


Mozek mladých se mění s nadměrným používáním moderních technologií a slabou rodinnou komunikací

 radiouniversum.cz/pospisilova-alice-d-mozek-mladych-se-meni-s-nadmernym-pouzivanim-modernich-technologii-a-slabou-rodinnou-komunikaci

14. prosince 2024

Alice Pospíšilová

Text 14.12.2024 52 min Přehrát

#Zdraví

Milí posluchači Rádía Universum, vítejte u další Laskavé soboty. Od mikrofonu vás zdraví Helena Neumannová a dnes si budeme povídat o našem mozku. Chtěli byste používat svůj mozek na sto procent? Já ano. Autorka projektu „Bystrý mozek“ nám prozradí, jak na super schopnosti naší mysli a mozku. Dnes si budeme povídat s Alicí Pospíšilovou, certifikovanou lektorkou v oblasti měření analýzy mozkových funkcí neurofeedback a biofeedback, lektorky diagnostické metody LPAD kognitivního hodnocení přístupu k učení a odhalování nevyužitého potenciálu. Také pedagožky a certifikované lektorky dalšího vzdělávání.

Helena Neumannová: Alice, ty jsi certifikovaný lektor v oblasti měření a analýzy mozkových funkcí neurofeedback a biofeedback. Toto vzdělání jsi získala v Holandsku. Je tady v České republice hodně lidí s tímto diplomem? A co nám takový lektor může přinést do života?

Alice Pospíšilová: Děkuji za otázku, Helenko. Já ji malinko upravím, protože to vzdělání začalo tady v Česku v EEG Institutu, kde jsem vlastně vůbec se začala seznamovat s těmi možnostmi, jak trénovat náš mozek. A toto vzdělání mě pak přivedlo k tomu, že jsem si chtěla zakoupit přístroj od renomované značky, která právě v Holandsku je vyrábí. Vyrábí je tedy i v Americe i v Holandsku, a v Holandsku mají vlastní školení pro tady ty lidi, kteří chtějí s touto technikou pracovat. Takže tam jsem tedy získala i potom další

certifikaci. Během covidu jsem pracovala s nimi online, a pak jsem tam jela na praktické školení tady těch technik – neurofeedback a biofeedback.

Helena Neumannová: A můžu tě poprosit, když si člověk, laik, který chodí k lékaři a představí encefalograf, tedy EEG, tak jaký je rozdíl mezi takovým přístrojem, který tady ty dokážeš popsat a pracuješ s ním právě pro měření, analýzu mozku jako takového, a třeba encefalografem?

Alice Pospíšilová: Ty rozdíly asi úplně nejsou veliké, protože já stejně tak jako u EEG nasazuji čepici, kde mám popsaná místa, která chci měřit a na kterých chci trénovat. Ten přístroj možná je malinko třeba snazší pro použití, pro mě, jako lektora.

V nemocnicích mají už erudovanější. Měří tam EEG a dokážou ho popsat. Já vlastně EEG zpracovávám jako kvantitativní čili QEG. Dělán mapu mozku, která mi vychází v číslech, přestože vidím i grafy, ale ta čísla pro mě jsou rozhodující, kde vidím, jak se ty hladiny těch mozkových pásem pohybují.

Helena Neumannová: Říkáš mapu mozku. To je docela odvážné tvrzení v době, kdy víme, že nic nevíme o naší mysli, o našem mozku, o naše podvědomí a vědomí, kdy špičkoví neurochirurgové a neurologové by rádi rozklíčovali konečně, co se v nás odehrává a jak to vlastně funguje. Jak tedy vypadá taková mapa mozku?

Alice Pospíšilová: Je to o tom, že vlastně toho člověka v podstatě si přečteme tak, že skrze ten přístroj, který snímá tu mozkovou aktivitu, vytváří nějaký algoritmus, a ten se potom přepisuje do počítače, který já vidím a dokážu pomocí čísel, která tam jdou zjistit. Jak se pohybují ty vlnové délky těch mozkových pásem a z toho, ta čísla, vlastně vím, že existují určité normy, a buď ta norma je překročena nebo naopak je velmi nízká. A z toho dokážu tomu člověku říci, kde je nějaký ten problém, na kterém je potřeba pracovat.

Poruchy pozornosti lze odhalit pomocí měření mozkové aktivity

Helena Neumannová: To znamená, že když k tobě přijde člověk, který, a ty to nevíš, se nesoustředí, má nějaký problém s koncentrací, ty jsi schopna to zmapovat na tom přístroji a říct mu: „Vy se špatně soustředíte, pane Nováku.“

Alice Pospíšilová: Ano, pan Novák určitě přijde už s nějakou svojí diagnózou, ale samozřejmě ano. Víím, že tam je třeba problém, hodně lidí, právě třeba i dětí s poruchou pozornosti, ty diagnózy ADHD, tak tam vlastně je extrémně zapojený ten prefrontální lalok, je tam obrovská aktivita, která by tam neměla být až tak obrovská, čímž vlastně ten člověk se nedokáže soustředit delší dobu, ale vyvine veškerou tu svoji energii v určitý okamžik, kdy, když to řeknu úplně laicky, přepálí tu svou pozornost a pak vlastně mu už chybí ta pozornost, ta energie na to, aby mohl s tou pozorností pracovat déle.

Helena Neumannová: Ten mozek nám v podstatě, dlouho jsme si mysleli, že nám řídí všechny pochody v těle, což už dnes vííme, že tak není, ale přeci jenom je to jeden z nejpodstatnějších orgánů, který máme, dokonce nás odlišuje od jiných živočichů v našem světě, v našem vesmíru. Pojdme teď tedy postupně, část po části. Centrum emocí amygdala, šišinka, žláza emocí, telepatie, geniality. Znáš na to lék?

Alice Pospíšilová: Myslím si, že lék samozřejmě není úplně to, co hledáme, to správné slovo, ale samozřejmě, amygdala se zapojuje do procesů emocí a do toho, jak my řešíme různé životní situace, zejména pak strach a úzkost a pokud ta amygdala pracuje moc, pokud jí opravdu dáváme zabrat, tak se samozřejmě stává to, že lidé jsou ve stresu, pracují s tím chronickým stresem a místo boje nebo útěku ta amygdala vlastně řekne: „Zkolabuj!“ To už je vlastně to přepálení potom. Samozřejmě, ta šišinka, nebo ta epifýza, ta zase je spojena s regulací hormonu melatoninu, o znamená, že člověk, který nemá správnou funkci této epifýzy, tak má problém se spánkem, a to moc dobře víš ty, protože tady pracuješ na těchto věcech. Čili, lék, já

bych řekla, že spíše je dobré řešit příčinu, proč se toto děje, a pak optimalizovat tyto věci a snažit se regulovat emoce a zvládat tím stres.

Helena Neumannová: Čili ty, jako certifikovaný lektor opravdu nejprve jdeš po té příčině jako naturopat, nikoliv, že řešíš pouze ten konkrétní problém, který už nastal, a teprve to poskládáš z té mapy toho mozku a jdeš ke každé jednotlivé části, nefunkční části toho mozku a zlepšuješ, protože ty na svých stránkách říkáš, že umíš zvýšit a zefektivnit náš výkon, že umíš snížit únavu a napětí, že umíš zařídit, abychom se perfektně soustředili, rychleji jsme reagovali na změny, dělali správná rozhodnutí, byli cílevědomí a uspořádali si priority, a také, abychom se dostali do pohody. To znamená, kompletně využili ten mozek na sto procent. To je asi přáním každého z nás. Jak to probíhá u takového lektora, jako jsi ty, s čím nám tedy můžeš prakticky pomoci, na co se připravit, než k tobě přijdeme se žádostí o pomoc?

Alice Pospíšilová: Tak já se ve své práci zabývám tím celostním přístupem, tak jak dneska už jsme zmínily, tak jak existuje celostní medicína, protože když ke mně přijde klient a řekne mi třeba: Mám problémy s pozorností, tak já zjišťuji nejprve, kde je ten kámen úrazu a kde se to stalo. To znamená, jako kouč se snažím s ním přijít na to, možná částečně i jako terapeut, kde vlastně začaly tady ty problémy.

Helena Neumannová: Do toho chci tedy vstoupit, protože ty jsi řekla slovo kouč, ale ono je kouč a kouč. Ty jsi vysoce vzdělaný kouč, který navíc dokáže rozpoznat, řekněme, jakoukoliv poruchu či onemocnění, zatímco kouč je člověk, který třeba lidský organismus zmapovaný nemá, respektive, nemá to vystudovaný. To je tedy potřeba, abychom pochopili ten rozdíl mezi tím certifikovaným lektorem, kterého tady zastupuješ ty, a zároveň tím standardním koučem, se kterými, promiň, se roztrhl pytel v posledních deseti letech. To bych byla ráda, kdyby tedy zaznělo. Pověď dál.

Alice Pospíšilová: Dobře, děkuji za to. Ano, s tím souhlasím, proto mě slovo „kouč“ přijde trošičku takové zprofanované, ale já jsem koučovací výcvik studovala na konec v podstatě tady toho svého vzdělávání jenom hlavně z důvodu toho, abych si ujasnila pro sebe takový ten směr, tu cestu a vlastně ty kroky, které bych ráda dělala s těmi klienty, samozřejmě i se sebou. To si myslím, že to splnilo moje očekávání, protože jsem si vybrala školu, která je erudovaná, a jsem velmi spokojená s tím výsledkem. Jinak tedy, jak už jsem zmínila, už je to takový, že skutečně nejprve sezení s klientem, abych zjistila, co kdy se stalo, proč vlastně nastaly tyto věci, které nastaly.

Ten neurofeedback a biofeedback, já to možná malinko ještě dovysvětlím, protože hodně se používá ten biofeedback, ale existuje biofeedback a EEG biofeedback neboli neurofeedback. Ten neurofeedback je vlastně otázka mozku a ten biofeedback jsou potom modely na těle. Čili dokážu pomoci jak s mozkem, tak i s těmi modely těmi ostatními fyzickými. U toho neurofeedbacku, ano dělám takovou mapu mozku, kde s tím člověkem projdu 6 a 12 bodů. Změřím tu aktivitu, která tam je, abych viděla, jak ta mozková pásma pracují v určitých lalocích v hemisférách a pak dělám i biofeedback. To znamená, dokážu změřit správné dýchání, dokážu změřit srdeční variabilitu anebo také odpor kůže.

Helena Neumannová: Náš ochranný orgán, náš štít vlastně.

Alice Pospíšilová: Což je také vlastně veličina, která dokáže nám říci něco o tom, jak ten stres naše tělo zvládá. A tím mým cílem je trénovat mozek klienta, když už mám nějakou diagnostiku. Ještě do toho vkládám i právě to, co jsi zmínila v úvodu, LPAD, což je velice zajímavá diagnostika, kterou vymyslel izraelský pedagog a psycholog, pan profesor Feuerstein, který se zabýval tím, jak lidé a děti, zejména po druhé světové válce, příchozí z holokaustu a mající jakési psychické problémy, tak vymyslel něco, aby ti lidé se naučili vrátit do života. Aby se naučili sociálně interagovat, protože to byl velký problém. A tato metoda dokáže poznat ten potenciál, který

v tom člověku je, a dále ho rozvíjet. Takže to je jedna z dalších věcí, které s těmi klienty v úvodu té mojí diagnostiky dělám, a pak, když tady toto všechno mám, tak dělám tréninky právě pomocí neurofeedbacku, kdy trénuji určité partie mozku. Pak i ty tělesné modely a používám různé nástroje, papír, tužka.

Ale abychom se vrátily k tomu, když jsi četla, co všechno jsem si na ten svůj web napsala. Já jsem právě přemýšlela, jak to popsat těm lidem a všechno to, co jsem napsala, je to, co jsme schopni zvládnout, a hlavně jakou já s tím mám zkušenost a vím, že tady ty věci fungují. Takže když tam bylo zvládat stres, tak to jsou všechno ten neurofeedback, biofeedback všechno věci, které dokážou nám ukázat vzorce chování v reálném čase a naučit se s nimi pracovat, protože trénuji s těmi lidmi, jak ty vzorce předělat. Jednoduše řečeno.

Správná životospráva a pravidelné pauzy mezi jídly podporují zdravé fungování mozku

Helena Neumannová: Dobře. Teď jsi nám hezky popsala, tedy jak změříš, co všechno nefunguje případně mohlo fungovat lépe. Jak je to u těch rozdílů mezi mozky muže a ženy? Jak to funguje v praxi, kdy třeba existují lepší výsledky u žen než u mužů? Nebo naopak u mužů než u žen i stejně tak u toho měření u té analýzy, diagnostiky, Jsme na tom hůř my ženy nebo muži? Jak to tedy je?

Alice Pospíšilová: Já myslím, že to je taková hrozně specifická otázka, protože každý jsme jiný. Protože muži jsou lovci a ženy jsou udržovačky toho ohně. A tak to funguje i v tom reálném životě. Muži ano. Říká se, že mají větší mozek, ale ne funkčně. Možná jenom tím, že jsou prostě více maskulinní, že jsou to prostě velcí chlapi. Kdežto žena je takové křehčí stvoření. Je to vlastně o tom, kolik tam máme těch spojů, jak máme dobře udělanou neuronovou mapu, ta spojení.

Takže muži třeba zase mají trošičku aktivnější tu amygdalu, protože tím, jak jsou ti lovci, tak oni dokážou zvládat ty silnější situace v tom, jak ulovit nějakou kariéru nebo to zvíře, a ženy zase mají takovou tu podporu více emocionální. Dokážou se víc sociálně spojit. Takže tam ty rozdíly asi jsou. Úplně to v těch číslech nebo při té mojí práci nedokážu až tak porovnat. Já mám ráda obě pohlaví, protože muže miluji proto, že jsou skutečně takoví, jako zdají, jsou nezdolní. Že nechtějí dát vědět svou nějakou slabinu, a to mě na nich strašně baví. A musím říct, že mám asi nějaký šestý smysl, kdy skutečně dokážu právě takové ty silné muže, silné manažery rozpovídat a zjistit, co všechno jim chybí, a že mi klienti říkají: Božíčku, proč já vám to říkám? Já vlastně nechci. Ale asi to tak mělo být.

Helena Neumannová: No, hezky jsi to vystihla, to slovo „zdají se být silnější“. Já tady bych zdůraznila, přátelé, že zdají se, protože my víme, že od přírody je to jinak, samozřejmě. My jsme ty silnější, odolnější. No, a hlavně zvládneme nejenom řešit pět věcí najednou, ale toto je dáno a vědecky podloženo a věnuje se tomu mnoho, mnoho odborníků po celém světě, ale řekla bych, že tím, že rodíme děti, a jsme schopny jaksí bránit tu smečku jako šelmy, nebo jako i samice, tak máme prostě dáno do vínku něco jiného. Dobře. U žen máš pocit, že i tam hraje roli geologie, a to zeměpisné uložení nás žen v jednotlivých koutech planety, kdy my víme, že třeba my Slovanky máme pocit, že všechno zvládneme za každou cenu, a pak umíráme na první velikou nemoc, ať je to rakovina nebo jiný problém, protože jsme všechno zachránily, zařídily, zajistily, udělaly, jenom jsme jaksí zapomněly na takovou maličkost, že jsme tady také my. Tedy, jak je to s naším mozkiem? Ženským mozkiem slovanské ženy?

Alice Pospíšilová: Myslím si, že ty mozky jsou v podstatě tak nějak podobné, ale ta žena v dnešním světě, ano, slovanská žena se chce strašně vyrovnat muži, což si myslím, že úplně není správné. Takže často ten stres působí více na ženy, protože ony ho chtějí pořád potlačit a pořád mají pocit, že potřebují zvládnout více, více věcí,

a že jim vlastně dojde ta energie, a pak teprve začnou řešit ty věci. Ti muži jsou v tomto více možná jakoby vzdělaní, ale nechci říct vzdělaní, ale že se snaží s tím pracovat, kdežto žena má pocit, že to až skutečně dojde do nějakého klíčového momentu, kdy už zkolabuje a už si toho všimne i ta rodina, a pak teprve začíná se sebou pracovat.

Takže ty ženy více pracují s emocemi a myslím si, že právě proto i to je další téma, které hodně teď řeším – je to sebevědomí žen. Aby ty ženy skutečně myslely více na sebe. Ale pořád je to boj i toho mužského a ženského elementu. Ti muži stále jsou lépe placeni než ženy, přesto dělají stejnou práci. Možná že ženy jsou v tom lepší, ale to sebevědomí a já to mám i odzkoušené na sobě, vím, že je potřeba se skutečně vyrovnat s tím partnerem na jednu hladinu. Takže s tím mozkiem je to opravdu tak, že ženy pořád něco řeší. Pořád řeší buďto děti nebo potom partnera nebo celou rodinu. Na práci jim nezbývá čas, a když chtějí práci, tak vlastně nic nedělají pořádně. Takže ta jejich hlava je taková rozpolcená a je to i o tom multitaskingu. Ony sice zvládnou více věcí, ale nic úplně na sto procent. Zato muži to mají jednoznačně dané. Ta pozornost jejich je klíčová. Já jsem si teď vzpomněla: Byla jsem jednou nebo dvakrát na divadelním představení „Caveman,“ jestli možná znáš?

Helena Neumannová: Ne, neznám, ale už ten název „Jeskynní muž“ mě irituje a zajímá mě, co nám přineseš touto hrou.

Alice Pospíšilová: Je to hra, ve které opravdu, musím říct, exceloval Jarda Dušek. Hrál jí potom ještě jiný herec, ale pana Duška si pamatuji velice dobře, a tam přesně byl zmapovaný ten svět mužský a ženský. Přesně to si pamatuji i ze svého dětství. Můj tatínek také miloval fotbal, takže u nás „Zelená tráva“ jela často a moje maminka – a to právě zmiňují i v tom představení – na něho třeba z kuchyně volala, že je oběd nebo něco, a pořád se nic nedělo, až za nějakých deset minut se ozvalo: „Co chceš?“ A žena pak řekla:

„Už nic.“ Ta představa toho, že ten muž musel vystoupit v podstatě z toho fotbalového hřiště, kde byl absolutně a stoprocentně koncentrovaný.

Helena Neumannová: Ano, a navíc jsi mu nesplnila sen Klapzubovy jedenáctky, protože jsi byla dcerou. Úplně si to dovedu představit, to „neštěstíčko“.

Alice Pospíšilová: Ano, takže tak vlastně to je tam zmapované, že ti muži jsou naprosto pohlceni jakoukoliv svojí činností. Ať je to pracovní či nějaká sportovní, kdežto ta žena musí řešit spoustu věcí. Z toho důvodu ta pozornost žen bývá často horší než u těch mužů.

Rozumné používání technologií je klíčem k psychickému zdraví mladé generace

Helena Neumannová: Pojdme teď k těm mladým generacím a dětem, protože ty jsi zmínila ADHD. Máme tady několik spekter autistických syndromů. Máme tady další poruchy, které dříve neexistovaly a najednou se s nimi roztrhl pytel. Jak je to u těch nových generací? Bavíme se od indigových dětí přes... teď tam máme... Nevím, jak je ta mezigerace, ale pak máme generaci Z. Máš pocit, že jejich mozek, a já věřím tomu, že ano, protože žijí jinou dobu, mají jiné elementy, které je ovlivňují. Ta epigenetika je jiná, mají jiné starosti, jiné problémy a funguje ten mozek jinak z tvé praxe?

Alice Pospíšilová: Já v této fázi se nacházím na místě, kdy částečně pracuji s teenagery a částečně s dospělými nebo více s dospělými. Teenageři jsou spíše moje přidaná hodnota. Dříve jsme se hodně věnovala dětem. Vlastně do covidu jsem jenom pracovala s dětmi od nějakých 6 let, někdy i mladší, do těch zhruba 15, a právě to byly hodně děti, které měly poruchy učení. Poruchy pozornosti, ADHD, autistické spektrum, takže s nimi jsem pracovala, a musím říct, že výsledky byly hrozně hezké. Ten neurofeedback a biofeedback se dal posunout. Toho človíčka se dalo posunout touto formou. Já jsem měla hodně práce, hodně dětí, takže pro mě

už ten dětský svět trošičku byl hodně na mě, tak jsem přešla, a i v souvislosti s mojí dcerou, která vyrostla, a už dnes je na gymnáziu, takže proto i mě zajímá více ten teenagerovský věk a dospělý věk. Já, když sleduji ty dnešní teenagery, tak mám pocit, že jejich mozky jsou trošičku jiné. Oni mají ten svět hodně posazený právě do těch technologií a je to o té rodině, ve které ten člověk vyrůstá. Já jsem hrozně zastánce rodiny a vím, že i během toho covidu, pokud se rodiče dokázali a mohli věnovat dětem, tak žádné psychické poruchy, deprese nemají. Kdežto když si každý sedl jenom k tomu počítači a dneska to hrozně moc lidí svaluje vinu na školu, že se nedokázala poprat s tím, že ty děti byly on line. Nemyslím si, že to tak je. Já opravdu tvrdím, že když ta rodina funguje, věnujete se tomu, tak dítě má telefon v určitou dobu, a pak uzná za vhodné, že je potřeba ho odložit a věnovat se jiné aktivitě. A to mu ta rodina musí nějakým způsobem zprostředkovat. Teď jsem poslouchala takový podcast Martina Stránského, doktora neurologie.

Helena Neumannová: Teď jsem ho chtěla zmínit, který je absolutním zastáncem toho „vezměte jim to a uvidíte, co se bude dít“. Jenže ono to mnoho rodičů nedokáže. Co si budeme povídat.

Alice Pospíšilová: Já nejsem zastáncem toho, vzít jim to. Já myslím, že je důležité jim vysvětlit pro a proti, a nabídnout jim i také jinou aktivitu, protože dnes ti rodiče žijí tak, že mají spoustu práce, vracejí se večer, tak co to dítě má dělat? Má tu možnost, že často už od nějakého útlého věku na základní škole dostane ten telefon. No tak holt ten čas nějak využije tady tím. Pokud nemá kroužky nějaké, sportovní. Takže právě ano, chápu, že on říkal, že dneska hloupnou ta mladá děcka, ti teenageři. Možná ještě ti mladší a je to díky tomu, že zkrátka nemají jinou aktivitu než pouze sledování sociálních sítí a těch technologií, které mají k dispozici. Takže s tím bych hodně na jedné straně souhlasila, ale na druhé kladu velký důraz na tu rodinu.

Helena Neumannová: Dobře, když rodina pracuje, muž i žena, což je 90 % lidí a jak říkáš, přijdou večer domů, znamená to tedy, že ta matka a otec by měli zajistit na odpolední čas nějaké sporty?

Případně jakým způsobem ovlivňuje to sportovní vyčerpání tu funkci mozku. Takže to je první verze. Druhá verze. Co dalšího může rodič udělat proto, aby podporoval funkci mozku a samozřejmě aby jakýmkoliv způsobem konkuroval tomu skrolování na mobilu nebo iPadu?

Alice Pospíšilová: Tak víme, že fyzická aktivita právě aktivuje tady ten serotonin a dopamin minimálně proto, že dochází k fyzické aktivitě. Ta krev se dostane do mozku více okysličená, takže mozek funguje právě na té bázi štěstí, radosti, že to je velice zásadní věc. Samozřejmě u těch rodičů, tam bych řekla, že to je potřeba, to je takový proces od malička. Pokud si pořídím dítě, tak ho nenechám přece samotné, aby se tím světem prodíralo, ale musím ho něco naučit.

Helena Neumannová: Ale musím ho také uživit. Musím ho také uživit a já budu bránit ty rodiče, protože k nám chodí právě lidé s tím, ano Helenko, neříkejte mi, mám se mít ráda a neříkejte mi, mám dělat to či ono, jak se to dělá. Čili, já ti rozumím a budu bojovat za to, co říkáš, protože je to správně, ale vedle toho ta máma musí chodit do práce, táta musí chodit do práce, aby se ty děti najedly a třeba aby bylo na ty kroužky. Takže pojd' zkusit říct konkrétní praktickou pomůcku, co ty bys doporučila. Konkrétní doporučení. Jak s těmi dětmi a následně teenagery pracovat, abychom je rozvíjeli co nejlépe a zároveň abychom tedy dali jinou alternativu, než je ten online svět.

Alice Pospíšilová: Tak minimálně jednoduchou věc, kdy se sejdeme večer doma všichni, tak si sedneme k jídlu a povídáme si u jídla. To si myslím, že se dá zařídit. Že to nestojí žádné velké úsilí. O víkendech třeba půl dne se věnovat dítěti. Tak třeba na zahradě. Já nevím. Vyplít plevel, do parku, do lesa. Kamkoliv. Těm dětem je dobré dávat domácí úkoly ve smyslu zalít kytky, vyklid' myčku, odnes prádlo. To si myslím, že to jsou věci, které právě oni vědí, že mají být

důslední a dávat jim malé povinnosti. To my jako děti jsme měly také. My jsme neměly tady ty mobilní telefony, neměly jsme ty technologie, tak my jsme hodily tašku a šly jsme ven.

Helena Neumannová: Jasně. My jsme přišly večer.

Alice Pospíšilová: Tak, pojdte domů, běžte ven. Takže takové věci. No a pokud už ty telefony jsou dnes součástí dětského světa, tak já třeba dělám to, že si sednu k dceři a říkám: Ukaž mi, co třeba tam sleduješ? Můžu se podívat? A ona – jo. Tady mamko podívej. Tady třeba toto je zajímavé. Takže projevit i ten zájem tady o to. Ne jim to striktně zakazovat, ale zase na druhou stranu dbám na to, aby to dítě třeba minimálně ty dvě hodiny před spaním se snažily ten telefon odložit a by se dobře vyspaly, protože to je také velké téma dnešních teenagerů. Není to jednoduché, ale nic jiného než neustále asertivně opakovat to, co vlastně víme, a to, co těm dětem musíme do hlavy dostat. Takže úplně takové jednoduché věci.

Helena Neumannová: Jak je to se zapojováním do mého života mých dětí? Dám příklad. Já třeba vyžaduji od mých dětí, aby mi radily, jakým způsobem mám prezentovat, co děláme. Jakou formou by ony přijaly pro jejich věkovou kategorii to, že se nám podařil třeba nějaký nový patentovaný produkt, na kterém pracovalo hodně vědců. Víme, že má krásné výsledky, ale já chci, aby mi pomohly, jakým způsobem to tedy mám říct vašemu světu. Jak mám hovořit jazykem vašeho kmene, milé moje děti? Je i tohle správné, nebo si myslíš, že absolutně ne a sdílet pouze tu rodinou, ty rodinné starosti a radosti?

Alice Pospíšilová: Absolutně souhlasím s tím, co jsi řekla, protože my jim také dáváme důvěru. A to sebevědomí. Ukaž mi, jak to vidíte dnes vy a já se z toho ráda poučím. My nemáme dogma v té výchově přesně. Žádný rodič, když se mu narodí dítě, tak neví úplně, co má dělat. Je to otázka dne za dnem. Zkušenosti za zkušeností, takže to, že se my můžeme učit. Já samozřejmě dceru prosím a používám ji k radám s Instagramem, se sociálními sítěmi, a mně to

přijde, že to je hrozně fajn, protože mně to ušetří čas, ona je ráda a ví, že něco dokáže, co já po ní chci a co já už třeba neumím. Takže to si myslím, že je strašně důležité.

Helena Neumannová: To je ten pocit důvěry a toho, že vím, že ona něco umí, co já ne je pro ně nesmírně důležité.

Alice Pospíšilová: Ano. Budování sebevědomí tady u těch teenagerovských věkových skupin je hrozně důležité.

Mozek a žaludek jsou propojené nádoby, správná strava je základem dobrého fungování

Helena Neumannová: Jak je to se stravováním? Má i naše strava zase v době, kdy jíme uměle zpracované potraviny, jedovaté potraviny, není to úplně jednoduché dneska, je něco, co může podpořit funkci mozku kromě bylin? Ty teď neřešme. Pojdme řešit skutečně obyčejnou stravu, snídani, oběd, večeře, případně svačinky a tak dále.

Alice Pospíšilová: Tak já i přesto, že jsem neuroterapeut, lektor a tady těch věcí, které mám zvládnuté, tak samozřejmě i sama jsem na sobě zažila stres, úzkostné poruchy i panické ataky, protože každý člověk si to musí vyzkoušet, aby věděl, co to obnáší a potom dokázal lépe s tím pracovat a pomáhat ostatním lidem. Takže strava je moje velké téma. Řešila jsem právě nějaké žaludeční problémy. Musela jsem podstoupit gastrokopii, abych zjistila, co mi je, co mi není. Takže úplně jednoduše. Já jsem měla velký problém s tím, že jsem jedla kontinuálně celý den. To znamená, když vařím. Často se mi to stává, když vařím o víkendu pro rodinu. Tak pořád ochutnávám a vlastně k tomu stolu sedám, když už jsem naprosto naplněná. Takže to je potřeba eliminovat.

Helena Neumannová: Nemáš tam podprahově také to, že se zhruba desetiletí psalo: Dobejte malá sousta, ale několikrát denně. On d'obe, d'obe člověk, až z toho se dod'obe k 10 kilům. Čili nehraje to tam náhodou také roli?

Alice Pospíšilová: Je to možné, že to jsou možná ty podprahové věci, které máme a pracujeme s nimi. Možné to je, ale já jsem se skutečně naučila a vím, že to jde, že si dám ráno snídani, výživnou. Omezila jsem pečivo. Hodně jsem ho omezila i přesto, že ho miluji, takže ráda hřeším, když vidím skvělou pekárnu, kde to voní. Dám si. Pak si nechávám tu pauzu skutečně do oběda, a snídani a oběd jím vždy za každých okolností, to už by muselo být, když tak bych si vzala krabičku s sebou, ale tady ty dvě jídla denně mám vždycky. Večeři si dávám nejpozději kolem půl sedmé večer. A je to něco strašně lehkého, teplého, zejména záleží na ročním období nebo saláty v létě. Ale skutečně něco lehkého, abych dobře spala.

Helena Neumannová: Tak. Znamená to, říkáš nám, nechat velké pauzy mezi jednotlivými jídly, aby to to tělo zpracovalo, aby ten mozek mohl fungovat, protože jinak ten mozek je přetížený. Chápu to správně?

Alice Pospíšilová: Ano, tak jsem to měla já.

Helena Neumannová: Tak, to je první věc. Druhá věc. Řekla jsi: Vynechávám lepek nebo pečivo. Proč? Má to nějaký špatný vliv na mozek?

Alice Pospíšilová: Myslím si, že to má špatný vliv na žaludek, což je vlastně střevní mikrobiom, což je v podstatě druhý mozek.

Helena Neumannová: Ano, ten druhý mozek. Takže si mají povídat. A teď pozor. Má to, ale vliv i na děti a teenagery stejný, jako na nás dospělé ženy?

Alice Pospíšilová: To úplně nedokážu soudit, ale snažím se i dceři nabízet zdravější stravu, i přestože, jak zmiňuješ, i oni se často krmí v těch fast foodech z důvodu času, protože dneska mají strašně aktivit, ale nedokážu to úplně posoudit. Nejsem zase takový zarytý člověk, který by šel, a nechal si udělat nějaké...

Helena Neumannová: Takže daleko důležitější je nechat pauzy mezi jednotlivými jídly a rozhodně se nepřejídat, protože pak můj mozek nefunguje.

Alice Pospíšilová: Přesně.

Helena Neumannová: Výborně. Jak je to s hydratací těla? Hraje to tam roli, a případně pít více bylin třeba na podporu mozku nebo pít hodně vody na podporu mozku? Nebo nevím, energetáky v dané kvalitě? Řekni, co doporučuješ?

Alice Pospíšilová: Voda v každém případě. Ta je nejdůležitější, aby dobře nám ta krev pulzovala v těle. Aby nás nebolely nohy, křečové žíly, aby ten mozek se okysličil. Čili jeden a půl až dva litry vody, a k tomu samozřejmě bylinkové kvalitní čaje. To si myslím, že je zásadní. Hodně velké téma je káva.

Helena Neumannová: Ano. Jak se k tomu stavíš? A jaký vliv má tedy na náš mozek?

Alice Pospíšilová: Káva je v podstatě ten, jak bych to řekla, to je taková droga pro mozek. Takže rychle nastoupí účinek pozornosti, aktivity toho výkonu, ale vydrží to zhruba v organismu přibližně 15 minut.

Helena Neumannová: Hraje tam roli top, že si zvedám dopamin, protože jsem na něm závislá? Já tedy ne. Já ji nepiji, ale je tam tato role dopaminu, této drogy 21. století?

Alice Pospíšilová: Ano, může být. Někdo to tak má, někdo ne. Já kávu miluji i přesto, že řeknu, v uvozovkách, že jsem na ní závislá, ale nepotřebuji ji k tomu, abych si jako dodala tady ten dopamin. Já jsem pozitivní člověk, neustále usměvavý, takže já kávu piju jakože rituál. Kdy mám čas, sednu si a jenom...

Toxickým lidem, kteří si stále na něco stěžují, nabité negativními emocemi, je lepší se vyhnout, ale na druhou stranu je dobré i trénovat a umět je i sebe zvládnout

Helena Neumannová: Pro sebe. Ten rituál pro sebe je další prvek, který ovlivňuje pozitivně naši péči o náš mozek a naši mysl. Co máš dál za doporučení? Jakým způsobem můžeme nakopnout náš mozek a naši mysl?

Alice Pospíšilová: Setkávat se s fajn lidmi a vynechávat toxické lidi, takže naučit se skutečně přečíst ty...

Helena Neumannová: To teď slýcháváme často, ty toxické lidi. Zase, znamená to i to, že se přestanu setkávat s člověkem, se kterým, jak říkáme, jedeme na jeden výlet, ano, prší, ale každý máme dvě reality. Každý jiný máme svou realitu. Já jedu na výlet a jsem šťastná, že jsem se svými přáteli a je mi úplně fuk, že prší. Já mám prostě krásný den. Ten druhý člověk řekne „No, byla to hrůza, lilo nám celý den“. Je to o tomto, anebo ten toxický člověk znamená pro tebe něco jiného?

Alice Pospíšilová: Pro mě je toxický člověk ten, který ze mě vysává energii. Ale může to být samozřejmě i takovým způsobem. Je to negativní člověk, který si na všechno stěžuje, který vlastně je hodně třeba i závistivý, kritizuje všechno, co se kolem děje. Takže to jsou lidi... já tedy musím říct, že mám štěstí z 99 % na lidi, kteří jsou mého naturelu, protože, ono se to i říká, tak, jak se chováš k lidem, tak přitahuješ vlastně ty samé. Nikdy si nevybereš toho člověka, potkáš ho.

Pamatuji si jednoho, který mně kdysi vynadal, byl to nějaký úředník, a jela jsem někde, kde jsem neměla jet, takže dodnes vidím toho člověka a říkám si: „Ježíši, zas jsem neudělala nic tak hrozného.“ Takže to jsou toxičtí lidé a s těmi, pokud se s nimi setkáš, tak na to musíš být připravena. A to je vlastně i to, o čem se tady pořád bavíme, že ta reakce na ty naše konkrétní podněty toho mozku se můžeme naučit trénovat, takže i pak, když se setkáme s takovým člověkem, tak jsme připraveni a vůbec nás to nezasáhne, minimálně v tu chvíli si to uvědomíme. My se musíme naučit ty reakce si uvědomovat a říct si: „Aha, pozor, tady to je teď takový toxický

jedinec, takže dobře, udělám to, co musím, a jdu pryč“. A vlastně se jako kdyby naučit to ze sebe smýt, stáhnout tu negaci toho člověka a fungovat dál v tom svém nastavení.

Helena Neumannová: Čili pozitivní mysl je vlastně zase hnací motor kvalitní funkce mozku.

Alice Pospíšilová: Rozhodně ano.

Mozek je potřeba pravidelně zapřáhnout a cvičit ho třeba i „vypínáním“ smyslů, zvláště těch, které používáme nejvíc – jako jsou třeba oči

Helena Neumannová: Ještě něco nám doporučíš na vyšší pohon?

Alice Pospíšilová: Určitě. Mě teď napadlo, já jsem certifikovaný trenér paměti, a naše předsedkyně, která založila tu organizaci, českou společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, Dana Steinová, určitě to jméno znáš...

Helena Neumannová: Slyšela jsem o ní, ano.

Alice Pospíšilová: To je neuvěřitelná žena, dneska už tedy vyššího věku, ale pořád skvělá. A ta doporučuje, abychom si budovali mozkovou rezervní kapacitu. To znamená, může se stát, že ten člověk... Mnoho studií bylo uděláno, kdy vlastně ty ženy měly v sobě Alzheimerovu demenci, zjistily, že tam mohla být už třeba před třiceti lety, ale nemusela vůbec propuknout, takže právě tyto ženy, které přepisovaly různé svazky v těch kláštrech, tak pořád pracovaly, pořád se učily a dělaly něco pro ten svůj mozek, proto si vybudovaly mozkovou rezervní kapacitu, a ta nemoc nemusí propuknout.

Helena Neumannová: Čili zapřáhnout ho?

Alice Pospíšilová: Zapřáhnout ho, ano.

Helena Neumannová: Zapřáhnout mozek.

Alice Pospíšilová: Čili velice zajímavé je třeba, neurobik jednoho neurologa, neurobik se tomu říká, profesor Katz, byl to německý neurolog, a ten tvrdí, že máš vynechat třeba jeden smysl, tak zavřít

si oči a zkusit si projít svůj byt, jestli skutečně, protože ten zrak je nejsilnější smysl, a když ho vypojíme, tak vlastně zapojíme extrémně všechny ostatní.

Helena Neumannová: Objevujeme ten svět úplně jinak.

Alice Pospíšilová: Takže to je velice zajímavé.

Helena Neumannová: To je moc hezká praktika, kterou bychom skutečně mohli udělat každý z nás minimálně jednou týdně doma.

Alice Pospíšilová: Přesně tak. Samozřejmě večer, když jdeme třeba na toaletu, nebo vůbec, když se setmí, je dobré, klidně se třeba pět minut projít po zahradě bez toho světelného smogu, pokud máme tu možnost někde. Teď samozřejmě třeba změnit strany. My jsme vždycky jednosměrně zaměření, to znamená pravo- nebo levo-hemisférově, praváci, leváci, takže je dobré změnit strany a čistit si třeba zuby druhou nedominantní rukou nebo se zkusit podepisovat nedominantní rukou.

Já mám třeba manžela, který je přeučení levák, a ten je naopak, ono se dříve, samozřejmě, ty psychické následky z toho nejsou úplně ideální, ti lidé to mají v sobě, ale dokáže dělat více věcí různou rukou, takže nemá ani jednu dominantní, ale třeba píše pravou a hraje tenis levou. Čili tady u těch lidí se samovolně propojují ty hemisféry, kdežto my, kteří jsme dominantní, jako já, jsem ryze pravák, ale tím, že jsem studovala pedagogickou školu, kde jsme se učili psát i levou rukou, takže já psát levou rukou umím a snažím se dělat i spoustu věcí, jako ráno si zaleju čaj konvicí levou rukou, nedělám to tou pravou. Takže to jsou taky dobré věci. Nebo trefit se do zámku nedominantní rukou, když spěcháme, je neuvěřitelný úkol.

Helena Neumannová: Jak se díváš na takové ty hry? Já jsem byla před, teď je dceři šestnáct, takže před čtrnácti lety jsem byla jako účastník ve Finsku v Rovaniemi, hřiště pro dospělé, která vytváří společnost Labset pro celý svět, oni jsou asi v osmdesáti zemích světa, a ta hřiště fungují tak, že člověk se tam nejen hýbe, tedy

pracuje se svojí fyzkulturou, se svým fyzis, ale musí přes QR kód hrát i IQ hry a EQ hry, které jsou zajímavé, a on tím vlastně dělá prevenci demence. My jsme třeba v Levandulovém údolí zavedli Menza stezku, kde ti lidé musí plnit úkoly a procvičují šedé buňky mozkové, jak říká Hercule Poirot, že? Čili jak se stavíš k tomuto? Máš případně takové domácí úkoly, kdy třeba ten člověk má nějaké IQ hry nebo puzzle nebo prostě zadání, kdy musí trénovat ty buňky?

Alice Pospíšilová: Já musím říct, že jsem jako dítě, protože moje maminka je taky pedagog, a my jsme organizovaly tábory pro děti. Já jsem byla nejdříve jako účastník jako malé dítě, a pak jsem se stala i vedoucí, a to byly opravdu takové tábory, kde jsme se snažily ty děti neuvěřitelně rozvíjet, dělaly jsme naučné stezky, branné hry...

Helena Neumannová: Já jsem to milovala jako dítě a miluji to dodnes.

Alice Pospíšilová: Přesně tak. To já jsem připravovala ještě i pro svou dceru, když byla menší, nakoupila jsem hodně takových těch IQ her, kdy opravdu hledáš prostě ten cíl cesty, máš tam prostorovou představivost, paměť, pozornost. Takže to všechno právě zprostředkovávám těm klientům a líbí se mi, že ti dospěláci jsou skutečně v té chvíli jako děti, které se prostě najednou odpoutají od všeho a řeknou si: „Ježíš, já si můžu hrát, to není možné“. Třeba já hodně používám Lego i na nějakou terapii toho, co se stalo dříve, takové ty návraty do minulosti a skrze tu hru jsou ti lidé mnohem otevřenější a dokážou i sami v sobě najít něco, co si mysleli, že tam není, takže na tom pak můžeme lépe pracovat.

Helena Neumannová: Zase jsi mi nahrála, Švédské seniorské domy, kde pečují o seniory, staví Lego právě pro nejenom rozvoj jemné motoriky, ale právě i šedých buněk mozkových, a ještě si ohřeju polívčičku, Japonci mají analýzu, kdy denně podávají všem seniorům levandulový čaj a skutečně jim ti senioři přestali padat, zvedl se jim natolik dopamin, prokognitivní funkce, že se více

soustředili, a oni vlastně říkají: Jeden šálek levandule lékařské – a ten člověk se vrací o několik let zpátky. Dáváš nějaké domácí úkoly lidem, kteří si přichází pro tu pomoc?

Alice Pospíšilová: Stoprocentně. Já, když toho člověka u sebe už mám, tak se ho snažím skutečně drtit, aby za tu dobu třeba těch dvou, tří měsíců, protože pracuješ s klienty dlouhodobě, nemám ráda jednoakce, kde se nic nezmění, takže skutečně ten klient, jednou týdně, když má čas i dvakrát týdně, ale nejméně jednou za čtrnáct dní prostě přijde a dostane pak práci, kterou doma zpracovává, a nechci slyšet, že neměl čas, nebo prostě nemohl to udělat. Čili tam je ta naše vzájemná spolupráce v tom, že já drtím ty lidi, aby se skutečně někam posunuli, aby jejich peníze byly vynaloženy velmi účelově a sami pro mě potom nejsou peníze to gro a ta odměna, ale to, že ten člověk řekne: „To není možné, já jsem se fakt posunul, já jsem změnil tyto návyky, děkuji moc, bylo to úplně skvělé“.

Dýchání je základ, správnou techniku se musíme naučit

Helena Neumannová: Určitě se shodneme na tom, Alice, že dneska už z devadesáti pěti procent to, jak ten mozek funguje, nesouvisí s naší genetickou výbavou, ale s tím, jak se k sobě chováme, staráme se o sebe, jak se rozvíjíme a jakým způsobem o ten mozek i mimo jiné, pečujeme. Čeho se, prosím, určitě vyvarovat, aby náš mozek fungoval na sto procent?

Alice Pospíšilová: Určitě přestaňte kouřit a nepijte alkohol. To jsem velký odpůrce těchto dvou věcí.

Helena Neumannová: A proč?

Alice Pospíšilová: Protože, samozřejmě, kouření... Proč lidé kouří? Protože jsou ve velkém stresu a je to jejich nějaká náhrada. Je to věc, která ničí naše cévy a která způsobuje potom velké zdravotní komplikace plicní, srdeční, minimálně člověk smrdí a je to skutečně i pro tu společnost vlastně nepříjemné. Alkohol, zažila jsem i situace,

kdy se lidi v nějakém alkoholové opojení poprali, a mně se to hrozně nelíbí. Jako, když si dám v nějaké společnosti deci vína, ano, to nejsem nějaký odpůrce tohoto, ale aby člověk každý den alkohol řešil ještě před spaním navíc, tak to si myslím, že je špatně.

Helena Neumannová: Dobře, ale musíš nám říct... protože to, že se ti to nelíbí... mně se to taky nelíbí, to je moc hezká věc, že se nám to nelíbí, ale pojď být konkrétní a naprosto natvrdo řekni, co vedle té cirhózy jater přichází, co se s tím mozkiem děje.

Alice Pospíšilová: Poškození mozku, poškození neuronů, netvoří se nové čili mozek upadá, hloupneme.

Helena Neumannová: Dobře. Co dál?

Alice Pospíšilová: Ležení u televize, jenom tak. Já jsem opravdu zastánce fyzické aktivity. Pokud se ten člověk nehýbe, přijde ráno z auta, skočí do kanceláře a zase do auta, pak doma, sedne si k televizi, tak to tělo zase degeneruje.

Helena Neumannová: Jaký je rozdíl mezi ležením u televize a tzv. prokrastinací, kterou údajně už dnes neumíme? Já ji třeba neumím vůbec a nikdy jsem ji neuměla. Já bych tak chtěla umět zevlovat. Co to tělu přináší? Oba ty vhledy řekni, prosím, protože ono to je zcela něco jiného. Ano, sedněte si a koukejte z okna do přírody a je to fantazie, ale nekoukejte se na debilní telenovelu nebo seriál, který vám vlastně... Hloupne nám ten mozek? Pojď nám říct, co se děje s mozkiem při koukání na televizi.

Alice Pospíšilová: Samozřejmě, takové to nudění se je velmi pozitivní, protože hlava si skutečně odpočine. Dnešní teenageři se nedokážou nudit, oni mají pocit, že pořád musí něco dělat, a proto jsou často hodně unavení. Kdežto my, když si jenom tak sedneme na zahradu a díváme se do těch stromů, tak to je velice blahodárné pro náš mozek, odpočinou si oči, odpočine si hlava a dokážeme zregenerovat. Kdežto, když přijdeme domů a zase z toho tlaku pracovního si pustíme nějakou televizi nabytou informacemi,

negativními zejména, tak ten mozek vlastně je více zahlcen a neodpočine si. Takže to bych řekla, že je takový zásadní rozdíl. Opravdu, naučit se odpočívat, ale v tom pozitivním slova smyslu.

Helena Neumannová: Protože pan profesor Stránský říká, že naše děti by se měly chvíli nudit a měly by mít tu šanci tvořit lumpárny a vlastně být kreativní, co se bude dít dál, co vymyslím a tak dále. Jak se stavíš k vlivu našeho dýchání, a i k novým metodám, ať je to Wim Hof probíraný v médiích, nebo je to buteiko metoda slavného pana profesora, kterou tady razí Rostislav Václavek, kdy jsme se dozvěděli vlastně až ve 21. století, že vlastně vůbec nepoužíváme kyslíčnický uhličitý a dusnatý, který je vlastně nesmírně důležitý pro fungování mozku, okysličení celého těla a tak dále, nebo vůbec pro ty procesy chemické v těle. Jakou roli to tam hraje a co případně radíš ty? A je tam nějaký domácí úkol ve vztahu k dýchání od tebe?

Alice Pospíšilová: Já právě, pomocí toho biofeedbacku dokážu monitorovat dýchání toho člověka, jak moc velkou kapacitu plic třeba zaplňuje, jakým způsobem dýchá, povrchně nebo do hrudníku, jestli používá bránici. Takže s tím hodně pracuji, opravdu to dokážu těm lidem ukázat, změřit a pracovat na tom, trénovat to...

Helena Neumannová: Ale jak se to trénuje? Co třeba lidé mají očekávat u tebe? Čili nás zajímají různé úhly pohledu, včetně toho tvého.

Alice Pospíšilová: Můj pohled je jasný v tom, že já dělám to, co mi dělá dobře. To si myslím, že je primární.

Helena Neumannová: Takže naslouchat svému tělu, a pokud mám pocit, že blbě dýchám, tak to začít řešit teprve?

Alice Pospíšilová: Myslím si, že je taková osvěta o tom, jak správně dýchat. Já ty lidi vedu k tomu. Když přijdou, lehnou si na karimatku a sleduji, jak dýchají, která část...

Helena Neumannová: Takže pokládáš ruku na tu bránici a jsi schopná...

Alice Pospíšilová: Protože to povrchní dýchání do hrudníku je vlastně to stresové dýchání, to znamená, že tady se úplně nenaplní všechny ty plicní laloky, tak ten dech není správný, jaký by měl být a následně o učím. Pak teprve, když se naučíme ty správné způsoby toho dýchání, tak doporučuji taky samozřejmě jógu, protože ta je skrze ten dech velice zajímavá, a poté já umístím tomu člověku tedy na bránici vlastně takový senzor a on přímo sleduje na té obrazovce, má tam třeba, jedna z těch věcí je nafukovací balon na obraze, takže tak, jak dýchá, buď nafukuje nebo vyfukuje ten balon a já zjišťuji, jestli je to to správné a on to i vidí. Když ho nafoukne plynule, tak ten dech samozřejmě nafukuje, je plynulejší, a když vyfukuje, tak i ten balon se vlastně vyfukuje, a učím je kratší nádech, delší výdech, ty všechny věci, které asi známe.

Osamělost je nebezpečnější než špatné návyky

Helena Neumannová: Další otázka, jak se stavíš k rychlé chůzi, a ještě dvojnásob účinek v přírodě? Jak mi to vysvětlíš ty odborně? Co se tam odehrává a případně, co můžu tedy dalšího dělat, jestli s tím souhlasíš, že nám to pomáhá?

Alice Pospíšilová: Rozhodně souhlasím. Já právě, protože mám teď nově kancelář v centru Prahy Na Příkopě, tak jezdím vlakem, chodím pěšky ze Smíchova až do kanceláře. Není to úplně ideální, protože, samozřejmě...

Helena Neumannová: Ale chodíš, zaplat' pánbůh za ty dary.

Alice Pospíšilová: Myslím si, že chůze je vlastně nejzdravější pohyb, který nám neničí naše klouby, záda, takže toto doporučuji všem. Doporučuji i třeba s hůlkami, taky jsem třeba dělala nějaké kurzy na chození s těmi hůlkami, nordic walking, ale les je úplně ideální k tomu, že vlastně tam pro ten náš mozek, jednak zelená barva, ten čistý vzduch zase okyslíčí tu naši hlavu, uvolní se, celkově

příroda. Proto já i hraju golf, protože jsem v přírodě, že vidím lesy, louky, a to je pro mě ten relax, který mi dává kvalitu toho mého života.

Helena Neumannová: Ještě nějaká metla lidstva kromě alkoholu, cigaret tě napadá? Samozřejmě, drogy jsou v tom jasně, to nemusíme zmiňovat. Ještě nějaká metla lidstva tě napadá, kterou bychom opravdu měli vynechat ze svých životů na závěr?

Alice Pospíšilová: Myslím si, že samota.

Helena Neumannová: Proč?

Alice Pospíšilová: Protože lidé, když ztrácí ten sociální kontakt, tak se stávají vlastně takovými zlými, negativními, bojí se, mají více úzkostných stavů, mají hodně strachu, takže si myslím, že samota je další velké téma, minimálně u těch seniorů a minimálně u mladých lidí. Dospělý produktivní člověk se pořád někde setkává s lidmi, ale i tak v tom volném čase hrozně doporučuji být někde účasten skupiny lidí.

Helena Neumannová: Alice, já ti moc děkuji za návštěvu, děkuji ti a doufám, že jsme lidem trochu víc přiblížili funkci mozku jako takového a co takový člověk, takový odborník, jako jsi ty, může do jejich životů vnést. Vám, milí posluchači, bych ráda popřála krásnou sobotu, a jak jsme slyšeli a jak řekl pan Werich ve slavné pohádce: „Milujte se a množte se, protože pak vám bude krásně.“ A jak víme, člověk je od prvobytně pospolné společnosti, neboli od jeskyně, bytost tvořivá a společenská. A to nezapřeme.“

Všechny příspěvky s Alice Pospíšilová

Diskuze:

Napsat komentář

E-mailová adresa nebude publikována.