

Biochemický koktejl: rozhovor s absolventkou Markétou Konupčíkovou

7.5.2025 - Zuzana Paulusová | Univerzita Pardubice

Když je naše tělo, duše i mysl v rovnováze, dokážeme cokoliv. Aby se tímhle heslem Markéta Konupčíková začala řídit, musela od života dostat pořádnou stopku. Dnes to stejné učí i ostatní. „Nejsem ezo, respektuji medicínu, řídím se biochemií, ale v celkovém zdraví hraje velkou roli i přístup k životu, k okolí, k sobě samé,“ říká absolventka Fakulty chemicko-technologické.

„Vždycky jsem byla holka milující život. Od malička jsem ho vysosávala naplno. Jsem vděčná, že tu stále můžu být. Pro mě je život chemie a chemie je život,“ začíná svoje vyprávění Markéta Konupčíková, která vystudovala biochemii na Fakultě chemicko-technologické. Do Pardubic jezdí i se svým mužem, také chemikem. Vracejí se sem za přáteli. Na studentská léta, seznámení na fakultě a všechno, co tam zažili, rádi vzpomínají. Až na moment, který jim obrátil život vzhůru nohama...

Setkání s profesorem

Už jako středoškolská studentka byla Markéta neobyčejná. Bavila ji biologie, chemie, jazyky i tanec, o němž si myslela, že ho bude studovat a profesionálně se jím žít. O prázdninách ale pracovala jako průvodkyně na zámku ve Slavkově u Brna. A skočila rovnou k chemii. Mezi návštěvníky se jednou objevil profesor Vladimír Vetterl, vynikající vědec, biofyzik a jeden ze zakladatelů bioelektrochemie v Česku. *„Až pojedete zase do Brna tancovat, stavte se někdy na biofyzikálním ústavu akademie věd v Brně,“* řekl jí. A tak se tam Markéta zastavila. *„Ujal se mě, vzal mě do týmu a já jsem se díky tomu začala věnovat sledování vlivu hypometylačních látek na vývoj a diferenciaci rostlin a separovat DNA,“* vzpomíná Markéta, která s prací dokonce vyhrála vědeckou soutěž Amavet. A zamířila na biochemii do Pardubic.

Těžký život studenta

Studium bylo sice náročné, i tak jím Markéta zvládala protančit. *„Učila jsem angličtinu, dělala jsem hostesku, sportovala jsem, tancovala v tanečních skupinách, a dokonce ve Východočeském divadle. K tomu byla samozřejmě spousta aktivit spojených se studentským životem. Ale první ročník byl, jak se říká síto, a studium jsem nechtěla podcenit,“* dodává se smíchem. V té době se seznámila se svým budoucím manželem Petrem, který chtěl studovat výbušniny. Společně se stali králem a královnou Majálesu. Markéta zkrátka stíhala všechno, co chtěla, a byla spokojená. Pak dostala tvrdou lekci. *„Zjistila jsem, že když všechno dělám na sto procent, a neodpočívám, skončí to špatně,“* hodnotí zpětně. Selhání organismu nepřišlo zčistajasna. Na signály těla ale Markéta ve svém záprahu nebrala ohled.

Nejlepší lék na všechno

Během zkouškového období ve třetím ročníku se kvůli bolesti hlavy nedokázala už vůbec učit. *„Přestala jsem vnímat svět, nevěděla jsem, co je za den, jen jsem ležela,“* popisuje. Přítel ji odvezl do Olomouce, kde si ji převzali rodiče už ve velmi špatném stavu a v Brně ji ve Vojenské nemocnici a pak na Klinice infekčních chorob ve FN Bohunicích doslova „zachránili“. Dodnes s jistotou neví, co jí bylo. *„Jsem mezi jedním procentem pacientů, kterým nikdy neřeknou úplnou diagnózu. V anamnéze je meningoencefalitis,“* dodává Markéta, která v té době nepoznávala svoje rodiče, sestru ani přítele, nevěděla, jaký je rok. Nakonec skončila s diagnózou roztroušené sklerózy. Na začátku léčby ale řekla

ne. Potřebovala vzít osud opět do svých rukou. Dostala se do péče profesorky Evy Kubala Havrdové, jedné z největších kapacit přes toto onemocnění. Tam byla dlouhých 15 let. A tehdy poprvé přišla na to, jak propojit tělo, duši a mysl. *„K uzdravení jsem potřebovala i jiné přístupy než čistě medicínské. Napojit se na sebe a vnímat svoje tělo je ten nejlepší, a hlavně primární lék na všechno.“*

Když o něčem nejsem přesvědčená, nejdu do toho, protože nechci jít proti sobě. Navíc jsem býk a o nich je známo, že jsou velkými milovníky života a že si musí jít i přes pády vlastní cestou. Mě nemoc připravila o asi 20 let a já si je chci vzít zpátky (smích).

Dostala jsem se k health wellness coachingu, což je vlastně takový spojovatel mezi nemocnicí a domácím prostředím. Wellness je cesta, cesta k sobě, ke zdraví a po ní jsem se rozhodla jít. Celé jsem si to zpracovala a díky tomu můžu jít dál. Byla to ale strašně dlouhá cesta. Proto dnes učím klienty, ať nechtějí výsledky hned, že to je neustálá práce, která postupně odkrývá jednotlivé vrstvy.

Kdybych si to celé nezpracovala, tak tady nejspíš ani nejsem. Nejde to v sobě uzamknout. Pokud se člověk chce posunout dál, musí se k problematickým věcem vrátit, vyřešit je a především je přijmout. Díky tomuto procesu jsem vytvořila i svoji metodu, podle které dnes s lidmi pracuji.

Když jsem se vyhrabala z nejhoršího a dokázala jsem zase fungovat, dokončila jsem školu a začala jsem být opět velmi aktivní. Dokonce jsem otěhotněla, přestože mi to lékaři vzhledem k diagnóze příliš nedoporučovali. Mé tělo to ale zvládlo a narodilo se mi zdravé miminko. Během mateřské jsem se vzdělávala a vymýšlela, co budu do budoucna dělat. Založila jsem si na mateřské svoje FIT je ŠIK, takový program vitality a pohybu pro ženy, a okolí se mě pořád ptalo, jak to dělám, že působím tak pozitivně a jsem plná elánu. Zajímalo je, co za tím je.

Jsem stále hodně energická. Uvědomuju si, že život je krátký a může během chvilky skončit. Mám neuvěřitelné štěstí, žiju a nechci si to tu otravovat negativismem nebo lidmi, kteří mi pod nohy hází mrtvoly. Od nich jdu rovnou pryč. Samo to ale nefunguje, je za tím nějaká práce.

Od nemoci jsem na sobě celou dobu pracovala. Vděčím za to kamarádce, která mi už do nemocnice nosila knížky od Louise L. Hay Miluj svůj život a podobné tituly. V tu dobu jsem jí ještě říkala: Ježíš, to není nic pro mě, tohle mi rozhodně nepomůže... A byla jsem na ni našťavaná. O něco později se ale tělo, duše a mysl začaly propojovat a já si k tomu našla cestu. Cítila jsem, že tady medicína úplně nestačí. Navíc jako by mi ta moje duše šeptala: Markéto, běž si za tím, co cítíš.

Přicházela jednotlivá uvědomění, která zapadala do mojí celistvosti – CELIstvá cesTA. Ta je tvořena několika vrstvami. Začala jsem imunitou, protože jsem brala 22 léků. Pokračovala jsem rovinou výživy, pohybu, životních hodnot, vztahů, víry, komunikace, práce, otázkou vlastní zodpovědnosti a dalšími tématy. Toto všechno tvoří naši celistvost.

V podstatě ano. Je potřeba si tím projít, proto i moje metoda zahrnuje 13 oblastí: dech, láska, výživa, pohyb, komunikace, práce a hra, smysly, city a emoce, transcendence, intimita, životní hodnoty, vlastní zodpovědnost a ta pověstná 13. komnata, kterou každý máme a neumíme ji uchopit, mnohdy si ji ani nepřiznáme...

Bez toho nedojdeme do cíle. Musíme jít až na úplnou dřeň, přestože to je bolestivé a namáhavé, trvá to, nechce se nám do toho. Dneska totiž chceme a hledáme hlavně rychlé řešení, ale toto urychlit a zjednodušit nejde.

Máme tendenci neustále nadávat, vidět problém v někom jiném, říkáme, že za to může společnost, partner a tak dále. Jsme věčně nespokojení. Ale předně si musíme uvědomit, že to my jsme dovolili, aby náš partner byl takový, my jsme si ho vybrali. Když nemám vyřešené vztahy, nemám dobrou komunikaci ani hezké prostředí kolem sebe, jsem vnitřně, fyzicky i psychicky, tedy zdravotně

komplet, ovlivněna. A pokud to nechci, musím začít u SEBE.

Snažit se o svoji maximální pohodu. Dát se na první místo a pracovat na lásce k sobě. Naučit se být zdravě sobecký. Vím, že je to celkem omílané, možná až otravné téma, ale je potřeba to stále zdůrazňovat. Obzvláště v případě nás žen, protože máme pocit, že pořád pro někoho něco musíme...

Uvědomit si, co opravdu chci a co nechci. Často si myslíme, že je to taková hloupá, možná jednoduchá otázka, ale mnoho lidí neví, co ve svém životě chtějí a co naopak nechtějí. Hodně lidí se hodí do nějakého módu a v tom jedou. Typické je to právě u žen na mateřské. Na prvním místě mají roli maminky a dítěti dávají sto procent, ale už chybí role milenky nebo manželky. A pak se diví, že to nefunguje a že ani dítěti vlastně není úplně dobře.

Člověk se musí úplně zastavit, rozhlédnout se kolem sebe a začít se vnímat tady a teď. Fakt si na chvíli sednout a vnímat jenom to, kde bydlím, poslouchat zvuky své domácnosti. Vědět, jak dýchám, jak voním... Zaměřit se na věci, které nám přijdou jasné. Je to takové osobní wellness každý den, stačí pět, deset minut, třeba hned po ránu: nic nedělat a vnímat se.

Zpátky se napojíte na svoje tělo, na sebe, víc se poznáte.

Míchám jim správný biochemický koktejl, který zrovna potřebují. Já jsem si ho na začátku svého léčení nebyla schopná namíchat, a postupně jsem se to krok po kroku naučila. Musí to jednoduše ladit na všech frontách. Naše duše bývá zpravidla napřed a našeptává nám. Když ji neposloucháme, začne volat: haló, haló, haló, pak začne křičet. Když stále neposloucháme, vyloženě na nás rve, ale to už může být pozdě.

Vedu je, aby o daném problému přemýšleli komplexně. Ale pracují sami se sebou. Neříkám jim, co mají dělat, to si řídí a říkají oni sami. Hned při první konzultaci zjistím, co toho člověka trápí, zda jsem schopná mu pomoci, a podle toho se naše práce odvíjí dál. Pokud to situace vyžaduje, doporučím jiné odborníky.

V rámci celistvosti za mnou člověk může přijít v podstatě s čímkoliv. Tělo musí být spokojené fyzicky, ale stejně důležitá je psychika i mysl. Chodí za mnou například ženy, které mají problém se štítnou žlázou nebo trávicí či hormonální potíže. Nebo potřebují najít zpět smysl života, radost nebo právě samy sebe. Řešíme hubnutí, záda i rakovinu. Vše totiž se vším souvisí. A ve spolupráci s dalšími odborníky na psychosomatiku jsou ty cesty nádherné.

Ano. Muži mají jiná témata i přístup. Učím ženy být tak trochu těmi muži, protože oni si svoji pohodu, svůj klid udělají přirozeněji. Dají si nohy nahoru a my jim za to nadáváme. Ale to, že umí vypnout, je vlastně strašně dobře. My ženy jsme od přírody řešitelky a máme pocit, že musíme pořád něco dělat. Zároveň v ženách probouzím ženskost a tu jemnost, kterou v nás muži chtě nechtě hledají.

Trošku to trend je. Spíše jsou ale lidé vlivem doby přinuceni hledat si nové cesty a jinak o sobě přemýšlet, aby i v záplavě nejrozličnějších technologií, mnoha informací dokázali normálně fungovat. Dnešní svět může být poněkud ubíjející a když člověk nenajde balanc, vede to do pekel.

Nesetkala. Mám totiž velmi kvalitní background, vystudovala jsem biochemii a později ještě technickou chemii ochrany životního prostředí. Nejdu do žádné ezoteriky. Ani neučím klienty, aby přestali brát léky, mám k lékařům velký respekt, a naopak s nimi spolupracuji, protože mě samotnou to udrželo při životě. V celkovém zdraví ale hraje velkou roli i přístup k životu, k věcem, k sobě samé, ta celistvá cesta. Je to o tom, že my něco svému tělu zakazujeme, nějak mu ubližujeme. Máme právě špatnou biochemii.

Posouvám a mám takovou svoji vizi. Nechci ji ale zakřiknout. Nicméně bych chtěla, abychom uvěřili tomu, že je naše tělo neskutečně dokonalý systém a pomocník. Dokážeme si poradit téměř se vším, jen musíme svému tělu věřit a napojit se na něj. A neubližovat mu fyzicky ani psychicky. Být v souladu se svým jednáním, životními kroky a vlastními rozhodnutími. Přiznat si, že to, co tělu dáváme stravou i hlavou, nám vrací zpět. V dobrém i zlém. Tu celistvou kuličku našeho života je třeba vyživovat rovnoměrně. Když je naše tělo, duše i mysl v rovnováze, dokážeme opravdu cokoliv.

Tento text najdete v exkluzivním vydání časopisu Univerzity Pardubice MY UPCE, vydání z prosince 2024, v tištěné i on-line podobě.

<https://www.upce.cz/biochemicky-koktejl-rozhovor-absolventkou-marketou-konupcikovou>