CESTA K CELKOVÉ HARMONII

Rozhodnutí používat čistou kosmetiku obvykle patří k prvním krokům na cestě k vědomějšímu životu. Většina z nás ale tuší, že tím naše mise zdaleka nekončí. A tak pátráme dál. Stejně jako zakladatel projektu soulad.cz Petr Mühlhans, kterého touha po životní rovnováze přivedla až do světa bosých bot a ručně vyráběného oblečení v bio kvalitě.

KDO JE PAN SOULAD?

ING. PETR MÜHLHANS (*1986), bývalý reprezentační cyklista, bosý maratonec a ultramaratonec, podnikatel a výrobce barefoot obuvi a „nahého" oblečení:

... Vyrůstal v Mariánských lázních, v osadě Kladská, přímo v lese. „Myslím, že právě to pro mě bylo určující. Od dětství jsem totiž zažíval svobodu pohybu a přirozené spojení s přírodou," vzpomíná.

... Částečný odklon od milovaného světa nastal až s dobou studií a kariérou profesionálního sportovce. „Jezdil jsem na cyklistické závody po celém světě a setkával se s nejrůznějšími civilizačními vymoženostmi. V létě 2011 mě ale začal znovu volat les, což mě nakonec přivedlo k rozhodnutí skončit kariéru. Napsal jsem tehdy všem sponzorům, že s vrcholovým sportem končím a budu se místo něj věnovat buddhismu a meditaci. Hodně lidí si myslelo, že jsem se zbláznil," směje se.

... Po ukončení sportovní kariéry Petr mimo jiné rozvážel zboží ve Freshbedýnkách. „Pro bývalého vrcholového sportovce to byla na první pohled podřadná práce, ale já jsem se cítil šťastný," vzpomíná. Bedýnky vozil také do Vivobarefoot, kde se poprvé dozvěděl, že bota by neměla chodidlo nikde omezovat. Časem vyzkoušel první pár a pochopil, že jinak už to nepůjde.

... Přechod na barefooty u Petra odstartoval éru nejrůznějších experimentů. „Chtěl jsem si vyzkoušet běh na boso, ale vyrazil jsem raději v noci, aby mě nikdo neviděl. Přišlo mi neuvěřitelné, že jsem hned napoprvé uběhl deset kilometrů mezi špínou a střepy a nic se mi nestalo," vzpomíná dnes již zkušený bosý ultramaratonec, známý mimo jiné jako zakladatel úspěšné značky Naboso. „Podnikání s tehdejší manželkou skončilo rozvodem a mým odchodem z firmy. V roce 2017 vznikl můj vlastní projekt Soulad, který se kromě bosých bot specializuje také na ručně a lokálně vyráběné ‚nahé' oblečení v bio kvalitě," vysvětluje Petr.

TEXT: EVA KARLASOVÁ FOTO: LUCIE HŘEBENÁŘOVÁ A ARCHIV ZNAČKY

ZAČNĚME PĚKNĚ U ZEMĚ

Položte si základní otázku: jak se vlastně cítím v botách, které běžně nosím? Je mi v nich příjemně, nebo se naopak těším na okamžik, kdy je budu moci konečně sundat? To, jak se v běžném životě cítíme a zda máme tzv. pevnou půdu pod nohama, ovlivňujeme právě výběrem obuvi. „Chodidlo má 200 000 nervových zakončení, 33 svalů, 28 kostí a 19 šlach potřebujících ke zdravému životu volný prostor. K přirozeným funkcím chodidel, nohou i správnému držení těla nás vrací tzv. barefoot obuv, která napodobuje chůzi naboso. V barefootových botách začnete mnohem lépe vnímat povrch, po němž chodíte. Široká špička na ohebné a rovné podrážce dovoluje přirozené použití celé nohy, a ta díky tomu neochabuje," vysvětluje Petr.

CO NÁM ZPŮSOBUJE NOŠENÍ BĚŽNÝCH BOT?

Většina konvenčních bot tvarem zcela ignoruje potřeby chodidel a omezuje jejich přirozenost. Úzké špičky nohu stlačují, což má za následek obtížnější držení rovnováhy. Zcela stranou zůstává palec, který je pro chůzi klíčový. Podpatky navíc staví tělo do nepřirozené polohy a nutí nás ke zbytečně dlouhým krokům. Jejich nošením namáháme kolena, kyčle, páteř i krk. Mnoho bot bývá vyztuženo kovovou vzpruhou, což oslabuje klenbu. Následkem dlouhodobého nošení běžné obuvi tak bývá především vbočený palec, ostruhy, kladívkové prsty i ploché nohy.

MŮŽE MOJE TĚLO VOLNĚ DÝCHAT?

Pravděpodobně každý prošel obdobím bezmyšlenkovitého nakupování. Co na tom, že nám ve skříni visela řada podobných polyesterových kousků? „Vytěsnění" nepříjemných otázek („Kdo, z čeho a za jakých podmínek zboží vyrobil? Jak je vůbec možné, že je tak levné?") patří k rysům dnešní doby. „Oděvní a textilní průmysl se přitom řadí k největším znečišťovatelům planety. Tlak na cenu vede k ignorování bezpečnostních opatření, odpady z výroby jsou vypouštěny do řek. Výjimkou není ani pálení nového neprodaného zboží," vyjmenovává Petr některé z mnoha důvodů, kvůli nimž je lepší neposlechnout volání levné ceny. Stranou této diskuze nemůže zůstat ani naše vlastní zdraví. „Kůže je významný dýchací orgán a tělo je tvořeno až ze dvou třetin z vody. Představte si, že tuto vodu zahalíte do syntetického či toxicky zpracovaného textilu a necháte ji, aby neustále vdechovala plast (ropu) s průmyslovou chemií. Jak myslíte, že se v tomto prostředí cítí?" předkládá Petr důležitou otázku a hned na ni odpovídá: „Potí se z toho hrůzou". Přirozená termoregulace je jedna z mnoha výhod bio bavlny či lnu.