

Patrick Holford

KLÍČ K DOBRÉ NÁLADĚ

Deset ověřených způsobů
jak si zlepšit náladu
a najít motivaci

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Tato kniha je určena široké veřejnosti, slouží jako příručka, nikoliv jako odborná lékařská publikace. Informace, které se zde uvádějí, vám mají napomoci k tomu, abyste se mohli lépe rozhodovat v otázkách vašeho zdraví. V žádném případě se nejedná o substituci jakéhokoliv druhu léčení, které vám naordinuje lékař. Pokud trpíte nějakým zdravotním problémem, vyhledejte neodkladně lékařskou pomoc.

Copyright © Patrick Holford 2010

First published in Great Britain in 2010 by Piatkus

Cover © crestock.com, Ing. Ján Puškáš

Translation © Ondřej Klabal, 2012

© Nakladatelství ANAG, 2013

ISBN 978-80-7263-830-7

Chemické spojení mysli a těla

Jedna z věcí, která v dnešní době začíná být zdůrazňována v souvislosti s pochopením duševního zdraví, je provázanost našich myšlenek, dojmů a fyzických pocitů s biochemickými reakcemi těla. Naše myšlenky ovlivňují to, jak se cítíme, a naopak. Pocity jsou vždy doprovázeny fyzickými vjemy. Navíc jsou ale vždy spojeny s příslušnými změnami v biochemických procesech uvnitř našeho těla. Biochemické změny totiž ovlivňují to, jak se cítíme a jak přemýšlíme. Když byla například v rámci klinické zkoušky provedené na Oxfordské univerzitě patnácti ženám naordinována dieta, v níž chyběla aminokyselina tryptofan, z níž mozek vyrábí serotonin, hormon dobré nálady, dvě třetiny z nich začaly do sedmi hodin propadat v hlubší depresi. Až do takové míry spolu souvisí to, co jíte, s tím, jak se cítíte.

Platí, že čím hůře se cítíte, tím častěji volíte uklidňující potraviny s vysokým obsahem cukru a hledáte způsoby, jak bolest utiřit buď přejídáním, nebo pitím většího množství alkoholu. To vás ale na druhou stranu připravuje o energii, již potřebujete pro boj s překážkami, které vám život staví do cesty, jste čím dál více unavení a vaše deprese se prohlubuje. Není to nic jiného než velká pavučina nejrůznějších faktorů, které zahrnují jak prostředí, v němž žijete, tak potraviny, které jíte, a způsob, jakým reagujete na myšlenky a pocity. Jak budeme tuto pavučinu společnými silami postupně rozkrývat, ukážu vám, jak své pocity ovládnout.

S ohledem na výše uvedené platí, že jedním zřejmým nedostatkem tradiční psychiatrie je, že většina diagnóz je založena na testech, které jsou zaměřeny čistě na psychologické symptomy, a většina diagnostikovaných problémů od nespavosti po deprese, se léčí pomocí léků, v lepším případě společně s psychoterapií. Na naší klinice však hledáme projevy biochemické nerovnováhy, které potom usměřujeme za pomoci živin, nikoliv léků. Jsou totiž efektivnější, levnější a nemají nežádoucí vedlejší účinky. Takovéto živiny, které už v těle máte, společně vyladí vaše tělo, budete se díky nim cítit dobře, a přitom nebudete muset užívat umělá léčiva, která často mají znepokojující vedlejší účinky. S trochou nadsázky by se psychoterapeutické přístupy daly přirovnat k tomu, že vás naučíme lépe řídit, ale pro snazší řízení je potřeba vyspravit i váš vůz.

Nadělaří antidepresiva více škody než užítku?

Většinový názor je, že účelem léků, jako jsou například antidepresiva, je dostat pacienta zpátky do provozu. Ve čtvrté kapitole se však dozvíte, že se to antidepresivům příliš nedaří a navíc mají celou řadu vedlejších účinků, kvůli nimž se budete v konečném důsledku cítit hůře než na začátku. Analýza šesti velkých studií, která byla zveřejněna v odborném časopise Americké lékařské

Něco chybí

Ať už je to cokoliv, máme pocit, že nám něco schází. Něco by se nepochybně změnilo, kdybychom měli více štěstí. Spočívá ale štěstí v penězích a majetku? Nebo je to spíše něco, co si každý můžeme vytvořit sám? Konec konců všichni známe lidi, kteří se zdají být většinu času šťastní, ačkoliv je jejich situace v porovnání s tou naší mnohem horší. Jak to dělají? Nebo jsou to jen jednodušší lidé, kteří nemají žádné ambice? Pokud tomu tak je, znamená to, že lidé jako vy nemohou být šťastní? Můžeme se pocitu všeobecného štěstí naučit nebo jej zdědit, je součástí naší genetické výbavy, lidským právem nebo iluzí? Určitě už jste nad něčím takovým přemýšleli a snažili jste se svou náladu všemožně zlepšit. Možná jste si přečetli nějaké knihy, začali nový vztah, vyzkoušeli látky měnící stav mysli, jako je extáze nebo alkohol, zkusili jste cvičit třeba jógu nebo meditovat, nebo dokonce podstoupili farmakologickou léčbu či poradenství, ale nikdy to nevedlo k dlouhodobému zlepšení nálady.

Existuje spousta různých léků, cviků, knih a kurzů, které slibují, že vám zajistí faktor dobré nálady. Pokud věříte reklamám, pak existují auta, nápoje, sladkosti, parfémy, oblečení i čisticí prostředky, které slibují prakticky nirvánu.

Proč jsou někteří šťastní a jiní ne?

Když jsem zpracovával rešerše pro tuto knihu, měl jsem přístup k dotazníkům od 55 570 lidí a viděl jsem, jak se liší stravovací návyky, životní styl a postoje těch, kteří se ráno vzbudí plni energie a elánu, v dobré náladě. Respondenty, kteří uváděli, že se těší nejlepšímu zdraví a jsou nejvíce šťastní, jsem vyzpovídal, abych zjistil, jak to dělají.

Neučil jsem se ale jen od těch, které měli u svého dotazníku v otázkách zdraví a štěstí největší počet bodů, ale i od těch, kteří se umístili na opačné straně škály, tj. tisíců lidí, kteří vyhledali pomoc na naší klinice Brain Bio Centre nedaleko od Londýna, která se zaměřuje na nutriční přístup v boji s duševními chorobami jako je deprese, úzkosti nebo nespavost. A jak sami poznáte, zjistil jsem, co jim pomohlo.

Prozkoumal jsem také všechny možné způsoby, které slibují zlepšení nálady, a prověřil, které z nich opravdu fungují a proč. Tato kniha je výsledkem zhruba třicetiletého výzkumu dobré nálady a měla by vám pomoci zjistit, které klíčové kroky musíte udělat pro to, aby vás dobrá nálada prakticky neopouštěla.

V této kapitole uvádím seznam faktorů, které vedou k dobré náladě. Nejdříve je ale nezbytné podrobněji zjistit, jak na tom zrovna jste, abyste při zkoušení různých přístupů měli k dispozici objektivní metodu, jak prověřit, co pro vás opravdu funguje.

Kapitola druhá

NECHÁVÁTE SVÉ ŠTĚSTÍ RUINOVAL SVÝMI MYŠLENKAMI A POCITY?

Štěstí je prchavé. V jednom okamžiku jste šťastní, za chvíli zase už ne. Je však možné cítit se šťastný, i když se všechno zdá být špatné, a naopak nešťastný, když je všechno v pořádku. Už se vám to někdy stalo? Pochopitelně že vaše pocity nejsou jen projevem chemických reakcí nebo stravování. V této kapitole bych se rád zaměřil na psychologické faktory, které ovlivňují vaši náladu. Proč se tedy jednou cítíte skvěle a za chvíli mizerně? Je to jen výsledek toho, co probíhá ve vašem životě? Podíváme se na to, ale nejdříve zkuste následující jednoduché cvičení.

Cvičení: Vizualizace

1. Vzpomeňte si na nějaký okamžik, kdy jste se cítili šťastní. Třeba, když jste se čerstvě zamilovali, dostali skvělou práci nebo jen tak leželi na pláži. Projděte si okamžiky, kdy jste se cítili skutečně šťastní, a potom si jeden z nich vyberte.
2. Zaměřte se právě na tento okamžik. Zavřete oči a vybavte si, jak jste se v tom momentě cítili. Představte si, co máte na sobě, s kým tam jste a co je okolo. Nyní si tento pocit štěstí vybavujte až do doby, než jej skutečně začnete prožívat, oddejte se mu.
3. Teď si pocit podržte, ale zbavte se konkrétní situace. Pocit si uchovejte i přitom, když otevíráte oči a vracíte se do současnosti.

Možná budete muset cvičení opakovat, aby byl zážitek dokonalý. Je ale jasným důkazem toho, že štěstí jako takové není ničím podmíněno. Samozřejmě ale platí, že některé okolnosti mohou působit pozitivně; pokud se cítíte osamoceni, může být řešením, když najdete toho pravého nebo tu pravou; pokud jste švorc, určitě se budou hodit nějaké peníze; pokud jste nezaměstnaní, tak vám určitě zvedne náladu, když najdete práci. Milé nebo zlé slovo může stav naší mysli samozřejmě také v jakémkoliv okamžiku ovlivnit.

Každý máme své potřeby – potřebu bezpečí, lásky, pocitu hrdosti a podobně – a určitě pomůže, když jsou tyto potřeby uspokojeny. Máme samozřejmě také biologické potřeby, například mít vyrovnanou hladinu cukru v krvi, hormonál-

Kapitola třetí

SMUTEK NENÍ JEN O STAVU MYSLI

Vaše každodenní pocity nejsou ovlivněny pouze tím, čím zrovna v životě procházíte a jak to zvládáte po psychické stránce. Žádná myšlenka, zážitek nebo pocit se neobejde bez odpovídající změny v chemických procesech v těle a stejně tak není možné, abyste něco jedli nebo pili a nemělo to dopad na citlivé chemické procesy ve vašem mozku. Bylo totiž prokázáno, že na náladu mají významný vliv i vnější faktory, jako je například doba strávená na slunci, počasí a dokonce i měsíční fáze. A to stejně platí i pro fyzické aktivity a pohyb. Obzvláště efektivní je sex, protože je to takové balení tří v jednom. Nejenže způsobuje masivní uvolnění neurotransmiterů, což jsou látky, které v mozku vyvolávají dobrou náladu, ale navíc je to fyzicky intimní styk a fyzická námaha zároveň. Skutečnost, že nějaký nápoj nebo lék, až už jde o extázi nebo Prozac, může ovlivnit vaši náladu, je jasným dokladem toho, že změna v chemických reakcích uvnitř vašeho mozku může změnit i to, jak se cítíte nebo jak vnímáte svět. Někdy si však na látky, jež nám navozují příjemné pocity, vytvoříme návyk. A pokud potřebujeme něčeho čím dál víc, je to v podstatě začátek závislosti.

V této knize vás naučím vytvořit si co nejlepší životní okolnosti jen prostřednictvím jednoduchých změn životního stylu, stravovacími návyky nebo užíváním některých doplňků, které ovlivní chemické procesy ve vašem těle a váš dobrý pocit.

Je možné změnit vlastní genetickou výbavu?

Možná si kladete otázku, jestli zdraví a sklon ke špatným náladám není jen genetická nebo zděděná záležitost. Pokud máte v rodině někoho, kdo trpěl depresí nebo měl k takovým stavům sklony, pak jste se určitě někdy ptali, zda je to jen genetická zátěž, a možná jste dostali strach, protože to stejně nijak neovlivníte. Pokud jsem se trefil, pak jste měli i neměli pravdu.

Geny, kvůli nimž budete náchylnější ke špatným náladám, existují. Jsou to například geny způsobující syndrom narušené závislosti na odměně. Pokud je zdědíte, je pro vás těžší dosáhnout uspokojení. Lidé, kteří je mají, což je asi každý desátý člověk, mají zároveň méně dopaminových receptorů, přičemž právě dopamin je hlavní látka, která v mozku zodpovídá za dobrou náladu. Následně potom více tíhnou k látkám nebo jednání, které je nabuzuje. Napří-

Kapitola pátá

VYZKOUŠENÉ PŘÍRODNÍ LÁTKY PRO ZLEPŠENÍ NÁLADY

Pokud je vaše nálada výsledkem nerovnováhy v chemických procesech mozku, ať už v souvislosti s psychologickými faktory, způsobem stravování nebo životním stylem, je určitě rozumnější rovnováhu znovu nastartovat látkami, které jsou pro nás přirozené, tj. živinami, a ne umělými léky. Přesně tak přemýšleli první průkopníci nového přístupu k medicíně zvané ortomolekulární medicína (orto zde znamená správné molekuly). Patřil mezi ně například kanadský psychiatr dr. Abram Hoffer, který léčil stovky pacientů trpících schizofrenií, nebo dvojnásobný nositel Nobelovy ceny dr. Linus Pauling, kteří zjistili, že nemocný člověk se může uzdravit, pokud bude přijímat stejné živiny, které jsou součástí jeho běžné stravy, ale ve větších dávkách.

Známým příkladem je vitamín C. Naši předci, kteří žili v džungli, denně přijímali v čerstvém ovoci, bobulových plodech a zelenině přibližně 1 g (1000 mg) vitamínu C, což odpovídá 22 pomerančům z obchodu. Dnes stěží přijmeme 100 mg a mnozí proto denně užívají 1 g v tabletách, což je dobrý způsob, jak posílit imunitu a bojovat s rizikem mnoha nemocí. Pokud jste ale nachlazení, pak ani taková dávka nestačí. Pokud každý den přijmete 1 g, doba nachlazení se tím o něco zkrátí a zmírní se příznaky, ale pokud byste si při začínajícím nachlazení brali 1 g každou hodinu, příznaky by pravděpodobně do 12 hodin zmizely. Když jste nemocní, potřebujete větší množství než jen to, které stačí pro udržení formy. V této knize vám pomohu zjistit, jakých živin máte málo a doporučím vám, jak vysoké dávky brát, než se uzdravíte, čímž dojde k odstranění nerovnováhy.

Proč velké dávky

Dr. Abram Hoffer při své práci v 60. letech 20. století v Saskatchewanu zjistil, že lidé s duševními poruchami mnohem lépe reagovali na vysoké dávky vitamínu C a vitamínů B-komplexu. Je tedy možné, že lidé náchylní k depresím a úzkostem možná z genetických důvodů potřebují vyšší množství některých živin než ostatní. K takovým závěrům vědci došli u dětí trpících autismem a dospělých trpících schizofrenií, kteří musí například přijímat větší množství

Kapitola šestá

RYCHLÉ A ZARUČENÉ TIPY PRO LEPŠÍ NÁLADU

Pevně věřím, že si již uvědomujete, že pro zlepšení své nálady, více elánu a energie toho můžete udělat hodně jen tím, že změníte své stravovací návyky, přístup a životní styl a začnete užívat doplňky stravy. V druhé části knihy se blíže zaměříme na deset neúčinnějších a ověřených způsobů vedoucích ke zlepšení nálady a sami uvidíte, které pravděpodobně pomohou právě vám. Nesmíme zapomínat na to, že každý člověk je jiný a za úbytkem elánu a energie většinou stojí více faktorů.

Jedním z největších problémů, kterým musíte při únavě a apatii čelit je, že se zároveň jedná o období, v němž je nejtěžší najít dostatek energie a motivace k provedení zásadních změn, které by situaci zlepšily. Když máte špatnou náladu, je navíc pravděpodobné, že budete na návrhy ostatních, včetně mě, reagovat cynicky a skepticky. Dobrou zprávou ale je, že navrhované změny ve výživě nezávisí na tom, zda k nim přistupujete pozitivně. Jen je musíte udělat. Jak jste se již přesvědčili, fungují lépe než placebo nebo běžné léky. Stejně tak vás nemusí trápit žádné vedlejší účinky. Hlavním problémem tedy je rozhodnout se změny uskutečnit a uvědomit si, jaké náklady s tím budou spojené.

Jak vyčíslit náklady

„Zdravé“ potraviny často nejsou o nic dražší než ty „nezdravé“. Je ovšem pravda, že třeba ryby jsou dražší a abyste si mohli rybu dopřát třikrát týdně, budete asi muset na jídlo vyčlenit o trochu více peněz. Doplňky stravy rovněž nejsou zadarmo. I rybí tuky a má oblíbená aminokyselina 5-HTP jsou dražší než základní vitamíny B a C. Náklady na obstojnou doplňkovou kúru odpovídají ceně pěti cigaret a jedné sklenky vína a jsou dokonce nižší než cena nějaké kávové speciality v síti Starbucks.

Základní pravidlo týkající se doplňků stravy zní: „Čím jste na tom hůře, tím jich potřebujete více, a čím jste zdravější, tím zase méně“. Pokud vašemu tělu chybí hodně živin, budete jich k nastartování těla a mozku a jejich návratu do normálu potřebovat více, ale k následnému udržování jich už bude stačit méně. Většina lidí se do udržovacího doplňkového režimu dostane po půl roce. Ve třetí části knihy vám vysvětlím, jak to všechno funguje a kdy ke snížení dávek přikročit.

Kapitola osmá

HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA

Velmi častou příčinou špatné nálady, chybějící motivace a energie je nedostatečná činnost štítné žlázy. Ať už se vás to týká nebo ne, je určitě dobré to prověřit. Ve Spojených státech jsou léky na podporu činnosti štítné žlázy čtvrtou nejčastěji předepisovanou skupinou léků. Problémem trpí desetkrát více žen než mužů a v Británii, kde touto poruchou trpí podle odhadů jeden milion žen, je běžnější než cukrovka.

Štítná žláza se nachází na konci průdušnice pod Adamovým jablkem a produkuje hormon zvaný tyroxin, který dává buňkám v těle a mozku příkazy k činnosti. Pokud je jeho produkce příliš velká, všechno se zrychlí – zhubnete, nemůžete spát a zrychlí se vám tep. Pokud jej naopak produkuje příliš málo, tělo se zpomalí. Běžnými příznaky jsou únava, suchá pokožka a zácpa. Často dochází k tomu, že v důsledku stresu nebo špatného stravování může štítná žláza začít produkovat menší množství tyroxinu. Jedná se o klasickou příčinu deprese a letargie, ačkoliv někteří lidé při nízké hladině tyroxinu vykazují i podrážděnost, úzkost nebo záchvaty paniky. Další příznaky, které upozorňují na nedostatečnou činnost štítné žlázy, zahrnují špatnou paměť a koncentraci, zažívací potíže a zácpu, hemeroidy, kožní problémy, pocity chladu a špatnou toleranci na teplo, zadržování tekutin a přibívání na váze.

Trpíte nedostatečnou činností štítné žlázy?

Někteří odborníci na štítnou žlázu se domnívají, že příznaky jsou stejně důležité jako testy na její hypofunkci, ale v ideálním případě jsou potřeba obě složky. Udělejte si test na fungování štítné žlázy. Pokud pozorujete velké množství z následujících symptomů, je dobré nechat si štítnou žlázu otestovat.

Test: Zkontrolujte si štítnou žlázu!

	ANO	NE
1. Je vám zima a zesilujete topení, i když to všem ostatním okolo vadí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dělá vám problémy velké teplo nebo chlad, ale přitom se moc nepotíte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedostatek estrogenu a progesteronu a změny nálady v menopauze

V období menopauzy je špatná nálada častým jevem. Mnoho žen zažívá deprese, úzkosti, nespavost a zhoršení paměti. Jeden průzkum uvádí, že příznaky mírné deprese vykazovalo 45 % žen a 27 % si stěžovalo na nervozitu a podrážděnost.

Se zmírněním příznaků menopauzy a lepší adaptací těla na měnící se úroveň hormonů mohou pomoci ty stejné živiny, tedy vitamín B₆, zinek, hořčík a esenciální mastné kyseliny. U žen v menopauze je také velmi častý nedostatek serotoninu, proto jim často tedy pomáhá doplnění tryptofanu nebo 5-HTP (viz jedenáctá kapitola).

Deprese v menopauze je často důsledkem nedostatku estrogenu nebo progesteronu. Podle kalifornského lékaře Johna Leea, který byl průkopníkem v používání přírodního progesteronu, se nálada, uvažování a koncentrace často zlepší při užívání transdermálních progesteronových krémů. Mezi nejběžnější zástupce hormonální substituční terapie patří progestiny, někdy též zvané progestogeny. Nejsou však tak účinné a je s nimi spojeno zvýšené riziko rakoviny prsu.⁸²

Na přírodním progesteronu je pozitivní fakt, že si z něj tělo může vyrobit také estrogen. I přesto ale u některých žen lépe zabírá současná terapie estrogenem a přírodním progesteronem. Jejich spojení zabraňuje riziku vzniku typů rakovin, které jsou spojené s užíváním estrogenu, pokud není ničím vyvažováno.

Andropauza a mužská deprese

Pokud vám chybí testosteron, mohou být důsledky poměrně podobné jako při nedostatku estrogenu a progesteronu. Přibližně třetina mužů mezi 40 a 69 lety si stěžuje na symptomy, mezi něž často patří (řazeno sestupně podle důležitosti) ztráta libida, erektilní dysfunkce (neschopnost dosáhnout nebo si udržet erekci), deprese, zhoršující se paměť a koncentrace. To jsou všechno běžné symptomy takzvané andropauzy, neboli mužské menopauzy.

I navzdory mnohaletému výzkumu, jehož průkopníkem byl v Británii dr. Malcolm Carruthers, autor knihy *The Testosterone Revolution (Testosteronová revoluce, česky nevydáno)*, mnoho lékařů existenci andropauzy stále popírá. Její symptomy, obzvláště pak deprese, by však měli brát vážně. U mužů je složitější depresi diagnostikovat, protože mají tendenci se spíše rozčilovat než být smutní. Od příznaků andropauzy může ulevit podávání testosteronu.

Pokud na sobě některý z těchto symptomů pozorujete, je dobré nechat si hladinu testosteronu zkontrolovat. Pokud bude nízká, tj. pod 12 nmol/l,

Kapitola devátá

I TRÁVENÍ JE DŮLEŽITÉ PRO ŠTĚSTÍ

Když trpíte únavou, depresí, stresem nebo úzkostí, asi by vás nenapadlo, že by to mohlo souviset s vaším trávicím ústrojím nebo něčím, co jste snědli. Nicméně naše trávení a emoce spolu souvisí. Stejně jako může mít nervóza vliv na žaludek, může mít nevhodné jídlo vliv na naši mysl. Většinu silných emocí fyzicky pociťujeme někde v trávicím ústrojí. Cítíme je ve střevech a často se stává, že ovlivňují naši chuť k jídlu a schopnost správného trávení.

Váš druhý mozek

Vědci zjišťují, že trávicí ústrojí funguje jako by bylo takovým druhým mozkem produkujícím neurotransmitery, jako například serotonin, hormony a cytokiny, což jsou buňky produkované imunitními buňkami, které přímo souvisí s mozkem. Receptory na cytokiny se totiž nachází jak na buňkách imunitního systému, tak na mozkových buňkách. Je známo, že každá prožitá emoce má přímý fyziologický vliv na nervovou a trávicí soustavu stejně jako na imunitní a endokrinní systém.

Váš druhý mozek také reaguje pokaždé, když něco sníte. Střevní výstelka, která tvoří plochu o velikosti tenisového kurtu a tloušťkou odpovídá polovině archu papíru, je spojením mezi vámi a tím, co jíte. Je naprogramovaná tak, že reaguje na vše, co sníte, pro případ, že by to bylo něco dráždivého. Zdravý imunitní systém, který je nejaktivnější právě ve střevech, se 99 % veškerého času stará o to, aby tuto reakci zastavil a vy jste si tak mohli užít jídlo, aniž by s ním tělo zápasilo. Takovému zastavení můžete pomoci zvýšeným příjmem mastné kyseliny omega-3, která je obsažena v rybím mase a semínkách, například ve lněných nebo dýňových.⁸⁵ Esenciální mastné kyseliny nejen že zabraňují zánětu střev, ale také i zánětu psychickému, neboli agresivitě, podrážděnosti a depresi, což často není nic jiného než zlost směřovaná dovnitř. Podrobněji se k významu těchto esenciálních mastných kyselin „štěstí“ vrátím v příští kapitole.

Nadváha a stres zvyšují špatné reakce na potraviny

Pokud máte nadváhu, trpíte cukrovkou či jste odolní vůči inzulinu, nebo zažíváte nějaký stres, je pravděpodobnější, že budete na přijímané potraviny nějakým

Celiakální sprue často zůstane nediodnostikována

Nejvážnější formou alergie na lepek je takzvaná celiakální sprue neboli celiakie, při níž bílkoviny obsažené v pšenici poškozují střevní sliznici, což má vliv na schopnost těla vstřebávat živiny. Tato nemoc, která je častou příčinou deprese, nebývá ve velkém množství případů diagnostikována. Velkou roli při ní hrají i geny. Pokud jí trpí někdo z rodičů nebo sourozenců, máte 10% riziko, že jí budete trpět také, což je 30 krát více než u běžného jedince.

Lékařské učebnice stále chybně uvádějí, že celiakií trpí zhruba jen jeden člověk z 5000. Díky ohromným pokrokům v laboratorních vyšetřeních však víme, že je mnohem častější, než jsme si kdy mysleli. Nedávné studie zveřejněné v lékařském časopise Lancet uvádějí, že v Irsku jí trpí 1 člověk ze 122, ve Finsku 1 z 85 a mezi Italy v severní Sardinii 1 ze 70.⁸⁹

V Itálii je celiakální sprue považována za takovou hrozbu, že vláda nařídila, aby všechny děti bez ohledu na to, zda mají zdravotní problémy nebo ne, byly do šesti let testovány na citlivost na gliadin a celiakální sprue. Pokud jde o uznání míry výskytu této nemoci, zůstala Británie poněkud pozadu.

Další lékařskou pověrou související s touto chorobou je, že by jí lékař měl být schopný snadno diagnostikovat ze symptomů, přestože se nevyskytuje příliš často. Lékaři znají jednoznačné příznaky, které se projevují zejména v oblasti dutiny břišní: chronický průjem, epizodický průjem při podvýživě, křeče břicha, nafouknutí břicha nebo nadýmání, úbytek na váze a další. Dále se učí, že pacienti si budou stěžovat na slabost, únavu a nechutenství. Nejčastějším příznakem celiakie je však deprese, která se na seznamu uznávaných symptomů nenachází.⁹⁰

Abyste na pšeničný gluten reagovali, nemusíte mít nezbytně celiakální sprui nebo poškozená střeva. Reakce může působit neurologické problémy jako například depresi, bolest hlavy nebo migrénu.⁹¹ Jedná se tedy o další doklad spojení mezi střevy a mozkem.

Jak mohou alergie ovlivnit mozek

Většina lidí alergie nevnímá jako možnou příčinu únavy, špatné nálady, nedostatečné koncentrace, úzkosti nebo dokonce závažnějších nemocí, jakou je například schizofrenie. Dlouhou dobu je už ale známo, že alergie na potraviny a chemické látky mohou mít u náchylných jedinců negativní vliv na jejich náladu a chování. Bylo prokázáno, že alergie na jídlo mají za následek celou řadu symptomů, mezi něž patří chronická únava, zpomalené myšlení, chybějící motivace, podrážděnost, nervozita, agresivní chování, úzkost, znepokojení, deprese, alkoholismus, užívání návykových látek, schizofrenie, hyperaktivita (ADHD), záchvaty paniky, autismus a různé poruchy učení.⁹²

Kapitola jedenáctá

OBNOVTE PŘIROZENOU ROVNOVÁHU MOZKU POMOCÍ AMINOKYSELIN

Možná si pamatujete, že jsem ve čtvrté kapitole vysvětloval, jak antidepresiva typu SSRI zvyšují u pacientů hladinu serotoninu, což je látka, která stojí za dobrou náladou, tím, že blokuje jeho zpětné vychytávání. U nového typu léků SNRI to stejné platí pro noradrenalin. Serotonin souvisí se špatnou náladou, zatímco noradrenalin s chybějící motivací.¹²⁴ U těchto látek je však známý šokující počet vedlejších účinků, u mírnějších forem deprese navíc při jejich užívání nedochází k žádnému průkaznému zlepšení. Vzhledem k tomu, že serotonin a noradrenalin je produkován z potravin, obzvláště aminokyselin, což jsou stavební kameny bílkovin, vysvětlím vám v této kapitole, jak optimalizovat schopnost tvořit své vlastní neurotransmitery a obnovit tak rovnováhu přirozenou cestou bez vedlejších účinků. V této kapitole se dozvíte, jak můžete tělu pomoci vyrábět dostatek vlastního serotoninu nebo noradrenalinu.

Sedm hlavních příčin nedostatku serotoninu

Ženy jsou třikrát více náchylnější ke špatné náladě než muži. Tento rozdíl se vědci snaží vysvětlit pomocí několika psychologických i sociologických teorií. Ve skutečnosti jde však jen o to, že mezi ženami a muži jsou biochemické rozdíly, což dokládá například výzkum, který provedl Mirko Diksic a jeho kolegové z Mc Gill Univerzity v Montrealu. Vytvořili metodu za využití neurozobrazovací techniky PET (pozitronová emisní tomografie) a měřili rychlost, s jakou v mozku vytváříme serotonin.¹²⁵ Došli k závěru, že u mužů je průměrná rychlost syntézy serotoninu o 52 % vyšší než u žen. Spolu s dalšími tento výzkum jasně ukázal, že u žen je výskyt nízké hladiny serotoninu pravděpodobnější. Navíc je u žen nedostatek serotoninu spojován s depresí a úzkostí, zatímco u mužů vede k agresivitě a alkoholismu. Možnou příčinou je sociální naprogramování, kdy muži své emoce dávají najevo navenek, zatímco ženy je spíše vztahují dovnitř. V takovém případě jde deprese ruku v ruce se zlostí.

Za poslední roky bylo zjištěno, že nedostatek serotoninu má sedm hlavních příčin:

1. Nedostatek estrogenu u žen a nedostatek testosteronu u mužů.
2. Nedostatek světla.

Kapitola třináctá

ŠPATNÁ NÁLADA DÍKY VYŠŠÍ HLADINĚ VITAMÍNU B

Jeden z nejvýznamnějších procesů v těle a mozku se nazývá metylace a je zcela závislý na tom, zda přijímáte některé vitamíny B-komplexu. V této kapitole osvětlím, jak metylace ovlivňuje vaši náladu a jak ji můžete zlepšit užíváním vhodných živin.

Metylací totiž tělo dosahuje rovnováhy mezi tisíci neurotransmiterů, hormonů a jiných významných biochemických látek. Není to ale vůbec jednoduché, protože každou sekundu probíhá přibližně milion metylačních reakcí. Vaše schopnost provádět metylaci tedy ovlivňuje vaši náladu, motivaci, koncentraci a schopnost zvládat stres. Pokud se například v práci ozve požární poplach, bude vaše tělo vyplavovat adrenalin za 0,2 sekundy, abyste byli schopni doslova ve zlomku sekundy zareagovat. Bez metylace by k tomu ale nedošlo, protože právě při ní se adrenalin vyrábí.

Přesně to funguje následovně: Výrobní proces je závislý na malé součásti organických sloučenin zvané metylová skupina. Adrenalin se vytvoří tehdy, když aminokyselina SAM („protagonistka“ minulé kapitoly) připojí jednu metylovou skupinu k noradrenalinu. Metylace také pomáhá při tvorbě fosfolipidů, což jsou tuky příznivé pro mozek (viz strana 82), a dále řídí expresi genu, což je proces, kdy je v genu existující informace převedena v reálnou funkci, která již ovlivňuje vaše myšlení a pocity. Přesné fungování tohoto procesu je popsáno v rámečku na straně 126.

S metylací souvisí celá řada duševních stavů a nemocí. Dnes již víme, že špatně fungující metylace má vliv na depresi, koncentraci a schopnost stát nohama pevně na zemi. Je tedy důležité zjistit své takzvané metylové IQ, což lze naštěstí snadno provést, a to změřením hladiny homocysteinu, toxické aminokyseliny, v krvi. Osobně to nazývám H faktorem.

H faktor a jeho vliv na náladu

Čím vyšší máte hladinu homocysteinu, tím je pravděpodobnější, že budete mít špatnou náladu a budete se cítit demotivovaně. Tato souvislost byla prokázána již mnoha výzkumnými týmy.¹⁷³ Ideální hodnota je 7 a méně. Pokud je vaše hodnota vysoká, tj. vyšší než 15, je riziko deprese dvojnásobné. V jedné studii,

Test: Jak se vyrovnáváte s emocemi?

	ANO	NE
1. Máte někdy pocit, že emoce ovládají váš život nebo jim nepodléháte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Máte často zlost, jste naštvaní, podráždění, nepříjemní nebo pociťujete agresivitu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jak reagujete na zlost?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) Výbuchem, křikem a řevem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Brekem nebo sebeurážením, nebo ji popřete a nikdy nepocítíte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Zlost pociťujete zřídka a pokud ano, tak ji dáte vhodným způsobem najevo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Zažíváte často pocity smutku, deprese nebo výkyvy nálad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jak reagujete na smutek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) Brekem, a to často po celé hodiny.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jen málokdy si jej připustíte s tím, že život je příliš krátký.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Pokud smutek cítíte, dáte jej vhodným způsobem najevo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Máte často pocity strachu nebo úzkosti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jak reagujete na strach, například strach ze změny, opuštění, ztráty, nebo strach z úspěchu či neúspěchu, chudoby, nemoci nebo smrti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) Často se bojíte situací, které nikdy nenastaly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Je pro vás těžké zbavit se obav z věcí, které se udály v minulosti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Většina vašich obav je opodstatněných a děláte přiměřené kroky pro jejich překonání.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je pro vás těžké dát své city najevo ostatním?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Máte problém vyjadřovat smutek, zlost nebo strach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Máte pocit, že vám v životě chybí láska?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je pro vás těžké trávit čas o samotě a vyhýbáte se tomu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Za své úspěchy se oceňujete jen zřídka a ani si je nepripouštíte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kapitola sedmnáctá

JÍDLEM K DOBRÉ NÁLADĚ

Teď už dobře víte, že na dobrou náladu má zásadní vliv celá řada důležitých živin, a naopak jiné potraviny mohou výrazně přispět k jejímu zhoršení. Jak to ale všechno skloubit tak, abyste přesně věděli, jaké potraviny si kupovat a jaká jídla si připravovat?

Právě to je úkolem této kapitoly. Než se ale dostaneme k praktickým záležitostem, rád bych vás seznámil s reálnými výsledky prověrky 100% zdraví provedené na 55 570 lidech, konkrétně pak s tím, jaké skupiny potravin jsou spojovány s dobrou respektive špatnou náladou a myšlením. Mezi lidmi, kteří dosáhli nízkého hodnocení nálady a myšlení uváděla nadpoloviční většina (55 %) častou nebo příležitostnou úzkost, a téměř polovina respondentů uváděla depresi, ať už klinicky diagnostikovanou, nebo ne.

My jsme se tedy následně zaměřili na vztah mezi spotřebou konkrétních potravin a pravděpodobností vysokého nebo nízkého hodnocení nálady a myslí. Výsledky potvrdily zjištění už z jiných studií, a sice to, že některé potraviny napomáhají dostat se z deprese a špatné nálady, zatímco jiným je nejlepší se vyhýbat, protože na naši mysl působí depresivně. Jsou to v podstatě dobré zprávy, protože jednoduchými změnami ve stravovacích návycích můžete docílit zlepšení nálady, a to nejen pro tento okamžik, ale napořád.

To špatné a to dobré

Nejhůře si v našem průzkumu vedly různé sladké pochutiny, jejichž vysoká konzumace (tři a více denně) téměř zdvojnásobovala pravděpodobnost špatného duševního zdraví a špatné nálady, což jde ruku v ruce problémy s hladinou cukru v krvi, energií a náladou, jimž jsme se věnovali v sedmé kapitole. Následovala spotřeba pšenice (pět a více porcí za den), u níž se při zvýšené konzumaci klesá pravděpodobnost dobré nálady. Ve srovnání s ostatními skupinami potravin byl vliv těch špatných výraznější než u těch dobrých, což znamená, že na vaši náladu budou mít větší dopad špatné potraviny, jimž se budete vyhýbat, než větší konzumace těch dobrých. Ideální je samozřejmě kombinace obojího.

Nejkladněji byla hodnocena voda, dále čerstvé ovoce a olejnaté ryby, což dává smysl, pokud vezmeme v potaz omega-3 mastné kyseliny a vitamín D, jež jsou v rybách ve velkém množství obsaženy.

Kapitola osmnáctá

DOPLŇKY STRAVY PRO ZLEPŠENÍ NÁLADY

Cílem doplňků stravy je, aby jak vaše tělo, tak mozek, měly nepřetržitý přístup ke všem živinám, které potřebují pro dobré zdraví. Mnoho základních živin totiž nepřijímáme v dostatečném množství, a to nejen v běžné stravě typické pro 21. století, ale i ve stravě, kterou obecně považujeme za vyváženou. Většina lidí například nedosahuje optimálního množství vitamínů B₁₂, C a D nebo omega-3 mastných kyselin.

Pokud je narušena rovnováha ve vašem organismu, potřebuje živin mnohem větší množství, aby se dostal zpátky do normálu. Například standardní optimální množství chromu je zhruba 50 µg denně, ale pokud trpíte atypickou depresí potřebujete jej zhruba 500 µg. Podobné je to s vitamínem B₁₂, jehož ideální denní dávka je 10 µg. Pokud ho ale máte hraniční nedostatek, budete potřebovat 500 µg. (Tento rozdíl je z velké části způsoben tím, že vitamín B₁₂ se těžko vstřebává a musíte jej tak pozřít mnohem více, než se skutečně vstřebá.)

Dostáváme se tak ke dvěma úrovním příjmu živin. Zprvė potřebujeme přijímat některé živiny potřebné k optimalizaci našeho zdraví denně – těm říkám základní živiny. Potřebujeme však další pro to, aby se náš systém opět vrátil do rovnováhy, a těm říkám přídavky. Jak moc takové přídavky potřebujete, zjistíte na základě odpovědí na testy příznaků, které jste absolvovali ve druhé části knihy, a na základě odběrů krve. Přídavky nebudete muset brát dlouhou dobu, jelikož tělo je většinou schopno biochemickou nerovnováhu odstranit do šesti měsíců, někdy dokonce rychleji. Jakmile se budete cítit lépe a vaše výsledky v testech budou odpovídající, je vhodné přídavky ještě měsíc užívat.

Všechny zmíněné doplňky lze koupit v prodejnách se zdravou výživou nebo přes internet. Nejlepší je volit spolehlivé společnosti, které mají pověst kvalitních výrobců. V oddíle Kam dál na stránkách o doplňcích a dodavatelích naleznete příklady doporučených doplňků a společností.

Základní živiny

Množství základních živin, které můžete získat z potravinových doplňků jsem stanovil tak, že od množství, které považuji za optimální, jsem odečetl kvantum, které můžete získat z přiměřeně zdravé stravy, a výsledný rozdíl přijmete v podobě doplňků. U živin se vhodné množství nazývá optimální denní dávka

Máte problémy se špatnou náladou, nedostatkem motivace nebo trpíte depresí? Pokud ano, *Klíč k dobré náladě* vám pomůže tyto pocity změnit a navrátit radost ze života. Tato přelomová kniha Patricka Holforda vás seznámí s tajemstvím dobré nálady, pro jejíž dosažení nebudete potřebovat antidepresiva ani jiné léky.

Objevte:

- Hlavní faktory, které posilují špatnou náladu a depresi.
- Pravdu o antidepresivech a jejich efektivnějších alternativách.
- Originální pohledy na psychologické problémy a možnosti jejich řešení.
- Doplnky stravy zlepšující náladu a motivaci.
- Dietu pro navození duševní pohody.
- Inspiroující případové studie.
- Jednoduché věci, které můžete udělat *dnes*, abyste se už *zítra* cítili lépe.

Patrick Holford, BSc, DiplON, FBANT, NTCRP, patří mezi přední odborníky, kteří vystupují v pořadech o výživě a poukazují na souvislost stravy a duševního zdraví.

Patří k jedněm z prvních propagátorů významu zinku, antioxidantů, esenciálních mastných kyselin, nízkoglykemické diety a vitamínu D a jejich důležitosti pro duševní zdraví a prevenci Alzheimerovy choroby.

Vede nadaci Food for the Brain a současně kliniku Brain Bio Centre. Jedná se o léčebné centrum, v němž se snaží pomáhat duševně nemocným lidem. Rovněž je čestným členem British Association of Nutritional Therapy (Britské asociace pro nutriční terapii) a Nutrition Therapy Council (Rady pro nutriční terapii).

