

ZNÁMÉ  
OSOBNOSTI PÍŠOU  
KAŽDÝ MĚSÍC  
EXKLUZIVNĚ  
PRO VÁS

Takhle to vidí muži

# Celoživotní omyly

PROF. CYRIL HÖSCHL (66), PSYCHIATR



## SEZNAMTE SE: KDYŽ SE ŘEKNE CYRIL HÖSCHL

Patří k předním českým odborníkům v oblasti psychiatrie. Popularizuje vědu a působí jako vysokoškolský pedagog.

V současnosti stojí v čele nově vybudovaného Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech. Je ženatý, má dvě dcery, dva syny a osm vnoučat.



Komorní hudba je velká láska pana profesora.

V lidském životě jsou momenty, ve kterých se přicházející informace, často nesprávná, nadosmrti zaseknou do hlavy. To se pak těžko vyvrací. Bývá to v nestřežených okamžicích v dětství a také v emočně vypjatých situacích, jako jsou konflikty, úrazy, nemoci a duševní traumata. K takovým dětským „mýtům“ starší generace patří zásady, kterými nás zásobovaly naše maminky, když nás třeba napomínaly, že „při jídle se nemluví“ nebo „pít se musí až po jídle, aby se nezředily žaludeční šťávy“. Někdy rodiče dokonce servírovali polévku až po hlavním jídle, prý aby „neředila“. Některé oběti takové výchovy přišly až na stará kolena na to, že konverzace je snad ještě důležitějším důvodem ke společnému stravování než příjem potravy. Ostatně nejedna školní jídelna dokázala ze svých obětí vychovat celoživotní odpůrce jinak celkem neškodných jídel, jako jsou těstovinová kolínka, šunkafleky a UHO (univerzální hnědá omáčka). Další takovou představou z dětství je, že když se člověk řádně neosuší ručníkem, dostane „lišej“. Z podobného podhoubí vyrůstá i štitivost ke kožním chorobám, přestože psoriáza a většina ekzémů, kopřivka a lišejů je neinfekční a nepřenositelná, čemuž nás na medicíně učili s nasazením technik kognitivně behaviorální terapie, tj. expozice a někdy i zaplavení, jež spočívalo v osahávání obzvláště ošklivých projevů na kůži nebožáků holýma rukama. Za našeho dětství se za hlavní příčinu neduživosti, zejména tuberkulózy a křivice, považoval nedostatek slunce („kam nechodí slunce, tam chodí lékař“, říkávaly maminky), takže nás ve škole povinně vodili na horské sluníčko, do kterého jsme zpoza zmenš-

ných svářecích brýlí zvědavě pokukovali. Dnes pod vlivem psychologie strachu ze slunění naopak rodičovstvo své potomky natírá „faktory“ a před sluncem je všemožně zakrývá slunečníky, kloboučky a oblečením.

Jedním z mýtů, jenž sice nepramení z dětství, ale přetrvává do současnosti, je obava ze škodlivosti kávy. Přitom káva působí preventivně proti různým nemocem včetně cukrovky (Diabetes mellitus II. typu) nebo Parkinsonovy choroby. Málo se ví, že káva obsahuje antioxidanty, zejména polyfenoly, jako je kyselina chlorogenová, která se podílí

na zhášení volných kyslíkových radikálů, a tak ochraňuje třeba DNA. Káva působí příznivě proti ateroskleróze a některým srdečním poruchám, podobně jako třeba zelený čaj. Dnes se dokonce doporučuje pít 4 až 6 šálků kávy denně. Také není pravda, že „káva odvodňuje“, i když zpočátku působí močopudně. Nejzarytější je mýtus o tom, že káva zvyšuje krevní tlak. Není tomu tak a kávu mohou pít většinou i kardiaci, snad s výjimkou výrazných tachyarytmií, ale i u nich je káva zřejmě bezpečnější než alkohol. V malém množství údajně neohrožuje ani normální vývoj plodu v těhotenství.

Takhle bychom mohli pokračovat dál a dál, ale již tento výčet je, myslím, poučným, abychom si v celoživotních pravdách, jež se nám kdysi díky starostlivým maminkám (a nejen jim) osudově zakously do hlavy, udělali čas od času inventuru. Takže si zítra klidně dejte ke snídani ono „obávané“ vajíčko: má energetickou hodnotu jen o málo vyšší než jedno velké jablko, takže se hodí i pro hubnutí, a cholesterol prakticky nezvyšuje, protože obsahuje ochranné látky. Tak vidíte – a co bylo donedávna kolem vajíček hysterie! ●