

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

1/2021

prameny

zdraví

leden-březen
ročník XXVII. | cena 38 Kč | 1,69 €

**Vakcína,
řešení
problému?**

4

**10 způsobů
posílení
imunity**

10

**Jak se lépe
ovládat**

16



Najdi, co potřebuješ

🔍 Napište hledaný text...

HLEDAT

Nejnovější videa



Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019

5:20



Léčba refluxu u dětí s pomocí stravy

4. 12. 2019

5:31



Platí přínosy pití kávy pro všechny?

2. 12. 2019

7:12



Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019

5:33



Pesticidy v marihuaně

27. 11. 2019

5:54



Mléčné výrobky a rakovina

25. 11. 2019

7:41



Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019

4:17



Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019

5:21



Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

18. 11. 2019

6:14



Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou

15. 11. 2019

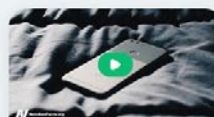
4:58



Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?

13. 11. 2019

4:24



Ovlivňují mobilní telefony spánek?

11. 11. 2019

4:38



Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?

8. 11. 2019

5:13



Příznivé účinky datlí na tlusté střevo

6. 11. 2019

5:01



Je jídlo s marihuanou bezpečné?

4. 11. 2019

5:27



Je máslo skutečně špatný? Co říká věda?

1. 11. 2019

7:40



Funguje laetril (amygdalin, resp. vitamin B17) jako alternativní prostředek k...

30. 10. 2019

4:52



Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019

4:51



27-HC z oxidovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu

25. 10. 2019

7:23



Vejce a rakovina prsu

23. 10. 2019

4:35

Editorial



Milí čtenáři,

Před více než dvaceti lety přešel mladého duchovního v jedné zemi traktor. (Nikoliv jen přes nohu či přes ruku, přes trup.) Celá tamní církev se za něj modlila. Přežil, uzdravil se a žije dodnes, a to bez jakýchkoliv následků. Jedinou připomínkou této nehody se staly rozmáčkнутé náramkové hodinky.

Duchovní měl krásnou ženu a dvě půvabné dcery. Bylo vidět, že se všichni mají moc rádi. Byl obdařen mimořádnou schopností tlumočení Božího slova.

Tento muž dnes přebývá v jiné zemi. Vzdal se povolání kazatele, řídí kamion a se svojí manželkou již nežije. Ptáte se, jak je to možné? Taková silná zkušenost s Božím přiznáním se – k němu, jeho rodině, jeho církvi i jeho povolání...

Žijeme v podivné době. V době, kdy „ vychladne láska mnohých“ (viz Matouš 24,12). V době, která se dá charakterizovat jako Babylón, ve významu slova zmatek. Jako křesťané adventisté (a nejen my) jsme (již dlouho) přesvědčeni, že se jedná o dobu konce.

Před skoro dvěma tisíci lety byl jiný mladík přibit v jedné zemi na kříž. Nic zlého neučinil. Celý svůj život věnoval láskyplné službě a pomoci druhým. Všichni jeho blízcí a následovníci (až na pár žen) ho opustili. Nikdo mu nerozuměl. Zůstal sám... Zemřel nejstrašnější smrtí, již si dnes ani nedokážeme představit. Byl vzkříšen, žije a – slouží dál.

Ježíš Kristus slíbil, že přijde a vezme nás k sobě. Všechny nás zve do svého království, kde už nebudou nemoci, zranění, násilí, lži, dezinformace a manipulace, samota, utrpení a smrt. Do svého království, jehož vládnoucím principem je láska.

Milí čtenáři, nejenom mnozí u nás, ale lidé po celé naší planetě dnes zmírají „strachem a očekáváním toho, co přichází na celý svět“ (Lukáš 21,26). Nevíme dne ani hodiny. Dobrou zprávou je, že vše nakonec dobře dopadne. Je tady ale háček. Platí to jen a pouze pro ty, kteří se přichýlí k Pánu Ježíši a cele se mu odevzdají: „Zde se ukáže vytrvalost svatých, kteří zachovávají Boží přikázání a věrnost Ježíši“ (Zjevení 14,12).

Bůh je milující Otec a již brzy nás vezme k sobě. Pokud jste se ještě nerozhodli, konejte – a vytrvejte. Doba se krátí – a navíc, kdo z nás ví, jestli tady ještě zítra bude?

S přáním srdce naplněného pokojem,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

vegetariánství

4 Vakcína, řešení problému?

nadváha a obezita

8 Hubneme zdravě 2/

přírodní léčebné prostředky

10 10 způsobů posílení imunity

závislosti

11 Závislost může potkat každého

duševní zdraví

12 Strava pomáhá k duševní pohodě

ekologie

13 Nižší ekologická stopa u veganů

mýty a omyly

14 Síla zvyku

poznej sám sebe

16 Jak se lépe ovládat

partnerské vztahy

18 Bezpodmínečná úcta

životní prostředí

20 Z Petriho misky až na konec světa

evoluce vs. stvoření

22 Nedoceněný dar Stvořitele

newstart

23 Kupředu levá, kupředu pravá...

k zamyšlení

24 Jsme snad i my slepí?

produkty a recepty

26 To nejlepší v každém jídle

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.: 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 5973-53

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

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec,
tel. 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

Vakcína, řešení problému?

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je očkování jedním z nejdůležitějších preventivních postupů v oblasti péče o veřejné zdraví. Propagace očkování spolu s pokroky v hygieně přispěly k dramatickému omezení následků a úmrtnosti, kterou způsobovala některá infekční onemocnění.

Jorge D. Pamplona Roger

S příchodem pandemie COVID-19 tak vkládají mnozí naděje do anoncované koronavirové vakcíny. Představa, že vakcína epidemii zastaví, obrátila akciové trhy po celém světě vzhůru nohama, přičemž některé farmaceutické společnosti očekávají zisky v milionech dolarů. Mnohá sdružení a organizace ale již nyní varují, že ona touženě očekávaná vakcína pandemii zázračně nevyřeší.

„Mnozí výzkumníci a pracovníci ve zdravotnictví uznávají, že jeden z nejlepších způsobů, jak se vyhnout nákaze koronavirem, či vlastně jakýmkoliv virem, je mít funkční imunitní systém, který stojí na návycích zdravé životosprávy. Adventisté sedmého dne jsou známi tím, že žijí zdravě a řídí se úžasnými zdravotními principy, které jsou popsány v Bibli a v inspirovaných spisech Ellen Whiteové. Ke zdravému životu patří zdravá

výživa, které dosahujeme vyváženou rostlinnou stravou se spoustou čerstvého ovoce a zeleniny, ořechů, semenek a celozrnných produktů a tím, že se vyhýbáme tukům a cukrům, jež imunitní systém oslabují,“ uvedl Ted Wilson, předseda GK Církve adventistů sedmého dne.

Adventisté mají pravdu v tom, když tvrdí, že dodržování hygienických pravidel spolu s funkčním a efektivním imunitním systémem je pro prevenci infekce přinejmenším stejně důležité jako očkování (ne-li ještě důležitější). A to mimo jiné kvůli tomu, že proti mnohým patogenním mikroorganismům, které dnes ohrožují naše zdraví, zatím neexistuje očkovací látka – a tím spíše ne proti takovým, které se pravděpodobně objeví v budoucnosti.

Ve zprávě, kterou nedávno vydal Mezivládní panel OSN pro biodiverzitu a ekosystémové služby (IPBES), se uvádí, že existuje až 827 tisíc povahou různých typů virů, které by mohly nakazit člověka, a očekávají se častější, smrtelnější a finančně nákladnější pandemie. Je zřejmé, že nelze vyvinout vakcíny proti 827 tisícům různých virů, jakkoliv by snad tato myšlenka mohla být pro někoho přitažlivá.

To, že v době konce bude více epidemií a pandemií, by nemělo být pro věřící žádným překvapením – Ježíš to předpověděl v Matoušově evangeliu 24,7. Zneužívání přírody, a to zejména zvířat pro velkovýrobu masa, odlesňování a obchodování s volně žijícími zvířaty; to jsou podle výše zmíněné zprávy skutečné příčiny dnešních epidemií.

Dokud pobýváme na tomto světě (a než bude přírodě vrácena její původní dokonalost), budou existovat viry a mnohé jiné typy patogenních mikroorganismů. A jelikož není možné, abychom je všechny zničili, a navzdory tomu, kolik různých typů



Podle studie vypracované na Univerzitě v Pensylvánii zabere vývoj vakcíny v průměru 10 let. Momentálně drží rekord vakcína na příušnice, jejíž příprava trvala čtyři roky. Pokud se podaří vakcínu připravit za jeden rok, znamená to, že bude těžké vyhodnotit jak její efektivitu, tak i její možné středně- a dlouhodobé vedlejší účinky.

antiseptik a antibiotik máme k dispozici, musíme s nimi žít. Posilování našeho imunitního systému je proto tím nejdůležitějším způsobem, jak bojovat proti virům a jiným mikroorganismům, jež jsou příčinami chorob.

Nefarmakologické strategie

Dr. Haroldo Rojas, ředitel Oddělení infekologie v Sanatorio Adventista del Plata, které se nachází v Entre Rios v Argentině, řekl v interview v květnu 2020:

„Jako profesionálové v medicíně musíme být ochotni přijmout také nefarmakologické strategie, které stimulují náš imunitní systém. Od stravy založené na konzumaci rostlinných potravin přes použití vodoléčby až po důkladný odpočinek, jež všechny patří mezi osm přírodních principů (shrnutých v programu NEWSTART), které nám dal Bůh. V dnešní době je mimořádně důležité jim věnovat zvýšenou pozornost – ať už jsme nemocní nebo ne. Existuje totiž reálná možnost, že pandemie jako koronavirus SARS-CoV-2 a jí podobné zhubné epidemie budou v následujících letech čím dál častější a více globalizované.“

Úvahy ohledně vakcín

Ohlášena vakcína proti koronaviru SARS-CoV-2 způsobujícímu onemocnění COVID-19 vyvolává různé obavy, jako například:

Inovativní technologie. – Poprvé bude vyrobena vakcína založená na mRNA (mediátorová ribonukleová kyselina), která uvnitř těla dokáže zahájit výrobu protilátek proti „spike proteinu“, přes který se koronavirus připojuje k buňkám.

Vývoj v rekordním čase. – Podle studie vypracované na Univerzitě v Pensylvánii (ve Spojených státech) zabere vývoj vakcíny v průměru 10 let. Momentálně drží rekord vakcína na příušnice, jejíž příprava trvala čtyři roky. K vakcině proti viru HIV způsobujícímu AIDS, i když se jedná o virus velmi odlišný od SARS-CoV-2, se ani po 30 letech výzkumu zatím nedospělo. Pokud se podaří vakcínu připravit za jeden rok, znamená to, že bude těžké vyhodnotit jak její efektivitu, tak i její možné středně- a dlouhodobé vedlejší účinky.

Efektivita proti virovým mutacím. – U koronaviřů díky jejich schopnosti znovu se míchat s jinými viry dochází v jejich genetickém kódu k častým mutacím. Ke stejnému jevu dochází i u chřipkových virů z rodiny myxovirů, další rodiny RNA virů, které jsou podobné koronaviřům. Vzhledem ke schopnosti takto mutovat musí být vakcína proti chřipce každý rok reformulována. Bude nová vakcína účinná proti mutacím koronaviru SARS-CoV-2, například proti těm, které již byly identifikovány na několika různých místech světa?

Možný status povinného očkování. – Někteří političtí lídři již oznámili svůj záměr učinit očkování proti koronaviru povinným,

podobně jako používání bezpečnostního pásu ve vozidle. Jiné země preferují spíše způsob autonomie v rozhodování, což znamená, že je respektováno právo léčebné postupy nebo procedury přijmout nebo odmítnout. Nehledě na to ovšem bývá v zákonech často zakotveno, že úřady mohou

hou za určitých okolností přijmout jakákoliv opatření, aby ochránily veřejné zdraví.

Na závěr

Očkovací látky, jako ostatně každý lék, mají jak pozitivní, tak i negativní dopady.

Je vědecky dokázáno, že očkování má, pokud jde o prevenci infekčních chorob, pozitivní vliv na péči o veřejné zdraví. Nemůžeme ovšem tvrdit, že za nižší úmrtnost v oblasti infekčních chorob vděčíme v dnešní době pouze vakcínám. Přispělo k tomu i zlepšení systémů hygieny a hygienických opatření.

Po očkování se mohou vyskytnout nežádoucí účinky, byť většina z nich bývá krátkodobá a mírná. Teoreticky však existuje i možnost, že některé virové vakcíny, jako např. ty, které byly vyvinuty teprve nedávno za pomoci genetického inženýrství, by mohly mít výraznější vedlejší účinky ve středně- i dlouhodobém horizontu. To ovšem zatím prokázáno (ani vyvráceno) nebylo (a ani nemohlo být).

Nechat se očkovat neznamená, že již nemusíme dodržovat pravidla prevence a zdravého životního stylu. Důraz je třeba klást hlavně na posilování imunitního systému prostřednictvím zdravého životního stylu. ●

Jak zabránit poškození DNA

Modré hrozny odrůdy Concord dokáží zabránit poškození DNA prsních buněk, a to tak, že zabraňují vázání karcinogenů na DNA těchto buněk. Mandle a růžičková kapusta mohou rovněž chránit před poškozením DNA tím, že posílí naše vlastní mechanismy opravy DNA.

Máme v sobě totiž enzym, jehož jediným účelem je prohledávat DNA a záplatovat v ní případné díry. Jak stárneme, v naší DNA se hromadí trhliny, skutečné fyzické trhliny v našich chromozomech, což může být jeden z důvodů, proč se nám v těle rozvine rakovina a orgány ve stáří vykonávají svou práci se stále většími obtížemi.

Jelikož porozuměli tomu, že konzumací rostlin můžeme chránit svou DNA a konzumací zvířat ji můžeme naopak poškozovat, slovenští vědci se rozhodli změřit celkový počet trhlín v DNA u vegetariánů a porovnat je s běžnými konzumenty.

Spočítali trhliny v DNA u konzumentů masa a vegetariánů ve věku od 25 let do 65 let. Poškození DNA prudce stoupla s věkem účastníků. U vegetariánů bylo ale stoupání křivky mnohem pozvolnější. Vegetariáni ve věku 65 let tak měli evidentně DNA ve stejném stavu jako jiní v 25 letech.

Brokolice – nejen pro kuřáky?

Nejlepší způsob, jak studovat opravy DNA, je zkoumat kuřáky. Ti totiž opravy DNA potřebují ve větší míře.

Skupina kuřáků dostala za úkol po dobu 10 dní konzumovat šestkrát více brokolice, než konzumuje průměrný Američan. Jinými slovy, jednu růžičku brokolice denně. Ve srovnání s kuřáky nekonzumujícími brokolici měli kuřáci konzumující brokolici během těchto deseti dní o 30 % menší poškození DNA. Podpořila snad brokolice detoxikační enzymy v játrech, takže se karcinogeny k jejich DNA ani nedostaly?

Vědci to prověřili. Odebrali vzorky DNA dobrovolníkům a vložili je do zkumavky. Následně je vystavili látce, která je známá schopností poškozovat DNA. Ukázalo se, že DNA konzumentů brokolice utrpěla mnohem menší poškození.



Trpíte dnou? Dopřejte si koriandr!

Příroda je naší nejuplněnější lékárníčkou a koriandr patří k nejstarším bylinným lékům.

V nedávno zveřejněné studii se ukázalo, že přibližně dvacet snítek koriandru denně užívaných po dobu dvou měsíců dokázalo snížit zánětlivost u pacientů s artrózou a na polovinu zmenšilo koncentraci kyseliny močové. Tyto výsledky nasvědčují tomu, že vysoké dávky koriandru mohou být účinnou pomocí pro lidi trpící dnou.

Tuky, a ne cukry...

V roce 1927 rozdělili výzkumníci mladé, zdravé studenty medicíny do více skupin, aby na nich vyzkoušeli účinek různých druhů stravy. Někteří studenti jedli jídlo bohaté na tuky, v němž nechyběl olivový olej, maslo, vaječný žloutek a smetana; jídelníček dalších byl

bohatý na sacharidy a bylo v něm hodně cukru, sladkostí, cukrářských výrobků, bílého chleba, pečených brambor, sirupu, banánů, rýže a ovesných vloček.



Inzulínová rezistence vyletěla překvapivě vzhůru u skupiny, která pojídala stravu bohatou na tuky; během několika dní se hladina cukru v jejich krvi zdvojnásobila, což bylo mnohem více než u těch, jejichž strava obsahovala hodně cukrů a škrobu.

S brokolicí proti rakovině

Některé látky obsažené v brokolici mají potenciál potlačit šíření metastáz.

V roce 2010 provedli vědci studii, která spočívala v tom, že do Petriho misek vložili vrstvu buněk rakoviny plic a uprostřed mezi nimi udělali mezeru. Během čtyřadvaceti hodin se buňky k sobě přiblížily a do třiceti hodin už mezi nimi žádná mezera nebyla. Ale když vědci nakapali na buňky látky obsažené v brukvovité zelenině, pohyb buněk se zastavil.

To, jestli konzumace brokolice pomůže prodloužit život onkologických pacientů, se musí teprve prokázat v klinických studiích, ale je skvělé, že toto dietní opatření nemá vedlejší účinky, a tak může být součástí jakéhokoli typu léčby, který si nemocný zvolí.



Infekční choroby a imunitní systém

S každým nádechem se nám do těla dostanou tisíce bakterií, v každém soustu jich mohou být miliony. Většina droboučkových bacilů je naprosto neškodná, některé však vyvolávají závažné infekční choroby.

Mnohé z těchto exotických patogenů na sebe poutají hodně mediální pozornosti, a přitom více životů padne za obětí infekcím daleko běžnějším. Například infekce dýchacích cest, chřipka nebo zápal plic každoročně zabijí téměř 2000 Čechů.

Existují i latentní infekce, které máme v sobě. Jsou připraveny zaútočit, jakmile dojde k oslabení imunity. Proto není důležité jen pečlivě mytí rukou, je třeba také udržovat v dobré kondici svůj imunitní systém.



Příjem vlákniny hraje roli v riziku mrtvice

V jedné významné studii byly pozorovány stovky dětí po dobu 24 let – od základní školy až do dospělosti. Zjistilo se, že nízký přísun vlákniny v raném věku měl souvislost s kornatěním tepen vedoucích do mozku – což je z hlediska mrtvice klíčový rizikový faktor. Už v době, kdy dětem bylo 14 let, byly patrné jasné rozdíly ve stavu tepen v závislosti na tom, jaké množství vlákniny měly tyto děti každý den ve svém jídelníčku.

K odvracení rizika mrtvice je dobré zvýšit přísun vlákniny. Už jen pouhých sedm gramů denně (což odpovídá misce ovesné kaše s lesními plody anebo porci fazolí) navíc může toto riziko snížit o 7 %.



Lidé neumírají na stáří

Lidé neumírají na stáří. Studie více než 42 000 pítav sto- a víceletých osob ukázaly, že ve všech případech tito lidé podlehlí nějaké chorobě. Přestože se zdálo – i svým lékařům – zdraví až do smrti, ani jeden „nezemřel na stáří“. Dondávna byl vysoký věk jako takový považován za chorobu, ale lidé neumírají na stárnutí. Umírají na nemoci, nejčastěji na infarkt.

Většinu úmrtí se dá předcházet a jsou z velké většiny způsobena tím, co jíme. Naše strava je hlavní příčinou předčasných úmrtí a postižení.

Ateroskleróza začíná již v těhotenství

Arterioskleróza (ztluštění cév, stav předcházející ateroskleróze) se může začít rozvíjet již před narozením.

Italští vědci zkoumali tepny plodů ze samovolných potratů a nedonošených novorozenců, kteří zemřeli krátce po porodu. Ukázalo se, že v tepnách plodů, jejichž matky měly vysoké hladiny LDL cholesterolu, se s vyšší pravděpodobností vyskytovaly aterosklerotické léze. Ateroskleróza tak nemusí začínat špatnou výživou v dětství, ale dokonce již v těhotenství.

Dnes je pro nás již samozřejmostí, že ženy v těhotenství by neměly kouřit a pít alkohol. Ale zcela zásadní je také dodržování zdravého stravování.



Mixování vs. lisování

Pokud máte rádi ovoce v tekutém stavu, je lepší je mixovat než z něj lisovat šťávu. Při lisování totiž z ovoce odstraníte víc než jen vlákninu. Většina polyfenolových fytonutrientů v ovoci a zelenině je vázaná na vlákninu a připravená k natrávení díky střevní flóře. Když vypijete pouze šťávu, přicházíte o všechnu vlákninu a výživu, která byla v ovoci obsažena. Dokonce i zakalená jablečná šťáva, která si podržela trochu vlákniny, má až trojnásobně vyšší objem fenolických složek ve srovnání s čistou jablečnou šťávou.





Hubneme zdravě 2/

Rostlinná strava je účinnou strategií pro zlepšení příjmu živin. Současně je taková strava spojena se sníženou úmrtností ze všech příčin a sníženým rizikem obezity, cukrovky 2. typu a ischemické choroby srdeční.

Robert Žižka, z PubMed.gov

Mnoho studií ukázalo, že rostlinná strava je prospěšná i při hubnutí. Například přehled dvanácti studií, které zahrnovaly více než 1100 lidí, zjistil, že ti účastníci, kteří byli zařazeni do skupiny konzumující převážně rostlinnou stravu, ztratili významně více na váze – v průměru za 18 týdnů o přibližně 2 kg více – než ti, kteří byli ve skupině konzumující nevegetariánský jídelníček.

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou důležitou součástí rostlinného jídelníčku. Intervenční randomizované klinické studie, prospektivní observační studie a průřezové studie prokázaly

vztah nepřímé úměry mezi množstvím konzumovaného ovoce a přírůstkem hmotnosti v čase. Ovoce snižuje kalorickou spotřebu a přináší pocit sytosti. Mikroživiny a neesenciální fytochemikálie obsažené v ovoci ovlivňují metabolické pochody spojené s obezitou a působí proti obezitě, konzumace ovoce má pozitivní vliv i na střevní mikrobiom. Ve třech velkých prospektivních studiích s celkem 133 tisíci účastníky se ukázalo, že čím více tyto konzumovali ovoce, tím menšímu riziku přírůstku tělesné hmotnosti během let byli vystaveni.

Zvýšený příjem většiny druhů zeleniny je spojován s úbytkem hmotnosti. Ovšem zvýšený příjem škrobové zeleniny, tedy např.

brambor (zvláště v podobě hranolků ☹️), byl spojen naopak s přírůstkem hmotnosti. Jinak řečeno, ty druhy zeleniny, které mají vyšší obsah vlákniny a nižší glykemický index, jsou těsněji spojeny s úbytky na váze než ty druhy zeleniny, jež mají nižší obsah vlákniny a představují vyšší glykemickou zátěž.

Ukázalo se, že zejména zvýšený příjem košťálové a zelené listové zeleniny souvisel s výrazným úbytkem hmotnosti. Podobně u ovoce nejlépe fungoval zvýšený příjem bobulovin a citrusových plodů. Konkrétně, ti, kteří hojně konzumovali např. borůvky, švestky, jablka, hrušky, jahody, hroznové víno a grepy, měli podstatně nižší riziko nadváhy.

Příjem ovoce a zeleniny ovlivňuje tělesnou hmotnost prostřednictvím různých mechanismů. Patří sem snížení rychlosti trávení, nízká energetická hustota, nízké glykemické zatížení a nízký obsah tuku. Ovoce a zelenina jsou současně cennými zdroji vlákniny, která při hubnutí přináší další přidanou hodnotu.

Celozrnné obiloviny

Celé obilné zrno je výborným zdrojem nerozpustné vlákniny. Epidemiologické důkazy pro to, že nedostatečný příjem vlákniny úzce souvisí s rizikem obezity, jsou velmi silné. Výsledky studií ukázaly, že čím vyšší byl příjem vlákniny, tím nižší bylo riziko nadváhy a nadbytku tělesného tuku, tím nižší byl index tělesné hmotnosti (BMI).

Výsledky intervenčních studií ukázaly, že lepší zásobení vlákninou obecně snižuje celkový příjem potravy a přispívá tak k nižší tělesné hmotnosti. Klinické studie poukázaly na významně nižší tělesnou hmotnost, systolický krevní tlak i celkový cholesterol při dobrém zásobení vlákninou. Snížení rizika bylo největší, když se denní příjem vlákniny pohyboval mezi 25–29 gramy. Přehled výsledků jednadvaceti metaanalýz zjistil prospěšný účinek vlákniny na tělesnou hmotnost, obvod pasu a množství tuku v těle.

Luštěniny

Ukázalo se, že nahrazení potravin s vysokou kalorickou hustotou (tj. maso, mléčné výrobky a vejce, rafinované potraviny) luštěninami (fazole, čočka, cizrna, sójové boby) přináší příznivé účinky při prevenci a zvládnutí obezity i souvisejících poruch, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka či metabolický syndrom.

Systematický přehled a metaanalýza 21 randomizovaných kontrolovaných studií s 940 účastníky ukázaly na významné snížení tělesné hmotnosti u těch, kteří běžně konzumovali luštěniny (průměrná dávka zde byla 130 gramů denně) – a to již po šesti týdnech trvání studie. Zjištění ze šesti sledování naznačilo, že pravidelná konzumace luštěnin dokáže snížit množství tuku v těle.

Ořechy a semena

Vzhledem k vysoké energetické hustotě ořechů a semen se předpokládalo, že jejich

konzumace přispívá k nárůstu tělesné hmotnosti. Výsledky studií z poslední doby však přesvědčivě ukázaly, že konzumace ořechů a semen k přibývání na váze nepřispívá. Naopak, konzumace ořechů přispívá k pocitu sytosti a zvyšuje termogenezi (a tedy i pálení kalorií). Konzumace těchto potravin také podporuje zvýšení kvality stravy – jsou totiž bohaté na mono- a polynenasycené mastné kyseliny, bílkoviny, vlákniny, vitamíny, minerály a bioaktivní sloučeniny s antioxidačním potenciálem. Příjem ořechů navíc pomáhá při snižování rizikových faktorů chronických onemocnění, snižuje se glykémie, hladina lipidů, oxidační stres i míra zánětu v těle.

Nápoje

Studie jedinců snažících se zhubnout (nebo aspoň udržet svoji hmotnost) naznačují prospěšný účinek zvýšené spotřeby vody. Vypítí půl litru vody třicet minut před každým jídlem vedlo ve spojení s dietou omezující kalorie k většímu úbytku hmotnosti u dospělých s nadváhou nebo obezitou ve středním a vyšším věku.

Šest randomizovaných klinických studií používalo různé strategie za účelem dosažení

úbytku hmotnosti: zvýšení denního příjmu vody, nahrazení kalorických nápojů vodou a předzásobení vodou. Všechny studie prokázaly účinek na úbytek hmotnosti, který se pohyboval od 0,4 kg do 8,8 kg (s průměrným 5,1% úbytkem tělesné hmotnosti). Nejúčinnějším zásahem bylo nahrazení kalorických nápojů vodou.

Pohyb

Existují přesvědčivé důkazy o tom, že pravidelný pohyb přispívá ke snížení tělesné hmotnosti a množství tuku v těle. Jako nejúčinnější se v tomto ohledu ukázal vytrvalostní (aerobní) trénink. Pohyb má navíc potenciál zmírnit zdravotní důsledky obezity, a to i při případné absenci úbytku hmotnosti.

Nejvyšší potenciál ke snížení viscerální tukové tkáně u mužů a žen s nadváhou má aerobní trénink střední nebo vysoké intenzity (tj. sportování). Po 12 týdnech aerobního pohybového programu došlo u účastníků studie ke snížení viscerální tukové tkáně o více než 30 cm² u žen a více než 40 cm² u mužů (podle CT analýzy). ●

Prevence šedého zákalu stravou?

Nejčastější příčinou slepoty a ztráty zraku je šedý zákal (katarakta), jehož operace patří mezi nejčastější chirurgické zákroky vůbec. Víme, že kouření může zvýšit riziko, dlouhodobé vystavení radiaci taktéž, ale jak je to se stravou?

Nedávno byla zveřejněna studie, provedená na více než 25 000 lidech s širokou škálou různých stravovacích návyků. Porovnávali ty, které nazývají hojnými konzumenty masa, s mírnými konzumenty masa a občasnými konzumenty masa. Dále porovnávali lidi konzumující pouze ryby, jiné maso ne, lidi stravující se „vegetariánsky“ a lidi stravující se „veganský“.

Výzkumníci si dali zvláště záležet, aby vybírali uvědomělé lidi, kterým záleželo na zdraví, jediné tak mohli vyloučit vliv kouření, pohybové aktivity a dalších proměnných jiného rázu. Skupina označená za „hojné“ konzumenty masa proto jedla pouze 100 gramů masa denně. To je asi jedna porce a jediné jídlo s masem za den. V USA je průměrná konzumace masa 330 gramů denně na osobu. V tomto případě byla tedy „hojná“ konzumace masa ve studii dle amerických standardů stále docela nízká. Přesto vědci odhalili dobře znatelný trend. Kdo měl nejnižší riziko vzniku šedého zákalu (katarakty)?

Ve srovnání s „hojnými“ konzumenty masa snížil omezení příjmu masa riziko asi o 15 %. Pokud jíte jen ryby, riziko je o 21 % nižší. Pokud nejíte ani ryby, snížení je 30 %. Účastníci, kteří nejedli ani vejce a mléčné výrobky, měli riziko o plných 40 % nižší. Celkově tedy měli ve srovnání s konzumenty 100 gramů masa a masných výrobků denně pescetariáni, vegetariáni a vegani riziko šedého zákalu nižší o přibližně následující procenta: o 20 %, 30 % a 40 %.

Je to podobné, jako s rizikem cukrovky, vypadá to, že riziko postupně klesá. „Postupné snižování rizika odpovídá snižování množství konzumovaného masa a masných výrobků.“

10 způsobů posílení imunity

Vzhledem k případům COVID-19 v Evropě, přicházející chřipkové sezoně a narůstajícímu výskytu dalších patogenů, jako jsou bakterie rezistentní na antibiotika, si musíme svoji obranu – schopnost držet na maximu. Podělíme se s vámi o 10 způsobů, jak toho dosáhnout.

Valérie Dufour



Bod jedna: Snižte ovlivnitelné rizikové faktory. Poslední měsíce ukázaly, že lidé se srdečním onemocněním, cukrovkou, vysokým krevním tlakem, rakovinou a respiračními onemocněními, jako je astma, mají vyšší riziko vážného průběhu nemoci COVID-19. Riziko je také vyšší u jedinců trpících obezitou. Mezi další rizikové faktory patří vyšší věk, narušená imunita a chronické nemoci ledvin nebo jater.

Nehledě na věk nebo zdravotní stav, vždy existuje něco, co lze udělat pro snížení našich rizikových faktorů. Potvrzuje to řada organizací, včetně United Nations Task Force for Non-communicable Diseases. Konzumace zdravé stravy, vyhýbání se alkoholu, fyzická aktivita a nekuřáctví mohou pomoci snížit rizikové faktory významných chronických onemocnění, jako jsou např. kardiovaskulární onemocnění a cukrovka. Nezdravá strava a nedostatek pohybu společně s nadváhou

a obezitou patří mezi hlavní rizikové faktory. Vysokému krevnímu tlaku lze předejít stejnými kroky a k tomu přidat omezení spotřeby soli. Kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a rakovina mají společně právě tyto stejné čtyři ovlivnitelné rizikové faktory: užívání tabáku, nezdravá strava, málo pohybu a užívání alkoholu. Zdravý životní styl umožňuje celému tělu lépe fungovat, včetně imunity.

Bod dvě: Denně se hýbejte. Praktikování pohybových aktivit posiluje imunitní systém, což může pomoci tělu v boji s nakažlivými virovými nemocemi. Ať už doma nebo venku, klíčové je zůstat fyzicky aktivní.

Bod tři: Zvolte rostlinnou stravu. Další klíčovou složkou zdravého životního stylu, která hraje nenahraditelnou roli v podpoře správně fungující a účinné imunity, je zdravá strava, obzvláště ta rostlinná. Vegetariánské způsoby stravování snižují riziko ischemické choroby srdeční o 40 %. Rostlinné

stravování je oproti stravě nevegetariánské spojeno s nižším krevním tlakem, nižšími tuky v krvi a sníženým shlukováním krevních destiček. Navíc je prospěšné při hubnutí, snižuje riziko rozvoje metabolického syndromu a cukrovky 2. typu. Lékaři by měli zvážit doporučení rostlinné stravy všem svým pacientům, zejména těm s vysokým krevním tlakem, cukrovkou, kardiovaskulárním onemocněním nebo obezitou.

Bod čtyři: Udržujte si zdravou váhu. Obezita je jedním z hlavních rizikových faktorů závažného průběhu COVID-19. Kromě úpravy stravy a cvičení lze úbytku dosáhnout i přerušovaným půstem. Jednoduše jezte jen dvě hlavní jídla a vynechteje večeri.

Bod pět: Praktikujte střídavou sprchu. Dalším způsobem, jak posílit imunitní systém, je využít imuno-stimulační účinky sprchování se střídavě horkou a studenou vodou. Zakončete horkou sprchu 30 vteřinami

studené vody. Teplo následované chladem zlepšuje imunitu a zvyšuje počet bílých krvinek.

Bod šest: Doplnujte vitamín D. Jak ukázala řada studií, jednou z nejdůležitějších živin pro posílení imunity, kterou bychom měli pravidelně doplňovat, je vitamín D. The Irish Medical Journal zveřejnil článek zvaný Optimalizace statusu vitamínu D pro zlepšení imunitní ochrany proti COVID-19. Píšu: „Doporučujeme, aby všichni dospělí vyššího věku, pacienti v nemocnicích a obyvatelé pečovatelských domů i jiné zranitelné skupiny určitě užívaly 20–40 µg vitamínu D denně, což je 800–2000 mezinárodních jednotek; tím by měli zvýšit svou odolnost vůči COVID-19. Tato rada by se měla rychle rozšířit i na obecnou dospělou populaci.“

Bod sedm: Zajistěte si dostatečný příjem zinku. Další důležitou linií obrany a podpory imunitního systému proti infekci je dostatečný přísun zinku. Studie ukázaly, že status zinku u jedince je kritickým faktorem, který ovlivňuje odolnost vůči virovým infekcím. Populace s nedostatkem zinku mají zvýšené riziko, že onemocní.

Bod osm: Spojte se s ostatními. Sociolog Eric Klinenberg mluví o období sociální recese. S COVID-19 jsme vstoupili do nového období sociální bolesti. Pro nás všechny je důležité, abychom si ulevili od tíže sociálního odloučení aktivitami, jako jsou procházky venku, kde se můžeme setkat s přáteli, návštěvy těch, kteří ven nemohou, a navýšení virtuální komunikace a videohovorů.

Bod devět: Najděte si způsoby, jak se vypořádat se stresem a strachem. Příchodem COVID-19 a jeho rychlým šířením se globálně zvýšilo zatížení populace úzkostmi. Lidé pobývající v izolaci pocítují značnou úzkost, zlobu a stres. Mezi způsoby, jak pozitivně nakládat se stresem a úzkostmi, patří pohyb, modlitba, rozvoj dovedností a koníčků a kontakt s ostatními.

Bod deset: Větrejte. Důkazy o možném riziku přenosu Sars-Cov-2 vzduchem se v posledních měsících rozrostly. K přenosu vzduchem dochází v uzavřených prostorách při delším kontaktu s virovými částicemi ze vzduchu uvolňujícími se při zpěvu nebo cvičení v nedostatečně větraných prostorách. Větrání se proto stává důležitým faktorem. Větrání hraje důležitou roli při odstraňování vydýchaného vzduchu plného viru. Větráním snížíme koncentraci a tedy i virovou nálož, kterou pak lidé vdechují.

V těchto těžkých časech, ve kterých nyní žijeme, potřebujeme, aby naše obranyschopnost byla co možná nejvyšší. Pamatujte však, že COVID-19 není zdaleka jedinou hrozbou pro naše zdraví. ■

Závislost může potkat každého

Na počátku závislosti je obvykle požitek nebo zážitek, který mění vnímání reality.

Jana Krynská, Advent

„První vyhrání z kapsy vyhání“ – hrací automaty umístěné poblíž vchodu do herny mají lépe nastavený poměr výhra/prohra, aby vlákaly zájemce jít dál. Patologické hráčství má v sobě potenciál zničit rodinu i vztahy a často i život člověka.

Ríká se, že sklenička vína k dobrému jídlu nebo jedno pivo přece k opilosti nevede. Konzumace látek schopných vyvolat závislost je v naší společnosti pevně zabudovaná. Problém je v tom, že není žádný medicínský marker toho, u koho se setkání s drogou rozvine od běžné konzumace až do závislosti a u koho ne (u alkoholu to je u 13 lidí ze sta). 80 % kuřáků, kteří experimentují s cigaretou, se stane závislými konzumenty, kteří podporují tabákový průmysl i za cenu vlastního sebezničení.

Proč děláme to, co nám škodí

Jsou různé motivy, proč děláme něco, o čem víme, že ve svém důsledku škodí nám samotným nebo blízkým lidem v našem okolí. Touha zažít něco nového, neobvyklého, vzrušujícího, touha po zábavě, obveselení, přizpůsobit se společnosti, zahnat nudu či snaha zapomenout nebo uniknout tíživé skutečnosti. Svůj vliv mají genetické faktory, osobní nastavení, vlastnosti produktu i společenské normy, přijatelnost, dostupnost, zákonné nastavení.

Pokud je v pozadí touha po uvolnění, je nutné mít se na pozoru, neboť cesta od konzumace k závislosti je plynulá. Kontrola nad konzumací se snadno ztrácí, dochází k bažení, silné psychické touze, často i k závislosti fyzické. Závislost je dle mezinárodní

klasifikace stav, kdy jsou splněna tři nebo více z následujících kritérií:

- Vnitřní tlak na užívání – snížená schopnost kontroly konzumace;
- Tělesné potíže při vysazení nebo snížení konzumu;
- Vznik tolerance – k dosažení stejného účinku je nutné dávky zvyšovat;
- Jsou omezovány jiné zájmy, je zvýšená potřeba času na obstarání, konzumaci nebo zotavení z drogy;
- Navzdory vědomí o škodlivosti, problémům ve vztazích a již existujícímu zdravotnímu poškození konzumace pokračuje.

Nechemické drogy

Jako nechemické drogy se označují aktivity a náruživost ve vztazích. Nejznámější vztahové poruchy jsou hráčství u mužů, nakupování u žen, závislost na práci (workoholismus), na penězích, na internetu a elektronických médiích či na ideologii.

Mechanismem působení je zvýšení hladiny nervového přenašeče dopaminu v systému odměn. Tento systém v mozku vytváří učební signál, který se jako vzorec chování v budoucnu opakuje. Mozek se přizpůsobuje změnám poměrů ve snaze zachovat rovnováhu a v důsledku toho bažení nemá nic do činění s vůlí, nýbrž se změnám způsobem učení, což ovlivňuje procesy motivace a rozhodování. To vysvětluje potíže při snaze udržet svůj konzum či vztahy na uzdě, kontrolovat je nebo zastavit. Při vysazení pak trvá několik týdnů i měsíců, než se zdravá rovnováha opět vytvoří. Avšak i tak zůstává jedinec k závislému chování vnímavý. ■

Strava pomáhá k duševní pohodě

Deprese se stává stále častějším společníkem a v době, kdy svět bojuje s pandemií koronaviru a lidé jsou nuceni zůstat doma, přibývá pacientů s depresivními a úzkostnými stavy ještě rychleji.

Anna Ročková, Storyhunters

Na stav mysli má vliv spousta faktorů, mezi něž patří i strava. Právě složení jídelníčku může významně ovlivnit, jak se cítíme, jak dokážeme prožívat radost nebo jak moc nás zasáhne smutek. Proto je důležité dbát kromě jiného i na to, abychom jedli zdravě a přijímali co nejvíce potravin, které mohou úzkostné a depresivní stavy mírnit.

Pomoci může rostlinná strava se svým protizánětlivým účinkem

„Pro vznik deprese se zdá být důležitá interakce genetického pozadí člověka a vnějšího prostředí a podmínek. Ukazuje se, že spolu

s jinými velmi důležitými faktory hraje významnou roli i jídelníček a způsob, jak se člověk stravuje. V rámci péče o duševní zdraví bychom tedy měli dbát i na to, co jíme a z čeho se přijímané potraviny skládají,“ popisuje depresi MUDr. Roman Štícha, lékař a člen Lékařské asociace pro výživu (PAN Czech Republic). Výzkumy ukázaly, že významným faktorem pro depresi je zánětlivý stav. Příznivý vliv na duševní zdraví pravděpodobně mají takzvané fytoživiny (fytonutrienty), tedy látky obsažené v rostlinách. Tyto látky jsou součástí vyvážené a pestré stravy, která je pro tělesné i psychické zdraví člověka kriticky důležitá.

Fytoživiny lze ve velkém množství nalézt v mnoha potravinách. Mezi ně patří kromě různých druhů koření, jež jsou jejich koncentrovaným zdrojem, třeba i jablka, bobuloviny, hroznové víno, kapusta, cibule či zelený čaj. Jedná se o běžné potraviny, které do svého jídelníčku může snadno zařadit úplně každý.

Náladě může uškodit kuře i vejce

Naopak negativní účinky na náš duševní stav může mít kyselina arachidonová, ta se nachází především v kuřecím mase a ve vejcích. Vyloučení, nebo alespoň omezení živočišných produktů, a jejich nahrazení rostlinným jídelníčkem může představovat neinvazivní, přirozený a levný léčebný prostředek k podpoře duševního zdraví.

Na depresi může mít vliv i zánět

Velký vliv na to, jak se cítíme, má protizánětlivá strava, která může depresivní a úzkostné pocity potlačovat. Existuje totiž předpoklad, že zánětlivá onemocnění jsou spojena s častějším výskytem vážné deprese. Výzkumy ukázaly, že lidé, kteří mají depresi, mívají zvýšené hladiny zánětlivých ukazatelů, například C-reaktivního proteinu (CRP). I tento jev se dá léčit anebo alespoň zlepšit stravou, konkrétně pak tou rostlinnou.

Jedním z nejlepších přirozených prostředků, jak snížit zvýšenou koncentraci CRP, který je markerem zánětu v těle, je konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. Ty totiž obsahují protizánětlivé látky a antioxidanty, jež již po dvou týdnech pravidelné konzumace dokáží snížit CRP až o 30 %. „Na vznik prozánětlivého stavu v těle mají vliv i endotoxiny, tedy struktury obsažené v buněčné stěně bakterií, které jsou schopné vyvolávat zánětlivou reakci,“ vysvětluje dr. Štícha. Jejich vliv na aktivní zánět je přitom okamžitý. Jestliže



se endotoxin podá přímo do krve, je možné v experimentech sledovat takřka okamžitě zvýšení hodnot zánětu, a s tím i úměrné prohloubení pocitů deprese, úzkosti nebo odloučení.

Zdravá hlava vychází ze zdravých střev

Na to, jak se cítíme, mají pravděpodobně vliv i naše střeva, respektive bakterie, které se v nich přirozeně vyskytují. „Vzhledem ke své velikosti, komplexnosti a složitému nervovému systému bývají střeva označována jako „druhý mozek“. Ve střevech je stejné množství nervů jako v míše,“ potvrzuje dr. Štícha. To jasně naznačuje, že střeva díky své velikosti a důležitosti mají velký vliv na to, jak se cítíme a že bychom se měli snažit udržovat je co nejzdravější. Významným pomocníkem na zachování ideálního prostředí uvnitř našich střev jsou probiotika, tedy živé organismy, které jsou součástí některých potravin (např. jogurty, ale i ovoce a zelenina) a přispívají k rovnováze střevní mikroflóry (mikrobioty), a tedy i celého organismu.

S hubnutím k lepšímu duševnímu zdraví?

V nedávno proběhlé pilotní studii na hubnutí se jako neočekávaný vedlejší produkt prokázalo i významné zlepšení kvality duševního zdraví. „Míra deprese a úzkostných stavů se za čtyři týdny na čistě rostlinné stravě a při dodržování řady dalších speciálních opatření na hubnutí snížila u účastníků v průměru o 68 %, resp. 62 %. O 43 % se zlepšila kvalita spánku. „Jednalo se přitom o přísný dietní režim, kdy bychom spíše očekávali, že účastníci budou naopak vystresováni a v depresi z toho, že si nemohou dopřát pokrmy, na něž jsou zvyklí,“ komentuje skvělé výsledky Robert Žižka, průkopník medicíny životního stylu v ČR a vedoucí autor této studie.

Deprese vyžaduje komplexní přístup

Strava není samozřejmě jediný faktor, který pomáhá k duševní pohodě. Důležité je co nejvíce eliminovat množství stresu v životě, mít podporující sociální zázemí, dopravit si pravidelný pohyb, pobyt v přírodě a na čerstvém vzduchu a spát minimálně sedm hodin denně. Správný jídelníček je založený na dostatečném množství ovoce a zeleniny a případném doplňování těch živin, jejichž příjem z potravy může být nedostatečný (tj. zejména vitamin D při nedostatku slunečního svitu a vitamin B12 u veganů). Tímto komplexním přístupem často dokážeme mnohem více, než pokud se rozhodneme bojovat s nemocí či nepohodou jen pomocí medikamentů. ●

Nižší ekologická stopa u veganů

Vegan, vegetarián nebo konzument masa? Kdo má vyšší ekologickou stopu?

Z materiálů České veganské společnosti. Vytvořeno ve spolupráci s Greenpeace.

Rostlinná strava je pravděpodobně nejjednodušší a nejúčinnější cestou, jak redukovat náš vliv na planetu Zemi. Nejviditelnější rozdíly mezi jednotlivými druhy stravování jsou v emisích skleníkových plynů, spotřebě vody ale i v potřebné rozloze půdy k nasycení člověka.

Rostlinné produkty mají obecně mnohem menší uhlíkovou stopu než produkty živočišné. I ta nejšetrnější živočišná potravina je zpravidla pořád zodpovědná za více skleníkových plynů než nejméně šetrné rostlinné zdroje bílkovin. Tak například pokud budete jíst celý rok polovinu avokáda denně, vyprodukuje tím 72 kg skleníkových plynů, to je stejné, jako kdybyste autem naježdili necelých 300 km. Pokud avokádo nahradíte malou porcí kuřete (75 g), které má ze všech druhů masa nejnížší ekologickou stopu, vyprodukuje 497 kg skleníkových plynů (ekvivalent přes 2000 ujetých km) – to je 7krát vyšší uhlíková stopa. A to se bavíme o avokádu, kde se v porovnání např. s fazolemi jedná o téměř 14krát vyšší uhlíkovou stopu.

Z výše uvedeného příkladu je zřejmé, že čím méně živočišných potravin naše strava zahrnuje, tím je naše uhlíková stopa nižší. Vegansky se stravující jedinec má asi o 60 % nižší uhlíkovou stopu než jedinec konzumující maso. Samozřejmě velký vliv hraje to, jak často maso konzumujeme.

Spolu s emisemi se u rostlinné stravy snižují také nároky na zemědělskou plochu.

Veganské stravování vykazuje 7× menší nároky na půdu než strava zahrnující i živočišné potraviny. Neefektivnost živočišného průmyslu je dána tím, že i zvířata musí být prvně vykrmena. Více než třetina světové zemědělské produkce (36 %) je využita jako krmivo a účinnost konverze těchto živin je opravdu nízká. Jen 12 % z toho, co je zkrmeno zvířatům, nakonec přispívá k výživě člověka. Jinak řečeno tím, že vykrmujeme zvířata, ztrácíme 88 % energie z plodin, jež zvířatům poskytujeme. Na stejné ploše půdy, ze které jsme schopni získat 100 g bílkovin rostlinného původu, můžeme získat jen 4 g bílkovin z hovězího masa.

Odvětví živočišné výroby je současně klíčovým hráčem ve zvyšování spotřeby vody. Až třetina vody spotřebované v zemědělství se využije v živočišné výrobě. Kromě spotřeby vody na pěstování krmiva je velkým problémem také znečištění vody živinami a fosforem z umělých hnojiv, antibiotiky, hormony či těžkými kovy.

Na tunu produktu mají živočišné potraviny obecně větší vodní stopu než rostlinné produkty. Totéž platí v přepočtu na kalorie. Průměrná vodní stopa na kalorie pro hovězí maso je 20× vyšší než u obilovin. Co se týče bílkovin, vodní stopa pro bílkoviny z mléka, vajec a kuřecího masa je asi 1,5× větší než pro bílkoviny z luštěnin. A u hovězího masa je vodní stopa na gram proteinu 6× větší než u luštěnin. ●





Síla zvyku

Když lidé dostali za úkol odhadnout počet rozhodnutí souvisejících s jídlem, která činí každý den – co jíst, kdy to jíst, kde to jíst a kolik toho sníst – většina uvedla číslo nižší než 20. Jakmile však byli požádáni, aby při sobě nosili počítadlo a používali ho, ukázalo se, že skutečné číslo je blíže 200.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Diet*. Vydalo nakladatelství Flatiron.

Každý den činíme až stovky rozhodnutí týkajících se jídla, přesto valná většina z nich unikne radaru našeho vědomí. Rozhodnutí vykonáváme téměř automaticky, bez vědomé reflexe, uvážení nebo povědomí. Toto bezmyšlenkovité konzumování jídla však můžeme využít i ve svůj prospěch spoutáním síly vytváření nových návyků.

Ríká se, že „obvykle děláme právě to, co děláme obvykle.“ Mnoho z našich stravovacích návyků je právě takových – navykých. A čím zaneprázdněnější a nepozorní jsme, tím snadněji se uchýlíme ke svým návykům. A právě proto existují. Návyky jsou takovými reflexními podrutinami, které náš mozek využívá jako mechanismy k uvolnění mentálních zdrojů. Návyky se mohou obrátit proti

nám, jsou-li škodlivé, nebo nám mohou pomoci, pokud jsou prospěšné. Představte si, že byste si na každodenní seznam úkolů museli připisovat „zapnout si bezpečnostní pás“. Možná byste si dali papírek s poznámkou na palubní desku nebo byste si snad uvázali provázek na klíče od auta? Pokud však jste naučení vždy se v autě připásat, sáhnete po bezpečnostním páse automaticky, aniž byste si to uvědomovali.

Jakmile něco děláte pravidelně dostatečně dlouho, váš mozek si tyto činnosti zapíše do paměti a může je na přání znovu vytasit, aby tak zautomatizoval část vaší kognitivní zátěže. A k automatizaci dochází automaticky. Pouhé opakování jednoduché činnosti v konzistentním kontextu nakonec vede

ke spuštění dané činnosti při vystavení stejné situaci. Když to budete dostatečně opakovat, povede nastoupení do auta (kontextový podnět k akci) automaticky k natáhnutí se po bezpečnostním páse (akce).

Návyky jsou definovány jako „naučené reakce na situační podněty,“ takže se skládají ze dvou částí – podnětu k akci a samotné akce. Podnět může být v jakémkoliv kontextu, může to být například událost (příchod do práce), čas (po snídani), lokace (v autě) nebo i nálada (neklid). Musí však jít o něco charakteristického, na co často a konzistentně narážíme v každodenním životě. Když budete něco ve stejném kontextu stále znovu opakovat – ať už vědomě nebo nevědomě – může z toho vzniknout návyk.

Jak dlouho to trvá? Možná už jste slyšeli, že se nové návyky utvoří za 21 dní. Jenže to je mýtus, který evidentně pochází z anekdotických důkazů o tom, jak dlouho trvá pacientům po plastické chirurgii si psychicky zvyknout na svůj nový vzhled. Když se to vědci rozhodli skutečně otestovat, průměrný čas k dosažení automaticnosti činil 66 dní. Dobrovolníci ze studie byli požádáni, aby si vybrali nový návyk týkající se jídla, pití nebo pohybu a tuto činnost vykonávali každý den ve stejném kontextu. Zde pár příkladů: „konzumace kousku ovoce při obědvání“, „vypítí láhve vody při obědvání“ a „15minutový běh před večerí.“ V časech potřebných k automatizaci těchto činností byly značné rozdíly, rozpětí bylo 18–284 dní, nicméně průměr byl právě 66 dní. Může se to zdát jako dlouhá doba, ale dovoluji vám ujistit vás, že to s přibývajícím časem bude stále lehčí a motivaci potřebujete udržet jen do doby, než nový návyk vznikne. Potom už máte vyhráno. Jako byste si nahráli do mozku nový program pro vestavěný celoživotní figl do života.

Kouzlo návyků tkví v jejich přetrvávání dokonce i po vyprchání vědomé motivace nebo zájmu. Stanou se nám zkrátka přirozenými. Už si s nimi nemusíte dělat starosti. Jdete vstříc zdraví bez námahy.

Odnaučování špatných návyků

Pochopitelně mohou vznikat i špatné návyky, zlovyky. Když jste poprvé svačili v noci u televize, možná jste měli doopravdy hlad, ale časem se tyto dvě aktivity staly natolik provázanými, že vysílání TV pořadů ve vašem oblíbeném čase spouští touhu po něčem k snědku i tehdy, když vlastně jíst nepotřebujete. Nakonec už si nemůžete pomoci, vznikne špatný návyk. V jedné často citované studii se lidé konzumující v kině popkorn ptali, proč to vlastně dělají. Většina řekla něco na způsob „protože chutná dobře.“ Jeví se to jako dobrý důvod, ale proč tedy snědli stejně množství popkornu i když byl zvětřalý, týden starý a ani jim „rozhodně nechutnal?“ Když do stejného scénáře dosadíte jedince, kteří neměli vytvořený návyk, sní více čerstvého než starého popkornu. Silné návyky však mohou přetrvávat i nezávisle na vašich úmyslech nebo důsledcích vašeho chování.

Existují dva způsoby, jak se zlovyků zbavit: změnit podnět nebo změnit akci. Nejprůchoďejším způsobem je pokusit se vyhnout situačním spouštěčům. Zotavující se alkoholici a drogově závislí lidé moc dobře znají moc sociálních nebo environmentálních podnětů lákajících k opětovnému podlehnutí závislosti. Možná právě proto je pro některé lidi jednodušší přestat kouřit při cestování

nebo jiném odloučení od běžných každodenních situací. Kdykoliv se můžeme vyhnout rizikové situaci – například jít do práce jinou cestou a vyhnout se cukrárně – můžeme těžit z kontextuálních změn a vyhnout se nutkání podlehnout zlovyku.

V té popkornové studii byli účastníci navyklí konzumaci popkornu v kině pokusně přesunuti do videokonferenční místnosti a tam už se jejich návyk prolomil. Bez stejných kontextuálních podnětů byly akce účastníků osvobozeny od nadvlády návyků a i oni pak odmítli zvětřalý popkorn. A to je první způsob, jak se odnaučit zlovyk – zabránit jeho aktivaci. Další možností je zabránit jeho vykonání. V popkornové studii toho bylo dosaženo tajným přinucením konzumentů popkornu jíst jej svojí nedominantní rukou.

Seděli v kině s kbelíkem popkornu, takže jejich reflexivní reakce bezmyšlenkovitě sáhly klidně i po zvětřalém popkornu byla spuštěna. Jenže pouhá nutnost natáhnout se pro popkorn druhou rukou stačila k narušení subrutiny a opětovnému nabití vědomé kontroly. Změňte podnět nebo akci. Můžeme zablokovat spuštění návyku nebo jeho plynulou implementaci.

Výzkumníci začali až tak daleko, že navrhli „dietářům“, aby „aktivně narušovali výkon aktivované konzumační sekvence jednoduchými manipulacemi, jako je jezení nedominantní rukou, a tak dostali konzumaci pod svou osobní kontrolu.“ Když však stejnou manipulaci budete dělat dost dlouho, stane se z ní také návyk. Z nezdravého jídla z levačky se tloustne stejně jako z nezdravého jídla z pravačky. Lepší strategií by bylo vytvořit si nové a zdravé stravovací návyky.

Změňte podnět

Ze zdravotního hlediska příliš nezáleží na tom, co jíte na narozeniny, svátky nebo při zvláštních příležitostech (pokud pro vás není každý den Národním dnem parku v rohlíku). Hlavní je, co jíme na každodenní bázi, proto jsou naše stravovací návyky tak důležité a mohou přinášet dobré i špatné. Naše stravovací volby mohou být ze začátku naplánované a účelné, později však už mohou jen jet dobře vyjetými koleji. Návyky mají tendenci setrvávat nezávisle na našich záměrech.

Asi právě proto často nestačí pouze vědět, co je správné.

Ve vědomosti je síla, ale nemusí jí být dost na to, aby prolomila špatné návyky. Příkladem jsou protikuřácké kampaně, které byly úspěšné v rozšiřování povědomí o nebezpečnosti cigaret, ale samotné nebyly příliš efektivní v motivaci lidí přestat kouřit. Snahy mědi o redukci zneužívání návykových látek mladými se dokonce dočkaly opaku. Metaanalýza více než stovky dokumentů ukázala, že povědomí a postoje se zlepšily, nicméně informační kampaně vedly spíše k nárůstu v užívání drog u mladých lidí.

Návyky jsou sklony k opakování chování při opakování stejných podmínek. Když se návyk utváří, vědomé rozhodování ustupuje a nahrazuje ho práce reflexivních okruhů v mozku. Síla návyků je však zároveň jejich slabostí. Závislost návyků na kontextových spouštěcích je činí zranitelnými vůči modifikaci.

Tak jako kuřáci usilující o odnaučení kou-

ření mohou například odklidit všechny popelníky z dohledu, tak i my se můžeme pokusit zbavit všeho nezdravého jídla ve spízi. Pokud jste navyklí dát si vždy po spatření dózy se sušenkami jednu sušenku, mohlo by být dobrým nápadem nahradit ji mísou s ovocem. Strategie jako je chystání si zdra-

Existují dva způsoby, jak se zlovyků zbavit: změnit podnět nebo změnit akci. Nejprůchoďejším způsobem je pokusit se vyhnout situačním spouštěčům.

vých svačinek s předstihem mohou pomoci přetvořit naše bezprostřední okolí v prostředí přívětivější zdravým volbám. Chceme-li změnit všechny naše návyky najednou, můžeme vyzkoušet využít velkých životních změn, například změnit bydlení.

Aktivisté z oblasti veřejného zdraví toho využívají tak, že cílí na lidi prožívající přirozené změny v životě, například nástup do nové práce. Studie osobních záznamů o úspěšných a neúspěšných pokusech o velké životní změny zjistila, že změna blízkého okolí nebo přestěhování do úplně jiné lokality zřejmě pomáhá. Když jsou narušeny naše existenční návyky, vyvstane příležitost k novému začátku. Nemusíte se však nutně stěhovat, abyste začali nanovo. Můžete také změnit své nynější špatné návyky a přetvořit je ve zdravé návyky. Nebo si vytvořit nové návyky od základu pomocí technologie známé jako implementační záměry.

Jak se lépe ovládat

Pokud se v určité situaci stane, že malé chybě přisoudíme větší závažnost, nebo naopak podceníme důležitý detail, bude následovat podráždění a hněv.

Z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet. Vydal Advent-Orion.

Tato emoce je výsledkem psychických i fyzických procesů v našem mozku.

Když náš mozek vyhodnotí situaci jako urážlivou, nebezpečnou nebo zahanbující, vyšle v reakci na stres signál k uvolnění katecholaminů. Jedná se o hormony, které organismus uvedou do pohotovostního stavu a vytvoří velkou dávku energie, která vydrží několik minut.

Současné dochází k vyplavování dalšího typu hormonů z limbického systému (amygdaly), které mozek připravují na fyzickou aktivitu. Tato druhá fáze je mnohem trvalejší než první (ta odezní během několika minut), může trvat hodiny či dokonce dny. Excitovaný stav organismu umožňuje reagovat na podněty zvýšenou rychlostí. Proto je podrážděný člověk mnohem náchylnější k dalšímu výbuchu hněvu.

Dolf Zillman je psycholog působící na Univerzitě v Alabamě. V jednom pokusu nechal několik dobrovolníků vystavit řadě provokativních a urážlivých výroků. Později část z nich sledovala film, který byl uklidňující, zatímco druhá část zhlédla film, který byl naopak rozrušující. V závěrečné fázi pokusu se Zillman ptal dobrovolníků, jak hodnotí člověka, který je na začátku provokoval. Chtěl vědět, zda by ho přijali jako uchazeče o zaměstnání. Zillman prokázal, že mezi stupněm podráždění a touhou pomstít se je přímá korelace. Jinými slovy, čím rozčilenější byly pokusné subjekty kvůli zhlédnutému filmu, tím tvrdší byla jejich reakce vůči tomu, kdo je předtím provokoval.

Každý stres způsobuje adrenokortikotropní reakci, v jejímž důsledku se snižuje schopnost ovládat hněv. Vzteky většinou

způsobuje řada provokací. Každá z nich zvyšuje dávku katecholaminů v mozku, jejichž úroveň tak nemá šanci klesnout. Množství hormonů v krvi trvale stoupá, dokud se organismus neocitne ve stavu zvýšené podrážděnosti. V takové chvíli může spustit výbuch hněvu i relativně nevinná událost a vše může snadno vést dokonce i k násilí.

Jakmile se spustí popsaná fyzická reakce, není možné apelovat na rozum jedince. Ten

Tělesné cvičení, uklízení, dechové cvičení, četba nebo hra na hudební nástroj patří mezi efektivní aktivity, jež pomáhají uklidnit vztek.



Jakmile se spustí popsaná fyzická reakce, není možné apelovat na rozum jedince. Ten vidí před očima pouze pomstu za příkoří a je mu jedno, jaké bude mít jeho počínání důsledky. Důležité je proto zastavit celý proces předtím, než se vymkne kontrole. A k tomu nám může ideálně pomoci kognitivně behaviorální terapie.

vidí před očima pouze pomstu za příkoří a je mu jedno, jaké bude mít jeho počínání důsledky. Důležité je proto zastavit celý proces předtím, než se vymkne kontrole. A k tomu nám může ideálně pomoci kognitivně behaviorální terapie. Čím dříve se celou situací podaří zvládnout, tím větší existuje šance, že nedojde ke zkratovému jednání.

Kročení zlé šelmy

Ze všech emocionálních stavů, které se lidé snaží ovládnout, je nejsložitější a nejdolnější právě hněv. V jeho pozadí stojí pocit ukřivděnosti, který mysl zahlučuje přesvědčivými argumenty, proč je úplně správné a nevyhnutelné vybuchnout vzteky. Smutek člověku odebírá energii, zatímco hněv může být dokonce vzrušující. Právě přesvědčivost hněvu je důvodem, proč ho někteří lidé považují za neovladatelný, ba dokonce „zdravý“. Existují názory, že hněv ovládnout lze, ale že bychom se o to neměli pokoušet. Jejich zastánci říkají, že „je důležité

to ze sebe dostat“. Ventilace potlačených emocí by měla podle nich napomoci katarzi.

Na druhé straně spektra se nachází stejně zrádný názor, že hněv je třeba ovládnout a zkrotit za každou cenu. Někteří psychologové tvrdí, že potlačený vztek může způsobovat psychické i fyzické problémy, ale všichni víme, že neovládaný hněv je velmi nebezpečný a nepříjemný. Odborníci zabývající se zvládnutím emocí dospěli k názoru, že otevřené vyjádření vzteku může přinést jedinci uspokojující pocit, ale nevede k rozptýlení hněvu. Místo úlevy nastává eskalace, protože otevřené vyjádření vzteku jenom stupňuje fyziologickou reakci. Nelze popřít, že zlostná komunikace může mít i terapeutický účinek, nicméně samotná ventilace negativní emoce jen zřídka vede k uklidnění.

Když se v člověku vzmáhá hněv, bývá nejlepším taktikou vedoucí k jeho zvládnutí nijak nevyjadřovat navenek svůj pocit. Ideální je nechat si prostor na promyšlení a zhodnocení celé situace. Ovládnutí okamžité zloby slouží jako prevence toho, abyste osobu, jež vás irituje, dále neprovokovali. Sám hněv je přirozená emocionální reakce. Abychom však dokázali rozpoznat a korigovat vadné myšlenkové postupy, které jsou hněvu vlastní, je nutné si být vědom toho, co se děje. „Nenechte nad svým hněvem zapadnout slunce.“

Time-out

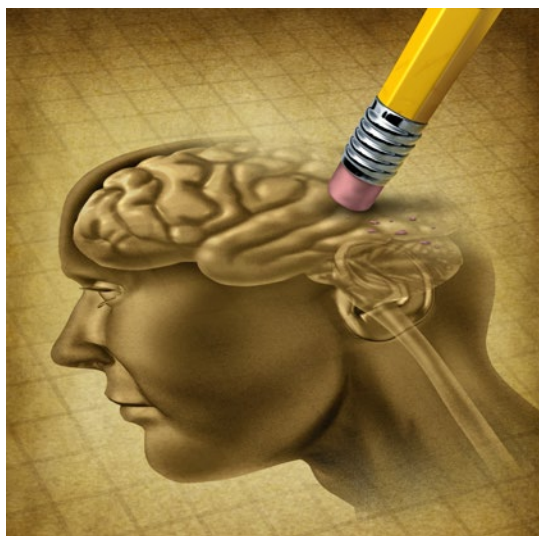
Efektivní strategií, jak zvládnout hněv, je vzít si čas na rozmyšlenou – ve sportovní terminologii time-out. Když přichází hněv, pokuste se odejít někam, kde může odeznít adrenalinová reakce a kde se nenacházejí další spouštěče vzteku. Odejděte od člověka nebo ze situace, která vás rozčiluje.

Jedna z nejstarších studií zabývající se hněvem pochází z roku 1899. Již v ní je zdůrazněna důležitost času na rozmyšlenou. Říká se v ní: „Když mi bylo asi 13 let, odešel jsem v zachvatu hněvu z rodného domu a zapřisahal se, že se už nikdy nevrátím. Byl krásný letní den a já kráčet po malebné pěšině dál a dál. Krása přírody však dokázala ztišit mé rozjité nitro natolik, že jsem se po několika hodinách kajicně vrátil domů. Tak jedná o té doby vždy, když cítím hněv. Jest to ten nejlepší lék.“

Tělesné cvičení, uklízení, dechové cvičení, četba nebo hra na hudební nástroj patří mezi efektivní aktivity, jež pomáhají uklidnit vztek. Projížďka autem, kterou mnozí preferují, nemusí být zrovna nejbezpečnější volbou.

(Stáli byste vy sami o to, aby proti vám jel řidič, který se právě do krve pohádá se svou manželkou?)

Čas na vychladnutí může přinést kýžený efekt pouze tehdy, když se nám podaří zastavit proud negativních emocí v mysli. Naším cílem je poopravit vadné myšlenkové pochody, jež hněv vyvolaly. Nakupování nebo jídlo však patří mezi činnosti, které neposkytnou dostatečný prostor k reflexi našich emocí a jejich změně.



Kontrola perspektivy

Klíčem k ovládnutí vzteku je přerušení toku myšlenek, které ho živí. Opakované zabývání se starými křivdami jenom přilévá olej do ohně, protože znovu prožíváme situace, které negativní emoce vyvolaly.

Jedním z nejlepších způsobů, jak hněv zkrotit, je klidné promyšlení situace z jiné perspektivy. Lepší pochopení toho, co se stalo, může být velice užitečné. Staré indiánské přísloví, abychom „nesoudili nikoho, v jehož mokašínách jsme nechodili“, v sobě skrývá velkou moudrost. Učí nás s odsouzením druhého člověka posečkat. Například uvědomění si toho, že druhý člověk prochází složitým a stresujícím obdobím, vede k větší trpělivosti a zmenšuje naši chuť mstít se za utrpená příkoří.

Hněv se vždycky krotí snáz dříve, než se úplně vymkne kontrole. Jakmile konflikt vypukne plnou silou, většinou už jsme propásli nejlepší příležitost pro jeho řešení. Člověk, který vidí rudě, nedokáže slyšet ani informace, které by jinak jeho hněv úplně utišily. I v situacích, v nichž je potřebná konfrontace, je dobré si nejprve celou situaci promyslet. Díky tomu může být celý rozhovor mnohem konstruktivnější. ●

Nemají andělíčky v nebi strach?

Po dlouhé době jsme tehdy byli na Silvestra u manželčiny rodičů a naši kluci byli ještě ve věku, kdy je bavily „ra-chejtle“. Chvilí před půlnocí jsme šli ven, abychom si udělali ohňostroj. Přidali se k nám i mladí od sousedů.

Postupně jsme do nebe vypouštěli jednu raketu za druhou, když vtom se ozvalo: „Maminko, nebudou se andělíčky v nebi bát?“ Ten hlásek patřil tříleté dcerce od sousedů. Ta barevná světýlka na obloze se jí líbila, ale současně se jí bála. Proto se držela maminky okolo krku.

Čekali jsme, jakou dostane odpověď. „Neboj,“ ozvala se po chvíli její máma, „oni už jsou na to zvyklí.“ Asi svou malou dobře znala, protože Zdenička se po její odpovědi přestala o andělky bát a začala se dokonce usmívat.

Ze Zdeničky už je dneska slečna. Na její upřímnou otázku ale občas vzpomínám. Dnešnímu světu chybí ta upřímná dětská obava, abychom svým jednáním neubližovali těm druhým.

„Jak chceš, aby lidé jednali s tebou, tak ty jednej s nimi.“ Tento Ježíšův princip je receptem na to, abychom každý další rok prožili lépe a spokojeněji než ten minulý.

Z knihy Vlastika Fürsta Host do domu, čagan do ruky! Vydalo nakladatelství Advent-Orion.



Bezpodmínečná úcta

Mnozí muži si vykládají kritiku jako pohrdání; a pohrdání je něco, s čím si muži neumí dost dobře poradit.

Z knihy Emersona Eggerichse *Láska a úcta*. Vydal Návrat domů.

Ženy musí pochopit, že jejich manželé nejsou ani z poloviny tak velcí, silní a odolní vůči zranění, jak by se mohlo zdát. Žena si může sama sebe představovat jako půvabnou kapičku rosy a svého manžela jako velkého, silného medvěda, který by měl být schopen zvládnout jakýkoliv trest.

Jednoho obrovitého chlapíka vyvedl z míry útok jeho milované, a tak jí řekl: „Ty mě nenávidíš.“ Frustrovaně mu odpověděla: „Když na tebe křičím, že tě nenávidím, měla bys vědět, že to tak nemyslím. Vždyť ty měříš přes dva metry a vážíš více než metrák. Dělán to proto, že to můžeš vydržet.“ Pravda je však taková, že spousta mužů to vydržet nemůže. Bez ohledu na to, jak velké mají tělo, jsou emocionálně zranitelní vůči všemu, co vyznívá jako pohrdání. Jako se ženy bojí, že nebudou milovány, muži se bojí neúcty (pohrdání).

Muži potřebují a touží po tom, aby jim jejich manželky projevovaly čest a úctu. Muži při konfliktu potřebují cítit úctu víc než lásku. Muži v hloubi srdce vědí, že je manželka miluje, ale vůbec si nejsou jisti tím, že si jich manželka váží.

Úžasné ale je, co se stane, když žena dává muži najevo úctu a obdiv. Jedno staré anglické přísloví praví: „Každý muž usiluje o obdiv jedné ženy.“ V době namlouvání se právě ona stala touto ženou a on poklekl a požádal ji o ruku. Cítil k ní hlubokou lásku, ale ta vzešla z jeho přesvědčení, že si ho váží a obdivuje. Hluboko v nitru rozezněla strunu, která doslova řídila jeho život.

Když ale začne žena doma na manžela mluvit tak, jak by s ním muž nikdy nemluvil, nemůže uvěřit, že jeho žena dokáže být tak agresivní a neuctivá. Obvykle se takový manžel odvrátí ve snaze ukončit hádku a posunout se jinam. Nechce o tom mluvit. Proč? Protože se cítí být pohlčen a přemožen manželčiným nesrozumitelným chováním, negativními emocemi a útočnými slovy. To vše ho zlobí a popouzí. Proto raději odchází.

Podle rozsáhlého průzkumu Johna Gottmana 85 % mužů se svými manželkami



Je nejvyšší čas, aby ženy začaly objevovat, jak se jejich manželé doopravdy cítí. Když muž dostává od manželky bezpodmínečnou úctu, všechny láskyplné pocity se vrátí a začne své ženě projevovat lásku tak, jak v to vždy doufala.

při konfliktu nakonec odmítá spolupracovat. U mužů napětí narůstá rychleji, protože jejich krevní tlak a puls se zvýší mnohem víc a zůstávají zvýšené mnohem déle než u žen.

Během vypjatých výměn názorů může manželčina negativní kritika muže naprosto přemoci, takže pak nemá velkou chuť se jí zabývat. Žena takové výměny názorů vnímá jako možnost posílit jejich vzájemnou lásku a její puls se při nich nezrychluje. Manžel naproti tomu vnímá tuto výměnu názorů jako hádku, při níž velice pravděpodobně přijde o úctu, což rozpumpuje jeho puls. Ve snaze uklidnit se muž zaleze do své ulity – zmlkne nebo sám někam odejde. Manželka může toto jeho chování vnímat jako projev nelásky, ale tak tomu není.

Gottman uvádí: „Takovéto interakce mohou vytvořit začarovaný kruh, zejména v manželství s vysokou mírou konfliktů. Čím



víc si ženy stěžují a kritizují, tím více se jejich manželé stahují do sebe a zalézají do ulity; čím víc se muži stahují a zalézají do ulity, tím víc si jejich manželky stěžují a kritizují.“ Gottman dodává, že pokud se manželka začne chovat útočně a opovržlivě, manželství je ve vážném nebezpečí. Jestliže se tento kruh neprolomí, skončí to pravděpodobně rozvodem.

Muž není nejlepší kamarádka

Žena často přistupuje k manželovi stejným způsobem, jako by jednala se svou nejlepším kamarádkou. Když ženy mají mezi sebou konflikt, obě obvykle vyjádří své pocity slovně. Řeknou si, co mají na srdci, protože instinktivně vědí, že to nakonec povede ke smíření. V určitém bodě jedna z nich řekne: „No jo, udělala jsem chybu.“ Druhá pak řekne: „Ne, já taky. Odpuštěš mi, prosím?“ Nato

ta první řekne: „Samozřejmě ti odpouštím a taky se moc omlouvám.“ Potom se obejmou, uroní několik slz a za chvíli se už zase smějí.

Naneštěstí si ženy myslí, že tento postup bude u jejich manželů fungovat stejně dobře jako u jejich nejlepších kamarádek. Když vystane problém a žena něco vnímá jako projev nelásky, instinktivně se vydá k manželovi, aby mu sdělila své pocity. Jejím konečným cílem je, aby se oba jeden druhému omluvili a pak se objali. Takto se snaží udržet své manželství svěží. Její srdce touží vyřešit problém a smířit se. Manžel pro ni znamená víc než kterýkoliv jiný dospělý na světě. To, že upozorňuje na problém, je v podstatě kompliment. Říká si: „Kéž by mi tak uviděl do srdce! Proč se mi tak uzavírá?“

Manželka však obvykle nevidí, že mezi její nejlepší kamarádkou a jejím manželem panuje veliký rozdíl. Vůči svému manželovi bude kritičtější než ke své nejlepší kamarádce. Nevidí v tom problém, protože podle jejího názoru patří k jejímu poslání jako jeho milující družky „pomáhat“ mu změnit se v milujícího muže. Ví, že když se jí podaří předložit mu své kritické připomínky, její manžel se změní. A pokud se změní a začne jí trochu víc projevoval lásku, ví, že ona ho stejně bude milovat víc než on ji.

Manželský vztah je také, na rozdíl od vztahu ke kamarádce, předmětem nepřetržitého hovoru mezi ní a jinými ženami. Ženy si chtějí navzájem sdělovat, jak je jejich manželství úžasné. Manželčiny negativní pocity se proto mohou ještě zhoršit, když její muž bojkotuje její snahu přimět ho ke změně. Nečiní ji šťastnou, a tak nemůže svým přítelkyním vyprávět o radostech svého manželství. Když

její negativismus narůstá, hrozí, že se bude chovat ještě bojovněji a opovržlivěji a manžel se jí pak uzavře úplně.

Kruh šílenství

Manžel nedešifruje volání: „Potřebuji tvou lásku,“ a místo toho slyší: „Nevážím si tě.“ Když začne žena být příliš negativní, sama sobě – ani svému manželství – neprospěje.

Naštěstí si některé ženy začínají uvědomovat, že negativní konfrontace nefunguje. Jedna manželka o tom napsala:

„Moje síla a verbální schopnosti mému manželství příliš nepomáhají. Působila jsem na svého manžela jako příliš silná, panovačná, náročná a kritická. Byla jsem jako jeho maminka, jeho učitelka a jeho Duch svatý. Mám v povaze vést, řídit, ovládat, dávat věci do pořádku, jednat správně a nutit k tomu druhé. Manžel se děsí mého jazyka.“

Když muž pocítí, že k němu už manželka nevzhlíží a naopak se na něj dívá spatra, dá se do pohybu „kruh šílenství“. Kruh šílenství se často roztáčí ve chvíli, kdy ženy začnou doma hubovat. Slovo „hubovat“ se často spojuje s tím, když matka vynadá svému dítěti; podle slovníkové definice však hubovat znamená hněvivě něco někomu vytýkat. Když se žena pouští do svého manžela s opakovanými výtkami a „hubováním“, je to zaručený způsob, jak mu nejen lézt na nervy, ale také s ním jednat neuctivě.

Zcela nová informace

To, že muži potřebují úctu, je pro mnoho žen zcela nová informace. Když na seminářích ženám říkám, že Bible manželkám prikazuje, aby svým mužům projevovaly bezpodmínečnou úctu, dívají se na to nevěřicně.

Jejich zmatku rozumím. Jsou tak výrazně utvořeny pro lásku a naše kultura klade na lásku tak veliký důraz, že ve skutečnosti neznají muže, které si vzaly. Často reagují slovy: „Tohle je mi úplně cizí.“

A právě to je problém. Když žena nemluví „jazykem úcty“, muž po chvíli ztratí o komunikaci s ní zájem. Kdo by si chtěl povídat s někým, kdo nemluví jeho jazykem?

Manžel tedy zmlkne

a odejde. Dokonce, i když ženám řekneme, že jejich muži mají pocit: „Moje žena si mě neváží,“ jejich reakce je: „Co to s tím má společného?“ Odpověď samozřejmě zní: všechno.

Je nejvyšší čas, aby ženy začaly objevovat, jak se jejich manželé doopravdy cítí. Když muž dostává od manželky bezpodmínečnou úctu, všechny láskyplné pocity se vrátí a začne své ženě projevovat lásku tak, jak v to vždy doufala. ●

Beránek

Snad každý člověk v trápení touží
Blízného hledat, s někým být
Jen tu tíhu nenést sám
Moci se s někým podělit

Ty jsi byl, Pane, také člověk
Ačkoliv Bůh, přec' jedním z nás
Ale když tě obvinili
Kdo může říct, že slyšel tvůj hlas?

I když jsi cítil lidskou bolest
V soužení, jakého nikdo nemá
Přesto, že na smrt tě odsoudili
Tvá ústa zůstala němá

Přijal jsi podlou lež i zradu
S pokorou tvrdou dřeva tíž
Jak beránek ústa neotevřel
Mlčky za nás nesl kříž

Dovolil jsi rukám katů
Hřeby ti vrážet do těla
Taková byla tvá láska k lidem
Že bránit svůj život nechtěla

Láska, která i bez slov
Každého umí oslovit
A říká víc, než můžem' snést
Víc, než jsme schopni pochopit

Stále zní světem tvé volání
Den co den tvůj lásky hlas
Kéž ho vždycky uslyšíme
A kéž zůstává v nás

Magda Berkyová

Z Petriho misky až na konec světa

Faktu, že mám ve své zdravotní kartě už od kojeneckého věku napsanou alergii na penicilin, mi bylo vždycky tak trochu líto.

Tereza Bálková, Sedmá generace

Mám a vždycky jsem měla ráda ten romantický příběh o Flemingovi, který na penicilin přišel náhodou, když v laboratoři objevil dávno zapomenutou Petriho misku s jakousi zvláštní plísní. Jako snad všechny romantické příběhy, je i tento pravdivý jen částečně. A ani on ve skutečnosti nekončí jednoznačným happyendem.

Pokud vám byl v poslední době lékařem předepsán nějaký druh antibiotik, napadlo vás možná pročíst si seznam nežádoucích účinků. Ale i kdyby se vám nalezený seznam zdál dlouhý až dost, něco v něm přece jenom chybí. Antibiotika, ostatně jako mnoho dalších léků, totiž mají nezanedbatelný vliv na životní prostředí a ve svých důsledcích ovlivňují mnohem více než jen zdraví člověka. Spoustu z těchto vlivů bychom přitom mohli, a nakonec snad i měli, označit jako svého druhu nežádoucí účinky.

Tam a zase zpátky

Svetlana Polianciuc a její vědecký tým publikovali letos na jaře v časopise *Medicine and Pharmacy Reports* přehledovou studii, která se zabývá příčinami a následky toho, že se dnes na různých místech v přírodě setkáváme s reziduí antibiotik.

Antibiotika využívaná při léčbě, ať už lidí, nebo zvířat, se do životního prostředí dostávají vylučováním, přičemž v závislosti na konkrétním druhu antibiotik z těla vyloučíme 40 až 90 procent přijaté dávky léku. Odpad pocházející od lidí sice protéká přes čističky odpadních vod, žádná z běžně používaných ale není schopna odstranit sto procent všech chemických látek, které po léčích ve vodě zbývají. Dalším zdrojem kontaminace jsou pak nepoužité léky, které jsou spláchnuty do záchodu, vyhozeny do směsného odpadu nebo jinak nesprávně zlikvidovány. A byt

o využívání odpadních vod v zemědělství běžně uvažujeme jako o ekologickém kroku, jde o vodu, která obsahuje množství – nejen antibiotických – reziduí a použitím v zemědělství se dostává přímo do potravin. Zdá se, že ve chvíli, kdy jsou antibiotika vypuštěna do životního prostředí, jejich cestu zpátky k nám často nelze zastavit.

V souvislosti s negativními dopady antibiotik v životním prostředí se nejčastěji mluví o zvyšování takzvané antibiotické rezistence, tedy odolnosti bakterií vůči působení antibiotik. Nejde ale o jediné riziko, které je s výskytem těchto látek v přírodě spojené. Na úrovni rostlinných buněk mají antibiotika vliv na chloroplasty, přeneseně tedy na proces fotosyntézy, a mitochondrie, kvůli čemuž zase způsobují oxidativní stres u rostlin, tedy narušení metabolismu kyslíku.

Antibiotika též mohou způsobovat oddálení klíčení a snížení objemu biomasy, což má obojí vliv na sklizeň a v důsledku způsobuje menší výnosy z pěstované plodiny. Z negativních účinků na zdraví člověka můžeme mluvit ještě o schopnosti antibiotických reziduí ovlivňovat lidský mikrobiom – ten je spojován s kvalitou naší střevní mikroflóry, problémy s ním spojené se však podle autorů zmíněné přehledové studie mohou ukázat nejen v trávicím systému, ale třeba i větším výskytem alergických reakcí.

Na příkladu s antibiotiky vidíme, co způsobuje jedna konkrétní skupina léků. Je přitom ale důležité nezapomínat, že do životního prostředí se podobným způsobem dostávají i další rezidua běžně používaných léků; mezi těmi často využívanými jsou to například antidepresiva, hormonální antikoncepce nebo antipyretika. Přitom každá z těchto skupin léčiv by mohla mít svůj – nikoliv úplně krátký – seznam nežádoucích účinků na zdraví člověka a přírody.

Opomíjený úsek cesty

Rezidua antibiotik se ale, stejně jako ostatní farmaceutické výrobky, nedostávají do životního prostředí jen během své spotřeby a likvidace, ale i výroby. Právě ekologické a zdravotní zátěži vznikající už při výrobě medikamentů se obecně věnuje nejméně pozornosti. Studie upozorňující na důležitost tohoto problému přitom existují. Několik z nich se zabývá situací v Indii, která patří mezi největší výrobce léků na světě. Už v roce 2009 byla, podle analýzy Jerkera Ficka a jeho týmu, zaznamenána nadprůměrná kontaminace léčiv při analýze vzorku z čističky odpadních vod nedaleko indického Hydabada, v jehož blízkosti se nachází kolem devadesáti firem na výrobu léčiv, jejichž odpadní vody do této čističky přitékají.



Jedním z důvodů, proč se ekologická zá-
těž výroby léků opomíjí, může být fakt, že
jeho dopady jsou viditelné především na
oněch konkrétních místech, kde výroba pro-
bíhá. Nám, Evropanům, kteří jsme větši-
nou pouhými konzumenty léčiv, se tak mo-
hou tyto problémy zdát velmi vzdálené. Což
ostatně – alespoň v přepočtu na kilometry,
a tudíž i limity naší představivosti – oprav-
du jsou. Četná data nám však ukazují, že
environmentální problémy jsou planetárně
provázány a zřídka se omezují na danou
lokalitu.

Kdo za to může?

Než si ale začneme navzájem spílat,
že jsme si nechali napsat antibio-
tika na angínu, než v hrůze vy-
bereme z lékárničky všechny
nepoužité léky na předpis,
které jsme si vyzvedli, pro-
tože – co kdyby a vždyť je
to zadarmo, než svatosva-
tě slíbíme, že menstruač-
ní bolesti už budeme
místo polykáním vše-
možných prášků ře-
šit vždycky raději ča-
jem a teplou vanou,
měli bychom se spí-
še zastavit a zeptat se,
jestli si takové sliby dávají
také ti, kteří za ony nežádoucí
účinky zodpovídají přece jenom trochu
více než většina z nás.

Evropská federace farmaceutické-
ho průmyslu a asociací vydává každý rok
zprávu, jejíž struktura se za posledních

deset let v ničem podstatném nezměnila.
Mezi nespočtem grafů o ekonomickém pří-
nosu farmaceutického průmyslu a stoupající
zaměstnanosti v oboru nenajdeme ani jediné
slovo o dopadech léků na zdraví lidí a krajiny.
Ani v roce 2019 nepatří jediná strana envi-
ronmentální otázky výroby a likvidace farma-
ceutických výrobků.

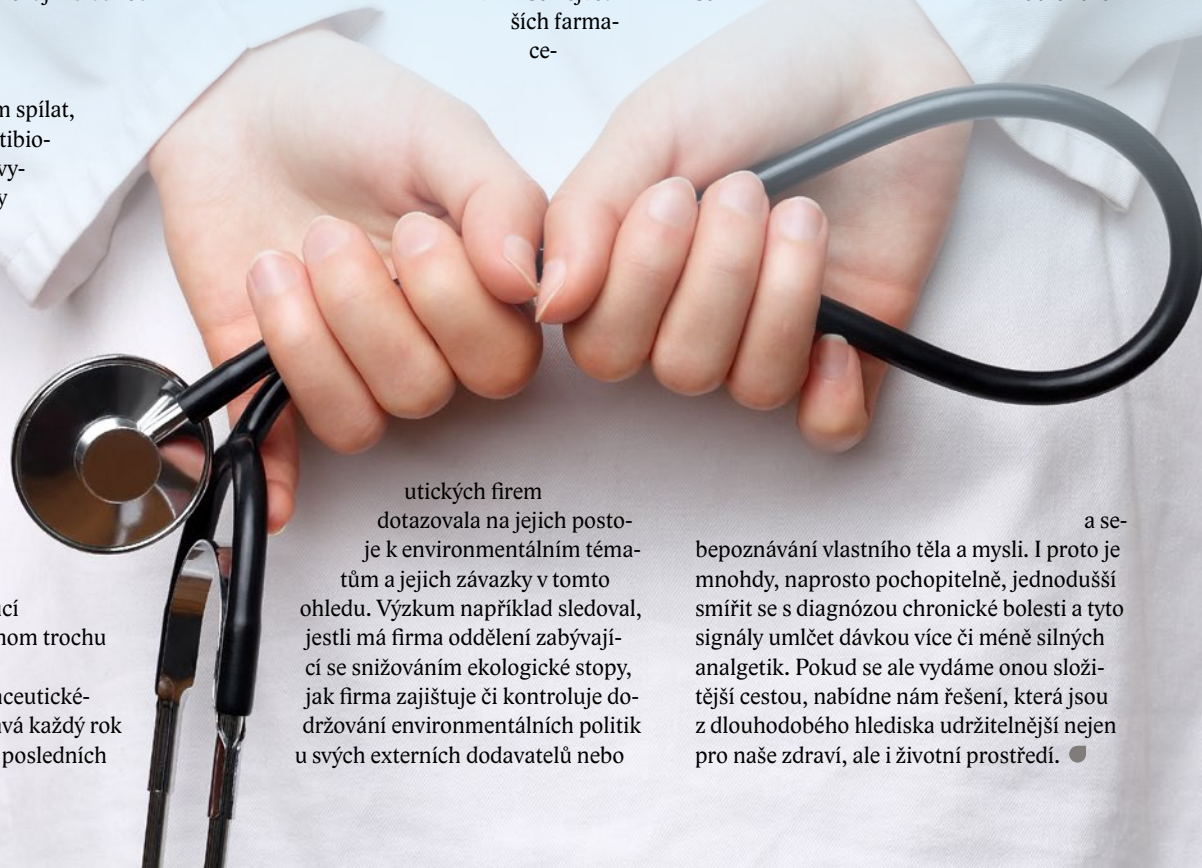
Evropská nezisková síť Healthcare Wi-
thout Harm (Zdravotní péče bez újmy) vy-
praco-
vala v roce 2018 studii,
v níž se největ-
ších farma-
ce-

jak zveřejňuje data související s environmen-
tálními dopady vlastní výroby. Z padesáti
oslovených firem se výzkumu zúčastnilo jen
pět, a tak se nízká návratnost dotazníku stá-
vá paradoxně tou nejdůležitější zprávou stu-
die – většina farmaceutických gigantů nemá
o transparentnost v těchto otázkách zájem.

Odmítnout farmaceutické paradigma

Tlak na transparentnost farmaceutických fi-
rem a případnou změnu legislativy, která by
firmy motivovala k ekologicky i zdravotně
šetrnějším řešením, je ale jen jednou z mož-
ných cest. A i když ta druhá možná také
skončí u tlaku na legislativní řešení, začíná
právě u toho zmiňovaného čaje a horké vany.
Jinak řečeno, nemusíme se automaticky smí-
řit s tím, že průmyslově vyráběné léky nut-
ně potřebujeme – alespoň tedy ne v takovém
rozsahu a množství, v jakém je momentálně
konzumujeme.

Jedním z typických příkladů něčeho,
čemu můžeme říkat farmaceutické paradig-
ma, je přístup k bolesti. Díky všem centrům
a oddělením pro léčbu bolesti nebo oficiál-
ním diagnózám chronických bolestí zad či
hlavy by se totiž mohlo zdát, že bolest je ne-
moc. Není, a jako taková nemůže být ani vy-
lécena. Bolest je signál, kterým se nám naše
tělo snaží sdělit jednou tohle, podruhé zase
něco úplně jiného. Zjistit přitom příčinu bo-
lesti však často vyžaduje nejen návštěvu lé-
kaře, ale i komplikovaný a zdoluhavý proces
se-
bereflexe



utických firem
dotazovala na jejich posto-
je k environmentálním téma-
tům a jejich závazky v tomto
ohledu. Výzkum například sledoval,
jestli má firma oddělení zabývají-
cí se snižováním ekologické stopy,
jak firma zajišťuje či kontroluje do-
držování environmentálních politik
u svých externích dodavatelů nebo

a se-
bepoznávání vlastního těla a mysli. I proto je
mnohdy, naprosto pochopitelně, jednodušší
smířit se s diagnózou chronické bolesti a tyto
signály umlčet dávkou více či méně silných
analgetik. Pokud se ale vydáme onou složi-
tější cestou, nabídneme řešení, která jsou
z dlouhodobého hlediska udržitelnější nejen
pro naše zdraví, ale i životní prostředí. ●

Nedoceněný dar Stvořitele

23. červen je považován za Národní hydratační den, den, který nám připomíná nutnost nahrazovat tekutiny, které naše tělo během dne ztrácí.

Avery Foley, ze serveru kreacionismus.cz

Nejlepší tekutinou, kterou můžeme konzumovat po celý den, je samozřejmě voda – a to hodně vody. Naše tělo obsahuje asi 60% vody a bez pití nemůžeme přežít déle než týden.

Pomyslíme-li na Boží dobré dary, nemusí nám voda hned přijít na mysl. Ale voda je pro naše použití tak dobře navržená, že i zdánlivě obyčejná sklenice čisté tekutiny by nám měla dát rozpoznat otisk Stvořitele a vzdát mu slávu.

Víceúčelová kapalina

Voda je nejen nezbytná pro život na Zemi, ale je také neuvěřitelně užitečná. Pijeme ji, vaříme v ní, koupáme se v ní, čistíme s ní, hrajeme si v ní (nebo v chladnějším podnebí si na ní hrajeme), nalézáme v ní krásu, cestujeme po ní a získáváme energii z jejího pohybu. Voda reguluje teplotu Země, zajišťuje vhodné

prostředí pro mořské ryby, které jíme, a je nezbytná pro vzrůst veškeré naší stravy. A to je jen několik příkladů využití vody!

Voda je perfektně navržena pro všechny tyto funkce:

- Voda je bezbarvá a bez chuti, což ji činí ideální pro vaření. Pokud by měla chuť nebo dokonce barvu, některé potraviny by byly při vaření mnohem méně chutné. Výzkum dokonce ukázal, že naše těla si mohou vodu bez chuti „oblíbit“ a upozorňovat nás, pokud pijeme na pohled něco jako vodu, ale ve skutečnosti to není voda.
- Voda v čistém stavu má neutrální pH (není kyselá ani zásaditá), což je opět ideální pro vaření a pití.
- Voda je ideální pro přepravu rozpustných látek, jako jsou minerály, živiny a odpadní látky v celém těle (ale i mimo něj).

- Voda je jednou z mála kapalin, které se při zmrazení rozpínají, takže led plave na kapalné vodě. Kdyby se zmrzlá voda potopila,

Voda je jednou z mála kapalin, které se při zmrazení rozpínají, takže led plave na kapalné vodě. Kdyby se zmrzlá voda potopila, vodní život by v chladnějších klimatických podmínkách nebyl možný.



Voda je bezbarvá a bez chuti, což ji činí ideální pro vaření. Pokud by měla chuť nebo dokonce barvu, některé potraviny by byly při vaření mnohem méně chutné. Výzkum dokonce ukázal, že naše těla si mohou vodu bez chuti „oblíbit“ a upozorňovat nás, pokud pijeme na pohled něco jako vodu, ale ve skutečnosti to není voda.

vodní život by v chladnějších klimatických podmínkách nebyl možný.

- Molekuly vody se drží při sobě a vytvářejí tak povrchové napětí. Povrchové napětí umožňuje hmyzu „chodit po vodě“, je také příčinou toho, že déšť padá v kapkách, umožňuje částicím vznášet se ve vodě, a chrání vodu před okamžitým odpařením.
- Voda pohlcuje barvy v rudé části spektra (červená, žlutá a oranžová), zatímco modré části spektra rozptyluje, což dává modrou barvu oceánu a ostatním vodním plochám. Jak se mění směr světla, průhlednost a odraz od povrchu poskytují působné efekty.

Odkud voda pochází? „Ani jedno z těchto navržených řešení dostatečně nevysvětluje, odkud voda pochází nebo proč je tak dokonale vhodná pro život.“

Tato neuvěřitelná molekula pokrývá 70 % zemského povrchu a nachází se dokonce i pod jejím pláštěm. Ale kde se tu vzala? Z evolučního pohledu se nakonec všechno vrací zpět k velkému třesku. Evolucionisté věří, že tato kosmologická událost vytvořila

vodík a helium. Z vodíku a hélia se záhy vytvořily hvězdy a tyto hvězdy následně vytvořily kyslík a další prvky. Nakonec tyto hvězdy explodovaly jako supernovy, vypudily kyslík a vodík do prostoru, kde tyto dva prvky vytvořily H_2O (vodu).

Zvláštní dodání

V současné době existují dva hlavní evoluční příběhy, které se snaží vysvětlit, jak se voda dostala na Zemi. Někteří věří, že podmínky na rané Zemi by jakoukoliv vodu odpařily, jak se Země utvářela. Takže voda tedy musela být údajně dodána z nějakého vnějšího zdroje, z komet nebo asteroidů. Tento názor však má problémy. Komety a asteroidy by na Zemi dodaly současně i materiál. Nicméně výzkum ukazuje, že asteroidy, které by nejlépe byly schopné dodat naši vodu, nemají správné složení, odpovídající materiálu, který by tu měly zanechat.

Také za použití evolučních předpokladů o stáří Země to vypadá tak, že nejstarší zemské materiály krystalizovaly před více než čtyřmi miliardami let v přítomnosti tekuté vody, je tedy příliš stará na to, aby ji přinesly komety nebo asteroidy. Aby to bylo pro tento názor ještě horší, nové důkazy naznačují, že voda by se musela odpařit, jakmile by z mimozemského zdroje dorazila.

Odplyňování planety

Jiná hypotéza navrhuje, že možná tu voda byla přítomná vždy a vlivem sopečné činnosti byla dopravena k povrchu odplyňováním, zatímco vodní pára unikala z chladnoucího magma u povrchu do atmosféry. Tato hypotéza počítá s vodou hluboko v nitru Země od počátku jejího vzniku. To je však v rozporu s již dříve zmíněným problémem: Umožnily by navrhované podmínky na rané Zemi zachování takového obrovského množství vody?

Skutečný původ H_2O

Ani jedno z těchto navržených řešení dostatečně nevysvětluje, odkud voda pochází nebo proč je tak dokonale vhodná pro život a pro naše použití. Ale Bible na to má odpověď. Voda byla stvořena hned na počátku Bohem. Genesis 1,1–2 říká, že nebesa a Zemi stvořil Bůh a Země byla zpočátku pokryta vodou. Jak zdůrazňuje 2. list Petrův, Země byla stvořena z vody a na vodě upevněna (2 Petr 3,5). Druhého dne byla tato voda oddělena, takže část zůstává na Zemi a další část je rozptýlena v prostoru, což zahrnuje komety a asteroidy.

Voda nemá nějaký záhadný přírodní původ. Byla stvořena Bohem od samého počátku – a to také dokazuje! ●

Kupředu levá, kupředu pravá...

Více než dvě třetiny dospělých dnes trpí nadváhou. Jen si to představte. Ani ne každý třetí člověk váží tolik, kolik by měl.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Během posledních třiceti let se výskyt dětské obezity ztrojnásobil a většina tlustých dětí si svou nadváhu nese až do dospělosti. Možná vyrůstá první generace dětí, které budou mít kratší průměrnou délku života než jejich rodiče.

Potravinářský průmysl jako hlavní příčinu obezity rád uvádí nedostatek pohybu, a ne šíření a konzumaci svých vysoce kalorických produktů. Výzkumy však uvádějí, že se naopak úroveň fyzické aktivity v průběhu posledních desetiletí zvýšila. Víme, že výskyt obezity roste i v oblastech, kde lidé více cvičí. Pravděpodobnou příčinou je to, že jednoduše stále víc jíme, než cvičíme.

Když srovnáme naše stravovací návyky se 70. léty minulého století, dospělí jako by každý den snědli navíc kalorický ekvivalent jednoho Big Macu. A k tomu, abychom se těchto nadbytečných kalorií jako národ zbavili, museli bychom každý den v týdnu chodit o dvě hodiny déle než tehdy.

Vědci pracující z grantů od společnosti Coca-Cola nazývají nedostatek fyzického pohybu „největším problémem veřejného zdraví v 21. století“. Ve skutečnosti je nedostatečný pohyb až pátý na žebříčku rizikových faktorů způsobujících smrt a šestý na žebříčku rizik způsobujících invaliditu. Globálně se nedostatečný pohyb sotva dostane do první desítky těchto rizik. Zdaleka největším zabijákem je způsob, jakým se stravujeme, a hned za ním následuje kouření.

To samozřejmě neznamená, že byste měli celý den sedět na gauči. Kromě toho, že cvičení přinese potěšení ze zdravé hmotnosti, dokáže také povzbudit imunitní systém,

působí jako prevence a léčba vysokého krevního tlaku, zlepšuje náladu a kvalitu spánku a má mnoho dalších pozitiv. Kdyby obyvatelstvo začalo cvičit tolik, aby snížilo kolektivní BMI (index tělesné hmotnosti) o jedno procento, předešlo by se v USA 2 milionům případů cukrovky, 1,5 milionu případů srdečních chorob a až 127 tisícům případů nádorových onemocnění. Pro většinu lidí je bezpečné začít každý den chodit deset nebo patnáct minut – a pak postupně přidávat.

Místo sezení více stůjte

Vaši rodiče měli pravdu, když mluvili o nebezpečích příliš dlouhého zírání na televizi či obrazovku počítače – i když nešlo ani tak o váš mozek jako o tělo. Z výsledků studie prováděné na devíti tisících dospělých v průběhu sedmi let vyplývá, že každá další hodina, kterou denně strávíme před televizí, může zvýšit riziko úmrtí o 11 %. Zdá se, že čas proseděný před obrazovkou je rizikovým faktorem předčasné smrti. Znamená to tedy, že byste měli zrušit televizi, dřív než zruší ona vás?

Neříkám, že by všichni, kdo pracují v kanceláři, měli dát výpověď; jsou tu i jiné možnosti. Zkuste například začít používat stůl, u kterého můžete stát – zvýšíte si tak srdeční činnost a spálíte až o padesát kalorií za hodinu víc. Možná se vám to nezdá zas až tolik přínosné, ale už jen tím, že budete v práci tři hodiny denně stát, spálíte za rok přibližně o 30 000 kalorií víc – což odpovídá deseti maratonským běhům.

Ať už jste tedy v kanceláři, nebo si doma čtete noviny, či se dokonce díváte na televizi – zkuste najít způsob, jak to dělat vestoje! ●



Jsme snad i my slepí?

Cestou uviděl Ježíš člověka slepého od narození. A učedníci se ho zeptali: „Rabi, kdo zhrěšil, on sám či jeho rodiče, že se narodil slepý?“ Ježíš odpověděl: „Ani on nezhřěšil, ani jeho rodiče, ale na něm se mají zjevit skutky Boží.“ Po těch slovech plivl na zem, udělal ze sliny kaši, přiložil mu tu kaši na oči a řekl mu: „Jdi, umyj se v rybníku Siloe (což se překládá Poslaný).“ I šel, umyl se a vrátil se vidoucí. (Jan 9,1–3.6.7)

Z knihy E. G. Whiteové Touha věků. Vydal Advent-Orion.

Židé všeobecně věřili, že hřích je trestán v tomto životě. Každou ránu pokládali za odplatu za nějakou nepravost, již se dopustil buď postižený sám, nebo jeho rodiče.

Je pravda, že všechno utrpení je následek přestoupení zákona Božího, avšak tato pravda byla převrácena. Satan, původce hříchu a všech jeho následků, svedl lidi k tomu, že v nemoci a v smrti viděli něco, co pochází od Boha jako trest Bohem svévolně udělený za spáchaný hřích. Jestliže byl proto někdo postižen velkým utrpením nebo neštěstím, byl nadto pokládán ještě za velkého hříšníka.

Tim všim byli Židé připravováni na to, aby Ježíše zavrhl. Na toho, jenž „nemoci naše vzal, a bolesti naše vlastní on nesl“, se Židé dívali jako na někoho, kdo „jest raněn, a ubit od Boha, i ztrápen“ (Izajáš 53,4); proto zastírali před ním své tváře.

Bůh dal naučení, které tomu mělo zabránit. Případ Jobův ukázal, že utrpení způsobuje satan a že Bůh je přemáhá svým milosrdenstvím. Izraelští však tomuto naučení neporozuměli. Téhož omylu, za nějž Bůh pokáral přátele Jobovy, se dopouštěli Židé, když zavrhovali Krista.

Víru Židů, že je vztah mezi hříchem a utrpením, sdíleli i učedníci Kristovi. Ježíš opravil jejich omyl; nevysvětlil jim sice příčinu mužova utrpení, řekl jim však, jak to skončí. Na něm se projeví skutky Boží. „Pokud jsem na světě“, pravil, „jsem světlem světa.“ (Jan 9,5) Pak pomazal oči slepého, poslal ho, aby se umyl v rybníku Siloe, a slepému se vrátil zrak. Tak Ježíš činem odpověděl na otázku učedníků, jak to obvykle dělával, když odpovídal na otázky kladené mu ze zvědavosti. Učedníci nebyli povoláni k tomu, aby

se dohadovali o otázce, kdo zhrěšil nebo kdo nezhřěšil, nýbrž aby pochopili moc a milost Boží, vracející zrak slepému. Bylo jasné, že léčivá moc není v hlině, ani v rybníku, kam byl slepý poslán, aby se umyl, nýbrž že moc je v Kristu.

Farizeové mohli nad uzdravením jen žasnout. Přesto byli plni nenávisti více než kdy před tím, neboť div se udál v sobotu.

Sousedé mladého muže a ti, kteří ho znali, ještě když byl slepý, se divili: „Není to ten, který sedával a žebrał?“ (Jan 9,8) Dívali se na něho s pochybnostmi, neboť teď, když viděl, se jeho tvář změnila a zjasněla, a podobal se ostatním lidem. Jeden se začal ptát druhého. Někteří tvrdili: „Je to on“; jiní zase: „Není, ale je mu podoben!“ Otázku rozřešil ten, jemuž se dostalo tak velkého požehnání, když pravil: „Jsem to já!“ Pak jim vyprávěl

o Ježíši, a jakým způsobem byl vyléčen. Ptali se ho: „Kdo je ten člověk? Odpověděl: „Nevím.“ (Jan 9,9–12)

Pak přivedli mladíka před radu farizeů. Opět se ho vyptávali, jak přišel ke svému zraku. „Odpověděl: ‚Přiložil mi na oči kaši, umyl jsem se a vidím.‘ Někteří z farizeů tedy říkali: ‚Tento člověk není od Boha, poněvadž nezachovává sobotu.‘“ (Jan 9, 15, 16) Farizeové se kojili nadějí, že, z Ježíše udělají hříšníka a že se tudíž nebude moci vydávat za Mesiáše. Nevěděli, že ten, jenž uzdravil slepého, je týž, jenž ustanovil zachovávání soboty a jenž dobře znal všechny povinnosti z toho vyplývající. Farizeové byli velice horliví při zachovávání soboty, přitom však právě v sobotu osnovali vraždu. Na mnohé lidi ovšem zpráva o divu zapůsobila takovým dojmem, že nabyli přesvědčení, že ten, jenž otevřel oči slepému, je víc než obyčejný člověk. Takoví pak na obvinění, že Ježíš je hříšník, protože nezachovává sobotu, říkali: „Jak by mohl hříšný člověk činiti taková znamení?“ (Jan 9,16)

Znovu se tedy rabíni obrátili na slepce s otázkou. „Co ty o něm říkáš, když ti otevřel oči?“ On odpověděl: „Je to prorok.“ (Jan 9,17) Farizeové pak začali tvrdit, že se nenarodil slepý a že mu nebyl vrácen zrak. Poslali pro jeho rodiče a ptali se jich: „Je to váš syn, o kterém říkáte, že se narodil slepý?“ (Jan 9,18)

Byl tu uzdravený slepec, který sám prohlašoval, že byl slepý a že mu byl navrácen zrak; farizeové by však raději popřeli svědectví svých smyslů, než by připustili, že se mýlili. Tak silná je předpojatost, tak zvrácená je farizejská poctivost.

Farizeům zbývala ještě jedna naděje, a to zastrašit rodiče mladíka. S předstíranou upřímností se jich zeptali: „Jak to tedy, že nyní vidí?“ (Jan 9, 21) Rodiče se obávali následků, neboť bylo vyhlášeno, že kdo uzná Ježíše za Krista, bude „vyloučen ze synagógy“, což znamenalo, že nebude smět vstoupit do synagógy po třicet dní. Po tuto dobu nemohlo být v domě vyloučeného obřezáno dítě, ani oplakáván zemřelý. Takový rozsudek byl pokládán za velké neštěstí; a neučinil-li postižený pokání, následoval trest ještě těžší. Velký div, který se stal s jejich synem, sice rodiče přesvědčil, přesto však odpověděli: „Víme, že je to náš syn a že se slepý narodil. Ale jak to, že nyní vidí, nevíme, ani nevíme, kdo mu otevřel oči. Zeptejte se jeho;

je dospělý, ať mluví sám za sebe.“ (Jan 9,20,21) Tim svalili všechnu odpovědnost ze sebe na svého syna, neboť se neodvažovali přiznat se ke Kristu.

Farizeové se octli v nesnadném postavení; jejich pochybnosti a jejich předpojatost, jejich zdráhání uvěřit tomu, co se skutečně událo, otevřely oči lidu, zvláště lidu prostému. Ježíš často konal své divy na ulici a jeho skutky vždy přinášely úlevu trpícím. V mysli mnohých se ozvala otázka: Což by Bůh konal takové divy skrze podvodníka, za jakého vydávali Ježíše farizeové? Rozpor se na obou stranách vyhrocoval.

Farizeové poznali, že sami šíří známost o díle Ježíšově. Nemohli popřít div, který vykonal. Muž, dříve slepý, byl nyní naplněn radostí a vděkem; patřil na podivuhodné jevy přírody a krása země a oblohy ho uváděla v úžas. Vyprávěl ochotně o tom, co zažil, a znovu se ho pokusili umlčet: „Vždy Bohu čest! My víme, že ten člověk je hříšný.“ (Jan 9,24) To znamenalo: Neříkej už, že ti zrak vrátil tento člověk; byl to Bůh, který tak učinil.

Uzdravený odpověděl: „Je-li hříšný, nevím, ale jedno vím: že jsem byl slepý a nyní vidím.“ (Jan 9,25)

Pak se ho znovu vyptávali: „Co s tebou učinil? Jak ti otevřel oči?“ (Jan 9,26) Svými



Kristus přišel, aby otevřel oči slepým, aby dal světlo těm, kdo žijí v temnotách. Všem, kdož si uvědomují svou potřebnost, přišel Kristus nabídnout svou nevyčerpatelnou pomoc.

řečmi ho chtěli zmást, aby uvěřil tomu, že byl oklamán. Satan a jeho zlí andělé byli na straně, farizeů a spojili svou sílu a lstivost s chytáctvím lidí, aby čelili Kristovu vlivu. Snažili se zvíkat přesvědčení, které zakořeňovalo v myslích mnoha lidí. Také andělé Boží byli na místě, aby posilovali muže, jemuž byl vrácen zrak.

Farizeové si neuvědomovali, že mají co činit s někým jiným než s prostým mužem, který se narodil slepý; nevěděli, s kým jsou ve sporu. Do duše slepého plynulo božské světlo. Když se tito pokrytci pokusili otřást jeho vírou, Bůh mu pomohl a uzdravený dal svou ráznou a pádnou odpověď najevo, že se nedá oklamat. Odpověděl: „Již jsem vám to řekl, ale vy jste nechťeli slyšet. Proč to chcete slyšet ještě jednou? Snad se chcete i vy státi jeho učedníky?“ Obořili se na něj: „Ty jsi jeho učedník! My jsme učedníci Mojžíšovi. My víme, že k Mojžíšovi mluvil Bůh, ale o tomhle nevíme, odkud je.“ (Jan 9,27–29)

Pán Ježíš věděl, jak těžká je zkouška, již prochází tento muž, a obdařil ho milostí výmluvnosti, a tak se muž stal svědkem Kristovým. Odpověděl farizeům slovy, která byla šířavou výtkou jeho tazatelům. Tvrdili o sobě, že jsou vykladači Písma a náboženskými vůdci národa; a když přišel ten, jenž koná divy, nevěděli zřejmě nic o zdroji jeho síly, o jeho povaze a učení. „To je právě divné,“ pravil muž, „že vy nevíte, odkud je, ale otevřel mi oči; víme přece, že Bůh hříšníkům neslyší, ale slyší toho, kdo je pobožný a činí jeho vůli. Od věčnosti nebylo slyšáno, aby někdo otevřel oči rozenému slepci. Kdyby nebyl od Boha, nic by nemohl učiniti.“ (Jan 9,30–33)

Muž odpovídal svým vyšetřovatelům jejich vlastními důkazy. Jeho vývo-
dy byly nevyvratitelné. Farizeové byli překvapeni a zaraženi jeho rozhodnými slovy. Chvilí bylo ticho. Pak se zachmuření kněží a rabíni zahalili do svých rouch, jako by se báli, že se nakazí, dotknou-li se ho; setřásli prach se svých nohou a začali ho zasypávat obviněními: „Ty ses celý v hříších narodil a chceš nás poučovati?“ (Jan 9,34) A vyloučili ho z obce.

Ježíš uslyšel, co se stalo; hned ho vyhledal a řekl mu: „Věříš ty v Syna člověka?“ (Jan 9,35)

Poprvé se uzdravený slepec zahleděl do tváře svého Lékaře. Před radou viděl své rodiče zmatené a ve svízelné situaci, viděl zamračené tváře rabínů, nyní hleděly jeho oči do laskavé, pokojné tváře Ježíšovy. Již ho uznal za představitele božské moci za okolností, jež pro něho byly velmi nebezpečné; nyní se mu dostalo většího zjevení.

Na Spasitelovu otázku „Věříš ty v Syna člověka?“ uzdravený odpověděl otázkou:

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 2021 podobné jako v roce 2020, konkrétně v rozpětí 6 450 až 6 750 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

To nejlepší v každém jídle

V knize Jak nezemřít naleznete „Denní silnou dvanáctku“ dr. Gregera, což jsou nejzdravější potraviny a ingredience, jejichž užívání váš život prodlouží o několik let. Stejnojmenná kuchařka právě tyto složky takřka bez výjimky používá.

Recepty pocházejí z Kuchařky Jak nezemřít, jejímiž autory jsou Michael Greger, Gene Stone a Robin Robertsonová. Knihu vydalo nakladatelství Noxi.

Pečení paprik

Uchopte papriku do kuchyňských kleští a opečte ji přímo nad plynovým plamenem, aby slupka ze všech stran zčernala. Papriky můžete opékat také pod grilem a otáčet je, aby se slupka opekla ze všech stran.

Pečené papriky dejte do misky, kterou pevně zakryjte. Nechte papriky stát asi 10 minut nebo tak dlouho, až budou dostatečně vychladlé, abyste na ně mohli sahat rukama. Pak z nich stáhněte ztmavlou slupku, odstraňte semínka a použijte papriky podle návodu v (dalším) receptu.

Nechcete-li se zabývat pečením paprik, můžete si koupit v obchodě pečené papriky zavařené ve sklenici.

Harrisa

Harrisa je aromatická kořeněná pasta, v hojné míře používaná v severoafrické a středomořské kuchyni. Obvykle se připravuje z pálivých chilli papriček, česneku, olivového oleje a koření, jako je kmín kořeněný, koriandr, římský kmín a šafrán – ale složení se mění podle místní oblíbenosti.

1/3 šálku sušených pálivých červených chilli papriček, bez semínek, nakrájených na malé kousky nebo podle vlastní oblíbenosti, 1 pol. lžíce koriandrových semínek, 2 čaj. lžičky semínek kmínu kořeněného, 1 čaj. lžička semínek římského kmínu, 2 pečené červené papriky, 3 stroužky česneku, nakrájené, 1 pol. lžíce lahůdkového droždí, 1 čaj. lžička bílé miso pasty, saturejkové koření (viz PZ 2/2019).

Sušené chilli papričky vložte do ohnivzdorné mísy a zalijte vařící vodou.

Nechte 30 minut odstát, potom papričky osušte.

Na malé pánvi zahřejte na mírném ohni a za stálého míchání semínka koriandru, kmínu kořeněného a římského, aby se koření rozvonělo (asi 30 sekund). Pak je přendejte do kuchyňského robotu, přidejte osušené chilli papričky, pečené červené papriky, česnek, lahůdkové droždí, miso a saturejkové koření. Směs rozmělněte dohladka. Pokud je zapotřebí, přidejte asi půl šálku vody, aby vznikla jemná, ale hustá pasta.

Fazolové karbanátky s harrisou

Existuje mnoho možností, jak udělat chutné karbanátky. Důvodem, proč rád používám tento recept, je to, že karbanátky jsou vydatnější a chutnají po oříškách. Radši než v žemli je podávejte na lžičku z vařené zeleniny.

1 pol. lžíce mletých lněných semínek, 2 čaj. lžičky rozmačkané citrónové hmoty (tedy nikoliv jen šťávy, ale také dužiny), 1/2 šálku lisovaných ovesných vloček, 1,5 šálku vařených fazolí ledvinitého tvaru, nebo propláchnutých a okapaných z konzervy, 1/2 nakrájených vlašských ořechů, 1/2 šálku nakrájené cibule, 2 stroužky česneku, 1 nastrohaný kousek (0,5 cm) čerstvé kurkumy, nebo 1/4 čaj. lžičky mleté, 2 pol. lžíce tahini, 2 pol. lžíce lahůdkového droždí, 1 pol. lžíce bílé miso pasty, 1/2 čaj. lžičky uzeného paprikového prášku, 2 pol. lžíce nadrobno nasekané čerstvé petrželky, harissa

Do malé misky dejte lněná semínka a citronovou hmotu a dobře je promíchejte. Odložte stranou.



V kuchyňském robotu rozemelte ovesné vločky na mouku. Přidejte fazole, ořechy, cibuli, česnek a kurkumu a dobře rozmixujte. Potom přidejte tahini, lahůdkové droždí, miso pastu, paprikový prášek, petrželku a sezamovou směs. Několika pulzy vše dobře promíchejte.

FAZOLE

Výzkumníci zjistili, že premenopauzální ženy, které konzumují kolem 6 gramů rozpustné vlákniny denně (tedy přibližně jeden šálek černých fazolí), mají o 62 procent nižší pravděpodobnost, že onemocní rakovinou prsu než ty ženy, které konzumují méně než 4 gramy vlákniny denně.

Americký institut pro výzkum rakoviny pečlivě prozkoumal skoro půl milionu studií a sestavil orientační vědeckou zprávu, kterou hodnotilo 21 předních znalců v oblasti rakoviny z celého světa. Jedním z jejich doporučení pro prevenci onemocnění rakovinou je jíst při každém jídle celozrnné obiloviny a/ nebo luštěniny (fazole, hrách, cizrnu nebo čočku). Ne jednou za týden nebo jednou za den. Při každém jídle!

Z hmoty vytvarujte čtyři karbanátky (budou lepkavé). Karbanátky narovnejte do pekáčku, který je vyložený silikonovou podložkou nebo papírem na pečení, a dejte je na 30 minut do chladničky. Troubu předehřejte na 175 °C. Karbanátky pečte 30 minut, potom je kuchyňskou obrabečkou obraťte a pečte z druhé strany 15 minut, nebo dokud nebudou pevné a hnědé.

Podávejte s harrisou. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2021

30. května – 6. června, penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše.....☐

4.–11. července, resort Beskydy, Visalaje, Beskydy.....☐

8.–15. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....☐

5.–12. září, hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....☐

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 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Jsmo snad i my...

Pokračování ze strany 25

„A kdo je to, abych v něj věřil?“ A Ježíš pravil: „Viděl jsi jej, mluví s tebou, to je on.“ (Jan 9,36,37) Muž se vrhl k nohám Spasitelovým a uctíval ho. Nejen že se mu dostalo schopnosti vidění, ale otevřely se mu i oči pro duchovní zření. Jeho duši byl zjeven Kristus a on ho přijal jako Poslaného od Boha.

Blízko nich se shromáždila skupina farizeů a pohled na ně připomněl Ježíši, jak rozdílně vždy působí jeho slova a jeho skutky. Pravil: „Přišel jsem na tento svět k soudu, aby ti, kteří nevidí, viděli, a kteří vidí, oslepli.“ (Jan 9, 39)

Kristus přišel, aby otevřel oči slepým, aby dal světlo těm, kdo žijí v temnotách. Prohlásil, že je Světlo světa, a div, který právě učinil, byl potvrzením jeho poslání. Lidé, kteří užívali Spasitele za jeho života na zemi, byli obdařeni plným projevem božské přítomnosti, jakého se světu nikdy

před tím nedostalo. Bylo to dokonalejší zjevení známosti Boha. Avšak v tomto zjevení přicházel na lidi i soud. Byla to zkouška jejich povahy, při níž se rozhodovalo o jejich věčném osudu. Projev božské moci, který dal slepému zrak i duchovní zření, zanechal farizeje v ještě větší temnotě.

Někteří z posluchačů Ježíšových si uvědomovali, že Kristova slova se vztahují na ně, a ptali se: „Snad nejsme i my slepí?“ Ježíš odpověděl: „Kdybyste byli slepí, neměli byste viny.“ (Jan 9,41) Kdyby vám Bůh znemožnil, abyste viděli pravdu, neměli byste viny na své nevědomosti. „Vy však říkáte: Vidíme.“ (Jan 9,41) Vy si myslíte, že jste sami s to, abyste viděli, a zavrhujete prostředky, skrze něž jedině můžete prohlédnout.

Všem, kdož si uvědomují svou potřebnost, přišel Kristus nabídnout svou nevyčerpatelnou pomoc. Farizeové však nechtěli přiznat, že jsou potřební; odmítali přijít ke Kristu, a proto byli ponecháni v slepotě, kterou si sami zavinili. Ježíš pravil: „Vaše vina trvá.“ (Jan 9,41) ●

JAK POSÍLIT SVOJI IMUNITU

ZDRAVĚ SE STRAVUJTE

Strava hraje důležitou roli! Chcete-li mít silnou imunitu, konzumujte pestrou škálu nepracovaných rostlinných potravin bohatých na vlákninu, živiny a antioxidanty. Zařaďte je do každého jídla. Stravujte se podle barev duhy – konzumujte ovoce a zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semena, užívejte bylinky a koření, které vylepší chuť vašich pokrmů. Nezapomeňte na dobrou hydrataci – pijte vodu!

NEKUŘTE A NEPIJTE

Nekuřte. Nepobývejte v místnosti s někým, kdo kouří. Nevdechujte látky (např. i výpary při smažení), které mohou být pro plíce toxické. Neužívejte alkoholické nápoje – neprospívají zdraví.



SPĚTE

Snažte se spát 7–9 hodin denně. Dodržujte pravidelný denní a noční režim. V ložnici udržujte nižší teplotu (18–19 °C), spěte ve tmě a v tichu. Alespoň 60 minut před ukládáním se na lože nesledujte televizi a nekoukejte do obrazovek a displejů (počítače, mobily, tablety atd.). Čtěte si nebo naslouchejte uklidňující hudbu.



NESTRESUJTE SE

Zastavte se. Ztište se. Poslouchejte klasickou hudbu, podívejte se na něco pro zasmání. Hudba i smích léčí! Nesledujte zprávy více než dvakrát denně. Stresový hormon kortizol potlačuje imunitní odezvu. Čím více zklidníte svoji mysl, tím více snížíte svoji hladinu stresu.

HÝBEJTE SE

Pohyb je pro udržení imunitního systému v dobré formě důležitý. Doporučuje se 30–60 minut denně, optimálně každý den v týdnu. Každá minuta se počítá. Dlouhodobě nesedíte. Už 20 minut pohybu denně dokáže potlačit zánět a podpořit imunitu.



BUĎTE V KONTAKTU

Karanténa a izolace jsou v době vysokého rizika přenosu vážného infekčního onemocnění nezbytné, opuštěnost a osamělost však člověku neprospívají. Buďte v pravidelném spojení se svými blízkými. Pište si, volejte si, sdílejte se, povzbuzujte se. Již krátkodobý kontakt s chápající, pozitivní a empatickou osobou posílí váš imunitní systém.



Praktikováním těchto jednoduchých opatření výrazně zvýšíte imunitní odezvu svého organismu a zlepšíte své vyhlídky na to, že neonemcnete.

Připraveno s využitím podkladů od American College of Lifestyle Medicine

FAKTA O ZDRAVÍ