

Zdravý způsob života – to je zdravý pohyb, zdravá strava a zdravé myšlení.

Jedno s druhým se vzájemně prolíná. Bez pozitivního přístupu k životu člověk ztrácí motivaci k pravidelnému provozování zdraví prospěšných pohybových aktivit a kázeň ve zdravém stravování.

A naopak – pokud tělo strádá a objeví se nemoc, bolest, těžko se hledá životní optimismus. Platí známá přísloví „Ve zdravém těle zdravý duch“ a „Veselá mysl půl zdraví“.

Za posledních pár desítek let se zásadně změnil způsob života. Civilizace přináší pohodlí pro pohybový aparát, kterému pak chybí dostatek přirozeného pohybu. Blahobytem trpí celý organismus, který není uzpůsoben na konzumaci tak velkého množství kávy, černého čaje, uzenin, bílého cukru atd. Technické vymoženosti umožňují snadnou dostupnost velkého množství informací a naše já je snadněji manipulováno těmi, kteří z nás chtějí mít prospěch – těmi, kteří chtějí prodat, nebo o nás rozhodovat a mít nad námi moc. Naše pohodlnost jim dává náš čas, který bychom mohli využít ke zdravému pohybu, přípravě kvalitního jídla či ke smysluplné relaxaci a uvolnění. Navíc velké množství informací svádí k unáhlenému porovnávání, předčasnému hodnocení a odsouzení místo toho, abychom si obdrženou informaci promysleli, srovnali s životními zkušenostmi, podívali se na ni s nadhledem a pak ji teprve opravdu přijali, nebo nepřijali. Člověk by si měl brát do života jen to, co chce přijmout na základě svých zkušeností, rozumu a intuice. Svoje myšlenky a energii by měl věnovat jen tomu, co dokáže změnit. Vždy bychom se měli umět radovat z hezkých věcí a z přírodních krás (k tomu právě musíme vstát od televize či počítače, nebo na místo autem jít kus cesty pěšky).

Není náhodou, že se lidé stále častěji zajímají o praktiky s dávnou minulostí, jako jsou například různé druhy jógy, reiki a další techniky zaměřené na zklidnění mysli. Ve zklidněném a uvolněném stavu je člověk schopen uvědomit si, co právě pro jeho zdraví a osobní rozvoj je dobré, co je špatné a je schopen nabrat síly a čelit nepřijatelnému. Vždyt' staletími či dokonce tisíciletími svého trvání prokázaly tyto techniky mnohokrát svoji účinnost. Jestliže jejich praktikováním si lidé dokázali pomoci v dobách minulých (jinak by tyto techniky upadly v zapomnění), které byly těžší, než je doba naše, lze předpokládat, že při naší dostatečné vůli a odhodlání pomůžou i nám skloubit vymoženosti civilizace se zdravím a harmonií člověka.

Čtenářům přeji do nového roku veselou mysl a odhodlání na jejich cestě za zdravím.

O pohybu a stravě pár slov k zamyšlení napíši příště.

Iva Kukačková
EPAM centrum, Zeyerova 38, Ústí nad Labem
www.prirozenou-cestou.cz
tel. 777 285 488

