsem, že spánek je důležitý, ale nevěděl jsem, že večerní světlo, se kterým jsem bojoval přes brýle, sabotuje melatonin způsobem, který žádné brýle plně nekompensují, a že klíčem je světelný protokol přes celý den, ne jen večer. Věděl jsem, že stres je špatný, ale nevěděl jsem, že způsob, jakým jsem začínal ráno, nastavoval kortizolový vzorec, který pak ovlivňoval vše: výkon, chuť k jídlu i schopnost usnout.

Systém neznamena dělat více věcí. Systém znamená dělat správné věci ve správném pořadí a pochopit, jak na sebe navazují. Toto poznání změnilo, jak jsem ke svému zdraví přistupoval. A tato kniha je jeho výsledkem.

Dalších osm měsíců jsem strávil ponořený do literatury. Přečetl jsem stovky výzkumných studií, mluvil s lékaři z oborů chronobiologie, metabolismu, sportovní fyziologie a psychiatrie a pomalu skládal puzzle. Výsledkem je rámec, který si říká R.E.S.E.T.

Není dokonalý. Věda se vyvíjí. Některé věci, které dnes považujeme za pravdivé, budou za deset let revidovány. Ale na základech, které tato kniha staví, se vědecký konsenzus dnes shoduje. A ty základy fungují.

Rámec R.E.S.E.T.

Proto jsem tuto knihu postavil na pěti vzájemně propojených pilířích, které dohromady tvoří systémovou odpověď na civilizační dluh.

R jako Regenerace. Spánek, cirkadiánní rytmus, fyzické zotavení. Základ, bez kterého žádný jiný pilíř nenese plné ovoce. Pokud spíte špatně nebo málo, ostatní pilíře fungují zlomkem své kapacity. Začínáme tady, ne proto, že je to nejzajímavější téma, ale proto, že je to nejdůležitější.

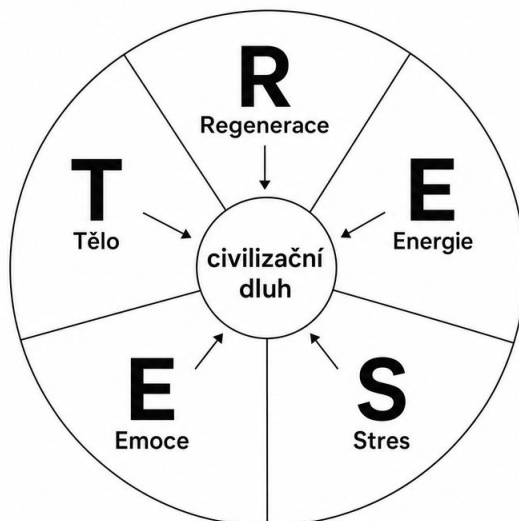
E jako Energie. Výživa, mitochondrie, metabolismus. Palivo, které určuje, jak funguje vše ostatní: od ranní nálady přes kognitivní výkon až po imunitu. Nejde o diety. Jde o pochopení toho, jak vaše tělo zpracovává energii a jak mu v tom pomoci.

S jako Stres. Kortizol, nervová soustava, mentální hygiena. Civilizační dluh se tady nejčastěji projevuje, a tady se též nejrychleji zlepšuje s relativně malými zásahy. Zvládání stresu není o vyhýbání se stresu. Je o učení těla, jak se z něj efektivně zotavovat.

E jako Emoce. Vztahy, komunita, smysl. Možná nejpodceňovanější longevity faktor ze všech. Věda v posledních dvaceti letech ukázala, že kvalita našich vztahů a pocit smyslu jsou stejně důležité pro délku a kvalitu života jako fyzická aktivita. Toto není měkká spiritualita. Je to biologie. Což mě vlastně překvapilo. Dlouho jsem si totiž myslel, že moje vztahy a emoce s nimi spojené jsou od těla naprosto oddělené. Teprve věda mi ukázala, že jsou jeho neoddelitelnou součástí – a já to pak pocítil i prakticky, když jsem začal pracovat na kvalitě svých vztahů s dcerami a s lidmi kolem sebe.

T jako Tělo. Pohyb, síla, vytrvalost, prostředí. Fyzická platforma, na které stojí vše ostatní. Pohyb je jediný skutečný multi-target lék; zlepšuje hormony, spánek, kognitivní funkce, náladu i délku života. Ale ne každý pohyb je stejně účinný. A více není vždy lepší.

PĚT OBLASTÍ CIVILIZAČNÍHO DLUHU



Pět oblastí, kde jsme jako civilizace nasbírali dluh.
Každá z nich přispívá – a všechny dohromady
ovlivňují naše zdraví, výkon i kvalitu života.

Obr. 2 – Pět oblastí civilizačního dluhu – rámec R.E.S.E.T.

Jak tuto knihu číst

Kniha je strukturována do tří částí.

Část I, nazvaná Diagnostika, vám ukáže, kde jste. Tři kapitoly bez přehánění, bez zbytečného strašení, jen přesné pochopení toho, co se děje, když tělo žije v civilizačním dluhu, a proč to není o vůli ani o charakteru.

Část II, nazvaná Věda, vám dá hloubku. Pět kapitol, každá o jednom klíčovém systému těla: spánek, výživa, stres, emoce, pohyb. Je napsaná tak, aby byla čtivá, ne vyčerpávající. Pokud chcete rovnou praxi, přejděte na část III a vraťte se sem, až budete chtít vědět proč. Obojí funguje.

Část III, nazvaná Protokol R.E.S.E.T., je jádro knihy. Šest kapitol s konkrétními protokoly pro každý pilíř rámce. Každá kapitola je strukturována stejně: věda v praxi, konkrétní postup a tzv. Reset výzva, tedy jedna akce, kterou lze realizovat ještě dnes.

Na konci každé kapitoly najdete tuto výzvu. Doporučuji ji neignorovat. Věda o změně chování je jasná: malé, konzistentní akce budují systémy. Systémy přinášejí výsledky. A výsledky mění to, jak o sobě přemýšlíme.

Poslední slovo předtím, než začneme

Tato kniha vám nedá žádnou zkratku. Zkratky ke zdraví neexistují a každý, kdo vám je slibuje, s vámi jedná nečestně. Co vám ale dá, je mapa. Přesná, vědecky podložená mapa toho, jak vaše tělo funguje a co potřebuje, aby fungovalo lépe.

Zbytek je na vás.

Pokud to šlo mně, jde to i vám. Pojdme na to.

ČÁST I

Diagnóza

1

Proč jsi unavený

Bylo jedenáct večer v listopadu 2021. Seděl jsem sám v kanceláři v Říčanech, zíral jsem do tabulek, čísla na obrazovce svítila červeně a já nevěděl, co bude dál.

Věděl jsem, že kdybych zavolal domů, žena by to poznala na hlase. Takže jsem nevolal.

Hobbytec, firma, kterou jsem budoval deset let vlastníma rukama, krvácela. Válka na Ukrajině přišla ze dne na den a trh padl o třicet procent. Na stole faktury, v telefonu nevyzvednutá čísla dodavatelů, v hlavě seznam problémů, které jsem nedokázal vyřešit. A pak jsem si uvědomil, že nemohu dýchat.

Doslova jsem ztratil dech. Hrudník se mi stáhl, srdce bilo rychle a nepravidelně. Seděl jsem nehybně a myslel si: tohle je infarkt. Pak přišel jiný záblesk: ne, tohle je jen to, co se mi děje každý den, jen dnes to vyplulo na povrch.

Odjel jsem domů. Lehl jsem si. Nespál jsem skoro nic a ráno jsem opět nastoupil do stejné smyčky, jako by ta noc v kanceláři nikdy nebyla.

To byl listopad 2021. Svému prvnímu klinickému vyhoření jsem ještě pár měsíců odolával. A přitom jsem si říkal: zvládám to. Jsem unavený, ale kdo není. Tohle je cena za úspěch.

Tato věta, „jsem unavený, ale kdo není“, je lež, kterou si říká polovina úspěšných lidí, které znám.

S tímto stavem jsem začal chodit měsíce předtím, než se začal projevovat takhle silně. Ne léta – měsíce. Ale i ty měsíce byly zbytečné, protože jsem hledal na špatném místě.

Hledal jsem odpověď na otázku: co dělám špatně? Kdybych tehdy byl chytřejší, ptal bych se jinak: co se v mém těle děje?

Změna způsobu, jakým pokládáte otázky sami sobě, se zdá možná jako malá věc. Pro mě byla zásadní. Protože první otázka předpokládá chybu a chybu hledáte v sobě, ve své disciplíně, ve své vůli. Druhá otázka předpokládá systém a systém lze pochopit a změnit. Roky jsem žil s první otázkou. Tato kniha je o té druhé.

Mapa bez terénu

Máme problém se slovem únava.

V češtině, stejně jako v angličtině, němčině a prakticky v každém jazyce, který znám, existuje pro tento stav jedno slovo. Únava. Fatigue. Müdigkeit. A toto jedno slovo musí pokrýt nejméně šest různých biologických stavů, které mají odlišné příčiny, odlišné mechanismy a vyžadují odlišná řešení.

Je to, jako kdybychom měli jedno slovo pro bolest. „Bolí mě.“ A lékař by nás na základě toho léčil. Ale bolest hlavy po dehydrataci, bolest zad po dlouhém sezení, bolest při infarktu a bolest po sportovním zranění: čtyři zásadně odlišné věci, vyžadující čtyři zásadně odlišné reakce.

Únava je stejná. A dokud ji budeme léčit jako jeden stav, budeme hledat jedno řešení a budeme zklamáni, že nefunguje.

Léta jsem dělal přesně tuto chybu. Snažil jsem se únavu „přespat“, zahnat kofeinem nebo vyřešit krátkou dovolenou, ale výsledek byl vždy stejný: léčil jsem symptom, ne příčinu. Unikalo mi totiž to nejpodstatnější. Nevěděl jsem, o jaký typ únavy se u mě vlastně jedná a jaký biologický dluh se tím tělo snaží splatit. Tato kapitola proto není o tom, jak se naučit lépe spát nebo jak dávkovat hořčík. Má vám pomoci pochopit, co se ve vašem systému skutečně děje, protože bez správné diagnózy každá intervence střílí naslepo.

Právě z tohoto hloubkového hledání souvislostí se postupně zrodil rámec R.E.S.E.T. Došel jsem k závěru, že abychom se dokázali v moderním světě znovu nadechnout, musíme nejdříve rozklíčovat tři základní typy chronické únavy, které se u nás nejčastěji kombinují. Nazývám je: energetická, neurální a cirkadiánní. Každá má svůj specifický mechanismus i příčinu, a teprve jejich pochopení nám otevře cestu k funkčnímu řešení.

Únava první: energetická

Každá buňka vašeho těla je elektrárna.

Přesněji řečeno: každá buňka obsahuje malé elektrárny zvané mitochondrie. Tyto organely, kdysi samostatné bakterie, které se před více než miliardou let rozhodly žít uvnitř větších buněk ve vzájemně výhodném svazku, jsou zodpovědné za výrobu ATP: adenosintrifosfátu, molekuly, která pohání prakticky vše, co vaše tělo dělá. Každý pohyb svalů. Každý nervový impuls. Každou sekreci hormonu. Každou myšlenku.

Zdravý dospělý člověk vyprodukuje a spotřebuje každý den přibližně čtyřicet kilogramů ATP. Čtete správně. Čtyřicet kilogramů. Molekula ATP se v těle recykluje tisíckrát denně, protože ji nelze skladovat ve větším množství. To, co cítíte

jako energii, je v zásadě schopnost mitochondrií produkovat ATP v tempu, které odpovídá aktuální poptávce.

Energetická únava nastává tehdy, když toto tempo nestačí.

To může nastat ze dvou důvodů. Buď se poptávka zvýší natolik, že nabídka nestačí, jako když všichni v ulici zapnou klimatizaci najednou a elektrárenskou síť přetíží. Nebo se sníží kapacita výroby, protože mitochondrie jsou poškozené, přetížené nebo špatně zásobené palivem. Druhý scénář je v moderní době daleko rozšířenější. A má konkrétní viníky.

Prvním viníkem je chronický zánět. Nízkoúrovňový, klinicky sotva viditelný, trvale přítomný. Imunologové mu říkají inflammaging, tzv. zánětem podmíněné stárnutí. Vzniká jako reakce těla na chronický stres, špatný spánek, průmyslově zpracované jídlo a narušený cirkadiánní rytmus. A napáchá přesně tu škodu, jakou byste čekali: snižuje efektivitu mitochondrií, narušuje jejich schopnost produkovat ATP a zvyšuje množství volných radikálů, které poškozují buněčné struktury.

Druhým viníkem je inzulínová rezistence, stav, kdy buňky přestávají reagovat na inzulín tak, jak mají, a glukóza se dostává do buněk méně efektivně. Protože glukóza je primárním palivem pro výrobu ATP, znamená to doslova energetické hladovění na buněčné úrovni, přestože krevní cukr je v pořádku nebo dokonce zvýšený. Buňky volají o energii, ale signál nedorazí.

Výsledkem je únava, která nepomíjí po jídle. Která je hlubší ve druhé polovině dne. Která nezmizí po jednom víkendů odpočinku. Protože problémem není nedostatek klidu: problémem je to, jak buňky zpracovávají to, co mají.

Přesně takhle jsem to zažíval v období druhého vyhoření. Spal jsem, jedl jsem relativně dobře, měl jsem méně stresu než rok předtím. A přesto jsem se v pátek odpoledne cítil hůř než v pondělí ráno. Tehdy jsem ještě nevěděl, že to není o únavě jako takové.

Znal jsem podnikatele kolem padesátky: triatlonistu, člověka, který v životě nikdy nezapomněl na trénink. Svěřil se mi, že navzdory dvanácti hodinám pohybu týdně a „čistému“ jídlu je permanentně unavený. Rozhovor mě přiměl k otázce: co mají společného podnikatelé, kteří „vše dělají správně“, a přesto nefungují dobře? Odpověď často není v tom, že dělají špatné věci. Je v tom, že je dělají bez systémového kontextu. Laboratorní výsledky v jeho případě ukázaly mírně zvýšenou glykémii nalačno, zvýšený inzulín a nízkou variabilitu srdeční frekvence, inzulínovou rezistenci způsobenou lety vysokého objemu tréninku bez dostatečné regenerace a prozánětlivou stravou plnou „zdravých“ sportovních produktů. Jeho mitochondrie se prostě nedokázaly vyrovnat s chronickým zánětlivým prostředím.

Dobrá zpráva: mitochondrie jsou pozoruhodně plastické. Správný pohyb, především aerobní trénink a intervalový trénink v rozumných dávkách, stimuluje tvorbu nových mitochondrií procesem zvaným mitochondriální biogeneze.

Metabolismus se dá zlepšit. Energetická únava má řešení, ale musí to být systémové řešení, ne espresso a multivitamín.

Únava druhá: neurální

Druhý typ únavy je méně viditelný, ale možná ještě rozšířenější.

Není to fyzická vyčerpanost. Je to stav mozku, který přestal efektivně fungovat, ne proto, že by mu chybělo palivo, ale proto, že se jeho neurochemická rovnováha posunula.

Začněme dopaminem, protože tam leží srdce problému.

Dopamin není, jak jsme říkali v Úvodu, hormon štěstí. Je to hormon motivace, přesněji řečeno předvídané odměny. Wolfram Schultz a jeho tým v sérii experimentů z přelomu devadesátých let prokázali, že dopaminové neurony reagují nikoliv na samotnou odměnu, ale na signál, který odměnu předpovídá. Na moment: „Tohle by mohlo být dobré.“ Je to biologická základna zvědavosti, průzkumu, motivace k akci.

Evolučně je to geniální design: neustálý tlak hledat, zkoumat, posouvat. Bez dopaminu bychom zůstali sedět na místě. Doslova. Parkinsonova choroba, která ničí dopaminergní neurony v substantia nigra, není náhodou charakterizována mimo jiné totální apatií a neschopností iniciovat pohyb.

Problém nastane tehdy, když začneme tento systém přetěžovat.

Moderní digitální prostředí je z hlediska dopaminové stimulace zcela bez historického precedentu. Sociální sítě, notifikace, videoplatformy, online zpravodajství, každá z těchto technologií funguje na principu maximalizace dopaminové stimulace a minimalizace doby do příštího podnětu. Nekonečné scrollování, variabilní načasování notifikací, systém lajků, gambling mechaniky v mobilních aplikacích, to vše jsou projevy principu variabilního posílení, o kterém B. F. Skinner psal v padesátých letech a který kasina používají od svého vzniku. Odměna nepřichází vždy. Ale mohla by. A tato možnost, ne jistota, ale možnost, je nejsilnějším behaviorálním silovým polem, které lidský mozek zná.

Co se stane s mozkem, který je takto chronicky přestimulovaný?

Neurobiologové to nazvali dopaminovou downregulací. Mozek, aby se chránil před přetížením, snižuje citlivost dopaminových receptorů. Je to stejný mechanismus jako u fyzické tolerance vůči alkoholu: čím víc, tím méně, a k dosažení stejného efektu potřebujete víc. Výsledkem je stav, kdy ke stejnému pocitu uspokojení potřebujete čím dál silnější stimul. A zároveň, a to je klíčové, přirozené odměny, které přicházejí pomalu a mají hlubší efekt, přestávají být dostatečně atraktivní.

Pracovat na projektu tři měsíce a pak vidět výsledek? Mozek to neohodnotí tak, jak by měl, protože je příliš zvyklý na okamžitou zpětnou vazbu. Číst knihu? Meditovat? Hluboce konverzovat s přítelem? To vše vyžaduje dopaminovou trpělivost, kterou chronická přestimulace eroduje.

Neurální únava vypadá takto: jste unavení bez jasného fyzického důvodu. Koncentrace trvá čím dál kratší dobu. Motivace přichází v záblescích, ale nevydrží. Prokrastinace se nezlepšuje ani s odpočinkem. Sociální interakce, které dříve člověka nabudily, teď přinášejí jen vyčerpání. A telefon skáče do ruky v podstatě sám, reflexivně, v momentech ticha, protože mozek hledá stimulaci, která zaplní prostor.

Dopadlo to na mě přesně v tomto pořadí. Nejdřív jsem přestal číst knihy. „Neměl jsem čas.“ Pak jsem nevydržel ani u delších rozhovorů bez toho, abych myslel na něco jiného. A nakonec jsem zjistil, že sáhnu po telefonu ještě dřív, než si uvědomím, že to dělám. Hlava si zkrátka zvykla, že ticho a klid jsou problémy, které je třeba vyřešit.

Existuje ještě druhá dimenze neurální únavy, méně diskutovaná: prefrontální kůra pracuje přesčas.

Prefrontální kůra, část mozku za čelem, zodpovědná za plánování, rozhodování, sebekontrolu a inhibici impulsů, je metabolicky nejnáročnější část mozku. A na rozdíl od emočního mozku, který běží autonomně, vyžaduje vědomou energii. Každé rozhodnutí ji zatěžuje. Každá situace, kde musíte potlačit impuls, ji zatěžuje. Každý e-mail vyžadující diplomatickou odpověď místo přímé. Každá schůzka, na které filtrujete, co říkáte.

Tento jev je v psychologii znám jako ego depletion, tedy vyčerpání volní kapacity. Výzkumy opakovaně ukazují, že kvalita rozhodnutí se v průběhu dne zhoršuje, ne proto, že bychom byli hloupější, ale proto, že prefrontální kůře dochází palivo. Soudci vynášejí přísnější rozsudky na konci sezení. Lékaři předepisují více zbytečných antibiotik v pozdních odpoledních hodinách. Vedoucí pracovníci schvalují méně riskantní projekty večer než ráno.

Uvědomění tohoto jevu u mě přišlo, když jsem zpětně procházel rozhodnutí, která jsem dělal v pozdních odpoledních hodinách během nejhorších období Hobbytecu. Ta rozhodnutí bych odpočatý hodnotil zcela jinak. Tehdy jsem to přičítal stresu, ale dnes už vím, že to byl mozek v troskách.

Neurální únava je záludná v tom, že ji spánek neodstraní. Nebo alespoň ne úplně. Pomůže, ale pokud se dopaminová dysbalance a prefrontální přetížení staly chronickými vzorci, tři večery dobrého spánku jsou jako splacení minimální splátky kreditní karty: formálně v pořádku, ale dluh roste dál.

Digitální hygiena, o které se dnes mluví, není o technofobii; je o vědomém nastavení prostředí tak, aby mozek měl prostor obnovit svoji neurochemickou

rovnováhu. Konkrétní protokol pro neurální únavu najdete v kapitolách věnovaných E jako Emoce a S jako Stres.

Únava třetí: cirkadiánní

Třetí typ únavy je nejstarší a zároveň nejméně pochopený běžnou populací.

Cirkadiánní rytmus není jen o spánku. Je to biologický hodinový systém, který reguluje prakticky každý fyziologický proces v těle: sekreci hormonů, imunitní funkci, zánětlivé odpovědi, metabolismus, kognitivní výkon, náladu, regeneraci svalů, opravu DNA. Každý orgán má svůj vlastní cirkadiánní rytmus. A tyto rytmy jsou orchestrovány centrálními hodinami v mozku, suprachiasmatickým jádrem hypothalamu, které jsou primárně nastavovány světlem.

Klíčové slovo: světlem.

V přirozeném prostředí, v tom, pro které bylo naše tělo navrženo, je světlo dokonalým hodinářem. Ráno jasné bílé světlo bohaté na modrou složku spektra. Odpoledne světlo teplé. Večer oranžová a červená od ohniště nebo západu slunce. Noc: úplná nebo téměř úplná tma.

Tento rytmus je mnohem starší než lidstvo samo – vnitřní hodiny řízené střídáním světla a tmy si příroda ladí stovky milionů let. A pak přišla žárovka. A pak LED. A pak smartphone s OLED displejem, svítícím ve tmě ložnice dvacet centimetrů od vaší tváře.

Josh Gooley a jeho kolegové z Harvardu publikovali v roce 2011 v Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism studii, která přesně dokumentuje, co se děje, když jsme vystaveni umělému světlu večer. Dvě hodiny expozice modernímu interiérovému osvětlení před spánkem potlačily sekreci melatoninu o více než padesát procent a oddálily nástup spánkového melatoninu průměrně o devadesát minut. Hodinu a půl. Každý večer.

Ale cirkadiánní narušení jde hlouběji než jen melatonin.

Satchin Panda ze Salk Institute zasvětil velkou část svého výzkumu studiu toho, jak čas příjmu potravy ovlivňuje metabolismus, a zjistil něco, co přesvědčí každého, kdo to slyší poprvé: játra, střeva a svalová tkáň mají své vlastní hodiny, nezávislé na mozkovém centru. A tyto hodiny jsou nastavovány nejen světlem, ale také časem jídla. Pokud jíte ve dvě ráno, nebo ve dvacet tři hodin, nebo nepravidelně kdykoli přes den, dáváte periferním hodinám signál, který je v rozporu s centrálními hodinami mozku. Vzniká vnitřní dyschronóza: tělo žije ve dvou časových pásmech najednou.

Výsledkem je chronická metabolická dysregulace, která se projevuje mimo jiné také jako únava po jídle, špatná termoregulace, poklesy energie v nevhodnou dobu

TŘI TYPY ÚNAVY



Většina lidí má všechny tři najednou.

Obr. 3 – Tři typy únavy

a paradoxně i potíže s usnutím přestože jste přes den unavení. Tělo chce spát, ale jeho systémy nejsou synchronizovány na spánkový mód.

Tento stav jsem řešil opravdu dlouho. Unavený přes den, ale v posteli bdělý. Jedl jsem večer pozdě, protože pracovní den nekončil dřív. Telefon jsem odkládal po půlnoci. A pak jsem se divil, proč se ráno cítím, jako bych nespál. Dnes vím, že jsem svým vnitřním hodinám dával protichůdné signály od rána do noci a ony se prostě nemohly rozhodnout, jaký čas vlastně je.

Cirkadiánní únava je záludná právě proto, že si ji lidé snadno pletou s jiným typem únavy nebo s osobnostní vlastností. „Jsem noční sova“ bývá vysvětlení, za kterým se mnohdy skrývá biologický stav podmíněný prostředím, nikoliv genetická danost. Chronotyp je reálný, ale jeho extrémní projevy jsou v moderním světě z velké části artefaktem umělého světla a nepravidelného stravování.

Cirkadiánnímu systému se věnujeme do hloubky v kapitole R jako Regenerace, protože spánek je jen jedním projevem daleko komplexnějšího rytmického systému, který prostupuje celou vaší fyziologií.

Alostatická zátěž: dluh se úročí

Tyto tři typy únavy nepůsobí odděleně. Teď si to pojdme ukázat.

Špatný spánek zvyšuje hladinu kortizolu. Zvýšený kortizol zvyšuje inzulinovou rezistenci. Inzulinová rezistence narušuje mitochondriální funkci. Narušená mitochondriální funkce znamená méně energie pro prefrontální kůru. Unavená prefrontální kůra hůře reguluje impulzy, a tak sáhnete po telefonu, po cukru, po dalším espressu. Dopaminový systém dostane rychlou stimulaci bez skutečného uspokojení. A cyklus se uzavírá.

Fyziologové tuto kumulativní zátěž popsali v osmdesátých a devadesátých letech pod pojmem alostatická zátěž. Termín pochází od Bruce McEwena z Rockefellerovy univerzity, který studoval, jak tělo reaguje na opakované stresory v průběhu času.

Homeostáza je stav rovnováhy, který tělo udržuje v krátkodobém horizontu: stálá teplota, stálá hladina cukru, stálý krevní tlak. Alostáza je dynamická adaptace na měnící se podmínky, schopnost těla přenastavovat rovnováhu tam, kde to situace vyžaduje. Když ráno vyběhnete na mráz, tělo přizpůsobí teplotu a průtok krve. Když přichází infekce, imunitní systém se aktivuje. Když nastoupí stres, kortizol a adrenalin připraví tělo na výkon.

Všechny tyto adaptace mají svou cenu. A když jsou příliš časté, příliš intenzivní nebo příliš dlouhé, nebo když k nim nepřichází patřičná regenerace, začíná se hromadit alostatická zátěž. Biologové ji přirovnávají k opotřebení motoru: každý start motor zatěžuje, ale dobrý motor, pravidelně servisovaný, zvládne stovky tisíc kilometrů. Špatně servisovaný motor se rozpadne předčasně.

Alostatická zátěž není abstrakce. Výzkumníci ji umí měřit. Zahrnuje markery jako hladinu kortizolu přes den a noc, krevní tlak, inzulin nalačno, HRV (variabilita srdeční frekvence) a hladinu zánětlivých markerů jako CRP nebo interleukin-6. Každý z těchto markerů sám o sobě říká trochu jiný příběh. Dohromady říkají jeden: jak moc je vaše tělo opotřebené.

A proč je to důležité pro pochopení únavy? Protože alostatická zátěž vysvětluje, proč jednoduchá řešení nestačí.

Pokud je vaše alostatická zátěž vysoká, pokud tělo roky platí cenu za narušený spánek, chronický stres a prozánětlivý životní styl, pak jeden dobrý týden zdravého spánku nepomůže tak, jak by měl. Přidáme melatonin, ale HPA osa, která reguluje kortizol, stále funguje v chronickém stresu. Začneme cvičit, ale mitochondriální dysfunkce způsobená lety zánětu se nevrátí k normálu přes noc. Zlepšíme stravu, ale střevní mikrobiom, narušený lety špatné výživy, potřebuje týdny až měsíce k obnově.

Nezlehčuji intervence. Každá z nich je reálná a funkční, ale jen tehdy, pokud víte, kde a proč ji aplikujete, a také jen tehdy, jste-li konzistentní. Správná záplata na správném místě správnou technikou. To je rozdíl mezi experimenty a systémem.

S tímto faktem jsem byl sám konfrontován a bylo to pro mě tehdy dost nekomfortní.

Po prvním vyhoření v roce 2021 jsem si říkal: přestanu pracovat do půlnoci. Po druhém vyhoření v roce 2024 jsem si říkal: přidám ranní cvičení. Vždy jsem hledal jen jeden chybějící kousek. A přitom to, co jsem potřeboval, bylo přestat záplatovat nahodile a začít chápat systém jako celek. Jenže to trvá. A já jsem byl zvyklý na rychlé výsledky. Firma buď roste, nebo neroste. Čísla jsou buď zelená, nebo červená. Tělo takto k mojí dřívější smůle zkrátka nefunguje.

To uvědomění, že jsem celou dobu vlastně věděl, co dělám špatně, a přesto jsem to dělal dál, protože jsem neznal celý kontext, bylo, jako když najednou rozsvítíte žárovku v tmavém sklepě, až poté, co hodiny narážíte do zdí. Setkání s vlastní ješitností, tak bych to nazval. A to opravdu nebylo příjemné.

Proč spánek nestačí

„Ale já přece spím osm hodin, tak proč jsem pořád unavený?“

Tato věta patří k nejčastějším, které slýchám. A odpověď je přesně to, co jsme popsalí výše: únava není jen o spánku. Spánek je kriticky důležitý; věnujeme mu celou kapitolu, ale sám nestačí, jsou-li přítomny ostatní faktory.

Je tu ještě jeden mechanismus, který stojí za zmínku: spánkový dluh se kumuluje a hůře smazává, než si myslíme.

Výzkumy Hanse Van Dongena a jeho týmu, které citujeme v Úvodu, ukázaly, že mozek si chronický spánkový deficit pamatuje a adaptuje se na nový, horší standard. Subjektivně přestanete cítit únavu, ale objektivní kognitivní výkon zůstává narušený. Mozek se naučí fungovat v podmíněném deficitu a přestane ho vnímat jako deficitní. A nejde ho snadno přesvědčit, že mu dříve bylo lépe.

Klíčové zjištění z výzkumu: dva nebo tři dny „dohánění spánku“ o víkendu tento dluh nesmažou. Smaže se subjektivní ospalost, přestanete být ospalí. Ale hlubší biologické markery, včetně kortizolu, imunitní funkce a metabolismu glukózy, zůstávají narušené ještě dny po návratu k normálnímu spánku.

Tělo má dlouhou paměť.

To neznamená, že dohánění spánku nemá smysl. Má. Ale jako záplata, ne jako řešení. Skutečné řešení je konzistentní spánkový rytmus a ošetření prvotních příčin, které spánek narušují: světlo, načasování jídla, kortizol večer, teplota v ložnici. To jsou témata kapitoly R.

Únava jako komunikace

Rád přemýšlím o únavě jako o zprávě.

Bolest je zpráva: „Tady je poranění, ošetři ho.“ Hlad je zpráva: „Potřebuji palivo.“ Únava je zpráva, ale zpráva komplexnější, protože vychází ze tří různých systémů najednou a říká různé věci zároveň.

Energetická únava říká: „Mé buňky nemají dostatek ATP nebo ho vyrábějí příliš pomalu.“ Neurální únava říká: „Moje neurochemie je rozbalancovaná a potřebuje prostor k resetu.“ Cirkadiánní únava říká: „Moje vnitřní hodiny nejsou synchronizované s prostředím.“

Moderní přístupy k únavě se zaměřují na její potlačení: kofein, energetické nápoje, stimulanty, vůle. To je ekvivalent odpojení kontrolky na přístrojové desce místo opravy motoru. Problém přestanete vidět. Zpráva nepřestane platit, a poškození se mezitím prohlubuje.

Přístup, který se naučíme v této knize, je jiný. Naučíme se zprávu číst. Identifikovat, o jaký typ únavy jde. A pak systematicky ošetřit příčinu, nikoliv umlčet symptom.

To vyžaduje trochu trpělivosti a sebek pozorování. A ochotu pracovat se systémem místo s jednotlivými součástkami.

Sám jsem prošel tímto procesem, po dvou vyhořeních, třech kontinentech a stovkách hodin studia toho, co se v mém těle dělo. A mohu říct, že na druhé straně je stav, který se od výchozího bodu liší kvalitativně, ne jen kvantitativně. Není to „trochu méně unavený.“

Je to fundamentálně jiná kapacita fungovat, tvořit a být přítomný, jako podnikatel, jako otec, jako člověk. Takový stav si přeji pro každého čtenáře, který teď drží tuto knihu v ruce.

Ale musíme začít od začátku. A začátek je správná diagnóza.

„Únava není slabost. Je to zpráva. Tato kniha vás naučí ji chápat.“

Reset výzva č. 1: Mapa vaší únavy

Předtím, než přejdeme na kapitolu 2, chci vás požádat o jedno cvičení. Trvá deset minut a může být nejcenějším krokem, který dnes uděláte.

Tuto mapu jsem si poprvé sestavil pro sebe. Bylo to ze zoufalství. Nevěděl jsem, co mi je. Jen jsem věděl, že různé typy únavy přicházejí v různou dobu a reagují na různé věci jinak. Zapisování mi pomohlo vidět vzorec tam, kde jsem předtím viděl jen chaos.

Vezměte papír nebo poznámkový blok a odpovězte na čtyři otázky:

Za prvé: Kdy během dne se cítíte nejhůře? Ráno po probuzení? Odpoledne mezi třinácti a patnácti? Večer? Nebo je únava spíše konstantní?

Za druhé: Jak vaše únava vypadá? Je to fyzická těžkost těla, potíže se soustředěním, emoční plochost, nebo absence motivace?

Za třetí: Zlepšuje se únava pohybem, třeba svižnou procházkou? Nebo pohyb situaci zhorší?

Za čtvrté: Kdy jste se naposledy cítili skutečně odpočinutí, ne jen méně unavení, ale plní energie? Co bylo v té době jinak?

Tyto čtyři odpovědi vám dají první indikaci toho, s jakým typem únavy primárně pracujete. Chronická únava ihned po probuzení, která po hodině trochu polevuje, ukazuje na cirkadiánní složku. Únava v odpoledním poklesu se zhoršující se koncentrací ukazuje spíše na neurální. Únava po fyzickém výkonu bez adekvátního zotavení ukazuje na energetickou složku.

Většina lidí najde stopy více typů. To je normální, a to je důvod, proč R.E.S.E.T. pracuje s celým systémem, ne s jednou proměnnou.

Uložte si svou mapu. Budeme se k ní vracet.

2

Nová norma

„Nevíte, jak unavení jste – dokud se necítíte dobře. A nevíte, jak dobře to může být – dokud to nezažijete.“

Portoriko. Leden 2025, přibližně šest týdnů po druhém vyhoření.

Seděl jsem u oceánu s kávou v ruce, bez telefonu, bez schůzek, bez urgentních zpráv. Firma stála pevně, procesy fungovaly, tým byl stabilní. Ale uvnitř bylo ticho, které mě děsilo víc než cokoliv jiného.

Začal jsem si klást otázku, na kterou jsem dřív neměl čas: kdy jsem se naposledy cítil skutečně dobře? Ne méně unavený. Ale skutečně nabitý energií? Musel jsem sáhnout do vzpomínek hodně daleko.

Tehdy jsem pochopil, že jsem za roky přijal nový standard. Chronická únava se stala mou novou normou a já to ani nevěděl, protože každý kolem mě byl na tom stejně. Navzájem jsme si potvrzovali, že takhle to prostě je. Ale na Portoriku, sám se svými myšlenkami, jsem poprvé viděl ten rozdíl mezi tím, jak jsem fungoval, a tím, jak fungovat jde.

Existuje metafora o žábě: když ji hodíte do vařící vody, okamžitě vyskočí, ale pokud ji dáte do vlažné vody a pomalu ji ohříváte, zůstane v ní, dokud se neuvaří. Nevím, zda je to biologicky přesné, odborníci se o tom přou. Ale je to přesná metafora pro lidskou energii.

Přišlo to tak pozvolna, že jsem to nezaznamenal. Jeden rok jsem vstával v šest a cítil se výborně. Druhý rok jsem vstával v šest a potřeboval dvě kávy. Třetí rok jsem vstával v šest a přemýšlel, jak se člověku dříve vstávalo. Ale nikdy jsem neřekl: „Hm, je to pořád horší.“ Řekl jsem: „Věk.“ Řekl jsem: „Jsem zaneprázdněný.“ Řekl jsem: „To je prostě tak.“

A okolo mě kolegové, přátelé, klienti říkali přesně totéž. Všichni jsme si navzájem potvrzovali, že takový normální, únavou podbarvený život je prostě to, co přichází po třicítce. Nebo po dítěti. Nebo po náročném projektu. Nebo po zimě. Nebo po létě. Vždy se najde důvod.

Nikdo z nás nepomyslel na to, že referenční skupina sama o sobě může být problém.

Uvědomil jsem si to poprvé na setkání s kamarádem, kterého jsem neviděl dva roky. Přišel odpočatý, klidný, v dobré náladě. Zeptal jsem se ho, co dělá jinak. Řekl: „Nic dramatického. Chodím spát pravidelně ve stejnou dobu. Nejím po sedmé večer. Ráno začínám v klidu na denním světle.“

Řekl mi vlastně všechno, co už jsem znal, ale nikdy jsem ty věci nedělal, protože jsem jim nepřikládal důležitost. Tehdy mi došlo, že jsem si do života pustil nesprávné návyky.

Slepota z referenčního rámce

Byl jsem součástí této normy roky, aniž bych to věděl. Lidé, se kterými jsem trávil čas, byli podnikatelé s podobným životním stylem. Hodně práce, málo spánku, espresso jako palivo, dovolená jako záchrana. Všichni jsme byli unavení a všichni jsme to považovali za daň úspěchu. Nikdo z nás neuvažoval nad tím, jestli to tak musí být.

V psychologii existuje pojem referenční třída. Je to skupina lidí nebo stavů, vůči které hodnotíme vlastní situaci. Pokud se pohybujete v prostředí, kde jsou všichni unavení, kde je chronická spánková restrikce standardem a kde espresso k přežití dopoledne patří k rituálu každého pracovního dne, pak budete svůj stav hodnotit jako normální. Protože v porovnání s referenční třídou normální je.

Problémem je, že vaše referenční třída může být systematicky posunutá. A výzkumy ukazují, že je. A to dramaticky. Studie publikovaná v The Lancet v roce 2022 mapovala globální prevalenci únavových stavů a zjistila, že přibližně třicet pět procent dospělé populace v rozvinutých zemích trpí tím, co autoři nazvali chronickou subklinickou únavou. Stavem dostatečně mírným, aby nevyžadoval lékařskou péči, ale dostatečně přítomným, aby snižoval kvalitu života, kognitivní výkon a emoční odolnost. Každý třetí člověk, se kterým se dnes potkáte, nese tuto zátěž. A protože je to tak rozšířené, přestalo to být diagnózou.

Stalo se to normou.

Ale norma a optimum jsou dvě velmi odlišné věci. Průměrná výška lidí v devatenáctém století byla o deset centimetrů nižší než dnes. Průměr byl nižší, ale nebyl biologickým optimem; byl výsledkem nedostatečné výživy, nemocí a chudoby. Stejně tak průměrný energetický stav moderního člověka není biologickým optimem lidského organismu. Je výsledkem konkrétního prostředí, které jsme vytvořili za posledních sto padesát let.

Toto přirovnání mi otevřelo oči víc než jakákoliv vědecká studie. Do té doby jsem si totiž myslel, že pokud se cítím srovnatelně s ostatními úspěšnými lidmi kolem sebe, jsem v pořádku. Pak mi došlo, že srovnávám špatně. Když říkám, že chci, aby se lidé cítili dobře, nemyslím tím, aby se cítili líp než průměr. Správná

Konec ukázky.

Přečetli jste 34 stran z 203. Zbytek knihy pokračuje tam, kde ukázka skončila.



ČÁST II — VĚDA

Spánek, výživa, stres, emoce, pohyb – pět kapitol o tom, co se v těle skutečně děje

ČÁST III — PROTOKOL R.E.S.E.T.

Pět protokolů krok za krokem a 30denní plán, který je spojí dohromady

Celá kniha

knihareset.cz

Nejste líní. Jste zadlužení.

Spíte osm hodin a vstáváte unavení. Chodíte cvičit a stejně nemáte energii. Výsledky z odběrů jsou „v normě“ a vy víte, že v pořádku nejste.

Miroslav Zelený tomu říká civilizační dluh: rozdíl mezi tělem, které se vyvíjelo miliony let, a světem, který se změnil za dvě generace. Není to diagnóza. Je to účet, který se každý den tiše navyšuje.

Po dvou vyhořeních a osmi měsících studia stovek vědeckých prací sestavil rámec R.E.S.E.T. – pět oblastí, ve kterých dluh vzniká a ve kterých se dá splatit. Žádné zkratky, žádné zázraky. Přesná mapa a postup, který zvládnete vedle práce a rodiny.

- R** Regenerace – spánek jako priorita, ne luxus
- E** Energie – výživa, která drží celý den
- S** Stres – nástroje, které fungují za třicet sekund
- E** Emoce – vztahy jako biologická nutnost
- T** Tělo – pohyb jako péče, ne jako výkon

Součástí knihy je třináct Reset výzev a třicetidenní protokol – konkrétní kroky pro každý den, ne seznam doporučení.



Miroslav Zelený

Vybudoval od nuly firmu Hobbytec. Po dvou vyhořeních začal zdraví řídit stejně systematicky jako podnikání. Dnes se věnuje longevity a výkonu – a tomu, jak výsledky měřit, ne jen cítit.