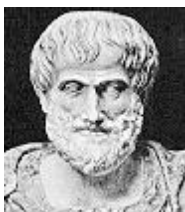


JIŘÍ ADAMEC
FILOSOFICKÝ SEMINÁŘ
KATEDRA TEORIE



VÝŽIVA A NEUROLOGIE
ÚVOD DO KLINICKÉ PSYCHOSOMATIKY

Jiří Adamec – Tereza Kukol

Brno 2018

VÝŽIVA A NEUROLOGIE
ÚVOD DO KLINICKÉ PSYCHOSOMATIKY

Jiří Adamec – Tereza Kukol

Brno 2018

© Adamec Jiří
Filosofický seminář – katedra teorie
ISBN 978-80-87234-73-0

„Neexistuje nic, pro co bychom za předpokladu, že máme dostatečné znalosti, nemohli udat dostatečný důvod, že je to tak, jak to je, a ne jinak.“

G. W. Leibniz (1646 – 1716)

§1. VÝVOJOVÁ NEUROLOGIE

Abychom pochopili pragmatickou funkčnost nervového systému a jeho dopad na širší souvislosti v rámci tzv. psychosomatiky, tedy utváření možných vztahů, které tato funkčnost má na psychické a tělesné pochody, pojednáme o vybraných tématech vývojové neurologie a neuroanatomie. Pro začátek bude vhodné, když si budeme pamatovat, že vývoj člověka směřuje od pudové závislosti směrem k inteligenci. Pudovost je přímo vázaná na tělesné pochody a inteligence na pochody psychické. Co se týče pudovosti dál, tak ta je zajišťována těmi neurofysiologickými biomarkery, které jsou součástí středního mozku (a jeho mikrooblastmi – thalamus, hypofýsa atp.), mozkového kmene, malého mozku (mozečku – cerebellum) a prodloužené míchy. Pudovost sama potom znamená, že v rámci vzájemných interakcí mezi tělem a prostředím organismus na dané impulsy reaguje vrozeným způsobem, kde nejhlavnější behaviorální výkony sledují zejména dva směry: 1. *zachování sebe sama*, a 2. *zachování rodu*. Pudové zákonitosti jsou součástí neuro-bio-fysiologických pochodů, které obsahují celou řadu mikročinností (genetiku, hormonální aktivitu, přenos vzruchu nervovými drahami atp.). Jako takové jsou pudové síly na prvním místě zájmu, jímž organismus udržuje sebe sama při životě. Moderním slovníkem můžeme říci, že pudovost je tedy, vzhledem ke své iniciaci, automatickou odpovědí na vzniklé situace výše jmenovaných interakcí mezi tělem a prostředím.

Po stránce čistě neurologické, plod, který se vyvíjí sám nejprve zajišťuje funkčnost životně důležitých a následně organicky pudových aktivit, aby takto předpřipraven k dalšímu vývoji, po narození (v post-natálním období) mohlo dojít k jeho ustálení a odtud směrem k postupnému rozvoji inteligence, učení. Zde je nejdůležitější prvotní vývoj nervové trubice (její uzavření) a z ní se postupně, během prvních tří měsíců vyvíjející mozek a jeho

části. Tato embrionální aktivita je však nyní ještě plně závislá na takovém příjmu potravy, který je zpracováván matkou a ve formě metabolitů předáván vyvíjejícímu se organismu v jejím těle.

Dalším vývojem se jednotlivé části mozku již více specialisují. Dochází k zjevnému neuroanatomickému rozlišování v rámci CNS (centrálního nervového systému): periferní nervový systém, míšní a hlavové nervy, gliové buňky, ganglia, šedá a bílá hmota, lamina (vrstvení), axony, synapse, nervové dráhy, nervová vlákna (dendrity, neurity) a celá řada dalších, postupně vznikajících funkčních oblastí mozku, až k citelné motorické aktivitě.

Současně po celou dobu utváření CNS vše odvisí od toho, jak jsou na molekulární úrovni stabilisované funkční části nervové buňky, jejich stavba a specialisovaná činnost. Pro celkovou stavbu lidského mozku jsou nejdůležitější nervové a gliové buňky. Nervová buňka se skládá, zjednodušeně z buněčného jádra a obalu (membrány), dále axonu, dendritu a synapse, mitochondrie a membránových kanálků. Z gliových buněk (neuroglií) potom máme: astroglie, oligodendroglie (také v součinnosti s tzv. Schwannovými buňkami), mikroglie a ependymové buňky.

TEREZA KUKOL

JÍDLEM PROTI NEMOCEM

ANEB POHLEDEM
VÝŽIVOVÉ PORADKYNĚ

Zájem o to, jak nejlépe přistupovat ke způsobům přípravy pokrmů, stejně jako ke kultuře jídelních návyků, provází člověka od nejstarších dob, až do současnosti. Hippokratés byl patrně prvním autorem nejdelšího pojednání na toto téma ve starověku, jak jinak, než také v souvislosti s jím pojímanou medicínou. Tím, že pochopil důležitost anatomie a z ní odvozovanou lidskou přirozenost, zdůrazňoval potom jako samozřejmé poznávání lidské přirozenosti i v oblastech životosprávy. Tyto poznatky nám mají zprostředkovat další informace o nemocech, které mohou z těchto návyků pocházet, stejně tak i o přístupech k jejich účinné léčbě.

Dietní přístup se z celkového hlediska tam, kde to diagnóza dovoluje, vždy jeví jako nejefektivnější záměr při léčbě a prevenci celé řady nemocí. Historický posun spočívá v tom, že původní techniky byly nahrazeny novými léčebnými metodami a ve srovnání s nimi je dietní přístup dnes, už některými odborníky v medicíně považován, alespoň za významnou součást jejich doporučení směrem k pacientovi.

Stačí se jen zamyslet nad tím, jak se celý život stravujeme. Nemocný organismus je na různé chyby ve výživě citlivý a s případnými nedostatky se většinou obtížně vyrovnává. Výživa má nepochybně velké možnosti v prevenci a léčení jednotlivých chorob. Naše tělo pracuje a vyvíjí se v závislosti na tom, co prošlo trávicím traktem, jaké živiny a také kolik jich naše tělo může přijmout a jak s nimi umí nakládat. Je pochopitelné, že pokud se tělu určité látky nedostává, musí na tuto situaci nějak reagovat. Ve většině případů spustí organismus mechanismy, které mu po určitou dobu pomohou nedostatek živin překlenout, a to i za cenu toho, že někde něco „ošidí“. Může to ovšem znamenat, že se v těle začnou hromadit další látky, které mohou přinášet vedlejší účinky. A na tuto situaci pak tělo reaguje dalším opatřením, jež přináší další důsledky, které musí řešit. Pokud se

vnitřní prostředí organismu brzy nestabilizuje, může dojít až k situaci, kdy zaznamenáme jeho určitou nefyziologickou reakci, kterou považujeme za onemocnění.

Právě ony dietní chyby jsou prokazatelným spouštěčem celé řady nemocí, a to nejen v oblasti neurologie. Svou roli sehrávají v souvislosti s dermatologií, samozřejmě v gastroenterologií, diabetologií, alergologií a také v endokrinologií. A tak v lepším případě díky těmto chybám ztrácíme „jen“ mnoho času a peněz, např. u zubaře a mnoha dalších lékařských specialistů. Většinou ale ztrácíme mnohem více, než jen to.

Moderní léčba je dnes již základní součástí boje s nebezpečnými chorobami, jako je rakovina nebo i různé neurodegenerativní onemocnění. Bez víry v její úspěch, jak ze strany nemocného, tak lékařského týmu, a bez toho, že nemocný očekává uzdravení, však není tato léčba úplná. Vyléčení je pravděpodobnější, pokud k uzdravení zmobilizujeme člověka jako celek. Toto pojetí vede nemocného k lepší spolupráci jakož i aktivnímu přístupu. Zodpovědnost nemocného je mnohem širší, nestačí jen zajít k lékaři, který ho „z toho dostane“. Každý sám za sebe jsme zodpovědný za změnu postojů a pocitů, které nás mohou přivádět na zlepšení cest životem ve zdraví.

Pro všechny, kdo se snaží pozitivně ovlivnit své zdraví, je stejně důležité uvědomovat si vlastní myšlenky a chování, jak z doby před onemocněním, tak v době, kdy se cítí bez problémů. Má-li člověk zejména svoji vlastní zpětnou vazbu, týkající se průběhu nemoci a života ve zdraví, může se vědoměji podílet na prevencích např. ve vztahu ke svým stresorům. Nemoc může být známkou, že mechanismy, jimiž čelíme stresu, nejsou účinné a potřebují změnit.

Závěrečná poznámka

Pokusili jsme se zájemcům o psychosomatickou problematiku předložit takový úhel pohledu, který respektuje neurologii a výživu v co nejtěsnějším propojení. Důvod k jejímu sepsání nám vyplynul zejména z toho, že už samotná medicína z neúnosnosti přehlížené problematiky psychosomatických onemocnění slevuje tím, že dané téma zavádí jak u nás, tak v zahraničí jako rovnocenný obor mezi např. kardiologií, hematologií, citologií, traumatologií atd. na lékařských fakultách. Tato skutečnost nás v jistém smyslu také podpořila v zájmu a nadšení, s nimiž danou problematiku z našich a zahraničních zdrojů sledujeme a v jakémsi vlastním přičinění se snažíme provazovat s odpovídajícími přístupy ke klientům, s nimiž pracujeme. Přitom jsme si racionálně vědomi svých omezení, která nám však nestojí v cestě proto, abychom rozumným přístupem napomáhali rozvoji zdravého životního stylu našich klientů. Osobně počítáme s tím, že tato knížka by se mohla stát odrazovým můstkem, na který by navazovala další vydání, tak jak by se odborný vývoj v klinické oblasti a naše nové zkušenosti z práce s klienty setkávaly v možnostech důvodného navázání.



Děkujeme touto cestou Pavlu Kukulovi, manželovi spoluautorky, který měl ochotu trpělivě text s námi konzultovat a pomáhat ke vzniku jeho přijatelné podoby.

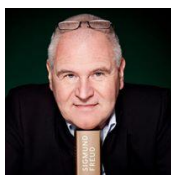
*Autoři:
Jirka a Tereza*

*Během psaní této knížky jsme snědli bezpočet ovoce
a zeleniny, vypili desítky šálků čaje, ne mnoho
spali, a to vše za trvale dobré nálady.*

© Jiří Adamec – Tereza Kukol

VÝŽIVA A NEUROLOGIE
ÚVOD DO KLINICKÉ PSYCHOSOMATIKY

Adamec Jiří - Filosofický seminář - Katedra teorie
Brno 2018
A6, 250 výtisků



Jiří Adamec – v roce 1990 založil Filosofický seminář, katedru teorie v Brně, kde až do současnosti vyučuje psychologii v poradenství. Spolupracuje s organizací psychosociální rehabilitace Camino (Vsetín), kde vede biblioterapii, rytmoterapii, pro klienty s duševní poruchou a konzultuje náročné otázky jejich rodinných příslušníků. Angažuje se dobrovolnicky v celé řadě aktivit, zejména v zaměření na práci se seniory. V minulosti se zabýval vztahovým poradenstvím pro rodiče s dětmi. Publikace posledního období: *Proč děti pláčou?* 2017; *Symptomy nutkavosti*, 2016.

www.psychostudium.cz



Tereza Kukol – je nutriční poradce, sestavuje vysoce personalizované stravovací plány na základě vyvážené racionální stravy, ve svých poradnách používá bio-impedanční segmentový přístroj, pořádá různé akce a přednášky týkající se zdravého životního stylu, dále nabízí psychoterapie, lektor a poradce na portálech o zdravém životním stylu, spolupracuje s odborníky. Publikace: *Poradenství s praxí i bez praxe*, 2017.

www.zdravesterezou.cz