

# Jitka Hořejšová, RNDr.



## VZDĚLÁNÍ

Farmacie na UK v Hradci Králové  
Doktorát přírodních věd z farmacie, UK

## JAZYKOVÉ ZNALOSTI

AJ, RJ, NJ pasivně

## SOUČASNÉ AKTIVITY

Do roku 1989 jsem pracovala v Institutu pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů (ILF), v roce 1990 jsem byla propuštěna, jako „nepohodlná“ zakladatelka Občanského fóra v ILF. To spolu s tím, že jsem 10 let hledala řešení, jak zbavit mého malého syna atopického ekzému bylo impulzem k vzniku soukromé Střední školy životního stylu.

V roce 1990, kdy pojem zdravý životní styl ještě nebyl v ČR příliš znám, jsem založením Školy životního stylu, chtěla mladým lidem dát kvalitní informace o významu prevence pro udržení zdraví. Podařilo se mi pro školu získat celou řadu špičkových odborníků. Pomaturitní studium oborů kosmetika, masérství, rekondice a regenerace s komplexním vzděláním o vlivu výživy, pohybu a psychiky na kvalitu zdraví absolvovalo úspěšně za sedm let více než 500 mladých lidí.

10 let jsem aktivně působila ve Sdružení PRO Gymnázium – zřizovatele Prvního obnoveného reálného gymnázia (PORG).

V současnosti se specializuji na Anti-aging (prevenci proti předčasnému stárnutí). Nejnovější vědecké poznatky studuji v USA a přednáším v ČR i v USA. Nabízím programy „Anti-aging bez skalpelu“, dostupné pro každého, kdo má zájem o vlastní zdraví a chce získat spolehlivé informace na základě nejnovějších vědeckých poznatků k volbě správné životosprávy.

Dále spolupracuji s odbornou lékařskou Společností pro radiobiologii a krizové plánování JEP, na rozvoji a využití laserů v medicíně a estetice.

Od roku 2010 jsem manažerka a členka výboru Společnosti rehabilitační a fyzikální medicíny JEP.

Společně s doc. MUDr. Kuželou, nutričním expertem Univerzity Karlovy, prezentuji post klinické studie nutričních produktů Nutra Bona.

Také mě můžete pravidelně slyšet v pořadu Českého rozhlasu o životním stylu – STYL 2011, či popřípadě osobně vidět na „Cvičení pro udržení mládí“, které vedu v rehabilitačním centru Geri.

## KDO VÁS V ŽIVOTĚ NEJVÍCE OVLIVNIL?

Milující rodiče a prarodiče mi dopřáli šťastné dětství, ze kterého čerpám energii dodnes. Rodiče mne a dvě mladší sestry vedli ke vzdělání, kultuře i sportu, pobytu v přírodě a nutnosti si pomáhat. Nebylo to pro ně vždy jednoduché, zvláště když maminka náhle ve svých 26 letech onemocněla kloubním revmatismem.

Můj dědeček, který mne inspiroval k přemýšlení o životě v historickém kontextu a moje statečná teta Hedvika, která navzdory těžkému osobnímu životu nikdy nezatrpěla a vždy dokázala s úsměvem šířit pohodu.

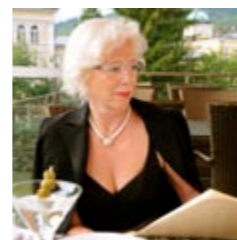
Moji učitelé – mladá učitelka chemie na základní škole, která mi odhalila tajemství prvků života. As. MUDr. M. Kadlec, pilíř Rehabilitační společnosti, který mne zasvětil do postupů rehabilitace a svou autoritou podpořil program Školy životního stylu. PhDr. Marie Svobodová, svými znalostmi orientálního léčení, jógy, rehabilitačních cvičení, masáží a psychoterapie mi objasnila komplexní přístup k životosprávě a významně přispěla k úspěchu Školy životního stylu.

## CO POVAŽUJETE ZA CENNOU RADU, KTEROU JSTE V ŽIVOTĚ DOSTALA?

Rad jsem dostala celou řadu, ty nejceněnější od maminky, protože nikdo jiný to s námi nemyslí tak dobře, jako ony. Některé jsem ocenila až ve zralém věku. Já se snažím řídit radou: „Nedělej druhému to, co nechceš, aby někdo dělal tobě“.

## CO JSTE SI ODNESLA DO ŽIVOTA OD SVÝCH RODIČŮ?

Vzor dokonale fungující rodiny. Můj otec – pravý gentleman, velmi pracovitý a zručný dámský krejčí, šil modely pro dámy z celého světa a nám po večerech také. Snažím se být jako on – vždy elegantní a pozorná k potřebám druhých. Moje maminka je velkým vzorem výjimečné ženy. Jako dcera chudého živnostníka paradoxně nebyla po roce 1948 přijata na žádnou střední školu, tak studovala celý život sama a nás motivovala k učení, studiu jazyků, učila se



s námi, opravovala nám gramatiku a výslovnost. K tomu všemu při své nemoci stihala vždy skvěle uvařit a ještě nám vymyslet a ušít modelové šaty do tanečních. I dnes v 80 letech má znalosti a vědomosti, kterými předčí mnohé lidi s několika tituly a smekám před ní, že měla chuť a zvládla i používání počítače.

Bylo mi líto, jak trpí bolestmi a zároveň jsem měla obavu, aby moje tělo plné energie nepřepadla zákeřná nemoc. Proto jsem chtěla studovat medicínu, abych zjistila, co je příčinou náhlé ztráty zdraví. Farmacie byla kompromisem a dnes jsem velmi ráda, protože jsem brzy dospěla k poznání, že léky nejsou to, co bezpečně ochrání naše zdraví. Na své cestě za poznáním jsem objevila a ještě stále objevuji nevyčerpatelné možnosti našeho těla udržet si potenciál zdraví. Jen mu v tom nesmíme bránit. Ško-



Z oslavy posledních narozenin s manželem a synem

da, že člověk objevil tolik úžasných poznatků o fungování lidského těla a pro nové objevy ty staré odmítá. Připadá mi, jako kdybychom při koupi auta zahodili boty nebo si nechali amputovat nohy, že už jsou zbytečné a na obtíž.

## MÁTE SVŮJ OBLÍBENÝ LITERÁRNÍ ŽÁNŘ A AUTORA?

Knihy miluji. Doma jsme měli obsáhlou knihovnu, ze které jsem přečetla téměř všechny knihy, od ruské klasiky Dostojevského, Čechova i Gogola, přes historické romány, detektivky, básně, Shakespearovy sonety, Prousta i Exuperyho, Remarquu a Hemingwaye, americkou literaturu, až po cestopisy Hanzelky se Zikmundem. Četla jsem pořád i ve škole pod lavicí. Knihy mi umožnily nedostupné cestování v prostoru i čase. Dnes si knihy vybírám pečlivě, čtu

publikace z oboru, objevy o zákonitostech lidského organismu, vracím se k tradiční tibetské a čínské medicíně. Ale je jedna kniha, která mne svého času silně ovlivnila – Tulák po hvězdách od Jacka Londona.

## KDE RÁDA TRÁVÍTE DOVOLENOU?

Cestuji velmi ráda, poznávám nové krajiny a lidi a přitom sportuji. Mám ráda hory. Lyžovala jsem závodně, dnes už je ale sjezdové lyžování na můj vkus moc průmysl, proto vyhledávám místa turisticky méně atraktivní nebo běžkuji. Obdivuji skialpinismus. Pokud bych byla mladší, byl by to můj favorit. Tak jsem totiž lyžovala v dětství s svým tatínkem, půl dne jsme stoupali na horu a pak sjížděli volným terénem do údolí. V létě považuji na regeneraci ideální moře. Rádi jezdíme s přáteli do Francie, kde je vše, moře, hory, cyklistika, dobré jídlo, víno a příjemní lidé.

## ČEHO SI VÁŽÍTE U LIDÍ, KOLEGŮ?

Schopnosti přijímat rady a zkušenosti starších, loajalitu a smyslu pro humor.

## JAKÉ MÁTE PODLE VÁS SILNÉ STRÁNKY?

Optimismus a odvahu začínat nové věci.

## MÁTE PROFESIONÁLNÍ

## ZÁSADY? JAKÉ?

Dělat vždy věci, které vnímám jako prospěšné pro zachování zdraví. Proto jsem také pracovala v lékárně necelý rok. Nemohla jsem podávat opakovaně malým dětem antibiotika na rýmu a kašel. A to v době, kdy se o rezistenci na antibiotika ještě veřejně nemluvalo.

## MÁTE V PLÁNU SE JEŠTĚ NĚCO NAUČIT?

Učím se pořád, je to dobrodružství odhalovat tajemství fungování lidského těla.

## ZA CO RÁDA UTRÁCÍTE PENÍZE?

Cestování, wellness, knihy, dárky pro rodinu a přátele. Peníze považuji za prostředek, který má sloužit, pomáhat a usnadňovat život, ráda je tudíž utrácím za to, co mi to umožní.



## KTERÁ HISTORICKÁ UDÁLOST NA VÁS ZAPŮSOBILA?

Negativně rok 68, pozitivně rok 89. Škoda, že to byla revoluce s přívlastkem a trochu se nám vymkla. Také proto jsem v roce 2006 kandidovala do senátu za Politiku 21. Více zralých žen v politice vnímám jako nutnost pro ozdravení „shnilého“ státu!

## S KÝM BYSTE SE RÁDA SETKALA?

Poznala jsem se s celou řadou osobností z medicíny a s některými i úzce spolupracovala, např. s docentem Otou Feřtkem, zakladatelem korektivní dermatologie, s profesorem dermatologie Pavlem Hybáškem, s profesorem Vladimírem Jandou, zakladatelem „Pražské školy rehabilitace“, asistentem Miroslavem Kadlecem, doktorkou Marií „Mášou“ Svobodovou.

S kým bych se velmi ráda setkala je Dr. Joseph Mercola, z USA. Dr. Mercola má kliniku – Natural Health Center – nedaleko Chicaga, provozuje zdarma webové stránky, kde publikuje svoje získané znalosti, jak si přirozenou cestou udržet kontrolu nad svým zdravím a obdivuji ho pro jeho odvahu dokumentovat někdy téměř zločinecké praktiky farmaceutických firem.

## VÁŠE MOTTO

Motto, které jsem vymyslela v roce 2006 v rámci své kampaně pro volby do senátu: „Kvalitní vzdělání a zdravý životní styl je zaručená investice, nezávislá na prostoru a čase.“

[www.drhorejsova.eu](http://www.drhorejsova.eu)