

Tomáš Rychnovský

Žít bez bolesti

CESTA K UZDRAVENÍ
ZAČÍNÁ UVNITŘ

nastole

Žít bez bolesti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Tomáš Rychnovský
Žít bez bolesti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ŽÍT BEZ BOLESTI

Tomáš Rychnovský

ŽÍT BEZ BOLESTI

UZDRAVENÍ ZAČÍNÁ UVNITŘ



Obsah

Rozhovory	11
Margit Slimáková.....	12
Cyril Höschl	24
Marian Jelínek	36
Pavel Ruml	48
Jan Vojáček	58
Denisa Říha Palečková.....	68
Libor Mattuš	80
Milan Studnička	92
Ondřej Fafejta	102
Lucie Harnošová	112
Pavel Moric.....	122
Helena Máslová	134
Petr Havlíček	146
Radek Ptáček	158
Anna Hogenová	168
Radkin Honzák	178
Tomáš Pacina	188
Zdeňka Šíp Staňková.....	198
Psychosomatické minimum.....	209

ÚVOD

Víte, že až sedmdesát procent všech bolestivých stavů v těle vychází z bolesti duše?

Zázraky psychosomatiky, která zkoumá vliv psychiky na lidský organismus, vídám ve své ordinaci každý den. Pacienti přicházejí smutní a rozbolavělí, aby odešli jako jiní lidé, uvolnění a s úsměvem, bez bolesti. A já se upřímně raduju s každým z nich!

Líbí se mi myšlenka naučit se být vnímaví k vlastnímu tělu a psychice.

Líbí se mi myšlenka naučit se o obojí dobře starat, abychom lékaře potřebovali jen minimálně.

Líbí se mi myšlenka přijetí odpovědnosti, kdy máme zdraví ve vlastních rukou.

I proto jsem na jaře 2024 uspořádal kongres ŽÍT BEZ BOLESTI. Pozval jsem řadu hostů, odborníků a zároveň inspirativních osobností, aby ze své profesní i osobní zkušenosti promluvili o psychosomatice. O vlivu psychiky na tělo.

Při výběru hostů pro mě byla důležitá pestrost. Chtěl jsem, aby zazněly různorodé přístupy k tomuto tématu. Což se myslím splnilo. Řeč byla o jídle, ženském podnikání, sportu, výchově dětí, pohybové terapii, vysoké citlivosti, filozofii nebo koučinku. A mým záměrem bylo vést každý rozhovor tak, aby vyzněl jako klidné, pohodové povídání o tom, co nás všechny v životě čeká a nemine, co si neseme v sobě a co nás obklopuje. Podle reakcí našich posluchačů se i toto povedlo.

Kongres nakonec zhlédlo více než 53 000 lidí. Ten zájem byl úžasný.

I proto teď držíte v ruce knihu Žít bez bolesti, která obsahuje to nejlepší, co v rozhovorech hostů kongresu zaznělo, a přidává ještě něco navíc.

Při psaní jsem myslel na to, aby kniha nebyla jen spisek zabírající místo v knihovně. Moje ambice jsou větší. Přeju si, aby vás tahle publikace:

při čtení bavila;

A zároveň vám posloužila jako zdroj cenných informací a inspirace.

přiměla vás vracet se;

Už proto, že v ní pokaždé objevíte přesně to, co právě potřebujete číst. Vyskočí na vás to, co je pro vás v danou chvíli aktuální. Pokaždé budete mít minimálně příležitost se na chvíli zastavit a popřemýšlet o sobě.

byla prakticky použitelná.

Knihu uzavírá oddíl Psychosomatické minimum, kde vás v několika lekcích seznámím se základy psychosomatiky. Na konci každé lekce pak najdete jako doplněk malé praktické cvičení.

A za každým interview s odborníkem najdete prázdnou stránku – je to místo pro vaše poznámky. Můžete si sem zapsat všechno, co vás při čtení napadne. A zapisujte si, i když vám třeba rodiče vtloukali do hlavy, že do knížky se psát nesmí.

Proč byste to měli dělat? Třeba proto, že vám zápisky mohou sloužit jako „materiál“ pro vedení rozhovorů se sebou samým. Chtěl bych vás v takových zvědomovacích hovorech velmi podpořit (nepotřebujete víc než jen trochu zvědavosti a upřímnosti v otázkách a odpovědích), protože se mi opravdu osvědčují. Hovořím se sebou denně, v autě, v práci, když jsem s dětmi nebo s manželkou, prostě kdykoliv ucítím, že se ve mně děje něco, čemu potřebuju porozumět.

Když jsem se například dozvěděl o úmrtí psychologa Radka Ptáčka, se kterým jsem rovněž vedl rozhovor – a tato kniha tak získala původně nezamýšlený přesah –, ucítil jsem určité stažení v těle. Při pátrání po důvodu své reakce jsem si uvědomil, že si potřebuju víc ujasnit, co v životě chci a nechci, čemu se mám věnovat intenzivněji a s čím přestat. Každý si v takové události může najít „vzkaz“ pro sebe. Vlastně v jakékoliv události, tragické, radostné, výjimečné i zcela všední.

Přeji vám příjemné čtení a hlavně život bez bolesti!

T. R.

ROZHOVORY



Margit Slimáková

Odmítám lít vodu do cedníku

Margit Slimáková se profesně setkává s lidskou bolestí v souvislosti s výživou, obezitou, nezdravým způsobem žití a nemocemi. Je zapálenou propagátorkou skutečného jídla a zdravotní prevence a tvrdí, že nejde jen o to, co klient jí. Důležité je, jak žije, co dělá a jak se cítí. „*Než se s klientem dostaneme ke stravě, potřebuju pochopit, co ho trápí. Jde o to, že jídlem lidé často zajídají nějaké své potíže,*“ říká.

Hodně odborníků na výživu se omezuje jen na doporučení ohledně stravy a vytváří klientům vzorové jídelníčky. Vy ne. Proč?

Když mě občas někdo obviní, že se mám věnovat jenom vaření kapusty, vysvětluju, že o našem zdraví nerozhoduje pouze kapusta. Nesmírně důležitá je duševní pohoda. Mnoho lidí je obézních ze stresu, ne z toho, co jedí.

Jíme pod vlivem hormonů. Hlad je řízený leptinem, ghrelinem, tedy hormony pocitu sytosti a hladu a spoustou dalších hormonů. Například kortizol je běžný stresový hormon, který ovšem je-li chronicky zvýšený, podporuje ukládání tuků v tukové tkáni a taky odbourává svaly.

Všechny tyto látky mají obrovský metabolický vliv, proto nemám ráda doporučení typu „počítejte si množství kalorií nebo gramů a máte to vyřešené“. Je to nesmysl, takhle jednoduše lidské tělo nefunguje. Je potřeba hledat komplexní řešení, odhalit příčiny, proč se klient stravuje určitým způsobem, proč není schopný dodržovat vhodnou stravu. Jinak bych akorát lila vodu do cedníku.

STOUPNOUT SI RÁNO BOŠÍ DO TRÁVY

Dám příklad. Vdaná čtyřicetiletá žena se dvěma dětmi, se kterými má dost práce, a s partnerem, s nímž řeší běžné problémy. Není vysloveně tlustá ani nemocná, ale cítí se unavená a chtěla by shodit tři čtyři kila v oblasti břicha a boků. Co byste jí poradila?

Nejdřív bych ji pochválila, protože uvědomění a chuť něco změnit, to je to nejdůležitější. S člověkem, který nechce nebo ještě nemá sílu změny uskutečnit, nic neuděláte. A už vůbec ne s takovým, kterého doslova dotáhne někdo z jeho blízkých a řekne: „Vyřešte to.“ Často za mnou přicházejí dospělé děti, které chtějí řešit – podotýkám, že s tím nejlepším úmyslem – problémy svých vážně nemocných rodičů. Jenže se stává, že rodič, často v seniorním věku, už nemá na změnu energii. A v takovém případě je pro něho důležitější pohoda, aby si dopřál jídlo, které zná, a cítil se dobře.

Abych se vrátila k vašemu příkladu. Pokud se ta paní objedná ke mně, je to skvělé a předpokládám, že už o mně něco ví a tuší, že jí nedám snadné řešení v podobě pilulky nebo hotového jídelníčku.

Probereme společně její typický den. Co dělá od rána do večera, kde pracuje, jak dlouhé má přestávky a kde jí, co jí a v jakých souvislostech. Půjdeme do detailů. Když mi řekne nějaký konkrétní produkt, obratem ho vyhledám, ukážu jí složení – a tady často přichází aha moment. Mnoho lidí si neuvědomuje, že spousta výrobků, které se

prezentují jako takřka zdravé, jsou ve skutečnosti pravý opak. Na konkrétních produktech jí tedy ukážu, co by šlo zlepšit.

Dostane ode mě inspiraci nejen ohledně samotné výživy, ale celkového stravovacího rámce. Budeme mluvit o zapojení celého těla, nikoliv jen o jídle. Teď hodně doporučuji takzvané cvičící svačinky, *exercise snacks*, které mají podle studií obrovsky příznivý vliv na metabolismus. A můžou to být jen dvě tři minuty fyzické aktivity párkrát denně.

Taky se pobavíme o tom, co děti a manžel, kde se všichni střetávají, jestli má někdo v rodině nějakou dietu, a pokud ano, jak by se to dalo propojit, aby ona vařila jedno jídlo, a ne dvě nebo tři, z čehož může být unavená. A aby to jedno jídlo podávala formou bufetu, aby si člen rodiny, který nejí obiloviny, mohl vzít místo knedlíků víc masa apod. A opět si ukážeme na konkrétním případě, jak by šlo zlepšit každé z těch jídel, která vaří.

Můj cíl je vše jí vysvětlit tak, aby to okamžitě pochopila a mohla hned začít aplikovat zlepšení. Mám vyzkoušené, že většině lidí stačí k provedení změn a převzetí odpovědnosti jediná návštěva. Nemám ve zvyku budovat závislost klientů na mně a mých opakovaných radách.

A co když řekne, že by potřebovala pro sebe víc péče? S tím jí taky můžete pomoci?

Určitě u mě získá inspiraci, protože starat se o sebe je velmi důležité. Když se sama nebude cítit skvěle, nebude dlouhodobě schopna pomáhat ani rodině. Někteří lidé jsou zavaleni nekonečnými seznamy toho, co by měli, proto radím začít drobnostmi, protože i ty mohou výrazně pomoci.

Není nutné ležet každý den u moře, stačí vyjít ráno naboso do trávy, podívat se do slunce a hned se budeme cítit lépe. Nebo aspoň otevřít okna, jednu jedinou minutu zhluboka dýchat čerstvý vzduch a protáhnout se. Klientům, kteří mají velké omezení, jsou obézní, nehýbou se, doporučuju, aby si koupili hezké oblečení a podložku a našli si po ránu pět minut, kdy si jen lehnou a budou dýchat. A v práci pak lze pokračovat. Pochůzky berme jako příležitost použít svoje tělo, užít si ho. Vytvořme z pracovní povinnosti příležitost podpořit tělo. Často jde jen o změnu myšlení, která ovšem může změnit hormonální odezvu v těle a to, jak reagujeme. Je důležité, aby nám to bylo příjemné. Ostatně i jídlo, které nám prospívá, nám musí chutnat.

Vždycky se tedy snažím najít něco, díky čemu se klienti budou cítit dobře. To je můj úkol, inspirovat je a nadchnout.

PEČENÝ BŮČEK JE JEN PRO ZDRAVÉHO

Ve své *Velmi osobní knize o zdraví*, která je o různých pohledech na to, jak si udržet zdraví a jak vlastně žít, velmi často zdůrazňujete, že máme jíst zeleninu, maso, obiloviny, tedy základní potraviny, které si koupíme v místě, kde žijeme. To je asi základ, na kterém máme všichni stavět, že?

Přesně tak. Říkám tomu skutečné jídlo, tedy základní a minimálně průmyslově zpracované potraviny. Tento trend vychází z celosvětového *real food* nebo *Echte Lebensmittel* a místo dělení potravy na kousíčky a jejich posuzování nás vede k celkovému pohledu na ni. Skutečné jídlo dobře zasytí, skvěle chutná a vyživí. Nepřejídáme se jím, nejsme z něj nemocní, netloustneme z něj.

Doporučuji tedy jíst skutečné jídlo, to je pravidlo jedna. Pravidlo dvě je naučit se vnímat, jak na nás působí, a respektovat své tělo. Jestli nám konkrétní potravina dělá dobře, jestli máme víc energie ze steaku, anebo z fazolí, jestli máme zelené jíst za tepla, za syrova, jak ho nejlépe upravovat.

Každý můžeme v rámci skutečného jídla skončit u úplně jiné stravy a je to naprosto v pořádku. Neexistuje jediná správná výživa ani jediný správný stravovací způsob. Je to o velké svobodě, což se mně obrovsky líbí. Chci, aby lidé byli v pohodě a vycházeli ze svých vlastních potřeb. Výživa není raketová věda, většina z nás ji zvládne nastavit úplně v klidu doma, bez jediné studie, bez jediného dietního produktu a poradce.

Jste zvyklí sledovat, jak na nás jídlo působí?

U naší běžné západní stravy vnímáme akorát závislost na cukru a dochucovadlech. Ale když někdo začne jíst skutečné jídlo, za pár týdnů, dva nebo tři měsíce ucítí, jaký vliv na něho ta strava má. A když se to jednou naučí, bude to vnímat už vždycky, i když se jeho potřeby budou měnit.

A teď do toho vpluju po česku. Představte si pečený bůček s křupavou kůrčičkou.

Super!

Malinko zelí k němu a taky knedlíček, bramborový, houskový... Jste s tím v pohodě?

Ano, když to bude kvalitní zelí, ideálně doma zpracované, v němž sterilizace a konzervanty nezníčily ty nejprospěšnější látky. Zelí nedochucované cukrem, nezahušťované moukou. K tomu kvalitní vepřové maso a knedlík s přídavkem špaldové mouky.

Ovšem tohle je jídlo pro zdravého člověka. Problém je, že velkou část západní civilizace tvoří zdraví lidé. Stačí se podívat na obrovská čísla výskytu diabetu, hypertenze a dalších poruch, jako je třeba inzulinová rezistence, což je prediabetes, který o sobě nedává vědět, protože nebolí. Lidé se zdravotními problémy potřebují trochu terapeutickou stravu, i kdyby třeba jen na pár měsíců, než se hodnoty diabetu dvojky stravou srovnají. Pak už bych takovému člověku doporučila jen omezit knedlík nebo dát si třeba místo tří běžných jen jeden.

Čili bereme-li stravu jako lék, doporučila byste snížit dávku cukru o polovinu?

Je fakt, že nejběžnějším výživovým problémem dnešních západních společností je nadbytek sacharidů ve stravě, který vzešel z hysterického boje proti tukům. Omezení tuků za každou cenu vedlo k přejídání se sacharidy – což je logické, protože nemůžeme jíst vzduch.

Je to trochu o závislosti, protože sacharidy je snadné se přejíst, rychle nás uspokojí. Ale zas, každý to máme jinak, je tam i genetická dispozice citlivosti vůči inzulinu. Vysoká citlivost znamená efektivnější zpracování inzulinu, tudíž si dotyčný může dovolit více sacharidů. V případě menší citlivosti snáz vzniká inzulinová rezistence.

SKÁKAT PO KOBLIHÁCH SE NEVYPLÁCÍ

Dal jsem si bůček, dobré zelí a třeba ten jeden knedlík. Jenže teď mám chuť na něco sladkého.

Jestli máte po obědě chuť na něco sladkého, neměl jste dost masa a zelí. Chutě jsou příznakem nevyživenosti, špatného sestavení stravy a hodnoty hlavního jídla.

Dobře, řekněme, že chuť na sladké mám v podstatě celý den. I když ne hned po jídle. Moje tělo tedy potřebuje vyživit?

Přesně tak. Chuť na sladké souvisí se dvěma problémy. První je o tom, že hlavní jídla nejsou výživově dostatečně sytá, obsahují málo bílkovin a vlákniny. Druhým problémem je právě zajídání jiných problémů. Člověk nemá hlad, ale jídlo ho dočasně zbavuje nepohody.

A ač nejsem psycholog, nabízím malé doporučení. Dejme tomu, že vidíme koblihu a skočíme po ní. Většina z nás už ale ve stejnou vteřinu, kdy se do ní zakousne, ví, že ji nechce jíst. Velmi jednoduchý trik je uvědomit si to včas, nenechat zvítězit zkratovitou pudovou reakci a dát šanci analytické mysli. Než po koblize skočíme, sedněme si na jednu jedinou minutu a napišme si do deníčku, proč ji chceme sníst. Tohle většinou stačí, abychom si uvědomili, že nepotřebujeme koblihu, ale něco úplně jiného. Což už je začátek řešení problému s dojídaním se sladkostmi.

A kdybych si to sladké chtěl dát, co byste mi doporučila?

Záleží na vás. Vždycky záleží na konkrétním člověku. Já mám třeba ráda větrníky, ale vybírám si kvalitní, nakoupím na farmářském trhu nebo v některé z kavárniček, kde se u každého vajíčka dozvíte jeho původ.

Někdy dělám sladké doma, třeba štrůdl s mákem, jablky a tvarohem. Do běžného jablečného závinu přimíchám tvaroh a mák, abych dodala víc bílkovin a tuků. Tím snížím glykemický index a nejsou to jenom jablka s těstem, tedy cukr s cukrem. Dělán to už instinktivně, protože takový štrůdl chutná daleko lépe a samozřejmě taky víc zasytí.

Se sladkým tedy nemám problém, dopřávám si ho úplně běžně. Třeba kafe se šlehačkou si dávám téměř každý den. Můžu si dovolit všechno, co chci, protože vím, že se o sebe hezky starám. Každý musí vycházet ze své konkrétní zkušenosti. Když to řeknu obecně, nemám ráda zbytečné restriktce. Nechci, aby si lidé něco zbytečně odepírali, protože se to na nich může podepsat víc, než když se vyhnou konkrétnímu jídlu. Proto moje druhá kniha je *Osobní receptář pro zdraví a pohodu*.

Pohodu jste zmínila už několikrát. Jak moc je důležitá?

Nesmírně – a přitom v našich životech zásadně chybí, jako zklidnění, zastavení. Mnozí z nás opravdu běhají jako křečci v kolečku, od rána, kdy je probudí zazvonění budíku, až do pozdního večera. Nemají čas věnovat se sobě, nemají čas zastavit se, vlastně si cokoliv promyslet a v klidu se najíst.

Jsem velký zastánce pohody v životě, kdy si klidně můžeme dopřát i zmíněné sladkosti. Sladká chuť je přirozená, ale je třeba si uvědomit, že i návyková. Zpravidla čím více sladkého jíme, a to nepřirozeně sladkého, tím víc ho požadujeme. Proto bych úplně každému doporučila, aby se naučil pít neslazené nápoje. Cukr v nápojích představuje fakt ten největší metabolický problém.

Proč je rychlý?

Přesně tak. Cukr velmi rychle přechází do krve, zvedá se tak glykemie a najednou je třeba velké množství inzulínu – a to je ten problém. Plus ještě vliv na mozek. O rizikovosti drogy rozhoduje, jak rychle nastupuje a dostane se do mozku. A my cítíme sladkou chuť v ústech okamžitě. Máme tam enzym ptýalin, který rozkládá cukry, takže cukr rychle přechází do krve a signál jde okamžitě do mozku. Je to extrémně rychlá reakce. Uvolňuje se dopamin a celá řada jiných hormonů, někdo to přirovnává k účinku některých drog.

Je důležité uvědomit si individuální rozdíly. S někým to nic moc nedělá, u jiného se totéž projevuje až jako závislost. Je to dané víc genetikou, než že by někdo byl hloupý a nevěděl, že cukr škodí.

Samozřejmě to platí i pro děti. Tam je to hodně o dostupnosti. Čím více sladkého kolem nás je, tím více ho budeme konzumovat a samozřejmě nejvíc ho pozrou ti, kdo mají ke sladkému geneticky blíž. Proto je tak moc důležité vytvářet prostředí, které podporuje zdraví, zdravé žití, zdravé stravování. Ať nejsme na každém kroku utopení v moři sladkostí.

Dostupnost sladkého doma je asi zásadní.

Malé dítě ještě vnímá mámu s tátou jako vzory, které napodobuje. U dospívajícího už to tak není, neovlivníme, jak se stravuje venku, nicméně doma bude jíst, co tam najde. A je na rodičích, aby bylo doma ve spíži a lednici jen to skvělé. To je to nejdůležitější, co můžou rodiče udělat.

Děti by se měly doma taky naučit pít neslazené nápoje. Můžeme jim to usnadnit a servírovat vodu na stůl v pěkném džbánu, naházet do ní bylinky, ovoce, květy, šípky, dělat studené výluhy, aby voda dobře chutnala, voněla, hezky vypadala.

Co se týče dezertů a buchet, samozřejmě upřednostníme ty domácí. Jestli máme oblíbené rodinné recepty, je dobré se na ně podívat a třeba lehce upravit, ubrat trochu cukru, bílou pšeničnou mouku nahradit špaldovou a podobně. U naprosté většiny receptů to lze. Já sama jsem bílou pšeničnou mouku snad v životě neměla doma. Třeba linecké dělám jenom z kombinace žitné a špaldové mouky. Pohankové palačinky lze připravovat ze stoprocentně pohankové nebo z červené, doma pomleté pšenice. Možností je spousta. Nebo se lze poohlédnout po nových, možná i nízkosacharidových receptech.

Řekněte, co byste vůbec nekupovala domů?

Nenakupuji téměř žádné vysoce průmyslově zpracované produkty, slazené limonády, ochucené mléčné produkty, slazené jogurty ani dezertíky jako třeba termix. Vystačíme doma s bílým tvarohem, bílými plnotučnými jogurty, které si případně dochutíme. Ideálně sahám po lokálních produktech, sezonních, na farmářských trzích nebo od nejbližšího farmáře.

NABÍDNĚTE DĚTEM BUFET

Když se vrátím k dětem, zkuste prosím uvést pár bodů, o které by se měl opírat dětský jídelníček.

Vždycky je důležité, jaké je to dítě, jak je staré, kde se stravuje v průběhu dne, co tam jí.

Dejme tomu, že chodí na druhý stupeň základní školy.

Dvanáct až třináct, to je zlomový věk, kdy se dítě osamostatňuje, už má svoji hlavu a zkouší si různé směry. Doporučuju zůstat doma v klidu, brát věci s nadhledem. Předkládáme mu to nejlepší, ale nestresujeme se a nenabízíme alternativy, když nejlépe. Nechejme je vyhladovět. A nabízejme skutečné jídlo – ideálně když je v rodině více členů – formou bufetu, jak už jsem o tom mluvila. Ideální je začít o víkendu, kdy máme víc času si vše promyslet.

Abych byla konkrétní, uvedu příklad snídaně na sladko. Ovesná kaše s nastrouhanými jablky, tvaroh v misce, jogurt ve druhé, oříšky, sušené či lyofilizované ovoce, popřípadě

nějaký ovocný rozvar bez cukru. A každý si u stolu nabere, co chce. A slaná verze? Kvasový chleba, máslo, uvařená vajíčka nebo volská oka, pomazánka, pět či šest druhů nakrájené zeleniny. A zase, každý si nabere, co chce. Ze zbytků se dají udělat krabičky se svačinkami nebo využít jakkoliv jinak.

Další možnost je naučit děti připravit si snídani večer. Udělají si do skleničky kaši bez cukru, přidají si do ní ingredience, jaké chtějí, skleničku zavřou a ráno mají hoto-vou snídani. Do skleničky se dá udělat taky výživný salát. K těstovinám od večere lze přidat vejce, zeleninu, zdravou zálivku, těch možností je spousta. Skleničky jsou taky varianta na dobu, když členové rodiny nejedí spolu, protože nestíhají. Když je čas, můžeme nabídnout bufet.

A večer?

Velmi podobně. V zimě se hodí něco teplého, dá se upéct zelenina, může být nějaké maso, teplý salát, třeba těstovinový, a k němu vajíčka nebo tuňák. Nebo lze připravit jednodušší jídlo, jako třeba hustou krémovou polévku, a k tomu dát do mističek sýr a opražené oříšky, aby měl každý člen rodiny pocit, že jeho chutě jsou respektovány a že spolurozhoduje o tom, co jí. Může kombinovat, sám si zvolit množství.

Tohle se snažím dostat do škol a nemocnic, aby žáci i pacienti měli na výběr, dobře se najedli a byli spokojení. Protože jediné pokud budou sytí, budou prospívat. Co se týče nemocnic, naprostá většina pacientů nepotřebuje žádnou speciální dietu, jen výživná a atraktivně vypadající jídla ze skutečných potravin.

V jaké fázi je váš projekt týkající se stravování v nemocnicích?

Dokumentace projektu *Pilotní testování zlepšení nemocniční stravy* právě leží na ministerstvu zdravotnictví. Šest roků jsem se pod hlavičkou think-tanku Globopol snažila zlepšit stravování ve spolupráci s nemocnicemi a zdravotnickými zařízeními, které měly zájem. A mám ověřené, že to jde. Že pacienti mohou spolurozhodovat o tom, co budou jíst, že bufety fungují – v nemocnici v Havířově mají v porodnici dokonce *live cooking*. Vyberete si z menu a kuchař pak vám a partnerovi připraví ve vaší přítomnosti třeba banánové lívanečky. A nemusí to být o vyšších cenách, spíš jde o chutě, znalosti, schopnosti.

Sepsali jsme více než stostránkovou zprávu s detailními výsledky, včetně zahraniční rešerše a fotodokumentace. Zároveň jsme vytvořili šestnáctistránkový návrh metodického doporučení, který bychom chtěli dostat do *Věstníku Ministerstva zdravotnictví České republiky*, protože to je návod pro všechna zdravotnická zařízení.

Existují skupiny odborníků, které nechtějí nic změnit – hlavně pokud změnu navrhuje někdo jiný než oni. Když nám projekt podepsal bývalý ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, hned za ním běželi a požadovali, ať svůj podpis stáhne a projekt zakáže. Ale on to ustál. Nyní se tedy jedná víceméně už jenom o politický boj o zařazení do věstníku, protože vše je otestované a vyzkoušené.

V knize píšete o nemocničním prostředí z doby, kdy jste byla ještě dítě. Zmiňujete péči o zuby, operaci mandlí, která bývá často zbytečná a řeší následek, nikoliv příčinu.

Všechno jsou to příběhy staré víc než čtyřicet let. Ano, byly to špatné zkušenosti a dodnes se vyhýbám zdravotníkům, jak jen můžu. Víc se starám o své tělo, abych nemusela nikam chodit. Ale abychom neděsili mladší ročníky, spousta věcí už je dnes úplně jinak.

MOC PÉČE MŮŽE ŠKODIT

Píšete i o své zkušenosti v souvislosti s úmrtím maminky a o protestním hladovění. Jak to vlastně tenkrát bylo?

Je to tak, mně do toho všeho ještě vpadla rodinná tragédie. Bylo mi čtrnáct, všechno se to nějak nasčítalo a jediné, co bylo „snadné“, bylo začít hladovět. Když jsem si to zpětně analyzovala, asi jsem potřebovala upozornit na to, že mám problémy. A i když dospělí okolo byli skvělí, všechno v rodině fungovalo, maminku mi přesto nahradit nedokázali.

Byla jste v citlivém věku, kdy holčička potřebuje kamarádku a zároveň starší ženu, která ale najednou nebyla. Co jste vnímala?

Myslím si, že to byl pocit, že mi něco chybí. A nebyl nikdo, kdo by chápal mou situaci. I když jak jsem říkala, byli jsme naprosto normálně fungující rodina, takže nemůžu mluvit o žádných deficitech.

Existují nejrůznější psychologické teorie, jak pracovat s traumaty, a jeden z těch směrů je opečovávat toho človíčka, dělat všechno za něho. Ve mně to vzbuzuje otázku, jestli tady tento směr dnes nebuduje spíš velmi křehké dospívající.

Z psychosomatického pohledu vnímám téma, kdy něco někomu schází, jako zásadní. A vy jste říkala, že dospělí kolem vás nepochopili, že něco potřebujete. Řekněte, co konkrétně jste potřebovala?

Já myslím, že nic specifického, jen být s nimi. Neuvědomuji si, že by mi nikdo nenachystal oblečení nebo něco podobného. Možná to bylo jen něco abstraktního, něco v mojí hlavě.

Zmínila jste, že než se pustíme do koblihy, je dobré se zastavit. Myslím si, že u psychického trápení je to stejné. Zastavit se a být s někým v tom trápení je podle mě zásadní, zvláště v této uspěchané době, která dává důraz spíš na výkon.

Mně nejvíc pomohlo, že jsem si to sama v sobě prožila a pak nechala být a pokračovala dál, asi aniž by si ostatní něčeho všimli. Myslím, že to ze mě udělalo silného člověka. Nepotřebovala jsem nic rozebírat ani řešit. Moc se mi líbí, co říká jeden z našich psychologů – když budete mít psychické potíže, dojdete si k psychiatrovi, který vám dá léky, nebo k psychologovi, který s vámi bude řešit, jak vám v dětství ublížila maminka. Ale kdo vám v tomhle systému řekne, že máte jít běhat?

Buď se budeme plácát v různých terapiích, přesouvat se od jednoho experta k druhému, roky něco hledat, anebo se začneme o sebe starat, dělat ty nejjednodušší úkony, jak už jsem zmínila – vstát ráno v rozumnou dobu, ustlat si postel, otevřít okno, protáhnout se. Jsem přesvědčena, že péče o fyzické tělo ohromně prospívá tomu psychickému.

MOC BOJE, MÁLO SPOLUPRÁCE

Vraťme se ke stravování. Dám další příklad. Přejde k vám muž po pětáctyřicítce, který chodí do práce, stará se o rodinu. Říká, že vlastně nejí úplně špatně, čas na jídlo si udělá, ale stejně se u něho nějakým způsobem projevuje nedovyživenost. Suchá kůže, suché rty, únava...

Tohle je velmi specifický příklad. Je jednoduché zjistit, jakou kosmetiku používá, jestli tam není něco, co by mohl dělat lépe, jestli nemají doma příliš suchý vzduch a dostatečně větrají. Únava může být z velkého pracovního vytížení, práce bez přestávek, nadměrného sezení, stresu.

Možná tomu muži chybí pohoda a já musím zjistit, co mu dělá dobře. A když na to přijdeme, tak jestli to v jeho životě nechybí. A u některých lidí to může být tak, že nemají vážné problémy a soustředí se na sledování suchosti svých rtů a pokožky, když to přeženu. Nežijí naplněný život, a proto hledají, čemu by věnovali pozornost. Takovým lidem doporučuji najít si cokoliv, co by je aspoň trochu naplňovalo, a nemusí to být práce. Mohou pomáhat v útulku, jednou za čas venčit psy, právě kontakt se zvířaty obrovsky pomáhá... Možností je mnoho.

A co byste takovému muži řekla ohledně výživy?

Setkávám se často se zdravými muži, kteří dříve sportovali, ale v manželství přestali a začali nabírat. Snažíme se společně vymyslet, jak místo výkonnostního sportu, kterému se původně věnovali, sportovat s rodinou. Jak to spojit, aby to bylo ve výsledku reálné a udržitelné. Aby ti muži nemuseli třikrát týdně odejít na dvě hodiny od rodiny,

ale zkusili vymyslet nějaký pohyb s dětmi a o víkendu se mohli hýbat všichni společně, zkoušet různé sporty a podobně. Aby opět zařadili pohyb do svého běžného života.

Co se týče výživy, téměř u každého se mi podaří najít něco, co můžeme posunout a zlepšit. A není to žádná revoluce, spíš relativní drobnosti.

Margit, je ještě něco, co jsme nezmínili a co považujete dnes za důležité?

Napadají mě dvě věci, přičemž ta první je vysloveně praktická. Přesunuli jsme se do neživých, izolovaných, klimatizovaných prostor, což neprospívá nám ani našemu mikrobiomu. Proto říkám – buďte venku, jak je to jenom možné.

I kdyby to měly být jen dvě minuty cestou na poštu. Chvilku si stoupnout bosí na trávu a koukat do slunce, sednout si cestou z práce na lavičku, večer se jít místo sledování televize projít. Anebo se aspoň posadit na balkon. Doporučuju vnést život i do vnitřních prostor, to znamená často větrat, mít doma psa, kočku, květiny, cokoliv živého.

A to druhé doporučení?

To je spíš k zamyšlení. V prostředí, ve kterém žijeme, si v posledních letech čím dál víc všímám boje. Ať už s mikroby, nemocemi, nebo lidmi okolo. Neuvědomujeme si, že daleko více než bojovat nám prospěje, když se budeme učit vzájemně komunikovat a společně žít. Sdílíme prostor na planetě Zemi a potřebujeme se navzájem. To se týká i mikroorganismů, které jsme roky bezhlavě zabíjeli, což byl obrovský omyl, protože je máme v těle a nemůžeme bez nich žít. Mají mnoho úžasných funkcí, spolurozhodují o naší hmotnosti, našem myšlení a spoustě dalších věcí.

Jsem zastáncem konstruktivní komunikace. Nemyslím si, že některé názory jsou automaticky špatné a jiné automaticky správné. Nemyslím si, že když někdo zastává „špatný“ názor, měli bychom ho automaticky ignorovat. To jsme zažili během covidu a vidíme, jaké škody tohle myšlení nadělalo. Vždy vítám otevřenou a zároveň slušnou debatu, ať už se týká čehokoliv, názoru, nápadu. Teprve na základě faktů v souvislostech můžeme vyvozovat závěry. Jedině tak má komunikace smysl.

PharmDr. Margit Slimáková (*1969) je vášnivou zastánkyní skutečného jídla a zdravotní prevence. Má univerzitní vzdělání v oboru farmacie a dietologie a více než 30 let praxe v oboru, kdy propaguje jednoduchost a kvalitu potravin. Jako pragmatička neúnavně usiluje o zlepšení výživy ve školách a nemocnicích. Píše edukační blogy a knihy, organizuje think-tank zdravotní prevence Globopol. Více informací najdete na www.margit.cz.

**Místo pro vaše poznámky
AŽ TO NEZAPOMENETE...**

- * *Sem si запиšte svoje postřehy, nápady, asociace, uvědomění, vzpomínky, otázky a cokoliv dalšího, co vás napadá v souvislosti s přečteným textem. Kdykoliv později se k poznámkám můžete vrátit a dál s nimi pracovat.*



Cyril Höschl

Poslední kamínek spouští lavinu

Cyril Höschl je renomovaný český psychiatr a univerzitní profesor, nicméně laická veřejnost ho zná především jako zdatného popularizátora vědy. „Každý máme na těle nějaké slabé místo, které dlouho drží. Záda, kolena, cokoliv. A pak se praštíme, uděláme blbý pohyb a to spustí bolest. Stačí k tomu i stres, protože psychologická složka může rovněž zafungovat jako spouštěč fyzické bolesti,“ říká mimo jiné v našem rozhovoru, v němž se dotýká tajemných souvislostí mezi tělem a psychikou.