

## Život, o kterém se nepřemýšlí, nemá cenu žít.



**Šetřete svůj selský rozum na horší časy.** Naše iniciativa „VŠE PRO ZDRAVÍ“ za Vás nezávisle posoudí, co dělat pro udržení stálého zdraví.

**Přenechejte starosti o své zdraví na nás** a postupujte dle doporučení našich odborníků:

- navštěvujte námi certifikované zdravé instituce;
- konzumujte námi certifikované zdravé potraviny;
- konzumujte 5x denně v pravidelných intervalech námi doporučené množství stravy;
- při výběru potravin dodržujte námi doporučenou pestrost;
- v přestávkách mezi jídlem dodržujte pohybovou aktivitu dle plánu zveřejněného na našich webových stránkách.

V dnešní době nás kouzlo placebo, jehož síla spočívá v sugesci (v naší víře) a v očekávání (ve vytvořených podmíněných reflexech), ovlivňuje stejně jako ve středověku. Jestliže z hloubi duše věříme, že nám doporučení výše uvedeného sdružení odborníků zajistí slibované zdraví, určitě se přinejmenším zdravě budeme po nějakou dobu cítit. Jakým zázračným mechanismem dokáže mysl ovlivnit naše tělo, nevíme, ale část kouzla zřejmě spočívá v tom, že pod vlivem placebo naše mysl zmírní hladinu stresu a aktivizuje imunitní systém.

V roce 800 pomazal papež Lev III. Karla Velikého na císaře Římské říše. Od té doby se císaři a králové holedbali jistou auroou svatosti, kterou jim propůjčoval Řím, a lidé věřili, že králův dotek léčí. Kronikáři zaznamenali řadu případů, kdy velcí králové procházeli davu a udělovali požehnání svým poddaným, kteří se jich zoufale snažili dotknout. Léčil králův dotek, nebo ne? Kdyby to nikdy nezabralo, tradice by jistě sama od sebe brzy zanikla. Historie ale ukazuje, že víra v králův dotek trvala dál a že králové takto uzdravili tisíce lidí.

V současné době je placebo efekt hojně využíván pracovníky marketingu a reklamního průmyslu. Na své perspektivní zákazníky působí tím, že svým produktům přisoudí vlastnosti, které se nedají objektivně dokázat, čímž vytvoří zdání nějaké zdraví velmi prospěšné vlastnosti a svému výrobku tím udělí psychologickou, „virtuální“ hodnotu“, kterou nelze minout bez povšimnutí.

**Co je selský rozum?** Pokud nám tělo funguje v přirozeném, bdělém režimu, tak nevytáhneme plech z horké trouby holýma rukama – víme, že to pálí, nevyskočíme z letadla bez padáku – víme, že bychom pád z této výšky nepřezili, z vlastní zkušenosti víme, že nejkratší cesta z bodu A do bodu B je po přímce, že cestou po kruhu se dříve nebo později dostaneme do výchozího bodu atd. Kolem poledního nám vůně v kuchyni vyvolá zvýšenou produkci slin (jako u Pavlovových psů). Proč? No jsme v očekávání něčeho chutného, co nám uspokojí smysly a zažene hlad.

Abychom si ulehčili život, vytváříme si na základě našich zkušeností a zážitků vzorce chování – tedy stereotypy a předsudky, které jsou pro nás neocenitelnými pomocníky, neboť nám umožňují se rychle rozhodnout. Mozek totiž nemusí posuzovat každou situaci zvlášť, ale staví na zkušenostech, které udělal dříve. Ale jako mince má svůj rub a líc, i vzorce chování nemusí být vždy ukotveny na základě racionálního rozhodnutí a náš pohled na svět může být někdy díky nim zkreslený a naše rozhodnutí iracionální.

Např. manželka mého kolegy sleduje při nákupu potravin různé certifikáty kvality a při přípravě pokrmů se řídí radami odborníků na internetu. Snaha vyvrátit jí některé nesmysly vedla k vážným domácím rozkolům. Věřit v čistý úmysl jak neziskovek, které certifikáty rozdělují, tak podnikatelům, kteří dané zboží dodávají, je stejně iracionální jako bezmyšlenkovitá víra jedince, kterého přesvědčí např. tvrzení, že mu každodenní schroupnutí 10g Chia semínek nadosmrti zajistí zdraví (tím nemáme samozřejmě na mysli, že zemře tragicky mlád).

Některé historicky ověřené vzorce myšlení nás provází od našeho útlého mládí. **„Ve zdravém těle zdravý duch. Jez a pij přiměřeně, nežiješ proto, abys jedl, ale jíš proto, abys žil.“** V tomto případě se jedná o jednoduché, ale zásadní rady, jak si co možná nejdéle uchovat tělesné a duševní zdraví. Najednou se nám zdá, že je to příliš jednoduché a prosté, abychom tomu důvěřovali. Vždyť naše zdraví je to nejcennější, co máme, a zaslouží si od nás tu největší péči. Sledujeme, co vše je našemu zdraví prospěšné a nevěříme vlastnímu selskému rozumu, **využíváme rady a doporučení „odborníků“**. Ti za nás ve spolupráci s výrobcí a dodavateli různých produktů rádi práci odvedou. Problém ovšem přichází ve chvíli, kdy se rady a doporučení zásadně rozcházejí, případně si odporují. Pak je třeba zvolit další nové a ještě účinnější doporučení či nového většího „odborníka“.

A nám stačí jen se řídit jejich radami a žít v radostné jistotě, že vše co činíme, dobře pro své zdraví činíme. Placebo efekt funguje (i když třeba jen dočasně). A my se pohybujeme mezi racionalitou a iracionalitou v oblasti, kde se objektivní realita střetává se slavným „VĚŘ A VÍRA TVÁ TĚ UZDRAVÍ“.

**Ale již Sokrates říkal, že život, o kterém se nepřemýšlí, nemá smysl žít.**