

# 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](http://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

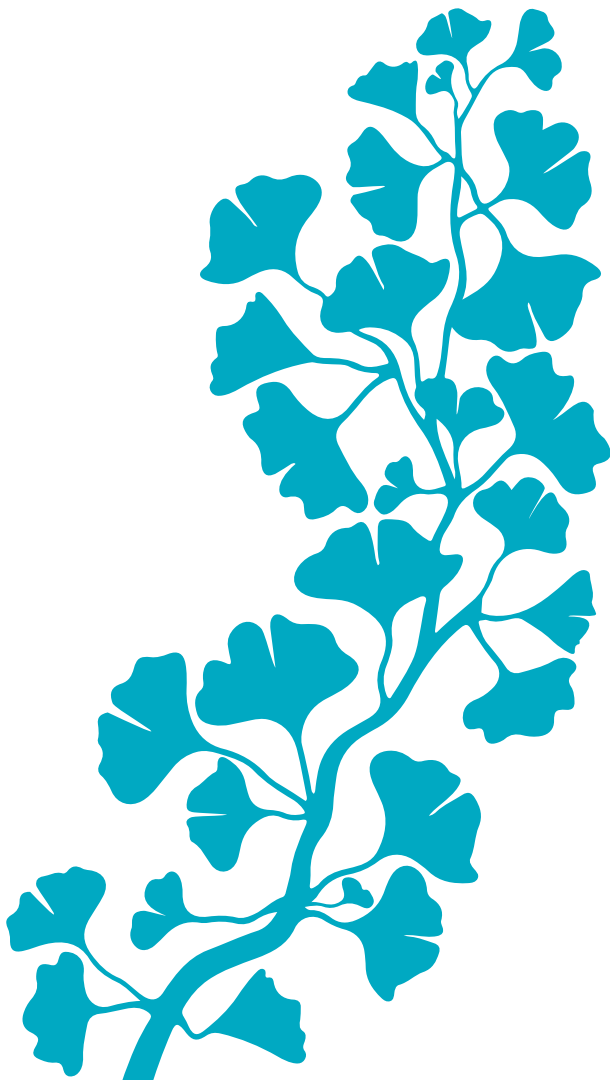
ISBN 978-80-247-4969-3 (ePub)

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

<b>Nejprve dlouze vydechněte .....</b>	<b>10</b>
--	-----------

## ČÁST I. – NEMOC ZE STRESU?

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

## ČÁST II. – JAK STRES NIČÍ TĚLO A DUŠI

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



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



## ČÁST III. – PRYČ SE STRESEM

<b>9. Jak se zbavit stresu zevnitř</b> .....	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 požírači stresu .....	154
<b>10. Bud'te silní a zůstaňte uvolnění</b> .....	159
Běhání odbourává stres .....	160
Plavání: Ponořte se pro dobrý pocit .....	163
Utečte stresu .....	165
Přetrénování: Příliš mnoho je příliš mnoho .....	169
<b>11. Zpět k rovnováze</b> .....	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

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

- **Duše:** K psychickým spouštěčům stresu patří pocity jako strach, vztek nebo osamělost – to je tedy stres způsobený zevnitř. K tomu se přidává stres zvnějšku zapříčiněný pracovní zátěží, hádkami a izolací. Mentálně nás ale může zničit také horko, zima, hlad nebo nemožné sportovní kalhoty (stud). Rámcově vzato můžeme rozlišovat stresory související s *výkonem* a *sociální* stresory.
- **Tělo:** Na tělesné rovině nás stresují například viry a bakterie, zranění či nadměrný trénink, záněty, poškození buněk, rakovina, jedy a škodlivé záření. To jsou *fyzikální* a *organické* procesy.

Stres můžeme rozebrat ještě podrobněji. Z medicínského hlediska můžeme prožívat stres na různých úrovních a odpovídajícím počtem způsobů na něj také můžeme reagovat. (viz Rensing et al. 2013, s. 5nn.)

- **Buňky** reagují přímo například na viry – když se obrana nezdaří, propukne infekce –, ale také na *oxidační stres*. Ten vzniká při nadměrné tvorbě volných kyslíkových a dusíkových radikálů (ROS) v lidském těle nebo vlivem UV záření, ozonu, oxidů dusíku, prachu, průmyslových chemikálií nebo léků. Zjednodušeně řečeno volné radikály navážou do své molekulární struktury další kyslík, čím získají nadbytečné elektrony. Aby je zase zneutralizovaly, reagují s nevhodnější molekulou proteinu nebo tuku a narušují přitom důležité struktury, například buněčnou membránu.
- **Hladina hormonů** se mění vlivem stresu způsobeného chronickým hněvem nebo strachem. Dlouhodobým důsledkem mohou být poruchy spánku nebo srdeční choroby.
- Neustálé zatížení **nervů** může způsobit chronické bolesti.
- Na stres způsobený hladem nebo zimou reaguje **krevní oběh** v extrémním případě mdlobami.



- Pokud jsou naše **orgány** vystaveny trvalému stresu, mohou se patologicky zmenšit nebo zvětšit. U nadledvinek může při dlouhodobé zátěži dojít k oslabení, nebo dokonce vyčerpání.
- Na **psychické** rovině může permanentní stres zapříčiněný hněvem nebo strachem vést až k depresi.

Příliš se neví, že duše a tělo se vzájemně ovlivňují. Když někdo stále dokola přemítá o problémech, má to podobně nebezpečný účinek jako jed: oboje vyvolává na tělesné rovině hmatatelné následky, jako je malátnost, nechutenství nebo poruchy spánku. A to nás přivádí k dalšímu tématu:

*Psychoneuroimunologové*, kteří zkoumají, jaký vliv má stres na duši a imunitní systém, našli celou řadu zajímavých souvislostí (Rensing et al. 2013, s. 271), protože si kladou jiné otázky než lékaři:

- Jakou **kvalitu** má stres: Jde o zkoušku, nebo trauma?
- Jakou **sílu** má stres: Štve vás váš soused, nebo se chce vaše drahá polovička rozvést?
- Jak dlouho stres **trvá**: Čekáte třicet vteřin, než vás přepojí na operátora, nebo vás třicet let šikanovali v práci?
- Jak člověk stres **individuálně hodnotí**: Jako nezbytné zlo, nebo smrtelné nebezpečí?

Tým výzkumníků spolupracujících s Robem Crossem, profesorem globálního leadershipu na Babson College Wellesley v Massachusetts, našel na pracovišti ještě víc stresu, totiž toho drobného, záluďného, kterému se říká mikrostres. Podle profesora Crosse na nás denně útočí dvacet až třicet mikrostresorů. To znamená:

- „mikrostres, který snižuje vaši **osobní výkonnost** (tím, že požírá čas a energii, jež máte k dispozici, abyste se vypořádali s požadavky, které na vás klade život);

- mikrostress, který spotřebovává vaše **emocionální rezervy**;
- mikrostress, který **zpochybňuje** vaši **identitu** a vaše **hodnoty**.“  
(Cross et al., 2020)

Hned mě tu napadají typické hřebíčky do rakve, které člověka ničí, a jsem si jistý, že i vy byste přišli na nějaké příklady ze života. Když jsem ještě pracoval jako smluvní lékař pojišťovny, byli to pro mne obchodní zástupci farmaceutických firem. Jsou to slušní lidé s aktovkou, kteří se tiše posadí v čekárně, vnutí se do ordinace a chtějí vám něco prodat. Melou a melou a trvá to vždy deset minut. Když vás každý den navštíví patnáct takových slušných lidí a snaží se vám vymluvit díru do hlavy, ztratíte denně dvě a půl hodiny času! Abych tento megastres přetvořil na mikrostress, zredukoval jsem jejich projev na patnáct sekund. Potom to šlo. Každopádně budeme-li chtít po všem tomto rozdělení stresu na vnitřní a vnější, velký a malý najít společného jmenovatele, skončíme na dvou prominentních adresách:

- Zprv ve Vídni u **Hanse Selyeho** (1907–1982), který je otcem takzvané koncepce napětí. Byl první, kdo popsal vnější podněty (stresory) působící na biologické systémy a reakce těchto systémů (stres). A také byl první, kdo začal rozlišovat podnětný a dobrý stres (eustres) a dlouhodobý vyčerpávající stres způsobující nemoci (distres).
- Zadruhé u **Mezinárodní organizace práce** (International Labour Organization, zkráceně ILO) v Ženevě. Ta v roce 2000 definovala, že „stres způsobený prací vzniká tehdy, když jsou požadavky vyšší než možnosti je zvládat“.

Prosté, ale výstižné. Když to budeme chtít shrnout ještě stručněji, skončíme u obrázku, který všichni znáte. Patří k tématu stresu jako modlitba k víře: obrovský *šavlozubý tygr smilodon* uprostřed doby