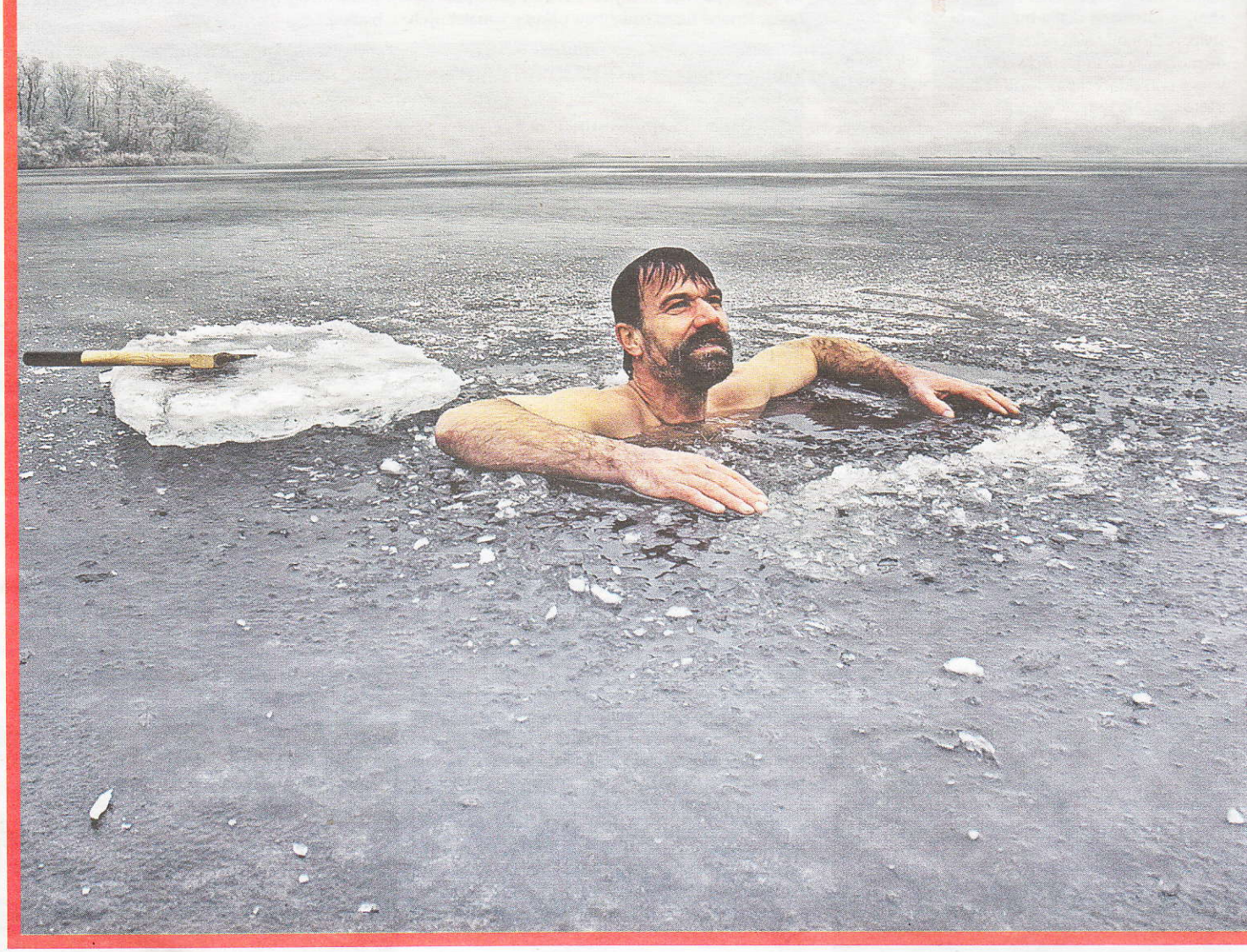
CO DOKÁŽE STUDENÁ VODA

Guru otužilců z celého světa **WIM HOF** v exkluzivním rozhovoru o své metodě posilování imunity, jednoduchém řešení současné pandemie a o tom, jak probudit štěstí, zdraví a sílu.

Text: Alžběta Tesárková



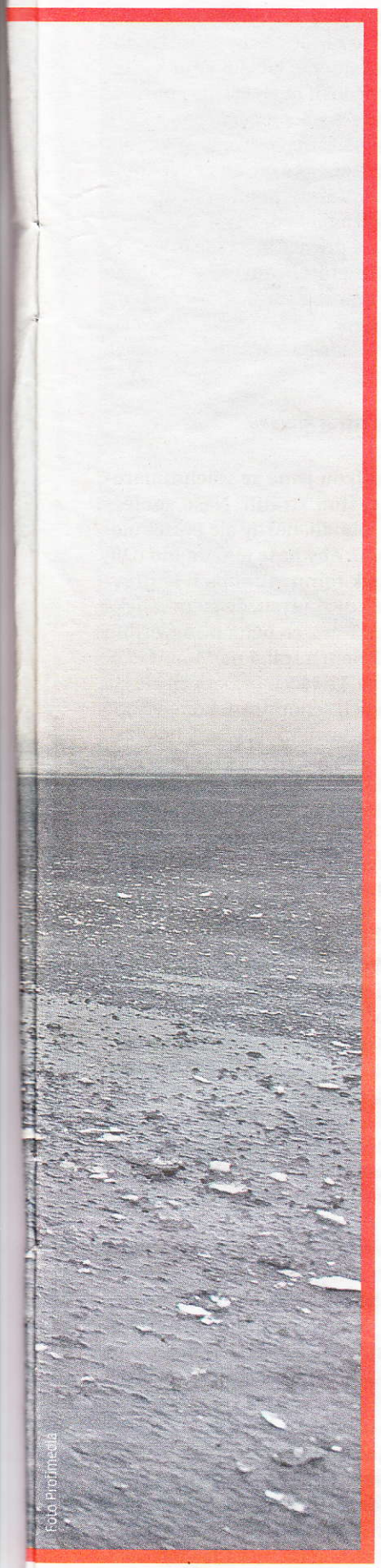


Foto Profimedia

Tisíce lidí se kvůli němu na zahradách noří do kádí s ledovou vodou, další pořádají výpravy na vrcholky hor jen ve spodním prádle a při mrazivé procházce kolem Vltavy se kolemjdoucímu už málokde nenabídne pohled na skupinky zrudlých otužilců. A nejen tam. Tenhle muž totiž podle milionů svých fanoušků drží klíč ke spokojenému životu plnému síly a zdraví. Stačí se otužovat a správně dýchat.

Nizozemec Wim Hof a jeho metoda budování imunity se v posledních letech stali celosvětovým fenoménem, který rezonoval obzvláště loni, kdy jednu zemi za druhou začala sužovat pandemie koronaviru. Hofova kniha, jež vyšla loni na podzim, se stala bestsellerem i v České republice.

Úspěch a pozornost milionů lidí včetně vědců i lékařů však nepřišly přes noc. Ledový muž, jak se Hofovi přezdívá, na propagaci své teorie pracoval desítky let. Během nich se mu podařilo přepsat nejednu lékařskou učebnici na základě studií, v nichž šel sám příkladem, a přepisoval rekordy v Guinessově knize: vydržel v nádrži po bradu zasypaný ledem téměř dvě hodiny či ve finském jezeře uplaval šedesát metrů pod ledem; notoricky známé jsou také jeho kousky, kdy bez kyslíkových lahví a jen v šortkách a botách vyšplhal do výšky 7200 metrů na Mount Everestu a zdolal africké Kilimandžáro.

Spolu s vědci zkoumá hranice fyzických možností a nervového i imunitního systému a ani v jednašedesáti letech s tím nehodlá skončit, dokud nedokáže, že kromě například běžné kocoviny dokáže dýcháním a zvýšenou imunitou ovlivnit celou řadu nemocí a psychických poruch, které dosud léčíme výhradně s pomocí farmaceutických přípravků. Stejné brnění si podle něj může vypěstovat každý z nás.

Sám Hof o svém přístupu mluví jako o řešení pro budoucnost – jen vlastním posílením imunity budeme napříště schopni čelit nejrůznějším a možná zákeřnějším virům, jen tak se obejdeme bez čekání na vakcínu, jaké zažíváme právě nyní.

Kdy a jak jste přišel na to, že dechová cvičení a otužování jsou tou pravou cestou k lepší imunitě?

Cítil jsem to. Samozřejmě k tomu ale nevedla jednoduchá cesta. Snažil jsem se přijít na to, jak porozumět fungování organismu člověka – ať už těla, nebo mysli. A ve svých sedmnácti letech jsem zjistil, co dokáže studená voda, díky ní jsem se naučil dýchat jinak. Hlouběji. V zimě je hluboký dech automatickou reakcí těla, jak se přirozeným způsobem zahřát. A všechno mi najednou začalo dávat smysl: když zhluboka dýcháte, do těla a jeho nejhlubších partií dostanete více kyslíku. Vlastně krmíte všechny buňky a chemie těla se jakoby probudí. Pouze prostřednictvím vzduchu tak dostáváte do těla sílu. Rozhýbou se i neurotransmitery vaší vůle, které vlastně představují vaše vědomí, a vy jste tak schopni stát se silnějšími. V těle si vytváříte proud, díky kterému se cítíte zdraví, šťastní a silní. Tyto metody dokážou zkrátka tělo aktivovat k jeho plné kapacitě. Dechová cvičení a studené sprchy posílí vaši mysl. Bude tak silná, že se vaše vlastní vůle naučí nakládat se stresem.

Dechová cvičení, mysl, silná vůle, otužování... Nebál jste se, že si o vás lidé pomyslí, že jste jen další ezoterický blázen?

Jistě, říkávali mi: „No jo, ale ty jsi ledový muž." A já všem odpovídal: „Ne, jsem jen dobrý muž a ukážu vám, že totéž, co já, dokáže každý." Nevěřili až do roku 2014, kdy jsme zveřejnili výsledky studie, a změnili tak univerzitní učebnice lékařské vědy.

Kdy jste svou metodu začal konzultovat s vědci?

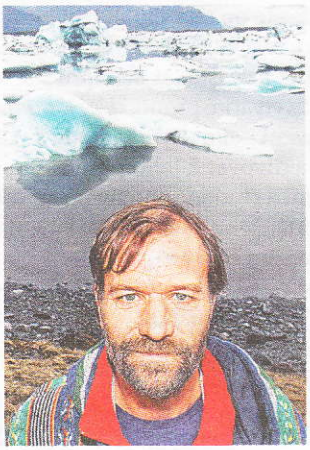
V roce 2010 jsem dostal nabídku, abych se zúčastnil vědeckého experimentu, a samozřejmě jsem souhlasil. Tehdy jsem se připojený k přístrojům ponořil na 80 minut do nádrže plné ledu. Moje tělesná teplota se za celou dobu nezměnila. Ponoření do ledové vody znamená, že se v mém těle probudí adrenalin, a díky němu se tělo připraví na hrozící nebezpečí a je schopné ho zvládnout. Později jsem si v rámci dalšího výzkumu nechal aplikovat do krevního oběhu bakterii E. coli, která normálně způsobuje agresivní reakci, tedy opět představuje pro tělo nebezpečí. Na tuto situaci jsem už ale naučený z ledové vody, proto v mém případě nebezpečná bakterie nezpůsobila vůbec nic. Tělo má svůj vlastní obranný mechanismus a samo rozpozná, že do něj proniklo něco špatného, co nenechá vstoupit dál a rozvinout se. Než stihne napáchat škodu, imunitní systém ho zlikviduje.

V současnosti máte miliony fanoušků po celém světě. Stál jste o takovou popularitu? Jak se s ní vyrovnáváte?

Jistě, nyní mě sledují miliony, ale nepřestávám věřit, že to brzy budou miliardy lidí. Chci, aby se o mé metodě dozvěděli úplně všichni. Obzvláště nyní, kdy se dívám na všechny ty slabé lidi, kteří umírají, a kdy sleduji vládní opatření a lockdowny, způsob, jakým lidé žijí. Nic z toho není nutné.

Máte lepší řešení?

Kdybychom změnili svůj životní styl, každý bude schopný probudit vlastní imunitní systém, a bránit se tak naprosto přirozeně. Jenže to pro společnost, která se žene za penězi, není zajímavé. Já tím, co dělám, nevydělávám,



WIM HOF (61)

Známý také pod přezdívkou Ledový muž (The Iceman). Narodil se 20. dubna 1959 v nizozemském Sittardu, byl jedním z devíti dětí. S otužováním začal v 17 letech. V březnu 2000 byl zapsán do Guinessovy knihy rekordů, když pod ledem uplaval vzdálenost 57,5 metru. V lednu 2007 zaběhl nejrychlejší půlmaraton na sněhu bez bot (2 hodiny, 16 minut, 34 sekund). Dalších 16 světových rekordů dosáhl v disciplíně kontaktu celého těla s ledem. Roku 2007 vystoupal do výšky 7200 metrů na Mount Everestu jen v šortkách a botách. O dva roky později zdolal ve stejném úboru nejvyšší africkou horu Kilimandžáro. V září 2009 zaběhl maraton v namibijské poušti bez vody. Hof má šest dětí, z toho čtyři se svou první ženou Olayou, která roku 1995 zemřela.

prostě se snažím o to, aby lidé byli šťastní, silní a zdraví. Imunitu můžeme získat prostřednictvím velice jednoduché metody. Myslím, že moje metoda je budoucnost, která zatím není na programu, ale přichází. Je pravý čas, abychom v sobě štěstí, sílu a zdraví probudili.

Právě změna pohodlného životního stylu je ale asi to nejtěžší. Jak chcete lidem dokázat, že vaše metoda dýchání a otužování opravdu funguje?

Řekl bych jim: „Jen to jednou zkuste, pokud to nebude fungovat, necháte toho, ale uvidíte sami, že pocítíte úlevu." Všechno mám podložené vědeckými důkazy a pro opravdové skeptiky mám přesná data. Ale pokud někdo chce být skeptický, tak bude, ale ptal bych se ho: „Nechceš být raději šťastný a zdravý?" Kritika je ale namístě vždy, díky ní se brousí diamant skutečné pravdy.

Říkáte, že vaše metoda je budoucností. Jste si jist, že se svět vydá cestou aktivního posilování imunity přirozenou cestou a vzdá se pohodlných doplňků stravy a léčiv?

Zrovna na současné situaci s vakcínami proti koronaviru je to hezky vidět. Přestože byl jejich vývoj urychlen, i tak trval dost dlouho, a navíc stále neznáme dlouhodobé vedlejší účinky. Zato farmaceutické firmy na tom už nyní vydělaly neskutečné peníze. Ale abych se vrátil k vaší otázce – ano, nakonec nám nezbude než se vrátit k matce přírodě, k vlastnímu imunitnímu systému, se kterým jsme se všichni narodili. Někdo už to pochopil, ale ostatní tu sílu v sobě musí teprve najít a nespoléhat na lékaře, kteří nás neznají. Proto se snažím ukázat, jak sílu v sobě jde probudit.

Takže si myslíte, že očkování pandemii nezastaví?

Za pár měsíců může přijít jiný virus, pak může vypuknout další pandemie a současná vakcína nebude mít žádný efekt. Různé viry jsou tu s námi miliony let, ale lidé jsou slabší a slabší na to, aby je jejich tělo přepralo. Je potřeba, abychom si vytvořili nebo posílili vlastní imunitu. Musíme znovu naučit náš imunitní systém, aby byl ostražitý, znovu ho aktivovat. Spousta lidí si myslí, že toho nelze docílit přirozenou cestou, ale rozhodně to lze, což jsme během našich studií několikrát dokázali. Za těch čtyřiačtyřicet let jsem zjistil, že své tělo a mysl zkrátka můžeme mít pod kontrolou. Rád říkám, že jsem našel knoflík, který dokud v našem těle, mozku a mysli svítí, funguje jako spolehlivá kontrolka – přirozeným způsobem. A jak vidíme, obzvláště v současné době je to velmi užitečné. Když se do těla dostane virus nebo jakákoli jiná bakterie, můžeme ji včas sami zastavit. Ale jistě, teď je tady pandemie, lockdown, celý svět se veze a nikdo nevěří, že by řešení mohlo být takhle jednoduché. Jak ale virus zastavit, nikdo ve skutečnosti neví. Při naší poslední studii v Detroitu *(studie proběhla v roce 2017 na detroitské Wayne State University)*, kde mi skenovali mozek, jsem ukázal, že i když moje tělo obklopuje ledová voda, pouhou silou mysli dokážu, aby tělesná teplota neklesla. A to považuji za výsledek své praxe. Do každé jiné stresové situace pak jdete připraveni a v plném vědomí. Jste schopni se neurologicky propojit s mechanismem stresu v mozku. A je to logické. Bakterie a viry pak nedostanou žádnou šanci. Je to jako mít svůj štít.

Tvrdíte, že takový štít si dokáže vybudovat každý.

Ano. S tou kontrolkou jsme se všichni narodili, jen jsme ji cestou ztratili. Naše společnost navykla na pohodlí, někdy ale potřebujeme zažít nepohodlí. Aby naše tělo mohlo ožít, zesílit, potřebuje k tomu stimulaci. Je pravda, že si spousta lidí si myslí, že jsem nějaká anomálie – ledový muž, co běhá po severním pólu, plave pod ledem a šplhá na Mount Everest jen v kraťasech. Ve všech případech ale šlo o výzkum hlubokých schopností, které v sobě máme všichni. Na vlastním těle jsem dokázal, že jsme mnohem silnější, než si myslíme. Nejprve mě lidé ignorovali, byl jsem pro ně prostě blázen. Teď mi sice říkají ledový muž, ale jsem prostě jen muž, který zkoumal, co naše tělo dokáže. A s něčím jsem přišel – s odpověďmi na současné problémy.

Není už ale pozdě na to, abychom se současné epidemii ubránili posilováním své imunity?

Moje metody spočívají v prevenci, ale i v léčení. Statisíce lidí z naší komunity *(stoupenců Hofovy metody)* jsou schopni se vyléčit z velmi široké škály různých onemocnění. My nabízíme nástroj, lidé ho ale musejí sami uchopit. Lidé obvykle setrvávají ve svém starém přesvědčení, přestože už nefunguje. A pak dostávají jednu ránu za druhou. Virus číslo 1, 2, 3, jeden lockdown, druhý, třetí. Nejdříve jim to nevadí, ale po nějaké době pochopí, že je to k ničemu, a začnou se ptát: „Co jiného by mohlo fungovat?" To je teprve ten okamžik, kdy začnou otevírat oči a pochopí, že současný problém můžeme vyřešit jen my sami. Jak už jsem říkal, jde o to, abychom nehledali řešení venku, ale uvnitř sebe.

Jsou otužování a dechová cvičení jediné způsoby, jak imunity dosáhnout? Nejde to i jinak?

Jistěže existují i další způsoby. Například půst funguje také velmi dobře, do toho se ale nikomu moc nechce. Se všemi těmi mekdonaldy a fast-

foody už jídlo není jídlem. Navíc jíme moc. Když přitom máme hlad a jídlo doopravdy potřebujeme, naše tělo zbystří, smysly jsou ostřejší, víc vidíme, víc cítíme, jsme najednou bdělí. U zvířat je to automatické. Proto v přírodě nevidíme obezitu – zvířata hledají jídlo, když mají hlad. My se ale cpeme, i když jsme najedení. Máme pocit, že nás další hamburger uspokojí, na další a další delikatesy nás lákají nejlepší restaurace, nevíme už co by. Nebavíme se tu o fyzické potřebě, ale o naší mysli – a ta otupěla. Takže ano, i půst funguje, ale dýchání a studené sprchy jsou v dnešním moderním světě přímější a nevyžadují tolik úsilí. A řekl bych, že jsou také nejúčinnější, což jsme i dokázali při pokusu s bakterií, pomohlo dechové cvičení. Na to mě ale, jak už jsem zmiňoval, přivedla právě zima. Dýchání a otužování spolu skvěle fungují.

Ve své knize popisujete, že pomocí dechového cvičení můžeme ovlivnit i vážné psychické poruchy. Jak je to možné?

Tisíce lidí mi píší o svých zkušenostech s depresemi a o tom, jak jim moje metody pomohly. To mi ale nebylo jasné před pětadvaceti lety, kdy moje žena kvůli psychické poruše spáchala sebevraždu, tehdy jsem neznal odpověď. Teď to řešení mám a ve spolupráci s vědci, profesory, psychiatry a psychology se snažím, aby se přirozeným způsobem dostaly psychické poruchy pod kontrolu. Děláme na tom, ale trvá to a není to zadarmo. U lidí s depresemi zkoumáme, do jaké míry je porucha napojená na DNA. Zjednodušeně řečeno: jde o nerovnováhu serotoninu a dopaminu a právě během výzkumu jsme zjistili, že i tuto nerovnováhu lze silou mysli zvrátit. Profesoři z Detroitu, kteří se výzkumu věnují, říkají, že jde o převratnou techniku, která změní dosavadní péči o psychické zdraví. Takže ani tady už nejde jen o moji teorii, ale zakládá se to na faktech. Nebude ale jednoduché dokázat, že i v tomto směru funguje i přirozená a jednoduchá metoda, protože antidepresiva a celkově psychofarmaka jsou velmi lukrativním byznysem.

Wim Hof je držitelem několika rekordů v přímém kontaktu celého těla s ledem. Na snímku z roku 2008 sedí v nádobě s ledem před newyorským Rudin Museum of Art.

Foto Profimedia

HOFOVA METODA

Spočívá v dechových cvičeních, otužování ledovou vodou a meditaci. Má vést ke zlepšení odolnosti vůči chladu a posílení celkové imunity, ale také ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu. Na jejím vývoji Wim Hof pracuje 44 let, relevanci metody dokazuje na vědeckých studiích, které nechává provádět sám na sobě, ale také na skupinách dobrovolníků. Více informací o metodě na oficiálním webu www.wimhofmethod.com. Hofovu metodu vědci stále podrobují zkoumání a podle předběžných výsledků zjistili, že hyperventilace, čili hlubší a rychlejší dýchání, ovlivňuje imunitní reakci organismu, zvyšuje tepovou frekvenci a hladinu adrenalinu v krvi. Zkoumají také vliv meditace a vystavování těla extrémnímu chladu. Kritici Hofovi vyčítají, že účinky dýchání a otužování nadsazuje, zvláště ve spojení s léčbou závažných onemocnění.

Jenže vaše metoda zase znamená výrazný zásah do života. Může metoda lidem pomoci, i když nebudou ochotni se starých zvyků vzdát?
Lidem, kteří si svými zvyky škodí a nechtějí s nimi přestat, říkám, aby moji metodu jen zkusili – za to nic nedají. A často pak sami zjistí, že má pozitivní efekt, a ty staré zvyky sami od sebe nenuceně zahodí. Nad tím není potřeba vůbec přemýšlet, tohle je věc, kterou cítíme. Když řeknete alkoholikovi, ať přestane pít, tak nepřestane. Ale když mu ukážete, že se může cítit stejně dobře i jiným způsobem než jen zásluhou alkoholu, je na něm, co si vybere. Lidé mají spoustu prostředků, kterými se uspokojují, ať jde o alkohol, cigarety, sex, nakupování, auta, peníze. Když jim ale dáte jiný prostředek a oni zjistí, že funguje, myslím, že se spousta z nich tou cestou vydá.

Takže vychutnat si tu a tam skleničku vína či pivo po práci nebo si jednou za čas zapálit nejde s vašimi metodami dohromady?
Všechno, co děláte, děláte proto, abyste se cítili dobře. A můžete v tom pokračovat. Také jsem dříve pil i kouřil. Už nic z toho nedělám a přestat mě nestálo žádné úsilí, prostě jsem k tomu dospěl a cítím se skvěle i bez toho. Už to nepotřebuji. Možná stejně jako já zjistíte, že to k tomu, abyste se cítili dobře, nepotřebujete, protože najdete jiný způsob.

Co jste ještě ze svých starých zvyků změnil, abyste docílil toho, jak žijete nyní?
Spíše jsem navykl novým zvykům: každý den se nořím do ledové vody a cvičím dýchání. A co jsem změnil? Naučil jsem se bezpodmínečně milovat toho, kdo a co jsem, a všechno, co cítím.

Ale přestal jste také jíst maso. Bez toho to nejde?
Ano, jde. Znám i spoustu lidí, kteří jedí pouze maso, a i tak na sobě pozorují pozitivní účinky mojí metody. Z mého pohledu ale není nutné, abychom kvůli jídlu zabíjeli zvířata. Máme mnoho jiných možností, čím maso nahradit.

Co tedy nejraději jíte?
Nejsem striktní vegan, spíše vegetarián. A jím prakticky všechno, ale ne ve velkém množství.

Kolik chodů denně si dopřáváte?
Už mnoho let jím jen jednou denně a bohatě mi to stačí. Když se najím ráno, cítím se nacpaný, takže jím spíše později odpoledne. Mám tolik energie, že ve svých jednašedesáti letech dokážu věci, které často nedokážou ani mladí lidé. Jak je to možné? Jak už jsem zmiňoval, když máme hlad, neurologické receptory jsou mnohem více otevřené – a na to bychom měli myslet.

Je ale vůbec možné zvrátit škody, které už jsme na svém těle, ať stravou, alkoholem, či kouřením, napáchali?
Jistě, nikdy není pozdě začít, nejstaršímu účastníkovi mých kurzů je 98 let. Začněte se studenou vodou a dechovým cvičením, a uvidíte, že se budete cítit lépe.

Není riskantní jen tak zničehonic skočit do ledové vody?
To nemůžete, je potřeba dodržovat principy, jít na to postupně, tělo potřebuje přípravu a adaptaci. Vytvořili jsme k tomu aplikaci, která vás povede. Vychází z mé čtyřiačtyřicetileté praxe a je zadarmo.

Můžete přesto nastínit, čím bych měla začít?
Různá dechová cvičení existují po tisíce let, ale je třeba je uzpůsobit aktuálním existenčním problémům, dal jsem jim proto současný rozměr. Je to jako s počítačem, který neustále potřebuje nové aktualizace, útočí na něj i viry, které jsou pokaždé jiné. Stejné je to našimi problémy. Lidstvo se mění a stejně tak potřebuje nové aktualizované techniky, jak řešit současné problémy. Doporučuji cvičit dech zhruba 20 minut a potom si dát studenou sprchu – to je navíc velmi prospěšné pro náš kardiovaskulární systém, na jehož onemocnění ročně umírají miliony lidí. O prevenci kardiovaskulárních chorob nikdo nemluví, a přitom je to jednoduché. Navíc chladné počasí je pro nás Evropany přirozené, jsme na něj zvyklí. K otužování máme skvělé podmínky, a to i vy v České republice, například v Krkonoších.

Považujete se za materialistu, nebo idealistu?
Jsem absolutní idealista, ale své ideje přenáším v realitu.

V co věříte?
Nevěřím v žádné náboženství, ale ve víru lidí a její sílu. Nevěřím, že náš život začíná narozením a končí smrtí. Mým guru je moje žena, můj pes a zima.

Co byste se svými zkušenostmi vzkázal dnešní mladé generaci?
Je potřeba, aby věděli, že nástroj k tomu, abychom byli šťastní, silní a zdraví, máme všichni v sobě. Narodili jsme se s ním, nepotřebujeme k tomu nic zvnějšku. Proto propagujeme zdravý životní styl, který dá nakonec lidem mnohem větší kontrolu nad vlastním životem. To znamená sebejistotu, štěstí, sílu a zdraví. «