

Tajemství odolnosti

Ulrich Strunz

CO S NÁMI DĚLÁ STRES
A JAK JEJ VYPNOUT





Děkuji Anne Jacobyové za její obrovskou podporu.

Tajemství odolnosti

Ulrich Strunz

CO S NÁMI DĚLÁ STRES
A JAK JEJ VYPNOUT



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trešně stíháno**.

Dr. med. Ulrich Strunz

Tajemství odolnosti

Co s námi dělá stres a jak jej vypnout

Přeloženo z německého originálu knihy Ulricha Strunze *Das Stress-weg-Buch*, vydaného nakladatelstvím Heyne Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany, 2022.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. Original title: *Das Stress-weg-Buch* by Ulrich Strunz

© 2022 by Heyne Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Fotografie/ilustrace: s. 13 Shutterstock.com/fizkes, s. 19 Shutterstock.com / Valentyna Chukhlybova, s. 53 Shutterstock.com/LightField Studios, s. 66 Shutterstock.com/wk1003mike, s. 72 Kim Winzen podle předlohy ze Statista 2022, s. 90 Shutterstock.com / Cook Shoots Food, s. 121 Shutterstock.com / Peter Kotoff, s. 125 Shutterstock.com / Jacob Lund, s. 153 Shutterstock.com / Kateryna Kon, s. 197 depositphoto/racorn

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8585. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 224

První české vydání, Praha 2023

Vytiskla tiskárna TNM PRINT s.r.o., Nové Město

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

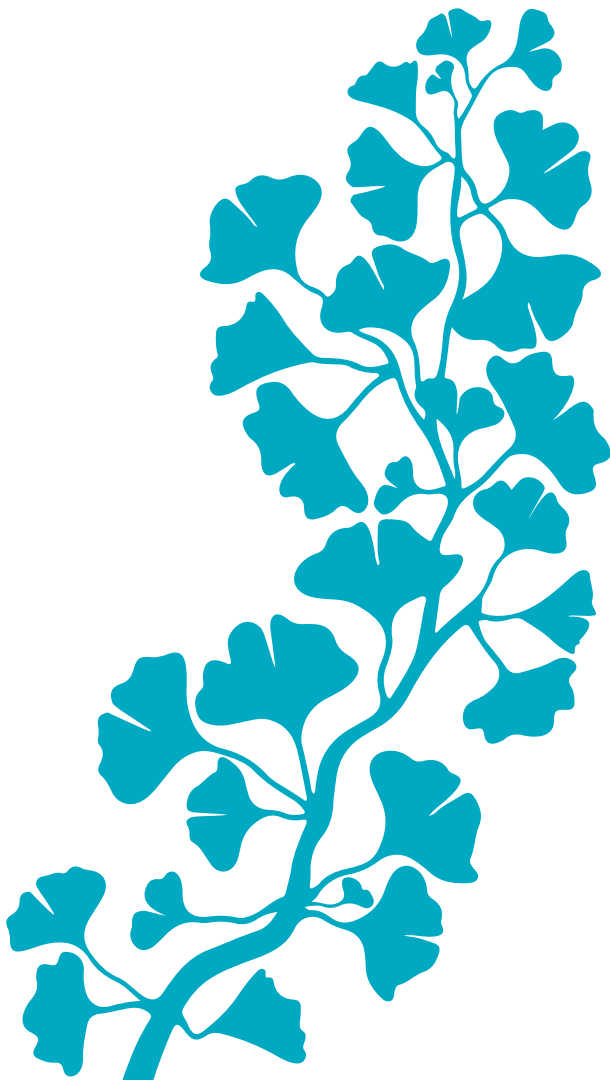
ISBN 978-80-247-4969-3 (ePub)

ISBN 978-80-247-4968-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-3444-1 (print)

Vyloučení odpovědnosti

Rady uvedené v této knize byly pečlivě zváženy a prověřeny, nemožou nicméně sloužit jako náhrada odborného lékařského doporučení. Autor ani nakladatelství neručí za údaje obsažené v této knize. Autor, respektive nakladatelství a jeho zmocněnci neručí za osobní, věcné ani majetkové škody.





Obsah

Nejprve dlouze vydechněte	10
--	-----------

ČÁST I. – NEMOC ZE STRESU?

1. Co je stres a jak se ho můžeme zbavit	14
Nemoc ze stresu	15
Zpátky do života	23
2. Co dělá stres s naším tělem	31
Když přijde šavlozubý tygr	31
Kdy je stres zdravý a jak moc už je moc?	42

ČÁST II. – JAK STRES NIČÍ TĚLO A DUŠI

3. Problém je v tom, že mozek a nervy reagují na stres citlivě	54
Každá léčba začíná maličkostmi	54
Stres způsobuje nespavost a hloupenutí	56



4. Onemocnění srdce – když stres ucpe pumpu	61
Kde se bere stres?	61
Zácpa v tepnách	68
Srdeční stres není neviditelný	75
5. Sex a libido: Příliš tlaku způsobuje impotenci	86
Nedostatek energie? Málo testosteronu!	87
Stres snižuje plodnost	88
6. Špatný pocit v břiše: Jak na stres reagují játra, žaludek a střeva	90
Dejte sbohem stresovému břichu	91
Kyselé pozdravy ze žaludku	93
Neustálá zátěž poškozuje střeva	96
Stres způsobuje ztučnění jater	101
7. Deprese a úzkost: Stres sžírá duši	103
Jak ze stresu „blázníme“	103
Pomáhá kouření v boji proti stresu? Ne!	106
Stres z covidu způsobuje deprese	109
8. Obranyschopnost: Stres ničí imunitní systém	112
Emocionální stres zanechává stopy v krvi	112
Špatné krevní hodnoty jsou život ohrožující	116



ČÁST III. – PRYČ SE STRESEM

9. Jak se zbavit stresu zevnitř	126
Aminokyseliny: Postavte si zeď	127
Minerály: Soli vnitřního klidu	136
ABCDE: Vitaminy jsou nejlepší ochranný štít proti stresu	142
Omega-3 mastné kyseliny jsou ten nejlepší buffer	150
Střevní bakterie jsou požirači stresu	154
10. Bud'te silní a zůstaňte uvolnění	159
Běhání odbourává stres	160
Plavání: Ponořte se pro dobrý pocit	163
Utečte stresu	165
Přetrénování: Příliš mnoho je příliš mnoho	169
11. Zpět k rovnováze	173
Navždy uvolněný. Je to možné.	174
Nastavení mentálních hranic	177
Jak snížit stres pomocí myšlenek	181
O smíchu, dýchání a tajné síle nadávek	188



ČÁST IV. – ODOLNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

12. Život je neustálá oscilace	198
Nemusí to vždy skončit krvavě	198
Znovu a znovu se uzdravovat	200
13. Odolnosti může dosáhnout každý	202
Výživa: Drobné molekuly zajišťují maximální odolnost	203
Nastartujete metabolismus pohybem	207
Lepší život díky pozitivnímu myšlení	208
Seznam literatury	211





Nejprve dlouze vydechněte

Miluji stres, potřebuji ho, žiji s ním. Dodává mi energii pro práci, sport i analýzu krevních hodnot mých pacientů. Dává mi sílu na každodenní pročitání lékařských studií, sledování novinek v mém oboru a psaní knih, jako je tato. To je ten dobrý stres. *Můj* stres. Ten si vytvářím já sám. A v tom spočívá rozdíl oproti stresu, o němž často slychám od svých pacientů.

Neustálý časový tlak v práci, stres ze zkoušek na vysoké škole, nehody v rodině. K tomu ještě rozbité auto, otravné telefonáty a věčné objíždky kvůli dopravním uzávkám. Nic z toho jste si nevybrali, nic z toho nemáte pod kontrolou. Tento stres je pro nás „normální“ a mnozí z něj onemocní. Ale ne všichni.

Některým lidem stres nevádí, jako by žili pod neviditelným ochranným štítem. Jak to dělají? A mohli byste to dělat jako oni?

Samozřejmě že mohli. Co přesně za tím vězí a proč to můžete zvládnout i vy, to se dozvíte v této knize.

Téma stresu a odolnosti je v dnešní době zvlášť ožehavé, ale vlastně se nás týká už desetiletí. Když jsem otevřel svou lékařskou praxi, přišla má úplně první pacientka a stěžovala si – na to nikdy nezapomenu – hned ve dveřích: „Pane doktore, já mám v sobě tak obrovský vnitřní neklid.“ Ajajaj.

Měl jsem v té době za sebou sedmnáct let praxe na univerzitě, pracoval jsem jako internista, radiolog, gastroenterolog, klinický biochemik a najednou jsem byl zcela nečekaně konfrontován s realitou. Nešlo tu o žádná složitá autoimunitní onemocnění, na která bych byl skvěle připraven, ale o běžný život. O vnitřní neklid způsobený stresem.

Toto trápení znám dnes víc než dobře. Od onoho dne jsem se setkal se stovkami pacientů, kteří si se svým vnitřním neklidem nevěděli rady. A zjistil jsem, že typická doporučení jako „odjeďte na dovolenou“, „uberte“ nebo „zajděte si do sauny a potom si dejte studenou sprchu“ opravdu nic nevyřeší, protože řešení leží hlouběji: v chemii našeho těla.

Když jsou v pořádku molekuly, je v pořádku i člověk.

Ano, stres vaše molekuly pořádně zpřehází: imunitní systém, hormony, metabolismus, krevní oběh, orgány. A tento chaos vám způsobí infekční choroby, bolesti kloubů, žaludeční vředy a vysoký krevní tlak, nebo dokonce vyhoření a deprese. Ale dobrá zpráva je, že to všechno jde uklidit. Můžete své tělo i duši posilnit, a to velmi výrazně. S pomocí těch správných stavebních kamenů ze stravy, zdravého pohybu a pravidelné regenerace. Princip lidské odolnosti, někdy také zvané resilience, vychází z přírody. Máme ho v sobě všichni. Musíme mu jen dát prostor. A dlouhý výdech je dobrý začátek...

Mnoho úspěchů a ještě víc radosti vám přeje
Váš

U. Strunze



*Zdroj: soukromý archiv
Dr. med. Ulricha Strunze*



ČÁST I.

NEMOC
ZE STRESU ?



Vysoký krevní tlak, infekce, bolesti. Nejméně polovina všech pacientů přichází k praktickému lékaři s nemocemi, které jsou vlastně symptomy nepříznivé životní situace. Zvenčí působí stres a tlak, zevnitř se přidává zoufalství a strach. Oboje způsobuje nemoci, jedno podmiňuje druhé. Pro nás je to však dokonce dobrá zpráva. Znamená to totiž, že nejsme stresu vydáni na milost a nemilost, ale můžeme proti němu aktivně bojovat. Na tělesné rovině kvalitní stravou a pohybem, na duševní úrovni mentálním tréninkem.





1. Co je stres a jak se ho můžeme zbavit

Julien Bam je mladý, aktivní, úspěšný youtuber s 1,7 milionu fanoušků, očividně v dobré kondici. A najednou v rozhovoru pro časopis *Spiegel* přizná:

„Zvracel jsem krev.“

Polknu. Zvracel krev?

„Bylo období, kdy jsem pracoval osmnáct hodin denně, před kamerou i za ní. Třikrát jsem vyhledal nemocnici kvůli vyhoření, z toho dvakrát jsem byl hospitalizován. Zvracel jsem krev (...) a byl jsem dlouhé dny paralyzovaný, říkal jsem doktorům: ‚Prosím, prosím, udělejte něco, ať jsem zase zdravý.‘ Sliboval jsem si, že zpomalím, že se zklidním, ale nešlo to. A potom to bylo ještě horší. Je to prostě tak, že si toho beru víc, než dokážu unést. To je moje velké téma...“

Stejného rozhovoru se účastnil i modrovlasý Rezo s 470 000 sledujícími na YouTube. Loni veřejně přiznal to, co ostatní raději tají: panické ataky.

„Měl jsem strach, že se každou chvíli musí stát něco hrozného. Jako by mě pronásledoval tygr, ale nebyl tam. K tomu se přidala depersonalizace čili pocit, že sám sebe neovládám. Říkal jsem si: Co když udělám dva kroky dopředu, přeskočím zábradlí a zabiju se? Měl jsem obrovské štěstí, že jsem ten večer nebyl sám.“

Co se to děje? Co dožene tyto mladé lidi až k tělesnému zhroucení, k psychické poruše? Říkají, že to není touha po penězích ani po uznání. Spíš „vysoké očekávání od sebe sama“ (Bam), „vnitřní tlak něco dokázat“ (Rezo) a potom... (Kühn 2021)

„... se to zvrtno a je z toho stres. A ten s tebou může udělat cokoli. Bylo období, kdy jsem jel na různých léčích, jednou jsem si lupnul trochu ibuprofenu, pak třeba zase trochu aspirinu. Ale potom jsem si řekl: Člověče, takový život přece nechceš!“

Nemoc ze stresu

Nemusíte tyhle „mladé hvězdy“ znát ani je mít rádi, abyste pochopili, o co tu jde: O bezbřehou touhu podat výkon. Setkávám se s tím u vrcholových sportovců: Je to vnitřní nutkání, neklid, tlak zevnitř.

A k tomu se přidává tlak zvenčí. U youtuberů jsou to fanoušci a klienti, kteří platí za reklamu, tudíž chtějí každý den vidět patřičný obsah, a když ho nevidí, vytvářejí tlak. U majitelů firem jsou to investoři. A u vás? Může to být protivná šéfová nebo neodbytný zákazník, nepříjemný obchodní partner i chaotický třídní učitel, natvrdlý správce sítě nebo pošťák, který na vás zvoní téměř každý den, a nakonec je tu pro jistotu třeba zahradní sekačka, která ve vás vyvolává výčitky svědomí, že už měl být trávník dávno posekaný.

Co jak koho stresuje, je velmi rozdílné. Když jede po silnici kombajn, řidič prvního vozu za ním si prozpěvuje, druhý tiše nadává a třetí hystericky řve.

Stres je subjektivní: každý hypotalamus – nejvýše postavené výpočetní středisko stresu v mozku – reaguje jinak. Neplatí to jen pro původ stresu (zvnějšku nebo zevnitř), ale i pro roviny, na nichž jej vnímáme (tělo nebo duše). (Rensing et al. 2013, s. 7)