

5 PILIEROV SPÄŤ K ENERGII A RADOSTI PO VYČERPANÍ



*(Trochu) osobný sprievodca od ženy,
ktorá si vyčerpaním prešla -
s malými krokmi, vďaka ktorým si
vrátiš chuť do života.*

MGR. SILVIA BELLERI BANDURIČOVÁ

Skôr, než začneš čítať (disclaimer)

Tento ebook slúži na informačné a inšpiratívne účely a nenahrádza odbornú lekársku, psychologickú ani nutričnú starostlivosť. Informácie v ňom vychádzajú z mojho vlastného vzdelania a skúsenosti. Pri vážnejších zdravotných alebo psychických ťažkostiach sa vždy poraď s lekárom alebo iným kvalifikovaným odborníkom. Pri deťoch a v tehotenstve buď pri používaní esenciálnych olejov obzvlášť opatrná a konzultuj to s odborníkom.

© 2026 Silvia Belleri Banduričová. Všetky práva vyhradené.

Tento ebook je určený len na osobné použitie a nesmie byť kopírovaný, distribuovaný ani ďalej predávaný bez písomného súhlasu autorky.

www.silviabelleri.sk



Úvod

Tento ebook som napísala ako svojej najlepšej kamoške.

Možno sa cítiš vyčerpaná, unavená a máš pocit, že len prežívaš zo dňa na deň. Úzkosti a napätie ti berú radosť z bežných chvíľ. Máš pocit, že tvoj život je plný obmedzení – musíš si dávať pozor, čo zješ, ako spíš, ako pôsobíš navonok – aby nikto nevidel, že ti nie je dobre... Možno sa k tomu pridávajú problémy so spánkom alebo zdravotné ťažkosti u teba či tvojich detí.

Viem, aké je to náročné – aj ja som si tým prešla. Hľadala som spôsob, ako pomôcť môjmu dieťaťu s ekzémom a oslabenou imunitou – chcela som prírodné, non-toxic riešenie, ktoré nezaťažuje jeho malé telo. Cesta, ktorú som si vtedy vybrala, nakoniec pomohla nielen jemu, ale aj mne – s úzkosťou, ktorá ma ťahala dole desať rokov po vyčerpaní.

Dlho som verila, že keď raz vyčerpáš všetky svoje sily, už nikdy nebudeš mať energiu ako predtým. Ale pravda je iná – telo má obrovskú schopnosť regenerácie. Len potrebuje správnu podporu a malé kroky, ktoré ťa vrátia späť k sebe.

Preto som pre teba pripravila tento e-book. Nájdeš v ňom 5 jednoduchých pilierov, ako si po vyčerpaní znovu vrátiť energiu a radosť do života. Nepotrebuješ veľké zmeny naraz. Stačí začať jedným krokom – a už ten môže priniesť rozdiel.

66 *Ak čítaš tento ebook, je to preto, že veríš, že vyčerpanie nie je koniec. Je to pozvanie začať nanovo – inak, láskavejšie k sebe, s hĺbkou a väčším pochopením.*

O mne

Volám sa Silvia a pomáham ženám, ktoré sa po vyčerpaní chcú znovu cítiť plné života a priniesť zdravé návyky aj do svojich rodín.



Vyštudovala som učiteľstvo psychológie a nemeckého jazyka, a preto ma moje skúsenosti viedli oboma cestami – od priamej práce v nízkoprahovom klube pre mládež, s deťmi, mladými, dospelými, či deťmi so špeciálnymi potrebami. Moje štúdium bolo pretkané cestovaním, jazykmi a psychológiou a nakoniec sme spolu so svojím manželom zakotvili v Taliansku, kde sme si založili rodinu.

Po tom, čo som si sama prešla vyčerpaním a desať rokov nemala odpovede na svoje otázky, som si vďaka malému synčekovi našla cestu k celostnému prístupu a esenciálnym olejom. Pomohla som tak nielen svojej rodine vyriešiť akútne ťažkosti, ale aj sama sebe – s dlhodobými následkami vyčerpania, s ktorými som sa naučila žiť. Neskôr som si prehĺbila vzdelanie v aromapsychológii, a preto vo svojej práci spájam poznatky o mysli, nervovom systéme a tele s prírodnou podporou kvalitných esenciálnych olejov. Moju prácu stavia to, čím som si sama prešla, moje vzdelanie zamerané na psychológiu a nástroje, ktoré naozaj fungujú – tie teraz s radosťou odovzdávam ďalej.

Silvia



@domavsebe
info@silviabelleri.sk
www.silviabelleri.sk

Obsah

Spánok ako okamih pravdy 05

V tejto kapitole sa dozvieš ako tvoj spánok ovplyvňuje mieru vyčerpania a psychických porúch a ako zvýšiť jeho kvalitu.

Vyživ svoje telo 15

Naše telá a myseľ vyživuje aj to, čo si vkladáme do úst. Sú to skutočne najnovšie “fancy” potraviny?

Stres a nervový systém 25

Tvoje telo si pamätá každý stres, ktorým si prešla. V tejto kapitole sa dozvieš, ako funguje tvoj nervový systém a prečo “len si oddýchni” často nestačí na to, aby si sa naozaj zregenerovala.

Presvedčenia, ktoré ťa držia 38

Niektoré presvedčenia si nosíme tak dlho, že si ich už ani nevšimneme. Tu sa dozvieš, odkiaľ pochádzajú a ako ťa môžu nevedomky držať vo vyčerpaní.

Príroda na tvojej strane 46

Naši predkovia poznali silu prírody dávno predtým, než ju potvrdila veda. V poslednej kapitole zistíš, ako môže vôňa podporiť všetko, čím si doteraz prešla.



01 Spánok ako okamih pravdy

Začnem mojim osobným príbehom. Keď začali prvé príznaky môjho neskoršieho vyčerpania mala som len devätnásť rokov. Vysoká škola, zdieľané izby v bratislavských študentských internátoch a veľká túžba a vášeň objavovať nové veci. Brigády, jazyky, skúsenosti, ľudí, miesta. **Kde v tom celom mal byť čas na oddych?** Spánok bol len stratou času. Svet bol úžasné miesto na spoznávanie. Povieš si možno, a čo je na tom zlé? Začína to celkom fajn. Do toho si však pridaj **prvé smartfóny**, o ktorých vedľajších účinkoch na naše telo a myseľ sme nemali ani zďaleka potuchy. Avšak naše telo vie skôr, ako si to myseľ uvedomí a prídu všetky výskumy.

U mňa sa to prejavilo ako **únava, z ktorej sa nedalo vyspať** – aj po desiatich hodinách spánku som sa budila rovnako vyčerpaná, ako keď som si ľahla. A prichádzalo niečo, čo som vtedy nevedela pomenovať: **spánková paralýza**, vždy pri zaspávaní.



Opakovane som sa v tom momente, keď telo zaspáva a myseľ je ešte na pol ceste medzi bdením a spánkom, ocitla úplne bez pohybu, bez možnosti vydať zvuk. O rok neskôr sa to zhoršilo natoľko, že po každej nočnej spánkovej paralýze som nedokázala dva dni poriadne fungovať ani sa sústrediť. Bol to následok preťaženej mysle, ktorá sa nemala kedy zregenerovať – ani fyzicky, ani psychicky. Vtedy som netušila, že za tým, čo sa mi dialo, stoja mechanizmy, ktoré sa týkajú väčšiny z nás žien.

Ak myseľ nevie vypnúť, prejaví sa to na spánku, a ak spánok nie je dostatočne výživný, prejaví sa to na celkovej odolnosti, psychike a energii. Je to **začarovaný kruh, z ktorého však je cesta von.**

Prečo sme my ženy citlivejšie

Začala som tento ebook práve kapitolou o spánku, keďže spánok je jeden z najdôležitejších a veľmi podceňovaných pilierov odolnosti a zdravej psychiky. Nestojí takmer nič, avšak v modernej dobe je často prehliadaný a jeho kvalita nie úplne samozrejímavá. Mobily, moderná technológia, TV, umelé osvetlenie sú tichými zabijákmi tvojej psychiky a fyzického zdravia. Obzvlášť u nás žien. Prečo to píšem? **Ženy sú totiž oveľa citlivejšie na jasné a modré svetlo** zo smartfónov a LEDiek. Nesprávna svetelná hygiena ovplyvňuje tvorbu melatonínu (hormón tmy) a vnútorné hodiny oveľa výraznejším spôsobom ako u mužov. Niet divu, že aj štúdie ukazujú, že oveľa viac žien v porovnaní s mužmi trpí nespavosťou, čo sa následne môže odrážať v rôznych diagnózach, ako napríklad:

- Posttraumatická stresová porucha (PTSD)
- Depresia
- Úzkostná porucha
- Bipolárna porucha a iné.

Toto sú len štatistické súvislosti, nie diagnóza – zlý spánok neznamená, že niečo z toho máš. Ak ťa však niektorá z týchto tém trápi dlhodobo, najlepším krokom je porozprávať sa s odborníkom, ktorý ti dokáže pomôcť presnejšie.

Spánok ovplyvňuje aj to ako sa na druhý deň cítiš a tvoja schopnosť reagovať na stres počas dňa je oveľa nižšia. Poďme sa teda pozrieť, čo konkrétne robí rozdiel – a začneme hneď ráno.

Ako to robila babka: svetlo namiesto budíka

Prečo je pre nás tak dôležité **ranné svetlo pri východe slnka**? Naše telo a aj myseľ sú skutočne múdre, avšak potrebujú jednoduché impulzy, aby mohli správne fungovať. V opačnom prípade nás môže zastaviť a dať nám najavo, že mu niečo chýba. Únavou, poklesom energie, zníženou koncentráciou, úzkostlivosťou, depresívnymi náladami, zlým spánkom, ale aj zníženou imunitou. Svetlo pri východe slnka, v približne hodinom časovom úseku, má v sebe veľmi silné **infračervené vlnové dĺžky**.

Čo by si mala o spánku vedieť

- ✓ Kvalitný spánok regeneruje nervový systém, avšak prehnaný stres a slabá miera psychickej odolnosti sa odrazí na tom, ako tvoj spánok bude vyzeráť. Keď ideš spať mentálne preťažená, telo ostáva v pohotovosti, čo zvyšuje riziko spánkovej paralýzy a slabej regenerácie.
- ✓ Nedostatok kvalitného spánku zhoršuje emočnú reguláciu v mozgu. Zvyšuje sa reaktivita amygdaly (emočné centrum) a oslabuje sa kontrola prefrontálnej kôry - teda tej oblasti mozgu, ktorá z nás robí vedomé a regulované bytosti. Výsledkom je vyššia úzkosť, podráždenosť a väčšie riziko depresívnych nálad.



To sa deje skôr, ako sa objavia UVA a UVB slnečné lúče – tie slávne lúče, ktoré nám pomáhajú tvoriť vitamín D, keď slnko vystúpi do uhla približne 35° a vyššie nad horizontom. Dáva telu signál, koľko je hodín, a spúšťa kaskádu hormónov, ktoré rozhodujú o tom, ako sa budeš cítiť po zvyšok dňa. Našartuje kortizol – nie ten "zlý", chronický, ktorý poznáš z dlhodobého

Vedela si, že...?

Svetlo pôsobí kumulatívne – nepotrebuješ pri ňom tráviť hodiny. Stačí pár minút ráno a pár minút pri západe slnka, a telo dostane signál, na ktorý čaká. Aj krátka chvíľa je lepšia než žiadna, a pravidelnosť je dôležitejšia než dĺžka.

stresu, ale jeho prirodzenú rannú vlnu, ktorá ťa má postaviť na nohy a dodať energiu. A práve toto ranné svetlo si telo akoby "zapamätá" – o 14 až 16 hodín neskôr totiž spustí tvorbu **melatonínu**, hormónu, vďaka ktorému večer prirodzene zaspíš. Má zároveň protizápalové účinky a pomáha bunkám efektívnejšie vyrábať energiu – doslova "nabíja" telo na celý deň skôr, než sa doň dostane prvá šálka kávy.

5 pilierov späť k energii a radosti po vyčerpaní

Moja babka bola **v cirkadiánnom rytme level pro**, hoci o žiadnom cirkadiánnom rytme v živote nepočula. Celý život vstávala aj chodila spať **bez budíka** – jej telo bolo tak dokonale zosynchronizované so slnkom, že ani nepotrebovalo budík, telefón, ani kávu na štart. Žiadny biohacking, žiadne aplikácie na spánok – len roky života podľa slnka. My sme si tento "level pro" museli odnaučiť umelým svetlom a obrazovkami, a teraz sa ho pomaly učíme naspäť.

Ranné svetlo je len začiatok – rovnako dôležité je aj to, čo sa deje s твоjím telom počas celého dňa. Jasné denné svetlo, ktoré dopadá na sietnicu oka, totiž počas dňa podporuje **tvorbu serotonínu** – hormónu, ktorý súvisí s dobrou náladou a pocitom pokoja. A práve zo serotonínu si telo večer, keď sa zotmie, vyrába **melatonín** – hormón spánku. Ak počas dňa svetla dostaneš málo, večer nemá telo z čoho melatonín "vyrobiť", nech sa snažíš zaspávať akokoľvek.

A nie je to len teória – dokazuje to aj klinická štúdia z roku 2002, publikovaná v odbornom časopise BMC Dermatology. Vedci sledovali 53 zdravých dobrovoľníkov počas troch týždňov – časť z nich pravidelne vystavovali UVA žiareniu, zvyšok slúžil ako porovnávacia skupina bez žiarenia. Výsledok? Tí, ktorí dostávali UVA svetlo, sa na konci cítili výrazne **vyrovnanejší, menej nervózni a celkovo spokojnejší** – u skupiny bez svetla sa nič podobné nezmenilo.

Nemusíš kvôli tomu meniť celý deň. Stačia malé, opakované impulzy: otvoriť okná namiesto sedenia za zatvoreným sklom, ktoré časť svetla filtruje. Vyjsť na pár minút von a nechať svetlo dopadať na tvoju tvár, s pohľadom smerom k slnku, nie priamo do slnka. Aj krátka prechádzka cez obed, alebo len chvíľa na balkóne so šálkou kávy, urobí rozdiel – **telo si tieto malé dávky svetla počas dňa "sčítava"** a odmení ťa za ne kvalitnejším spánkom večer.

Čo robiť večer, aby telo vedelo, že je čas vypnúť

Ako si večer nezabudneme umyť zuby a osprchovať sa, nemali by sme zabudnúť postarať sa aj o svoju **večernú svetelnú hygienu**. Kedysi si pred LED osvetlením nemuseli tak veľmi riešiť, čím si svietime. Babka mala inkandescenčné žiarovky, tie, ktoré pálili na dotyk, osvetlenie na uliciach bolo do oranžova, mobily neexistovali. S príchodom všetkých vynálezov sa však zabudlo na to najdôležitejšie – poučiť ľudí, ako sa starať o svoje zdravie pri používaní LED osvetlenia, mobilov, počítačov.

Tak to začalo aj u mňa. Málo hodín spánku a navyše odpísať na pár správ na novom mobile. To, že som sa budila viac unavená, keď som na tie správy večer odpisovala, som si všimla až po nejakej dobe – keďže to bolo niečo nové, ťažko som tomu verila. Modré svetlo totiž posúva produkciu melatonínu – dokáže oneskoriť jej nástup až o 90 minút. Zlá spánková hygiena môže mať za následok **chronickú únavu, spánkové paralýzy** a ďalšie pridružené príznaky.



Ak k tomu pridáme pracovné vyťaženie, hlavne mentálneho charakteru, ako to bolo aj u mňa – dve vysoké školy, štúdium v cudzom jazyku v zahraničí na Erazme a zároveň skúšky na Slovensku – môže ťa to baviť akokoľvek, mozog proste nemá kedy vypnúť, uložiť, vytriediť, čo netreba. Keď som mala 20 rokov, začala som malými pokusmi. O týchto veciach sa vtedy ešte nedalo tak ľahko dočítať ako v dnešnej dobe. Spánkové paralýzy boli v tom období tak silné, že som si napísala post-it nad stôl: "Pred spaním sa neuč."

Všimla som si, že keď som "nič" nerobila, spánková paralýza sa zväčša neobjavila.

Vtedy som si myslela, že mám vyriešené. No v skutočnosti to pokračovalo ďalej a postupne sa to zhoršovalo. Neskôr sa k tomu pridali potravinové alergie, návštevy rôznych odborníkov, ktorí mi nevedeli dať jasnú odpoveď, a napokon sa z toho všetkého rozvinula silná úzkosť. Prispeli k tomu aj predpísané lieky, ktoré neriešili skutočnú príčinu a namiesto úľavy mi pritažovali. Ťahalo sa to roky. Žila som **v obmedzenom režime** – každé vybočenie z cesty, ktorá mi vtedy fungovalo, ma stálo únavu, úzkosti a žalúdočné ťažkosti. Cesta bola, robiť len nevyhnutné, jesť bezmliečne potraviny a neskôr aj bezlepkové, neponocovať, spať dostatočne (aj keď to stále vyzeralo ako nemožné), neprestimulovávať sa veľmi sociálnymi kontaktami, redukovať mentálne preťaženie a žiadne nové výzvy, ako napríklad cestovanie Work&Travel do Ameriky, ktoré ma veľmi lákalo a ktorého som sa vzdala, keďže ma posledné 2 roky vysokej školy tak paralyzovali, že som občas nevedela ísť ani ráno do školy, prípadne vydržať sedieť na hodine.

66

Myslela som, že to takto ostane navždy. Ako budem chodiť do práce? Ako sa raz postarám o rodinu?

Až o 10 rokov neskôr som prišla na to, čo je večerná svetelná hygiena a že dokáže divy. Začala som jednoducho – pri tom, ako som večer so synom zaspávala. Áno, v obmedzenom režime som dokázala nakoniec fungovať a zaradiť sa do bežného fungovania, aj keď ma to stálo veľa síl a často skrytých emócií, za ktoré som sa hanbila. Pri večernom uspaní, ktoré u nás trvalo zväčša veľmi dlho, som si zapla **červený displej na mobile**. Po pár dňoch som si všimla, že sa cítim úplne inak. Pridala som k tomu **poobednú**

kávu na balkóne s aplikáciou Dminder na trackovanie vitamínu D. V skutočnosti som si **nevedome resetovala môj circadiálny rytmus a dala telu a mysli najavo, čo má robiť**. Začali mi ubúdať popôrodné kilá a začala som sa cítiť konečne oddýchnuto. Wow! Ten pocit zobudiť sa ráno vyspatá som nepoznala za posledných 10 rokov. Bola som zvyknutá na chronickú únavu, ktorá sa zhoršila a pribúdali k nej úzkosti ak som zo spomínanej cesty vybočila. Zrazu bola jasná myseľ realitou. Začala som sa zaujímať viac, dokúpila si okuliare blokujúce modré svetlo, špeciálne žiarovky, vypla wifi na noc, vyšla von na ranné svetlo pri východe slnka na pár minút. Malé kroky,

ktoré som neverila, že dokážu tak veľa zmeniť. Neskôr prestali byť problémom aj talianske večere s priateľmi alebo rodinou, kurz tanca vo večerných hodinách, či práca, ktorú bolo treba dokončiť.

Prečo práve **červené svetlo**? Na rozdiel od modrého svetla, ktoré mozgu hovorí "je deň, zostaň v strehu", červené svetlo má vlnovú dĺžku, na ktorú je náš cirkadiálny systém oveľa menej citlivý. Nepôsobí na produkciu melatonínu takmer vôbec – kým modré svetlo z obrazoviek dokáže udržať hladinu melatonínu potlačenú aj po dvoch hodinách, pri červenom svetle sa melatonín začne tvoriť späť už po hodine.

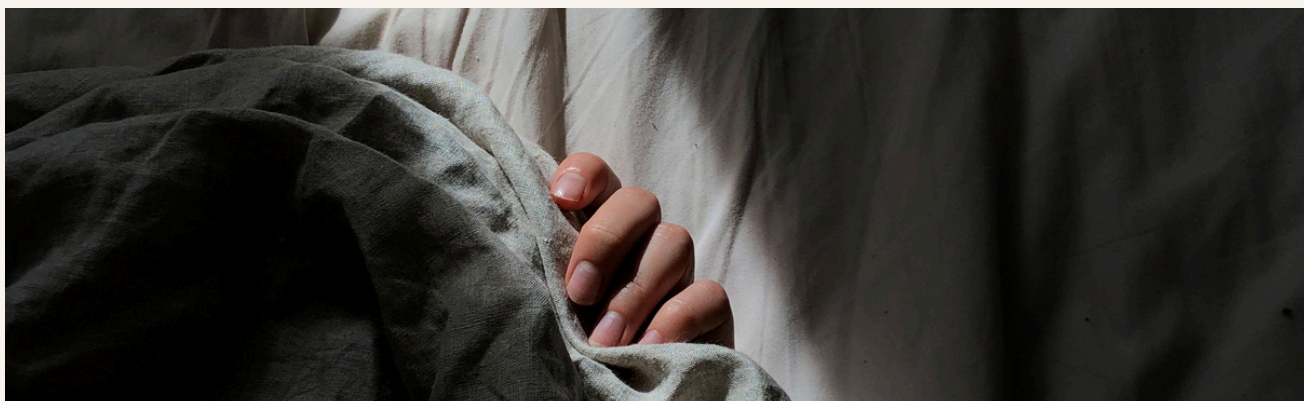
Začni už DNES:

- 1 Je ťažké odložiť mobil po zotmení slnka alebo aspoň 90 minút pre spánkom? Začni tým, že si zapneš červený displej na mobile.
- 2 Stiahni si appku MyCircadian alebo Circadian a zoznám sa s tým, ako funguje svetlo.
- 3 Aspoň 2 hodiny pred spaním zvol' aktivity, ktoré ti zresetujú myseľ - modlitba, meditácia, dýchanie.

Preto červený displej alebo červené osvetlenie večer telu umožňujú pripravovať sa na spánok, aj keď ešte nie je úplná tma.

Nejde len o svetlo z displeja. Aj to, čo na ňom robíme, má svoju cenu. Scrollovanie sociálnych sietí tesne pred spaním drží mozog **v stave neustálej pohotovosti** – každý nový príspevok, notifikácia alebo správa spúšťa malú dávku **dopamínu**, hormónu očakávania a odmeny, ktorý telu hovorí "zostaň v strehu, príde ešte niečo zaujímavé". Zároveň, ak medzi tým narazíš na niečo stresujúce – pracovný e-mail, znepokojivú správu, hádku v komentároch – stúpa aj kortizol, hormón stresu, presne ten, ktorý by mal byť večer na svojom najnižšom bode. Výsledok? Telo dostáva protichodné signály: displej síce môže byť červený a "šetrný" pre oči, no myseľ zostáva v aktívnom, bdelom režime. Preto k svetelnej hygiene patrí aj **mentálny pokoj** – posledná hodina pred spaním by mala patriť upokojujúcim, nie stimulujúcim činnostiam.

Nejde totiž len o to, koľko hodín prespiš, ale najmä o to, akú kvalitu tento spánok má. Spánok prechádza **niekoľkými fázami**, ktoré sa počas noci opakujú v cykloch – jednou z najdôležitejších je hlboký spánok, počas ktorého telo najviac regeneruje, opravuje bunky a upevňuje imunitu. Ak zaspávaš s rozsvieteným displejom, potlačeným melatonínom a myslou plnou podnetov, telo sa do hlbokého spánku dostáva ťažšie a zotrúva v ňom kratšie – aj keď prespiš celých osem hodín, ráno sa môžeš cítiť, akoby si nespala vôbec. Presne to sa dialo aj mne.



Osem hodín v posteli neznamenal osem hodín skutočného odpočinku. Až keď som začala dbať na svetelnú a mentálnu hygienu večer, si telo konečne dovolilo ísť do hlbšieho, regeneračného spánku – a rozdiel som cítila hneď ráno.

Spánok je základ, na ktorom stojí všetko ostatné – ale sám osebe nestačí. Telo, ktoré sa síce dobre vyspí, no cez deň nedostáva to, čo naozaj potrebuje, sa aj tak nedokáže naplno zregenerovať.

V ďalšej kapitole sa preto pozrieme na výživu – nie však na ďalšiu diétu plnú zákazov a strachu z jedla. Pozrieme sa na to, ako jedli naši predkovia, prečo telo často túži skôr po mineráloch než po syntetických vitamínoch z lekárne, a ako aj to, čo si dáš na tanier, môže byť v súlade s prirodzenými svetelnými rytmiami, o ktorých sme hovorili v tejto kapitole. Menej moderného, spracovaného jedla, viac skutočných, lokálnych potravín – to je smer, ktorým sa spolu vyberieme.

02

Vyživ svoje telo



*Moderná doba nám dala všetko na dosah –
no nie všetko, čo je na dosah, je aj výhodou.*

Čím viac moderných potravín, tým viac sa niekedy vzdalujeme od toho, čo je skutočne pre naše telo a myseľ dôležité. Trh je plný rôznych výživových doplnkov, supermarkety ponúkajú jedlá z celého sveta. Na čo si zmyslíme, to môžeme mať. Skúsame a v dobrej nádeji vyberáme z regálov veci, ktoré sa nám pozdávajú. Čo nám však skutočne robí dobre?

Keď som začala zažívať prvé žalúdočné ťažkosti, musela som postupne vyradiť všetky mliečne produkty. Nedokázala som ich zniesť. Telo bolo dosť preťažené na to, aby si s nimi poradilo. A skutočne to môže byť cesta na začiatku – urobiť si potrebné testy, vyradiť, čo nám momentálne nerobí dobre, prípadne to nahradiť potravinami, ktoré nás tak nedráždia. Kedysi som to tiež takto urobila, neskôr som postupne skúšala zaraďovať jogurty z ovčieho a kozieho mlieka.

Rovnako to bolo aj pri mojom synovi, ktorého trápil ekzém na tele a veľké zapálené vyrážky aj začervenania na tvári. Napriek tomu, že v mojom žalúdku kedysi nič mliečne nevydržalo dlhšie ako pár minút a môj malý syn sa dlhšie trápil s rôznymi ťažkosťami, dnes si dopraje všetko – a hádajte, aké je obľúbené jedlo môjho syna? Samozrejme, ako správny napoly Talian – pasta! Občas si myslím, že by sa v Taliansku mohlo jesť trochu menej cestovín, avšak som rada, že môže žiť bez obmedzení a že môžem skôr vyberať, aké cestoviny mu kúpiť – celozrnné, pohánkové či cícerové z bio farmy - a nie riešiť, čo mu kto môže pripraviť.

Preto si skutočne vyber cestu, ktorá najviac vyhovuje tebe – avšak nezabudni, že je možná aj cesta von. Je to proces, ktorý začína krokmi, ktoré ti v tomto období robia dobre. **Zregenerované a vyživené telo sa správa úplne inak ako to, ktoré ide na doraz.** V nasledujúcich riadkoch sa pozrieme na to, čo presne telu pomáha sa najlepšie zregenerovať – a prečo nie všetko, čo vyzerá “zdravo”, tým aj skutočne je.



Prečo moderná strava telo skôr vyčerpáva, než živí

Veľa z potravín, ktoré máme bežne dostupné, sa skrýva za maskami "bio", "eko", nutričné skóre, "bez palmového oleja", "+ vitamín D", "zdravé pre imunitu" a podobne. Cieľom je vzbudiť predstavu, že daná potravinu je dobrá, prešla nejakou kontrolou a neobsahuje určitú surovinu, ktorej ani vôbec nerozumieme, prečo by tam nemala byť. Avšak marketing tu stále bol a bude, a aj tieto tvrdenia vznikli na základe toho, čomu ľudia veria. Napríklad aj rôzne rastlinné mlieka obsahujú dlhý zoznam ingrediencií, kopu pridaného cukru a patria medzi vysoko spracované potraviny. Verím tomu, že ľudia – sama som k nim patrila – úprimne dôverujú tomu, že ak si niečo také kupujú, je to preto, lebo si myslia, že takéto produkty skutočne prospievajú ich zdraviu.

Zaujímavá je osobnosť zubára **Westona A. Pricea**, ktorého dodnes prezývajú "Isaac Newton výživy". V 30. rokoch minulého storočia cestoval po celom svete – od švajčiarskych horských dedín cez škótske ostrovy až po pôvodné obyvateľstvo Ameriky, tichomorské ostrovy a africké kmene – a skúmal, ako sa mení ústna dutina, tvar tváre, zuby a sánka naprieč generáciami a kultúrami. Vo svojej knihe *Nutrition and Physical Degeneration* (1939) krásne zdokumentoval, ako populácie žijúce na tradičnej strave mali rovné zuby bez jedinej kazivosti, silné telá a odolnosť voči chorobám. Len čo sa tie isté komunity začali stravovať "moderne" – bielou múkou, cukrom a konzervami – u ich detí sa v priebehu jedinej generácie objavili krivé zuby, kazy aj choroby, ktoré predtým nepoznali. Jeho práca tak krásne ukazuje, ako moderná strava vedie k fyzickej degenerácii. (Ak ťa jeho práca zaujala, viac sa dozvieš na stránke [Weston A. Price Foundation](#).)

Podobne to funguje aj s vyčerpaním. Strava, ktorá telu nedodáva to, čo skutočne potrebuje, k nemu výrazne prispieva – telo si totiž z jedla berie

suroviny na výrobu energie, hormónov aj neurotransmitterov, ktoré potrebuje na zvládanie stresu. Nie je to však jediný dôvod, prečo sa cítime vyčerpané – podobne ako spánok, je to len jeden z hlavných faktorov, ktoré sa v tomto ebooku spolu postupne poskladajú do celého obrazu.

Keď som sa chcela skutočne cítiť lepšie a pomôcť aj svojej rodine, zamerala som sa na tieto princípy – a veľkou inšpiráciou mi bol aj **Root Cause Protocol** od **Morleyho Robbinsa**. Na stránke therootcauseprotocol.com nájdeš **zadarmo príručku**, ktorá ťa krok po kroku prevedie viacerými fázami. Tou prvou a asi najdôležitejšou je naučiť sa **čítať etikety** a zamerať sa na takzvanú **STOP fázu** – teda vedieť, čo zo svojho jedálnička a doplnkov výživy postupne vyradiť. Patria sem napríklad doplnky železa a potraviny s "pridaným železom", samostatné doplnky vitamínu D3, klasické multivitamíny alebo tehotenské vitamíny z lekárne, syntetický vitamín C v prášku, vysokofruktózový kukuričný sirup a umelé sladidlá, alebo priemyselne spracované rastlinné oleje ako sójový či repkový.



Protokol sa zároveň veľmi opiera o **tradičnú stravu našich predkov** – to, čo sa jedávalo kedysi. Bez zbytočného spracovania, v jednoduchosti. Na začiatku toho môže byť veľa a chvíľu trvá, kým sa v tom zorientuješ – no postupne som si aj ja našla svoju sieť fariem a produktov, kde nakupujem. Moje potraviny dnes zväčša obsahujú skutočne len tú danú potravinu, nič navyše.



Vyčerpanie je jeden z dôvodov, prečo mnoho ľudí trpí novými ťažkosťami, ako je tzv. syndróm dráždivého čreva a rôzne intolerancie. Je prirodzené, že chronický stres a vyčerpanie spotrebúva energiu na úplne iné funkcie a často aj "vyhadzuje zdroje von oknom", keďže **telo v strese uprednostňuje prežitie pred trávením**. Súvisí to s tzv. **osou črevo-mozog** – obojsmerným komunikačným systémom medzi mozgom a tráviacim traktom. **Chronická aktivácia stresovej osi** (HPA - hypotalamus - hypofýza - nadobličky) zvyšuje hladinu kortizolu, čo môže narušiť priepustnosť črevnej sliznice a spustiť aktiváciu žírnych buniek (druh imunitných buniek, ktoré pri strese uvoľňujú látky spôsobujúce zápal) – zmeny, ktoré následne ovplyvňujú aj tvorbu serotonínu, keďže až 95 % telesného serotonínu sa vyrába práve v čreve. Dlhodobý stres tak môže spomaliť hojenie črevnej sliznice, podporiť mierny zápal a v priebehu času zosilniť aj samotnú úzkosť – vzniká tak kolobeh medzi mozgom a tráviacim systémom, ktorý sa navzájom posilňuje. Inak povedané – nie je to "len v tvojej hlave" a nie je to ani "len v tvojom žalúdku". Je to prepojené, a práve preto samotná diéta bez riešenia stresu často nestačí (a naopak).

Jednoduchý spôsob, ako si pripraviť niečo **výživné**, je napríklad dlho varený **hovädzí vývar z kostí**, prípadne z hovädzieho chvosta. Je plný minerálov, ktoré sa uvoľňujú pri varení na nízkej intenzite, a zároveň obsahuje kolagén a želatínu zo spojivového tkaniva – tie isté látky, ktoré podľa výskumu podporujú integritu črevnej sliznice a môžu pomôcť zmierniť zápal v tráviacom trakte, o ktorom sme hovorili vyššie. Odborná štúdia z roku 2024 tento efekt zhŕňa tu.

Nie je to žiadny nový "biohacking" trend – naše babky varili vývar z kostí, ktoré by inak skončili vyhodené, bez toho, aby presne vedeli pomenovať všetky nutričné zložky, a napriek tomu presne vedeli, že pomáha, keď je niekto chorý alebo slabý. Dnes sa k tomu veda len postupne vracia a potvrdzuje to, čo generácie pred nami brali ako samozrejmosť.

Vývar sa navyše dá uvariť vo väčšom množstve a zamraziť na porcie – pridáš ho potom kamkoľvek: do polievok, omáčok, alebo si len tak uvaríš šálku a vypiješ ju, keď si chorá alebo sa cítiš vyčerpaná.

Keď som sa začala viac zaujímať o to, akú stravu jem a aký má na mňa vplyv, varila som vývar dlho na miernom ohni a pridávala ho do čo najviac jedál – do rizota namiesto vody, do omáčok, do dusených zeleninových jedál. Bol to jeden z najjednoduchších spôsobov, ako si telo nenápadne, ale pravidelne dopĺňalo **minerály**, ktoré tak veľmi potrebovalo.



Over si etikety na svojich potravinách

Jednoduchým pravidlom je: obsahujú tvoje potraviny viac ako 5 ingrediencií? Vyhni sa im radšej. Skontroluj si, či neobsahujú Éčka, kyselinu citrónovú, rôzne umelé sladidlá, alebo pridané syntetické vitamíny a minerály – aj keď sa ťa nikto nepýtal, či chceš niečo suplementovať (zvyčajne jód, syntetický vitamín D, vápnik, kyselinu askorbovú alebo železo).



Nadobličkový koktejl namiesto kávy

Tvoje telo v strese potrebuje minerálnu rovnováhu. Skús tento jednoduchý recept: 120 ml čerstvej odštavenej pomarančovej šťavy, ¼ lyžičky vínneho kameňa alebo 120 ml kokosovej vody, a ¼ lyžičky kvalitnej soli bohatej na minerály. Pi 1-2x denne.



Hovädzí vývar

Nevieš, ako začať? Kosti najprv nechaj zovrieť vo vode, trochu nech pobublú, a potom tú prvú, "špinavú" vodu vymeň za čistú. Znovu nechaj zovrieť a var na pomalom ohni 4-12 hodín – čím dlhšie, tým lepšie. Vlož do neho mrkvu, koreňovú zeleninu, zeler, cibuľu a pridaj kvalitnú soľ. Zamraz na porcie a pridávaj do rôznych jedál – obohatíš tak ich nutričnú hodnotu.



Jeden malý krok, ktorý ti prinesie radosť a pozitívnu zmenu v tvojom životnom štýle, je často viac ako dokonalosť, ktorá ti spôsobuje výrazný stres. Začni postupne.



Root Cause Protocol mi slúži ako vodítko v tom, čo je pri suplementoch správne a čo nie. Zameriava sa na **rovnováhu minerálov v tele**, predovšetkým na reguláciu železa, medi, horčíka, retinolu (skutočného, živočíšneho vitamínu A) a ceruloplazmínu (bielkoviny, ktorá transportuje biologicky dostupnú meď v krvi). Preto sa nepozerala len na "doplnenie pohárikov" jednotlivých minerálov a vitamínov cez lieviky, ale vychádza z vedecky podložených zdrojov, ktoré hovoria, že nič v tele nefunguje izolovane. Všetko je prepojené – rovnováha minerálov, ale aj to, ako myseľ a psychika ovplyvňujú ich hladiny. Minerálna rovnováha je totiž **základom energie a odolnosti voči stresu**.

Preto sa prvá fáza zameriava hlavne na vyradenie syntetických vitamínov – tie totiž často neobsahujú jednotlivé kofaktory, ktoré by im pomohli byť skutočne využité a pracovať efektívne v tele. Napríklad samotný syntetický vitamín D3 bez retinolu, ktoré sa v prírode prirodzene vyskytujú v pomere 1:10. alebo syntetická kyselina askorbová bez celého spektra látok, ktoré sprevádzajú vitamín C v prírode.

Aj ja kvôli tomu zameriavam predovšetkým na **prijímanie minerálov a vitamínov z reálnej stravy**, a zároveň doplňam niektoré formy, ktoré sú súčasťou druhej fázy protokolu – napríklad celopotravínový vitamín C (z prírodných zdrojov ako camu camu alebo acerola), hovädziu pečeň ako zdroj medi a retinolu, horčík vo forme glycinátu, malátu a iných (okrem citrátu), alebo takzvaný "adrenal cocktail" – jednoduchý nápoj z pomarančového džúsu, morskej soli a vínneho kameňa, ktorý pomáha doplniť elektrolyty v pomere, ktoré telo potrebuje.

Rozdiel medzi syntetickými doplnkami a minerálmi z reálnej stravy je práve v tomto prepojení – telo prijíma nielen samotnú látku, ale aj všetko, čo ju sprevádza a pomáha jej pracovať tak, ako má. Práve preto sú minerály skutočným palivom pre regeneráciu – bez nich telo nemá z čoho vyrábať energiu, opravovať bunky ani zvládať stres. A práve **vyčerpané, chronicky vystresované telo minerály spotrebúva rýchlejšie**, než väčšina z nás tuší – čo len prehľbuje kruh únavy, o ktorom budeme hovoriť aj v ďalšej kapitole o nervovom systéme

Naše návyky by mali byť súčasťou nášho životného štýlu. Malo by to byť niečo, čo dokážeme pomaly vyradiť, alebo naopak zaradiť do života a dlhodobo udržať. Táto kapitola by nemala byť len o zákazoch, ale skôr o **voľbách, ktoré nám dávajú dlhodobo zmysel**. Začni radšej jedným malým krokom, ktorý ti prinesie radosť a vedomie, že robíš niečo pre zdravie seba a svojej rodiny – nie skrupulóznym a obsesívnym vyhadzovaním všetkého, čo "nie je ok", a nahrádzaním niečím novým za každú cenu. Začni postupne.

Nahraď jeden produkt zdravším. Nájdí si bio/lokálne potraviny, alebo niekoho, kto ti dovezie bedničku zeleniny a ovocia. V jednoduchosti sa totiž kráča ľahšie – potraviny, ktoré rastú v tvojej blízkosti, sú väčšinou presne tie, ktoré tvoje telo v danom období potrebuje. Rovnaké slnko, ktoré dopadá na tvoju pokožku, dopadá aj na zeleninu a ovocie okolo teba – a príroda to má múdro premyslené. Letné plody dozrievajú práve vtedy, keď je UV žiarenie najsilnejšie, a sú bohaté na vitamín C a antioxidanty, ktoré telo v tomto období potrebuje najviac. Koreňová a sýtejšia zelenina zas dozrieva na jeseň a v zime, keď telo potrebuje viac tepla, minerálov a hutnejšej výživy. **Jesť podľa sezóny a z okolia** tak nie je len otázkou trendu – je to spôsob, ako jesť v súlade s rovnakými prirodzenými rytmi, o ktorých sme hovorili už pri svetle a spánku.

Nič z toho nemusíš zvládnuť naraz. Jeden malý krok týždenne, jeden nahradený produkt, jeden nový návyk, ktorý ostane – to je presne ten typ zmeny, ktorý telo aj myseľ dokážu dlhodobo udržať.

Výživa je pevný základ, na ktorom môže telo stavať svoju regeneráciu. No aj ten najkvalitnejší vývar, najbohatšie minerály a najčerstvejšia sezónna zelenina majú svoje hranice – ak je nervový systém dlhodobo v strese, telo míňa zdroje rýchlejšie, než mu ich dokážeš dopĺňať.

V ďalšej kapitole sa preto pozrieme na to, čo sa deje v tele a mysli, keď je stres chronický – prečo "len si oddýchni" nestačí, a čo skutočne pomáha nervovému systému nájsť späť svoju rovnováhu.



03

Stres a nervový systém

“

Po vyčerpaní si nestačí len oddýchnuť. Telo potrebuje vedieť, že je všetko v poriadku – a že výzvy dokáže zvládnuť.

Keď len oddych nestačí

Dlhé roky ignorovania dôležitých pilierov, ktoré opisujem v tomto ebooku, so sebou často prinesú aj príznaky, ktoré sa stanú natoľko normálne a bežné, že zabudneme, že nie vždy to tak bolo. **Únava** je niečo, čo si všimneme často aj hneď, avšak čo napríklad **podráždenosť pri akýchkoľvek maličkostiach**?

Silný predmenštruačný syndróm, známy ako **PMS**? **Silná a bolestivá menštruácia**? **Úzkosti**, aj keď by tu už byť nemali? **Neschopnosť si sadnúť a "vypnúť" myseľ** aj

v pokojných chvíľach? **Potreba stále niečo robiť**? **Zabúdanie**, neschopnosť sa sústrediť? **Fyzické napätie** ako zaťaté zuby, stuhnutá sánka, zdvihnuté ramená, plytké dýchanie a tlak na hrudi? Ak dlhodobo ignorujeme, prípadne ani nevieme, že tieto príznaky nie sú normálne, náš nervový systém sa dostáva do stále hlbšieho stavu pohotovosti. Chronický stres ho tam drží takmer neustále.

Po rokoch, kedy moje príznaky vyčerpania trvali a nevedela som si s nimi rady, som urobila to, čo by asi urobila väčšina z nás – začala

Týka sa to aj teba? Zaškrtni, čo poznáš:

- ☐ Podráždenosť pri maličkostiach, ktoré by ťa predtým nerozhodili
- ☐ Silné PMS alebo bolestivá menštruácia
- ☐ Úzkosti, aj keď "na to nemáš dôvod"
- ☐ Neschopnosť si sadnúť a "vypnúť" myseľ, aj keď máš chvíľu pokoja
- ☐ Potreba stále niečo robiť, neschopnosť len tak byť
- ☐ Zabúdanie, ťažkosti so sústredením
- ☐ Zaťaté zuby, stuhnutá sánka alebo zdvihnuté ramená
- ☐ Plytké dýchanie alebo tlak na hrudi

Zaškrtnla si aspoň dve? Tvoj nervový systém ti práve niečo hovorí – a v tejto kapitole sa dozvieš, ako mu (konečne) načúvať.



som redukovať všetko, čo ich mohlo spôsobovať alebo zhoršovať. Žiadne extra ponocovanie, žiadne dlhé večery. Pracovala som len toľko, koľko mi myseľ v daný deň dovolila – a ak bolo treba niečo "pretlačiť" cez únavu, snažila som sa tomu skôr vyhnúť a naprogramovať si to inak. Potrebovala som mať všetko **pod kontrolou**.

Veci, ktoré by iní ľudia možno zvládli s väčšou ľahkosťou – nový projekt, nečakaná zmena plánov, náročný rozhovor – boli pre mňa občas priveľa. Nie preto, že by som bola slabá, ale preto, že moja **psychická odolnosť** mala svoje limity a potrebovala opäť zresetovať a posilniť. A tá sa buduje presne cez piliere, o ktorých je tento ebook – nie sama od seba. Preto aj úzkosť a podobné ťažkosti niekedy trvajú dlhšie, aj keď si dáme spánok a výživu do poriadku.

V momente, keď som pochopila, ako sa starať o svoj spánok a ako sa vyživiť, cítila som sa oveľa lepšie. Cítila som sa konečne oddýchnuto, zvládala som viac, cítila som sa mentálne odolnejšia, vymizli aj jednotlivé intolerancie. Avšak nervový systém si zapamätal celé spektrum situácií, ktorými som si prešla, a napriek tomu niektoré príznaky v miernej forme ostali. Občasné úzkosti, hlavne pri zmenách, tlak na hrudi a plytké dýchanie. Vtedy som pochopila, že nestačí si len oddýchnuť. Po vyčerpaní potrebujeme často viac – **jednotlivé techniky, ktoré nám pomôžu zresetovať náš nervový systém a dajú mu vedieť, že je všetko v poriadku, že výzvy dokáže zvládnuť**.



Nervový systém v kocke

Náš nervový systém je neustále vystavený rôznym podnetom. To je fajn, lebo nové výzvy nás "keep alive" – držia nažive, v pohybe, čo taktiež potrebujeme pre náš život. Ale o tom viac v 4. pilieri. Ak by sme boli stále "vyzenovaní" a nevystavovali sa žiadnemu stresu, bolo by to taktiež čudné. Stresom je pre nás aj fyzická aktivita, silové cvičenie, chôdza – hoci to takto

Vedela si, že zatiaľ čo ležíš v posteli a scrolluješ, tvoj nervový systém si môže myslieť, že bežíš pred medveďom, aj keď sa vôbec nehýbeš? Môžu za to mini dávky dopamínu a neočakávanosť príspevkov.

zvyčajne nevnímame. Vo väčšine prípadov má totiž takýto stres na telo a myseľ pozitívny dopad, dokonca nás posilňuje. Ale čo také scrollovanie pred spaním? Neustále **mini dávky dopamínu**, nové správy, **nepredvídateľnosť** toho, čo sa objaví na obrazovke ďalej – to všetko nás môže naopak držať v stave neustálej pohotovosti a spôsobovať negatívny stres. Aj keď to navonok vyzerá, že len tak oddychuješ na posteli.

Zdravý nervový systém nie je ten, ktorý nepocíti záchvevy stimulov, ktoré sa počas dňa naskytnú, ani problémov, ktoré treba riešiť. Je to ten, ktorý sa po záťaži primeranej intenzity pre danú osobu (a tu to hovorím stále, keďže každý máme iný životný príbeh – čo môže byť pre mňa silná výzva, môže byť pre niekoho iného len mierna) dokáže vrátiť späť do rovnováhy a fungovať, v ideálnom prípade dokonca posilnený.

Vysvetlím ti, ako funguje **nervový systém v skratke**. Náš nervový systém pozná niekoľko **základných reakcií na stres či ohrozenie** – v angličtine sa im hovorí "**5 F**" (fight, flight, freeze, fawn, flop), po slovensky by sme mohli povedať **boj, útek, zamrznutie, podbiehanie a kolaps**.

Boj (fight)

Telo sa pripraví postaviť hrozbe priamo. Srdce bije rýchlejšie, svaly sa napínajú, môžeš pocítiť nával hnevu alebo podráždenia. Napríklad: niekto ti niečo povie a ty okamžite zareaguješ ostrou reakciou, skôr než si to stihneš premyslieť.



Útek (flight)

Telo sa snaží od hrozby dostať preč, fyzicky alebo mentálne. Prejavuje sa to nepokojom, potrebou byť neustále v pohybe, preskakovaním z úlohy na úlohu, alebo naopak – vyhýbaním sa náročným témam a rozhovorom. Napríklad: namiesto toho, aby si si sadla a napísala tú jednu nepríjemnú správu, radšej upraceš celú kuchyňu, poriešiš tri iné veci a k správe sa "nejako nedostaneš".



Zamrznutie (freeze)

Telo akoby stuhne. Nevieš sa rozhodnúť, nevieš sa pohnúť ďalej, cítiš sa "zaseknutá". Typické je aj to, že si v hlave prehrávaš situáciu dokola, no nedokážeš urobiť ďalší krok.



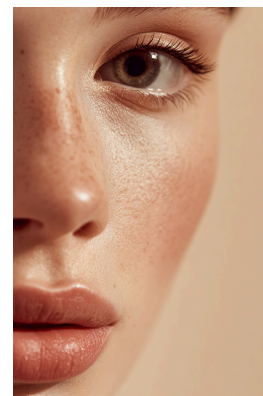
Podbiehanie (fawn)

Snážiš sa zapáčiť, vyhovieť, predísť konfliktu za každú cenu – aj na úkor seba. Ťažko hovoríš "nie", preberáš zodpovednosť aj tam, kde nemusíš, len aby bol pokoj.



Kolaps (flop)

Telo sa úplne "vypne". Cítiš sa vyčerpaná, ochabnutá, akoby si nemala silu na nič, niekedy až otupená alebo odpojená od vlastných pocitov.



Za týmito reakciami stoja dva systémy – **sympatikus a parasympatikus**. Sympatikus je náš "poplašný systém" – aktivuje sa pri boji a úteku, drží nás v pohotovosti a pripravenosti konať. Parasympatikus je naopak systém pokoja, trávenia a regenerácie – ten prevláda vtedy, keď je telo v bezpečí a môže si oddýchnuť, spracovať zážitky a doplniť energiu. Aby si lepšie pochopila, čo presne sa v tele deje, tu je pár konkrétnych telesných prejavov oboch systémov:



Sympatikus (poplašný systém) spôsobuje, že zrenice sa rozšíria – oči sa pripravujú vnímať viac svetla a detailov, srdce bije rýchlejšie a silnejšie, pečeň premieňa uložený glykogén na glukózu – telo si tak rýchlo uvoľňuje "palivo" do krvi, nadobličky uvoľňujú adrenalín, priedušky sa rozširujú, dýchanie sa zrýchľuje a stáva sa plytším, trávenie sa spomaľuje alebo úplne utlmí – telo v tejto chvíli "nepovažuje" trávenie jedla za prioritu.

Parasympatikus (systém pokoja a regenerácie) naopak: zrenice sa zúžia, srdce spomalí svoj tep, pečeň naopak glykogén ukladá, nadobličky produkciu adrenalínu utlmia, priedušky sa zúžia, dýchanie sa spomalí a prehĺbi, trávenie sa naopak naštartuje – telo môže spracovať jedlo, tvoriť sliny, tráviace šťavy.

Presne preto, keď je telo dlhodobo v sympatiku, **trávenie trpí** ako jedno z prvých (spomeň si na kapitolu o výžive) – a presne preto **plytké, rýchle dýchanie je jedným z najspolahlivejších znakov** toho, že si práve v "poplašnom" režime, aj keď si to možno ani neuvedomuješ. Oba tieto systémy potrebujeme. Problém nastáva vtedy, keď je jeden z nich dlhodobo v prevahe. A práve u vyčerpaných žien je to najčastejšie sympatikus – telo zostáva v strehu aj vtedy, keď navonok "oddychuje", a potrebuje sa znova naučiť prepnúť späť do parasympatiku. Toto prepnutie sprevádzajú rôzne prejavy – uvoľnenie plaču, ktorý si možno dlho zadržovala, spontánny smiech, uvoľnenie stuhnutých častí tela, a časom aj väčšia kreativita a schopnosť vidieť veci z nadhľadu.

Malá poznámka:

Zamrznutie a kolaps technicky patria pod parasymptikus, ale nejde o ten istý pokoj, aký zažívaš pri skutočnej regenerácii – je to skôr núdzové "vypnutie", keď telo nevie, že sa boj ani útek neoplatia. Skutočná regenerácia, o ktorú nám v tejto kapitole ide, je ten pokojnejší, bezpečný typ pokoja.

A ako výživa a suplementy vplývajú na náš nervový systém?

Všetci sme už určite počuli o "magnézku", avšak pre naše telo a psychiku je rovnako dôležitý aj sodík, draslík, meď, živočíšny vitamín A a iné. Aj tu sa stále inšpirujem Root Cause Protocolom, ktorý na všetky tieto minerály a vitamíny pozerá v kontexte. Ak je žena v chronickom strese, vyčerpávajú sa oveľa rýchlejšie. **Nedostatok minerálov znižuje stresovú odolnosť** a stáva sa z toho **začarovaný kruh**. Cieľom teda nie je len zjesť hrbu suplementov, ale naučiť sa, ako nervový systém upokojiť a stať sa tak psychicky odolnejšou.

Ako na to? **Najrýchlejším spôsobom, ako sa "prepnúť"**, je napríklad

spievanie, hmkanie, ktoré stimuluje blúdívý nerv, alebo rôzne dychové cvičenia. Nájdi si to svoje a začni ho praktizovať **pravidelne**. Úlohou nie je zahltiť sa rôznymi cvičeniami, ale zobrať si jedno a byť v ňom konzistentná.

V tomto ebooku ti predstavím **metódu biofeedbacku** veľmi jednoducho. Je to overená metóda, ktorá sa učí na amerických univerzitách a je dostupná pre rôznych odborníkov. Na jej praktizovanie sa používajú senzory, ktoré merajú pohyby dychu na hrudi a na bránici, a senzory, ktoré merajú teplotu končekov prstov a stupeň potenia na rukách. Prečo? Pri správnom vykonávaní tohto dýchania by sa hrud' mala hýbať čo najmenej,

bránica čo najviac, a teplota končekov prstov – na ktorých je veľa nervových zakončení – by sa mala zvyšovať, čo naznačuje dobré prekrvenie (máš niekedy problémy so studenými rukami? Tak tu je odpoveď). Ak sa naopak ruky začínú potiť príliš, je to znak stresu.

Presné techniky s radosťou učím svoje klientky, avšak prezradím ti, ako jednoducho môžeš začať aj ty doma – bez všetkých káblikov.

Aj tu je dôležitá pravidelnosť – začni 10 minútami ráno a večer a postupne navyšuj, 20 minút je skvelých, avšak aj tu platí, že dôležitá je konzistentnosť. Prvé 2-3 týždne k tomuto cvičeniu pridaj 2x 60-minútové dýchanie s pauzou aspoň 1-2 dni. Je to preto, že dlhodobou vyčerpaná žena alebo žena v chronickom strese má tak potlačené niektoré funkcie, že je na to potrebný poriadny reset.

Základná schéma dychového cvičenia je:

- **Nadýchni sa čo najrýchlejšie, urob z brucha akoby balón** (to trvá 1-2 sekundy) – tu sa môže stať, že tvoja bránica potrebuje uvoľniť, budeš cítiť, akoby ti niekto držal brucho, budeš dýchať plytko, teda do prs. Daj si čas. Ako pri všetkom, čím začíname, telo sa potrebuje naučiť tento pohyb a vytvoriť si **nové nervové dráhy v mozgu**.
- **Vydýchni čo najpomalšie**, ako vieš, akoby cez dierku v perách. Dôležitá je pravidelnosť dýchania. Predstavuj si v hlave monotónne hmkanie, alebo vlnu, ktorá príde a pomaly odchádza.



- Po tom, čo vydýchneš všetok vzduch, **počítaj do troch a zadrž dych**. Počas tejto pauzy **sa nemôže tvoriť adrenalín** – skvelý reset. Potom pokračuj. Nezabudni, keď sa nadýchneš doplna, hneď vydychuj. Tam pauzy nechceme.

A teraz **fun fakt!** Po prvom cvičení sa možno budeš cítiť ako "nahulená" (aj keď ja osobne neviem, aké to je, ale predstavujem si), "pripitá", akoby si sa vznášala, **môžeš sa veľa smiať, alebo naopak plakať**. Všimaj si, ako sa menia aj tieto veci: bezsenne noci a nočné mory sa majú začať meniť na sny, môžu byť aj pracovné, keď telo potrebuje regenerovať, potriediť, čo zažilo počas dňa – **sny majú byť stále veselšie a farebnejšie**. Vtedy vieš, že sa niečo hýbe správnym smerom. **Dych sa prehĺbi aj počas dňa**, úzkosti a tlak na hrudi ustúpia, budeš kreatívnejšia. Čo sa naopak ešte môže spustiť, je aj prežívanie niektorých tráum, uvoľnenie plaču, triaška – to všetko sú emócie, ktoré si tvoje telo uložilo a teraz môžu von.

Začni už dnes

1 Nájdi si 10 minút ráno a 10 minút večer. Sadni si alebo si ľahni do pohodlnej polohy, kde ťa nič nebude rušiť.

2 Dýchaj podľa schémy: rýchly nádych do brucha (1-2 sekundy) → čo najpomalší výdych, akoby cez dierku v perách → po výdychu zadrž dych na 3 sekundy → znova nádych.

3 Ak sa ti na začiatku ťažko darí uvoľniť (čo je veľmi časté), skús si pomôcť aplikáciou VaYou Breath. Mobil v letovom režime polož na brucho – funguje ako senzor a pomocou jemných zvukových vln pomáha telu nájsť pravidelnosť a sústredenosť.

Biofeedback je preukázateľný nástroj, ktorý pomáha s redukováním až odstránením úzkosti a znížením vnímania stresu – výsledkom budeš ty, živšia, kreatívnejšia, psychicky odolnejšia, len tak ťa niečo nerozhodí, a to sa odzrkadlí aj na tvojom fyzickom zdraví. Potvrdzuje to aj klinická štúdia, ktorá skúmala účinok biofeedbacku na psychické zdravie žien – u tých, čo ho pravidelne praktizovali, sa preukázalo výrazné zlepšenie celkovej psychickej pohody aj zníženie úzkostných ťažkostí. Ako vidíš, začiatok si vyžaduje trochu energie, avšak o to dlhotrvajúcejší efekt ti to prinesie.

Okrem biofeedbacku existuje aj **niekoľko rýchlych, jednoduchých mikro-návykov**, ktoré môžeš vyskúšať kedykoľvek počas dňa – netreba na ne žiadny čas navyše ani špeciálne podmienky.

4 Všímaj si teplotu končekov prstov – najlepšie to skontroluješ v zime. Postupne začnú byť teplejšie a prekrvenejšie, prípadne budeš cítiť, ako sa ti "prepína" hlava. Je to veľmi citelný stav.

Čím dlhšie budeš cvičenie praktizovať, tým ľahšie sa telu podarí prejsť do stavu uvoľnenosti – mozog si totiž postupne vytvorí potrebné nervové dráhy a už po pár nádychoch bude presne vedieť, čo má robiť. Je to skutočne úžasné, ako táto technika funguje.



- **Dvojitý nádych** (physiological sigh) – dva krátke nádychy nosom za sebou (druhý akoby si "dopĺňala" pľúca), potom jeden dlhý, pomalý výdych ústami. Túto techniku podrobne skúmali vedci zo Stanfordu (medzi nimi aj neurovedec Andrew Huberman) a zistili, že je to jeden z najrýchlejších spôsobov, ako v priebehu pár sekúnd znížiť hladinu oxidu uhličitého v krvi a upokojiť nervový systém – rýchlejšie než klasické hlboké dýchanie.
- **Motýlie objatie** – prekríž si ruky cez hrud', ruky polož na ramená a jemne, striedavo poklepávajú raz jednou, raz druhou rukou. Táto technika pochádza z terapie EMDR (terapia zameraná na spracovanie traumy pomocou striedavej stimulácie oboch strán tela) a využíva sa práve na to, aby sa telo dokázalo samo upokojiť, aj keď je práve samo.
- **Tanec a rozhýbanie bokov** – znie to možno prekvapivo, ale práve v bokoch sa nachádza sval, ktorému sa hovorí "sval duše" (psoas). Je priamo prepojený s miechou a najstaršou, inštinktívnou časťou mozgu cez fasciu, a je to často prvý sval, ktorý sa stiahne, keď zažívame strach alebo stres – a posledný, ktorý sa dokáže uvoľniť. Rozhýbanie bokov, tanec, alebo aj len prechádzka preto pomáha telu doslova "vytriasť" zo seba nahromadené napätie.

Upokojený nervový systém je obrovský krok vpred – no sám osebe nestačí navždy. Aj telo, ktoré sa naučilo dýchať, regulovať sa a nájsť späť rovnováhu, sa môže znova vrátiť do stresu, ak ho tam ťahajú hlboké presvedčenia a vzorce myslenia, ktoré nosíme často bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Tieto presvedčenia potrebujú svoj vlastný čas a priestor – nechceme sa zaseknúť len pri technikách regulácie, aj keď sú dôležité. Pochopenie seba samej, a to aj skrze to, ako sa vidíme a spoznávame v druhých, je skvelou cestou k tomu, aby zmena, ktorú si práve začala budovať, vydržala natrvalo. V ďalšej kapitole sa preto pozrieme na presvedčenia, ktoré ťa možno držia na mieste bez toho, aby si si to vôbec všimla – a na to, ako sa z nich dá postupne oslobodiť.

04 Presvedčenia, ktoré ťa držia

"Nie všetko, čomu veríme, je pravda. Často je to len najstarší príbeh, aký sme si o sebe kedy povedali."



Vo svojom živote som si prešla rôznymi, hlavne klasickými smermi, ktoré ma na mojej ceste zaujali. Vyštudovala som učiteľstvo jazyka a psychológie, a preto som k tejto oblasti mala vždy blízko. Počas štúdia sme absolvovali viacero klasických testov a verím, že do určitej miery nám môžu pomôcť lepšie sa spoznať. Dôležité je ale povedať, že **to, čo nám vyjde, nás neurčuje**. Mala si niekedy pocit, že samú seba nespoznávaš? Alebo že ti niekto povedal, že ťa nespoznáva – že si sa zmenila?



Každý z nás má v živote **situácie, ktoré nás menia**. Niektoré nás však môžu zmeniť viac – aktivujú obranné mechanizmy alebo opačný pól našich osobnostných stránok. To neznamená, že sme len také. Každý má v sebe aj jedno, aj druhé. Veľmi zjednodušene povedané, možno je preto veľa ľudí "osobnostne stabilných", zatiaľ čo iní sa v istých obdobiach menia takmer na opak seba samých. Dôležité je pochopiť, z akého priestoru dokážeme tvoriť. Prečo o tom píšem? Aj **nervový systém sa dá upokojsť z dvoch rôznych priestorov**. Z priestoru seba ako **dieťaťa, ktoré neustále potrebuje validovať svoje emócie**, alebo z priestoru **dospelého, zrelejšej ženy, ktorá vie, čo chce, je si vedomá, ako reaguje, a slobodne si volí, kam chce smerovať**. Nervový systém môžeš upokojsť tak, aby ťa staré zranenia nepodmieňovali a dovolili ti konať z priestoru slobodnej bytosti.

Vo svetovej psychológii sa stretávame s prístupmi, ktoré stavajú presne na tomto princípe. Jedným z nich je aj strategická intervencia (Strategic Intervention) – prístup, ktorý na celosvetovej úrovni rozvíja napríklad inštitút Cloé Madanes a Tonyho Robbinsa, kde spolu školia certifikovaných koučov.

Čo sa myslí pod presvedčením?

Presvedčenie je niečo, čomu veríme na základe "faktov", ktoré sme si nazbierali, často už v detstve. Vôbec pritom nemusí byť vedomé – a práve preto je dôležité si ho uvedomiť a pochopiť. Nie preto, aby sme sa opäť zasekli v role obete a mohli donekonečna hovoriť o tom, ako nám niekto ublížil, ale naopak – aby sme vďaka tomu dokázali nabrať silu konať slobodnejšie. **Kým sa snažíme donekonečna validovať svoje emócie, ženieme sa za dokazovaním vlastnej rany, a to nás nikdy neurobí šťastnými.**

Veľmi jednoduchý príklad: dieťa vníma zaneprázdnenosť rodiča ako "musím si zaslúžiť pozornosť a lásku výkonom" – aj keď ho rodič miloval, dieťa si to takto interpretovalo, a z tejto interpretácie vzniklo presvedčenie, na ktoré reaguje aj v dospelosti, vo vzťahoch aj v práci. Aká je teda cesta? **Maj odvahu spochybniť svoje presvedčenia.** Bolo to skutočne presne takto?

Táto kapitola slúži na to, aby si sa zamyslela nad niektorými zo svojich presvedčení a nad tým, čomu vlastne veríš. Utvrdzuje ťa to v pokoji, alebo naopak cítiš, že sa viac uzatváraš do seba a vnútri trpíš? Mojim klientkam veľmi rada pri tomto pomáham a navigujem ich, pokiaľ im to dáva zmysel.

Krátke cvičenie:

Ako má skutočne vyzeráť taká validácia? Skús si slovne, do detailov pomenovať – čo presne sa má stať, aby si bola spokojná v danej situácii, ktorá ťa "triggeruje". A keď si to pomenuješ – dáva ti to ešte stále zmysel? Naše zranené dieťa totiž dokáže ísť niekedy do poriadnej absurdity.

Aké sú najčastejšie presvedčenia vyčerpaných žien? Ich interpretácia je len teoretická, keďže nepoznám tvoj konkrétny príbeh.

Musím zvládať všetko sama.

Za týmto sa môže skrývať, že si sa ako dieťa skutočne cítila, že veľa vecí musíš zvládnuť sama – ale aj opačná strana tej istej mince: dôvera rodičov, ktorí vedeli, že sa na teba môžu spoľahnúť, že si schopná. Verili v teba.



Robím toho toľko, a nikdy to nie je dosť.

Za týmto sa môže skrývať presvedčenie z detstva, že nech urobíš čokoľvek, nezískaš si pozornosť jedného z rodičov (skús si pomenovať, o čiu lásku si ako dieťa najviac bojovala a prečo – nepreskoč túto krátku reflexiu). Toto teraz nevedomky prenášaš aj do svojho osobného a pracovného života.



Musela som stále robiť všetko preto, aby som naplnila ich očakávania.

Skutočne to však boli ich predstavy, alebo len tvoja interpretácia toho, čo by si od teba mohli priať? Veľmi často si ako deti – a neskôr aj ako dospelé – domýšľame, čo si druhí myslia, a podľa toho konáme, aby sme boli prijaté. Situácie, kedy nás to “ruší” nás pozývajú spochybniť, či to tak skutočne bolo.



Touto časťou som chcela poukázať na to, že **ak konáme z priestoru starých presvedčení a zraneného dieťaťa v nás, pravdepodobne sa ženieme priamo do vyčerpania** – a nikdy sa nebudeme cítiť skutočne šťastné a spokojné. Za niektorým iným konaním sa môže skrývať

nenaplnená **jedna zo základných ľudských potrieb**, ktoré učí Tony Robbins spolu s Cloé Madanes – **istota, variabilita, významnosť, spojenie, rast, prínos**. Všetky potrebujeme mať naplnené. Pri zraneniach, ktoré si nesieme z detstva často eviduje potreba spojenia a lásky.

Osobnostné črty a ich tiene

Ďalšou praktickou metódou na zamyslenie, a zároveň mojím obľúbeným nástrojom, je známy **Gallup test** na zisťovanie silných stránok. Sama som ho absolvovala – no s interpretáciou od koučky zameranej na prácu s egom, ktorá mi ukázala, prečo je dobré ísť pri jednotlivých silných stránkach až k ich pólom, teda k ich tieňovej strane, a prepájať to aj s inými smermi a prístupmi a s vlastnými presvedčeniami. Bez toho zostáva interpretácia výsledkov len plochá a povrchná.

Každá naša silná stránka má totiž aj svoju **tieňovú stranu**. Čo tým myslím? Každú svoju silnú stránku dokážeme použiť na dobré aj na zlé – v prospech seba a druhých, alebo naopak proti nim a sebe samému.



Napríklad človek, ktorý rád spoznáva a učí sa nové veci (silná stránka "Učenie sa"), môže tiež neustále preskakovať z jedného na druhé a mať problém ísť v čomkoľvek do hĺbky. Cestou by bolo naučiť sa vytrvať, ísť v danej oblasti hlbšie a stať sa v nej naozaj expertkou. Aj toto neustále "skákanie" môže byť jednou z ciest k vyčerpaniu.

Človek, ktorý je skvelý v komunikácii (silná stránka "Komunikácia"), ju môže rovnako použiť aj na zlé ciele. Stačí sa

pozrieť do histórie – aj tá mala veľa ľudí so silnými komunikačnými schopnosťami, ktorí nimi viedli masy k strašným veciam.

Zodpovednosť ťa robí spoľahlivou – niekým, na koho sa dá stavať a kto dodrží slovo. Lenže tá istá vlastnosť ťa vie ľahko zlomiť, ak si na seba naložíš aj to, čo ti vôbec neprináleží. Nevieš povedať "nie", preberáš cudzie úlohy za svoje, a postupne sa pod tou váhou preťažuješ. Vďaka Achieverovi (cieľavedomosti) máš energiu ísť si za svojím, byť produktívna a cítiť, že tvoj deň mal zmysel. Tá istá sila sa však vie obrátiť proti tebe – aj po dni plnom úspechov si

nájdeš dôvod, prečo to ešte stále nestačilo, a namiesto oddychu si hneď pridáš ďalšiu úlohu na zajtra. Harmónia ti dáva schopnosť hľadať zhodu a udržiavať okolo seba pokoj. Problém nastáva vtedy, keď kvôli nej dlhodobo potláčaš vlastný názor a potreby, len aby si predišla konfliktu – frustrácia sa potom tíško hromadí niekde vnútri, kde ju nikto nevidí. Robila si si niekedy Gallup test? Skús sa naň pozrieť z tejto perspektívy. Ako používaš svoje silné stránky? Utiekaš sa niekedy aj k tým, ktoré sú u teba na posledných miestach? **Aj tvoja najväčšia sila môže niekedy fungovať proti tebe.**



Spomínaš si na začiatok tejto kapitoly – na to, že aj nervový systém sa dá upokojovať z dvoch rôznych priestorov? Teraz už vieš prečo. Presvedčenia, ktoré nosíme ešte z detstva, totiž nie sú len "myšlienky" niekde v hlave. Telo im verí rovnako, ako im verí myseľ. Keď si nesieš presvedčenie "musím zvládať všetko sama" alebo "nikdy to nie je dosť", tvoj nervový systém zostáva v strehu aj vtedy, keď navonok nič nehrozí – lebo z jeho pohľadu, ak "zlyháš" alebo "nestačíš", je to ohrozenie rovnako reálne, ako čokoľvek iné. Preto je **spochybenie vlastných presvedčení jednou z ciest, ako sa zotaviť po vyčerpaní a dať svojmu nervovému systému vedieť, že je konečne v bezpečí.**



Začni už DNES:

- 1** Vyber si jedno presvedčenie, ktoré ťa v poslednej dobe najčastejšie napadá (napr. "musím to zvládnuť sama", "nikdy to nie je dosť"). Napíš si ho presne tak, ako ti znie v hlave.
- 2** Chod' čo najviac do detstva. Ktorá situácia u tvojich rodičov, mamy alebo otca, ti ho pripomína? Chod' čo najviac do minulosti – ku konkrétnemu momentu, ak sa dá.
- 3** Spochybní ho. Je to naozaj vždy a úplne pravda? Vieš si spomenúť na aspoň jednu situáciu, kde to tak nebolo? Vieš toto presvedčenie prepísať? Vybočiť trochu z tohto príbehu, spochybníť ho? Tvoja myseľ možno už veľmi dlho verí tomu príbehu, preto to nemusí byť najľahšie, ale skús to.

Radšej upokoj svoj nervový systém, aby si sa konečne mohla spojiť so sebou samou. Táto práca si skutočne vyžaduje skúseného kouča, ale ak vieš aspoň kúsok pohnúť a spochybniť to, čomu dlhé roky veríš, môže sa ti zmeniť kvalita života.

Prešla si teraz štyrmi piliermi – spánkom, výživou, nervovým systémom aj presvedčeniami, ktoré ťa možno držali na mieste dlhšie, než si sama tušila. Každý z nich je dôležitý kúsok skladačky, no zostáva ešte jeden nástroj, ktorý dokáže všetky tieto štyri piliere jemne, no účinne podporiť – a to najmä v tých chvíľach, keď je slov, techník a reflexie príliš veľa, a ty potrebuješ niečo, čo prehovorí priamo k telu a nervovému systému, bez slov.

V poslednej kapitole sa preto pozrieme na esenciálne oleje a aromapsychológiu – na to, ako vôňa dokáže obísť rozmýšľajúcu myseľ a osloviť rovno tú časť teba, ktorá si už dávno zaslúži cítiť sa doma vo vlastnom tele.

05 Príroda na tvojej strane

Vo svete, kde stále viac používame **umelú inteligenciu**, existuje niečo, čo naše telá a myseľ odpradávná poznajú – **prírodná inteligencia**. Naši predkovia ju používali v rôznych podobách: vo forme bylín, olejov, spájania sa s horami, cyklami prírody. Práve tá je dôvodom, prečo kvalitné esenciálne oleje fungujú. Vezmi si napríklad kadidlo. Túto živicu si ľudia cenili **viac než zlato** – najmenej päťtisíc rokov. Možno práve preto ho traja mudrci priniesli ako dar malému Ježišovi spolu so zlatom a myrhou – nebol to len symbolický dar, ale niečo, čo malo v tej dobe naozaj veľkú hodnotu. A čo je najzaujímavejšie: úplne odlišné civilizácie, ktoré o sebe často ani nevedeli – starovekí Egypťania, obyvatelia Mezopotámie, Číňania – nezávisle od seba prišli na to isté. Že táto vonná živica dokáže upokojiť myseľ a priblížiť človeka k niečomu väčšiemu, než je on sám. Egypťské chrámy pálili kadidlo trikrát denne, pri východe slnka, na poludnie aj pri západe – bez toho, aby čokoľvek vedeli o tom, čo sa v ich mozgu a nervovom systéme práve deje.



Naše telo je inteligentné a neustále vníma rôzne podnety a stimuly z okolia, prispôsobuje sa, snaží sa **udržať rovnováhu**. Esenciálne oleje pracujú práve s touto inteligenciou. Aká bola moja cesta k olejom a aké miesto má v tomto ebooku? Keď som si ich prvýkrát brala, začala som robiť prvé zmeny vo výžive a životnom štýle a mala som doma ani nie ročné bábätko. Ako som už spomínala, trápili sme sa so škaredými ekzémami a zapálenými vyrážkami na tvári, a ja som postupne chcela mať oporu aj v niečom prírodnom.

Dovtedy som veľa vecí riešila paracetamolom a dojčením. Chcela som však mať pri sebe niečo, po čom viem siahnuť, ak bude treba – niečo, čo podporí to malé telíčko, aby sa čo najskôr mohlo uzdraviť z ekzémov a zosilniť.

Vtedy som natrafila na kvalitné esenciálne oleje a zistila som, že ak sú oleje skutočne v top kvalite, certifikované, a že ak mám potrebné znalosti, viem po nich siahnuť aj pri deťoch. **A ako pomohli mne a mojim klientkam s následkami vyčerpania?**

Čo je CPTG kvalita?

- ✓ Prísny, vlastný štandard kvality spoločnosti doTERRA - 8 rôznych testovacích metód (napr. plynová chromatografia, izotopová analýza, ktorá odhalí aj skryté pančovanie) v troch fázach výroby – po destilácii, pri príchode do výrobného závodu a pri plnení do fľaštičiek
- ✓ Garancia, že olej neobsahuje pridané plnivé, syntetické prísady ani škodlivé kontaminanty
- ✓ Potvrdené aj nezávislou štúdiou - laboratórium otestovalo neoznačené vzorky od 11 rôznych značiek esenciálnych olejov na trhu (spolu cez 30 vzoriek) – doTERRA patrila medzi top značky, ktorých oleje sa vrátili bez akýchkoľvek známkov pančovania



Niekedy naše telá a myseľ nepotrebujú silné prostriedky – potrebujú práve túto **prírodnú silu, ktorá pripomenie aj nervovému systému, ako správne fungovať**. U mňa nastal aha moment pri použití kadidla na podnebie (toto skutočne skúšaj len s certifikovanými olejmi CPTG kvality, my používame

Veľmi sa mi páči veta, ktorú Seneca napísal svojmu priateľovi Luciliov: "Viac je vecí, Lucilius, ktoré nás desia, než tých, ktoré nás skutočne zničia – a trpíme oveľa častejšie vo svojej predstavivosti než v realite." Aj náš nervový systém totiž často po rôznych životných situáciách reaguje príliš silno, akoby šlo o skutočné ohrozenie, aj keď v realite žiadne nie je.

značku doTERRA a som aj ich poradkyňou). Dovtedy som trpela silnými úzkosťami a často aj panickými atakmi – ako sa hovorí, len tak "z ničoho", hoci už v tejto piatej kapitole vieme, že "z ničoho" to v skutočnosti nikdy nie je. Kadidlo mi pomohlo **preťať tento začarovaný kruh** a ja som zrazu zistila, že dokážem mať niektoré situácie pod kontrolou a konať skôr, než ma prevalcuje strach.

Prečo sú tieto oleje tak výnimočné

Jedinečné kadidlo od doTERRA obsahuje živice až zo **štyroch druhov stromov Boswellia**, ktoré sa navzájom dopĺňajú. Boswellia sacra je považovaná za najkvalitnejšiu, s bohatou, upokojujúcou vôňou, ktorá pomáha tlmiť **úzkosť a stres**. Boswellia papyrifera obsahuje vo vyššej miere zlúčeninu incensol acetát, ktorá podľa výskumu dokáže znížiť pocity **úzkosti a depresie, zlepšiť pamäť a pôsobiť neuroprotektívne**. Boswellia frereana je známa svojimi výraznými **protizápalovými účinkami a podporou pokožky a kĺbov**, zatiaľ čo Boswellia carterii má **upokojujúcu, "uzemňujúcu" vôňu**, tradične spájanú s meditáciou a regeneráciou pokožky, ale bola skúmaná aj kvôli **zníženiu intenzity bolesti**. Práve táto kombinácia je dôvodom, prečo kadidlo funguje tak výborne – vplýva totiž nielen na naše telo, ale aj na psychiku.

Oleje sa stali súčasťou nášho životného štýlu a odvtedy ich používame okrem bežných chorôbok aj na podporu spánku, "vypnutie myšlienok", v ťažších situáciách. Keď som absolvovala kurz **aromapsychológie** v známom Tisserand inštitúte, dozvedela som sa, že kvalitné esenciálne oleje dokážu oveľa viac. Skúmajú sa za účelom zlepšenia pamäte, miernenia depresie,



úzkosti, bolesti, majú aj preukázané protizápalové účinky. Výskum ukazuje, že vonné molekuly esenciálnych olejov po vdýchnutí ovplyvňujú **limbický systém – "emočné centrum" mozgu**, ktoré zahŕňa amygdalu, hypotalamus aj hipokampus – a tak dokážu spustiť emocionálnu reakciu, ovplyvniť autonómny nervový systém a dokonca aj funkciu rôznych orgánov v tele.

Môže to znieť veľmi jednoducho, a veľa z nás pozná len lacnú syntetickú vôňu z poličiek supermarketov a obchodov. Oleje, ktoré používam ja, majú **CPTG kvalitu**, overujúcu presné chemické zloženie každej šarže.

Vôňa funguje inak než čokoľvek, čo sme doteraz preberali – **čuchový nerv** funguje ako priama cesta k nášmu limbickému systému, časti mozgu, ktorá **obchádza "rozmyšľajúcu" časť mozgu** nachádzajúcu sa v prefrontálnom laloku mozgovej kôry, a má **priamy vplyv na naše emócie a pamäť**. Vôňa pôsobí prakticky okamžite – kým ostatné zmysly (zrak, sluch, hmat, chuť) musia najprv "prejsť" cez thalamus, čuch má priamy prístup do limbického systému bez tejto zastávky. Práve preto pocítiš zmenu nálady alebo upokojenie behom **pár sekúnd** od vdýchnutia oleja – to je najrýchlejšia cesta, akou olej na teba pôsobí.

Popri tomto okamžitom emocionálnom efekte sa časť oleja postupne dostáva aj do krvného obehu a pôsobí na telo fyzicky – to je pomalší proces, ktorý sa líši olej od oleja. Napríklad zložky ako linalol (obsiahnutý napr. v levanduli) sa v krvi objavia už za 20-40 minút, u citrusových olejov ako bergamot to môže byť 40-60 minút, a u iných olejov to môže trvať aj dlhšie. Preto keď použiješ olej, jeho účinok na náladu pocítiš takmer hneď – a jeho podpora pre telo pokračuje ešte dlho potom.





Nie je to len o vôni

Keď hovoríme o esenciálnych olejoch, ľahko to môže znieť, akoby išlo len o príjemnú vôňu. V skutočnosti je každý olej zložitá **zmes desiatok až stoviek prírodných chemických zlúčenín – tzv. chemotypov** – a práve tie určujú, ako presne olej na telo a myseľ pôsobí. Existuje aj rozsiahly vedecký výskum, ktorý sa venuje práve týmto zložkám a ich účinkom na nervový systém:

- Linalol (nachádza sa napr. v levanduli) – patrí medzi najviac skúmané zložky, s preukázanými upokojujúcimi a proti úzkosti pôsobiacimi účinkami, a podporuje aj kvalitu spánku.
- Limonén (hojne v citrusových olejoch) – spája sa so zlepšením nálady a pamäti, v štúdiách na zvieratách preukázal aj účinky proti demencii.
- Alfa-pinén (napr. v kadidle, borovici) – má protizápalové a antioxidačné účinky a v štúdiách pomáhal aj pri zlepšení pamäti a učenia.
- Beta-kariofylén (napr. v copaibe, čiernom korení) – zaujímavá zložka, ktorá sa dokáže naviazať priamo na CB2 receptory v tele (súčasť endokanabinoidného systému) a pôsobí protizápalovo a upokojujúco.
- 1,8-cineol (napr. v eukalypte, rozmaríne) – podporuje dýchacie cesty a v štúdiách sa spája aj so zlepšením kognitívnych funkcií.

Práve preto oleje nefungujú len "lebo pekne voňajú" – ich účinky vychádzajú z konkrétnych, merateľných chemických zložiek, ktoré ovplyvňujú neurotransmitery (napr. GABA, serotonín, dopamín), hormonálnu os spojenú so stresom, aj zápalové procesy v tele.

Ako oleje fungujú v praxi

Nepotrebuješ diplom ani hodiny štúdia na to, aby si mohla oleje zaradiť do svojho dňa. Stačí pár jednoduchých spôsobov použitia, ktoré si postupne osvojíš a ktoré sa stanú prirodzenou súčasťou tvojho dňa – podobne ako svetelná hygiena či dychové cvičenia, o ktorých sme už hovorili.

Ráno, keď potrebuješ naštartovať, daj si kvapku mätového oleja na kraj umývadla – jeho sviežosť ťa preberie hneď pri rannej rutine, nanes si balance na chodidlá

a uzemni sa pomocou kadidla, vdýchni ho z dalmí počas rannej rutiny so svetlom, o ktorej sme hovorili v prvej kapitole. Zapni si difuzér a podpor seba aj celú rodinu hneď zrána pri raňajkách.

Pred prácou si môžeš naniesť svoj obľúbený esenciálny olej podľa toho, ako sa potrebuješ daný deň podporiť. Magnólia, ak ťa často prepadá úzkosť. Adaptiv, ak je toho stresu občas príliš. Kvetinový rollonček, ak potrebuješ jemnosť. Počas dňa, keď cítiš, že na teba dolieha stres alebo potrebuješ emočnú podporu – prejdi si ním po zápästiach, šiji, alebo si ho

Najjednoduchšie spôsoby používania esenciálnych olejov:

- ✓ **difúzovanie** (kvapky oleja do difuzéra s vodou, ktorý ich rozptýli do vzduchu) alebo **inhalácia priamo z fľaštičky alebo dlaní** (pár kvapiek do dlaní, pretieť, priblížiť k tvári a zhlboka sa nadýchnuť)
- ✓ **topická aplikácia** (zopár kvapiek oleja, zriedených v nosnom oleji podľa veku a potrieb, natretá na pokožku – najčastejšie na zápästia, chodidlá, šiju alebo hrudník)
- ✓ **vnútorné** (len niektoré a vždy zriedené s jedlým olejom alebo nosnou zložkou a len po konzultácii s poradcom)

jednoducho pridrží pod nosom a zhlboka sa nadýchni. Oleje fungujú výborne aj u detí po prestimulovanom dni – keď prídu zo škôlky alebo školy podráždené, prehltené dojmami, jemný roll-on na chodidlá alebo chrbát im pomôže sa upokojiť rýchlejšie, než by si čakala.

Večer sa oleje stávajú súčasťou tvojej svetelnej a mentálnej hygieny z tretej kapitoly – difúzer s upokojujúcou zmesou (napríklad levanduľa, kadidlo, divoký pomaranč) počas večernej rutiny pomáha telu aj mysli prejsť do režimu "je čas vypnúť", presne tak, ako sme si hovorili pri červenom displeji a pokojných aktivitách pred spaním. Veľmi odporúčam aj kadidlový alebo Serenity stick na chodidlá alebo hrud'.

A keď cítiš, že nervový systém potrebuje podporu zvnútra, nielen zvonka – napríklad v období zvýšeného stresu, zmien, alebo keď dychové cvičenia z tretej kapitoly potrebujú doplniť ešte niečím – môžeš siahnuť po doplnkoch ako Adaptiv alebo Copaiba kapsule, ktoré podporujú telo pri zvládaní stresu zvnútra, prípadne Serenity kapsule, ktoré sa používajú pred spaním,



Informácie o tom, **ako oleje bezpečne používať** – najmä pri deťoch, riedenie, dávkovanie a to, ktoré oleje sa na čo hodia – preberám podrobne so svojimi klientkami osobne. Je to dôležitá súčasť práce s olejmi, ktorú si zaslúži viac priestoru, než sa dá dať do pár riadkov v ebooku.

Na začiatok ti stačí zopár olejov alebo doplnkov, ktoré tebe a tvojej rodine budú sedieť, a naučiť sa ich používať pravidelne – presne tak, ako sme si to hovorili pri každom pilieri doteraz. Malé, opakované kroky, nie dokonalosť.

Na tomto linku si môžeš zobrať základných 10 olejov spolu s nosným olejom – na úvodnej konzultácii ti vysvetlím, ako si z nich vyrobiť vlastné rollončeky. K tomu si môžeš pridať čokoľvek, čo ťa v tejto kapitole zaujalo, alebo mi jednoducho napíšeš a pomôžem ti vyskladať balíček na mieru podľa tvojich potrieb. S týmto balíčkom navyše získaš aj **všetky výhody a prístup do olejovej komunity s bohatým obsahom.**

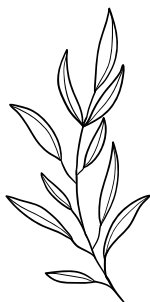


Prešla si teraz piatimi piliermi – a možno si si po ceste všimla, že ani jeden z nich nestál sám. Spánok, o ktorom sme hovorili v prvej kapitole, ti dal signál, kedy má telo pracovať a kedy oddychovať. Výživa ti ukázala, čím telo skutočne kŕmiť, aby malo z čoho regenerovať. Nervový systém a presvedčenia, ktoré ho udržiavajú v strehu, ti ukázali, prečo niekedy "len si oddýchni" nestačí – a ako sa dá naučiť telu aj mysli, že je konečne v bezpečí. A teraz, na konci, oleje – tichý, jemný spôsob, ako všetko toto podporiť, keď slov už je príliš veľa a telo potrebuje niečo, čo prehovorí priamo k nemu.

Žiadny z týchto pilierov nefunguje sám osebe dokonale. Zdravý spánok bez výživy sa vyčerpá. Pokojný nervový systém bez spochybnených presvedčení sa skôr či neskôr znova vráti do stresu. Práve preto sú to "pilieri" – stoja spolu, opierajú sa navzájom, a čím viac z nich do svojho života zapojíš, tým pevnejšie bude to, čo na nich staviaš.

Ak si sa dočítala až sem, ďakujem ti – nielen za tvoj čas, ale za odvahu pozrieť sa na seba a na svoje vyčerpanie zblízka. To nie je málo.

Nečakaj, že sa všetko zmení cez noc. Zmena, o ktorej sme tu hovorili, je pomalá, tichá a nie vždy priamočiara – presne taká, akou je aj skutočná regenerácia. Buď k sebe trpezlivá tak, ako by si bola trpezlivá k niekomu, koho máš rada. Prajem ti, aby si sa čoskoro znova cítila doma vo vlastnom tele.



“

*Šťastie je náš prirodzený stav bytia.
Trpíme preto, lebo sme si ho
podmienili niečím vonkajším. Nie je to
hra zvonka dovnútra, ale zvnútra
von.*

- MONIKA MOLNAR



Pod' so mnou ďalej

Ak ťa táto cesta oslovila a chceš ísť ešte hlbšie – či už s výživou, spánkom, nervovým systémom a prepájať ich s olejmi – som tu pre teba.

Napíš mi na: info@silviabelleri.sk alebo silvibelleri@gmail.com

Sleduj ma na Instagrame: [@domavsebe](https://www.instagram.com/domavsebe)

Viac o mne nájdeš na: silviabelleri.sk

Rada si s tebou prejdem tvoju osobnú situáciu a pomôžem ti nájsť presne to, čo práve teraz potrebuješ.



info@silviabelleri.sk
www.silviabelleri.sk