

# JÍDLEM K DOBRÉ NÁLADĚ

Nicole Mrzenová  
Snímky Jaroslav Jiříčka a Shutterstock

Vztahy, práce, finanční situace. Zdraví naše i našich blízkých. Chování a (ne)úspěchy potomků. Počasí. Politika. To všechno a mnoho dalšího působí na naše psychické rozpoložení. Velký vliv má ale i jídlo, které konzumujeme. Asi větší, než si vůbec uvědomujeme.

**P**okud se cítíme tzv. pod psa, máme pravděpodobně nízkou hladinu serotoninu. Tomuto neurotransmiteru se říká hormon štěstí a pomáhá rovněž regulovat spánek i tlumit bolest. Na jeho tvorbu mají přímý vliv určité potraviny. A protože asi 95 procent serotoninu vzniká ve střevěch, jsou pro naši pohodu důležité také druhy bakterií, které tento druhý mozek, jak vědci v poslední době střevům říkají, osídlují.

„Jsme doslova to, co jíme,“ tvrdí například klinická psycholožka Aarti Gupta, zakladatelka a ředitelka TherapyNest – centra specializujícího se na úzkost a rodinnou terapii v americké Kalifornii. „Vzhledem k tomu, že náš mozek a tělo fungují díky jídlu, které přijímáme a zpracováváme, je vlastně logické, že to, co jíme, musí také

ovlivňovat naši biochemickou rovnováhu, jež je podstatnou součástí duševního zdraví.“ Na základě výzkumů vznikly seznamy potravin, které podporují tvorbu serotoninu, a tak mají naši duši potěšit.

## Trocha čokolády bez výčitek

Otázka je, zda je to tak jednoduché a zda se dá říct, že budeme veselí, když budeme jíst jednu tzv. antidepresivní potravinu za druhou.

„Obecná doporučení současně platí i neplatí. Je to jako se vším – i u potravin může kromě prokázaných zdravotních účinků jednotlivých živin a složek působit placebo efekt. Když budeme něco jíst s radostí, dobrou náladou, chutí a myšlenkou na to, že nám takové jídlo pomáhá, je vysoká pravděpodobnost, že se opravdu po jeho

konzumaci budeme cítit dobře,“ upozorňuje výživová poradkyně a biochemička Ing. Veronika Hanzlíková na fakt, že i v této oblasti je vše hodně individuální.

Naše psychika se dá těžko považovat jen za výsledek chemických procesů, velkou roli hrají i emoce a vzpomínky, které v nás jídlo vyvolává. Zatímco jednomu ústíce chutnají a vyloučí mu úsměv na tváři i proto, že mu připomenou báječnou dovolenou u moře, druhý se jich prostě štítí a nepozře je, i když si stokrát přečte dalekosáhlé vysvětlení, proč mají pozvednout naši mysl. Jiný nemůže ani cítit brokolici, protože si pamatuje, jak ho učitelka ve školce nutila ji sníst a jemu pak bylo špatně. V seznamu tzv. šťastných potravin si ale každý může najít ty své.

„Určitě je fajn zařadit do svého jídelníčku i takové potraviny, »

**S příchodem sychravých a tmavých dnů přepadá mnohé z nás špatná nálada. Jak na ni vyzrát stravou?**



Když se do přípravy jídla pustí celá rodina, je zpravidla o dobrou náladu postaráno hned

» které skutečně dobrou náladu podporují. Mezi ně patří nejen banány, ryby, ořechy a potraviny podporující střevní mikroflóru, ale třeba taky borůvky, jahody, kakao a kvalitní čokoláda s jeho vysokým obsahem,“ usmívá se Veronika Hanzlíková s tím, že to většinu lidí, převážně žen, jistě potěší. „Současně ale tenhle fakt nemůže sloužit jako výmluva pro nezřízenou konzumaci čokolády a sladkostí obsahujících kakao,“ varuje.

#### Klidně si s radostí dejte kachnu

Právě po něčem s cukrem řada z nás instinktivně sáhne, pokud na nás přijdou chmury. Problém je, že pokud své trápení řešíme takto, dostáváme se do začarovaného kruhu: sladkost nás sice „depky“ na chvíli zbaví, ale pak se začneme trápit výčitkami, že jsme ji snědli – a naše rozpoložení se ještě zhorší.

„Opravdu platí, že když jsme ve stresu a třeba i velkým shonu, bud máme tendenci jíst mnohem víc nezdravě – hodně sladkostí nebo třeba i slaných pochutin, anebo naopak vůbec či málo jídla. Obojí je špatně,

ale někdy to jinak nejde,“ uklidňuje Veronika Hanzlíková a dodává, že je však důležité, aby takový stav netrval déle než jeden až dva dny. „Když to trvá dlouhodobě, je potřeba pracovat i s psychikou. Někomu může pomoci od stresu pohyb, jinému sezení u psychologa, dalšímu třeba alternativní podpora jako akupunktura, meditace nebo práce s emocemi například metodou EFT. U špatného stravování taky velmi pomáhá podpora lásky a úcty k sobě samému. Protože když se máte rádi a přistupujete k sobě a svému tělu s úctou, mnohem snadněji jdou zvládat stavy, kdy nám to s jídlem ujíždí,“ radí odbornice, jež také působí jako emoční koučka a vyznává celostní přístup ke zdraví, tělu i duši.

Většina potravin, které podporují tvorbu serotoninu, patří ke zdravé výživě. Všichni ale asi máme „své“ jídlo, jež nám vykouzlí úsměv na tváři. Můžou to klidně být třeba škusbány, hojně posypané mákem a přelité máslem, protože nám připomenou naše bezstarostné dětství a prázdninový pobyt u babičky, nebo sváteční vepřo knedlo zelo. I podle Veroniky Hanzlíkové je lepší si ob-

**Většina potravin, které podporují tvorbu serotoninu, patří ke zdravé výživě.**

čas dát s radostí rádobu nezdravé jídlo než super zdravé potraviny, když je budeme jíst s nechutí. „Zase samozřejmě záleží na naší celkové kondici a zdraví a na tom, jak často ty zdravé versus nezdravé potraviny jíme,“ říká a doplňuje, že každý den smažená jídla, i když snědená s radostí, rozhodně nejsou tou nejlepší volbou. „Ale jednou za měsíc nám řízky nebo kachna určitě neublíží.“

#### Pozor na alkohol!

Když tedy některé potraviny vylepšují náladu, existují i takové, které ji naopak zaručeně zhorší? „Myslím, že ani ne. Spíš tak můžou zafungovat potraviny, které nám zhoršují už stávající zdravotní problémy. Když vám je po jídle lidově řečeno blbě, ani vaše náladu nebude nejlepší,“ zamýšlí se Veronika Hanzlíková a jako příklad uvádí tučná a smažená jídla u lidí, kteří mají problémy se žlučníkem a správnou tvorbou žluči. „U osob s Crohnovou chorobou sem patří například některé druhy zeleniny, které jim můžou zkomplikovat průchod trá-

**Pokračování na str. 16 »**

## ROZHOVOR

# Bylinky zlepší náladu a zregenerují tělo

Jako přírodní antidepresivum je uznávají i lékaři. Jejich velkou výhodou je, že na rozdíl od tabletek v podstatě nemají nežádoucí účinky. O síle bylin ví hodně **Radmila Malinová**, lektorka a konzultantka v oblastech fytotherapie a psychoterapie.

#### » Které bylinky jsou vhodné na vylepšení nálady?

Jako první mě napadne dobromysl. Už její název ukazuje, že nám zlepší náladu. Přidává se do různých čajů, i do čaje na klidné nervy. Některé rostliny mají ve svém názvu, že nám mohou zlepšit náladu. Například mateřídouška je jako doušek čaje od mámy, sedmikráska má ve svém názvu číslo sedm, což je číslo dokonalosti. Tato malá květinka nám ukazuje, že je dokonale krásná. Můžeme si ji přidat do čaje nebo do jídla a pak si užívat, že jsme také dokonalí a krásní. Zároveň je vytrvalá a kvete do prvních sněhových vloček a pak opět, když sníh roztaje. Užíváním těchto bylin v čaji si zlepšíme náladu a zároveň regenerujeme své tělo.

#### » Jsou univerzální pro všechny, nebo si každý musí najít tu svou?

Dnes se dá určitě v bylinářství koupit čaj na dobrou náladu. Také míchám takové čaje. Přesto někomu zlepší náladu, jen když si udělá čaj z výše jmenovaných bylin nebo například z třezalky, která v sobě nese energii slunce. Třezalka je známá také tím, že léčí nervovou soustavu, i když není tak sedativní (uklidňující) jako například kozlík lékařský.

Lidem, kteří trpí dlouhodobým stresem a nespavostí, doporučuji čaj na nervy a na spánek. Byliny, které se přidávají do těchto čajů, jsou například meduňka, kozlík, heřmánek, lípa, chmel, mařinka, dobromysl, mateřídouška a třezalka. Tyto byliny prohlubují spánek a léčí nervy, takže si během dne připadáte klidnější a máte lepší náladu. Užívají se navečer, než jdete spát.



„Jestliže se cítíte sklesle, ledvinový čaj Zlatice umí doslova zázraky,“ doporučuje Radmila Malinová

Někomu vylepší náladu i čaj, na který má zrovna chuť. To může být směs bylin, jednodruhá bylina, čaj ovocný, zelený nebo yogi, který vám připraví v každé čajovně.

#### » Je nějaký čaj speciálně vhodný pro chladnější část roku?

Podle tradiční medicíny jsou v zimním období zatížené ledviny a močový měchýř. Proto je vhodné popíjet ledvinové čaje, které tento orgán regenerují a zlepšují vztahy a komunikaci v rodině. Ledviny jsou velmi důležitý orgán, pokud jde o naši životní energii. Jestliže se cítíte sklesle a unaveně, ledvinový čaj Zlatice, připravený

tinktury na hlubší spánek a klidné nervy.

#### » Co bylinky jako koření? Můžeme jejich přidáváním vylepšit pokrm tak, aby nám zvedl náladu?

Hlavní bylina, která zvedá náladu, se používá i jako koření v jídle. Dobromysl je latinsky *Origanum vulgare*. Známe ji jako oregano, které italská kuchyně používá do mnoha jídel. Jsou vyšlechtěné i zakrslé kultivary a právě ty jsou více aromatické a používají se jako koření. Další bylinkou do pokrmů je yzop lékařský, který uvolňuje napětí v oblasti dýchacích cest a tím nám odstraní napětí z hrudníku. I další byliny jako koření zlepšují chuť, což vede také k lepší náladě, pokud jste gurmáni. Například bazalka, tymián, saturejka a další.

#### » Jak správně ke zpracování bylinek přistupovat? Kterých chyb se dopouštíte nejčastěji?

Základ je naučit se poznávat byliny. K tomu nám slouží kapesní herbář. Pak se bylináři zaměřují na správné dny, podle konstelací. Dnes je na trhu několik druhů lunárních kalendářů, podle kterých se sbírají byliny tak, aby měly co nejvíce účinných látek. V knihách nebo i v každém bylinářství vám poradí, jak se suší a jak se skladují.

K základním pravidlům patří, že byliny sbíráme vždy za slunného a suchého počasí – kořeny se ale mohou kopat, i když je zataženo, spíše odpoledne. Jen některé se suší na slunci, většina ve stínu a v teple. Suchené byliny skladujeme v papírovém sáčku nebo krabici. Mají rády i sklenice, ale ne plasty.

podle báby Kamenické, umí doslova zázraky.

#### » V jaké formě jsou bylinky pro tento účel nejlepší – jako čaj, tinktura, éterické oleje, koupel...?

Opět záleží na tom, čemu dáváme přednost. Ideální je, když si člověk, který je v dlouhodobém stresu, dovolí všechny tyto radosti najednou. Uvaří si dobromysl a přecedí si ji do vany. Do aromalampy si nakape éterický olej, například meduňku nebo jakýkoli voňavý olejíček, který má rád. Uvaří si bylinkový čaj na dobrou náladu nebo takový, který léčí nervy. Dopřeje si voňavou koupel se svíčkami kolem vany. A před spaním si dá pár kapek

## RADY ODBORNIC

## Jak si zvednout náladu?



**Veronika Hanzlíková,**  
výživová poradkyně

**1** Když budete jíst sebezdravější jídlo s nechtů a odporem, bude vám pravděpodobně mnohem hůř, než když si občas dáte s chutí dezert nebo třeba řízky. Jen pečlivě zvažujte, kdy si s chutí „nezdravé“ jídlo vychutnáte pro radost a požitek, a kdy už je jíte jen ze zvyku nebo jako kompenzaci stresu.

**2** Buďte na sebe hodní a laskaví. Platí to nejen v jídle. Když občas zhřešíte jídelm, odpusťte si to. Je to normální. Když ale budete hřešit častěji, je potřeba řešit, co se vám děje v hlavě i v životě.

**3** Podporujte lásku a úctu nejen k ostatním, ale především sami k sobě. Říká se tomu sebeláska a sebeúcta. Když si totiž budete víc vážit sami sebe a svého těla, snadněji se k němu budete chovat laskavěji. Budete se cítit líp a pravděpodobně budete i lépe jíst.

**4** Klid a pohoda u jídla jsou důležitější než to, jestli jíte rukama, příborem, u stolu nebo třeba u počítače. Tak na to nezapomínejte a dopřejte si radost ze čtení u jídla a občas i dobroty, kterou milujete, ale nepatří zrovna do šuplíku té nejzdravější stravy.

**5** Naučte se odpouštět. Hlavně sami sobě. Třeba to, že nejste ve všem dokonalí. Ani v jídle, ani v některých situacích. Je normální nejlst stále zdravě. Je normální nejlst stále veselí a šťastní. Je normální občas zakřičet, rozzlobit se a říct nebo udělat něco špatně. Prostě se nebojte za dokonalostí.



**Radmila Malinová,**  
fytoterapeutka

**1** Než ráno po probuzení otevřete oči, naladte se pozitivní myšlenkou pro přicházející den. Důvěřujte tomu, že prožijete pěkný den.

**2** Stále si uvědomujte, že máme být za co vděční. Vděčnost vám pomůže prožít pěkný den. Naučte se říkat „děkuji“ častěji než doposud, a říkejte ho častěji, než „omlouvám se“.

**3** I když jste někdy tlačeni okolnostmi a časem, prožijte den co nejvíce v klidu a bez spěchu. Spěchání vytváří stres a ten má vliv na naše zdraví. Stejně nám nic neutěče. A většinou nejde o nic životně důležitého.

**4** Každý den pro sebe udělejte dobrý skutek. Cokoli, co udělá radost jenom vám. Dobrý skutek pro sebe nebo pro druhé je stejně ceněný. Ptejte se sami sebe, co máte rádi a co vás těší.

**5** Denně si ze sebe dělejte legraci. Dělejte si ji i z okolních situací a kamarádů, kteří to snesou. Začněte u sebe. Záleží jen na vás, zda se na svůj život díváte jako na drama, nebo jako na komedii. S humorem přidáte do vašeho života lehkost a odlehčíte tím i své slinivce.

**6** Každý den pro sebe vykonejte alespoň jednu věc, která přispěje k vašemu zdraví (jídlo, pohyb, bylinkový čaj atd.).

**7** Večer si poděkujte za prožitý den, pochvalte se a dopřejte si dostatečný spánek, který je základem pro dobrou náladu.

## PŘEHLED

25  
ANTIDEPRESIVNÍCH  
POTRAVIN

**Hormon štěstí – serotonin – vytváří naše tělo z aminokyseliny tryptofan, kterou obsahuje řada potravin. Pro dobrou náladu jsou dále důležité vitaminy skupiny B, vitamin C, hořčík, zinek, selen, omega-3 mastné kyseliny a vitamin D. Mezi tzv. šťastné potraviny se tak řadí:**

- banány
- tučné mořské ryby jako losos, tuňák, mořské plody
- quinoa
- jogurt, kefir
- kysané zelí a obecně kvašené potraviny
- avokádo
- artyčok
- ořechy
- listová zelenina
- hroznové víno
- droždí
- ovesné vločky
- kakao
- vejce
- drůbeží maso
- luštěniny
- tofu
- košťálová zelenina (brokolice, květák)
- celer
- rajčata
- batáty
- dýňová a lněná semínka
- káva
- mango
- bobulové ovoce



## MŮŽETE ZKUSIT

## Recepty Radmily Malinové

Zlatice – ledvinový čaj  
báby Kamenické

- 20 g zlatobýlu celíku
- 5 g heřmánku ■ 10 g přesličky
- 10 g třezalky ■ 15 g šípku
- 15 g truskavce ■ 15 g řebříčku
- 10 g máty ■ 10 g fenyklu

Polévkovou lžící bylinkové směsi přelijeme horkou vodou a necháme 5 až 7 minut louhovat (tuto dobu můžeme prodloužit, nebo zkrátit). Množství čaje a vody si můžeme upravit podle chuti. Scezený čaj se popíjí vlažný.

## Čaj Dobrá mysl

- 20 g dobromysli ■ 10 g jitrocele
- 10 g břízy ■ 10 g malinového listí
- 5 g mateřídoušky

Polévkovou lžící bylinné směsi přelijeme horkou vodou a necháme 5 až 7 min louhovat (tuto dobu opět můžeme prodloužit, nebo naopak zkrátit). Množství čaje a vody si upravíme podle chuti. Scezený čaj se popíjí vlažný.

## Byliny do koupele

- 50 g dobromysli ■ 2 l vody

Dobromysl (nebo jinou voňavou bylinu) spaříme horkou vodou a necháme pod pokličkou vylouhovat 10 až 15 minut. Poté přecedíme do připravené koupele. V bylinkové lázni bychom měli setrvat 15 až 20 minut. Nedoporučuje se lidem, kteří mají slabé srdce nebo z jiného důvodu koupele nesnesou. Podobně si můžeme připravit byliny na koupel nohou – ta je snesitelná pro všechny.

INZERCE

**MŮŽE  
BÝT VAŠE!  
3x ŠKODA SCALA**



## VYHRAJTE VŮZ ŠKODA SCALA

a tisíce dalších cen týden co týden. Vystřihujte loga kvality z potravin, nalepujte a posílejte – herní karty ke stažení a více informací na [akademiekvality.cz](http://akademiekvality.cz).



Nakupujte kvalitu s chutí  
a vyhraďte na [akademiekvality.cz](http://akademiekvality.cz)



**Dát si při chmurách něco nezdravého? Proč ne, ale nesmí se z toho stát pravidlo**

**» Pokračování ze str. 12**

veniny zúženou částí střeva, vytvořit obrovské bolesti a dokonce stavy ohrožující jejich život,“ líčí mladá žena, která sama trpí ulcerózní kolitidou a pacientům s ní i Crohnovou nemocí nabízí na svých stránkách [www.veronikahanzlikova.cz](http://www.veronikahanzlikova.cz) příručku o výživě při chronickém střevním zánětu.

Mnozí vědci spojují fakt, že přibývá lidí trpících depresí, s tím, jak se proměnil náš přístup k jídlu. Z nárůstu tohoto onemocnění viní průmyslově zpracované potraviny, i když toto tvrzení dosud žádný výzkum bezpečně nepotvrdil. Odborníci z Velké Británie, Španělska a Austrálie analyzovali 41 studií, které hledaly souvislost mezi způsobem stravování a psychikou, a své závěry loni publikovali v odborném časopise *Molecular Psychiatry*. Podle nich mají konzumenti fast foodu a nezdravého jídla větší sklony k depresi než ti, co holdují středomořské stravě, což znamená hodně ryb, ovoce a ořechů. Tento závěr se ale bude muset ještě zkoumat a potvrdit (či vyvrátit).

Veronika Hanzlíková upozorňuje také na alkohol, po němž mnozí sáhnou, když smutní: „V první fázi sice náladu často zvedá, ale při kocovině může dojít nejen k fyzické nevolnosti, ale i k ještě většímu psychickému propadu.“

**Nemusíte jen sedět u jídelního stolu**

V případech pití a jeho vlivu na naši psychiku nás asi napadnou bylinkové čaje. Fytoterapeutka Radmila Malinovská, jež zájemcům nabízí individuálně sestavené bylinné terapie, upozorňuje na souvislost dobré nálady se slinivkou. „Ta v našem těle chřadne, když máme dlouhodobé trápení a zapomínáme na každodenní radosti. Proto bylinky, které regenerují slinivku, zlepšují naši náladu,“ vysvětluje s tím, že je ale důležité, aby nám čaj, který pijeme, chutnal. „Proto neexistuje univerzální návod na to, jak si čaj připravit. Někdo má rád silný čaj a někdo jen závan bylin, takže jich louhuje špetku 3-5 minut. Byliny navíc pomáhají tělu tak, že regenerují orgány a pomáhají uvolnit emoční bloky.“ V podstatě jakýkoli čaj nám může při chmurách pomo-

ci. Jen musíme podle Radmily Malinovské dávat pozor, abychom léčivky, které vylepšují spaní a působí na nervy, užívali večer, protože mají tlumící účinky.

Neopominutelnou součástí jídla je i způsob, jakým ho konzumujeme. Také ten má vliv na naše psychické rozpoložení. „Při hlavních jídlech by měl být standard sníst svoje jídlo v klidu – a pokud je doma celá rodina, tak i s ní, když to všem jejím členům vyhovuje,“ podotýká Veronika Hanzlíková. „Jestliže si ale třeba u svačiny nebo dezertu s kávou rádi přečtete knížku nebo časopis, není nutné za každou cenu povinně sedět u jídelního stolu. Zase platí, že důležitější je váš přístup, postoj, pohoda a klid než předpisy, jak by stolování mělo vypadat,“ vyvrací zažitý přístup, že jen bez rozptýlování se může člověk dobře najíst.

Teď, kdy nás čekají ponuré chladné dny, jež určitě s naší náladou zamávají, se vyplatí najít si vlastní recept na rychlé a účinné povzbuzení mysli. A zbytečně se nestresovat, zda odpovídá momentálně platným trendům zdravé výživy. Jídlo nám má přinášet radost, nikoli trápení. ■

**Konzumenti fast foodu a nezdravého jídla mají podle analýzy větší sklony k depresi než ti, co holdují středomořské stravě.**