

ZDRAVÍ NAD ZLATO



Jiří
Dvořák



Sergio
Fazio



Tanupol
Virunhagarun



Keith
Black

**PRAVIDELNÝ POHYB, DOBRÝ SPÁNEK,
VYVÁŽENÁ STRAVA A SPOKOJENÁ MYSL
JSOU PŘEDPOKLADY ZDRAVÉHO
A DLOUHÉHO ŽIVOTA**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

ZDRAVÍ NAD ZLATO

PRAVIDELNÝ POHYB, DOBRÝ SPÁNEK, VYVÁŽENÁ STRAVA A SPOKOJENÁ MYSL JSOU PŘEDPOKLADY ZDRAVÉHO A DLOUHÉHO ŽIVOTA

Autoři: prof. Jiří Dvořák, MD; prof. Sergio Fazio, MD, PhD; Tanupol Virunhagarun, MD; prof. Keith L. Black, MD

Spoluautoři: dr. Paisal Chantarapitak, MD; prof. Karim Khan, MD, PhD; prof. Peter Krusturup, PhD; prof. Ronald Maughan, PhD; dr. med. dent. Václav Velkoborský

Autor předmluvy: PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.

Překlad: MUDr. Ing. Eva Ondroušková

Přeloženo z anglického originálu „Health Brings Wealth“, 1. vyd., ISBN 978-616-93957-0-6, vydaného v roce 2022 BDMS Wellness Clinic, Bangkok, Thajsko.

Copyright © 2022 of the original English language edition by Jiří Dvořák, MD, Sergio Fazio, MD, PhD, Tanupol Virunhagarun, MD, Keith Black, MD.
Original title: Health Brings Wealth. Daily Exercise, Good Sleep, Balanced Nutrition and a Peaceful Mindset Are the Keys to a Healthy and Long Life, 1st edition.
Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022
Ilustrace na s. 220–221 © depositphotos.com, 2022
Ilustrace na s. 223, 224, 225 © shutterstock.com, 2022

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 8710. publikaci
Odpovědná redaktorka Mgr. Viola Těšínská
Sazba, zlom a obálka Antonín Plicka
Počet stran 232
1. české vydání, Praha 2022
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-6664-0(pdf)

ISBN 978-80-271-3853-1(print)

ZDRAVÍ NAD ZLATO

IMPRESSUM

Autoři

prof. Jiří Dvořák, MD

senior konzultant spinální jednotky, neurologické oddělení
Schulthess Klinik, Curych
8008 Curych, Švýcarsko
@ProfJiriDvorak
a rovněž
BDMS Wellness Clinic
Bangkok, Thajsko

prof. Sergio Fazio, MD, PhD

předseda vědecké rady, kardiiovaskulární a metabolická onemocnění
Regeneron Pharmaceuticals, Inc.
Tarrytown, NY, USA
a rovněž
mimořádný profesor medicíny (kardiologie)
Stanford University, Palo Alto, CA, USA

Tanapol Virunhagarun, MD

výkonný ředitel
BDMS Wellness Clinic
2/4 Witthayu Road
Lumphini, Pathum Wan
Bangkok 10330, Thajsko

prof. Keith L. Black, MD

přednosta neurochirurgického oddělení
Cedars-Sinai Medical Center
127 South San Vicente Blvd. A6600
Los Angeles, CA, USA

Spoluautoři

dr. Paisal Chantarapitak, MD

poradce ředitele Bangkok Hospital pro zvláštní záležitosti
a rovněž

ředitel lékařského centra excelence FIFA
Bangkok Academy of Sports and Exercise Medicine
Bangkok Hospital
2 Soi Soonvijai 7, Petchburi Road
Bangkok 10310, Thajsko

prof. Karim Khan, MD, PhD

škola kineziologie
The University of British Columbia
210-6081 University Boulevard
Vancouver, BC, V6T 1Z1, Kanada

prof. Peter Krustrup, PhD

katedra sportovních věd a klinické biomechaniky
University of Southern Denmark
Campusvej 55, DK-5230 Odense M, Dánsko
@PeterKrustrup

prof. Ronald Maughan, PhD

lékařská fakulta
University of St. Andrews
North Haugh, St. Andrews
Skotsko, KY16 9TF, Spojené království

dr. med. dent. Václav Velkoborský

Universität Zürich
Founder of SWISSDENT
Rämistrasse 2
8001 Zürich, Švýcarsko

OBSAH

- 10–11 Předmluva k českému vydání
12–13 Předmluva
14–15 Úvodní slovo
-

KAPITOLA 1 Preventivní péče v Hippokratově pojetí

- 18–19 Hippokratés, otec moderní medicíny
20–21 Cíl vědy
-

KAPITOLA 2 Odkaz dr. Praserta Prasartong-Osotha, MD

- 26 Vůdce vizionář
27 Wellness klinika BDMS
-

KAPITOLA 3 Autoři

- 30–39 Jiří Dvořák, MD Oddán spinální, sportovní a preventivní medicíně
40–43 Sergio Fazio, MD, PhD Lékařské umění zvané preventivní kardiologie
44–51 Tanupol Virunhagarun, MD Proč wellness a regenerativní medicína?
52–55 Keith Black, MD Mentální kondice
-

KAPITOLA 4 Fyzická aktivita je nejlevnější lék

- 58–59 Fyzická aktivita je nejlevnější lék
61 Fyzická aktivita: vědecké důkazy
 - Ukazatel $VO_2\text{max}$ – maximální využití kyslíku
- 62–65 • Kardiorepirační zdatnost
- 66 • Cvičení na lékařský předpis
- 67–69 • Neinfekční onemocnění (non-communicable diseases, NCD)
- 70 • Chronické nemoci
- 71 • Redukcionismus
- 71 • Cvičení jako pátá známka života
- 72–74 • Optimální úroveň fyzické aktivity podle věku
- 75 • Principy cvičení

- 76 • Silový a vytrvalostní trénink
 - 77 • Formy silového cvičení
 - 78 • Kontrola cvičení
 - 79 • Svalová hmota
 - 80–83 • Fyzická cvičení pro každodenní život
 - 84 • Každoroční kontrola zdatnosti
 - 85 **11 návyků, které vás udrží v kondici**
-

KAPITOLA 5 Vyvážená strava je klíčem ke zdraví

- 88–89 **Vyvážená strava je klíčem ke zdraví**
 - 90 **Vyšší riziko rozvoje nepřenositelných nemocí (NCD)**
 - 91 **Vedlejší účinek moderní pandemie: výhoda vyvážené stravy**
 - 92–93 **Princip kontroly porcí**
 - Tělesná měření**
 - 94 • Body mass index (BMI)
 - 95 • Poměr pas-boky (WHR)
 - 95 • Procento tělesného tuku (BFP)
 - Principy vyvážené stravy**
 - 96 • Tuky a cholesterol
 - 97–99 • Proteiny
 - 100 • Jednoduché cukry, složité cukry a inzulin
 - 101 • Sůl
 - 101 • Tekutiny a voda
 - 102–103 • Zdravý talíř
 - 104 • Probiotika
 - 105 • Lidský mikrobiom
 - 106–107 **11 návyků pro optimalizaci metabolismu**
-

KAPITOLA 6 Preventivní kardiologie: Co je třeba vědět a dělat

- 111 **Co jsou srdeční onemocnění a proč jsou tak častá?**
- 112–113 **Život nelze prožít bez vystavení srdce riziku**
- 114 **Riziko je zvládnutelné a kardiovaskulárním onemocněním lze předcházet**
- 115 **Bojovat lze pouze s nepřítelem, kterého známe – seznamte se proto se svými riziky**
- 116–117 **Chraňte si své zdravé srdce**
- 118–119 **11 návyků pro zdravé srdce**

OBSAH

KAPITOLA 7 Optimalizace mentální kondice s přibývajícím věkem

122–131 Optimalizace mentální kondice s přibývajícím věkem

KAPITOLA 8 Medicína životního stylu: Pět pilířů pro optimalizaci zdraví

134–135 **Medicína životního stylu: Pět pilířů pro optimalizaci zdraví**

- Predikce, prevence, personalizace
- 136 • Telomery
- 137 • Délka telomer
- 138 • Jezte zdravě
- 139 • Budte aktivní
- 140–141 • Dopřejte si dostatek spánku
- 142–143 • Mindfulness (vědomá vnímavost) a meditace
- 144 • Antioxidanty, volné radikály
- 145–147 • Hormony

148 **Proč jsou důležité pravidelné kontroly u lékaře, který rozumí medicíně životního stylu**

149–154 **Genetické testování**

- Nedostatek vitaminů a minerálů

155 **5 pilířů zdraví**

KAPITOLA 9 Příběhy pacientů

158–159 **Moje strastiplná cesta ke zdravé hmotnosti**

160–163 **Štíhlý, silný a fit. Ale ne zdravý**

164–167 **Zrazena vlastním srdcem a genetikou**

168–171 **Moje cesta za hledáním vnitřního štěstí a hojnosti**

172–175 **Od gurmána k milovníkovi low-carb**

176–179 **Životní běh se srdečními problémy**

180–181 **Trojciferná hmotnost a riziko předčasného úmrtí**

KAPITOLA 10 Recepty pro domácí vaření

- 184–185 **Salát se skleněnými nudlemi, michanou zeleninou a tofu v dresinku ze zeleného chilli**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 186–187 **Melounové gazpacho**
Podle Douga Langa
- 188–189 **Věžička ze sashimi**
Podle Lindy Ulyattové
- 190–191 **Letní salát s kuskusem**
Podle Meghan Saitoové
- 192–193 **Lehce pošírovaný mořský vlk s vývarem se zázvorem a chilli**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 194–195 **Španělské zeleninové migas**
Podle Bruce A. Wardena
- 196–197 **Papriky plněné merlíkem**
Podle dr. Sergia a paní Elizabetty Faziových
- 198–199 **Vegetariánská miska**
Podle Thomase Stauba a dr. Jiřího Dvořáka
- 200–201 **Restovaná růžičková kapusta s merlíkem a brusinkami**
Podle Tracy Seversonové
- 202–203 **Rychlý tuňákový salát s dresinkem z červeného chilli**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 204–205 **Okouník se sezónní strouhankou**
Podle dr. Sergia a paní Elizabetty Faziových
- 206–207 **Pečený pstruh s brokolicí a merlíkem s citrusovým misem**
Podle Tracy Seversonové
- 208–209 **Bio kuřecí prsa na severovýchodní způsob s limetkou a praženou rýží**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 210–211 **Gratinovaná korsická zelenina**
Podle dr. Jiřího Dvořáka a Valere de Susini
- 212–213 **Pastýřský koláč z kořenové zeleniny**
Podle Douga Langa
- 214–215 **Vegetariánské špagety bolognese**
Podle dr. Jonathana a dr. Susanne Furnellových
- 216–217 **Koláčky z divoké rýže s hruškovo-brusinkovým kompotem**
Podle Douga Langa
- 218–219 **Pandánový pudink**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie

KAPITOLA 11 Zdraví a zubní lékařství

- 222 **Historie**
- 223–224 **Kardiovaskulární a metabolické choroby**
- 225 **Závěr**
-
- 226–227 **Poděkování**
- 228–230 **Rejstřík**

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

PhDr. Marian Jelínek, Ph.D. | Newton University Praha, Česká republika

Žij zdravě, abys zdravě umíral! Věta, kterou mi v mládí řekl můj otec, se mě tenkrát hluboce dotkla. Dokonce jsem se na něj zlobil, jak může být tak tvrdý a necitlivý. Postupem času jsem si uvědomil, jak moudrá průpověď to je, a zdánlivou emoční újmu jsem mu nesčetněkrát odpustil. Nevím, jestli autoři knihy, kterou držíte v ruce, mají podobnou zkušenost či stejný motiv jako můj otec, přesto jsem si při jejím čtení na tátu mnohokrát vzpomněl.

Text knihy reflektuje současnou dobu často nezřízeného „radikálního hédonismu“ bez zodpovědnosti ke svému nejbližšímu domovu, respektive k tělu, mysli a duši. Situace je komplikovaná a nepřehledná, neboť se nás dotýká osobně a ovlivňuje náš každodenní život, ale působí také na celkovou atmosféru ve společnosti, včetně výrazné zátěže pro ekonomiku daného státu.

Není tajemstvím, že jednou z největších nákladových položek zdravotních pojišťoven v mnoha zemích světa je léčba obezity. Ale nejen to, zvyšuje se spotřeba antidepresiv, přibývá lidí, kteří neusnou bez prášků, a v neposlední řadě bohužel narůstá i počet sebevražd.

Autoři, vědomi si závažnosti situace, ji pouze nepopisují, ale předkládají i řešení. Čtenář je poutavou a inspirativní formou, která se opírá o vědecké výzkumy a další relevantní informace, citlivě edukován a obeznámen s důležitými zásadami v následujících pěti oblastech, o které se text knihy opírá a které vedou k eliminaci výše uvedených „nemocí současné doby“: jedná se o dostatečnou fyzickou aktivitu, vyváženou kvalitní stravu, dobré spací návyky, mindfulness a vyhýbání se toxickým látkám.

Autoři na mnoha příkladech ukazují, jak lze implementovat správné zásady výše uvedených aspektů našeho života, v každém věku a v každé době. Komplexní přístup autorů podtrhuje i fakt, že kniha je protkána nejen autentickými příběhy lidí, kteří mají s danou problematikou zkušenosti, ale i praktickými radami, návody, postupy či recepty, které se k ní vztahují.

Stejně jako se mě kdysi tátova věta emočně velmi dotkla, tak podobně ve mně nyní silně pozitivně rezonuje text této knihy. Ta nabízí nejen odpovědi, ale též vyzývá k vnitřním otázkám a pravdivosti každého z nás vůči sobě. Mezi řádky vnímám palčivé téma odpovědnosti ke společnosti, která nutně začíná odpovědností k sobě samému. Člověk si zvykl na pasivní vyžadování péče o zdraví z vnějšího systému a otupěl v pocitu vnitřní zodpovědnosti za své zdraví a celkovou odolnost.

Největší poučení vnímám v tom, že pokud si člověk plete svobodu s neukázněností, doplatí na to v konečném účtování on sám. Autoři knihy ukazují, že to lze i jinak, se zodpovědností, pokorou a láskou k životu. Ale jít po té cestě už musí každý sám.

říjen 2022

PŘEDMLUVA

Jiří Dvořák | Curych, Švýcarsko

Sergio Fazio | Portland, Oregon a Tarrytown, New York, USA

Tanupol Virunhagarun | Bangkok, Thajsko

Keith Black | Los Angeles, Kalifornie, USA

Roky 2020 a 2021 otráslý celým světem. Bylo zajímavé sledovat, jak rychle covid-19 zdecimoval ekonomiky a jak rozdílně reagovaly vlády, zvláště pak v prvních měsících, kdy nebyla přijata žádná multilaterální opatření. Dnes jsou patrné zřetelné rozdíly v míře infekce a proočkovanosti v souvislosti s jednotlivými vládními politikami.

Od začátku pandemie byla většina závažných případů onemocnění covid-19 na jednotkách intenzivní péče (JIP) představována pacienty s preexistujícími chorobami, obzvláště neinfekčními, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cukru v krvi a vysoká hladina cholesterolu. Z prvotních zpráv vyplývá, že závažné případy a úmrtí pacientů s covidem-19 se neomezovaly pouze na osoby starší 60 let, nýbrž se týkaly i lidí ve středním věku (40–59 let). Vlády i veřejné zdravotnictví se z větší části zaměřovaly na preventivní opatření typu používání respirátorů a dodržování náležitých rozestupů, avšak lékaři se domnívají, že nebyl kladen dostatečný důraz na vztah mezi preexistujícími patologiemi a zvýšeným rizikem onemocnění covidem-19, resp. že byla podceňena preventivní péče.

V jednom z vydání *British Journal of Sports Medicine* z roku 2021 byla otištěna studie Kaiser Permanente Medical Center, jednoho z největších poskytovatelů zdravotní péče v USA. V rámci této studie byla sledována četnost hospitalizací, přijetí na JIP a úmrtnosti u 48 440 osob s covidem-19, které byly buď „soustavně aktivní“ (splňující kritéria WHO pro fyzickou aktivitu), „poněkud aktivní“, nebo „soustavně neaktivní“. Pouze 3118, resp. 6 % případů spadalo do kategorie „soustavně aktivní“. V ostatních dvou kategoriích bylo riziko závažnějších onemocnění a úmrtí znatelně vyšší.¹

Pandemie nám udělila lekci, z níž bychom si měli odnést, že pro systémy veřejného zdravotnictví na celém světě jsou přínosem lidé, kteří si osvojili principy dlouhodobé prevence. Jednotlivci tak mohou lépe čelit nejen nečekaným pandemiím, jako tomu bylo v případě onemocnění covid-19, ale také nemocem, které jsou důsledkem nezdravého životního stylu, a přirozenému procesu stárnutí. Tím se i na celospolečenské úrovni zvyšuje přínos v rámci systémů veřejného zdravotnictví.

Autoři této knihy se věnují různým lékařským oborům: neurologii, neurochirurgii, kardiologii, regenerativní medicíně a sportovnímu lékařství. Jejich společným jmenovatelem je víra v preventivní lékařství a co nejpřirozenější trvalé osvojení zdravého životního stylu. Na základě svých odborných znalostí a zkušeností, které by v součtu daly více než sto let, se dopracovali k holistickému přístupu, o němž jsou přesvědčeni, že vede k lepší kvalitě života, snížení rizika vzniku některých nemocí, zvláště pak chronických nepřenositelných onemocnění, a k prodloužení života. V tomto pojetí se zdraví opírá o pět pilířů: dostatečnou fyzickou aktivitu, vyváženou a kvalitní stravu, dobré spací návyky, mindfulness (neboli vědomou vnímavost) a vyhýbání se toxickým látkám.

Tato kniha je určena široké veřejnosti. Popisuje lékařská témata běžným jazykem, využívá jednoduché ilustrace, uvádí tipy pro každodenní život, příběhy pacientů a obsahuje i recepty. Věříme, že se vám bude líbit a jejím čtením získáte nové vědomosti. Vést dlouhodobě zdravý život neznamena vzdát se všech oblíbených činností a pokrmů; i na malých změnách záleží. Co říct na závěr této předmluvy? Rádi bychom, aby měli čtenáři na paměti, že na zahájení zdravého životního stylu není nikdy příliš brzy ani příliš pozdě a že zdraví je v životě obrovskou devízou.

březen 2022

¹ Sallis R, et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *Br J Sports Med* 2021, doi 10.1136.

ÚVODNÍ SLOVO

prof. Karim Khan, MD, PhD | Vancouver, Kanada

O preventivní medicíně a zdraví toho bylo napsáno už hodně. Literatura mapuje tuto oblast až k jejím kořenům v éře Hippokrata, tedy do starověkého Řecka, ovšem o týchž věcech hovořili stejně moudří lidé v různých částech světa. Proč má tedy kvarteto lékařů v dnešní době potřebu napsat tuto knihu?

Důvod je prostý: odbornosti jednotlivých autorů, sahající od neurologie a neurochirurgie přes veřejné zdraví až po sportovní a tělovýchovné lékařství, se snoubí v unikátní kombinaci, umožňující celostní pohled na problematiku. V této knize je pozornost věnována pěti oblastem.

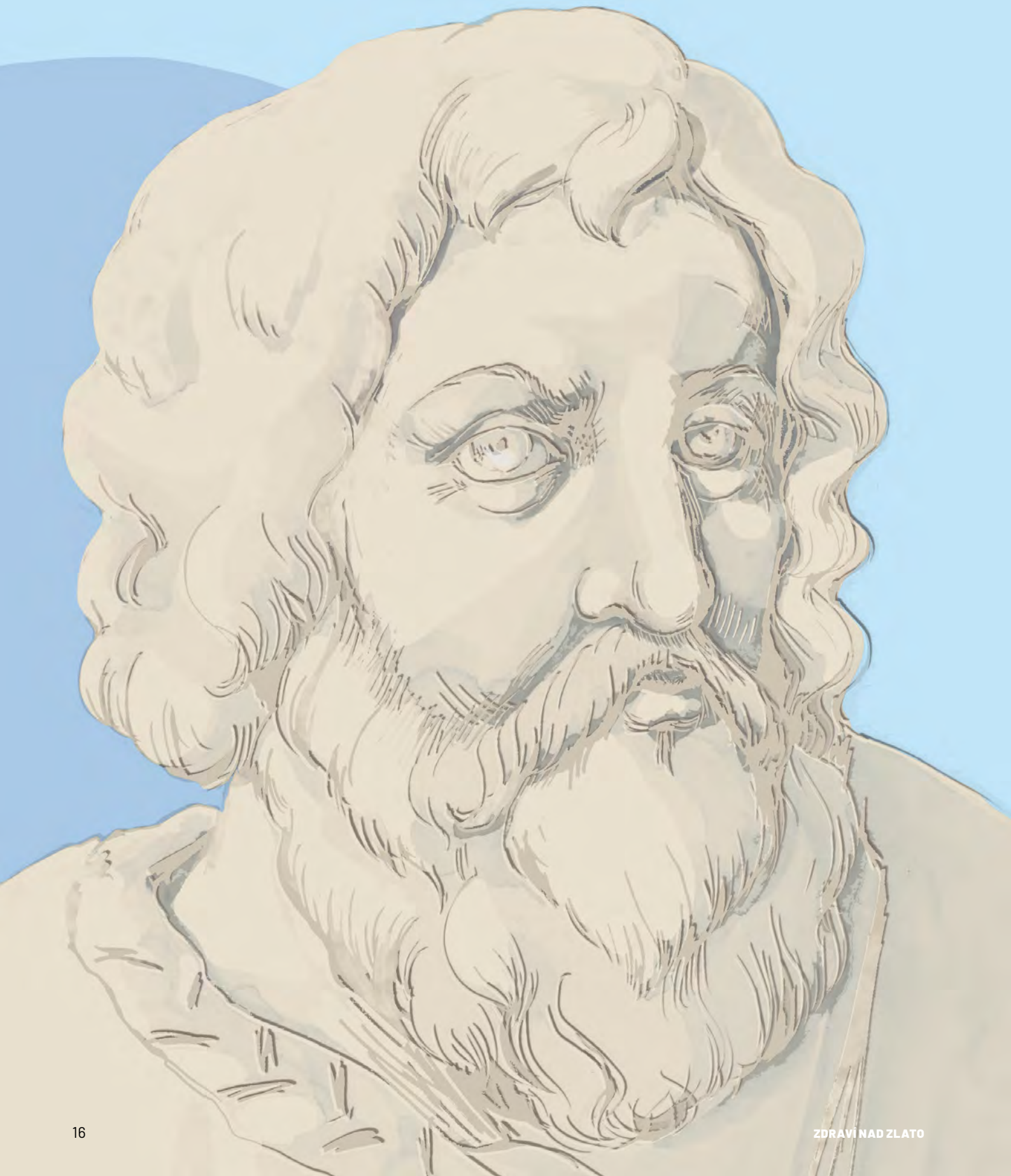
Do budoucna je pak třeba počítat s dalšími publikacemi, aby byly předávané informace vždy co nejaktuálnější. Do roku 1900 se znalostní báze zdvojnásobovala přibližně každých 100 let. V šedesátých letech, s nimiž se pojí termín „informační revoluce“, to už bylo každých 25 let. V současnosti se objem nových informací zdvojnásobuje téměř každoročně.

Tato kniha předkládá čtenářům nejnovější vědecké poznatky ze všech „-omik“, z oblasti nanotechnologií i využití umělé inteligence ve zdravotnictví a zdravotní péči. Budou jimi ovlivněny i platformy veřejného zdraví? Covidová doba ukázala sílu dezinformací. Bohužel jsou tací, kteří profitují z toho, že se lidé nezdravě stravují, jsou neaktivní, roztěkaní a špatně spí. Tito nekonformní jedinci využívají ke zmatení veřejnosti mocných komunikačních kanálů – placené reklamy i bezplatných chatů a vláken na sociálních sítích.

V roce 2022 i v dalších letech budeme potřebovat přesná, jednoduchá a jasně podaná sdělení. Autoři této publikace jsou si toho vědomí a uvedené poselství v knize naplnili. Touto knížkou je radost si listovat; a přesně tak dnes lidé vstřebávají klíčové myšlenky. Tradiční tisícistránkové svazky plné informací jsou minulostí. Naproti tomu oblíba sítí jako Twitter, Instagram nebo TikTok potvrzuje, že dnešní publikum potřebuje jednoduchá vizuální sdělení. Tyto platformy mohou během několika let ustoupit jiným, ale potřeba jasných a přesných informací, tak jak jsou předávány v této knize, je nadčasová. Jak řekl Leonardo da Vinci: „Jednoduchost je nekonečná dokonalost.“

Na závěr svého slova bych rád podtrhl erudici autorů této publikace, kterým důvěřuji a které většinou znám ještě z doby před tím, než jsem přijal funkci na katedře rodinné praxe a na škole kineziologie na University of British Columbia a post šéfredaktora časopisu *British Journal of Sports Medicine*. V této knize se snoubí odbornost, jednoduchost, jasné zaměření a srozumitelnost. Doktoři Dvořák, Fazio, Virunhagarun a Black – resp. Jiří, Sergio, Tanupol a Keith, jak je oslovuji – odvedli dobrou práci.

březen 2022



Handwritten signature or mark in the top right corner.

KAPITOLA 1

PREVENTIVNÍ PÉČE V HIPPOKRATOVĚ POJETÍ

PREVENTIVNÍ PÉČE V HIPPOKRATOVĚ POJETÍ

Autoři této knihy jsou jakožto lékaři vázáni Hippokratovou přísahou a principy v ní obsažené se snaží prosazovat bez ohledu na geografické hranice, barvu pleti či politické zájmy. Jsou také zastánci zdravotní prevence ve formě příjemného cvičení a vyvážené stravy za účelem zlepšení fyzické a duševní pohody a předcházení mnoha nemocem.

Hippokratés, otec moderní medicíny

Během olympijských her v Aténách v roce 2004 navštívili mnozí z přítomných lékařů místa spojená s Hippokratem (460–377 př. n. l.), „otcem medicíny“. K nejvýznamnějším patřil výlet na Akropoli a na ostrov Kos, kde se Hippokratés narodil a působil. Všichni účastníci tak měli příležitost zamyslet se nad historickou perspektivou preventivního lékařství.

Při návštěvě uvedených míst si lékaři připomněli Hippokratovy úspěchy a Hippokratovu přísahu včetně etického kodexu, který zůstává v platnosti dodnes. Význam tohoto závazku je nastíněn mj. hned úvodními slovy: „Přisahám a volám Apollóna lékaře a Asklépia a Hygieiu a Panakeiu...“¹ Hierarchii řeckých bohů medicíny a zdraví a rozdělení jejich povinností lze považovat za prototyp dnešního „systému řízení zdravotní péče“.

¹ Dvořák J. Give Hippocrates a jersey: promoting health through football/sport. Br J Sports Med 2009; 43(5): 317–322.