

Vedomá chôdza a GDNF



Ako naštartovať obnovu mozgu pomocou pohybu – príbeh Johna Peppera

Parkinsonova choroba prináša do života neistotu. Spomaľuje pohyb, narúša rovnováhu, ovplyvňuje reč, rukopis, výraz tváre aj psychiku. Niektorí z nás sa cítia, akoby nám telo prestávalo patriť.

Ale čo ak existuje spôsob, ako znovu získať kontrolu – nielen nad telom, ale aj nad samotným mozgom?

Práve o tom je táto brožúrka. Nie je to zázračný návod, ale praktický nástroj, ako v sebe prebudiť schopnosť regenerácie, ktorú máme všetci.

GDNF – bielkovina, ktorá opravuje mozog

GDNF (glia-derived neurotrophic factor) je bielkovina, ktorú si náš mozog vie vytvoriť sám – ale iba za určitých podmienok.

Čo GDNF robí:

- Pomáha dopaminovým neurónom prežiť a znovu vytvárať spojenia
- Zvyšuje produkciu dopamínu
- Zmierňuje zápal v mozgu
- Podporuje neuroplasticitu – schopnosť mozgu „učiť sa znova“
- Chráni mozog pred stresom a oxidačným poškodením

Príbeh Johna Peppera

John Pepper bol Juhoaafričan, ktorý žil s Parkinsonovou chorobou. Nebol lekár, ale skúsený pozorovateľ. A hlavne – nevzdal sa.

Začal pravidelne cvičiť, no zlom prišiel, keď objavil špecifickú formu chôdze: vedomú, rýchlu a rytmickú. Začal chodiť obdeň, a každý krok sledoval. Po niekoľkých týždňoch sa zlepšila nielen jeho chôdza, ale aj postoj, rovnováha, psychická pohoda. Jeho ochorenie sa prakticky zastavilo.

Až neskôr sa dozvedel o GDNF a pochopil, že jeho metóda aktivovala prirodzenú regeneráciu mozgu.

Prečo práve chôdza?

- Je prirodzená a dostupná – nepotrebujete žiadne vybavenie
- Zapája mozog, telo aj dych
- Pomáha držaniu tela, rovnováhe, dýchanie sa prehľbuje
- Aktivuje gliové bunky, ktoré produkujú GDNF
- Je to najjednoduchší spôsob, ako dostať mozog do režimu „opravy“

Aby mohla naozaj aktivovať GDNF, musí byť:

- vedomá (sústredená)
- rýchla (na hranici komfortu)
- pravidelná (aspoň každý druhý deň)

Ako začať – návod podľa Johna Peppera

John Pepper odporúčal vybudovať vlastný individuálny plán chôdze, ktorý napodobňuje tzv. „tréningový stres“ – ale kontrolovaný. Tým sa

spúšťa tvorba GDNF, zlepšuje sa neuroplasticita, znižuje sa zápal v mozgu a obnovujú sa motorické funkcie

1. Začnite tam, kde ste

Ak zvládnete len 3 minúty – výborne. Netlačte na seba. Zvyšuj veľmi pomaly – každých 5 minút navyše až po 2 týždňoch. Postupne sa snaž dostať na 1 hodinu chôdze 3× týždenne.

Pravidlo: mali by ste byť schopní hovoriť, ale nie spievať

2. Chodievajte obdeň

Mozog potrebuje čas na regeneráciu. Nie je to o pretekoch.

Odporúčaný plán:

Týždeň	Trvanie chôdze	Frekvencia
1–2	5–10 minút	každý druhý deň
3–4	10–15 minút	každý druhý deň
5+	30–45 minút	každý druhý deň

3. Sledujte pokrok

Zaznamenávajte si, ako dlho ste kráčali, ako ste sa cítili, či sa niečo zlepšilo. Ideálne pásmo pre väčšinu ľudí s Parkinsonom (60+ rokov): 90–115 úderov za minútu (bpm)

Použi jednoduché pravidlo: „**Môžeš hovoriť, ale nie spievať**“

Môžeš si pomôcť náramkom / hodinkami / mobilom

Vzdialenosť, tempo a rytmus

ÚROVEŇ	TRVANIE CHÔDZE	ODHADOVANÁ VZDIALENOSŤ
ZAČIATOČNÍK	10–15 min	cca 0,5–1 km
MIERNE POKROČILÝ	30 min	cca 2–3 km
CIEĽ	60 min	cca 4–5 km

John opakovane zdôrazňuje: „Nezáleží na tom, ako ďaleko zájdeš. Dôležité je, že ideš. A že ideš vedome. V roku 2018 mal 83 rokov. Jeho štandardná chôdza bola: 7 km za hodinu, 3× týždenne. Medzitým mal jeden deň voľna.

4. Technika vedomej chôdze

👉 Jak přesně položit nohu při „vědomé chůzi“ podle Johna Peppera

♦ 1. Krok vpřed

Zvedneš jednu nohu a:

- **nešoupeš** s ní po zemi,
- ale ji **vedomě zvedneš** a posuneš **dopredu** (cca 30–40 cm).

♦ 2. Dopad patou

Dopadneš na:

- **patu** (ne na špičku, ne na celou plosku),
- špička je v tom okamžiku **zvednutá nahoru** (cca v 30° úhlu),
- noha se v tomto momentě **ještě neopírá celou ploskou o zem** – jen pata se dotkne jako prví.

💡 Můžeš si představit, že se dotýkáš země „jako při kroku do sněhu“ – nejdřív jemně patou, pak celou nohou.

♦ 3. Plynulý přechod na celou plošku

Jakmile je pata na zemi, začneš:

- pomalu pokládat **zbytek chodidla – přes střed chodidla k prstům**,
- pohyb je **plynulý a řízený vědomím** – žádné automatické „dupnutí“.

♦ 4. Druhá noha

Přeneses **celou váhu** na tu nohu, kterou jsi právě položil, a začneš celý proces znovu s druhou nohou.

- **Zdvihnite nohy – nešúchajte**
- **Prenášajte váhu vedome**
- **Ramena dozadu, pohľad dopredu**
- **Dýchajte rytmicky**
- **Sústred'te sa len na chôdzu**

5. Čo ak nezvládnem ani 100 metrov?

- Chodievajte doma – medzi kuchyňou a obývačkou
- Stojte minútu a jemne dvíhajte päty
- Sedieť a dvíhať nohy striedavo
- 1 minúta chôdze 4× denne = viac než nič

Keď je zhoršenie nezastavujte sa úplne. Robte aspoň dýchanie, pretiahnite sa, alebo kráčajte doma.

7. Odmeňujte sa – aj za malé kroky

Každý pokrok sa počíta. Zapisujte si – a sledujte, ako sa zlepšujete. Používaj denník, kde si každý deň zapíšeš

Dátum	Minút	Kroky	Tep	Pocit po	Poznámka
1.8.	15	1800	94	dobre	prvý deň
3.8	20	2400	98	lepiej	v parku

Aký je cieľ?

3× týždenne vedomá chôdza po dobu 45–60 minút

Záver

Mozog má úžasnú schopnosť sa regenerovať.

Začni tam kde si, hoci aj 2 minúty a len pár krokov.

Zvyšuj veľmi pomaly, každých 5 minút navyše až po dvoch týždňoch.

Chod' obdeň, nie denne, mozog potrebuje regeneráciu.

Postupne se snaž dostať na 1 hodinu chôdze 3x týždenne.

Cielom nie je rýchlosť ani vzdialenosť ale vedomá pravidelnosť.

Denník vedomej chôdze – 21 dní



Deň	Trvanie	Miesto (doma/vonku)	Pocit po chôdzi	Poznámky
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Zapojením sa do tohto projektu robíte niečo dôležité – nie pre výkon, ale pre seba.

Každý krok, ktorý urobíte vedome, má zmysel. Nemusí to byť veľa, nemusí to byť rýchlo. Podstatné je, že sa hýbete – tak, ako viete a ako môžete.

Všetci máme rôzne podmienky, schopnosti aj dni. Ale každý, kto sa rozhodne zapojiť a urobiť niečo pre svoje telo a mozog, si zaslúži rešpekt.

Ďakujeme, že do toho idete.

Ak máte otázky, potrebujete podporu ozvite sa nám na Facebooku ProParkinson SK

info@proparkinsonsk.com

www.proparkinsonsk.com

0911 412 784



Použité zdroje odporúčaná literatúra:

1. **Pepper, J. (2004, 2013).** Reverse Parkinson's Disease. ISBN: 978-0-620-42357-2
[Kniha Johna Peppera, ktorý detailne popisuje vlastnú metódu vedomej rýchlej chôdze, jej vplyv na mozgovú plasticitu a zlepšenie symptómov Parkinsonovej choroby.]
2. **Doidge, N. (2007).** The Brain That Changes Itself. Viking Penguin.
[Kapitola o neuroplasticite, v ktorej sa spomína GDNF ako jeden z kľúčových faktorov regenerácie mozgu.]
3. **Petzing, G. M., et al. (2013).** Exercise-enhanced neuroplasticity targeting motor and cognitive circuitry in Parkinson's disease. The Lancet Neurology, 12(7), 716–726.
[Jedna z najcitovanejších štúdií o tom, ako cvičenie stimuluje plasticitu mozgu a podporuje zdravie dopaminergného systému.]