

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

3/2019

prameny

květen–červen
ročník XXV. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

4 Jsou tuky škodlivé?

12 Mléčné opojení

18 Rozšiřujte své mapy lásky



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



KURZIKY

- + NEJEDICI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZAHY
- ZDRAVÍ
- ŽIVOTOSPRAVA
- DAŠL

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

Vale tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...

Rubrika: Hubnutí a obezita



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...

Rubrika: Vitamíny a minerály



Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc ekol

Kosmetické přípravky nás se svými základny na lahvičkách a ...

Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

½ pol. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...

Rubrika: Polévky



Váš hněv a riziko infarktu

Hodně dlouho nám říkali, že potlačování emocí škodí zdraví, ...

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

Máte větší chuť na čokoládu než na sex? Pak vás možná ...

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk ...

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

½ hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí ...)

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁŘŮ



Editorial



Milí čtenáři,

Tak jsem byl na konferenci. Konkrétně na konferenci na téma *Medicína životního stylu: Teorie a praxe*, která se konala v litevském Kaunasu. Kromě mne (jako zástupce České republiky) se zúčastnili hosté a přednášející z dalších deseti evropských zemí, USA a Austrálie, plus asi dvě stovky domácích účastníků. Zážitkem bylo už to, že naprostou většinu z nich tvořili mladí lidé (do třiceti let), studenti vysokých škol a zájemci o zdraví (např. v první řadě vedle mne seděli dva kulturisté). ☺

Zážitkem byla také moje první návštěva Litvy, země, o které jsem toho předem mnoho nevěděl. Od profesora Kirkutise, poslance litevského parlamentu, který se angažuje ve snaze o zrovnoprávnění pozice medicíny životního stylu vedle klasické (konvenční) medicíny, jsme se dozvěděli, že území Velké Litvy zaujímal v údobí největšího rozkvětu ve 12. století plochu téměř milion čtverečních kilometrů (skoro osmkrát tolik, co plocha Československa) – šlo přes celou východní Evropu. Skoro zázrakem pak je, že Litevci po dlouhých staletích, kdy byli součástí nějakého jiného státního útvaru, vůbec ještě (podobně jako Židé) jako národ existují. Země je to malá, má 2,5 milionu obyvatel, a na první pohled i trochu chudší. Ale cítím jsem se tam výborně – mj. také proto, že starší obyvatelé mluví rusky a mladí zase anglicky. ☺

Na konferenci zazněly přednášky od vynikajících odborníků na téma medicíny životního stylu. I pro mne – po všech těch letech v oboru – to bylo hodně zajímavé. ☺ Množství důkazů o efektivnosti tohoto přístupu (zabývání se příčinami, nikoliv příznaky) při léčbě chronických onemocnění roste. Hnutí sílí a v řadě zemí jsou již ustaveny společnosti pro medicínu životního stylu. Např. v USA si ACLM (Americká univerzita medicíny životního stylu) právě najímá prominentní lobbistickou firmu, která bude intervenovat v Kongresu ve snaze dosáhnout změny zákonů – jinak to zkrátka nejde... Pro představu: posledního výročního setkání ACLM se zúčastnilo 1200 účastníků (lékařů, zdravotníků a mediků). Za posledních pět let byl zaznamenán nárůst členské základny o 500 %.

V Litvě se pozice specialisty medicíny životního stylu (na univerzitě v Kaunasu je již možné získat titul MPH; to u nás a ve většině evropských zemí zatím nelze) od letošního roku stala plnoprávnou a oficiální součástí systému zdravotní péče. Dvacet až třicet poslanců litevského parlamentu by se mělo ještě letos zúčastnit intenzivního kurzu zdravotní obnovy – něčeho, jako je náš rekondiční pobyt NEWSTART. ☺

Už se těším, až něco takového vypukne i u nás. ☺ Kdybyste věděli o někom, kdo by se mohl a chtěl zapojit do aktivit souvisejících se založením České společnosti pro medicínu životního stylu, dejte mi (resp. mu/jí), prosím, vědět. Budu rád. ☺

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

výživná poradna

4 Jsou tuky škodlivé?

příběh

8 Babička by byla hrdá

cesty ke zdraví

10 Zánět, blízko i daleko

mýty a omyly

12 Mléčné opojení

radý lékaře

14 Také jste tak trochu nervózní?

děti a rodiče

15 Tělo v kleci

duševní zdraví

16 Syndrom ADHD ve společnosti

newstart

17 Žít znamená rozhodovat se

partnerské vztahy

18 Rozšiřujte své mapy lásky

společnost

20 Veřejnost míní, průzkumy mění...

evoluce vs. stvoření

22 Vrabec, neuvěřitelný letec

životní prostředí

23 Zažeh plastové monstrum

k zamyšlení

24 Zacheova cesta

produkty a recepty

26 Veganská kuchyně

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 1803-5973

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec,
tel. 226 886 861, 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com



Jsou tuky škodlivé?

Přibírá se z tuků? Máme se jim úplně vyhýbat? Ne, ano i ne a určitě ne.

Z knihy Igora Bukovského a Ivany Mesárošové *Bežec a lžíce*. Vyдала GEVA.

Rozeberme si to ale postupně. Tuky jsou důležitou složkou stravy, protože představují koncentrovaný zdroj energie. V jednom gramu tuku se nachází dvakrát více kalorií než v jednom gramu bílkovin nebo sacharidů.

Nadbytečný tuk, který tělo nedokáže využít, se ale velmi lehko uloží „do zásoby“ jako tuková tkáň. Pro porovnání, nadbytečné bílkoviny a sacharidy se musí nejprve přeměnit na tuk, aby se mohly uložit „do zásoby“ jako tuková tkáň. Kromě toho se v tukcích nacházejí důležité vitamíny: A, D, E a K, které jsou rozpustné pouze v tukcích, a proto je v potravinách bez tuku nenajdete. Je však důležité správně si vybírat vhodné druhy tuků a konzumovat je ve správném množství.

Tuky jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin. Podlé chemických vazeb je dělíme na

nasyčené, mononenasycené, polynenasycené a transmastné kyseliny.

Nasyčené mastné kyseliny

Nasyčené mastné kyseliny mají své molekuly pospojovány pouze jednoduchými chemickými vazbami. Z hlediska zdraví člověka jsou nejméně vhodné, protože výzkum potvrdil, že zvyšují hladinu „špatného“ LDL cholesterolu v krvi a triglyceridů, které jsou zodpovědné za zvýšené riziko aterosklerózy a následného infarktu myokardu nebo mozkové mrtvice. Platí pravidlo, že čím více nasyčených tuků konzumujete, tím vyšší je u vás riziko předčasného úmrtí. Každé navýšení příjmu nasyčených tuků o 5 % zvyšuje riziko předčasného úmrtí až o 8 %.

Mezi potraviny bohaté na nasyčené tuky patří všechny živočišné tuky, jako je máslo,

sádlo, slanina, škvarky, tučné druhy masa, tučné mléčné výrobky. Dále některé rostlinné tuky, jako je palmový olej a tuk, kokosový olej a tuk.

Kromě toho najdete nasyčené mastné tuky zejména v průmyslově vyrobených cukrovinkách a zákuscích, které jsou většinou vyrobeny z palmového tuku – všimněte si jejich složení! Omezte konzumaci nasyčených tuků na minimum.

Mono- a polynenasycené mastné kyseliny

Mononenasycené mastné kyseliny jsou takové mastné kyseliny, které obsahují jednu dvojitou vazbu mezi svými molekulami a polynenasycené jsou zase takové, které obsahují dvě a více dvojných vazeb mezi svými molekulami.

Mezi nejdůležitější polynenasycené mastné kyseliny patří známé omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které si naše tělo nedokáže vytvořit samo a je odkázáno na jejich přísun ze stravy – čili jsou pro nás esenciální. V našem těle je najdeme například jako součást buněčných membrán.

Zdroje nenasycených tuků: olivový olej, řepkový olej, lněný olej, ořechy, olejnatá semena, avokádo, arašidy, dýňová semena, dýňový olej, mastné druhy mořských ryb apod.

Transmastné kyseliny (TFA)

Už dávno víme, že tyto tuky (podobně jako nasycené mastné kyseliny) zvyšují hladinu LDL (špatného) cholesterolu v krvi, snižují hladinu HDL (dobrého) cholesterolu a zároveň zvyšují hladinu triacylglycerolů v krvi, z čehož vyplývá vyšší riziko aterosklerózy a infarktů. Studie prokázaly, že každé navýšení příjmu TFA v stravě pouze o 2 % zvyšuje riziko předčasného úmrtí až o 16 %!

Zdroje TFA: ztužené tuky a másla (ztužený pokrmový tuk, jedlý rostlinný tuk apod.), sušené polotovary (instantní polévky apod.), fastfood, levné „čokoládové „polevy a jiné.

Bezpečný tuk podporuje zdraví a mládí

Tuk stále vyvolává v lidech obavy a smíšené pocity. Možná byste i vy změnili názor, kdybyste věděli, že „dobrý“ tuk upravuje hladinu cholesterolu, zlepšuje paměť a udržuje naši pokožku zdravou a mladou. Přečtete si pět nejčastějších mýtů o tuku a objevte výhody konzumace „dobrého“ tuku.

Mýtus č. 1: Pokud budete jíst více tuku, přiberete. – Skutečná pravda je toto: pokud budete jíst více kalorií, než spálíte, tehdy přiberete. Tuk vás ve skuteč-

nosti zasytí na delší dobu; menší množství dobrého tuku vám tak může pomoci v prevenci proti přejídání. Aktivní žena může denně zkonsumovat i 45–65 g a aktivní muž 50–70 g (dobrého) tuku. Naneštěstí, realita je jiná: průměrný muž u nás zkonsumuje kolem 140 g a žena kolem 90 g tuku denně.

Mýtus č. 2: Máslo je zdravější a výhodnější než margarín. – Chyba! Máslo je nasycený tuk. Všechny zdravotnické organizace na světě doporučují snížit příjem nasycených tuků na minimum. Většina měkkých margarínů na našem trhu obsahuje mnohem méně nasycených tuků, žádný cholesterol a zanedbatelné až žádné množství tzv. transmastných kyselin (které byly v minulosti nejsilnějším argumentem proti margarínům). Jsou určitě zdravější variantou než máslo, jen je třeba si na etiketě pečlivě přečíst, zda jsou určeny výlučně na studenou kuchyni nebo i na vaření a pečení.

Mýtus č. 3: Všechny tuky zvyšují cholesterol a ucívají vaše cévy. – Pouze některé tuky zvyšují špatný (LDL, VLDL) cholesterol – ty špatné tuky. Jiné zvyšují dobrý (HDL) cholesterol – ty dobré tuky. Mezi špatné tuky patří nasycené (živočišné) tuky a transmastné kyseliny (většina pečárských výrobků, hranolky, fastfood). Mezi dobré tuky patří kvalitní rostlinné oleje, ořechy, semena, avokádo, olivy a mastné mořské ryby. Myslíme takové mastné mořské ryby, které nejsou plné těžkých kovů (jako je například pangasius).

Mýtus č. 4: Avokádo a ořechy jsou tučné, je třeba se jim proto vyhýbat. – Přestože množství kalorií, které poskytují jednotlivé (zlé i dobré) tuky je podobné, rozdíl ve zdravotním účinku jsou velké. Na cestě k dobrému



mu zdraví se avokádu a ořechům opravdu vyhýbat nemusíte. Denně jedna hrst ořechů nebo olejnatých semen a pár plátků avokáda určitě vašim cévám jen prospěje.

Mýtus č. 5: Ryby s nižším obsahem tuku jsou lepší než tučné ryby. – Je to spíše naopak. Čím tučnější ryba, tím lépe (pozor,

JAK TUKY NEJLÉPE POUŽÍVAT?

- Potraviny duste na olivovém oleji.
- Připravujte si vlastní dresink s olivovým olejem (bez smetany a vajec).
- Do salátů namísto uzenin použijte sekané ořechy.
- Jako snack si dejte raději nepražené, nesolené ořechy než fritované chipsy.
- Jako dezert se naučte používat ovoce s ořechy (dochucené podle chuti a fantazie, ale bez dalšího tuku).
- Místo krémových zákusků upřednostněte ořechové celozrnné těsto.
- Při pečení zákusků a koláčů můžete použít o třetinu méně ztuženého tuku, než předepisuje recept, a třetinu použitého tuku nahradit olejem (ztužený tuk na pečení a náplně obsahuje mnoho škodlivých transmastných kyselin).
- Místo tučného sýra si vložte do sendviče plátek avokáda.
- Místo másla a margarínu si na chléb můžete namazat zralé avokádo, ořechovou nebo sójovou pomazánku (mnoho hotových luštěninových pomazánek najdete v chladicích boxech obchodů s potravinami).
- Do salátů, omáček, pomazánek a dresinků můžete přidat pomleté lněné nebo sezamové semeno (zlepšuje to chuť jídla a dodává kvalitní tuky).
- Popcorn si připravujte raději suchý a pak do něj přidejte trochu olivového oleje a bylinkové soli.
- Pokud používáte červené nebo drůbeží maso, nahraďte ho co nejčastěji mastnými mořskými rybami (losos, makrela, tuňák) – ale ani ty nesmažte.

ne tučná ze smažení anebo fritézy). Tučné ryby, jako například losos, tuňák nebo sardinky, obsahují omega-3 nenasycené mastné kyseliny DHA a EPA. Podobné esenciální mastné kyseliny můžete ale bezpečněji získat z vlašských ořechů a mletého lněného semínka. ●

Léky vs. celozrnné obiloviny

Léky na vysoký krevní tlak snižují nebezpečí infarktu v průměru o 15 % a riziko mrtvice o 25 %. Vědci však zjistili, že celozrnné obiloviny mají podobný účinek. V randomizovaném, kontrolovaném testu byly tři porce celozrnných obilovin denně schopny vyvolat u sledovaných osob stejný pokles tlaku jako léky.

Studie odhalila, že strava bohatá na celozrnné obiloviny má na tlak stejný vliv, a to bez vedlejších účinků běžně spojovaných s léky na vysoký krevní tlak.



Nepřeceňujeme rybí tuk?

Systematická studie a meta-analýza publikované v Journal of the American Medical Association sledovaly všechny významné randomizované klinické studie, které vyhodnocovaly vliv omega-3 mastných kyselin na délku života, srdeční smrt, náhlou smrt, infarkt a mrtvici.

Zahrnovaly nejen studie doplňků stravy s rybím olejem, ale také studie dopadu doporučení pacientům, aby užívali více rybiho tuku. Co zjistily?

V zásadě vědci dospěli k závěru, že žádné zvláštní výhody z pohledu celkové úmrtnosti, úmrtnosti na choroby srdeční, náhlé srdeční smrti, infarktu ani mrtvice rybí tuk nepřináší.

Draslík, banány a mrtvice

Zvýšení příjmu draslíku o 1 600 mg denně je spojeno s 25% poklesem rizika mrtvice. Primárním zdrojem draslíku ve stravě jsou rostliny. Jako bohatý zdroj draslíku se často uvádějí banány.

Podle databáze Ministerstva zemědělství ale banány nepatří ani do první tisícovky potravin s vysokým obsahem draslíku: dostaly se až na pozici 1 611, těsně za čokoládu s arašidy. ☺ Museli byste sníst dvanáct banánů denně, abyste se dostali na naprosté minimum doporučené spotřeby draslíku.

Které potraviny jsou opravdu bohaté na draslík? K nejlepším zdrojům patří listová zelenina, luštěniny a sladké brambory (batáty).



Rozkošná růžová

Všimli jste si někdy, jak se vaše moč zbarví dorůžova, když jste předtím jedli červenou řepu? Barva může působit trochu zvláštně, ale jedná se o naprosto neškodný a dočasný stav. Zřetelně upozorňuje na jednu důležitou věc: při konzumaci rostlinné stravy přecházejí do krve pigmentované rostlinné živiny, které mají antioxidační účinky (například lykopen a betakaroten), a ty omývají naše orgány, tkáně a buňky.

Jinými slovy – barvivo se z řepy dostane do moči tak, že se ze střeva dostane do krve, s ní obíhá po těle, dokud se nakonec nevyfiltruje v ledvinách. Při putování vaším tělem řepa dodá dokonce i krvi o něco růžovější barvu.

S droždím za lepší náladou

Běžci, kteří dostávali čtyři týdny po závodu denně přibližně lžičku potravinářského droždí, měli poloviční výskyt chorob horních cest dýchacích ve srovnání s těmi, kteří užívali placebo. Je zajímavé, že se běžci užívající droždí také lépe cítili.

Ti, kteří brali placebo, se ohodnotili (na stupnici od jedné do deseti) mezi čtyřkou až pětkou. Kdežto sportovci užívající droždí se dlouhodobě cítili lépe, někde mezi šestkou a sedmičkou.

Studie ukázala, že troška potravinářského droždí dokáže zlepšit širokou škálu emočních stavů, snižuje pocity napětí, únavy, zmatku a zlosti a zároveň dodává vitalitu a energii – přinejmenším u běžců. ☺



S fytáty proti rakovině i osteoporóze

U těch, kteří jedli alespoň jednou týdně červené maso, hrozilo dvojnásobné riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku, u těch, kteří jedli stejně často kuře nebo rybu, se riziko tohoto onemocnění dokonce ztrojnásobovalo. Konzumace luštěnin, které jsou vynikajícím zdrojem fytátů, vykazovala potenciál toto riziko do jisté míry vyrovnávat.

Strava obsahující vysoký podíl fytátů navíc zlepšuje hustotu kostního materiálu, omezuje úbytek kostní hmoty a snižuje pravděpodobnost zlomenin kyčlí.

Fytáty se nacházejí v semenech rostlin – tedy v celozrnných obilovinách, luštěninách, ořeších a semínkách.



Zapomeňte na křížovky, dejte se do pohybu!

Skupinu lidí s mírnou kognitivní poruchou – což jsou ti, kdo kupříkladu začínají zapomínat nebo se pravidelně opakují – přiměli, aby se vždy čtyři dny v týdnu věnovali pětácti minut až hodinu denně aerobnímu cvičení. Tento režim zkoumaní jedinci dodržovali šest měsíců. Kontrolní skupina měla ve stejně dlouhém časovém období provádět pouze strečink.

Výzkum s použitím skenování MRI ukázal, že aerobní cvičení dokáže zvrátit smršťování paměťových center v mozku, spojené se stárnutím. Podobný účinek nebyl ve skupině věnující se pouze strečinku zaznamenán.

Aerobní cvičení pomáhá zlepšit průtok krve mozkiem, výkonnost paměti a má vliv i na uchování mozkové hmoty.



Kouření škodí nejen kuřákům

Na rakovinu plic umírá ročně v ČR asi 5000 pacientů. Kouření tabáku přispívá k 90 % úmrtí zapříčiněných rakovinou plic. Mužům, kteří kouří, hrozí třicetkrát vyšší pravděpodobnost vzniku rakoviny plic než nekuřákům, u žen kuřáček je tato pravděpodobnost třináctkrát vyšší.

Kuřáci navíc neublíží jen sami sobě – tisíce úmrtí ročně je nutné přičíst následkům pasivního kouření. U nekuřáků existuje o 20–30 % vyšší riziko vzniku rakoviny plic, pokud jsou pravidelně vystaveni cigaretovému kouři.

Babička by byla hrdá

Všechno to začalo mojí babičkou. Byl jsem ještě malý, když ji lékaři poslali na kolečkovém křesle domů zemřít.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Diagnostikovali ji srdeční chorobu v poslední fázi. Měla za sebou tolik bypasů, že lékaři prostě už neměli kam dávat další hadičky. Navíc jizvy vzniklé každou operací komplikovaly možnosti té další; už nebylo kam říznout. Babička byla odkázána na vozík, trápily ji strašné bolesti a lékaři jí řekli, že už pro ni víc udelet nemohou. Její život skončil v šedesáti pěti letech.

Mám za to, že mnoho dětí se rozhodne stát se jednou lékařem či lékařkou, když vidí někoho z milovaných blízkých stonat nebo umírat. Já jsem o tom paradoxně začal přemýšlet v době, kdy se babiččin stav postupně zlepšoval.

Brzy poté, co ji pustili z nemocnice, aby poslední dny strávila doma, se v jistém televizním pořadu objevil příspěvek o Nathanu Pritikinovi, jednom z prvních podporovatelů léčení zdravým životním stylem, jenž proslul tím, že dokázal vrátit zdraví pacientům se srdeční chorobou i v posledním stadiu. Právě

otevřel nové centrum v Kalifornii a moje zoufalá babička se s vypětím všech sil vypravila na cestu přes celou zemi, aby se stala jednou z jeho prvních patientek. Pacienti žili na klinice, jedli rostlinnou stravu a postupně začínali cvičit. Tam vezli babičku na vozíku, domů odcházela po svých.

Nikdy na to nezapomenu. Dostala se dokonce do Pritikinova životopisu nazvaného Pritikin: Muž, který uzdravil americké srdce. O babičce se tam mluví jako o jedné z těch, „co jim smrt klepala na dveře“: „Frances Gregerová ze severního Miami na Floridě přijela na jednu z prvních Pritikinových terapií na kolečkovém křesle. Paní Gregerová měla nemocné srdce, trpěla anginou pectoris a klaudikací – její stav byl tak špatný, že jí chůze způsobovala obrovské bolesti na hrudi a v nohou. Po třítýdenní léčbě nejenže už nepotřebovala vozík, ale dokonce dokázala ujít šestnáct kilometrů denně.“

Když jsem byl malý, úplně mi stačilo, že jsem měl babičku zase zpátky. Ale postupně jsem pochopil význam toho, co se s babičkou stalo. Tehdy lékařská věda nepovažovala za možné zvrátit průběh srdeční choroby. Užívané léky měly nemoc zpomalit a symptomům se ulevilo tím, že se operace obešly ucpané cévy, ale jinak se očekávalo, že se choroba bude zhoršovat a zhoršovat, až nakonec zemřete.

Tedž už víme, že jakmile přestanete konzumovat potraviny, které

přispívají k ucpávání cév, začne se tělo léčit samo a v mnoha případech se cévy znovu zprůchodní – bez použití léků nebo chirurgického zásahu.

Lékaři nad babičkou v jejích šedesáti pěti letech vyslovili rozsudek smrti. Díky zdravé stravě a životnímu stylu však mohla prožít dalších třicet jedna radostných let se svými šesti vnuky. Žena, které tehdy lékaři řekli, že bude žít jen pár týdnů, zemřela ve věku devadesáti šesti let. Nejenže její téměř zázračné uzdravení inspirovalo jednoho z jejích vnuků, aby se věnoval medicíně, ale dalo jí také dostatek zdravých let, aby ho viděla lékařskou fakultu úspěšně dostudovat.

V době, kdy jsem se stal lékařem, se již podařilo odborníkům, například doktoru Deanu Ornishovi, prezidentu a zakladateli neziskového Institutu preventivního lékařského výzkumu, jednoznačně potvrdit, že Pritikinova cesta byla správná. Pomocí nejnovějších technických prostředků – srdečních PET skenů, kvantitativních koronárních arteriografií a radionuklidové ventrikulografie – doktor Ornish a jeho kolegové prokázali, že ten nejméně technický přístup (strava a životní styl) nepopíratelně dokáže odvrátit srdeční chorobu, naši nejčastější příčinu úmrtí.

Studie doktora Ornisha a jeho kolegů se dostaly do nejprestižnějších lékařských časopisů na celém světě. A přesto se medicínská praxe téměř nezměnila. Proč? Proč lékaři stále předepisovali léky a katétry pročišťovali ucpané cévy (tedy léčili symptomy srdečních chorob) a snažili se jen posunout to, co jinak považovali za neodvratitelné – předčasnou smrt? To mě probudilo. Začal jsem si všimnout smutné pravdy – kromě vědy medicínu ovlivňují ještě další síly. Zdravotnictví funguje jako „služba za úplatu“, takže lékaři dostávají zaplacenou za léky a procedury, které předepíší. Jejich odměna je závislá na kvantitě, ne na kvalitě. Nikdo nám neproplatí čas, který strávíme konzultacemi s pacienty a vysvětlováním přínosu zdravého jídelníčku. Kdyby byli lékaři placeni za úspěšnost, měli by finanční motivaci léčit špatný životní styl



Moje zoufalá babička se s vypětím všech sil vypravila na cestu přes celou zemi, aby se stala jednou z prvních patientek Nathana Pritikina. Pacienti jedli rostlinnou stravu a postupně začínali cvičit. Tam vezli babičku na vozíku, domů odcházela po svých.

způsobující onemocnění. Dokud se nezmění způsob financování, neočekávám velké změny ani ve zdravotní péči, ani v lékařském vzdělávání.

Pouze čtvrtina lékařských škol nabízí alespoň jeden předmět věnovaný výživě. Vzpomínám si, jak během mého prvního přijímacího pohovoru na medicínu na Cornellově univerzitě profesor důrazně prohlásil: „Výživa není pro lidské zdraví nepostradatelná.“ A to byl pediatri! Věděl jsem, že mám před sebou dlouhou cestu. Když o tom tak přemýšlím, jediný profesionální zdravotník, který se mě kdy zeptal na jídelníček nějakého člena rodiny, byl náš veterinář. ☺

Dostalo se mi té cti, že mě přijali na devatenáct lékařských fakult. Vybral jsem si Tuftsovu univerzitu, protože tam se chlubil, že se více věnují výživě – celých dvacet jedna vyučovacích hodin, což bylo méně než jedno procento studijního programu.

Během studia jsem dostal nespočet nabídek na večere ve steakových restauracích a další luxusní benefity od zástupců velkých farmaceutických firem, ale ani jednou mi nezavolał nikdo od brokolice. Nebezdůvodně se o nejnovějších léčích dozvídáme z televize: za jejich propagací stojí rozpočet obrovských firem. Proto také nejspíš v televizi nikdy neuvidíte reklamu na batáty, dnes již běžně dostupné v obchodech, ani neuslyšíte o nejnovějších výsledcích potvrzujících účinky potravin na naše zdraví a délku života: k tomu je příliš malá finanční motivace.

Ani během našich ubohých jednadvaceti hodin dietologie během studia se nikdy nikdo nezmínil o léčení, či dokonce vyléčení chronických chorob pomocí stravy. O tomto oboru jsem věděl jen díky případu, který se vyskytl v mé rodině.

Při studiu mě trápila jedna otázka: jestli se v medicínském světě ztratila informace, jak vyléčit nemoc, která je naším největším zabijákem, jaké další věci jsou v lékařské literatuře pohřbené? Rozhodl jsem se, že mým životním cílem bude to zjistit. Většinu let studia v Bostonu jsem strávil mezi zaprášenými policemi v suterénu Countwayovy lékařské knihovny na Harvardově univerzitě. Pak jsem si otevřel lékařskou praxi, ale ač jsem se každý den na klinice potkával s mnoha pacienty a mohl jsem najednou změnit životy celých rodin, věděl jsem, že je to stále jen kapka v moři. A tak jsem začal cestovat.

Rozhodl jsem se, že se s pomocí Americké asociace studentů medicíny jednou za dva



Při studiu mě trápila jedna otázka: jestli se v medicínském světě ztratila informace, jak vyléčit nemoc, která je naším největším zabijákem, jaké další věci jsou v lékařské literatuře pohřbené?

roky objevím na každé lékařské škole v Americe a pokusím se ovlivnit generaci nových lékařů. Chci, aby už žádný lékař neabsolvoval školu bez znalosti tohoto nástroje – ozdravné síly potravin. Když nemusela na srdeční nemoc zemřít moje babička, neměli by na ni zemřít ani prarodiče nikoho jiného. V některých obdobích jsem měl i čtyřicet přednášek měsíčně. Přijel jsem do města, kde jsem měl přednášku při snídani v Klubu rotariánů, pak jsem měl přes oběd prezentaci na lékařské fakultě a večer jsem mluvil na komunitním setkání. Žil jsem v autě, u sebe jsem měl jen jediný klíč. Celkově jsem měl asi tisíc přednášek po celém světě.

Není divu, že takový život nebyl dlouhodobě snesitelný. Stálo mě to manželství. Měl jsem víc nabídek, než kolik jsem dokázal uspokojit, a tak jsem začal každoroční výsledky svého bádání shromažďovat na DVD v seriálu To nejnovější z klinické výživy (La-test in Clinical Nutrition). Je to neuvěřitelné, ale už jsem u šestačtyřicátého dílu. Vše,

co jsem prodejem DVD vydělal a vydělám, jde přímo na charitu, stejně jako honoráře z mých přednášek a prodaných knih.

Peníze korumpují medicínu, ale zdá se mi, že ve výživě je jejich vliv ještě horší: skoro každý má vlastní značku kouzelného hadího oleje nebo nějakého zázračného léku. Narážíme na neznalost a hluboce zakořeněné předsudky. Údaje jsou velmi často vybírány tak, aby podporovaly předem vytvořené názory. Je pravda, že i já musím hlídat svou předpojatost. Mou původní motivací bylo zdraví, ale časem se ze mě stal také milovník zvířat. Naši domácnost řídí tři kočky a jeden pes; velkou část profesního života se hrdě angažuji v Americké společnosti pro ochranu zvířat jako předseda pro veřejné zdraví. Stejně jako mnoho jiných se starám o důstojný život zvířat, ale v první řadě jsem lékař. Mou hlavní povinností vždy bylo pečovat o pacienty a poskytovat jim vyvážené a aktuální informace.

Na klinice mohu ovlivnit stovky lidí, při cestování tisíce. Ale tyto poznatky o životě či smrti se musí dostat k milionům. Do mého života vstoupil Jesse Rasch, filantrop z Kanady, který sdílí mé přesvědčení, že vědecky potvrzené účinky naší stravy se musí zdarma dostat ke každému člověku. Spolu se svou manželkou Julií založili nadaci, která zveřejňuje veškerou mou práci na internetu. Tak vznikla stránka www.NutritionFacts.org (česká verze www.Faktaozdravi.cz se připravuje – pozn. redakce). Nyní mohu oslovit daleko větší počet lidí, než kolik bych kdy stihl objet, a mohu pracovat v pohodlí domova. Nezisková internetová organizace NutritionFacts.org je nyní finančně soběstačná; na jejích stránkách najdete přes

Zánět, blízko i daleko

Existují dvě otázky, které spolu zřejmě souvisejí.

Paul Clayton, Oxford

Otázka č. 1: Pokud se díky nezdravým jídelníčkům a zničujícímu životnímu stylu stále zvyšuje výskyt chronického zánětu (a data svědčí o tom, že se právě toto děje), proč se u někoho rozvine kardiovaskulární onemocnění, zatímco u jiného artritida, dalšího osteoporóza a ještě dalšího neurodegenerativní onemocnění, jako je Alzheimerova choroba, nebo třeba zánětlivé kožní onemocnění, jako je lupénka?

Otázka č. 2: Pokud se zánět vyskytuje na jednom místě a v tomto místě produkuje zánětlivé mediátory, jsou škodlivé účinky lokální nebo se projeví i jinde? Nebo se projeví všude?

Myšlenka, že tyto otázky jsou vzájemně provázané, je podpořena zkušenostmi lékařů, kteří velmi dobře vědí, že když vidí pacienta s jedním zánětlivým onemocněním, vyšetření často ukáže, že v menším rozsahu jsou přítomna i další zánětlivá onemocnění. Starší pacienti s příznaky aterosklerózy v jedné nebo více koronárních tepnách obvykle trpí také vysokým krevním tlakem, mívají nižší než optimální kostní minerální hustotu, snížení plicních funkcí, problémy s klouby, příznaky narušené kognitivní funkce či pokožku, která je suchá, velmi tenká a křehká (pergameňová kůže). Vzhledem k tomu, že tyto změny běžně zaznamenáváme u starších pacientů, mylně je interpretujeme jako nedílnou součást stárnutí.

Ale ve většině případů jde o něco jiného. Jsou to příznaky chronického zánětu, jenž je z velké části důsledkem chronické intoxikace. Otrava je do značné míry způsobena stravou, jež je kaloricky hustá, ale na živiny chudá; obsahuje minimum protizánětlivých živin a naopak přetéká prozánětlivými složkami.

Místo (nebo orgán) v těle, kde se klinické příznaky chronického zánětu objeví nejdříve, může být ovlivněno genetickými



a specifickými nutričními faktory (jako je funkční nedostatek některé živiny nebo skupiny živin) nebo i problémy souvisejícími s pracovním či jiným zatížením; u běžce se například vyvine artritida v kolenním kloubu anebo v kotníku. Ale to je jen začátek.

Existují dobré důkazy o tom, že přítomnost jednoho zánětlivého onemocnění může způsobit aktivaci dalšího, zjevně nepřibuzného onemocnění, což vede k četným poruchám prostřednictvím aktivace zánětlivé odpovědi, která urychluje destrukci zdravé tkáně a vyvolává progresi onemocnění, a to jak lokálně, tak i vzdáleně.

Máte paradontózu?

Tak například periodontální onemocnění produkuje významné množství prozánětlivých mediátorů v ústní dutině. Některé z nich se vstřebávají lokálně, zatímco zbytek je polknut ve slinách a před vstupem do krevního oběhu absorbován v tenkém střevě. To pomáhá vysvětlit, proč je onemocnění paradontu spojeno se zvýšeným rizikem nejen lokální patologie, jako je rakovina ústní dutiny, ale

také onemocnění v odlehlých místech, jako je srdeční onemocnění, hypertenze, rakovina slinivky a ledvin a různé leukémie. Červené skvrny v umyvadle jsou tak výstražným znamením.

Nadměrná tuková tkáň je také prozánětlivá. Obezita je nyní vnímána jako stav systémového chronického zánětu nízkého stupně. Jak adipocyty, tak makrofágy, které napadají velké depoty tuků, produkují řadu potenciálně škodlivých prozánětlivých sloučenin.

Existují důkazy, že tento zánět je snižován nebo inhibován dietou bohatou na protizánětlivé živiny, jako jsou omega-3 mastné kyseliny, mikronutrienty rozpustné v tucích (vitamin E a lykopen), obecně karotenoidy a různé polyfenoly. Naneštěstí jídelníček založený na konzumaci vysoce rafinovaných a kaloricky hustých potravin, díky kterému tolik z nás trpí nadváhou či obezitou, obsahuje pouze minimální množství omega-3, vitamínů, karotenoidů a polyfenolů.

Výše uvedené vysvětluje, proč nadváha a obezita jsou spojeny s vyšším rizikem diabetu, srdečních onemocnění, hypertenze,

mrtvice a rakoviny prsu, jícnu, ledvin, slinivky břišní, endometria, tlustého střeva a konečníku.

Některé tuky nebezpečnější než jiné

Jedná se o poměrně systémové zvýšení rizika, ale existují i regionální nebo místní faktory. Některé tuky jsou nebezpečnější než jiné, což může být způsobeno jejich umístěním. Podkožní tuk a tuk uložený kolem boků či hýždí je – oproti intraabdominálnímu nebo viscerálnímu tuku – méně pravděpodobně spojen s výše uvedenými problémy. Je to proto, že viscerální tuk bývá spíše napadán makrofágy; makrofágy, které napadají viscerální tuk, jsou pak agresivnější prozánětlivé než ty, které se nacházejí v podkožním tuku. A protože břišní tuk sousedí s břišními orgány, tak jakékoli prozánětlivé sloučeniny unikající z viscerálního tuku dosáhnou vyšších koncentrací v břišních orgánech než stejné sloučeniny produkované tukem kolem kyčlí. To pomáhá vysvětlit, proč pohyb, jenž je nejlepším způsobem, jak snížit intraabdominální tuk, přináší jak kardioprotektivní, tak chemicko-ochranné účinky.

produkce butyrátu nevyhnutelně vyvolávají lokální nadměrný chronický zánět. Díky následnému vyluhování těchto zánětlivých mediátorů do krevního oběhu a vzniku fenoménu zvaného „propustné střevo“, pak dojde k vytvoření zánětu i jinde. To je zřejmě způsob, jak zánětlivé onemocnění střev zvyšuje riziko onemocnění v mnoha jiných tkáních. Existuje proto spousta dobrých důvodů, proč provést takové úpravy jídelníčku, aby obsahoval značné množství prebiotické vlákniny. Tím se změní rovnováha mikrobioty zpět na gram pozitivní. Tímto způsobem se sníží hladiny LPS ve střevě, zvýší produkce butyrátu a sníží zánětlivost.

Protizánětlivé a antioxidační účinky

Zvažme proto významné zvýšení příjmu potravin s protizánětlivými a antioxidačními účinky. Všechny nerafinované rostlinné potraviny vykazují protizánětlivé a antioxidační účinky; nejsilnější však byly zjištěny u bobulovin (borůvky, maliny, ostružiny, jahody, třešně atd.), brukvovité zeleniny (brokolice, květák, růžičková kapusta, zelí), ovesa, hub (např. hlíva ústříčná), kurkumy,



Pokud jde o chronický zánět tlustého střeva, musíme zvážit další klíčový faktor, a to celkovou rovnováhu mikrobiomu. Vysoce rafinovaná strava obsahuje jen minimální množství probiotické vlákniny – toto vytváří předpoklady ke tvorbě takové mikrobioty, která je převážně gram negativní.

Zvýšené množství lipopolysacharidu (LPS) v tlustém střevě a současně snížení

oregana, cibule, skořice či lístků čajovníku (zelený čaj).

Zvažme také techniku redukce stresu. Chronický stres totiž zvyšuje sérový kortizol, což podporuje tendenci vytvářet a ukládat viscerální tuk. Zařazení dostatek fyzické aktivity i relaxace a odpočinku do každého našeho dne tak dává i v této souvislosti velký smysl. ●

PUMA a First Mile vytvoří novou kolekci

Globální sportovní značka PUMA se spojila se společností First Mile, která podporuje nízkopříjmové komunity na Haiti či Tchajvanu. Obyvatelé těchto zemí shromažďují plastové lahve, které následně firma využívá pro výrobu recyklovaného polyesteru. Společnost First Mile podporuje ve svých sběrných sítích více než 4 000 lidí, kteří shromažďují plastové lahve znečišťující okolí jejich domovů. Z takto získaných plastů firma vyrobila v roce 2018 více než 300 tun recyklovaného vlákna.

„Znečištění plasty je v dnešní době jedním z nejnáléhavějších problémů, kterým svět čelí. Proto jsme nadšeni ze spolupráce s firmou First Mile, díky níž se můžeme podílet na jeho řešení, podporovat znevýhodněné komunity a prosazovat větší transparentnost dodavatelských řetězců,“ řekl Adam Petrick, globální ředitel marketingu značky PUMA. Nová kolekce PUMA oblečení a obuvi vytvořená ve spolupráci s First Mile bude k dispozici začátkem roku 2020.

Biopotraviny snižují pesticidy v těle

Studie, jejíž výsledky byly publikované v časopise Environmental Research, testovala složení moči členů čtyř různých amerických rodin v Oaklandu, Minneapolisu, Atlantě a Baltimoru poté, co po dobu šesti dnů konzumovali typickou stravu složenou z potravin z konvenčního zemědělství a poté šest dní kontrolovanou dietu složenou pouze z biopotravin.

Vědci zjistili, že přechod na stravu složenou z biopotravin významně snížil hladinu syntetických pesticidů u všech účastníků – v průměru o 60 procent – po méně než jednom týdnu. Nejrazantněji se snížilo množství organofosfátů, třídy neurotoxických pesticidů spojených s poškozením mozku u dětí: studie zjistila 95% pokles hladin malathionu a téměř dvoutřetinové snížení hladiny chlorpyrifosu. Některé ze zjištěných pesticidů jsou spojeny se zvýšeným rizikem autismu, rakoviny, autoimunitních poruch, neplodnosti, narušení hormonů a Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby.

www.bio-info.cz

Mléčné opojení

Vyrůstal jsem na mléčné farmě v severním Wisconsinu. Krávy jsem dojlil už od svých osmi let. Několik věcí je mi nyní (v svých 72 letech) v souvislosti s mlékem a mléčnými výrobky jasných.

Michael Klaper, ACLM



Účelem kravského mléka je co nejrychleji přeměnit tele o hmotnosti 30 kilogramů na krávu o hmotnosti 300 kilogramů. Kravské mléko je určené k růstu telete. Bez ohledu na to, co s ním uděláte, to je to, co je. Vše, co se v této bílé tekutině nachází – hormony, lipidy, proteiny, sodík, růstové faktory, jako je IGF-1 – je zde proto, aby tele rychle vyrostlo do velké krávy, jinak by to tam nebylo.

Ať už si to nalejete na obiloviny jako tekutinu, utlučete do podoby másla, srazíte na jogurt, fermentujete do podoby sýra, přidáte cukr a zmrazíte, abyste získali zmrzlinu... Je to tekutina určená k růstu telete! Účelem kravského mléka je zvýšit hmotnost a podpořit růst tkání těla skotu. To je jistě skvělé, pokud jste malé tele, ale pokud jste člověk,

kteří chce mít štíhlé a zdravé tělo, nebude to „dělat dobrotu“. Snažíte se zhubnout? Zdá se mi, že pokud se snažíte zbavit tuku a získat štíhlejší tělesný profil, je zcela iracionální konzumovat substance, které jsou určené k tomu, aby bylo tělo savce větší a tlustší.

Bez ohledu na to, jak je transformováno nebo maskováno, kravské mléko je sekretem mléčné žlázy hovězího dobytka, kterému se právě narodilo mládě. Díky modernímu mlékárenství, které krávy geneticky modifikuje, čeká již kráva současně další tele. Podobně jako každé mateřské mléko (tím spíše, když kráva již čeká další telátko) je její mléko plné estrogenů – a tyto estrogены jsou aktivní.

V jedné progresivní studii, z jejíchž důsledků až mrazí, podali japonští vědci mužům, ženám a chlapcům dvě velké sklenice

mléka a pak každých 15 minut sbírali jejich moč. Již krátce po požití mléka se objevily silné a aktivní ženské hormony – estron, estradiol, estriol, pregnanediol – v tělech a moči zkoumaných osob. Nanejvýš závažné bylo, že během několika minut po vypití mléka výrazně poklesly hladiny testosteronu u mužů i chlapců. Výzkumníci dospěli k závěru, že „dostupné údaje týkající se mužů a dětí ukazují, že dochází k vstřebání estrogenů z mléka, potlačení sekrece gonadotropinu, což následuje snížení sekrece testosteronu. Běžnou konzumaci kravského mléka tak může být ovlivněno pohlavní dospívání předpubertálních dětí.“

Uvědomujete si důležitost tohoto posledního prohlášení? Proč se dnes u dívek dostává puberta již ve věku sedmi, osmi či devíti let? Proč na ně dosedá zvýšené riziko rakoviny a všechny psychologické škody, které jsou důsledkem toho, že pohlavně dospívají již před svými desátými narozeninami? Než začneme házet vinu na plasty a pesticidy, neměli bychom se zamyslet nad tím, že těly našich dětí proléváme den za dnem silné hormony – ve všem tom mléku, sýrech, zmrzlínách a jogurtech, které tak lačně hltají?

Mléčná lobby cílí na fytoestrogény nacházející se v sóji kvůli jejich možným estrogením účinkům – když ve skutečnosti tyto fytoestrogény naopak prokazatelně chrání proti rakovině prsu. Přehnané obavy z rizika konzumace sóji odklonily diskusi pryč od hormonálních účinků aktivních estrogenů hovězího skotu, nacházejících se hojně v mléčných



Účelem mléka je zvýšit hmotnost a podpořit růst tkání těla skotu. To je jistě skvělé, pokud jste malé tele, ale pokud jste člověk, který chce mít štíhlé a zdravé tělo, nebude to „dělat dobrotu“.

výrobci – jež naše děti s rodičovským pobízením každý den pořádají ve velkých množstvích.

Raná puberta není jediným problémem provázejícím konzumaci mléka od březí krávy. „Ženy, nechte se vyšetřit na mamogramu.“ Proč se u našich žen tak hojně objevují bulky v prsou, vyžadující všechny ty rentgeny, biopsie a chirurgické zákroky? Prs je orgánem, který reaguje na hormony. Mohla by stimulace prsní tkáně silnými bovinními estrogény, spolu s IGF-1, nejúčinnějším hormonem podporujícím růst v těle, přispívat k epidemii prsních bulíků, po kterých dnes ženy pátrají snad pokaždé, když se sprchují? Je dobře známo, že když žena, která konzumuje mléko, onemocní rakovinou prsu, bývá tato rakovina agresivnější a smrtelnější; to díky hormonům a růstovým faktorům, určeným pro telata, ale užívaným lidmi – s děsivými následky.

Ženský prs není jediným cílem bovinních (hovězích) estrogenů. Děloha je rovněž citlivá na hormony, a, jak ví každá těhotná žena, v odezvě na estrogény vytváří více svalové tkáně. Mohlo by dlouhodobé bombardování dělohy silnými estrogény z mléka březích krav urychlovat růst nádorů zvaných myomy, jež vedou k těžkému menstruačnímu krvácení, anémii a nakonec i k tolika hysterektomiím? Vzhledem k prevalenci myomů v těch zemích, kde se hojně konzumuje mléko, mnoho vědců a pracovníků klinik dospělo právě k tomuto závěru.

Pánové, a co ta prsa, které vyrůstají na vašem hrudníku? I samci reagují na estrogény.

Mohly by v pozadí stát estrogény, které polykáte s vaší oblíbenou pizzou či salátem se sýrem čedarem? Vzhledem k tomu, že existují jasné důkazy o tom, že estrogény a IGF-1 způsobují, že tkáň prostaty se stává nestabilní, estrogény určitě nejsou pro tento orgán dobré, protože muže směřují na cestu k agresivní rakovině prostaty.

Konečně i bílkoviny kravského mléka mohou být vůči tělu velmi nepřátelské. Kasein, laktalbumin a další proteiny v kravském mléce jsou spojovány s mnoha zdravotními potížemi, od astmatu, přes akné až po diabetes 1. typu (u dětí). Podle mých zkušeností mnozí pacienti trpící astmatickými nebo alergickými stavy často hlásí po vynechání mléčných výrobků velkou úlevu od příznaků těchto onemocnění. To byla ostatně i zkušenost dr. Lindahla, který odstraňoval ze stravy svých pacientů mléko a mléčné výrobky a zaznamenával dramatické zlepšování příznaků astmatu a drastické snižování potřeby užívání léků (včetně steroidů).

Jaká metabolická rizika přináší látka, kterou člověk vůbec nepotřebuje! Kravské mléko není pro nás o nic potřebnější než mléko psí nebo žirafí. V nerafinovaných rostlinných potravinách se v podobně mnoha potravinářských výrobcích nachází dostatek všech bílkovin, tuků, vitamínů a minerálů potřebných pro zdraví člověka. My dvounožci bovinní bílkoviny, tuky a hormony obsažené v tekutině určené pro růst telete prostě vůbec nepotřebujeme. ●

Pokračování příště

Šafrán proti úzkosti a depresím

Nejstarší záznamy o využití tohoto koření v medicíně pravděpodobně pocházejí z doby před více než 3600 lety, kdy byl šafrán zřejmě poprvé použit k léčbě.

O několik tisíc let později vědci podrobili šafrán přísnému srovnání s antidepresivem Prozac určeným k léčbě klinické deprese. Obě látky podobně efektivně zmírnily příznaky deprese. Výsledky studie neměly sice příliš velkou vypovídací hodnotu, ale šafrán byl alespoň bezpečnější, co se týče vedlejších účinků. Například 20 % dobrovolníků dostávajících Prozac trpělo sexuální dysfunkcí, která je běžným průvodním jevem antidepresiv. Ve druhé skupině, která brala šafrán, se naopak nenašel nikdo, kdo by si na ni stěžoval.

Šafrán ovšem patří k těm vzácným případům, kdy přírodní medicína vyjde draž než uměle vyrobený lék. Jak jistě víte, jde o nejdražší koření na světě. Pochází z květů šafránu setého, z nichž se sbírají čnělky (jehlovité špičky uvnitř květů), které se suší a melou. Na 450 g šafránu je zapotřebí více než 50 000 květů, které by stačily na pokrytí fotbalového hřiště.

Rovnocenná dávka šafránu stojí více než dvojnásobek toho, na co přijde Prozac. Následné studie ovšem ukázaly, že i čichání k šafránu má zřejmě pozitivní psychické účinky. Přestože vědci zředili šafrán tak, že účastnice výzkumu nedokázaly rozpoznat jeho vůni, zaznamenali u žen, které čichaly k šafránu po dobu 20 minut, značné zlepšení příznaků úzkosti a také podstatný pokles stresových hormonů oproti skupině dobrovolnic, jež stejnou dobu čichaly k placebo.

Pokud tedy cítíte úzkost, hned ráno neleňte a přivoňte si k šafránu. ☺

NutritionFacts.org



Také jste tak trochu nervózní?

„Pokud se nervózní okusování nehtů stane vaším běžným zlozvykem, ničí to obojí – nehty i pokožku kolem nich,“ říká dermatolog dr. Michael Shapiro.

Petra Gálisová, Igor Bukovský (Ambulance klinické výživy)

Mikroby z úst se dostávají na pokožku prstů a naopak. „I bakterie pod nehty se mohou dostat do úst, což může způsobit infekci dásní či hrdla. Infekce dásní a hrdla podporuje chronický zánět a může se stát zdrojem trávicích problémů, autoimunitních či alergických onemocnění.“ Udělejte vše proto, abyste si nekousali nehty nebo kůži na prstech! Pokud nepomáhají běžné

rady (nalakování nehtů, olepování prstů, pepř nebo pálivá paprika apod.), zkuste relaxační techniky nebo psychoterapii. Zejména tehdy, když okusování překračuje hranice a způsobujete si krvácející poranění.

Okusování tužky nebo pera. – Bakterie mohou číhat také na konci rtů či tužek a tak vás i tento zlozvyk může vystavit nepříjemným patogenům včetně viru rýmy či

nachlazení. Infikovaná osoba má viry a bakterie na prstech a šíří je prostřednictvím věcí, kterých se dotýká – pero, počítačová klávesnice, telefon, madlo na mikrovlnce apod. Kromě rizika infekce a zabarvení rtů (inkoust, tuha) poškozuje okusování psacích nástrojů zuby. Může dojít i k poranění měkkých tkání a dásní.

Hraní se s vlasy. – Kroucení a točení pramenů vlasů kolem prstu. Znáte to, milé dámy? Dermatologové vědí, že tento zlozvyk může časem vést k poškození vlasového kořínku, způsobit dočasnou nebo trvalou místní ztrátu vlasů – a také infekci. Obsesivní potahování vlasů může být i znakem psychické poruchy zvané trichotilománie, vyžadující psychoterapii a medikaci. Navíc je tento zlozvyk často spojen s olizováním a žvýkáním vlasů v ústech, což zvyšuje riziko zapálených ústních koutků, poškození ústní mikrobioty, infekce rtů, zánětu dásní apod. Vážně vám vlasy tak chutnají, že to všechno stojí za to?

Praskání krčních obratlů. – Kroucení hlavou ze strany na stranu uvolňuje plyny ze spojů mezi obratli a způsobuje praskavý (nebo pukavý) zvuk. Stejným mechanismem dochází i k praskání malých kloubů na prstech rukou. Byť mohou být vaše pocity momentálně příjemné, opakované praktikování tohoto zlozvyku může časem vést ke snížení stability krční páteře a zvýšené náchylnosti ke zranění nebo k chronickým problémům, někdy dokonce až k artritidě.

Dotýkání obličeje. – Dermatologové varují, že opakované dotýkání se obličeje prsty nebo šfouření se v problémových místech kůže (vyrážka, ekzém, akné) může časem způsobit poškození mikroskopicky tenké vnější vrstvy pokožky. Pokud dojde až ke krvácení, možná jste si vytvořili trvalou jizvu. Navíc, pokud to činíte rukama, které nejsou čisté (což je poměrně pravděpodobné, vzhledem k faktu, že mnoho lidí – zejména mužů – si po použití toalety nemyje ruce a navíc se všichni běžně dotýkáme řady povrchů, které nevynikají čistotou), dostanete na svoji kůži množství bakterií, o nichž byste raději ani nechtěli nic vědět. Problémová místa ošetřujte pouze vhodnou kosmetikou a v případě potřeby čistými rukama.

Skřípání zuby. – Skřípání zuby ve stresu může váš chrup vážně poškodit, může dojít i k prasknutí nebo zlomení zubu, což vyžaduje opravu korunek nebo kořenových kanálků. Důsledkem může být také poškození čelistních kloubů (tzv. porucha TMK). Bez ohledu, zda je zatínání chrupu a skřípění zubů „pouze“ vaším zlozvykem nebo je následkem stresu (často k němu dochází v noci), je pro váš chrup rizikové – poškození chrupu,



Dermatologové varují, že opakované dotýkání se obličeje prsty může časem způsobit poškození mikroskopicky tenké vnější vrstvy pokožky. Navíc, pokud to činíte rukama, které nejsou čisté, dostanete na svoji kůži množství bakterií, o nichž byste raději ani nechtěli nic vědět.

postavení zubů, narušení skloviny, poškození TMK a špatný skus patří k nejčastějším následkům. Opatření proti skřípání zahrnují tzv. ortodoncii stomatologem, tj. korigování postavení zubů a čelisti, botoxové injekce do svalů, které zredukuje intenzitu skusu a tedy i možné následné poškození, případně i silikonové chrániče chrupu na noc.

Cucání tvrdých bonbónů. – Pokud často cucáte tvrdé bonbony, své zuby soustavně „koupete“ v cukru, což samozřejmě způsobuje zubní kaz. Bakterie se živí cukrem, který jim vytváří perfektní prostředí. Občasné cucání bonbónů může být v pořádku pouze za předpokladu, že bonbóny budou bez cukru a budou mít nízkou kyselost.

Olizování a kousání rtů. – Nervózní olizování rtů je vystavuje ústním trávicím enzymům a přispívá k jejich vysušování, a to zejména ve studených a větrných dnech. Navíc trávicí enzymy ve slinách mohou vyvolat zánět pokožky rtů; rty jsou pak vysušené, popraskané, bolestivé a někdy i oteklé. A stresové okusování (kousání) rtů může dokonce vyvolat vznik tzv. fibromů – pevných masitých výrůstků, které vyžadují chirurgické odstranění. Přejete si něco z toho? Tak přestaňte týrat své rty svou vnitřní nervozitou.

Kousání vnitřní strany tváře. – Tak, jako okusování nehtů a kousání rtů, i kousání do

Tak, jako okusování nehtů a kousání rtů, i kousání do líce se může stát zlozvykem z nervozity a ve snaze uvolnit napětí.

líce se může stát zlozvykem z nervozity a ve snaze uvolnit napětí. Poraněná líc oteče a tím se stává lehčím terčem na kousání. Pokud zlozvyk pokračuje i po zahojení poranění a otoku, může vyústit do chronického zánětu, krvácení a zjizvení dané oblasti (což mj. zvyšuje riziko rakoviny ústní dutiny).

Žvýkání žvýkačky. – Mlaskání žvýkačkou nejenom irituje vaše kolegy a blízké. Z důvodu nadměrného přetížení může dojít k poškození čelistních kloubů. Žvýkání žvýkaček bez cukru s sebou nese ještě další, hlavně trávící problémy. Pokud za den sežvýkáte více než deset žvýkaček, obsažený sorbitol, xylitol apod. mohou přinášet nežádoucí projímavé účinky. Vzduch, který během žvýkání polknete, navíc zvyšuje riziko plynatosti. ●

Tělo v kleci

Žijeme v době tvrdého diktátu módy a nejrůznějších trendů. Tedy ne že by tyto trendy byly tvrdě vyžadovány, ale tvrdě na nás útočí ze všech stran.

Martina Valentíková, Sedmá generace

Ze všudypřítomné reklamy, z fotek přátel na sociálních sítích, z obchodních výkladních skříní. Nároky se kladou nejen na náš šatník, ale i na naše těla. Ideální ženské míry 90–60–90 vystřídaly nové ideální míry 80–50–80. A do těchto „ideálních“ rozměrů se snažíme nacpat všechna ženská těla, stejně jako se snažíme všechna mužská těla nacpat do hladkého antického brnění.

Tedy ne záměrně, ale podvědomě. Veřejně už se přece bavíme o tom, že každá žena je jiná, že ty modelky na stránkách časopisů jsou z Photoshopu, že anorexie a bulimie jsou závažná onemocnění a že je daleko lepší věnovat se sportu, který nás baví, než se trápit stále novými a stejně nesmyslnými dietami. I přes docela dobrou osvětu jsou ovšem všudypřítomné obrazy ideálních lidských těl silnější než my.

Všichni jsme obětmi našeho hodnotového systému, který sami udržujeme v chodu. Ale jsou tu oběti, které se s jeho důsledky vypořádávají jen velmi těžko: naše děti. Zkusíte se pobavit s malými holčičkami, které chodí do druhé, třetí třídy, co si myslí o svém těle. S hrůzou zjistíte, jak na své děti přenášíme vlastní neurózy. Třeba když mi osmiletá

dívka hubená jak lunt prozradila, že jí dlouhá klíčenka přes krk slouží jako měřítko obvodu pasu, který nehodlá překročit. Nebo když se mě desetiletá holčička zeptá, jestli si s ní nepůjdu zaběhat, a pak mi prozradí, že ona běhat musí, protože je tlustá. Nebo když devítiletá dívka pláče, že ji nebaví chodit do basketbalu, kam ale chodit musí, protože je tlustá.

Traumata těmto dětem nezpůsobují plaky, ale rodiče svými necitlivými poznámkami. Každá dívka je malá princezna – dokud jí její otec neřekne, že nesplňuje požadavky současné módy. Děti nedokážou jen tak mávnout rukou nad uštěpačnými komentáři své rodiny, protože právě tuto rodinu berou za svůj vzor. Takže když mi babička říká, že mám tlustá stehna, asi to bude pravda. Dítě totiž neví, že přibírá ve stehnech, aby mohlo vyrůst a zesílit. Ale že má tlustá stehna, to si zapamatuje až do dospělosti. Ať už jste jakékoli postavy, když zapátráte v paměti, jistě si také vzpomenete na poznámky o vašem těle, které vás hluboce ranily a které byste raději nikdy neslyšeli.

Neopakujme chyby svých rodičů. Dopřejme dětem, aby se staly samy sebou, ne umělé figurínou. ●

Syndrom ADHD ve společnosti

V České republice se v současné době léčí antidepresivy přes šest set padesát tisíc pacientů.

Jan Hnízdil, přetištěno ze serveru Vitalia.cz

Zkonsumujeme pětikrát víc antidepresiv než v roce 2000. Počet návštěv psychiatra stoupl za stejné období o šedesát šest procent.

Spotřeba psychofarmak se zvyšuje celosvětově. Americký dokument Nadrogované děti uvádí, že psychofarmaka každé ráno před odchodem do školy užívá šest až sedm milionů školáků. Aby se lépe chovali. Většina z nich je nositelem diagnózy ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, porucha pozornosti s hyperaktivitou).

Epidemie ADHD se rychle šíří také u nás. Stále více dětí je nesoustředěných a nepozorných. Jsou v trvalém napětí a neklidu. Chovají se impulzivně. Psychofarmaka je na jedné straně tlumí, na straně druhé jim řadu zdravotních potíží působí. Trpí na nevolnosti, průjmů, nespavost nebo poruchu příjmu potravy. Na nežádoucí účinky léků na ADHD pak užívají řadu dalších léků. Léčí se, ale neuzdravují. Rodiče ke mně přicházejí se zakázkou: „Pane doktore, náš syn bere léky a pořád má potíže. Udělejte něco, aby léky brát nemusel a uzdravil se.“ Jako maminka třináctiletého Jirky.

Udělejte něco...

Zoloft mu psychiatr předepsal před dvěma lety na návaly vzteku. Lék ho zklidnil jen na chvíli, dávky se zvyšují, psychiatr doporučil hospitalizaci. Tu matka odmítla. Rozhodla se Jirku léčit alternativně.

Když jsem se jí zeptal, jak by takové léčení mělo vypadat, odpověděla: „Byliny, homeopatie, akupunktura? Vy jste známý doktor. Vy už si poradíte...“ Jako v písničce Jarka Novavici: „Pane prezidente, vy přece všechno víte, vy se poradíte, vy to vyřešíte, vy mě zachráníte...“ Nezachráním. Mohu jen vysvětlit příčiny a souvislosti. Pak už je to hlavně na rodičích. Je to jejich dítě, jejich problém.

Antidepresivem proti světu

Jirka chodí do osmé třídy. Škola ho nebaví, prolézá s odřenýma ušima. Pravidelně nosí dvojku z chování. Sport ho nebaví. Po návratu ze školy hned sedne k počítači. Hraje hry, stahuje si filmy, komunikuje na Facebooku, přes mobil. Někdy i pět hodin za den. To ho baví. Na otázku, proč se nejde s kamarády projet na kole nebo zahrát si fotbal, odpoví: „Oni ale také sedí u počítače. Jsem na ně

online připojený.“ (Nedávný průzkum zjišťoval, zda internet ohrožuje děti a jejich zdravý duševní vývoj. Kniha Digitální demence tvrdí, že digitální média způsobují závislost, poškozují paměť, berou duševní práci a pro potřeby vzdělávání jsou tedy naprosto nevhodná.) Jeho kondice je mizivá. Začíná mít problém s nadváhou.

Matka je účetní, emotivní, úzkostná, pasivní. Sama nikdy nesportovala. Z práce chodí vá vyčerpaná. Na Jirku a starší dceru zůstala sama. Výchovu dětí nezvládá. Rodiče se loni rozvedli. Otec podnikatel je impulzivní, cholerický. Jeho zájem o děti spočíval v zakoupení drahého mobilu a počítače. Aby od nich měl pokoj. Rodiče se denně hádali. Spory se přenášely na Jirku. Ten je „řešil“ výbuchy vzteku. Ty matka „řešila“ návštěvou psychiatra. Ten je „řešil“ předepisováním Zolofu.

Ti úspěchaní jsme my

Jirka je typickým produktem současné společnosti. Společnosti neklidné, nepozorné, impulzivní. Vystresované a úzkostné matky stresují ještě nenarozené děti. Pak porodí děti s poruchami chování a koncentrace. Ty dál stresují vystresované matky. Rodiče nevedou děti k pohybu, sami tráví spoustu času u počítače, sami užívají antidepresiva. Manželství se rozpadají.

Děti, stejně jako rodiče, nedokážou navázat kvalitní vztah. Jsou to ADHD děti, ADHD rodiče, ADHD společnost. Nadávat na úspěchanou civilizaci k ničemu nevede. Civilizace je součtem jedinců. Úspěchaní jsme my. Necháváme se strhnout. Každý máme možnost zastavit se, vypnout počítač, vrátit se k přirozenému pohybu, k obnově rozpadlých rodinných a kamarádkých vztahů. ADHD společnost proměnit na společnost klidu, laskavosti a vzájemné pozornosti. Tak se nejlépe postaráme o zdraví vlastní i zdraví našich dětí. Snad to pochopíme dřív, než nás všechny zachvátí náhaza ADHD. ●



Žít znamená rozhodovat se

Každý den volíme nejen to, co budeme jíst, pít či co budeme dělat, ale řešíme situace mnohem složitější – a to, pro co se rozhodneme, může mít dopad nejen na současnost, ale i do budoucnosti; na náš život i na naše zdraví.

Jana Krynská, Advent

Na čem své rozhodnutí založíme? Co je opravdu důležité, jaké hodnoty stvůříme svým životem? Na co klademe důraz, čemu dáváme přednost? Souhrn všech rozhodnutí má vliv i na naše sebehodnocení, ovlivňuje pocity štěstí a pohody. Proto je třeba, abychom svá rozhodování, ať už velká, nebo malá, dělali vědomě, abychom jednali v souladu se svým přesvědčením.

Jaký má být cíl aneb co je důležité?

Základním přístupem je ujasnit si cíl. Co vlastně chci? Čeho mohu skutečně dosáhnout? Mezi přáním a možnostmi může být velká propast, a pokud si postavíme cíl špatně, promrháme mnoho času i energie a výsledkem bude zklamání. Nejde o to, co nám chybí, ale o to, co máme a co s tím uděláme. Řecký filozof Seneka to vyjádřil obrazně: „Když kapitán neví, na kterém břehu přistát, pak žádný vítr není ten správný.“

K dosažení cíle pomáhá tzv. SMART formule. Cíl tedy musí být:

S – specifický (cíle je nutno definovat jednoznačně, specifikovat ho detailně, precizně a konkrétně, není možné zůstat u vágní, obecné formulace)

M – měřitelný (je nutné najít způsob, jak je možné hodnotit postupné kroky k realizaci)

A – akceptovatelný (mohu se s ním vnitřně zcela ztotožnit)

R – realistický (tedy dosažitelný, úměrný našim možnostem a podmínkám)

T – terminovaný (ke každému cíli patří jasné určení termínu, kdy musí být dosažen)



Cíl dává orientaci a motivaci překonat těžkosti, které se na cestě objeví. Kam míříme? Čeho chceme dosáhnout a jaké jednotlivé kroky je třeba udělat? Co má přednost? Jako lidé máme dar představivosti, myšlení a hodnocení. Máme svůj cíl, jenž je hoden úsilí a je realizovatelný? Vede k tomuto cíli naše každodenní rozhodování? Má v našem jednání prioritu? Zastavíme se a porovnáváme, zda nasazený kurz je správný? Jsme ochotni provést korekturu?

Všichni potřebujeme chvíle ztišení a sebe-reflexe. V životě nemá všechno stejnou cenu a je nutno rozlišovat mezi podstatným a případným, mezi důležitým a tím, co je jen okrajové, co být nemusí, bez čeho se obejdeme. I to souvisí s ujasněním priorit, toho, o co nám vlastně jde, čemu věnujeme svůj čas.

Hodnotové kategorie a rozvržení času

Je známo tzv. Paretovo pravidlo – člověk získává 80 % výsledků z 20 % toho, co dělá. Pro

správné rozvržení času se doporučuje ujasnit si čtyři hodnotové kategorie:

- Důležité, ale nenaléhavé (strategie, efektivita), plánovat a pevně stanovit čas, cíl: maximalizovat.
- Důležité a naléhavé (problém, krize), rychle vyřešit, cíl: redukovat.
- Nedůležité a nenaléhavé (ztráta času, zbytečné), vyhodit do koše, cíl: eliminovat.
- Nedůležité, ale naléhavé ((požirač času, neefektivní), delegovat na jiné, říci ne, cíl: minimalizovat.

Recept pro správné rozhodování

Jaký je recept na správné rozhodování podle lékaře neurochirurga Bena Carsona? Nejprve si položíme následující otázky:

- Co nejlepšího se stane, když to udělám?
- Co nejhoršího se stane, když to udělám?
- Co nejlepšího se stane, když to neudělám?
- Co nejhoršího se stane, když to neudělám?
- Jaké nepravdy o životě jsou vtisknuty do naší mysli?

Mýty při rozhodování

Vše musí jít lehce. – Ano, lehce uděláme chybu či způsobíme problém, ale náprava vyžaduje úsilí. Podceňujeme následky svého chování, neboť jsme si zvykli, že když se něco pokazí, jednoduše to vyhodíme a koupíme si nové. Proto ztrácíme realistický pohled na vztah mezi příčinou a následkem a současně nezažijeme žádnou radost z toho, že se nám něco podařilo opravit či napravit, že jsme to dokázali.

Vše musí být rychle. – Příroda nás učí, že růst potřebuje čas (např. obilí ze zrna). Tyto dlouhodobé procesy jsou v kontrastu s naší uspěchanou mentalitou, kdy chceme ihned vidět výsledek. Stali jsme se netrpěliví a s tím, co potřebuje větší snahu a vytrvalost, raději ani nezačneme. Tímto způsobem ztrácíme možnost získat větší mentální i tělesnou sílu, neboť obojí potřebuje trénink.

Vše se zlepší samo. – Nikdy se nestane, aby z nepořádku vznikl pořádek sám od sebe. Z praxe víme, že k tomu je zapotřebí plán, čas i úsilí, a přesto si mnozí lidé myslí, že jejich život selepší sám od sebe, stačí jen pasivně vyčkat. A když se tak neděje, rezignují a zůstanou ležet na gauči a unikají z reality tím, že například sledují televizi.

Na tom nic nezměním. – Na jedné straně žijeme ve světě, který se mění téměř ve vteřinu, a na druhé straně si připadáme bezmocní, neschopní, bez naděje z tohoto kolotoče vystoupit. Opravdu si musíme přiznat, že jako jedinci běh politiky a světového obchodu neovlivníme – a přece má každý člověk velkou svobodu a svobodná volba k hodnotě člověka patří. Můžeme realizovat mnoho našich snů, pokud jen chceme a vědomě se za ně zasadíme. ●

Rozšiřujte své mapy lásky

Rory byl pediatr, pracující jako vedoucí dětské jednotky intenzivní péče. V nemocnici byl velice oblíben a všichni mu říkali doktor Rory.

Z knihy Johna M. Gottmana a Nan Silverové Sedm principů spokojeného manželství. Vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing.

Působil rezervovaně, ale uměl projevit velkou vřelost, humor a šarm. A také byl workoholik: v nemocnici trávil v průměru dvacet nocí v měsíci. Neznal jména kamarádů svých dětí a dokonce ani jméno jejich vlastního psa. Když se ho někdo zeptal, kde je zadní vchod do jejich domu, musel se obrátit na svou ženu Lízu.

Roryho manželce vadilo, jak málo se s mužem vidají, a připadal jí citově odpojený. Často se snažila dát mu drobnými gesty najevo, že jí na něm záleží, ale tyto její pokusy ho spíše obtěžovaly. Cítila, že si ji Rory neváží a že mu na jejich manželství nezáleží.

Dodnes se nad příběhem tohoto páru podivují. Šlo o inteligentního muže, který ovšem neznal ani jméno jejich vlastního psa

a nevěděl, kde je zadní vchod do domu! Tento pár čelil mnoha vztahovým problémům, ale tím ústředním byla patrně Roryho šokující neinformovanost o dění doma. Byl natolik pohlcen prací, že už mu v mozku nezbyvalo místo ani na základní orientaci v životě jeho manželky.

Roryho základní neznalost možná působí bizarně, ale podle mých zkušeností mnohé manželské páry podlehnou podobné (byť mírnější) nepozornosti vůči detailům života svého protějšku. Jeden z manželů nebo oba dva pak mají jen velmi povrchní představy o tom, co toho druhého těší, co má a nemá rád, čeho se bojí, co ho tíží. Manžel například miluje moderní umění, ale jeho žena vám není schopná říct proč, nebo kdo je jeho

oblíbený malíř. On si zase nepamatuje jména manželčiných přátel ani jejího kolegy, který jí v práci podrývá autoritu.

Naproti tomu emočně inteligentní páry mají o světě toho druhého velmi intimní povědomí. Říkám tomu bohatá a podrobná mapa lásky – to je můj název pro část mozku, kde uchováváte podstatné informace o životě svého partnera. Jinak řečeno, tyto páry si vytvořily dostatek mentálního prostoru pro své manželství. Pamatují si důležité události ze života toho druhého a tyto informace průběžně doplňují podle toho, jak se mění pocity a skutečnosti ve vnitřním světě jejich partnera. Když manželka objednává salát, nezapomene přiojednat omáčku navíc. Když se manželka zdrží v práci, manžel jí nahraje její oblíbený televizní seriál, protože ví, který to je a kdy ho dávají. Řekne vám, co si jeho žena myslí o svém šéfovi i jak se dostanete z výtahu do její kanceláře. Ví, že je pro ni důležitá víra, ale hluboko uvnitř chová určitě pochybnosti. Ona zase ví, že se manžel obává, aby nebyl stejný jako jeho otec, a že se považuje za „svobodného ducha“. Znájí navzájem své životní cíle, své obavy, své naděje.

Bez takovéto mapy lásky nemůžete svého partnera skutečně znát. A jestliže někoho neznáte, jak ho můžete opravdově milovat? Není divu, že v Bibli je sexuální láska spojována s výrazem „znát“.

V poznání je síla

Z poznání pramení nejen láska, ale i odvaha a síla překonávat manželské bouře. Páry mající podrobné mapy lásky, jsou daleko lépe připravené čelit náročným situacím a konfliktům. Podívejme se například na jednu z nejčastějších příčin manželské nespokojenosti a rozvodu: narození prvního dítěte. V naší studii novomanželů zažilo 67 procent párů strmý pokles manželské spokojenosti, když se poprvé stali rodiči. Zbylých 33 procent však podobný pokles nezažilo a zhruba polovina z nich se manželství dokonce zlepšilo.



Z poznání pramení nejen láska, ale i odvaha a síla překonávat manželské bouře. Páry mající podrobné mapy lásky, jsou daleko lépe připravené čelit náročným situacím a konfliktům.



Narození dítěte je jen jednou z mnoha životních událostí, které mohou zapříčinit, že pár bez podrobných map lásky sejde z cesty.

V čem se tyto skupiny lišily? Hádáte správně: manželské páry, jimž se po porodu dařilo dobře, měly podrobnější mapy lásky, což výzkumně doložila jedna z mých studentek Alyson Shapirová. Mapy lásky chránily jejich manželství v průběhu této zásadní životní změny. Tito manželé byli zvyklí udržovat se vzájemně v obraze a měli přehled o tom, co ten druhý cítí a prožívá, proto je rodičovství nevykolejilo. Pokud však do rodičovství vstupujete bez toho, abyste se navzájem hluboce znali, tato náhlá a dramatická změna může vaše manželství snadno vykolejit.

Když se Maggie a Ken rozhodli uzavřít sňatek a založit rodinu, znali se jen krátce. Krátké trvání svého vztahu si však vynahrazovali hlubokou intimitou. Navzájem dobře znali nejen obrysy života toho druhého jeho oblíbené hobby, sporty a podobně ale i svá nejhlubší přání, naděje a obavy. Ať byli sebevíc za neprázdnění, pořád byli jeden pro druhého na prvním místě vždy si udělali čas, aby si sdělili, jak prožili den. A minimálně jednou týdně spolu zašli na večeři si popovídat někdy o politice, někdy o počasí, někdy o svém manželství.

Když se jim narodila dcera Alice, Maggie se rozhodla skončit v práci a zůstat s dítětem doma. Toto rozhodnutí ji samotnou překvapilo, protože kariéra počítačové analytičky pro ni byla do té doby velmi důležitá. Když se však stala matkou, smysl jejího života se změnil. Zjistila, že pro Alici je ochotná podstoupit velké oběti. Úspory, které si vyčlenili na nákup motorového člunu, chtěla najednou věnovat na Alicino budoucí studium. Podobnou zkušenost jako Maggie prožije mnoho čerstvých maminek – mateřství je ovlivní tak hluboce, že změní jejich celkové sebezpojetí i žebříček hodnot.

Ken byl zpočátku proměnami své manželky zmaten. Žena, o níž si myslel, že ji zná, se mu měnila před očima. Byli však zvyklí být úzce napojeni jeden na druhého, a tak se Ken ohledně myšlenek a prožitků Maggie dokázal udržet v obraze. Když se narodí dítě, velmi často se stává, že manžel začne hrát druhé housle. Proměně své manželky nerozumí, netěší ho a nedokáže se jí přizpůsobit. Jelikož pro Kena byla Maggie vždycky na prvním místě, neudělal to, co mnoho novopečených otců – od toho nového kouzelného uzlíčku matka-dítě se neodtáhl. Následně pak oba procházeli proměnou v rodiče společně, aniž by ztratili ze zřetele jeden druhého a své manželství.

Narození dítěte je jen jednou z mnoha životních událostí, které mohou zapříčinit, že pár bez podrobných map lásky sejde z cesty. Stejný účinek může mít i jiná zásadní změna – nová práce, těžké onemocnění nebo odchod do důchodu. Stačí i prosté plynutí času. Čím více se navzájem znáte a chápete, tím snadněji zůstanete propojeni ve víru okolního života. ●

Resveratrol, pro srdce i mozek

Flavonoidy patří mezi zdraví velmi prospěšné fytonutrienty. Jsou to právě ony, kdo propůjčují hroznům fialovou barvu. Ve flavonoidech nacházíme sloučeninu jménem resveratrol. Resveratrol je znám díky svým pozitivním účinkům na srdeční činnost, nicméně napomáhá také fungování mozku. Existují důvody, proč se domnívat, že resveratrol dokáže chránit mozek před vaskulární demencí. Podle dánských vědců pití červeného vína snižovalo (zřejmě v důsledku obsahu flavonoidů a taninů) riziko mozkové příhody.

Mezi další vynikající vlastnosti resveratrolu patří jeho schopnost zvýšit průtok krve v mozku, a to až o 30 %. Pokusy prováděné na kryších s uměle sníženým průtokem krve (ischemií) prokázaly pozitivní účinek již při jediné dávce resveratrolu. To je zajímavá informace zvláště v kontextu mozkových příhod, kdy je průtok krve do mozku narušen poničenou artérií nebo krevní sraženinou.

Jelikož resveratrol dokáže ochránit organismus před účinky volných radikálů, přispívá k ochraně mozku před vznikem Alzheimerovy choroby. Byla publikována studie, jež zkoumala vliv extraktu ze slupek červených hroznů na toxicitu způsobenou beta amyloidem (hlavní složka senilních plaků) ve stěnách cév. Výsledkem zkoumání bylo zjištění, že tento extrakt snižuje produkci volných radikálů spojenou s beta amyloidem. Dále chrání tělo tím, že ničí rakovinové buňky a brání dalšímu poškození orgánů volnými radikály.

Další studie se soustředila na antioxidační účinky resveratrolu v souvislosti s Alzheimerovou chorobou. Ukázalo se, že resveratrol zvyšuje množství glutathionu, látky, která dokáže likvidovat volné radikály a funguje jako neefektivnější antioxidant v těle. Resveratrol navíc slouží jako prevence neurotoxicity.

Je skvělé, že i lidé, kteří se chtějí vyhnout problémům spojeným s konzumací alkoholu, mají k dispozici mnoho nealkoholických potravin s dostatečným obsahem resveratrolu. Nejvíce jej obsahují červené hrozny, brusinky, borůvky a arašidy.



Veřejnost míní, průzkumy mění...

Veřejnost má názor na všechno, stačí se zeptat. Nebo je to složitější?

Jan Miessler, Sedmá generace

Takřka nemine den, abychom se z médií nedozvěděli výsledky nějakého průzkumu veřejného mínění. Jednoho až zarazí, na co všechno má veřejnost názor. „Strach z budoucnosti. Češi se bojí nedostatku pitné vody, teroristických útoků i migrace, ukázal průzkum,“ hlásaly například letos na Nový rok internetové stránky Českého rozhlasu. V článku o exkluzivním průzkumu agentury Median pak populární sociolog Daniel Prokop uvedl, že „výrazně posílilo vnímání environmentálních hrozeb – to znamená změn klimatu a jejich vliv na úrodu a stěhování lidí po kontinentech a podobně. To byl ještě loni v podstatě tak marginálně

vnímaný problém, který za velmi vážný označovalo 38 procent lidí, dneska to je 52 procent lidí.“ Zvýšená pozornost české veřejnosti vůči globálnímu oteplování je jistě dobrá věc, co ale vlastně onen čtrnáctiprocentní nárůst environmentální vnitřnosti znamená?

Na první pohled by se mohlo zdát, že díky pravidelnému zveřejňování průzkumů média nastavují společnosti zrcadlo a citlivě reagují na změny jejích nálad. Jeden milion čtyři sta tisíc našich si náhle uvědomuje, že nám to planeta může pěkně spočítat. Anebo to každý z nás vnímá tak nějak o čtrnáct procent silněji? Čtenáři a čtenářky se v každém případě z průzkumů dozvídají, co si vlastně

v průměru myslí, čeho se bojí nebo koho by volili.

Na druhý pohled už to ale vypadá jinak: průzkumy jsou totiž především mediální produkty. Výstupy agentur jsou stejným polotovarem mediálního provozu jako tiskové konference, vyvěšování transparentů na chladicí věže nebo protestní pochody: předpokládá se, že novináři polotovary „zveřejní“, tedy chopí se ho, přimíchají k němu další ingredience, opepří, někomu to osolí a výsledný informační pokrm zařadí do zpravodajského menu. Mediální konzumenti to pak spolknou i s navijákem a nejspíš je ani nenapadne, že když se takto seznamují s veřejným míněním

a srovnávají ho se svými vlastními názory, jsou to oni sami, komu je nabízena možnost přizpůsobit se mediálnímu zrcadlu.

Vytváření veřejného mínění

Průzkumy totiž veřejné mínění nejen reflektují, ale zároveň ho i ovlivňují tím, že ho samy vytvářejí. Nejvíce je to vidět u volebních preferencí, které často fungují jako sebenaplnující se proroctví: jakmile nová strana začne v průzkumech atakovat pětiprocentní hranici, voliči získají jistotu, že jejich hlas zřejmě nepropadne, odhodlají se ji podpořit – a preference utěšeně rostou. Svě by o tom mohli vyprávět zelení pod vedením Martina Bursíka v roce 2006, kdy se poprvé dostali do parlamentu a následně i do vlády. Naopak jakmile se začne strana v průzkumech konzistentně propadat, i někdejší skalní voliči se od ní odvrátí, aby zamezili propadnutí svých hlasů. Svě by o tom mohli vyprávět zelení pod vedením Matěje Stropnického v roce 2017, kdy se jejich jádro scvrklo na jedno jediné procento. Pětiprocentní nebo jednaprocentní podpora je přitom něco, co by bez průzkumů neexistovalo.

Není tomu tak, že jakmile předseda zelené strany plácne něco moudrého, dvacet tisíc oprávněných voličů změni názor a rozhodne se volit jeho stranu, což je pak zachyceno průzkumníky veřejného mínění na základě dotazování reprezentativního vzorku obyvatelstva. Jsou to často právě otázky průzkumníků, které přinutí dotazované zformulovat nějakou odpověď, která by zapadala do jedné z nabízených možností – a oni tedy něco řeknou, pak se to zprůměruje a „odinterpretuje“. Celé to funguje tak, že nejprve se názory dotazovaných „očistí“ od důvodů, které je k těmto názorům dovedly – tazatele zajímá, koho bude respondent volit, ne proč – a tyto čisté, na jedno desetinné místo zaokrouhlené výsledky jsou pak doplněny spekulacemi expertů nebo novinářů o tom, co nejspíš způsobilo vzestup jedné strany a pokles druhé.

Možná by nebylo špatné se na to respondentů konkrétně zeptat, získaná čísla by tím ale přestala být užitečná, protože jejich kouzlo spočívá právě v tom, že poskytní příležitost ke spekulacím, které jsou díky tvrdým číslům prezentovány ve formě příčin a následků: pokles SPD o dva procentní body „by mohl“ být způsoben odsouzením prvního

českého teroristy Jaromíra Baldy, který se stranou sympatizoval a pracoval pro ni; plných 44 procent obyvatel očekává, že letos bude líp, protože ekonomika roste; důvěra v církve naopak klesla, a to zřejmě kvůli církevním restitucím, a tak dále.

Ale i bez podobných interpretací je to vypečený kouzelnický trik: zatímco se před našimi zraky něco komplexního převádí na jedno jediné číslo, něco ve stejný okamžik přestává být vidět. Stejně jako sportovní fanoušci, které nezajímá sama hra, ale pozápasová analýza, soustředíme se na numerický



Jsou to často právě otázky průzkumníků, které přinutí dotazované zformulovat nějakou odpověď, která by zapadala do jedné z nabízených možností – a oni tedy něco řeknou, pak se to zprůměruje a „odinterpretuje“.

přelud, který zdánlivě odhaluje pravdu daného okamžiku, ale ve skutečnosti konstruuje to, co pravdou teprve bude.

Lidé versus jejich vlastní názory

Průzkumy nás tímto způsobem stavějí mimo hru do pozice pouhých pozorovatelů:

prezentují nám preference politických stran jako něco objektivního, vnějšího, něco, co nemůžeme ovlivnit, a odcizují nás tak od politiky a od snahy věci měnit. Co taky dělat proti třicetiprocentní podpoře pro Babiše nebo sedmdesátiprocentním obavám z útoků Islámského státu? Ani se nás vlastně nikdo neptal. Přesto jsou v těch číslech díky důmyslným statistickým metodám a reprezentativním vzorkům zahrnuti i naše názory. Při čtení výsledků průzkumů veřejného mínění tak vlastně sedíme tváří v tvář svým vlastním názorům, které si už ale ke svým vlastním účelům zprivatizoval a vytuneloval někdo jiný.

O médiích, která průzkumy levně a rutinně zaplňují mediální prostor a tváří se přitom demokraticky, už byla řeč. Stejným zbožím jsou průzkumy i pro agentury, které je provádějí – i sociolog je člověk, který musí z něčeho splácet hypotéku. Protože se ale všeobecně ví, že prostřednictvím průzkumů je možné veřejné mínění reálně ovlivňovat, existuje šuška o určitých preferovaných metodách vedoucích k preferovaným výsledkům – jinými slovy o tom, že některé průzkumy mohou být cinknuté. Agentury, které u nás průzkumy provádějí, mají reputaci různou, otázky v různé míře sugestivní a vzorek populace v různé míře reprezentativní. Média, pro něž každý průzkum znamená především snadno napsaný článek, mezi jednotlivými agenturami příliš nerozlišují, a sama navíc vymýšlejí ankety ve stylu „Kdo je vaše nejoblíbenější postava a proč právě Lenin?“

Je ovšem třeba rozlišovat. Výstupy agentur STEM/MARK, PPM Factum, Median nebo Centra pro výzkum veřejného mínění (CVVM) nejsou založeny na ocucaných palcích jejich výzkumníků, ale na dodržování řemeslných zásad oboru. Naopak agentury SANEP, Médea Research nebo Phoenix Research mají odbornou reputaci poněkud pošramocenou a jejich nastavování zrcadla společnosti by se proto nejlépe uplatnilo v zrcadlovém bludišti na Petříně.

Winston Churchill sice podle svého vlastního prohlášení věřil pouze těm průzkumům, které si sám zfalšoval, politické průzkumy našich renomovaných agentur nicméně vykazují nejen velkou míru vzájemné shody, ale také se obvykle celkem dobře střetávají s skutečnými volebními výsledky. V tomto ohledu jsou proroky, které je lepší brát vážně. ●

Vrabec, neuvěřitelný letec

Vrabec je považován za jednoho z nejobyčejnějších ptáků na světě. Ale jako letci se mu vyrovná jen málokdo.

Z DVD Jobe Martina Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci. Vydalo Štúdio Nádej a Maranatha.

Když sledujete vrabce během letu, vypadá to docela jednoduše. Ale vrabci létají i skrz koruny stromů nebo husté křoví a přitom nikdy do něčeho nenarazí. Manévrují, kličkují, a přitom perfektně dodržují směr. Když letí volným vzduchem, a fouká slabý boční vítr, dokáže vrabec svá brka na křídlech vychýlit i o jediný úhlový stupeň, aby vyrovnal kurz. Dokonce mohou různá brka i otáčet, nadzvedávat je a snižovat podobně jako letadlo klapky, a to všechno ovládají svým malinkým mozkem. Neuvěřitelné!

Věděli jste, že ptačí pera jsou z materiálu, který má poměr pevnosti a hmotnosti lepší

než ocel? Evolucionisté učí, že peří se vyvinulo z šupin, protože ptáci se údajně vyvinuli z plazů. Ale je tomu skutečně tak? Může se pero vyvinout z šupiny, která nemá žádný sval ani folikul? Zdá se vám to reálné? Tady přeci není žádná souvislost.

Pokud by ptáci pocházeli z plazů, měli by mít podobné kosti, ale nemají. Ptáci mají totiž kosti duté a dokonce v nich mohou zachytit vzduch, tak jako v plicích. Jejich kosti jsou evidentně odlehčené kvůli létání, to ale plazi nemají. Stačí chvíli sledovat vrabce a je vám jasné, že byl stvořen k létání. Člověk nebyl dosud schopen se všemi svými počítači, stroji a letadly se, co se týče létání, ani přiblížit k důmyslnosti a genialitě ptáků. Vrabci mají tak výkonné srdce, že je schopno až třinácti stahů za jedinou sekundu. Není divu,

že se jimi letečtí inženýři zabývají už celá desetiletí.

Vrabec má velmi krátké trávicí ústrojí s velmi koncentrovanými trávicími šťávami. Plně najedený by sotva letěl, proto je tedy nutné, aby potravu strávil a zbytky vyloučil co možná nejrychleji. Podle mě je to přímo geniálně navržené řešení. Bez geniálního designu by pták prostě nefungoval, stejně tak i světluška nebo třeba vázka.

Geniální komunikační systém

Další pozoruhodnou věcí je, jakým způsobem sedí na vejcích. Nejde jen o samotnou konstrukci ptačího hnízda ale především o rozsáhlé změny, které se dějí přímo v těle samičky! Vše je Bohem geniálně zařízeno. Když se blíží období kladení vajec, začne samičce na hrudi vypadávat jemné peří. Tím vystele hnízdo a v odhalené kůži ji začnou narůstat nové cévy. Má jich tak až sedmkrát více, než původně. Některé jsou přitom až pětkrát širší.



Takže když se potom tato silně prokrvená kůže dotýká vajec, tak je nejen zahřívá, ale ptáček prostřednictvím té holé kůže s vejci i komunikuje. Třeba nějak takto: „Tady vejce, je nám příliš horko“ a ptáček z vajec na chvíli sesedne. Nebo: „Vejce hlásí příliš vysokou vlhkost“ a i to dokáže zařídit. Tenhle způsob komunikace přes kůži je prostě úchvatný!

Je známo, že tučňáci zahřívají svá vejce položená na nohou. Tím je izolují od ledu a sněhu a pak okolo vajíčka nahnou tukovou vrstvu ze spodní části břicha a přikryjí je peřím. Vejce jsou tak perfektně izolována od vnějšího prostředí. Ovšem aby mohl tučňák regulovat teplotu vejce a neohrozit tak růst zárodku, potřebuje velmi sofistikovaný komunikační systém.

Jak by se něco takového mohlo vyvinout postupně? Pokud by vše nefungovalo dokonale již od první snůšky, zárodek by zemřel.

Je zřejmé, že letadlo vyprojektoval letecký inženýr, a sice tak, aby létalo. Proč se stejnýma očima nedíváme i na zvířata? Jak to, že při pohledu na přírodu nevidíme pečlivě promyšlený plán?

Systém líhnutí opravdu nelze zjednodušit. Všechno musí fungovat minimálně tímto způsobem, a to již od počátku stvoření, jinak by tihle ptáčci už dávno vyhynuli. Bez tohoto mechanismu by vejce zkrátka nepřežila. A pokud nepřežijí vejce, zanikne tak celá populace. A teď si vezměte kolik různých vztahů a malých, ale životně důležitých detailů musel Bůh promyslet a naplánovat, aby jeho stvoření mohlo fungovat minimálně tak, jak to vidíme dnes.

Vrabci jsou neuvěřitelní letci. A totéž bychom mohli říci i při pohledu na tohle letadlo. Je přeci zřejmé, že letadlo vyprojektoval letecký inženýr, a sice tak, aby létalo. Od začátku bylo jasné, co bude na konci a jakou to bude mít funkci. Proč se ale stejnýma očima nedíváme i na zvířata? Jak to, že při pohledu na přírodu nevidíme pečlivě promyšlený plán? No řekněte, není to zvláštní? ■

Zažeh plastové monstrum

Když jsme s lodí Rainbow Warrior nedávno zkoumali okolí filipínského ostrova Verde, kde by měl být dodnes panenský mořský ekosystém, našli jsme i ty nejmenší a nejzranitelnější tvory, kterým život komplikoval plast.

Mirjam Kopp, Greenpeace

Každý, kdo trochu zná situaci v jihovýchodní Asii, dobře ví, že plastové znečištění je zde všudypřítomné. Problém ale vznikl někde jinde než tady – v zasedacích místnostech nadnárodních společností, které se rozhodli, že navezou své zboží zabalené v jednorázových a nerecyklovatelných plastech do míst, kde na ně nebyla připravena žádná infrastruktura schopná jejich nápor zvládat. Když to zjednoduším, tyhle společnosti vytvořily #PlastovéMonstrum.

Proto jsme se rozhodli poslat tohle plastové monstrum zpátky tam, odkud přišlo. V rámci hnutí #BreakFreeFromPlastic, požadujeme, aby velké firmy přišly s konkrétními a odvážnými kroky, které zastaví produkci plastů na jedno použití.

Společnosti Nestlé a Unilever jsou jedni z nejhorších plastových znečišťovatelů Filipín. Ukázala to série úklidů a brand auditů, které provedla naše partnerská organizace GAIA. Aktivisté a aktivistky Greenpeace už navštívili ředitelství firmy Unilever v nizozemském Rotterdamu a doručili firmě obří model monstra vyrobený z plastu sesbíraného v životním prostředí.

Nyní chceme vyzvat i firmu Nestlé, aby převzala zodpovědnost za plastové

monstrum, které vytvořila. S lodí Beluga plujeme po řece Rýn přes Nizozemsko, Německo a Francii a vezeme s sebou další plastové monstrum, abychom doručili firmě jasný vzkaz.

Firma Nestlé nedávno konečně přiznala, že recyklace takhle velkou krizi nevyřeší. Ale stále nepostupuje s takovou urgencí a v takovém měřítku, aby účinně řešila plastové znečištění a obaly na jedno použití.

Nestlé používá ročně 1,7 milionů tun plastových materiálů. V posledních pěti letech se množství plastu, které používá, zvýšilo o 5 procent. Přes 98 procent všech produktů Nestlé je zabalené v jednorázových plastových obalech a podle analýz dělaných po různých světových úklidech je Nestlé třetím největším plastovým znečišťovatelem na světě.

Chceme, aby Nestlé začalo dělat to, o čem zatím jenom mluví: omezilo jednorázové plasty ve svém dodavatelském řetězci a investovalo do nových systematických řešení. Změna materiálu za jinou alternativu na jedno použití totiž není řešení.

Nestlé, je čas přihlásit se k zodpovědnosti za spoluvytvoření globální plastové krize. Je načase začít jednat. ■





Zacheova cesta

Ježíš vešel do Jericha. ... Tam byl muž jménem Zacheus, vrchní celník a veliký boháč; toužil uvidět Ježíše, aby poznal, kdo to je, ale poněvadž byl malé postavy, nemohl ho pro zástup spatřit. Běžel proto napřed a vylezl na moruši, aby ho uviděl, neboť tudy měl jít. (Lukáš 19,1–4)

Z knihy George R. Knighta Vírou k Pánu se dívej. Vyдалo nakladatelství Advent-Orion a Prameny zdraví.

Zacheus byl nejnenáviděnějším mužem ve městě. A z dobrých důvodů. Nebyl pouze výběřčím daní, byl vrchním výběřčím daní. Mám-li to vyjádřit jinak, byl velmi bohatý. A tak vlastnil jeden z největších domů ve městě, nosil krásné šaty a jeho dům byl plný služebníků. Lidé ale věděli, že Zacheus je bohatý jen v důsledku toho, že si neprávem přivlastnil jejich peníze.

Jericho bylo skvělým místem pro celníka, který toužil zbohatnout. Toto město ležící v údolí Jordánu sloužilo jako křižovatka obchodních cest z východu na západ a ze severu na jih. Ještě důležitější však byl velký počet palm a balzámovníků, jež svoji vůni prosycovaly krajinu okolo Jericha. Josephus nazval Jericho „nejtučnějším městem v Palestině“. A Římané distribuovali datle a balzám z Jericha po celé své říši.

Bylo to skvělé místo pro výběřčího daní, tím spíše při způsobu, jakým se daně vybíraly. Systém přímo vybízel ke zneužití. Přidělování této pozice v dané oblasti bylo v té době v rukou Římanů. Ti rozhodli, jak je oblast bohatá, a pak prodali právo vybírat zde daně tomu, který nabídl nejvíce. Cokoliv navíc, co dokázal celník vybrat, zůstávalo jemu. A když se lidem nelíbily daně, které určil, byli zde vždy římsí vojáci, kteří za ním stáli. Zaplať, nebo uvidíš.

Zacheus se dostal až na vrchol kariérního žebříčku. Jako vrchní celník měl pod sebou další výběřčí, od kterých dostával procenta z jejich výdělku. Byl to zlatý důl. Ale díky němu byl Zacheus nejnenáviděnějším mužem ve městě.

Když Ježíš přichází do Jericha, jsme svědky toho, jak se nejméně oblíbený muž ve

městě setkává s tím, kdo je nejvíce populární. Zacheus byl sice bohatý, ale také osamělý – a věděl, že něco je zoufale v nepořádku. Nebyl si sice přesně vědom toho, v čem spočívá jeho problém, ale slyšel o novém proroctví, mezi jehož učedníky byl dokonce i výběřčí daní.

Podobně jako kdokoliv, kdo vnímá svoji potřebu, i Zacheus chtěl spatřit Ježíše.

Setkání s Ježíšem

Když Ježíš přišel k tomu místu, pohlédl vzhůru a řekl: „Zachee, pojď rychle dolů, neboť dnes musím zůstat v tvém domě.“ ... Všichni, kdo to uviděli, reptali: „On je hostem u hříšného člověka!“ (Lukáš 19,5–7)

Když byl nejnenáviděnější muž ve městě nucen vylézt na strom, muselo to pro obyvatele Jericha být skoro stejně tak zajímavé

povyražení jako průchod Ježíše městem. Nestává se přece každý den, aby si někdo tak výjimečně bohatý, jako byl Zacheus, vykasal svůj honosný oděv a lezl na strom.

Zacheus neměl popravdě moc na výběr, chtěl-li spatřit Ježíše. Představuji si, že se již pokusil dostat se k Ježíši na dohled někde po-dél cesty. Se svojí malou postavou se pokoušel probojovat k němu zástupem. Možná by to u někoho jiného prošlo, Zacheus však zakusil pouze dloubance lokty pod žebra a kopance zprostřed tlačícího se anonymního zástupu, kdy si to jejich původci mohli dovolit bez toho, že by se museli obávat budoucího zvýšení daní. Byl to velký den pro našťavané lidi v davu, ale den plný ústrků pro Zachea. Dostávalo se mu toho, co si zasloužil.

Ale i Zacheus měl své potřeby. A jednou z nich bylo aspoň spatřit Ježíše. Byl si dobře vědom toho, že to bude zřejmě maximum, čeho se mu dostane. Židé totiž pokládali výběrčí daní za nečisté. Nejenže pracovali pro nenáviděné Římany, byli to vymahači. Podle libosti mohli požadovat větší díl z vašich těžce vydělaných peněz. Takoví lidé neměli ani přístup do synagogy.

Nahoru na strom – to bylo jediné řešení. A pak se odehrál zázrak všech zázraků: Ježíš se zastavil přímo pod stromem a pozval se na oběd do domu tohoto hříšníka malého vzrůstem.

Všichni byli šokováni, nikdo však více než samotný Zacheus. Zástup nebyl však pouze šokován – lidé začali reptat a stěžovat si. Vždyť to bylo přímo skandální, že tento takzvaný prorok se přátelí s tak očividným sejdířem.

Zde se opět setkáváme s reptáním zákoníků a farizejů. Tentokrát však nejde o podobenství, ale o reálný život. Ježíš dokázal vy-cítit potřebu tam, kde je. Smyslem jeho života bylo naplňovat tyto potřeby. Zacheus nebyl pouze nejbohatším mužem ve městě, byl také nejosamělejším. A v Ježíši našel přítele.

Dobrou zprávou je, že Ježíš se chce přátelit i s každým z nás – pokud se pokoríme a necháme jej vejít.

Dokonalá proměna

Zacheus se zastavil a řekl Pánu: „Polovinu svého jmění, Pane, dávám chudým, a jestliže

jsem někoho ošidil, nahradím mu to čtyřnásobně. “ Ježíš mu řekl: „Dnes přišlo spasení do tohoto domu; vždyť je to také syn Abrahamův. “ (Lukáš 19,8,9)

Setkání s Ježíšem mění život. Opakovaně ve všech čtyřech evangeliích zjišťujeme, že když se lidé skutečně setkají s Ježíšem, nejsou už nikdy stejní. Ježíš nebyl jenom milým člověkem, který přinášel moudrá a laskavá slova, byl tím, kdo proměňuje lidské životy.

Tak tomu bylo i u Zachea, vrchního celníka, který ve své touze po penězích odíral každého ve městě. Setkání se živým Ježíšem navždy změnilo jeho život. A zaznamenala to celá komunita.

Když polovinu rozdál chudým, druhá půlka Zacheova jmění se díky rozhodnutí nahradit čtyřnásobně to, co získal nespravedlivě, podstatně ztenčila. Tímto závazkem překročil Zacheus požadavek židovského zákona, jenž vymíňoval dvojnásobnou náhradu (Exodus 22,6). Zacheus byl díky své proměně rozhodnut učinit více, než žádal zákon.

Kniha Touha věků si při komentování tohoto příběhu všimá, že „pokání, které nepřináší změnu, není pravé. Kristova spravedlnost není rouchem k zakrytí nevyznaného a stále pokračujícího hříchu. Je to životní zásada, která přetváří povahu a ovládá jednání. Svatost je úplná odevzdanost Bohu, bezvýhradné podřízení mysli a života nebeským zásadám. ... Pokud jsme někoho nepoctivým jednáním poškodili, podvedli nebo ošidili, i kdyby to snad bylo v mezích zákona, měli bychom se přiznat a udělat pro nápravu vše, co je v našich silách“ (str. 352).

Ještě si vzpomínám na den, kdy jsem jako mladý křesťan četl tato slova. Udeřila mě mezi oči a zůstala vzet v mém svědomí. Zpočátku jsem se jich snažil zbavit a žít dále tak jako předtím. Nemohl jsem ale najít klid. Po dobu šesti let, kdy jsem pracoval v obchodě s potravinami, jsem si občas posloužil sladkou tyčinkou nebo něčím jiným, čeho se mi zachtělo. Kousek po kousku se to načítalo.

A nyní jsem nabyl přesvědčení, že bych se měl setkat s vedoucím onoho obchodu, přiznat se a vypláznout pěknou sumu na jeho stůl. Neměl jsem však ani vindru a snažil jsem se nějak zvládnout univerzitní studia. Byla tady spousta „ale“.

Byl jsem však také křesťanem. Zacheova cesta byla jedinou volbou i pro mne. ●

Holčička

Šla malá holčička velkým světem
S údivem v očích nad spoustou krás
Ptala se květin, kde vzaly své barvy
Ptáčků ve větvích, kdo půjčil jim hlas

Obláček na nebi, jak daleko pluj
A každého rána vítala den
Zнала snad každou pěšinu v lukách
Smála se motýlům, a zpívala všem

Letní je den, zas stejný jak včera
Jenže se neskončil tak, jak by měl
Popadla holčičku zlá, velká ruka
Svět se s ní zatočil – a rázem
potemněl

Život se chvěje jak maličký plamínek
Však neopouští ubohou holčičku
zcela
Jen bolesti ztratila schopnost mluvit
Srdce jí zhořklo a mysl potemněla...

Zamkla se ústa k dlouhému tichu
Už nezpívá písničky dětský ret
Zmizelo děvčátko rozesmáté
Teď všechno jej leká a rozpláče hned

Ztratily květiny barvy i vůně
Sluníčku na nebi pohasla zář
Pod dětskými vlasy zachmuřené
čelo
Semknutá ústa, vážná tvář

Choulí se děvčátko ve svém koutku
Na hrudi jej tlačí těžké oblázky
Na klíně chová svou dětskou hračku
Hlavou se honí nedětské otázky

Kam se mám skrýt se svým žalem
A jak jenom dál teď životem jít?
Proč na světě žijí lidé zlí
A stojí vůbec za to žít?

Už dávno nejsem děvčátko malé
Dnes Boží ruky se nepouštím
Já z milosti jeho jsem se uzdravila
Už zase zpívám a umím říct
– odpouštím...

Magda Berkyová

Komu jsou pobyty určeny?

Pobyty jsou určeny všem, kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit.

Dále pak těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

A konečně těm, již si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. V ceně pobytu je kurz Nordic walking. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

Klienti se mohou těšit i na to, že se seznámí s řadou lidí, se kterými budou moci sdílet své zájmy a již se stanou jejich partnery na procházkách po okolí. Pro děti od pěti do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2019 podobné jako v roce 2018, tedy v rozpětí 5 950 až 6 250 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Veganská kuchyně

Veganská strava je založená na surovinách rostlinného původu, se spoustou barev a výživných látek. Naučte se připravit skvělé jídlo, které nejen dobře chutná, ale prospěje i vašemu zdraví. Uvidíte, jak lahodný a pestrý může čistě rostlinný jídelníček být.

Recepty pocházejí z knihy Veganská kuchyně. Knihu vydalo nakladatelství Svojtka & Co.

Pikantní zeleninová polévka

Tato jemná studená polévka vás osvěží a zchladí během horkého letního dne. Je jednoduchá na přípravu a plná živin.

180 g salátové okurky, 2 řapíky celeru, 2 lžice nasekané čerstvé petržele, 2 lžice nasekané čerstvé máty, 1 lžice čerstvého koriandru, 250 ml vody, 2 snítky petržele na ozdobu

Nakrájejte okurku a celer a spolu s petržele, mátou, koriandrem a vodou je rozmixujte najemno. Podávejte buď okamžitě, nebo vychlaďte v lednici. Před podáváním promíchejte a ozdobte snítkou petržele.

Tip: Nařezané petržele obsahuje množství antioxidantů a cenných fytochemikálií, je bohatá i na vápník, draslík a železo. Dvě lžice petržele naté obsahují více než doporučenou denní dávku vitamínu K.

Pečená zeleninová pizza

Možná si myslíte, že pizzu na veganském jídelníčku nenajdete, ale není to pravda. Tato verze je stejně chutná a díky pečené zelenině a domácí rajčatové omáčce krásně barevná.

1 lžice olivového oleje, na vymazání, 1 zelená paprika, bez semínek a nakrájená na plátky, 1 žlutá nebo červená paprika, bez semínek a nakrájená na plátky, 1 cuketa, nakrájená na plátky, 1/2 malého lilku, nakrájeného na plátky, 1 červená cibule, nakrájená na plátky, 3 lžice oleje, 1 cibule, nakrájená najemno, 2 stroužky česneku, rozmačkané, 400 g konzervovaných krájených rajčat, 1 lžička třtinového cukru, 1 lžička pyré ze sušených rajčat, 1 lžička sušeného oregana, 10 g čerstvé bazalky, natrhané na kousky, 6 černých oliv, rozpuštěných, 1 lžice piniových oříšků

Těsto na pizzu: 375 g hladké mouky, 1 lžička soli, 1 lžice krupicového cukru, 7 g sušeného droždí, 2 lžice olivového oleje, 10 g hladké mouky, na posypání

Předehřejte si troubu na 200 °C. Lehce olejem vymažte dva archy pečicího papíru. Do velké mísy dejte papriky, cuketu, lilky a červenou cibuli spolu se dvěma lžicemi olivového oleje a dobře promíchejte. Přendejte zeleninu na plech a pečte 20 minut, dokud zelenina nezžehne. Vyjměte z trouby a odložte.

Na omáčku zahřejte 1 lžici oleje ve velké pánvi. Smažte cibuli 4–5 minut, pak přidejte česnek a smažte další minutu. Vmíchejte rajčata, cukr, pyré a oregano. Zlehka duste 6–8 minut, dokud omáčka nezhoustne. Odstavte z plamene a nechte vychladnout.

Na těsto společně prosejte mouku, sůl, cukr a kvasnice do velké mísy. Vmíchejte olej a 225 ml teplé vody. Vyklopte směs na pomoučený povrch a hněťte 8–10 minut. Rozválejte do dvou kulatých placek o průměru 25 cm a dejte na předem připravené archy pečicího papíru.

Vmíchejte do omáčky bazalku a rovnoměrně ji rozetřete na těsto. Posypte olivami, pečenou zeleninou a oříšky. Nechte 20 minut kynout na teplém místě. Teplotu v troubě zvyšte na 230 °C a pečte pizzu 10–12 minut, nebo dokud nezžehne. Nechte 5 minut chladnout a podávejte.

Fazolovo-kapustové casserole

Tato vřoucí směs s výživnými máslovými fazolemi, cibulí, rajčaty a kapustou, plus s kousky avokáda přidanými na závěr bude pro vás chutným a vydatným zdrojem energie ve dnech, kdy ji budete hodně potřebovat.



350 g máslových fazolí, namočených přes noc, 1 lžice semínek římského kmínu, 2 lžičky sušeného oregana, 3 lžice arašídového oleje (možno nahradit jiným), 2 cibule, nakrájené, 2 stroužky česneku, nakrájené na tenké plátky, 2 čerstvé zelené nebo červené chilli papričky, bez semínek a nakrájené na tenké plátky, 400 g konzervovaných krájených rajčat, 450 ml zeleninového vývaru, 175 g kapusty, nastrouhané, 5 lžic nasekaného čerstvého koriandru, šťáva z limety, sůl a pepř (lze vynechat), 2 avokáda, nakrájená na kostičky a promíchaná s 1 lžičkou šťávy z limety, na ozdobu, ½ červené cibule, nakrájené na ozdobu

Vyjmíte fazole z vody, ve které se namáčely, a vložte je do hrnce s čistou vodou. Přiveďte k varu, vařte 15 minut, pak duste dalších 30 až 45 minut doměkka. Slijte a odložte stranou.

Do malé pánve dejte římský kmín a pražte, dokud se nerozvoní. Přidejte oregano, smažte dalších pár sekund, pak rychle směs odstraňte z pánve. Opatrně směs rozdrťte v hmoždíři.

Ve velkém oválném hrnci si nad středním plamenem rozehejte olej. Přidejte nakrájenou cibuli a směs koření a bylinek. Smažte 5 minut, dokud cibule nezesklovatí. Přidejte česnek a chilli papričky a smažte další 2 minuty.

Přimíchejte rajčata, fazole a vývar. Pokud chcete, použijte sůl a pepř a přiveďte obsah hrnce k varu. Ztlumte plamen, zakryjte hrncem a duste 30 minut za občasného míchání. Zesilte plamen a vmíchejte kapustu. Vařte v nezakrytém hrnci dalších 7 minut, dokud kapusta nezměkne, ale stále si zachová barvu. Vmíchejte koriandr a limetovou šťávu.

Nalijte do polévkových misek, ozdobte avokádem a červenou cibulí a ihned podávejte. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2019

26. 5.–2. 6. resort Beskydy, Visalaje, Beskydy..... ☐

30. 6.–7. 7. hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava..... ☐

18.–25. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky..... ☐

22.–29. 9. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše..... ☐

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Babička by byla hrdá

Pokračování ze strany 9

šestnáct set krátkých videí na nejružnější témata týkající se výživy a každý den zde přibývají nové příspěvky a články. Veškerý obsah je a vždy bude zcela zdarma. Nenajdete zde žádné reklamy, nemáme žádné korporátní sponzory. Děláme to pro vlastní potěšení.

Když jsem se do této práce před více než deseti lety pustil, myslel jsem, že musím ovlivnit učitele, změnit vzdělávání. Pak jsem si ale uvědomil, že v dnešní době svobodného přístupu k informacím už lékaři nemají monopol na vědomosti o našem zdraví. Zjistil jsem, že je smysluplnější předávat jednoduché rady pro zdravý život přímo koncovým uživatelům. Nedávny celostátní průzkum u pacientů, kteří navštívili lékaře v ordinaci, odhalil, že pouze jednomu z pěti kuřáků

jeho lékař doporučil, aby s kouřením přestal. Nemusíte čekat, až vám lékař řekne, že máte přestat kouřit. Stejně tak nemusíte čekat, až vám řekne, že máte jíst zdravě. Začněte s tím teď hned a ukažte lékařům skutečnou sílu zdravého života. V současnosti bydlím na předměstí Washingtonu, D. C.; na kole dojezdím do Národní lékařské knihovny, největší lékařské knihovny na světě. Jen za minulý rok bylo na celém světě publikováno více než dvacet čtyři tisíc výzkumů na téma výživy. Jsem proto rád, že mám skvělý tým badatelů a celou řadu dobrovolníků, kteří mi pomáhají prokousávat se stohy nových informací. Kniha Jak nezemřít nemá být jen prostředkem k šíření těchto poznatků, ale také dlouho očekávanou příležitostí podělit se s vámi o praktické rady, jak vědu, která může změnit a zachránit život, převést do běžného života.

Myslím, že by na mě moje babička byla hrdá. ●

Můj oblíbený
časopis –
protože zdravě
žít se vyplatí!



Záchytný bod v záplavě informací
ze světa zdravého životního stylu



POZNATKY, KTERÉ NESTÁRNOU

- Kaleidoskop článků a zajímavostí o zdraví
- Spokojené vztahy, zdravé děti a rodina
- Harmonie těla, duše i ducha
- Poradna a recepty zdravé výživy, pro krásu a sílu

Objednávky předplatného: redakce@pramenyzdravi.cz
T: 737 303 796 W: magazinzdravi.cz



Roztocká 5/44
160 00 Praha 6-Sedlec
tel. 737 303 796
redakce@pramenyzdravi.cz



OP

12209/2005