

# MŮJ NOVÝ ZDRAVÝ ŽIVOT

AŽ TOTÁLNÍ VYČERPÁNÍ ORGANISMU DOHNALO VERONIKU VLACHOVOU K ZÁSADNÍMU PROZŘENÍ, ŽE POKUD CHCE ZŮSTAT ZDRAVÁ A PLNÁ ENERGIE, MUSÍ ZCELA ZMĚNIT PŘÍSTUP SAMA K SOBĚ. NAKONEC TOHO ALE ZMĚNILA MNOHEM VÍC. A ROZHODNĚ NELITUJE, PŘÁVĚ NAOPAK!

**D**evětatřicetkrát. Přesně tolikrát jsem byla za dobu čtyř let nemocná. Průjmy, nachlazení, angíny nebo bronchitidy. A k tomu ještě dlouhodobé stavy únavy, bolesti hlavy či břicha. Nakonec to došlo tak daleko, že jsem ve svých třiatřiceti letech zkolabovala a následně strávila dlouhých osm týdnů v posteli. Jednoho krásného podzimního rána jsem už zkrátka neměla sílu vstát a jen bezvládně ležela v posteli s ukrutnými bolestmi hlavy, těla, kloubů a očí. I posezení na posteli u mě vedlo k mdlobám. „A s čím konkrétně byste vlastně potřebovala pomoci? Co vám dělá v poslední době největší starosti?“, ptá se mě lékařka, když se k ní po pěti dnech stále stejně trvajícím stavu – takového, že nemůžu ani zvednout lžičku k ústům, přišourám v doprovodu manžela pro radu. Chci injekci nebo lék, který mě dá zase rychle do pořádku. Ale ona namísto toho trpělivě zopakuje své dvě otázky. Odebere mi ještě krev a prohmatá ztuhlý krk, ale vyptává se dál: „A jak se právě teď cítíte?“ Nakonec vycházím z ordinace s lejtrem se žádostí o dlouhodobou homeopatickou léčbu. Prvním úkolem je ale chodit pravidelně spát. A za šest týdnů se mám ukázat. Takové sedánky pak pravidelně probíhají po celý rok. Ve stejném duchu. Sem tam s dalším odběrem krve nebo moči. A hlavně s čím dál větším prozřením, že moje lékařka mě chce dokopat k tomu, abych přebrala zodpovědnost za své tělo a zdraví. Jenže jak na to, když to vlastně neumím?

**DLOUHÝ SPÁNEK** jsem pokaždé považovala tak trochu za ztrátu času. Právě večer se mohou konečně dít věci, které kvůli dětem a práci přes den nikdy nestíhám.

Jenže jak podotýká Matthew Walker, profesor neurovědy a psychologie spánku na Kalifornské univerzitě v Berkeley, lidské bytosti jsou ve skutečnosti jediným živočišným druhem, který se dobrovolně připravuje o spánek, aniž by to mělo pro něj jakýkoliv rozumný přínos. „Spíte-li v noci pravidelně méně než šest nebo sedm hodin, ničíte svůj imunitní systém, což vede k více než dvojnásobně vyššímu riziku onemocnění rakovinou,“ píše ve své knize Proč spíme. To je alarmující, nemyslíte? Jak jsem později vypátrala, problém s nedostatkem spánku si nedávno povšimla i Světová zdravotnická organizace a prohlásila ho za tichou epidemii napříč průmyslovými zeměmi. Právě tenhle problém totiž výrazně přispívá ke vzniku psychiatrických poruch či kardiovaskulárních onemocnění, silně narušuje hladinu cukru i hormonu navozující pocit hladu i nasycení. Jen se o tom příliš nemluví. Na základě Walkerových doporučení si tedy už nenastavuju budík,

ale „usínák“. Trvalo mi zhruba tři týdny, než jsem se naučila chodit skutečně pravidelně do pečecku, do pěti deseti minut usnout a ráno se probudit před šestou s pocitem úžasné prospané noci. Ne, skutečně si z vás nedělám legraci. Tenhle spací režim se stal jedním z nejdůležitějších východisek z mé nezáviděníhodné situace. A jakékoliv výchytky z mého rytmu jsem pak do pár dní „odskákala“ duševní nepohodou, nachlazením nebo bolestí hlavy či celého těla. A nemyslete si, během inkriminovaného roku jsem si u svých přátel vydobyla přezdívku líná panda. Zatímco oni většinou začínají svou večerní zábavu, já už jsem většinou ve fázi převlékání se do pohodlného pyžama. Tenhle krok ke změně životního stylu ve prospěch zachování si vlastního zdraví, byl jeden

## JAK SKUTEČNĚ DOBŘE SPÁT?

### • Večerka volá

Představa, že svůj nedostatek spánku někdy doženete, je naprosto mylná. Na základě cirkadiálních rytmů je optimální čas k ulehnutí kolem deváté desáté večer a vstávání kolem šesté. Bez budíku.

### • Večerní nepřátelé

Patří mezi ně především kofein, alkohol a modré světlo z obrazovek či mobilů. Stimulanty, které blokují přirozené vyplavování melatoninu, spánkového hormonu, si dopřává alespoň hodinu před spaním téměř každý. Jenže vás ochudí o REM spánek a udržuje vaše tělo v lehcích fázích spánku. Což znamená, že se váš organismus nemá čas regenerovat.

### • Odpočinek před spaním

Možná to zní podivně, ale vaše mysl potřebuje trochu zbrzdit, aby vám umožnila příjemné usínání a kvalitní spánek. Čtení knihy, poslouchání hudby nebo konverzace s partnerem či přáteli patří mezi optimální uklidňující činnosti.



z nejtěžších: Kdo dobrovolně začne společenskou party už kolem šesté a ukončuje ji už před desátou? Dokázali byste ustát narážky okolí, že je s vámi je prd zábava? Nebo nařčení, že jste líní, když před ulehnutím ještě nedoháníte pracovní resty? Já se ale rozhodla, že nastal čas nekompromisně bojovat za své právo dopřát si dostatečný spánek. Bez studu či nepřijemného pocitu. Tečka.

**NEJVĚŠÍ PROMĚNOU** prošel za poslední rok můj jídelníček. Pokud si myslíte, že to vy dělat nemusíte, protože jíte zdravě, zpozorněte: už dříve jsem inklinovala ke zdravé stravě, fast foody úspěšně přehlížela a smažené produkty či průmyslově vyrobené polotovary bez výjimky vykázala z kuchyně. I přesto ale bylo moje tělo evidentně vyčerpané. Jak to, ptala jsem se pořád sama sebe. Cestu k rozřešení jsem našla v tvrzení Roba Knighta, profesora z Kalifornské univerzity, spoluzakladatele světového mikrobiálního projektu a autora knihy Poslouchej své břicho. Tvrdí, že strážnými anděly našeho metabolismu jsou v mnoha ohledech střevní mikrobi. „Jsou schopni ovlivnit, co můžeme sníst, kolik kalorií z toho získáme, jaké živiny a toxiny na nás působí a jaké léky jsou pro nás účinné.“ To mi potvrdil i Libor Krásný z Mikrobiologického ústavu AV ČR: „To, co jíme, zásadně ovlivňuje náš mikrobiom a změnou stravy je možné ho přestavět: doslova si pěstovat ty správné bakterie.“ Došlo mi, že zdravá strava, založená na zelenině, luštěninách, pseudoobilninách nebo celozrnných produktech je sice fajn předpoklad k tomu, abychom si své tělo udržovali v kondici, ale bez souvislosti se střevním světem uvnitř nás to je jen něco jako jízda atem s málo výkonným palivem. Tak proto mě bolelo břicho po celozrnném chlebu ze supermarketu nebo mě píchalo v pravé části tenkého střeva, když jsem snědla luštěninový salát či se narvala kusem masa. Důležitý díl do mé pátrací skládačky mi vnesla i Ivana Stenzlová, mikrobioložka a expertka na výživu. Ve své knize Dej tělu šanci vysvětluje, proč je u obilovin či luštěnin důležitá fermentace, tedy několikahodinové naložení do vody s probiotiky, ještě před samotnou konzumací. Vedle prospěšných živin totiž tyto suroviny obsahují

látky, které tělu škodí. A tímto způsobem se připraví tak, aby se trávicí systém nezatěžoval. „I naši předkové jedli obiloviny nakličené či nafermentované. My jsme bohužel tyto postupy díky našemu rychlému způsobu života vypustili nebo dokonce

je považujeme za zbytečné,“ vysvětluje mi Ivana Stenzlová, když se na ni obracím s prosbou o radu. Z toho vysvětlení také vyplývá, že i když se ve snaze o ozdravení našeho jídelníčku zřekneme potravin s obsahem lepku, problém s naším střevním stavem to nevyřeší. „Takové suroviny sice neobsahují lepek, ale za to spoustu škrobu, který je skvělou výživou pro patogenní mikroorganismy, které se podílejí svými exkrementy právě na poškozování střevní sliznice,“ tvrdí Stenzlová. Velkým viníkem je podle ní také kyselina fytová, vyskytující se běžně v přírodě, zejména v obilninách, semínkách či luštěninách. Má totiž takovou vlastnost, že na sebe váže důležité minerály. A pokud ji přijímáme ve stravě nerozloženou, což se dělá běžně a často, to stejně dělá i v našem těle – ochuzuje ho třeba o železo, zinek nebo vápník. „Navíc antiživiny, které se nachází v obalech obilovin, jako oxaláty, glykosinoláty, saponiny včetně prolaminů, například lepku, poškozují sliznici tenkého střeva a mohou vést k jeho propustnosti, která může vyústit v zánětlivé procesy v těle a autoimunitní reakce,“ vysvětluje mi Ivana Stenzlová možné příčiny mého vyčerpaní a zánětů v těle. Nikdo z nás prakticky do svých střev nevidí. Stejně tak netušíme, v jakém stavu se nachází a v jaké kondici je i náš střevní mikrobiom. A prozření, že i v případě, že máme pocit, že jíme maximálně zdravě, to tak valstně nemusí být, byl tedy pro mě to ultra velký aha moment.

## ZMĚNY V MOJÍ KUCHYNI



### • Z vlastní pekárny

První, co jsem v jídelníčku hned vyměnila, bylo pečivo. Začali jsme si péct vlastní skutečně kváskový, celozrnný žitný chleba, do kterého jsme se u nás doma zamilovali na první ochutnání. A dobrou zprávou je, že se plánování kvašení a pečení dá zvládnout i během nabitého pracovního týdne.



### • Snídaně plné živin

Čas od času přicházejí u nás na řadu nakvašené obilné kaše – z celých zrn ovsu, kamutu či špaldy, nebo ovesných vloček s namočenými ořechy nebo semínky. Připraveno je ve výsledku vmžiku. Jen na samotnou fermentaci, která trvá 24 hodin, se musí myslet dopředu.



### • Pryč s cukrem

Už z dlouhodobých výzkumů se ví, že pokud člověk trpí nedostatkem spánku, inklinuje také ke sladké chuti. A ta se stává jednou z lidských závislostí. Jakmile jsem v chladnějších dnech zařadila ranní teplé kaše s dostatkem bílkovin, k večeri prohřívací polévky, chuť na sladké odezněla sama. Dnes sladíme minimálně, a kdy už, tak kokosovým cukrem, panelou nebo sušenými ovocem.

**POSLEDNÍ ČTYŘI ROKY** jsem trpěla prakticky každý druhý třetí den bolestmi hlavy. Ale ne těmi, na které zafunguje obyčejný prášek. Často jsem s ukrutnými návaly bolestmi musela prožít půlku dne na záchodě s hlavou uvnitř a zalehnout dřív než mé předškolní děti. Sílené, že? Až při pátém sezení u mé lékařky mi při zamýšlení se nad otázkou, z čeho mám největší strach, došlo, že především z toho, že nestihnu udělat všechny věci, které bych chtěla. Na pocit, že nestihá-

me, si stěžují i klienti většiny terapeutů. Potvrzuje to i Jana Kulháňková, životní koučka: „Nepamatuji si, kdy jsem naposledy na otázku ‚Jak se máš?‘ slyšela někoho odpovědět ‚Teď se cítím opravdu výborně.‘. Já mám zkušenosti spíše s: ‚Mám se fajn, jen nic nestíhám.‘ nebo ‚Jo, jde to, ale nemám na nic čas.‘ V tom každodenním zběsilém kolotoči se až na vzácné výjimky orientujeme na vnější svět místo na nás samotné. Řešíme, jestli včas odevzdáme projekt v práci, co bude k večeri, kam vezmeme o víkendu děti, kolik peněz si ušetříme na dovolenou, kterou zábavu jsme ještě nevyzkoušeli, jak vypadáme a tak pořád dokola. Honíme se za svými sny, za všemi těmi možnostmi, které dnešní doba nabízí a nedovolíme si zastavit. Protože to by znamenalo, že nám někde něco uteče.“ Možná je to i strach být jen sám se sebou, který nás nutí se nějak zaměstnávat. Jenže jak dokázal neurovědec Marcus Raichle, klidová odstavka mozku má pro zdravý mozek zásadní význam. Jinými slovy je nutné si dopřát během dne chvíle nicnedělání, během kterých může probíhat sebeuvědomění, plánování vlastního života nebo přemýšlení o prožitých událostech. Jak podotýká klinický neuropsycholog z Univerzity George Washingtona, William Stixrud, žijeme v době, kdy se lidé předhánějí, kdo je zaneprázdněnější. „Jako by se jejich hodnota měřila tím, jak málo mají času,“ píše ve své knize *Dítě na vlastní pohon*. A podle nedávné studie amerického sociálního psychologa Timothyho Wilsona vychází najevo, že neumíme vypnout: 64 procent mladých mužů a 15 procent mladých žen dalo přednost tomu, že si sami dali slabý elektrický šok, než aby šest minut seděli v klidu jen se svými myšlenkami. Jen si to sami zkuste!

V době mé vynucené odstavky, kterou jsem strávila v posteli právě nicneděláním, jsem nejvíce válčila s pocitem, že se domácnost, péče o děti či práce bez mé neobejde. V hlavě mi jelo všechno, co bych chtěla a měla udělat. A víte, co? Jedinému, komu to vadilo, jsem byla já. Náš byt sice v té době nevypadal jak z ukázkového katalogu o bydlení, ale můj syn se na

Volá kamarádka, že ji bolí hlava. Chce tip na nějaký lék. Já se jí místo ale ptám: „A co ti teď dělá největší starosti?“

učil sám od sebe zavazovat tkaničky a ve svých pěti letech začal sám dobrovolně stírat mopem celou kuchyň. Můj muž si od té doby zamiloval žehlení a tříletá dcera si ráda srovnává své oblečení do skříně. I jako matka jsem měla pocit, že musím dokonale zaopatřit svoje děti: dobře jim vařit, dohlížet, aby se správně oblékaly, najedly ... Ale doslova na vlastní kůži mi došlo, že tahle představa o dokonalé matce je jen v mé hlavě a nikdo to po mně vlastně nechce.

**STRÁVIT OSM TÝDNŮ V DOMÁCÍ** izolaci, maximálně s vycházkou na balkon nebo dva bloky od domu, pro mě bylo velkou životní lekcí. Můj deník, který jsem si tehdy psala, musel pobrat spoustu slibů, přesvědčení a kajících se vět. A jakmile se mi udělalo lépe, vše bylo samozřejmě zapomenuto. Jak mi kladla na srdce koučka Jitka Ševčíková, nikdy bych se neměla vrátit do starých kolejí: „Radím to i svým klientům: nemít všechna vajíčka v jednom košíčku. Tedy pestrost, svoboda volby, delegování, rozložení rizika, prevence toho, aby jste se k vyčerpání ani nepřiblížila.“ Přesně tato slova mi visí doma na zrcadle v koupelně. Abych nezapomněla, před čím se chci přístě ochránit. Ale tělo to dělá sebejistě za mě: jakmile vyjdu ze svého rytmu nebo stravy, pár dní mi to dává najevo a připomíná, co všechno dokáže udělat pro to, abych si ho všimla.

## KNIHY, KTERÉ MĚ Z TOHO POMOHLY DOSTAT



### Matthew Walker PROČ SPÍME

Kam až nás zahrnala moderní doba světle a počítačů? Přední světový neurovědce díky rozvoji dostupných metod vysvětluje, proč je spánek tak důležitý a hlavně si ho vydatně dopřávat.



### Ivana Stenzlová DEJTE TĚLU ŠANCI

Z čeho by se měl skládat váš denní talíř a proč není dobré konzumovat hned uvařené obiloviny nebo luštěniny? Kniha seznamuje se základy fermentace a informuje o způsobu vstřebávání důležitých látek do těla.



### William Stixrud, Ned Johnson DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON

Kniha, díky které pochopíte, proč není potřeba pořád stát dětem za zadkem, jakým způsobem jim předat možnost kontrolovat vlastní život a vybudovat si nezávislost a samostatnost.



### Pedram Shojai MĚSTSKÝ MNICH

Jak najít oázu klidu, vycházející z východních praktik, i v uspěchaném západní světě? Americký lékař indického původu perfektně propojuje dávné tradice s poznatky Západu, které zvládnete kdykoliv.



### Rob Knight POSLUŠTELI SVÉ BRÍCHO

Jak spolu souvisí astma, obezita, akné a střeva? Americký profesor stručně, jasně a s humorem dokazuje, proč váš život začíná, probíhá a končí uvnitř trávicího systému.