

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha 2/2020

prameny

duben–červen
ročník XXVI. | cena 38 Kč | 1,69 €

zdraví

4
Potraviny
proti zánětu
dásní

10
S brokolicí
proti
znečištění

20
Kouření
ohrožuje
planetu



Najdi, co potřebuješ

🔍 Napište hledaný text...

HLEDAT

Nejnovější videa



Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20



Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy

4. 12. 2019 5:31




Platí přínosy pítí kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:12



Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuáně

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



Veřce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial



Milí čtenáři,

Ve chvílích, kdy píšete tyto řádky, jedná vláda o tom, jestli vyhlásí kvůli koronaviru zákaz shromažďování. To už je vážné... Jsme periodikum, které se věnuje zdraví, jak bychom se mohli k situaci s infekcí, jež se v těchto dnech tak rychle šíří, nevyjádřit?

Není až tak překvapivé (aspoň pro mne), že mezi užitečnými doporučeními, jak se před nákazou chránit (akcentuje se důsledná osobní hygiena, karanténa a izolování od druhých), nezaznívá rada, která je z pozice někoho, kdo se 25 let profesionálně zabývá výživou a zdravým životním stylem, zcela nabídnutí. No přece jíst a žít zdravě! ☺

Proč? No protože jsou tady studie, které ukazují, že zlepšením jídelníčku směrem k nerafinované rostlinné stravě dochází mimo jiné k výraznému stimulování a posílení imunitního systému. A jeho dobrá funkce může být zejména u starších lidí, kteří jsou koronavirem (či chřipkou) nejvíce ohroženi, rozhodující.

Například ve studii z Belfastu reagoval imunitní systém starších lidí (ve věku 65 až 95 let) na vystavení infekci (prostřednictvím vakcíny) o dvě třetiny vyšší tvorbou protilátek – pokud ovšem jedli pět porcí (400–500 g) ovoce a zeleniny denně oproti kontrolní skupině, kde přijímali pouze dvě porce (tj. 160–200 g) denně. V další studii se ukázalo, že devět porcí ovoce a zeleniny denně fungovalo ještě podstatně lépe!

Za této situace považuji za poněkud nešťastné, že právě nyní u nás registrujeme snad nejvyšší ceny ovoce a zeleniny, jaké jsme kdy měli...

A jsou zde i jiné věci. Například u seniorů v pečovatelských domech snížilo pravidelné kloktání zeleného čaje riziko nakažení chřipkou asi 7–8krát ve srovnání s kloktáním vody. Lidé, kteří *pili* až šest šálků zeleného čaje denně, pak vykázali během pouhého týdne 15tinásobné zvýšení produkce interferonu, jenž brání infekci. U lidí, kteří denně užili jednu polévkovou lžici lahůdkového droždí (známého i jako tebi), bylo zjištěno snížení výskytu nachlazení (to je také virové onemocnění) o 25 % – podobně jako u těch, kteří chodili každý den na půlhodinovou procházku. Imunitu zvýší např. i konzumace kapusty či mořské řasy wakame (tedy brukvovitá nebo listová zelenina). Atd. atp.

To bylo jenom pár příkladů z vědecké literatury... Dá se zkrátka leccos dělat – a to je dobrá zpráva. Mimochodem, více takových dobrých zpráv (s přímými odkazy na příslušné studie) naleznete na webových stránkách Fakta o zdraví, viz reklama na vedlejší stránce. ☺

Srdečně zdraví a na další setkávání nad stránkami Pramenů zdraví se těší,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

cesty ke zdraví

4 Potraviny proti zánětu dásní

newstart

8 Čistá voda zdraví dodá

bylinky a koření

9 Řecké seno pískavice

přírodní léčba

10 S brokolící proti znečištění

fejeton

11 Lékař léčí, cirkus uzdravuje

civilizační nemoci

12 Jak nezemřít na depresi

partnerské vztahy

14 Lekce vztahů

fejeton

15 Chlapi, máte rádi feministky?

výchova a vzdělávání

16 Vzdělávání bez škol

životní styl

18 Toxické kalorie

dlouhověkost

19 Mít důvod žít znamená žít déle

životní prostředí

20 Kouření ohrožuje planetu

duševní zdraví

22 Mentální filtry

k zamyšlení

24 Žít věčně

produkty a recepty

26 Luštěninová kuchařka

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.magazinzdрави.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



Potraviny proti zánětu dásní

Ano, nasycené tuky vytvářejí zánětlivou reakci. Ano, zánět je považován za jeden z klíčových příčinných faktorů parodontózy, tedy zánětu ozubice. Proto by tím šlo vysvětlit, proč omezení příjmu masa a mléčných výrobků může podpořit zdraví ozubice.

S využitím podkladů z <https://faktaozdravi.cz>

Převážně rostlinná strava však není typická pouze nižším příjmem nasycených tuků, cholesterolu a živočišných bílkovin. Poskytuje také větší množství komplexních sacharidů, vlákniny, vitamínů, minerálů, antioxidantů a dalších fytoláték. Nemusíme tedy znát skutečný mechanismus účinku této stravy. Je pravda, že nasycený tuk je spojen se zhoršováním periodontálního onemocnění, ale stejně tak může vláknina působit jako ochrana před takovým zhoršováním. Jak je to doopravdy, se dozvíme jedině testováním.

Účinek výživové intervence v randomizované a kontrolované studii. Tisíc dětí ve věku sedmi měsíců bylo náhodně rozděleno do dvou skupin. Asi polovina byla přiřazena

do skupiny s nízkým příjmem nasyceného tuku a cholesterolu. Cílem bylo zjistit, jestli budou mít v dospělosti méně srdečního onemocnění. Teď je jim teprve okolo dvaceti let, nicméně už jako děti a dospívající měli ti na zdravější stravě lepší tvorbu slin. Měřilo se to při žvýkání kostek vosku.

Lidé přiřazení ke zdravější stravě již od raného dětství tvoří více slin. Sliny jsou přitom nezbytné pro udržení zdravých úst. Pomáhají například rychleji odplavit cukr a kyselinu z povrchu našich zubů.

Vědci si myslí, že zvýšený tok slin byl způsoben vyšším příjmem potravin bohatých na vlákninu: celozrnné obiloviny, zelenina, ovoce a bobuloviny. Tyto potraviny vyžadují

více žvýkání a my víme, že žvýkáním se zesiluje tvorba slin.

Možná si tedy jejich těla prostě zvykla na to, že je potřeba tvořit více slin? Jinými slovy, kromě všeobecných přínosů pro zdraví může mít vláknina prospěšné účinky také na zdraví úst. Není to nezbytně vlákninou jako takovou, ale spíše samotným aktem žvýkání.

To připomíná studii, ve které i jediné jídlo s vysokým obsahem vlákniny dokázalo zmírnit špatný dech na několik hodin. Špatný dech způsobují plynné sloučeniny síry tvořené určitým typem bakterií žijícím převážně na zadní části jazyka. Zlepšení špatného dechu jídelm může být tedy způsobeno tím, že

se nám ústa sama vyčistí pouhým žvýkáním potravy. Proto dává smysl, že potraviny, které vyžadují více žvýkání, mají silnější samočistící účinek na zadní část našeho jazyka než potraviny, které se žvýkají snadněji. Skutečnost se však ukáže jedině testováním.

Účastníci studie dostávali velmi podobná jídla. Jedno však obsahovalo celozrnný rohlík, takže více vlákniny a více žvýkání. Zbytek jídla tvořilo jablko a džem. Druhé jídlo se skládalo z džemu vyrobeného ze šťávy a tepelně zpracovaných jablek, takže méně žvýkání. Poté účastníkům měřili množství zapáchajících sloučenin v dechu dvě a osm hodin po jídle. Dokonce i po jídle s nízkým obsahem vlákniny se zápach z úst zlepšil, ale po jídle s vyšším obsahem vlákniny bylo zlepšení mnohem výraznější a dokonce přetrvávalo i po těch osmi hodinách.

Takže důvodem, proč strava se spoustou vlákniny dokáže zlepšit paradentózu, může být vláknina, nižší příjem nasyceného tuku nebo i žvýkání samotné. Je tu však i další možnost. Možná hraje roli i zelenina obsahující dusičnany. Už víme, že konzumace dusičnanů ze stravy v podobě listové zeleniny a řepy má mnoho prokázaných příznivých a klinicky významných účinků na celkové zdraví, včetně zachování dobrého průtoku krve a celkového snížení zánětu v těle. Možná by tedy zlepšený průtok krve dásněmi a protizánětlivé účinky mohly prospět pacientům se zánětem ozubice? Pojďme to zjistit.

Randomizovaná, dvojitě zaslepená a placebo kontrolovaná studie na lidech testující opakovanou konzumaci šťávy ze salátu? Proč salátová šťáva? To nezní lákavě. Nemějte obavy. Aby pacienti se šťávou neměli takový problém, byla ochucena příchutí heřmánku s medem a oslazena umělým sladidlem. To zní ještě hůř! ☹️

Nicméně to zabralo. Klinická intervenční studie prokázala zklidňující účinek dusičnanů ze stravy na zánět dásní. V placebo skupině byla většina zubů (tj. asi 60 %) bez zánětu dásní, asi 40 % bylo zasaženo mírným zánětem a středně závažným skoro žádný zub.

Po dvou týdnech pití placebo salátové šťávy – těžko říct, jestli toto zní lépe nebo hůře – nedošlo k žádné opravdové změně, což se dalo očekávat. Ve skupině s pravou šťávou ze salátu měli lidé na začátku trochu horší stav dásní. Asi polovina zubů vykazovala mírné nebo středně závažné onemocnění dásní. Nicméně po dvou týdnech pití šťávy došlo ke značnému zlepšení zánětu. Žádné středně závažné onemocnění a výskyt lehkého zánětu se snížil na polovinu. Tři čtvrtiny zubů nevykazovaly vůbec žádné známky zánětu dásní.

Můžeme říci, že tato zjištění naznačují schopnost listové zeleniny a řepy posloužit jako užitečný pomocník ke zmírnění chronického zánětu dásní a všech druhů chronických onemocnění. To, co je dobré pro naše ústa, tedy nekuřáctví a zdravější strava, je dobré také pro zbytek našeho těla.

Takže mnoho pracovníku v zubním lékařství, kteří často vidají své pacienty pravidelněji než všeobecní lékaři, by mělo svým pacientům doporučovat zdravější návyky. Při

dotazování dentálních hygieniček se zjistilo, že většina z nich se sice ztotožňuje s rolí poradců, kteří své pacienty vedou ke zlepšení stravovacích návyků, nicméně ve skutečnosti

k tomu nedochází. Zeptejte se pacientů a stává jeden z deseti vám řekne, že se mu od zubaře nebo dentálního hygienika dostalo nějakého výživového poradenství. Proč? Protože i přes motivaci zubních lékařů k zahrnutí výživového poradenství do své klinické péče se na to většina necítí dostatečně kvalifikována.

To ale přece lékaře ještě nikdy nezastavilo! Jenže je to pravda, ve vzdělávání zubních lékařů není zahrnut dostatek učiva o výživě, totéž platí u všeobecného lékařství. Ve většině případů se studenti učí stále dokola například biochemii vitamínů nebo Krebsův cyklus, na klinickou výživu však takřka nepříjde řada. Přitom to není žádná raketová věda.

Ale rukolová věda by to být mohla! ☺️ Dusičnany ze zeleniny zkrátka jen tak nepřekonáte. ●



Se zázvorem proti infekcím

Na českém trhu se před dvěma lety objevila koncentrovaná forma kvalitního BIO zázvoru pod názvem KitlEligin BIO. Na jeho vývoji se podílela řada odborníků v čele s přední českou imunoložkou dr. Jiřinou Bartůňkovou.

Eligin vyrábí společnost Kitl z kvalitního zázvoru, který obsahuje nadprůměrně vysoká množství účinných látek. Právě pro ně lidé využívají zázvor při infekčních onemocněních, poruchách imunity, ale i v podpůrné terapii během léčby nádorových onemocnění. Podle klinických pozorování zázvor obsažený v Eliginu snižuje nemocnost, kterou způsobují patogeny, přenášené kapénkovou nákazou. Mezi takové patogeny patří chřipkové viry, rhinoviry i koronaviry.

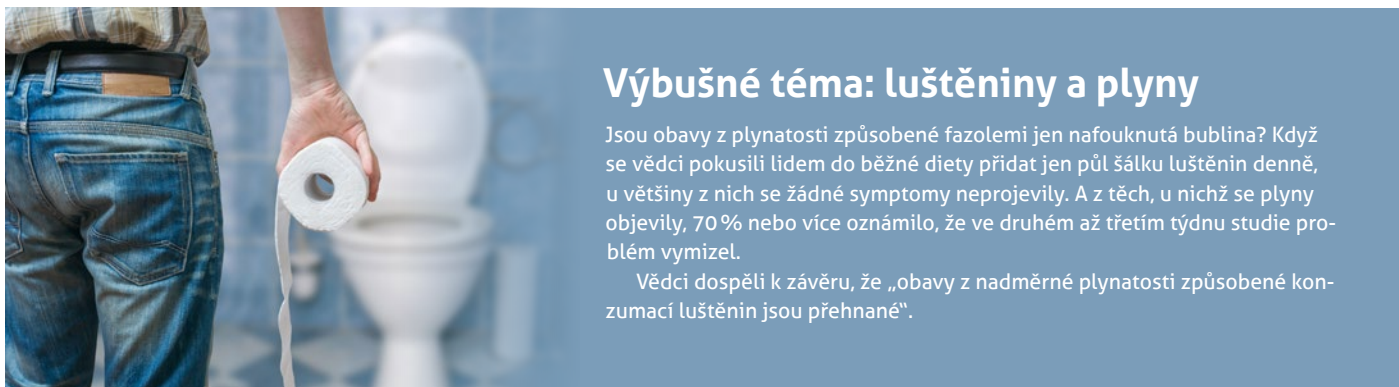
Hlavní kouzlo zázvoru tkví zejména ve dvou účinných látkách: 6-gingerolu a 6-shogaolu. Zázvor, z něž je Eligin vyroben, pochází z Indonésie a je produktem ekologického zemědělství. Vysoký obsah účinných látek v oddenku ale sám o sobě nestačí. Je třeba zázvor vhodným způsobem upravit. Maximalizovat množství 6-gingerolu i 6-shogaolu se v Eliginu podařilo díky specifickému výrobnímu postupu zvanému elicítace.

„A protože samotný zázvor obsahuje jen stopová množství vitamínu C, přidali jsme do konečného produktu ještě definované množství tohoto vitamínu, který potencuje účinky zázvoru,“ doplňuje profesorka Bartůňková. Navíc přídavek vitamínu C umožňuje zvýšení obsahu 6-shogaolu.

Zázvorový prášek v Eliginu je obalen speciální enterosolventní kapslí. Díky tomu se po zapití rozpouští až ve střevě. Tudiž se lze vyhnout jeho pálivému účinku v jícnu nebo žaludku. Eligin mohou užívat dospělí a děti od 6 let věku.

Eligin je registrován jako doplněk stravy. S přípravkem samotným ovšem nebyly dosud provedeny klinické studie. (Jeho skutečná účinnost – na rozdíl od prokázané účinnosti zázvoru – tak zůstává v myslích skeptiků s otazníkem.)

Přetištěno ze stránek www.bio-info.cz



Výbušné téma: luštěniny a plyny

Jsou obavy z plynatosti způsobené fazolemi jen nafouknutá bublina? Když se vědci pokusili lidem do běžné diety přidat jen půl šálku luštěnin denně, u většiny z nich se žádné symptomy neprojeví. A z těch, u nichž se plyny objevily, 70 % nebo více oznámilo, že ve druhém až třetím týdnu studie problém vymizel.

Vědci dospěli k závěru, že „obavy z nadměrné plynatosti způsobené konzumací luštěnin jsou přehnané“.

Čtyři jednoduchá opatření k prevenci nemocí

Na prevenci chronických onemocnění by mělo obrovský vliv už jen to, kdybychom dodržovali alespoň čtyři jednoduchá zdravotní doporučení: nekouřit, nebýt obézní, půl hodiny denně cvičit a jíst zdravěji – více ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin a méně masa. Tyto čtyři faktory ovlivňují riziko vzniku chronických onemocnění ze 78 %.

Pokud někdo dosud žádné zásadní změny ve svém životním stylu nedělal a povede se mu dodržet tato čtyři doporučení, sníží své riziko vzniku cukrovky o 90 %, riziko infarktu o 80 %, sníží na polovinu riziko mrtvice a o více než třetinu riziko vzniku rakoviny. U některých druhů rakoviny, jako například rakoviny tlustého střeva, se dá až 71 % případů zabránit takto jednoduchými změnami v jídelníčku a životním stylu.



Máte rádi polévky?

Miso je produktem vyráběným z celých fermentovaných sójových bobů. Je to hustá pasta, která se obvykle vmíchává do horké vody a připravuje se z ní vynikající polévka, která je tradiční součástí japonské kuchyně.

Jestliže se rozhodnete miso vyzkoušet, doporučuji vám bílou pastu, která má oproti červenému miso jemnější chuť. Příprava polévky miso je velmi jednoduchá – smícháte jednu lžici pasty se dvěma šálky horké vody a přidáte jakoukoli zeleninu. A máte hotovo!

Protože miso může obsahovat probiotické bakterie, je lepší ho nevařit, aby se jejich blahodárné vlastnosti nezničily.



Geny a rakovina prostaty

Ve studii GEMINAL doktor Ornish a jeho kolegové zkoumali biopsie mužů s rakovinou prostaty před intenzivní změnou životního stylu a tři měsíce po ní, přičemž součástí této změny byl i přechod na nezpracovanou rostlinnou stravu.

Bez jakékoli chemoterapie nebo ozařování byly zaznamenány změny k lepšímu v genové expresi více než pět tisíc různých genů. Během pouhých několika měsíců se exprese genů, které chrání před nemocemi, posílila a onkogeny, které podporují rakovinu prsu a prostaty, byly naopak potlačeny.





S višněmi proti zánětu a pro lepší spánek

Výzkum provedený před padesáti lety zdokumentoval, že višně mají takový protizánětlivý účinek, že mohou být úspěšně využity při léčbě bolestivého typu artritidy zvaného dna. Višně mohou snížit míru zánětlivosti i u zdravých lidí – lze ji změřit poklesem hladiny C-reaktivního proteinu.

Višně jsou navíc jednou z mála potravin, která přirozeně obsahuje melatonin. Mohou být proto používány ke zlepšení kvality spánku, jako prostředek, který nemá žádné vedlejší účinky.

Jak předejít cukrovce

Na základě výsledků studie jedenaosmdesáti tisíc Kalifornňanů, flexitariáni si podle všeho snížili míru rizika onemocnění cukrovkou 2. typu o dvacet osm procent, což je dobrá zpráva pro ty, kdo maso jedí přibližně jednou týdně.

Ti, kdo nejedí žádné maso s výjimkou ryb, tuto míru dokonce snížili na polovinu. A co lidé, kteří škrtili z jídelníčku veškeré maso včetně rybiho? Jak se zdá, eliminovali toto riziko z jedenašedesáti procent.

Ti, kdo zašli ještě o krok dále a přestali jíst také vejce a mléčné produkty, si ve srovnání s každodenními jedlíky masa snížili míru rizika onemocnění cukrovkou až o sedmdesát osm procent.



Dávky kyselin ledvinám nesvědčí

Vleklá slabá metabolická acidóza, která je připisována stravě bohaté na maso, pomáhá vysvětlit, proč lidem konzumujícím stravu na rostlinném základě evidentně fungují ledviny lépe a proč jsou různé rostlinné pokrmy tak úspěšné při léčbě chronického selhání ledvin.

Za normálních okolností má vegetariánská strava na ledviny zásaditý účinek, zatímco nevegetariánské pokrmy vezou kyselinovou nálož. To se prokázalo jako pravdivé dokonce i mezi těmi vegetariány, kteří konzumovali zpracované náhražky masa, jako vegetariánské hamburgery.

Když už lidé nejsou ochotni omezit spotřebu masa, tak by alespoň měli jíst více ovoce a zeleniny, aby tyto kyselinové dávky vyvážili.



Není brambor jako brambor...

Sladké brambory mohou být pokládány za superpotravinu. Jsou řazeny mezi nejzdravější jídla na naší planetě a jednoho dne to může platit i pro prostor mimo naši planetu – NASA si je vybrala pro příští vesmírné mise. I když se to na první pohled (zvláště u nás) nemusí zdát, mají jeden z nejlepších poměrů živin a ceny.

Vybíráte-li si v supermarketu mezi různými odrůdami, mějte na paměti, že obsah nutrientů u sladkých brambor lze přímo odvodit od intenzity jejich barvy. Čím je jejich dužina žlutější či oranžovější, tím budou zdravější.

Čistá voda zdraví dodá

Zvláštností naší modré planety je, že je zde voda ve třech skupenstvích – což je v kosmu jedinečné.

Jana Krynská, Advent

Přináší to i jisté paradoxy – voda v plynném stavu je nelehčím obecným plynem, a přesto je většina vlhkosti v nižších vrstvách atmosféry. To, že led je lehčí než voda, umožňuje zachovat život v rybníku i tehdy, když zamrzne – zkuste si představit, jak by bylo kapříkům, kdyby tomu bylo naopak.

Voda pokrývá téměř 70 % povrchu planety, a to především jako voda slaná (z 98 %). V oceánech voda cirkuluje a cirkuluje i v ovzduší a tělech všeho živého – rostlin, zvířat i člověka. Její využití v činnosti člověka je mnohostranné, ale podívejme se na toto jedinečné dílo Stvořitele z medicínské stránky.

Výdej versus příjem – citlivá rovnováha

Lidské tělo obsahuje 60–70 % vody, mozek dokonce 70–80 %. Voda je východiskem i konečným produktem nesčetných biochemických reakcí, slouží jako rozpouštědlo, transportní vehikulum, je uvnitř všech buněk, ale je obsažena i v tekutině, která buňky obklopuje a vytváří tak konstantní vnitřní prostředí. Voda je potřebná pro krevní oběh, k udržení vhodné tělesné teploty, k tvorbě slin i trávicích šťáv a enzymů. Regulaci příjmu a výdeje obstarává hypothalamus, respektive zadní lalok hypofýzy, důležité žlázy na spodině mozku. Ta produkuje hormon adiuretin a tím ovlivňuje práci ledvin a signalizuje, kolik vody

se z těla vyloučí nebo kolik se musí v těle zadržet jako rezerva. Vodu totiž stále ztrácíme – pocením, močením, stolicí, dýcháním. Pokud tyto ztráty nejsou nahrazeny, dochází k dehydrataci, buňky se svrašťují a dochází k jejich vyčerpání. Pro udržení optimálního tělesného metabolismu potřebujeme přibližně 30 ml vody na 1 kg hmotnosti denně.

Dostatek tekutin je i prevencí zácpy a spolu s vlákninou je ideálním způsobem, jak nejlépe trávicí trakt vyčistit.

Voda pomáhá mozku, svalům i srdci

Vyrovnané vodní hospodářství je předpokladem tělesné i duševní pohody. Když je vody v těle málo, vzniká pocit žízně. Výkonnost mozku je při nedostatku vody značně omezená – nastupují poruchy koncentrace, pozornosti a také nervozita. To se projevuje především u seniorů, kde je vnímání pocitu žízně oslabeno a pít málo. Příznivý vliv dostatečné hydratace se však prokázal i u mladých lidí (měli lepší studijní výsledky).

Při svalové práci a cvičení je třeba pravidelně dodávat tekutiny, jinak se pohyb stává únavným. Při déletrvajícím zátěži je nutné doplňovat i minerály (sůl, magnesium, elektrolyty). Dobrou zprávou je, že místo drahých isotonických roztoků lze použít ovocný strík – mošt smíchaný s vodou v poměru 1: 3 (tuto praxi znali v Palestině již v biblických dobách). Takovýto nápoj se rychle dostává z trávicího traktu do krve a optimálně vyrovnává potřebu vody i energie.

Velké studie dokládají, že přiměřený příjem vody chrání i srdce. Dehydratace má totiž za následek zvýšení viskozity krve a tím



Vodu stále ztrácíme – pocením, močením, stolicí, dýcháním. Pokud tyto ztráty nejsou nahrazeny, dochází k dehydrataci, buňky se svrašťují a dochází k jejich vyčerpání. Pro udržení optimálního tělesného metabolismu potřebujeme přibližně 30 ml vody na 1 kg hmotnosti denně.

zhoršení krevního oběhu. Výzkum z roku 2002 prokázal, že osoby, které pijí denně 5 a více sklenic vody, mají o polovinu méně infarktů než osoby, které pijí pouze 2 a méně sklenic (adjustováno na další rizikové faktory, jako je věk, kouření, vysoký krevní tlak, otylost, výživa a vzdělání). Jiné nápoje – káva a slazené minerálky – v této studii neukazovaly stejný užitek, ba ukázalo se, že ti, kteří je konzumují, mají dokonce větší riziko celkové úmrtnosti. Alkohol jako nápoj vůbec nepřichází v úvahu, neboť vede ještě k větší dehydrataci a žížen spíše podporuje.

Voda pomáhá odstraňovat škodlivé látky

Těch je mnoho. Jedním z nejvýznamnějších je odpadní produkt výměny látkové – močovina (urea). Vylučuje se ledvinami do moče, a když je hodně koncentrovaná, vydává v kontaktu s bakteriemi štiplavý zápach, neboť se z ní uvolňuje čpavek – jistě to znáte z okolí některých WC. Indikátorem koncentrace moči a látek, které obsahuje, je její barva. Když má tělo tekutin dostatek, je barva moči světlá. Pokud je v těle tekutin málo, stává se moč tmavší, neboť ledviny začaly vodu potřebnou pro životně důležité funkce vstřebávat zpětně. Jen si musíme být vědomi toho, že některá barviva v potravě (typicky betakaroten v červené řepě) moč barví také.

Adekvátní množství vody pomáhá redukovat kalorie

Při nadváze se doporučuje kromě úpravy stravy popíjet velké množství vody – není to žádné kouzlo, ale pomáhá jako náhrada za sladké, velmi kalorické nápoje. Navíc zelenina s vyšším podílem vody zesiluje díky většímu objemu pocit sytosti a současně tím, že se musí více kousat, prodlužuje čas k resorpci a pomáhá posunu tráveniny zažívacím traktem. Dostatek tekutin je i prevencí zácpy a spolu s vlákninou je ideálním způsobem, jak nejlépe trávicí trakt vyčistit.

Voda v zevním užití – vliv na psychiku

Je léto a turistickým lákadlem jsou obrazy oáz. Ostrůvek zeleně přerušuje písčinu pouště a je pro poutníka vidinou uvolnění a odpočinku. Člověk obvykle nejde do pouště na procházku, ale prochází jí vědomě, zcela obtížen. Spíše než geograficky se pohybuje v poušti všedního dne přetížení, s mnoha interakcemi a povinnostmi.

Jaké uvolnění přináší relaxační lázeň, koupel, omytí vodou či osprchování! Nenechte péči o své tělo náhodě, promyšlené uvolnění přináší osvěžení těla i ducha, radost, novou životní sílu. ●



Řecké seno pískavice

Co má tohle koření společného se senem? Tato rostlina se skutečně pěstuje i jako pícní rostlina. V kuchyni však používáme především semeno.

Z knihy Hanky Synkové *Všechno je dobré*. Vydalo nakladatelství Triton.

Obsahuje bílkoviny, saponiny, hořčiny podporující chuť k jídlu. Působí příznivě na žaludeční a střevní činnost a na celkovou výměnu látkovou. Usnadňuje odkašlávání a rozpouštění hlenů v nosních dutinách. Má vliv i na snižování cukru v krvi a krevního tlaku.

Používá se při menstruačních potížích, jako ženské afrodiziakum, při neplodnosti, návalech, podporuje tvorbu mateřského mléka, povzbuzuje trávení, upravuje činnost štítné žlázy, zvyšuje obranyschopnost organismu a napomáhá spalovat tuky. Používá se i jako silící prostředek při celkové slabosti, po nemoci nebo po operaci. V potravinářství slouží i k aromatizaci sýrů.

Řecké seno je jednou z nejstarších známých léčivých bylin. V jemenské lidové medicíně jsou semínka používána k léčbě cukrovky. Lžíce semen se namočí přes noc do sklenky vody a ráno se voda vypije. Při lehkých a středně těžkých případech cukrovky může nahradit inzulinové injekce.

Kašička z řeckého sena, přiložená v obkladu na klouby, ulevuje při artróze. Tyto obklady mírně prohřívají a stimulují tělo k vylučování hormonů, které brání zánětům.

Řecké seno je vynikající do pokrmů v řeckém nebo indickém stylu. Výborná je třeba tato kořenící směs: řecké seno, koriandr, kurkuma, zázvor, skořice, kmín římský, cibule, hřebíček, bobkový list, muškátový ořech a cecler. Všechny přísady jsou namlety na prášek. Tip na použití: Koření přidáme podle chuti do zelného salátu, který navíc zakapeme sójovou omáčkou.

Pěstování řeckého sena zavedl do klášterních zahrad král Karel Veliký kolem roku 800, a to jako pícninu i jako léčivou rostlinu.

Řecké seno si můžeme pěstovat i doma v truhlíku. Mladé lístečky obsahují hodně železa, pomáhají tedy chudokrevným. Lístky můžeme přidávat do zeleninových salátů.

Řecké seno pískavice zabraňuje odbourávání vlastního tělesného kortizolu. Tělu pak zbývá velké množství tohoto hormonu, který brání zánětům a tím pomáhá k svépomocnému uzdravování nemocných žilních stěn.

Bylinář Pavel Vaňa doporučoval posilující dobrůtku: Ovesné vločky umeleme na prášek, přidáme med, řecké seno a vytvoříme kuličky. Ty můžeme obalit třeba v kokosu. Je to léčivé, chutné a působí to prý i jako afrodiziakum. ●

S brokolicí proti znečištění

Znečištění venkovního ovzduší je devátou největší příčinou úmrtí a postižení na světě; je zodpovědné za miliony úmrtí na rakovinu plic, emfyzém, srdeční choroby, mrtvici a infekce dýchacích cest.

S využitím podkladů z <https://faktozdravi.cz>

Bydlení ve městě se znečištěným vzduchem může vést k nárůstu rizika srdečního záchvatu až o 75 %. Nikdo nechce žít v dopravní zácpě, ale je to lepší než umírat v dopravní zácpě.

Kromě působení úmrtí je znečištění ovzduší také příčinou řady zdravotních problémů. Může nejen zhoršovat astma, ale také zvyšovat riziko samotného vzniku astmatu. Tyto znečišťující látky mohou vyvolat onemocnění jater nebo dokonce zvýšit riziko vzniku cukrovky. I když jsou znečišťující látky v atmosféře v mezích stanovených zákonem, mohou být zdraví škodlivé. Takže co s tím můžeme udělat?

Mnoho vědeckých článků popisuje hroznou věc, které nám znečištěný ovzduší může způsobit, většina z nich ale nezmiňuje veřejnou politiku. Činíme pokroky při prokazování škodlivých účinků, ale orgány veřejné správy tyto údaje nevedou ke krokům za účelem snížení emisí. Mohlo by to totiž způsobit nepohodlí obyvatelstva, a to by nemuselo být politicky přijatelné...

K řešení příčiny potřebujeme lepší kontroly vozidel, efektivní veřejnou dopravu, jízdní pruhy pro autobusy a pro jízdní kola, dokonce i městské mýtné; to vše může pomoci vyčistit vzduch. Zatímco na to vše čekáme, je něco, co můžeme udělat, abychom se chránili?

Naše tělo má přirozené detoxikační enzymy, a to nejen v játrech, ale i v dýchacích cestách. Studie ukazují, že lidé narození s méně účinnými detoxikačními enzymy mají přehnanou alergickou reakci na výfukové plyny, což naznačuje, že tyto enzymy aktivně bojují proti zánětu způsobenému znečišťujícími látkami. Významná část populace má tyto nestandardní formy enzymů. Ale i tak, co můžeme udělat pro zvýšení aktivity jakýchkoli detoxikačních enzymů, které máme?

Pokud si vzpomínáte, brokolice může výrazně zvýšit aktivitu detoxikačních enzymů v játrech. Ale co plíce? Výzkumníci podávali



Lepší imunitní funkce, méně zánětu, plus potenciální snížení dopadu znečištění na alergická onemocnění a astma – alespoň pro nadšeného konzumenta brokolice.

kuřákům velkou růžičku brokolice každý den po dobu deseti dnů, aby zjistili, zda to ovlivní úroveň zánětu v jejich těle. Proč kuřákům? Protože kouření je tak zánětlivé, že můžete mít zvýšené hladiny C-reaktivního proteinu i třicet let poté, co s kouřením přestane. Zánět může začít téměř okamžitě poté, co

začneme kouřit, takže je nesmírně důležité, abychom raději nikdy s kouřením nezačínali.

Ale pokud už někdo s kouřením začal, může snížit hladinu tohoto biomarkeru zánětu (CRP) téměř o polovinu, a to po pouhých deseti dnech konzumace většího množství brokolice. Zdá se, že to také omezuje zánět u nekuřáků, což možná částečně vysvětluje, proč je každodenní konzumace více než dvou šálků brokolice, zelí, květáku, kapusty nebo jiné brukvovité zeleniny spojena s 20% snížením rizika úmrtí ve srovnání s konzumací méně než třetiny šálku denně.

A co znečištění ovzduší? Víme, že brukvovitá zelenina je nejznámější posilovač našich detoxikačních enzymů. A tak je podle výsledků většiny výzkumů schopná bojovat proti rakovině. Tady se ale vědci poprvé pokoušeli zjistit, jestli dokáže bojovat s prozánětlivým vlivem takových znečišťujících látek, jako jsou výfukové plyny.

Do Petriho misky vložili lidské plicní buňky. Když na ně kápnuli trochu brokolice,

došlo k vyprodukování množství detoxikačních enzymů. Ano, ale my brokolici nevdýchujeme, nešňupeme ji; jíme ji. Může se nám i tak dostat do plic a pomoci? Ano, stačí dva dny konzumace brokoliceových klíčků, potom odeberete z nosu zkoumaných osob pár buněk, a zjistíte až 100krát více exprese detoxikačních enzymů ve srovnání s konzumací nebrukvovité zeleniny či klíčků vojtěšky.

Teď už je třeba jen fouknout do nosu nějaký výfukový plyn; což je přesně to, co učinili výzkumníci UCLA. A to v množství rovnajícím se denní expozici ve špičce na dálnici v Los Angeles. Během šesti hodin šel počet zánětlivých buněk v nosech zkoumaných osob prudce vzhůru – a v růstu pokračoval. Ale ve skupině, která dostávala výtazek z brokoliceových klíčků, zánět ustoupil – a tak i setrval.

Vzhledem k tomu, že dávka v těchto studiích odpovídala spotřebě šálku nebo dvou brokolice, studie demonstrovala potenciální preventivní a terapeutický potenciál brokolice.

Ale pokud je brokolice tak silná při potlačování této zánětlivé imunitní odpovědi, nemůže narušovat normální imunitní funkce? Po všech těch zápasech s viry může přijít chřipka. Zkusme kápnout nějaké chřipkové viry do nosních dírek konzumentů brokolice a zjistíme, jak to bude. A dostane se nám toho nejlepšího po obou liniích: snížení zánětlivosti za současného zlepšení imunitní odezvy. Jezte klíčky z vojtěšky, a v nose se vám mohou objevit viry, ale když spořádáte každý den balení brokoliceových klíčků, bude vaše tělo schopné udržet virus pod kontrolou.

To potenciálně nabízí bezpečnou, nízkonákladovou strategii pro snížení rizika chřipky u vysoce rizikových populací. Tedy lepší imunitní funkce, přesto méně zánětu, plus potenciální snížení dopadu znečištění na alergická onemocnění a astma – alespoň pro nadšeného konzumenta brokolice.

Ale jak je to s rakovinou? Detoxikuje brokolice polutanty z ovzduší i ve zbytku těla? To jsme nevěděli – až do této chvíle.

Pojďme do Číny, kde je jedno z nejhorších znečištěných ovzduší na světě. Od prvního dne byli ti, kteří dostávali brokoliceové klíčky, schopni zbavovat se o 60 % více benzenu z těla. Jednalo se o rychlé a trvanlivé zvyšování detoxikace jednoho známého lidského karcinogenu.

Používaly se brokoliceové klíčky, které jsou vysoce koncentrované; dávka odpovídala asi 5 šálkům brokolice denně. Takže nevíme, jak by fungovaly nižší dávky. Pokud však ano, konzumace brokolice by mohla být jednoduchým prostředkem ke zmírnění dlouhodobých zdravotních rizik plynoucích ze znečištěného ovzduší. ■

Lékař léčí, cirkus uzdravuje

Do cirkusu Humberto jsem v listopadu šel hned dvakrát. Návštěva pro mne byla zábavou, poučením i terapií.

Jan Hnízdil, přetištěno z Aktuálně.cz

S principálem Hynkem Navrátilem máme mnoho společného. Provozujeme „cirkus.“ Pracujeme bez dotací. Musíme být kreativní, zaujmout diváky. Abychom se uživil, abychom uživil cirkus. Hynek je špičkou v drezúře divokých zvířat. Moje práce s pacienty drezúru divě zvěře často připomíná. Hrozby a zákazy k ničemu nevedou. Nepoužívá je zkušený cvičitel. Nepoužívám je ani já. Naším pracovním nástrojem je pozitivní podmiňování. Amy Sutherlandová o něm píše ve světovém bestselleru s podtitulem „Proč metody výcviku zvířat skvěle fungují u lidí.“

Progresivní cvičitelé exotických zvířat zjistili, že je mnohem efektivnější odměňovat chování žádoucí a ignorovat chování nežádoucí. Umožňuje pracovat i se zvířaty, která se dříve považovala za nevyučitelná a naučit je věci, které se dříve považovaly za nemožné.

Jak říká guru cvičitelů Karen Pryorová, funguje na kohokoliv: na kytovce stejně jako na univerzitního profesora. „Technika pozitivního podmiňování mnohé šokuje, protože stojí v naprostém protikladu k našim instinktům, k tomu, jak obvykle jeden k druhému přistupujeme. Většinou děláme pravý opak:

špatnému chování věnujeme přemíru pozornosti a chování dobrému pozornost žádnou. Rodiče si ani nevšimnou, když jsou jejich děti v autě potichu, ale vyletí, jakmile potomek zlobí,“ píše Sutherlandová.

Zvířata i děti jsou od přírody hraví. Výhrůzkami a bitím je nic nenaučíte, ničeho pozitivního nedosáhnete. Jedině apatie, vzdoru nebo agrese. Medvěda bičem nepřinutíte jezdit na koloběžce nebo skateboardu. Lvy nepřimějete ke skákání po žebříku. Představa odpůrců cirkusu, že v nich zvířata týrají nebo bijí, je pomýlená. Každý se může přesvědčit na vlastní oči. Cirkus nic neskrývá. Nabízí komentované prohlídky, otevřené tréninky. Ne každý z dětských pacientů, které ke mně rodiče přivádějí, má doma tak vlídné zacházení, jako zvířata v cirkusu Humberto. Cvičitelům se za to odměňují hravostí a dovedností. Cirkus Humberto i Hnízdo zdraví zastávají podobnou filozofii: výcvik nebo léčbu pozitivním podmiňováním.

Principáloví Hynkovi a cirkusákům Humberta přejí pevné zdraví, hodně sil do boje s lidskou hloupostí a plně šapitý nadšených diváků. Nám ostatním, abychom se k sobě chovali tak, jako se v cirkusu Humberto chovají ke zvířatům. Bude se nám žít mnohem líp. ■



Výzkum Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN z roku 2014 odhalil, že 31 % české populace se někdy v průběhu života potýkalo s depresí. Až 15 % nemocných se pak odhodlá ke konečnému řešení, tedy k sebevraždě. Tímto číslem se Česká republika řadí ve světovém žebříčku v počtu sebevražd na 27. příčku.

V moderní době všichni občas pocítujeme smutek. Jakožto lidé cítíme celou škálu emocí. Deprese však není jen smutek. Charakterizují ji týdny trvající špatná nálada či skleslost, nezájem o činnosti, jimž jsme se dříve rádi věnovali, ztráta nebo naopak nárůst tělesné hmotnosti, únava, nepatřičné pocity viny, obtížná koncentrace a neustále se vracející myšlenky na smrt.

Těžká deprese je skutečně život ohrožující onemocnění.

Dobré duševní zdraví však není jen „absence jakékoli choroby“. Lidé, kteří netrpí depresí, nemusejí být automaticky šťastní. Na téma zdraví a deprese bylo publikováno dvacetkrát více studií než na téma zdraví a štěstí. V poslední době nicméně vznikla oblast „pozitivní psychologie“ zaměřující se na souvislosti mezi optimálním duševním a fyzickým zdravím.

Jak nezemřít na depresi

Těžká deprese patří k nejčastěji diagnostikovaným duševním chorobám. Depresivní poruchou v České republice trpí přes půl milionu obyvatel, z nichž více než 100 000 je ambulantně léčených.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Čím dál více důkazů svědčí o tom, že psychické zdraví a pohoda jsou spjaty s nižším rizikem vzniku fyzického onemocnění. Ale co

bylo dříve? Jsou lidé zdravější, protože jsou šťastní, anebo jsou šťastnější, protože jsou zdraví?

Prospektivní studie sledující jedince v průběhu delšího časového úseku zjistily, že lidé od narození zdravější také v lepším fyzickém stavu opravdu umírají. Z výsledků analýzy sedmdesáti takových výzkumů o úmrtnosti vyplynulo, že „psychické zdraví a pohoda mají příznivý účinek na přežití ve zdravé i nemocné populaci“. Zdá se, že ti šťastnější žijí déle.

Duševní zdraví je zřejmě jednou z podmínek dobrého fyzického stavu. Proto je nesmírně důležité, abyste jedli stravu, jež příznivě působí na vaši mysl a tělo. Běžné potraviny – počínaje zelenou listovou zeleninou a konče obyčejným rajčetem ze zahrádky – pozitivně ovlivňují chemické procesy v mozku a pomáhají odvrátit depresi. Dokonce i samotné čichání k obyčejnému koření může zlepšit váš emoční stav.

Depresi se však nevyhnete jen požíváním zeleniny. Některé potraviny obsahují látky, jež naopak riziko vzniku deprese zvyšují.

Patří k nim například kyselina arachidonová, látka podporující zánětlivé stavy a vyskytující se především v kuřecím masu a vejcích. Zhoršuje náladu v důsledku zánětů v mozku.

Kyselina arachidonová

Výzkumy týkající se emocí a stavů nálady u lidí konzumujících převážně rostlinnou stravu naznačují, že menší množství masa ve stravě prospívá nejen fyzickému, ale i duševnímu zdraví. Z výsledků vyplynulo, že účastníci výzkumu preferující stravu na rostlinné bázi se musejí vyrovnávat s daleko menším počtem negativních emocí než milovníci masa. Navíc ti, kdo se stravovali lépe, měli podle svých slov více elánu do života.

Vědci mají pro tyto výsledky dvojí vysvětlení. Jednak lidé, kteří dbají na lepší stravu, se cítí šťastnější zřejmě proto, že jsou zdravější. Rostlinná strava nejenže snižuje riziko vzniku mnoha hlavních smrtelných chorob, ale také různých nepříjemných neduhů, mezi něž patří hemeroidy, křečové žíly a vředy. Lidé holdující rostlinné stravě jsou méně často hospitalizováni a čelí polovičnímu riziku,



že budou muset v důsledku svých chorob brát léky jako sedativa, aspirin, inzulin, léky na krevní tlak, analgetika, antacida, laxativa nebo prášky na spaní.

Další vysvětlení, s nímž vědci přišli, je přímočařejší. Je možné, že prozánětlivá složka v podobě kyseliny arachidonové poskytuje v podobě kyseliny arachidonové „nepříznivě ovlivňuje duševní zdraví v důsledku množství neurozánětů“. Lidské tělo metabolizuje kyselinu arachidonovou na nejrůznější zánětlivé chemické látky. Blokováním přeměny kyseliny arachidonové na tyto zánětlivé procesy pak protizánětlivé léky, jako aspirin a ibuprofen, ulevují od bolesti a otoků. Duševní zdraví milovníků masa tak bylo možná zrazeno zánětem v mozku.

Nemůžeme samozřejmě tvrdit, že zánět je vždy špatný. Když si zadřete třísku, její zarudlé, horké a oteklé okolí je známkou toho, že vaše tělo hromadí kyselinu arachidonovou, aby zánětlivá reakce zažehnala infekci. Vaše tělo si ale dokáže vyrobit veškerou potřebnou kyselinu, a proto jí není třeba přijímat ještě ve stravě. V tom kyselina arachidonová připomíná cholesterol, další nezbytnou látku, kterou si tělo dokáže produkovat v dostatečném množství samo. Nadměrné množství přijímané se stravou může narušit vnitřní tělesnou rovnováhu. V tomto konkrétním případě vědci nabyli dojmu, že kyselina arachidonová by mohla narušovat emoční stav organismu. Některá data naznačují, že lidé s vyšší hladinou kyseliny arachidonové v krvi mohou mít vyšší sklon k sebevraždám a epizodám těžké deprese.

Hlavním zdrojem kyseliny arachidonové jsou vejce, kuřecí, hovězí a vepřové maso a ryby, přičemž kuřecí maso a vejce jí obsahují více než ostatní uvedené potraviny dohromady. Jedno jediné vejce denně dokáže značně zvýšit hladinu kyseliny arachidonové v krvi. Milovníci masa přijmou v jídle asi devětkrát více této látky než lidé holdující rostlinné stravě.

Boj s depresí pomocí zelené zeleniny

O této statistice jste pravděpodobně ještě neslyšeli. Vyšší spotřeba zeleniny zřejmě snižuje riziko rozvoje deprese až o 62%. Z článku v časopise Nutritional Neuroscience vyplývá, že konzumace většího množství zeleniny

a ovoce má vesměs „neinvasivní, přirozené a levné terapeutické účinky na mozek“. Ale jak to?

Tradiční vysvětlení biologie deprese, tzv. monoaminová teorie, předpokládá, že deprese pramení z chemické nerovnováhy v mozku. Miliardy nervů v lidském mozku spolu navzájem komunikují prostřednictvím chemických látek zvaných neurotransmitery. Neuron (nervové buňky) se jeden druhého nedotýkají – proto vyrábějí a rozmísťují neurotransmitery, aby vyplnily štěrby mezi sebou. Hladinu důležitých skupin neurotransmiterů zvaných monoaminy, k nimž se řadí serotonin a dopamin, kontroluje enzym monoaminoxidáza (zkráceně MAO), který metabolizuje přebytečné monoaminy. Depresí postižení jedinci mají zřejmě zvýšenou hladinu monoaminoxidázy v mozku. Podle této teorie tudíž deprese způsobuje neobvykle malé množství monoaminových neurotransmiterů v důsledku zvýšené hladiny tohoto enzymu degradujícího neurotransmitery.

Antidepressiva byla vyvinuta s cílem pozvednout hladinu neurotransmiterů a tím vykompenzovat jejich urychlenou degradaci. Pokud je ale za vznik deprese zodpovědný enzym monoaminoxidázy, nestačilo by vyvinout lék, který by ho blokoval? Takové léky existují, ovšem s nebezpečnými vedlejšími účinky, z nichž nejzávažnější je obávaný „sýrový efekt“. Ten může ve spojení s konzumací některých potravin (například určitých druhů sýrů, uzeného masa a kvašených potravin) potenciálně vyvolat fatální krvácení do mozku.

Kéž by existoval způsob, jak bezpečně blokovat enzym monoaminoxidázy. Ukazuje se, že řada rostlinných potravin, včetně jablek, bobulovin, hroznového vína, cibule a zeleného čaje, obsahuje fytoživiny, jež patrně přirozeně tlumí MAO.

I v běžném životě si můžete vyzkoušet,

že čím více ovoce a zeleniny sníte, tím šťastněji, klidněji a aktivněji se ten den cítíte. Toto pozitivní naladění se může přenést i do dalšího dne. Nicméně aby vaše strava měla významný dopad na naši psychiku, je třeba sníst přibližně sedm porcí ovoce nebo osm porcí zeleniny denně. ●

Pohyb vs. antidepressiva

Už dávno víme, že i nepravidelné cvičení zvedne lidem náladu a fyzická aktivita potlačuje příznaky deprese. Studie zkoumající bezmála 5000 lidí po celé zemi zjistila, že pravidelným cvičením se snižuje riziko těžké deprese o 25%.

Podobné výzkumy samozřejmě neznamenají, že cvičení zlepšuje deprese. Jinými slovy, pokud už deprese trpíte, zřejmě vám nedovolí vstát z postele a jít na procházku. K provedení relevantního testu byla zapotřebí intervenční studie, při níž se dobrovolníci s diagnostikovanou depresí náhodně rozdělili na dvě skupiny, z nichž jedna bude cvičit a druhá nikoli.

A právě o to se pokusil tým vědců z Duke University. Náhodně určili, kdo z účastníků studie – mužů a žen ve věku 50 let a více – začne s aerobním cvičebním programem a kdo bude brát antidepressivum sertralin (Zoloft). V průběhu čtyř měsíců se nálada uživatelů léku zlepšila natolik, že příznaky deprese u nich prakticky vymizely. Stejný efekt však mělo pravidelné cvičení na druhou skupinu dobrovolníků, která nebrala žádné léky. Zdá se, že cvičení funguje skoro stejně dobře jako medikace.

Pojďme se teď na chvíli pustit do polemiky. Cvičící skupina ve zmíněném výzkumu se scházela na cvičení třikrát týdně. Co když zlepšila jejich emoční stav sociální stimulace, a nikoli samotné cvičení?

Stejní výzkumníci z Duke University proto následně provedli vůbec nejrozsáhlejší cvičební experiment s pacienty trpícími depresí. Tentokrát ke skupině cvičících dobrovolníků a uživatelů léků přidali ještě jednu skupinu, jejíž členové cvičili sami doma. A výsledek? Ať už dobrovolníci cvičili doma každý zvlášť, anebo společně, cvičení zřejmě funguje zhruba stejně dobře jako léky a tlumí deprese.

A tak než vám lékař předepíše antidepressivum, požádejte ho raději o plán každodenního cvičebního programu.

Michael Greger

Lekce vztahů

Jedna jednačtyřicetiletá žena vzpomínala na úplně normální obyčejný večer, který před několika měsíci prožila se svým manželem.

Z knihy Elisabeth Kübler-Rossově a Davida Kesslera Lekce života. Vydalo nakladatelství JOTA.

Dali si spolu skromnou večeři, kterou připravila, a pak se dívali na televizi. Kolem deváté si manžel stěžoval na podrážděný žaludek a vzal si antacidum. O několik minut později prohlásil, že už půjde do postele, a tak ho políbila na dobrou noc, řekla mu, že sama zůstane vzhůru o něco déle, a v duchu doufala, že se mu do rána uleví. Když se asi o hodinu a půl později sama odebrala do postele, její manžel tvrdě spal.

Jakmile se druhý den ráno probudila, hned věděla, že něco není v pořádku. „Prostě jsem to tak nějak cítila“, vysvětlovala. „Jen jsem se na Kevina podívala, věděla jsem, že je pryč. Ve svých čtyřiceti čtyřech letech zemřel ve spánku na infarkt.“

Tahle srdcervoucí zkušenost ji naučila, aby už, jak sama říká, nikdy nepovažovala vztahy, lidi anebo čas za něco samozřejmého.

„Když Kevin umřel, ohlížela jsem se za naším společným životem a vnímala jsem jej úplně jinak. Tohle byl náš poslední polibek, naše poslední jídlo, tohle byla poslední dovolená, kterou jsme strávili spolu; tohle bylo naše poslední objetí a tohle poslední chvíle, kdy jsme se společně zasmáli. Uvědomila jsem si, že až do toho okamžiku, kdy nastane odloučení, vlastně nevíte, kdy prožíváte svůj poslední společný večer nebo naposledy společně slavíte Den děkuvzdání. A v každém vztahu někdy nastanou nějaké poslední chvíle.“

Chci se za všemi těmi událostmi ohlédnout a cítit, že jsem do nich dávala celé srdce, že jsem je neprožívala jen napůl. Chápu už, že Kevin vstoupil do mého života jako dar, ze kterého jsem se směla těšit po vymezený čas, ale ne navždycky. A totéž se dá říct o každém

člověku, kterého v životě potkávám, a když si tohle uvědomuji, vážím si každé chvíle a každého setkání ještě víc.“

Během svého života vstupujeme do mnoha vztahů. Některé – třeba jde-li o naše manžele či manželky, partnery, přátele – si vybíráme sami, zatímco jiné, jako třeba vztah s rodiči nebo sourozenci, jsou pro nás vybírány.

Vztahy nám v našem životě nabízejí největší příležitosti něčemu se naučit, dávají nám příležitost k tomu, abychom objevili, kdo jsme, čeho se bojíme, z čeho pramení naše síla a jaký je smysl a význam skutečné lásky. Představa, že vztahy jsou mimořádnou příležitostí k tomu, abychom se něčemu naučili, se může na první pohled zdát trochu divná, protože víme, že vztahy mohou být zdrojem nepřijemných, náročných, ha dokonce srdcervoucích zážitků a zkušeností. Ale současně také mohou být a často jsou ideální šanci k tomu, abychom se učili něčemu novému, abychom rostli, milovali a byli milováni.

Míváme někdy sklon myslet si, že vztahy navazujeme s relativně malým počtem lidí, především s našimi manželi či manželkami nebo partnery. Pravdou ovšem u, že nějaký vztah vzniká při každém setkání s dalším člověkem, ať už je to kamarád, příbuzný, spolupracovník, učitel anebo prodáváč v obchodě. Někjaký vztah si vytváříme i k lékaři, kterého navštívíme jen jednou ročně, anebo třeba k nepřijemným sousedům, jímž se snažíme ze všech sil vyhýbat. Tohle všechno jsou vztahy – každý je svým způsobem jedinečný a všechny mají současně mnoho společného, protože vesměs vycházejí z nás. Vaše osobnost, vy sami, jste společným jmenovatelem všech svých vztahů: od těch nejtěsnějších a nejintenzivnějších až po ty odtažitější. Své postoje a přístupy, které vnášíte do jednoho vztahu – ať jde o záležitost pozitivní či negativní, plně naděje nebo zášti – vnášíte i do všech ostatních vztahů. A je jen na vás rozhodnout se, kolik lásky do každého svého vztahu vložíte. ●



Chlapi, máte rádi feministky?

Než odpovíte, dobře si to rozmyslete. Protože i ta vaše žena, jako každá jiná, je někdy feministka.

Z knihy *Vlastíka Fürsta Pastorův blog*. Vydal Advent-Orion.

Kamarádka je přesvědčena, že z dívek, které nepoznaly v dětství a v dospívání skutečnou lásku, vyrůstají později feministky. Vyléčit je proto může zase jen láska, pozornost i cit vyjádřený dotyky. Pokud máme takovou feministku doma, pak nám radí, abychom na ni byli hodní, laskaví a také ji hodně hladili. Někteří lidé k tomu dodávají, že když hlazení nepomůže, je třeba trpělivě hladit dál až do úplného vyhlazení. (Doufejme, že tím myslí vyhlazení feminismu, a nikoli feministek.)

Za to, že dnes existuje „hnutí za rovnoprávnost žen“, si, pánové, můžeme sami. Kdybychom byli trochu moudřejší a méně ješitní, mohlo to být jinak. Stačilo by více něhy, častější pozornost, ocenění, a naše ženy by byly spokojenější. Snad by si uvědomily, že i díky tomuto boji za rovnoprávnost dnes většina z nich musí chodit do práce a doma je pak ještě čeká druhá směna.

Před sto lety bylo všem jasné, co je ženská a mužská práce. Muž se snažil zajistit rodinu, žena se o rodinu starala. Muž přinášel obživu, žena zase vytvářela kouzlo domova.

V dnešní době to už neplatí. Málokdo z nás mužů oře své pole pluhem s volským spřežením. A neznám ženy, které doma tkají plátno, aby se jejich rodina měla do čeho obléct.

Proto je třeba, abychom si se svým životním partnerem po domluvě rozdělili nejen různé práce, ale i své role v různých oblastech našeho společného života. Ne podle našeho pohlaví, ale podle našich schopností. Znam manželství, kde žena spravuje domácí spotřebiče a muž vaří, pere i žehlí. A oba dva jsou spokojeni.

Rozdělení domácích prací i jednotlivých kompetencí je dobré čas od času přehodnotit. A když dorůstají děti, je dobré dát prostor i jim, aby se mohly podílet na chodu i řízení domácnosti.

Když Bůh tvořil svět, v jedné chvíli pronesl: „Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou“ (Bible, Genesis 2).

Přestože jsou muž a žena rozdílní a mají i rozdílnou výbavu, mají se navzájem doplňovat. Nemyslím si, že mají pravdu feministky, které tvrdí, že žena zvládne jakoukoliv práci stejně kvalitně jako muž. Přestože se mi to přiznává těžce, v mnoha profesích jsou ženy lepší než muži. Naštěstí v jiných je to zase naopak.

Při diskuzích na podobné téma rád připomínám slavný rozhovor Miroslava Horníčka s Janem Werichem. Dovolím si je citovat.

Horníček: Byly činěny přečetné dotazy z řad našeho čtenářstva, zda dlouholetým soužitím s paní chotí jaksi v rodině nenastal u vás určitý proces, který bychom lidově mohli popsat jako jistá „pod-pan-to-fli-za-ce“.

Werich: Podpantoflice? No to je nesmysl. Samosebou, že dlouholetým soužitím manželů dochází k takovému, řekl bych, názorovému srůstu. Názory, které původně

jsou dosti daleko od sebe, se stále sblížují a sblížují, až konečně ty její nabydou vrchu. Ovšem já jsem tomu čelil už od svého mládí – jsem už dlouho ženat – a my jsme se dohodli se svou paní, že budeme o všem rozhodovat společně.

Horníček: Velmi moudré.

Werich: Ona rozhoduje o těch maličkostech a podružnostech a o těch velikých zásadních věcech rozhoduju já.

Horníček: To je velmi moudré řešení. A prosím vás – ty podružnosti?

Werich: No podružnosti... Jako například: co s penězi, které vydělám, že ano, kdy mám odejít z domova, kdy se mám vrátit, co na sebe, kdy bude oběd, kdy bude večeře, kam večer... A tydle maličkosti běžné... rozhoduje paní. A takový zásadní věci...

Horníček: Například?

Werich: Jako například, jaký je náš poměr k Tchaj-wanu, to dělám já.

Je to humor. Ale i v něm nám tito pánové ukazují, že moudřejší ustoupí. Zvlášť když ví, že nejde o život. ●





Vzdělávání bez škol

Psycholožka Jana Nováčková dospěla k názoru, že současný školský systém je nereformovatelný. Naději však vidí v unschoolingu – vzdělávání bez škol v tradičním slova smyslu.

Rozhovor s dr. Nováčkovou připravila Veronika Charvátová (přetištěno z časopisu Sedmá generace).

Děti se tak vzdělávají buďto formou domácího vzdělávání, nebo docházejí do škol, ve kterých dospělí nezastávají roli učitele, ale spíše průvodce vzděláváním. Ohledně významnějších pozitivních změn ve vzdělávání však není příliš optimistická, protože na ně není zatím dostatečný tlak veřejnosti. „Tradiční škola má v sobě zabudovaný ďábelský mechanismus, a sice že od prvních dnů školy vnuká dítěti přesvědčení, že si za všechno může samo,“ vysvětluje. „Tak proč měnit systém, když rodičům stačí tlačít na dítě?“

Co vás přivedlo k unschoolingu?

Po revoluci bylo objektivně pracovat s učiteli tak, aby měli respektující přístup k dětem,

a vypadalo to jako dostačující změna. Postupem času mi ale docházelo, jak velkou překážkou je školský systém sám o sobě: celý je postavený na tom, že stejně staré děti učíme stejné věci, stejným způsobem a ve stejný čas. Pro vývoj dítěte je důležitá synchronizace vnitřního zrání a vnějších podnětů. To platí i v oblasti vzdělávání, což škola absolutně neumí a ani nemůže umět. Uvědomila jsem si, co tradiční škola z psychologického hlediska nedodržuje. Vůbec nerespektuje, jak se učí mozek dítěte, který nejprve vyhodnocuje, jestli není v ohrožení, a až pak kouká, jestli má daná věc smysl. Obojí je ve škole porušováno. Vývojová psychologie také pracuje s naplňováním základních lidských potřeb. Kolik potřeb má šance klasická škola

naplňovat, počínaje například potřebou pohybu dítěte přes potřeby autonomie, úspěšnosti až po potřebu seberealizace? I sebelepší učitel na tyto mantinely musí nutně narážet.

Jaká je hlavní myšlenka unschoolingu?

Tu lze nejlépe popsat, když ji dáte do protikladu s klasickou školou, která přináší vzdělávání řízené zvenku. Nejdřív vám stát zvolí, co se máte učit, a pak vám učitel zprostředkuje učivo. Takže mezi informacemi a dítětem jsou hned dvě bariéry – stát a učitel. Kdežto unschooling takovéto bariéry nemá. Je tam jen vědění a dítě. A to dítě si samo vybírá, co z vědění si chce osvojit podle toho, s jakými dispozicemi přišlo na svět, a také podle toho, v jaké vývojové fázi se nyní

nachází. Pro unschooling je rovněž velice podstatné prostředí bohaté na podněty. Dítě si pak řídí vzdělávání samo, říká se tomu sebeřízené učení. Já mám raději odbornější název – vnitřně synchronizované učení. Jedná se totiž opravdu o synchronizaci vnitřního zrání a vnějších podnětů.

Jaký je rozdíl mezi domácím vzděláváním a unschoolingem?

Domácí vzdělání je jednou z forem, které unschooling umožňují. Ovšem samo o sobě ho nezaručuje. V některých rodinách se jedná jen o přesunutí tradičního z vnějšku řízeného vzdělávání se všemi náležitostmi do domácího prostředí. Děti se učí jednotlivé předměty v 45minutových hodinách, na které si rodiče natahují budíky, a přebírají další takovéto nesmysly. Ovšem domácí vzdělávání má jinak všechny předpoklady pro vnitřně řízené vzdělávání.

Jaké jsou další možnosti praktikovat vnitřně synchronizované vzdělávání?

Dítě může docházet do komunitní nebo svobodné školy. I když mají v názvu slovo škola, jsou to instituce, které umožňují dětem svobodné vzdělávání. Komunitní škola je místem, kam docházejí děti zapsané na domácí vzdělávání, někdy jen na několik dní v týdnu. Pro děti je tam připravené podnětné prostředí a dospělí, kteří jsou jim k dispozici, reagují na zájmy dětí nebo jim nabízejí některá témata k prozkoumání. Komunitní školy nejsou zapsány v rejstříku škol, jedná se tedy o placenou službu. No a pak jsou tu svobodné školy, které v rejstříku škol jsou. Já vím v České republice pouze o dvou, ale je jich určitě více, které praktikují již zmíněné sebeřízené učení. Vše probíhá v rámci legislativy, která samozřejmě trvá na naplňování požadavků rámcových vzdělávacích programů.

Jaké konkrétní svobodné školy máte na mysli?

Základní škola Donum Felix v Kladně a Ježek bez klece v Brně.

Kdy si škola může začít říkat svobodná?

Řekla bych, že hlavním kritériem je to, co se děje přímo ve škole. Do jaké míry si děti můžou ve škole samy určovat, co v ní budou dělat. Dětem by mělo být poskytnuto prostředí bohaté na podněty. Je třeba se také podívat na soužití ve škole, jestli je opravdu svobodné, zda škola poskytuje demokratické prostředí a využívá celoškolských setkávání, na

kterých se děti opravdu podílejí na rozhodování o chodu školy. Také je podstatné, jak se ve škole nakládá s hodnocením žáků a zda jsou děti v různorodé skupině, to znamená, že žáci nejsou roztrženi podle věku do skupin od 1. do 9. třídy, ale můžou trávit čas společně. To je základní seznam znaků svobodného vzdělávání, podle nichž bychom mohli posoudit, jestli má škola slovo svobodná jenom v názvu, nebo jí opravdu je.

Hovoříte o tom, že se děti podílejí na rozhodování o chodu školy. Co všechno mohou ve svobodných školách doopravdy ovlivňovat?

Příkladem může být nejděle fungující svobodná škola, která vznikla v Summerhillu (založena v roce 1921 – pozn. red.) a také škola Sudbury Valley v Americe (založena v roce 1968 – pozn. red.). Zásadou na školách tohoto typu je, že hlas každého dítěte má stejnou váhu jako hlas dospělých. Děti jsou členy školní rady a všechny školní záležitosti probírají na pravidelných celoškolských setkáních. Dále mají děti vlastní soudní komisi, která posuzuje porušení pravidel. Dospělým zde totiž nenáleží, aby soudili konflikt mezi dětmi nebo je trestali. V Sudbury Valley



si děti dokonce na závěr školního roku zvolí, kteří učitelé je zaujali natolik, že by měli na škole dále působit.

Jakou roli v těchto školách mají dospělí?

Na škole by měli být respektující dospělí, to znamená, aby byli dětem k dispozici, ne aby jim určovali, co mají umět, ale naopak aby se na ně děti mohly obracet se svými dotazy. Do zmíněného podnětného prostředí se totiž samozřejmě počítají i tyto dospělí, nejenom hmotné předměty, jako jsou třeba hudební nástroje, počítače, vybavení dílny a tak dále.

Jaký je váš názor na současné rámcové vzdělávací programy (RVP), poskytují dostatek prostoru pro svobodné vyučování doma či ve školách?

Pokud vím, tak učitelé ve svobodné škole Donum Felix si udělali školní vzdělávací program naprosto legálně. Doktor Pavel Kraemer z Institutu pro podporu inovativního vzdělávání dokonce tvrdí, že máme v porovnání s ostatními státy jednu z nej-svobodnějších legislativ včetně zmíněného RVP. Donum Felix má školní vzdělávací program udělaný tak, že se do legislativy vešli, ale stále naráží na inspekci, na dohledy nad dětmi, na hygienu a podobně. V závazných dokumentech, jako je třeba Strategie vzdělávání do roku 2030, by mělo být ukotveno, aby klíčových kompetencí mohlo být dosaženo bez povinných obsahů sepsaných v RVP. Toto by byla podle mě cesta. RVP by tedy měly být sepsány tak, aby se opravdu dalo ověřit, jestli děti mají tyto kompetence.

Myslíte si, že je možnost, že by některé školy v budoucnu nepodléhaly RVP?

Revoluce jsou k ničemu, je potřeba postupných kroků. Já proto tohle řešení podporuji a vidím ho jako cestu, pokud by se podařilo ovlivnit legislativu takovým způsobem, o jakém jsem před chvílí mluvila. Bylo by tedy třeba přejít z povinné školní docházky na povinné vzdělávání, a to definovat klíčovými kompetencemi. Ale něco takového jen tak nenastane. Prvním krokem by snad mohlo být pokusné ověřování, ovšem nevím, jestli už s tím zástupci iniciativy Svoboda učení nějak pokročili. Někteří z nich mají představu, že je nejlepší převzít vzdělávání od státu do vlastních rukou, což já sama nepodporuji, protože jestliže máme stát a vybírají se daně, tak by vzdělávání jakéhokoliv typu mělo být dosažitelné pro všechny. Vadí mi na tom, že by pak vzdělávání bylo dostupné jenom pro někoho, protože zatím jsou všechny komunitní i svobodné školy placené.

Jak si tedy představujete, že by v budoucnu mohl unschooling fungovat?

Moje představa unschoolingu je taková, že by měl stát platit budovy, energie i lidi, kteří v nich budou zajišťovat vzdělávání, a tak dále. Bude legislativně povinné vzdělávání, a ne povinná školní docházka. Upraví se také RVP, ze kterého se ponechají jenom cíle, a ty budou dosažitelné jakkoliv.

Pokračování příště

Toxické kalorie

Obezita není morálním selháním jednotlivce. Nadváha je normální, přirozenou reakcí na abnormální, nepřirozenou všudypřítomnost kalorií, sladkých a tučných potravin.

Michael Greger, z knihy *How Not to Diet*. Vydalo nakladatelství Flatiron.

Vzhledem k tomu, že se dnes doslova topíme v moři toxických kalorií, měli bychom přenést svoji pozornost od jednotlivce ke společnosti. Je například skutečností, že průměrné dítě může být vystaveno až deseti tisíci reklamám na potraviny za rok. Správně bychom měli říci reklamám na pseudopotraviny – bylo zjištěno, že 95 % z těchto reklam je na cukrovinky, tekuté cukrovinky (nealkoholické nápoje), snídaňové cukrovinky (sladké cereálie) a rychlé občerstvení.

Revoluce v potravinářském průmyslu

Nárůst počtu kalorií v dodávaných potravinách, ke kterému v USA dochází již od 70. let, je více než dostatečný k vysvětlení celé epidemie obezity. Podobný výkyv

směrem k přebytku kalorií byl zaznamenán ve vyspělých zemích po celém světě – paralelně s rostoucím obvodem pasů jejich obyvatel. Předpokládalo se, že oni sami nejsou za něj hlavní odpovědnost. V roce 2000 (po odečtení exportu) však již USA vyráběly denně 3 900 kalorií pro každého muže, ženu a dítě – což je téměř dvakrát tolik, kolik činí reálná potřeba.

V 70. letech minulého století proběhla revoluce v potravinářském průmyslu. Ještě v 60. letech byla většina jídel připravována a vařena v domácnostech. Průměrná žena v domácnosti strávila hodiny denně vařením a úklidem po jídle. Pak se ale vše začalo měnit. Technologický pokrok v konzervování a balení potravin umožnil výrobcům hromadně připravovat a distribuovat potraviny k přímé spotřebě.

Tato metamorfóza snese porovnání s tím, co se před sto lety během průmyslové revoluce stalo s hromadnou výrobou a dodávkou vyrobeného zboží. Nyní se však jednalo o hromadnou výrobu a dodávky potravin.

Nárůst počtu kalorií v dodávaných potravinách, ke kterému v USA dochází již od 70. let, je více než dostatečný k vysvětlení celé epidemie obezity.



V 70. letech minulého století proběhla revoluce v potravinářském průmyslu. Technologický pokrok v konzervování a balení potravin umožnil výrobcům hromadně připravovat a distribuovat potraviny k přímé spotřebě.

S využitím nových konzervačních látek, umělých příchutí a technik, jako je hluboké zmrazování či vakuové balení, mohly potravinářské společnosti využít snížení nákladů k hromadné výrobě hotových a trvanlivých potravin, jež s sebou nesou obrovskou komerční výhodu oproti čerstvým a rychle se kazícím potravinám. A odvětví balených potravin je nyní průmyslem s mnoha miliony dolarů.

Pomyslete třeba na dort. S dostatkem času a úsilí mohla každá ambiciózní kuchařka vytvořit ve své vlastní kuchyni dort plněný krémem. Totéž je dnes k dispozici k zakoupení na každém kroku. Pokud bychom si dorty museli připravovat sami, asi bychom jich tolik nesnědli.

Zvažte skromný brambor. Jsme již od nepaměti národem jedlíků brambor, byly ale většinou vařené nebo pečené. Každý, kdo si chtěl někdy doma sám připravit hranolky, ví, jak je to náročné a pracné. Díky sofistikované průmyslové mechanizaci výroby jsou dnes mražené hranolky dodávány do podniků

s rychlým občerstvením nebo supermarketů napříč celou zemí – a jejich spotřeba raketově vzrostla.

Toto zvýšení přísunu kalorií, jež je dostatečným vysvětlením současné epidemie obezity, bylo spíše než důsledkem změn v množství potravin následkem změn v jejich kvalitě, kdy trh začaly ovládat levné, kaloricky vydatné a z hlediska obsahu živin nekvalitní potraviny.

Dotace a ceny

Vytvořili jsme takovou cenovou strukturu, která zvýhodňuje výrobu cukru, olejí a živočišných produktů. Zemědělská politika byla jak ve Spojených státech, tak v Evropě nastavena tak, aby snižovala cenu komodit, jako je cukr, maso, pšenice, mléčné výrobky či vejce. Ve hře jsou obrovské sumy peněz. Například od roku 1970 do roku 1994 klesly ceny hovězího masa globálně o více než 60 procent. Státní dotace jsou jedním z důvodů, proč jsou kuřata tak levná. Díky tomu se mění naše jídelníčky.

Částečně díky dotacím maso, cukrovinky, vejce, oleje, mléčné výrobky a limonády zlevnily (ve srovnání s celkovým indexem spotřebitelských cen potravin) a v důsledku se rozšířila epidemie obezity. Relativní cena čerstvého ovoce a zeleniny se přitom zdvojnásobila. To pomáhá vysvětlit, proč za přibližně stejné období poklesl počet Američanů, kteří denně zkonzumují pět porcí ovoce a zeleniny (dohromady 400–500 g), ze 42 procent na 26 procent.

Proč místo toho nedotovat produkci? Protože tam se lukrativní peníze nenacházejí. Celé nebo minimálně zpracované potraviny, jako např. konzervované fazole nebo rajčatový protlak, jsou v potravinářském průmyslu označovány jako komodity. Mají tak úzké ziskové marže, že se někdy prodávají za cenu blízkou se jejich výrobním nákladům. Aby prodejci přilákali zákazníky – v naději, že si současně zakoupí i produkty „s přidanou hodnotou“, z nichž největší zisk (výrobci i prodejci) přináší ultra zpracované, tučné, sladké a slané výrobky z uměle ochucených, uměle zabarvených a (díky příjmům od daňových poplatníků) nejlevnějších ingrediencí.

Není žádným překvapením, že se celý tento systém zaměřuje na nekvalitu. Nárůst příjmu kalorií nebyl primárně způsoben zvýšenou konzumací potravin. Více než polovina všech kalorií, které v současné době spotřebovává většina dospělých v rozvinutých zemích, pochází z těchto dotovaných potravin, a zdá se, že se situace stále zhoršuje. Ti strávající, kteří jich jedí nejvíce, mají výrazně vyšší riziko chronických onemocnění, zvýšenou hladinu cholesterolu, vyšší tlak – a také vyšší hmotnost. ■

Mít důvod žít znamená žít déle

V knize „Člověk hledá smysl“ popisuje její autor Viktor Frankl své zážitky z nacistického koncentračního tábora.

Petra Galisová a Igor Bukovský, přetištěno ze stránek AKV.

Mluví zde o tom, jak mu tato těžká zkušenost pomohla zformulovat „logoterapii“ – psychotherapeutický směr, který klade důraz na nalezení smyslu života, a to za každé podoby existence, dokonce i v té nejbolestivější. Viktor Frankl pojednává o tom, že nalezení odpovědi na otázku „proč“ je klíčové pro řešení jakéhokoliv „jak“. A nejen to, podle výsledků nového výzkumu to též platí i pro „jak dlouho“. Smysluplný život může znamenat i delší život.

Studie publikovaná v časopise Psychological Science, která začala v roce 1994, zkoumala přes 7 000 lidí ve věku od 20 do 75 let. Vědci kladli účastníkům otázky zaměřené na posouzení smyslu života. Například: Cítíte, že jste udělali v životě vše, co jste měli udělat? Máte pocit jako byste životem bezcílne bloudili? Když se pak tím vědců z University of Rochester Medical Center ve spolupráci s kanadskou Carleton University po 14 letech od začátku sledování podíval na odpovědi účastníků studie, ukázalo se, že ti lidé, kteří stále žili, byli těmi, již vykazovali větší tendenci vnímat svůj život jako důležitý a hodnotný.

Vedoucí výzkumu dr. Patrick Hill k tomu uvedl: „Naše zjištění poukazuje na skutečnost, že nalezení směřování v životě a stanovení zastřešujících životních cílů pro to, co chceme dosáhnout, nám může pomoci žít déle. Bez ohledu na to, kdy tento svůj životní smysl najdeme a dosáhneme.“ Proč by tomu mělo tak být? Jedna teorie říká, že ti, kteří vidí sebe samé nikoliv jako pasivní oběti osudu, ale jako aktivní spolutvůrce svého osudu,

mívají více motivace (a zřejmě i disciplíny) pro dodržování zdravého životního stylu.

Výsledky předchozích výzkumů ukázaly, že až 75 % potenciálu naší dlouhověkosti pochází z každodenních malých rozhodnutí, které ovlivňují nejen délku našeho života, ale i jeho kvalitu. Je například pravděpodobné, že senioři, kteří jsou soběstační a dokáží žít samostatně, mají menší sklon vyhledávat únik v nekonečném sledování televize, internetu či alkoholu oproti svým více apatickým (a méně nesamostatným) vrstevníkům.

Přecpávání se a holdování nezdravým návykům zvyšuje riziko pádů a zasahuje do medikamentózní léčby. Statistiky ukazují, že více než třetina seniorů překračuje doporučení pro užívání alkoholu. Naproti tomu každodenní rychlé procházky dokáží zvětšit objem mozku i ve stáří, přičemž již prostý režim chůze třikrát týdně zlepšuje aerobní schopnosti. Zjistilo se, že stejný efekt jako pravidelný pohyb má i konzumace dvou a více šálků zeleniny denně. Jejím výsledkem je o téměř 40 % menší kognitivní úpadek.

Hledáte cestu jak najít smysl v těch důležitých životních „proč“? Můžete začít docházet do společnosti věřících lidí. Prohloubíte tak nejen svůj duchovní život – ti, kteří tak pravidelně činí, se těší o 25 % nižší úmrtnosti.

Ať už se rozhodneme hledat skutečný smysl a naplnění života jakkoliv, to, co současná psychologie ukazuje, je, že se vyplácí zaměřit především na vděčnost – vděčnost je dobrá pro srdce, duši i tělo. Budete méně trpět bolestmi hlavy i bolestmi zad – a díky zářivému úsměvu budete vypadat mladší. ☺

Kouření ohrožuje planetu

„Kouření způsobuje infarkt.“ – „Kouření ucpává vaše tepny.“ – „Zůstaňte naživu pro své blízké.“

Eliška Olšáková, přetištěno z časopisu *Sedmá generace*

Odpuzující obrázky s nápisy upozorňujícími na rizika kouření povinně uváděné na cigaretových obalech varují před nejrůznějšími zdravotními obtížemi od nebezpečí rakoviny plic přes mrtvici až k oslepnutí. Cílí výhradně na individuální rozhodnutí konkrétního člověka a jeho životní styl. Nejsou však problémy spojené s tabákovým průmyslem záležitostí nás všech?

Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje kouření za jedno z největších zdravotních ohrožení pro světovou populaci. Tabákové výrobky ročně zabíjejí přes osm milionů lidí včetně pasivních kuřáků, kteří z tohoto počtu tvoří více než jednu osminu. Zdravotní problémy jsou v souvislosti s tabákovým průmyslem strašákem číslo jedna.

O jeho environmentálních důsledcích se už ale tolik nemluví, ačkoli by varování typu „Kouření způsobuje odlesňování – zachovejte stromy pro vaše děti“ nebyla od věci. Jak se píše v úvodu zprávy WHO

z roku 2017: „Zdraví není možno posuzovat z izolaci od dalších faktorů, mezi které patří také dopady na životní prostředí.“ Tabákový průmysl zasahuje i do řady dalších globálních témat, jako jsou ekonomická stabilita, potravinová bezpečnost, rovnost pohlaví, klimatická změna a odlesňování.

Odlesňování, ztráta biodiverzity

Jako první zdroj informací otevírám výše citovanou zprávu od WHO a už podle obsahu je mi jasné, že je produkce cigaret průšvih. Odlesňování, degradace půdy, kvalita života a zdraví farmářů, oxid uhličitý, plasty a další obalové materiály, kouř, nebezpečný odpad...

Podobně jako u jiných průmyslově pěstovaných plodin jsou i tabáková pole monokulturní a pěstovaný tabák se na nich nestřídá s dalšími plodinami. Spotřebuje navíc



mnohem více hnojiva než ostatní rostliny, protože absorbuje vyšší množství fosforu, dusíku a draslíku, čímž ještě rychleji snižuje úrodnost půdy. Aby se takto oslabená půda dokázala ubránit škůdcům a nemocem, dopují farmáři tabáková pole chemickými pesticidy a herbicidy. Řada z nich je nebezpečná jak pro přírodu, tak pro zemědělce, a proto jsou také v mnoha zemích zakázány. To však neplatí pro nízkopříjmové státy, kde pracovníci s těmito látkami zacházejí běžně bez jakékoliv ochrany.

V chudých zemích zaměstnává tabákový průmysl také děti, protože rodina se bez jejich práce není schopna užit. Jak upozorňuje WHO, děti jsou často postiženy takzvanou „zelenou tabákovou nemocí“, kterou způsobuje nikotin pronikající do kůže z vlhkých tabákových listů. Mezi symptomy této nemoci

patří zvracení, závratě, problémy s dýcháním, průjmky a nejen to. Nemoc propukne po kontaktu s kůží v rozmezí tří až sedmnácti hodin a může trvat až tři dny.

Tabákové listy je nutné vysušit, k čemuž je potřeba dřevo. Dostáváme se tedy k odlesňování a ztrátě biodiverzity. V souvislosti s rozšiřováním tabákových plantáží mizí lesy v Argentině, Bangladéši, Brazílii, Kambodži a dalších zemích. Dřevo k vysušování tabákových listů se ročně ve světě spotřebuje 11,4 milionu tun.

Místo školy na tabákovém poli

Odlesňování nejvíce postihlo Malawi, kde kvůli tabáku padlo až 70 procent lesů. Ve Velké Británii byl loni v listopadu import tabáku z tohoto afrického státu dočasně pozastaven, a to kvůli zmiňované dětské práci. K soudu

se případ dostal i díky zjištění deníku Guardian, dle kterého jsou zdejší rodiny z finančních důvodů nuceny posílat své děti na tabáková pole po škole a o víkendech, v hlavní sezóně sklizně dokonce i místo výuky.

Celý cyklus výroby tabákových výrobků od pěstování na poli po vzniklý odpad dopadá nejsilněji na ekonomicky nejslabší skupiny. Ačkoli se může zdát, že téma kouření přestává být v západním světě relevantní, konzumace tabáku se zvyšuje v zemích se středními a nižšími příjmy. V posledních padesáti letech se pěstování tabáku přesunulo do rozvojových zemí, protože v něm vidí ekonomický profit jak tamní vlády, tak i samí farmáři. Není však potřeba dodávat, že profit je pouze krátkodobý a vyrovnat se s dopady tabákového průmyslu je v konečném důsledku pro státy mnohem nákladnější.

V rámci snahy o snížení nákladů se tabákový průmysl přesouvá do zemí, kde může zaměstnancům vyplácet nižší mzdy. Tyto země se dnes podle zprávy WHO podílejí na 90 procentech celosvětové tabákové produkce. Podle Organizace pro výživu a zemědělství Spojených národů (FAO) se v roce 2017 vyprodukovalo nejvíce tabáku v Číně, téměř 2,4 milionu tun. Následovala Brazílie s 880 tisíci a Indie s 800 tisíci tun. Další příčky zaujímají Spojené státy, Zimbabwe, Indonésie, Zambie, Pákistán a Argentina.

Tři miliony transatlantických letů

Cesta cigarety nekončí na tabákových plantážích, na její uhlíkové stopě se velkou měrou podílí také produkce a distribuce. WHO odhaduje, že tabákový průmysl vyprodukuje ročně 8,76 milionu tun CO₂, což odpovídá třem milionům transatlantických letů. Z hlediska spotřeby energie by se místo roční produkce cigaret mohly vyrobit dva miliony aut. Lze očekávat i ohromné množství emisí z dopravy, avšak žádné z těchto odhadů nemusí být přesné, protože řada tabákových společností tato data oficiálně nezveřejňuje.

I když už se cigareta dostane ke svému spotřebiteli, pořád představuje problém. Například cigaretový kouř obsahuje tisíce chemických sloučenin, které se uvolňují do ovzduší. Podle odhadů WHO založených na datech z roku 2012 se takto vyprodukovalo 3000–6000 tun formaldehydu a 12–47 tisíc tun nikotinu. Mezi další emise pocházející z cigaretového kouře patří oxid uhličitý, oxid dusný a metan, tedy všechno skleníkové plyny.

Jeden z mála environmentálních dopadů, o kterých se v souvislosti s kouřením více hovoří, je škodlivost odpadu – nedopalků. Ty jsou tvořeny acetátovým vláknem a v přírodě se podle Ekolistu rozkládají 15 let, a i poté

zanechávají v přírodě mikroskopické plastové částice a toxické látky. Nedopalky nepůsobují jen estetický problém na našich chodnících, jsou také významným zdrojem znečištění oceánů. Podobně jako plasty ohrožují divoká zvířata, která si je pletou s potravou. Do svého okolí navíc vypouštějí toxické látky, které se k nám vrací zpět skrze potravní řetězec.

Cigareta vs. hovězí burger

„Věděl jsi, že 70 procent lesů v Malawi bylo vykáceno kvůli tabáku?“ zeptám se po této vyčerpávající rešerši svého přítele-kuřáka tónem plným pohoršení. „Jak si můžeš zapálit cigaretu, když tohle všechno víš?“

„Já si ale nejsem jistý, že chci kouřit. To ti řekne hodně kuřáků, že chtějí přestat a že na to nejsou pyšní. Zrovna tohle mi ale v přesvědčení nepomůže. Svět je hrozný, dějí se tu strašně věci a zapálit si cigaretu, to je únik z toho všeho,“ odpoví mi na můj nemilosrdný výčet sesbíraných faktů.

„Ale jak to můžeš říct? Vždyť přece přesně kvůli všem těmto environmentálním problémům ses stal veganem,“ nechápu.

„To je přesně ono. Proč se tolik brojí proti cigaretám? Proč nemáme výstražné cedulky na masu? Na sladkostech plných cukru? O kolik lesů jsme přišli kvůli chovu dobyt-

bychom počítali s průměrnou spotřebou pět cigaret denně, vydá jeden oběd za 135 dní kouření.

Podíváme-li se na údaje o využití půdy pocházející od Organizace pro výživu a zemědělství, agentury OSN, jsou cigaretové plantáže opravdu pouhým zlomkem. Z celkové světové půdy zabírá zemědělství 50 procent, z toho 78 procent tvoří plocha určená pro chov dobytka a pěstování potravy pro něj, v číslech je to 4000 milionů hektarů. Tabá-

Cigaretový kouř obsahuje tisíce chemických sloučenin, které se uvolňují do ovzduší. Podle odhadů WHO založených na datech z roku 2012 se takto vyprodukovalo 3 000–6 000 tun formaldehydu a 12–47 tisíc tun nikotinu.



kové plantáže pak představují „pouze“ 5,3 milionu hektarů, tedy 0,1 procenta.

Z těchto procentů se skutečně může veganství oproti nekuřáctví jevit jako efektivnější metoda ochrany životního prostředí. Abychom však neporovnávali neporovnatelné, z utilitaristického pohledu samozřejmě nedává

ka? Kolik lidí umírá na nemoci spojené s přílišnou konzumací masa? Kolik farmářů trpí, aby nám vypěstovalo čokoládu?“

Povedená ofenzíva, jdu tedy počítat. Podle WHO se ročně vyrobí šest bilionů cigaret, spotřebuje se na ně 22,2 bilionu litrů vody. Za jednu cigaretu tudíž stojí 3,7 litru vody, což se může jevit jako vysoké číslo. Nicméně, podle údajů OSN se na jeden hovězí burger spotřebuje celých 2500 litrů vody. Pokud

smysl ničit přírodu kvůli výrobku, který ročně zabije osm milionů lidí a nikoho nenasytí. Liší se ale kouření tolik od ostatních neřestí, jakými jsou třeba čokoláda, káva nebo puget růží z Afriky? A pokud ne, může se environmentálně smýšlející člověk dále oddávat své závislosti bez ohledu na své zdraví, ale s ohledem na zdraví planety?

Mentální filtry

Mentální filtr obvykle vede k tomu, že se soustředíme na specifický aspekt dané situace a úplně ignorujeme vše ostatní.

Z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Jedná se o jakési percepční síto, kterým procházejí události, jež prožíváme. Vše, co se kolem nás odehrává, díky tomu dostává svůj význam na základě našich předchozích zkušeností. Filtr, kterým vnímáme život, může být přirovnán k pohledu skrz dalekohled. Pokud je dalekohled rozostřený, otočený nebo rozbítý, výsledný pohled „na život“ bude pokroucený a nejasný.

Každý z nás si vytvořil řadu očekávání na základě schematických mentálních struktur, které existují v naší mysli a silně ovlivňují způsob, jakým zpracováváme smyslové vjemy. Je běžné, že jedinec na těchto strukturách silně lpí a dokonce začne vjemy překrucovat tak, aby odpovídaly jeho myšlenkovým vzorcům. Důsledkem je to, že věci, které vidíme, slyšíme a prožíváme, mají své zabarvení dané naší kognitivní orientací vlastně ještě předtím, než je skutečně prožijeme a zpracujeme. Náš názor na hudbu, kterou posloucháme, může ovlivnit, pokud předem víme, že skladatelem je Mozart, či nikoli. Jedinci zápasící s depresivními stavy budou velmi pravděpodobně všechny události hodnotit skrze negativní mentální filtr.

Jelikož máme tendenci vnímat nové informace skrze staré náhledy a modely, dochází k tomu, že ani objektivní data nepřijímáme úplně správným způsobem. Naše rozhodnutí tedy nejsou až tak založena na samotných informacích, jako spíše na filtrech, které dané informace propouštějí. I ve vědeckých kruzích je vnímání ovlivněno mentálními filtry. Přestože si věda klade za cíl sledovat svět takový, jaký je, způsob, jak ho vědci vnímají, je ovlivněn jejich kognitivní orientací dávno před samotným pozorováním. Dokonalým příkladem toho mohou být vědečtí současníci Galilea, kteří jednoduše nedokázali přijmout, že by Země obíhala kolem Slunce, a ne naopak. Skrze mentální filtry běžné



pro svou dobu věřili v geocentrickou soustavu a Zemi chápali jako nehybný střed vesmíru. Galileo pomocí originální kombinace empirického pozorování a matematiky dospěl k opačnému názoru. Dnes je Galileo nazýván „otcem moderní vědy“, ale ve své době platil za schopnost hledět mimo zaběhnuté mentální filtry vysokou daň. Byl vyslýchán inkvizicí a nucen své názory odvolat. Poslední roky svého života strávil v domácím vězení za to, že mimo jiné uveřejnil vědecký fakt, že Země obíhá kolem Slunce.

Starověké mentální filtry

Eva vnímala svět skrze mentální filtr, když naslouchala hadově nabídce v zahradě Eden. Když Noe kázal o přicházející potopě, většina jeho posluchačů vyhodnotila pomocí svých mentálních filtrů, že se jedná o blábolení psychicky nemocného člověka. Samson využil nesprávný mentální filtr, když nebyl schopen najít atraktivní ženu mezi Izraelkami

a přiměl svého otce, aby mu našel Pelištejku. Natanael vnímal skrze mentální filtr pobídku svého bratra, aby se seznámil s Ježíšem Nazaretským: „Z Nazareta? Co odtamtud může vzejít dobrého?“ Je zřejmé, že město, odkud Ježíš pocházel, mělo tak špatnou pověst, že bylo obtížné pro Natanaela i kohokoli jiného očekávat odtamtud cokoliv pozitivního.

Následky mentálního filtrování

Existuje množství událostí, které nedopadnou dobře, protože vidíme život skrze zašpiněné myšlenkové filtry. Neochota opakovat minulé neúspěchy může být pozitivní motivační silou. Je ale pravdou, že lidé, kteří se soustředí na předchozí negativní zkušenosti, se budou bát formulovat opravdu novátorské myšlenky. Kreativita je prakticky ochotna uniknout z předpokladů a přesvědčení, jež nám jinak brání vidět zřejmá řešení. Chceme-li být tvořiví, je nutné, abychom se posunuli od starých návyků k novým.

Čím déle se držíme nesprávných myšlenkových pochodů, tím pravděpodobněji si vytvoříme narušené mentální filtry, které determinují, co je pravdivé a možné. Toužíme-li být kreativními lidmi, je třeba se špinavých mentálních filtrů zbavit. Negativní myšlenkové vzorce přispívají ke špatným rozhodnutím, protože nás emocionálně zatěžují. Pokud se „ucpou“ dráhy, kterými přijímáme správné vnější podněty, chybí nástroje, které nám pomáhají volně se rozhodovat a prožívat uspokojivý život. Naopak, když jsou mentální filtry pročištěné, je náš operační emocionální systém zbavený zbytečných obav, předpokladů, negativních vzpomínek a nesprávných osobních postojů. Jsme náhle osvobozeni od odmítavého pohledu na sebe i na druhé a svět kolem nás vidíme jasně, sebejistě a opravdově. ●

Potí hroší krev?

A máme tady další ohromné zvíře, které tráví spoustu času ve vodě. Jeho jméno znamená doslova „říční kůň“. Ano, je to hroch.

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

Mohou se zdát klidní a neohrabaní, ale opak je pravdou. Hroch africký může vážit až přes tři tuny a běžet rychlostí téměř 50 km/hod. Dává ale přednost vodě, kde se ladně vznáší a ochlazuje své mohutné tělo. Jeho kůže je silná až tři centimetry a skvěle navržena k zadržování vlhkosti, kvůli ochraně před africkým sluncem.

Někteří lidé si myslí, že hroší potí krev, protože bývají pokryti červenou tekutinou. To ale není krev, hroší kůže je totiž poseta mazovými žlázami, které vylučují načervenalý sekret. Když je hroch na souši, chrání ho před slunečním zářením a působí i jako repelent proti dotěrnému hmyzu. Sekret také chrání kůži před infekcí. Hroší samci totiž bojují o svá teritoria a často se navzájem zraní. Kožní maz pak chrání vzniklé rány před infekcí ze špinavé vody. Mohl se takový maz vyvinout slepým zápasem o přežití? Kolik milionů let by asi trvalo, než by si hroch vyvinul to správné složení?

Nenechte se zmást jeho klidným a pokojným výrazem. Říká se, že podrážděný hroch zabil v Africe více lidí, než kterékoli jiné zvíře. Jeho čelisti jsou neuvěřitelně silné a jeho zuby jsou dlouhé až 45 centimetrů. Hroší tlama je skutečně pozoruhodná. Hroch má největší tlamu ze všech suchozemských zvířat. Je tak velká, že by dokázala rozpílit i kánoi. Dokáže ji rozevřít v úhlu až 180 stupňů, a to většinou, když žívá, nebo když chce ukázat, kdo je nejsilnější samec v okolí.

Oči, uši i nozdry jsou posazeny na vrcholu hlavy, tedy v ideální pozici, která hrochovi umožňuje sledovat okolí, i když je téměř celý ponořený pod vodou. Na jedno nadechnutí vydrží pod vodou zhruba 6 minut, umí totiž navázat více kyslíku do krve podobně jako velryby. Když spí, dokáže být pod hladinou i několik hodin. Občas vynoří část hlavy nad hladinu, nadechne se a znovu ponoří, aniž by se probudil.

Hroší jsou úžasnými rodiči. Samice rodí svá mláďata ve vodě, čímž je chrání před pádem a jistou smrtí. Stáda hrochů čítají obvykle deset až dvacet kusů a jsou nepostradatelní pro řadu dalších tvorů. Některé druhy vodních živočichů jsou na hroších životně závislí a přežijí pouze v jejich přítomnosti, konkrétně potřebují ke svému životu hroší exkrementy.

Nic v přírodě prostě nežije samo pro sebe, vše je složité propojené. Je to jen další ukázka toho, jak složité Bůh přírodu navrhl a čemu všemu my ještě ani zdaleka nerozumíme. ●

Neuvěřitelná žížala

Tenhle malý tvor si najde jídlo kdekoliv. Živí se tlejícími organickými zbytky.

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

Pro žížalu je celý svět jedna velká jídelní tabule. Žížala sama je při pohledu zblízka přímo neuvěřitelná. Obyčejná žížala dokáže za jediný den zkonsumovat třetinu svojí váhy. Nemá zrakovou soustavu, ale je velmi citlivá na otřesy a vyskytuje se v mnoha velikostech. V Austrálii byste našli žížaly o tloušťce téměř tři centimetry a s délkou až 3 a půl metru. Vypadají spíš jako hadi, než jako červi. Průměrná jednoletá žížala však měří jen okolo 15 až 20 centimetrů.

Jako malý kluk jsem je často sbíral, jako nástrahu na ryby! Když jsem ji pak chtěl chytit, začala obvykle couvat. Podobně dokáže couvat i při hloubení chodbiček v zemi. Úžasné! Je to jako půdní vrtačka se zpětným chodem. Žížaly tak vlastně převracejí, provzdušňují a zúrodnějí půdu. Ptáte se, jak to dokážou? Žížala na hlinu před sebou doslova plivne, tím ji zvlhčí, a pokud se nedokáže

protáhnout skrz, začne ji polykat. Předek protáhne do špičky a začne se vtačovat do nejbližší mezírky v půdě. Nalezenou mezírku přitom zvětšuje rytmickým natahováním a smršťováním svého těla. Někdo změřil, že při tom žížala dokáže vyvinout tlak až jeden a půl atmosféry. Pro pohyb vpřed i vzad používá geniální systém dynamických kotvíček. Při plazení se na povrchu jsou obvykle zasunuté. Ale při pohybu v zemi vysune na

povrchu svého těla opěrné kotvící segmenty, mezi kterými provádí samotný pohyb vpřed, jako by se od nich odrážela.

Četl jsem několik článků, v nichž zastánci evoluce usoudili, že žížaly byly kdysi dávno úplně chlupaté. Za prvé, k čemu by byly žížale chlupy po celém povrchu těla a za druhé, kde je pro to důkaz? Dnes víme, že tyto štětinky pomáhají při pohybu. Ale proč by se měly vyvinout z něčeho, co má fungovat jako srst? To nedává smysl!

Žížaly bývají často potravou pro krtky. Ti jim mnohdy ukousnou jen hlavu. Žížala bez hlavy se sice nemůže pohybovat, ale dokáže v zemi přežít. Během zimního období většinu takových krtek opět najde a sežere, ale ty, které přežijí, zregenerují, hlava jim doroste a mohou se odplazit pryč. Mají dokonce schopnost oddělit zadní část těla a obětovat ji, protože jim opět doroste. Žížala je naprosto úžasný tvor Bohem vytvořený tak dokonale, že ji můžete například rýčem rozdělit i na tři kusy a ona doroste, včetně hlavy. ●





Žít věčně

Mladý podnikatel se chystá otevřít novou pobočku a jeho přítel se rozhodl, že mu jako dárek nechá poslat květinovou výzdobu na slavnostní otevření. Když pak dorazil na zahájení, byl zděšen tím, co viděl. Jeho květinový dar byl věnec s nápisem: Odpočívej v pokoji.

Reiner Bruindsma, z knihy Prožívání radosti. Vydal Advent-Orion.

Celý rozzlobený si šel okamžitě stěžovat do květinářství. Poté co se dočkal omluvy, vedoucí květinářství smířlivě pronesl: „Podívejte se na to takhle – dnes byl někde pohřben muž pod věncem, který nesl název: Hodně štěstí na novém místě.“

Filmový režisér Woody Allen jednou řekl: „Nechci dosáhnout nesmrtnosti skrze svou práci. Chci toho dosáhnout tím, že nezemřu.“ Woody není jediný, kdo si přeje vyhnout se smrti. Téma hledání nesmrtnosti se táhne literaturou od samého počátku jako červená

niť. Touhu najít pramen věčného mládí nacházíme i v mnohých mýtech. Současná společnost věnuje enormní množství úsilí a financí na oddálení projevů stárnutí. Přesto jsme v tom nejlepším případě jen nepatrně oddálili nevyhnutelné.

Pravdou je, že průměrná délka života se v mnohých částech světa zvýšila. Slova starověkého básníka se mohou zdát nyní trochu pesimistická: „Počet našich let je sedmdesát roků, jsme-li při síle, pak osmdesát, a mohou se pyšnit leda trápením

a ničemnostmi; kvapem uplynou a v letu odcházíme.“ Ale jen málokdo se dožije sta let.

Asi není zapotřebí připomínat si vlastní smrtelnost. Smrt je všudypřítomná. Zprávy mají tendenci dominovat války, neštěstí a smrt. Jakmile překročíme hranici středního věku, každý pohled do zrcadla nám připomíná naši smrtelnost. Starší kamarád vtipkuje s mladším: „Jsi už holt starý, ale symptomy ještě nejsou vidět.“ Pokud dál už nic není, život ztrácí hlubší smysl. Někteří lidé věří v jistou míru nesmrtnosti představovanou

našimi dětmi. Jiní věří, že to, čeho dosáhnou, je může učinit nesmrtelnými. Politici a vědci usilují o to, aby se mohli dostat na seznam „Kdo je kdo“ nebo mít po sobě pojmenovanou ulici či být jmenován v historických knihách. Znamená to pro ně v jistém smyslu určitou nesmrtelnost.

Jiní sní o genetické nesmrtelnosti v naději, že budou moci být v budoucnu klonováni. Zapomínají však, že jejich klon může být někdo jako oni, ale nebudou to oni. Filantropové a donátoři často dávají vysoké částky odměnou za to, že se jejich jméno dostane na cedulku se jmény dárců a budoucí generace si budou moci připomínat jejich štědrost.

Žádná z těchto strategií nás však neochrání od toho, že jednou zemřeme.

Podle Božího slova je smrt důsledkem hříchu. Protože každý člověk, který kdy žil na této Zemi, byl zatížen hříchem, „tak smrt zasáhla všechny“. Jedna věc je zcela jasná: Lidstvo je smrtelné. Pouze „...jediný Vládc, Král králů a Pán pánů. On jediný je nesmrtelný.“ Mnoho křesťanů bude proti tomuto prohlášení důrazně protestovat. „Ano,“ říkají, „lidské bytosti musí zemřít, ale nejdůležitější prvek přežije – lidská duše.“ Tvrdí, že tělo zemře, ale duše – ať je to cokoliv – bude i nadále žít a v okamžiku smrti se odebrá do nebe nebo pekla. Většina křesťanů to považuje za natolik samozřejmé, že se nad tím nikdy nepozastavila natolik, aby si položila otázku, zda o tom takto hovoří Bible.

Jistě, existuje několik biblických pasáží, u kterých se zdá, že předkládají jisté rozdíly mezi materiálními a nemateriálními složkami člověka. Ale když se podíváme na všechny důkazy, vidíme, že tento pohled je převzat z řecké filozofie a není odvozen z Bible.

Život je tajemství. Navzdory naší pokročilé znalosti o lidském těle a o tom, co dělat, když nefunguje správně, víme vlastně velmi málo o jeho základních procesech. Nejsme schopni definovat tajemství života. Uvědomujeme si, že se jedná o více než o atomy, molekuly a fyziologické procesy, že je zde přítomna jakási duchovní rovina.

Můžeme jíst a reprodukovat se, ale také uvažovat a pamatovat si, nenávidět a milovat. Tyto jednotlivé složky však nemohou být jedna od druhé separovány. Bez živých částí bychom neměli žádné pocity ani jakoukoliv možnost je vyjádřit. Zpráva o stvoření uvádí: „I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chrůpák dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“

Co se stane, když někdo zemře? Upřímně musíme přiznat, že na tuto otázku plně odpovédět nedokážeme. Nikdo se nikdy fyzicky nevrátil, aby nám řekl, co se odehraje, když vydechneme naposled. Dokonce ani zážitky

„blízké smrti“ nevnáší jasně do tajemství smrti, protože to jsou jen zkušenosti „blízké smrti“. Snad nejlépe vystihuje tajemství smrti metafora spánku.

Ježíš použil toto slovo, aby popsal stav svého přítele Lazara poté, co zemřel. „Náš přítel Lazar usnul. Ale jdu ho probudit.“ To znamená, že smrt je forma bezvědomí, nikoliv však stav oddělení chátrajícího těla od duše plně vědomí.

Když člověk zemře, „ztratí dech, vrátí se do země, jeho úmysl se rozplyne v ten den“. „Živí totiž vědí, že zemřou, mrtví nevědí zhlou nic.“ Jestli je smrt koncem, potom neexistuje naděje. Život nemá žádný smysl. Víru a důvěru nahrazuje fatalismus. A my jsme těmi nejubožšími na světě. Pravdou je, že smrt není věčná nicota. Pokud jsme si vytvořili vztah s Bohem, máme se po tomto životě na co těšit.

Ježíš řekl svým následovníkům, co mají očekávat: „Přichází hodina, kdy všichni v hrobech uslyší jeho hlas a vyjdou: ti, kdo činili dobré, vstanou k životu, a ti, kdo činili zlé, vstanou k odsouzení.“ I když nyní zemřeme, smrtelné lidstvo má příslib nesmrtelnosti. Nemůžeme toho dosáhnout tím, že budeme oddalovat příznaky našeho stárnutí nebo že si necháme postavit sochu ve městě, kde jsme se narodili. Pro ty, kteří přijali Boha, platí: „Pomíjitelné tělo musí totiž obléci nepomíjitelnost a smrtelné nesmrtelnost.“ Stane se tak při vzkříšení.

Jak k něčemu takovému ale může dojít? Jak se můžeme vrátit do života poté, co se naše tělo již rozložilo? Za několik desítek let po smrti již žádné tělo neexistuje! Jak tedy můžeme opět žít? Víra ve vzkříšení vyžaduje důvěru v Boží slovo. Nemůže nám být zárukou fakt, že Ježíš je silnější než smrt, když vstal z mrtvých? Může jeho vlastní vzkříšení zajistit vítězství nad smrtí všech jeho následovníků? Samozřejmě, mluvíme zde o zázracích. Na ně neexistuje lidské vysvětlení. A i kdyby se dnes někdo vrátil ze smrti, většina lidí by se zřejmě stejně snažila najít nějaké alternativní vysvětlení. Jestliže důvěrujete Bohu, není tak těžké tomu uvěřit. Není to o nic těžší než myšlenka, že za svůj současný život vděčíme Bohu.

Jen věčný Bůh nám může zajistit nesmrtelnost. Je nám na dosah, ale její přijetí má jednu podmínku. „Kdo věří v Syna, má život věčný.“ To je dobrá zpráva. Je to jednoduché, ale naprosto zásadní. A nic nás to nestojí, byť skutečná hodnota tohoto daru je nevyčísitelná.

Jestliže je smrt jako spánek a nesmrtelnost dostáváme darem od Boha při vzkříšení, jak to ovlivní vaši momentální volbu a vaše jednání? ●

Nevzdávej to!

Co bychom si nalhávali
Někdy to tak prostě bývá
Že smutek číší ze všech koutů
A prázdnota zívá

Poslední vlak ti právě ujel
Nad tichou kolejí zima a tma
A zoufání duše, jak se zdá
Dotýká se dna

Na celém světě pozůstalo
Radosti a štěstí málo
Že jsi měl lásku s nadějí?
To se ti jen zdálo

Nežijem' ve světě, co rád nás
hostí
Jenž hýčkal by si lidskou mysl
A nemusí v něm všechno dávat
Jednoznačný smysl

Možná tě zklamala lidská slova
Nezahřály číši dlaně
Tím pevněji uchop ty probodené
Spolehni se na ně

Upni se k tomu, co je stálé
Bůh časné věčným přemostí
A dá ti i v té nejtěžší chvíli
Důvod k žití a radosti

Obavy, zklamání, omyly, pády
Až do konce s námi zůstává žal
Ale třeba od nuly, začni znova
Nevzdávej to, bojuj dál!

Magda Berkyová

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistou 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 2020 podobné jako v roce 2019, konkrétně v rozpětí 6 250 až 6 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Luštěninová kuchařka

Český veganský šéfkuchař Petr Klíma spojuje zkušenosti ze světové gastronomie s denní praxí v restauraci i v domácí kuchyni.

Recepty pocházejí z Luštěninové kuchařky Petra Klímy. Knihu vydalo nakladatelství SmartPress.

Thajská zeleninová polévka s bílým tempehem

1 tempeh natural, 4 lžíce oleje (nejlépe z praženého sezamu), 2 stroužky česneku, 1 lžíce zelené kari pasty, 400 ml kokosového mléka, 1 červená paprika, 1 menší mrkev, 1 lžička soli, 80 g rýžových nudlí, 2–3 lžíce sójové omáčky, 1/2 limetky, 2 hrstky mladého hrášku, svazek koriandru, svazek jarní cibulky, černý sezam nebo chilli paprička na ozdobu

V hrnci s nepřilnavým dnem rozeřeje olej, přidáme tempeh nakrájený na malé kostičky a restujeme do růžova. Ke konci přidáme nastrouhaný česnek, kari pastu a ještě chvíli restujeme.

Zalijeme 1 l vody a kokosovým mlékem a přidáme na nudličky nakrájenou papriku a mrkev. Přivedeme k varu a pozvolna vaříme asi 7 minut. Vsympeme na poloviny nalámané rýžové nudle a povaříme další 3 minuty.

Dochutíme sójovou omáčkou a limetkovou šťávou, přidáme hrášek a necháme 10 minut pod pokličkou dojít. Před podáváním do polévky přidáme nasekaný koriandr a jarní cibulku a můžeme servírovat. Na talíři opět ozdobíme bylinkami a posypeme sezamem.

Tip: Chcete-li mít polévku hustší, doporučuji rozmíchat v malém množství 2 lžíce škrobu, ke konci vaření je vmíchat do polévky a ještě 2 minuty povařit.

Černooký salát s pečenou zeleninou a petrželkou

200 g fazolí černé oko, provensálské bylinky, 1 středně velký lilek, 2 mrkve, 1 cuketa, extra panenský olivový olej, 1 stroužek česneku, mořská sůl, černé olivy, hrst čerstvé petrželky, balzamikový ocet

Den předem namočené fazole propláchneme, zalijeme vlažnou vodou a vaříme, dokud nezačnou měknout (většinou to bývá již po 25 minutách). Ke konci přidáme vrchovatou lžičku soli, lžičku sušených bylinek a opět asi 7 minut povaříme. Odstavíme a necháme pod pokličkou v horké vodě dalších 20 minut. Fazole scedíme, propláchneme vlažnou vodou a vsypeme do větší mísy, kterou uložíme do lednice.

Zatímco se fazole vaří, pokrájíme lilek na větší kousky (asi 2 × 2 cm), na prkénku posolíme a necháme chvíli vypotit. Usušíme ubrouskem, přesuneme na pekáček a přidáme na hrubší kolečka nakrájené mrkve. Zalijeme olejem, posypeme sušenými bylinkami a pečeme na 180 °C v rozehráté troubě asi 25–30 minut. Během pečení průběžně několikrát zamícháme.

Nakonec přidáme na menší kostičky nakrájenou cuketu a opět dáme asi na 10 minut zapéct. Vyjmeme z trouby, přidáme utřený česnek, zamícháme a necháme vychladnout. Pečená zelenina díky lilku pojme hodně oleje, takže je možné, že budeme muset během pečení několik lžic přidat, o to však bude salát lepší.

Do mísy s fazolemi vsypeme zeleninu, hrstku oliv, nasekanou petrželku, lehce osolíme, zalijeme octem, můžeme i trochu olejem a zamícháme. Salát je dobré nechat nejméně 1/2 hodinky uležet.

Oves se zelenou čočkou, růžičkovou kapustou a celerem

150 g ova bezpluchého, 80 g tmavozeleňé čočky, 200 g celeru, 2 menší cibule, slunečnicový olej, mořská sůl, 1 lžíce sušeného česneku, 250 g malých růžiček kapusty, 3 stroužky česneku, 50 ml sójové omáčky



Petr Klíma, šéfkuchař restaurace Country Life

tamari, mletý barevný pepř, lahůdkové droždí na posypání, čerstvá petrželka

Oves namočíme a na 12 hodin uložíme na chladné místo. Čočku namočíme nejméně 1 hodinu předtím, než začneme pokrm připravovat.

Troubu přehřejeme na 160 °C. Celer a cibuli nakrájíme na malé kostičky, zakápneme olejem, osolíme a pečeme v troubě asi 25 minut dozlatova. Během pečení několikrát lžící promícháme. Téměř hotové celerové škvarky posypeme sušeným česnekem a lahůdkovým droždím a ještě krátce zapečeme.

Z ovsu slijeme vodu a v čerstvé vodě vaříme 20 minut. Přidáme propláchnutou čočku a vaříme dalších 6 minut. Odstavíme, přiklopíme pokličkou a necháme dojít.

Kapustovým růžičkám odkrojíme spodní košťálek, sloupneme první slupku, rozkrojíme na poloviny, propláchneme a osušíme. Vložíme je do pánve s rozehrátým olejem a restujeme asi 2 minuty dozlatova. Přidáme 2/3 utřeného česneku, zalijeme sójovou omáčkou a krátce osmahneme. Poté vše zalijeme trochou vody, lehce osolíme a opepříme a dusíme pod pokličkou 5 až 7 minut, dokud nezačnou kapustičky měknout. Nyní přidáme scezený oves s čočkou a na mírném ohni necháme omáčku vsáknout do celého pokrmu.

Nakonec přimícháme asi 1/3 celerových škvarků, zbylý česnek a dle chuti osolíme a opepříme.

Naservírujeme na talíř, posypeme zbylými celerovými škvarky, mírně poprášíme lahůdkovým droždím a posypeme nakrájenou petrželkou.

Toto jídlo je sice trochu pracné, ale vložené úsilí se vám bohatě vyplatí. Nejenže moc pěkně vypadá, ale úspěch s ním sklídíte u zapříspěhlých jedlíků masa i odpůrců celeru. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2020

31. května – 7. června, penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše□

5.–12. července, penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy□

2.–9. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....□

6.–13. 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)

Kouření ohrožuje...

Pokračování ze strany 21

Bio kouření?

Je-li kouření podobným hříchem jako čokoláda nebo káva (pro které se světově využívá dvakrát více půdy než pro tabák), zajímá mě, zda má také svou bio a fair-trade variantu. Jako první nacházím „ajurvédské“, beznikotinové, bylinné bio cigarety, v jejichž papírcích jsou stočené lístky levandule, máty, šalvěje nebo jasmínu. Jak je to ale s cigaretami z tabáku?

Označením „organic“ a „natural“ se proslavily americké cigarety Natural American Spirit, jejichž výrobci se chlubit, že tabák pěstují ve Spojených státech, využívají některé z metod ekologického zemědělství a často i energii z obnovitelných zdrojů. Podobně i společnost Whole Leaf Tobacco označuje své výrobky slovem „natural“, protože nabízí čistý tabák bez dalších příměsí.

Určité snahy o ekologičtější kouření tedy existují. Jedním z dalších takových příkladů je společnost Karma Filter Tips. Její „nedopalky“ se v přírodě bezpečně rozloží, neobsahují totiž chemikálie. Navíc se na jejich výrobu nevyužívá dřevo, nýbrž zbytky ovoce a zeleniny. Vedle toho obsahují také semínka rostlin, takže takovýto odhozený nedopalek může v přírodě nakonec i vykvést.

Problém s takovými alternativami spočívá v tom, že ačkoli mohou být ekologičtějšími variantami, pořád podporují kouření, a tím pádem jdou proti zdravému životnímu stylu. Právě z toho důvodu se v některých zemích nemohou prodávat pod označením bio nebo organic.

Ačkoli mluvčí společnosti tvrdí, že cigarety Natural American Spirit splňují všechny podmínky Evropské unie pro bio produkty, německý soud rozhodl opačně: „Označení bio je vnímáno jako synonymum pro zdravější alternativy potravin. Ve spojení s něčím tak nebezpečným, jako jsou cigarety, může být značně zavádějící.“ ●

Můj oblíbený časopis – protože zdravě žít se vyplatí!



Záchytný bod v záplavě informací ze světa zdravého životního stylu



POZNATKY, KTERÉ NESTÁRNOU

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

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



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

