

■ JAK NA PŘEDVÁNOČNÍ STRES?

Čím vším se vlastně v předvánočním období tak stresujeme? Někdo nedokončenými pracovními úkoly, nedotaženými projekty, jiného trápí bilancování spojené s koncem roku. Někdo se strachuje, že nestihne včas nakoupit vánoční dárky, že dostatečně neuklidí a nepřipraví vše na Vánoce, jiný se obává, že bude na svátky sám.

Než se vystresujeme úplně, zastavme se, podívejme se na sebe, na svou situaci

a poctivě si přiznejme, jak jsme na tom. To znamená, co vše jsme si naložili, čím vším se vyčerpáváme. Zde je důležité si připomenout, že dlouhodobý stres zvyšuje riziko vzniku řady tělesných i psychických obtíží. A proto je dobré se v rámci prevence často ptát sám sebe: Proč musím pořád někam spěchat, honit se za něčím, být frustrován, nespokojen? A skutečně to tak musím mít? Anebo to chci jinak?

Pokud přece jen toužíme prožít předvánoční období klidně, k čemuž nakonec většina lidí směřuje, může nás v tom podpořit následující: dopřejme si dostatek prostoru a času pro zklidnění, rozjímání, naladění se na sebe, na spiritualitu i na druhé. Přijmeme zodpovědnost za to, jak se cítíme, nestěžujeme si na Vánoce, šéfa či na partnera. Přestaňme od druhých a od života stále něco vyžadovat, očekávat a naopak se druhých ptejte, jak se jim daří, co pro ně můžeme udělat. Hledejme, co lze udělat pro potřebné a jaké dobročinné aktivity je dobré rozvíjet. Pěstujeme vděčnost. Každý den si připomeňme, případně i zaznamenejme, za co jsme v životě vděční a za co můžeme děkovat.

Co se týče praktických úkolů a povinností, které máme stihnout do Vánoc, naplánujme a rozčleňme si je tak, abychom se v daný den či okamžik věnovali konkrétnímu a reálně zvládnutelnému úkolu či jeho části. Po jeho zdárném splnění se oceňme a poděkujeme si. Pozitivně si pro tento čas zformulujeme splnitelné přání, cíle a záměry. Dělejme to, co nám přináší radost, těšme se i z těch nejdrobnějších maličkostí, které si běžně ani neuvědomujeme.

Přeji nám, abychom vstoupili do vánočního času s vnitřním klidem a naladěním na to dobré a smysluplné v našich životech. Tím darujeme sobě a svým blízkým jeden z největších dáreků.

Irena Zvánovcová, psychoterapeutka ■



Foto: ČTK/Imago Stock

Recept na dlouhověkost? Tři vejce denně

Že vajíčka škodí zdraví? S tím na Italku Emmu Moranovou nechod'te. Tato dáma oslavila před pár dny **117. narozeniny** a je nejstarším žijícím člověkem na světě. Její elixír života? Právě vejce.

Narodila se ještě v 19. století, v roce 1899. V mládí trpěla chudokrevností, a tak (jak bylo během první světové války zvykem) jedla pravidelně vajíčka. A to Emmě Moranové vydrželo dodnes. „Jí každý den stejné věci. A těší se stále dobrému zdraví,“ říká její lékař Carlo Bava.

Ano, posledních 90 let byl její jídelníček dost jednotvárný: tři vejce denně (dvě syrová a jedno smažené), několik sušenek, trochu ovoce a zeleniny. Podle vlastních slov spořádala Moranová během svého života už přes 100 tisíc vajec.

Odborníci tvrdí, že vejce opravdu nejsou naším nepřítelem. „Bílky jsou zdrojem kvalitních bílkovin, žloutky nenasycených mastných kyselin, fosfolipidů, v tuku rozpustných vitaminů,“ vysvětluje na webu Vitalia.cz dietoložka Karolína Hlavatá z Endokrinologického ústavu v Praze.

A co tedy ten prokletý cholesterol? „Žloutky opravdu obsahují dost cholesterolu, ale zároveň obsahují i látky, například lecitin, které vstřebávání cholesterolu brání. Takže vejce mohou jíst i lidé mající vysokou hladinu cholesterolu v krvi,“ dodává dietoložka, každopádně prý platí osvědčené pravidlo



Emma Moranová

„všeho s mírou“. A tak i Emma Moranová si dnes dává místo tří vajec denně jen dvě. Surová. „Moc už jíst nemohu, protože nemám zuby,“ říká.

Moranová není zdaleka jedinou dlouhověkou rekordmankou, která překvapila svou životou. Bývalá nejstarší žena světa Susannah Mushatt Jonesová († 116), jež zemřela letos v květnu, si každé ráno pochutnávala na míchaných vejcích se slaninou. Možná ale tkví elixír života někde úplně jinde: obě ženy žily bez dětí a posledních více než 70 let i bez muže.

-mach- ■

Zdraví

Chytří snídají nanuky

Jezte po ránu zmrzlinu, budete inteligentnější! Zhruba tak se dají shrnout aktuální výsledky japonského vědeckého experimentu. Ranní porce mražené pochoutky totiž podle nich zvyšuje postřeh a zlepšuje schopnost zpracovávat informace.

Vstát, sníst tři lžičky zmrzliny a zasednout k počítači k sérii mentálních cvičení. Tak vypadal každodenní program účastníků výzkumu psychofyziologa Jošihika Kogy z Kyorinské univerzity v Tokiu. Jejich výsledky pak profesor porov-

nal s testy jedinců, kteří nesnídali vůbec. A závěr byl jasný: reakce pojídačů zmrzliny byly o poznání rychlejší než u jejich lačných kolegů.

Vědec navíc u obou skupin monitoroval činnost mozkových vln a zjistil, že studený pokrm v lidech aktivoval frekvenci vln alfa. Ty způsobují lepší koncentraci, uvolnění a duševní pohodu.

Pak Koga zmrzlinu vyměnil za studenou vodu a experiment zopakoval, aby zjistil, zda účinky nepřisoudit pouze nízké teplotě lahůdky. Ostražitost a duševní výkony účastníků pokusu však urovně „zmrzlinožroutů“ zdaleka nedosáhly.

-rim- ■