



# RECEPT NA MLADOU DUŠI

Je to paradox. Úzkostlivě počítáme každou novou vrásku, děsíme se přibývajících šedin a nedej bože, když se dozvíme, že ta tmavá skvrnka na předloktí je stařecká bradavice! Přitom zapomínáme na to, že ten skutečný elixír mládí se skrývá v něčem úplně jiném.

**TEXT:** ZDENKA SEKRETOVÁ

**U**rčitě jste někoho takového potkali. Člověka, který si už něco prožil, ale když jste se mu podívali do očí, hádali byste mu stěží třicet svíček na dortu. Čím to je? Důvod je prostý. Ani perfektní make-up, trendy účes nebo nadčasový outfit vám mladistvý vzhled nezaručí, pokud se tak necítíte také uvnitř. A naopak. Lidé, co neřeší nedokonalosti svého zevnějšku, protože to pro ně není podstatné, ale o to víc je baví život jako takový, většinou nepotřebují drahá pleťová séra ani žádné estetické zákroky, které by jim ubraly pár let. Možná teď řeknete, že někdo má holt štěstí na „dobré geny“. Ano, i ty hrají velkou roli v tom, jestli budete mít ještě v šedesáti tváře jako broskvičky a čelo bez jediné vrásky. Jenže geny nejsou všechno.

Spoustu věcí můžeme ovlivnit my sami. To, že člověk stárne rychleji, než je přirozené, bývá často důsledkem různých zlovyků, a to nejen co se stravy nebo pohybu týče, ale především těch mentálních. Právě ty nám totiž kradou nejvíc životní energie, což logicky vede k tomu, že se v pětáctyřiceti cítíme na šedesát. A je přitom úplně fuk, jestli se striktně vyhýbáme cukrům, lepku a ztuženým tukům, třikrát týdně propotíme tričko ve fitku a každou snídani završíme hrstí výživových doplňků. Víte, co se říká – všechno začíná v hlavě. Jestliže chcete nejen vypadat mladě, ale především se tak cítit, musíte začít právě tam. Tělo se pak samo přidá. A kdybyste náhodou nevěděli, jak na to, máme pro vás několik tipů, které stoprocentně fungují.

## TRÉNUJTE RADOST

Svět není dokonalý, to je fakt. Tím, že se na něj budete koukat černě, to ale nezlepšíte. Čemu věnujete pozornost, to roste. Na to pozor! Když budete z každého komára dělat velblouda, za čas vás celá tahle velbloudí karavana totálně převálčuje. „Naše mysl ráda funguje v tom, co zná, a vytváří přirozený odpor k novému, neznámému. Proto pokud jsme celý život zvyklí všimati si hlavně toho, co nefunguje, co je špatně, vracet se do minulosti ke starým křivdám a obávat se budoucnosti, je těžké přepnout do pozitivního a optimistického myšlení. Je to však dovednost jako kterákoli jiná a potřebuje jenom pravidelně trénovat. Doporučuji vést si deník, kam si každý večer zapíšete, co se vám ten den líbilo, povedlo, na co se těšíte a za co jste ve svém životě vděční,“ radí psycholožka a nutriční poradkyně Zuzana Červenková Douchová.

## BUĎTE UŽITEČNÍ

Obyvatelé modrých zón, což jsou místa na Zemi, kde se lidé běžně dožívají stovky i víc, a to často ve výborné tělesné a duševní kondici (patří sem třeba Kostarika, Sardynie či japonská Okinawa), svorně tvrdí, že jednou z věcí, která napomáhá jejich dlouhověkosti, je vědomí smyslu života.

## LÉČBA SMÍCHEM

Indický lékař a zakladatel jógy smíchu **Dr. Madan Kataria** už v březnu 1995 publikoval článek Smích – nejlepší lék. Během svého výzkumu se přesvědčil o neuvěřitelných přínosech smíchu pro lidskou mysl i tělo a následně vytvořil celou řadu „smíchoviků“, které můžete praktikovat v podstatě kdekoli, ať už sami, v páru nebo ve skupině. Jóga smíchu vás okamžitě pohltí. Její účinky pocítíte už od první chvíle. Kromě toho je velmi efektivní, nenáročná na čas, vědecky podložena a je snadné se ji naučit. Tak se smějte taky! Vydalo nakladatelství Esence v roce 2021.



Kostaričané to nazývají plan de vida, Japonci ikigai. Po našem důvod, proč ráno vstáváme z postele. Lidé v modrých zónách vidí svůj smysl života v pomoci s výchovou (pra)pravnuočat, v lovu ryb, pastevectví nebo práci na poli. Svě „ikigai“ si ale může najít každý. Vzpomeňte si, kdy naposledy jste vykonali nějaký dobrý skutek. A jak příjemně jste se přítom cítili. To má svou fyziologickou příčinu. Když pomáháte druhým, organismus začne tvořit víc oxytocinu, serotoninu a dopaminu, což jsou hormony, které umí v těle namíchat lektvar blaženosti. Nehleďte na to, že člověk, který se soustředí na pomoc druhým, se mnohem méně zaobírá vlastními problémy. Způsobů, jak být prospěšný, je celá řada: navrhnete své postarší sousedce, že jí budete venčit pejska, nabídnete své schopnosti v rámci doučování, staňte se dobrovolníkem v dětském domově či domově seniorů... Najděte si zkrátka to svoje.

## SMĚJTE SE (JEN JAKO)

Nevěřili byste, kolik blahodárných účinků má smích. Když se člověk od srdce směje, klesá hladina stresu, zvyšuje se odolnost proti infekcím, krev se krásně rozproudí a okyslíčí, posílí

INZERCE ▼

# Alza rozšiřuje prodejní síť, během prázdnin otevřela 4 nové pobočky

Jednička české e-commerce a leader v prodeji elektroniky Alza o letních prázdninách nasadila vysoké tempo a otevřela hned čtyři kamenné pobočky, z toho jednu v Česku, dvě na Slovensku a jednu v Maďarsku. Rozšiřování sítě přitom pro letošek zdaleka nekončí, zákazníci se mohou do konce roku těšit ještě na několik dalších poboček.



V červnu, tedy ještě před začátkem prázdnin, stihla Alza otevřít pobočku



v Berouně. V červenci se pak otevřely brány kamenné pobočky v Teplicích a slovenské zákaznický přivítala také pobočka v Nových Zámcích. Otevírání zahraničních poboček pokračovalo i v srpnu. Nový kamenný obchod má slovenská Dunajská Streda a také maďarská Budapešť, která se tak může pochlubit už třetí pobočkou Alzy. Přítomnost kamenné pobočky dokonale doplňuje provoz přílehlých AlzaBoxů a zákazníci mohou volit

dle objednaného zboží a osobních preferencí nejvhodnější způsob doručení.

Pobočky Alzy jsou navíc otevřené 7 dní v týdnu a zákazníkům je vždy k dispozici vyškolený personál, který jim pomůže s výběrem vhodného zboží. Jedinečnou



službou na pobočce je také možnost ochutnat zdarma privátní značku kávy AlzaCafé. Takové výhody dělají z kamenných poboček Alzy mimořádné místo pro nákupy, kde se snoubí pohodlí tradičního nákupu s moderním přístupem.

se plíce, podpoří trávení a metabolismus, a dokonce spálíte i nějaké kalorie. Při smích se také v těle vyplavují endorfiny, které tlumí bolest, zlepšují náladu, zmírňují úzkosti a deprese. A hlavně – smích dodává energii a chuť do života. Co víc si přát? Škoda jen, že se téhle „terapii“ nevěnujeme cíleně. Divili byste se, co všechno by se změnilo. Že vám poslední dobou není moc do smíchu? V tom je právě ten vtip – naše tělo reaguje úplně stejně na upřímný i předstíraný smích. To už experti z oboru neurovědy dávno prokázali. Takže si třeba každý den sedněte na pár minut před zrcadlo a zasmějte se sami sobě. Jen tak, bez důvodu. Případně si pomozte mimikou či nějakými vtipnými gesty. Když to vydržíte aspoň týden, s úžasem zjistíte, že svět je náhle mnohem hezčí a barevnější.



## CHOĎTE MEZI MLADÉ

Udržet si svěží mysl hodně pomáhá i kontakt s mladými lidmi, kteří vidí spoustu věcí jinak. Ke světu přistupují s mnohem větší lehkostí a nápaditostí, nebojí se riskovat, milují různé výzvy a odvážná řešení a jsou otevření všem novým příležitostem. A hlavně – neberou život tak smrtelně vážně a na rozdíl od většiny dospělých nejsou předávkováni seriózností. Jejich živelná, nespoutaná energie může proto posloužit jako svěží vítr od plachet. Proč si ho nedopřát? „Zajděte si třeba na přednášku mezi vysokoškoláky, která je otevřená i pro veřejnost. Běžte si zatancovat do klubu, kam chodí mladí lidé. Sežeňte si informace o tom, na čem teď „frčí“ mladá generace. Nebo se zkrátka a jednoduše zajímejte víc o svět svých dětí či vnoučat,“ doporučuje Denisa Říha Palečková, lektorka v oblasti vztahů a partnerství.

## OBJEVUJTE NOVÉ VĚCI

Myslíte si, že jste příliš staří na to, abyste ovládali moderní technologie? Právě naopak! Nikdy nebylo snazší naučit se něco nového než dnes, kdy jsou všechny informace snadno dostupné. Nebo zkuste něco nevšedního, čím trumfnete

o generaci mladší členy rodiny. Co třeba taková lukostřelba, skládání origami nebo kaligrafie? To už je, panečku, něco! Tyhle věci jen tak někdo neumí. Skvělý je ale každý kóniček, kterému se budete věnovat s opravdovou chutí. „Pomáhá to našemu mozku nezakrtnět, a navíc nás to i nabíjí. Protože pokaždé, když se naučíme něco nového, dostává se kromě osvojené dovednosti také pocit štěstí. A právě růst je jedna ze základních podmínek pro šťastný a naplněný život,“ tvrdí Denisa Říha Palečková.

## NEPITVEJTE MINULOST

Chybovat je lidské. To, že se vám kdysi něco nepovedlo, nebo jste někomu nechtěně ublížili, přece neznamená, že si to s sebou potáhnete do konce života a zas a znovu budete prožívat

jež jsou hlavními stavebními prvky mozku, a komplexní sacharidy, které nám dodávají energii,“ vysvětluje Zuzana Červenková Douchová. A jak by to mohlo vypadat v praxi? „K snídani si připravte ovesné vločky s jogurtem, banánem a chia semínky nebo celozrnný toast s vejcem a avokádem. K obědu si dopřejte tučnější rybu se zeleninou a bramborami a k večeři luštěniny nebo drůbeží maso s rýží. Ke svačině si dejte libovolné ovoce, hrst ořechů nebo zakysaný mléčný výrobek. Nezapomínejte během dne také pít, mozek je až z osmdesáti procent tvořen vodou, a i mírná dehydratace má velmi negativní vliv na naši psychiku. Pijte obyčejnou vodu, přírodní minerálky pro doplnění důležitých minerálních látek nebo čaje. Zkuste se vyhnout přemíře alkoholu a kofeinu, které narušují přirozenou hormonální regulaci mozku.“

## CHOĎTE NA VZDUCH

Ne náhodou se říká: Jdu ven, potřebuju si vyčistit hlavu. Čerstvý vzduch a příroda dokážou hotové divy. Máte-li možnost, naplánujte si pravidelné procházky. Mobil ale nechte doma, stejně jako sluchátka. Další přívál zvuků je to poslední, co teď potřebujete. Jděte pomalu, nikam nespěchejte, vychutnávejte si každý krok a snažte se naplno vnímat okolní svět: vůni rostlin, šumění větru v korunách stromů, trylky ptáků, prskot větviček pod nohama. Obejměte strom, posadte se na měkoučký mech, pohrajte si v dlani s čerstvě vyloupnutým kaštanem, vystavte tvář hřejivým slunečním paprskům při večerní zlaté hodině... Zapojte zkrátka všechny smysly a vychutnejte si moment „tady a teď“. V podstatě jde o určitou formu aktivní meditace, která v sobě snoubí přirozený pohyb a ztišení mysli, díky tomu se hlava nádherně „resetuje“. O víkendu můžete procházku spojit s objevováním nových míst. „I to nás omlazuje. Když vyjdeme ze zaběhnutých kolejí a na čas se vnoříme do ‚nového světa,‘ podotýká Denisa Říha Palečková.

## NAUČTE SE ŘÍKAT „NE“

Na naši mentální kondici má velký vliv i to, s kým se stýkáme a komu věnujeme svoji pozornost. Stačí naslouchat svým pocitům, které nám vždy neomylně dají najevo, je-li daná situace pro nás přínosem či nikoliv. „Vyživujte svou mysl klidem, vděčností a naplňujícími vztahy, protože stres, negativní myšlenky a toxické vztahy naší psychiku a zdraví vážně poškozují. Zaměřte se proto více na to, co vás v životě baví, těší, posouvá, naplňuje a naučte se říkat NE lidem, situacím a činnostem, jež vás vyčerpávají a zraňují a které děláte třeba jen proto, abyste se někomu zavděčili nebo zalíbili. Všimněte si svých pocitů a emocí, které jsou jasným signálem toho, zda vám něco dělá nebo nedělá dobře, a nesnažte se své hranice ignorovat či potlačovat. Buďte sami sobě prioritou, protože nikdo jiný to za vás neudělá,“ dodává Zuzana Červenková Douchová. ●

zdenka.sekretova@mafra.cz