

prameny

listopad-prosinec
ročník XXV. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví



4 Imunitní
systém
ve formě

12 Mýty
o vitamínu B₁₂

18 Tajemství
rodinných
vztahů



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- + NEMOCI ▶
- RECEPTY ▶
- STRAVA ▶
- VZTAHY ▶
- ZDRAVÍ ▶
- ŽIVOTOSPRAVA ▶
- DAŠÍ... ▶

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ ▶

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

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

Rubrika: Hubnutí a obezita



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

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

Rubrika: Vitamíny a minerály



Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc eko?

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

Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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

Rubrika: Polévky



Váš hněv a riziko infarktu

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

Rubrika: Stres a psychika



Jídlem proti osamělosti

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

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašídový dresink

½ hrnku arašídového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí ...

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň. PROVAMEL. MYSLÍME NA BUDOUCNOST.





Milí čtenáři,

Těžko je (mi) tomu uvěřit, ale slavíme. ☺ Pětadvacet let vydávání časopisu Prameny zdraví. První číslo vyšlo v lednu 1995, v rukou tak držíte již 150. originální výtisk tohoto časopisu.

Při takové příležitosti se sluší poděkovat. Firmě Country Life, resp. jejímu zakladateli a majiteli, Otakarovi Jiránkovi, bez jehož vize a ochoty časopis celá ta léta podporovat, by jen stěží vycházel. Všem spolupracovníkům, dodavatelům a příspěvatelům. Vám, milí čtenáři, kteří významně přispíváte k jeho dalšímu vydávání – tím, že si jej předplácíte či kupujete. ☺ A děkuji také Bohu, že jsem celou tu dobu mohl být přítom. Je to veliká milost, pokaždé znovu dobrodružství a současně radost i požeňání, být jeho redaktorem.

Mezi mnoha články v tomto čísle, které vás potenciálně mohou oslovit, je výňatek z knihy dr. Nešpora. V článku mluví mimo jiné o „řízeném sestupu“. My bychom chtěli stále více a dále a lépe... „My bychom vzhůru k nebesům a jsme zde zemí spjatí“, říká Jan Neruda. Pamatujete? ☺ Karel Nešpor oproti tomu přichází s myšlenkou ubrat. Trochu se zklidnit, spokojit se s tím, co je... Nechtít více, ale méně. Uvědomit si svoje limity. Své hranice a meze.

K čemu jsem (já osobně) v této souvislosti došel? Mimo jiné k tomuto: Od ledna roku 2020 budou Prameny zdraví vycházet nikoliv jako dvouměsíčník (tedy šestkrát do roka), ale jako čtvrtletník, tedy jednou za tři měsíce (čtyřikrát ročně). V lednu, dubnu, červenci a říjnu. Kvartálně – podobně jako platíme DPH. Aspoň poznáte, že začalo další čtvrtletí. ☺

Samozřejmě mojí první myšlenkou bylo, že bych přidal nějaké stránky navíc, abych vám možnou újmu aspoň trochu vynahradil. Ale ne... Ti moudřejší v mém okolí hned zaznamenali, že i když se snažím ubrat, moje přirozenost (stále ještě) táhne opačným směrem – přidat. ☺ Nejste někdy také tak rozervaní?

Zahajují tedy – alespoň v určitém ohledu – řízený sestup. Přidáte se někdo? Třeba pak najdeme chvíli na to, abychom se konečně i osobně setkali. ☺

Na další setkávání nad stránkami tohoto časopisu se do té doby těší a krásné podzimní dny přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

zdraví a nemoc

4 Imunitní systém ve formě

newstart

8 Recept na dobrý start

mýty a omyly

10 Kolikrát denně na velkou?

výživná poradna

11 Co takhle sójový burger?

vitamíny a minerály

12 Mýty o vitamínu B₁₂

duševní zdraví

14 Pouštěj svůj chléb po vodě

ekokoutek

15 Máte rádi čokoládu?

závislosti

16 Závislost na práci

výchova dětí

17 Dopřejte dětem pauzu

partnerské vztahy

18 Tajemství rodinných vztahů

přírodní léčba

19 Životní styl a osteoporóza

životní prostředí

20 Měnit příběhy, ve kterých žijeme

evoluce vs. stvoření

22 Motýl, zázrak metamorfózy

fejeton

23 Sójové maso a Bůh

k zamyšlení

24 Boží pomoc a naše vděčnost

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.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

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

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

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

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

Imunitní systém ve formě

Věkem se naše imunita snižuje. Je to jen nevyhnutelný důsledek stárnutí? Nebo je to tím, že se starší lidé nestravují tak dobře jako mladí?

Michael Greger, z knihy Jak nezemřít. Vyдалo nakladatelství Noxi.

Vědci chtěli zjistit, zda je úbytek obranyschopnosti těla ve vyšším věku způsobený horší výživou, a proto rozdělili vzorek osmdesáti tří dobrovolníků ve věku 65–85 let do dvou skupin. Kontrolní skupina snědla méně než tři porce ovoce a zeleniny denně, zatímco pokusná skupina si dopřávala každý den těchto porcí minimálně pět. Poté byli všichni naočkováni proti zápalu plic, což se doporučuje všem dospělým starším šedesáti pěti let.

Cílem očkování je vyprovokovat imunitní systém těla, aby vytvářel protilátky proti konkrétnímu původci zápalu plic, kdyby se s ním později setkal. Ve srovnání s kontrolní

skupinou měli po očkování lidé, kteří denně jedli pět a více porcí ovoce a zeleniny, o 82 % vyšší ochrannou reakci – po pouhých několika měsících vyšší konzumace ovoce a zeleniny denně. Z toho je vidět, jak výrazně naše stravování ovlivňuje funkci imunitního systému.

Určité druhy ovoce a zeleniny mají na imunitní systém větší vliv. Když jste byli malí, asi vám říkali, že máte jíst zeleninu – včetně brukvovité zeleniny, k níž patří brokolice, kapusta, květák, zelí a růžičková kapusta. Ale už vám asi nefekli, proč ji máte jíst. Dnes víme, že brukvovitá zelenina obsahuje sloučeniny nezbytné pro udržení správné

obranyschopnosti trávicí soustavy. Brokolice prostě dokáže postavit naši imunitní armádu do pozoru. Když není součástí každého vašeho jídla zelenina, podrýváte ochrannou strategii svého těla.

Zvyšování aktivity přirozených zabijáků

Podle Bioaktivní botanické výzkumné laboratoře je bobulové ovoce všech barev šampionem v prevenci chorob. Předpokládáné protinádorové účinky sloučenin obsažených v bobulích vycházejí z jejich zjevné schopnosti potírat, snižovat a opravovat škody způsobené oxidací a záněty. Teprve nedávno se však zjistilo, že drobné ovoce také zvyšuje množství buněk, kterým se říká „přirození zabijáci“.

Těchto elitních bojovníků střežících naše krevní řečiště máme v sobě každý okamžik asi dvě miliardy, ale výzkumy ukazují, že jejich počet můžeme ještě zvýšit konzumací borůvek.

V jedné studii podávali vědci sportovcům po dobu šesti týdnů každý den jeden a půl šálku borůvek, aby se přesvědčili, zda borůvky dokážou snížit oxidační zátěž vyvolanou vytrvalostním během. Borůvky měly úspěch – což nebylo žádné překvapení, ale důležitým zjištěním byl jejich účinek na přirozené zabijáky. Jejich množství se po dlouhé a těžké zátěži obvykle sníží, přibližně na jednu miliardu. Avšak sportovci, kteří jedli borůvky, měli dvojnásobné množství přirozených zabijáků v krvi – více než čtyři miliardy.

Borůvky dokážou zvýšit množství přirozených zabijáků, ale existuje nějaká potravinu, která umí posílit také jejich aktivitu – tedy účinnost, s níž bojují proti rakovinotvorným buňkám?

Zdá se, že jednou z nich může být aromatické koření – kardamom. Vědci v laboratorích do Petriho misky se zhoubnou nádorovou tkání nakapali buňky přirozených zabijáků a těm se podařilo zničit asi 5 % rakovinných buněk. Když však vědci přidali kardamom, přirození zabijáci se prudce aktivovali a zahubili rakovinných buněk asi desetkrát víc než předtím. Teoreticky by tak borůvkové muffiny s kardamomem měly zvýšit počet našich přirozených zabijáků a také posílit jejich instinkt zabíjet.

Můžete probiotiky předcházet běžné rýmě?

Některé studie prokázaly, že zvýšený přísun užitečných bakterií (probiotik) může zlepšovat obranyschopnost těla. Podle prvních studií bílé krvinky jedinců, kteří několik týdnů užívali probiotika, měly výrazně zvýšenou schopnost pohltit a zničit potenciální škůdce.



Ve srovnání s kontrolní skupinou měli po očkování lidé, kteří denně jedli pět a více porcí ovoce a zeleniny, o 82 % vyšší ochrannou reakci – po několika měsících vyšší konzumace ovoce a zeleniny denně. Z toho je vidět, jak výrazně naše stravování ovlivňuje funkci imunitního systému.

Tuto schopnost si uchovaly minimálně tři týdny po skončení přísunu probiotik. Zároveň se v laboratorních testech zvýšila schopnost přirozených zabižáků bojovat proti nádorovým buňkám.

Je pěkné, když se podaří zlepšit efektivitu buněk v laboratoři, ale můžeme tyto výsledky využít k reálnému snížení počtu infekcí? Trvalo dalších deset let, než se ukončil randomizovaný, dvojité slepý výzkum. Studie prokázala, že lidé, kteří užívali probiotika, výrazně méně trpěli na nachlazení, měli méně absencí v zaměstnání kvůli nemoci a méně dalších obtíží.

Pokud jste neprodělali výrazné poškození střevní flóry (například užíváním antibiotik nebo střevní infekcí), je ovšem vhodnější soustředit se na správnou výživu prospěšných bakterií, které už ve vašich střevěch žijí. Co užitečné bakterie jedit? Vláknu a některé druhy škrobů, které jsou ve velkém množství obsaženy v luštěninách. Tyto látky se nazývají prebiotika. Probiotika jsou celkově prospěšné bakterie, zatímco prebiotika představují potravu těchto užitečných bakterií. To nejlepší, co tedy můžete udělat pro tyto důležité bakterie, je jíst hodně nezpracované rostlinné stravy.

Když jíte čerstvé ovoce a zeleninu, konzumujete pre- i probiotika zároveň. Povrch ovoce a zeleniny je pokrytý miliony bakterií mléčného kvašení a některé z nich jsou obsaženy také v probiotických doplňcích stravy. Když vyrábíte domácí kysané zelí, nemusíte do něj přidávat startovací kulturu, protože kvasné bakterie na zelných listech už jsou. Zařazení syrového ovoce a zeleniny do jídelníčku vám tedy dodá to nejlepší z obou druhů těchto podpůrných bakterií.

Jak zvýšit odolnost pohybem

Co kdyby existoval lék nebo potravinový doplněk, který by vám pomohl na polovinu snížit pracovní absenci způsobené nemocemi horních cest dýchacích, tedy i obyčejnou rýmou? Na tom by nějaká farmaceutická firma vydělala pěkný balík peněz. Ale už existuje něco, čím můžete svou imunitu posílit zdarma a natolik, že budete o 25–50 % méně nemocní. A má to jen pozitivní vedlejší účinky. Co je to? Pohyb.

Nemusíte se ani hýbat nijak moc intenzivně, a přesto se začnou dostavovat výsledky. Studie ukázaly, že stačí nechat děti proběhnout jen šest minut a množství imunitních buněk v krvi se zvýší o téměř 50 %.



Na druhém konci naší životní pouti pak působí pravidelné cvičení jako prevence obtíží působených stárnutím. Jeden výzkum zjistil, že zatímco starším ženám, které mají sedavý způsob života, hrozí v sychravém období 50% pravděpodobnost, že je postihne choroba horních cest dýchacích, náhodně vybraná druhá skupina žen dokázala toto riziko snížit na 20 % jen půlhodinovou procházkou denně.

Co dělat, když jste vystaveni velkému zatížení? Jak snížit riziko infekce? Tradiční doporučení nenabízejí nic moc: nechte se očkovat proti chřipce, nesahejte si do očí a do nosu, vyhýbejte se kontaktu s nemocnými. Aha, tak díky. Tyto rady bývají nedostatečné, protože infekce dýchacích cest jsou často vyvolány reaktivací latentních virů, které už v těle jsou, například Epstein-Barrova viru, příčiny mononukleózy. Takže přestože nepřejdete do kontaktu s nikým dalším, jakmile se vaše imunita oslabí, latentní viry se mohou probudit a vyvolat chorobu.

Další potraviny pro zdraví a odolnost

Naštěstí existují potraviny, které pomáhají držet si viry od těla nebo neaktivní. Japonští vědci si jako první všimli, že mateřské mléko matek, které ve stravě používají chlorelu, má vyšší obsah IgA. Přestože tablety s chlorelovým extraktem nezvýšily celkovou obranyschopnost těla – vzhledem k tomu, jak velmi špatně funguje regulace na trhu s potravinami doplňky, je těžké říct, co vlastně dostávajíte, když si kupujete „jídlo“ v tabletkách – existují důkazy, že konzumace celých řas imunitu zlepšuje.

Další, co je možné udělat pro zachování silné imunity, je jíst potravinářské droždí. Studie z roku 2013 ukázala, že po fyzickém vypětí si snadněji uchováte zdravé množství bílých krvinek, když budete konzumovat speciální typ vlákniny, která se vyskytuje v pивních, pekařských a potravinářských kvasnicích. ●

Jak houby zlepšují imunitu

Trápí vás alergie? Teče vám z nosu, pálí vás oči a kýcháte? Je vám nanic, protože váš imunitní systém má spoustu práce a bojuje na mnoha frontách najednou.

Zároveň však tento stav vysoké pohotovosti prospívá vašemu celkovému zdraví. Zdá se, že osoby trpící alergickými obtížemi mají nižší riziko některých nádorových onemocnění. Ano, imunitní systém může přehnaně reagovat na neškodné látky, jako je pyl nebo prach, ale stejně přehnaně ostražitý je i vůči rodícím se nádorům ve vašem těle. Bylo by příjemné, kdybychom dokázali posílit tu část naší imunity, která bojuje s infekcemi, a zároveň ztlumili tu, jejímž výsledkem je chronická zánětlivost (a všechny její otravné průvodní projevy).

Tento trik možná ovládají právě houby. Stejně jako řasy jsou jednobuněčné rostliny, na kvasnice můžete pohlížet jako na jednobuněčné houby. Každý rok vyroste tisíce druhů jedlých hub, na celém světě se jich komerčně vypěstují miliony tun. Ale přečtěte si někdy etiketu na balení žampionů a nenajdete tam o moc víc než nějaké vitaminy B a minerály. A to má být všechno? Ne. Na seznam se nedostane dlouhá řada mykonutrientů, které mohou posilovat naši imunitu.

Vědci z Austrálie rozdělili účastníky výzkumu do dvou skupin. Jedna se stravovala normálně, ta druhá jedla svou obvyklou stravu a k tomu měla ještě každý den šálek vařených bílých žampionů. Už za pouhý týden vykazovali houbičkáři o 50 % vyšší hladinu IgA ve slinách. Zvýšené množství protilátek v těle zůstalo ještě asi týden po skončení konzumace hub. Takže, chcete-li udělat pro své zdraví něco dlouhodobě přínosného, zařaďte houby do svého běžného jídelníčku.

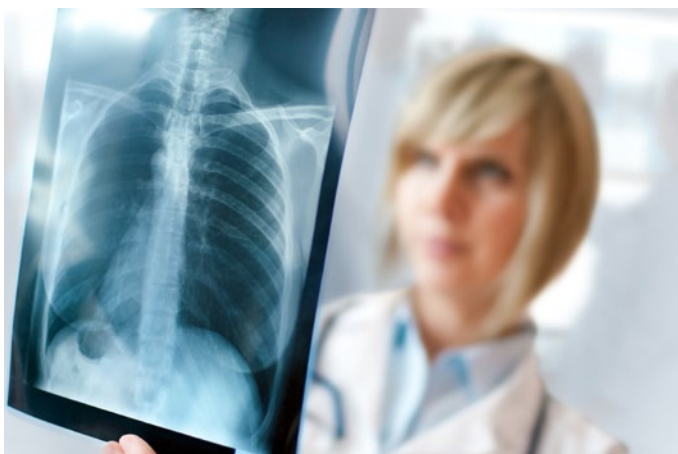
Ale počkat! Pokud mají houby na svědomí tak výrazný vzrůst produkce protilátek, neměli bychom se bát, že zhorší projevy alergických nebo autoimunitních chorob? Právě naopak, zdá se, že houby mají také protizánětlivé účinky. Laboratorní studie ukázaly, že různé druhy hub, včetně obyčejných bílých žampionů, dokážou omezit zánětlivé reakce a potenciálně zlepšují imunitní a protinádorové funkce těla, aniž by zhoršovaly zánětlivé stavy.

NutritionFacts.org

Až polovina CT vyšetření není nutná

Pacienti, kteří prodělávají rentgenové skenování, jsou jen málokdy informováni o riziku, které podstupují. Víte například, že když proděláte CT hrudníku, vystavujete se stejnému riziku rakoviny, jako když vykouříte sedm set cigaret?

CT a rentgen mohou na jedné straně zachránit lidský život, existuje ale dost důkazů o tom, že pětina až polovina všech CT vyšetření není vůbec nutná a že všechna mohla být nahrazena bezpečnějšími metodami zobrazení vnitřní části lidského těla, nebo že nemusela být prováděna vůbec.



Nezpracovaná rostlinná strava vs. vše ostatní

I vegetariáni mohou být ohroženi vysokou mírou chronických onemocnění, pokud jedí hodně zpracovaných potravin. Příkladem je Indie. Počty případů cukrovky, onemocnění srdce, obezity a mrtvice zde vzrostly mnohem rychleji, než by se dalo očekávat vzhledem k relativně malému nárůstu konzumace masa na osobu.

Na vině je snížení podílu nezpracované rostlinné stravy v jídelníčku, jako třeba posun od hnědé rýže k bílé a nahrazení tradiční stravy složené z čočky, ovoce, celozrnných obilnin, ořechů a semen rafinovanými uhlohydráty, balenými pochutinami a fastfoody.

Dělicí čarou mezi zdravým a nezdravým je tak v menší míře rostlinná strava oproti živočišné a ve větší míře nezpracovaná rostlinná strava oproti téměř všemu ostatnímu.



Efekt druhého jídla

Čočka je drobnozrnným druhem luštěnin. Slávu získala v roce 1982, kdy byl objeven „čočkový efekt“ neboli schopnost čočky ztlumit prudký nárůst cukru v krvi ještě o několik hodin později, při konzumaci dalšího jídla.

Čočka je silně prebiotická – hotová hostina pro užitečné bakterie žijící v našem trávicím ústrojí, které se nám odvděčí přísunem prospěšných sloučenin; například propionátu, který uvolňuje žaludek a zpomaluje vstřebávání cukru do organismu. Podobný vliv byl objeven také u cizrny a dalších luštěnin, a tak byl jev později přejmenován na „efekt druhého jídla“.



Jak jsou na tom vaše tukové buňky?

Je zajímavé, že počet jednotlivých tukových buněk v těle se v dospělosti příliš nemění, a to bez ohledu na to, kolik váhy naberete či ztratíte. Tyto buňky se pouze plní tukem s tím, jak přibýváte na váze, takže když vám naroste břicho, neznamená to nutně, že vytváříte nové tukové buňky; spíše hromadíte více tuku v těch již existujících.

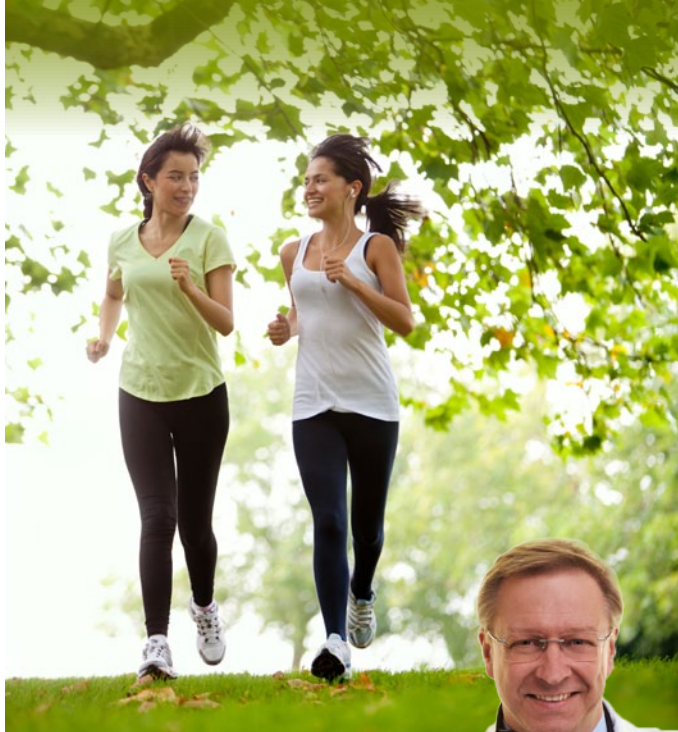
U lidí s nadváhou a obézních osob mohou být tyto buňky natolik přeplněné, že začnou vypuzovat tuk zpět do krevního oběhu, což může způsobit stejné zablokování inzulínové signalizace, jaké člověk zažije, když sní příliš tučné jídlo.

Co je důležitější: pohyb nebo strava?

Podle průzkumů si většina lidí myslí, že pro získání a udržení správné hmotnosti je stejně důležité rozumně jíst jako dostatečně cvičit. Jenže ono je o hodně jednodušší jíst než se hýbat.

Abyste spálili kalorie obsažené v jedné lžičce másla nebo margarínu navíc, musíte si k večerní procházce přidat další kilometr. Každá další sardinka na vašem oblíbeném salátu představuje o 400 metrů delší běh.

A když si dáte dvě kuřecí stehýnka, budete muset rozhýbat ta svoje a uběhnout pět kilometrů – a to mluvím o dušeném kuřecím masu bez kůže!



Hledá se lékař budoucnosti

V roce 1903 Thomas Alva Edison předpověděl, že „lékař budoucnosti nebude předepisovat svým pacientům léky, ale povede je k tomu, aby se uměli starat o svou tělesnou schránku skrze stravu a rozuměli příčinám a prevenci nemocí“.

Je to smutné, ale stačí sledovat několik minut farmaceutických reklam v televizi, které vybízejí diváky, aby se „informovali u svého lékaře“ na tento či jiný lék, aby nám bylo jasné, že Edisonova předpověď se nenaplnila.

Studie tisíců návštěv pacientů v lékařských ordinacích ukázala, že průměrná doba, kterou praktický lékař stráví se svým pacientem hovorem o výživě, je asi 10 vteřin.



Okořeňte si život

Vědci srovnávali působení kuřecího masa – jednou bez koření a jednou se směsí devíti bylinek a koření, protože na váhu obsahují víc antioxidantů než jakákoli jiná skupina potravin.

Není divu, že ti, kteří jedli kořeněné jídlo, měli dvojnásobně víc antioxidantů v krvi než druhá skupina. Překvapivé však bylo, že kořeněná skupina měla po jídle v krvi o 30 % méně tuků (triglyceridů) a lepší inzulínovou citlivost.

Vědci došli k závěru, že „začleněním koření do běžného jídelníčku můžeme normalizovat výkyvy v hladině cukru a tuků v krvi a zvýšit antioxidační sílu organismu“.



Arašídů se nemusíte bát

Vědci z Harvardovy univerzity se v Nurses' Health Study ptali účastnic na jejich obvyklou konzumaci arašídového másla. Zjistili, že u žen s vysokým rizikem srdečních chorob, které jedly ořechy nebo lžičku arašídového másla alespoň pětkrát týdně, bylo nebezpečí srdeční příhody téměř o polovinu menší než u žen, které za týden snědly maximálně jednu porci.

U adolescentních dívek na střední škole, které týdně zkonzumovaly alespoň jednu porci arašídů, se bulky v prsou (které mohou být ukazatelem zvýšeného rizika vzniku rakoviny prsu) neobjevovaly zdaleka tak často.

Recept na dobrý start

Chce se vám po ránu vstávat? Recept na dobrý start je jednoduchý: krátce, intenzivně protáhnout svaly, pak tělo osprchovat a výsledkem je svěžest do nového dne.

Jana Krynská, Advent

Důležitost pohybu je známa po staletí, ale teprve od poloviny minulého století je předmětem výzkumu. Cvičením svaly nabývají nejen na objemu, ale zvětšuje se i jejich síla a vytrvalost. Je to tím, že přibývají svalová vlákna, která mají více mitochondrií, lepší cévní zásobení, lépe odbourávají mastné kyseliny, mohou přijímat více kyslíku a snášet větší zátěž.

Cvičení působí příznivě i na kosti a klouby. Kostí se stávají pevnější a kloubní funkce se udržují déle, což platí i pro klouby již poškozené (např. při artróze kyčlí a kolen). Podle nových poznatků fyzické cvičení pomocí regulačních mechanismů ovlivňuje odbourávání starých buněčných struktur, podporuje výstavbu nových a zlepšuje jejich kvalitu. Kdo trénuje své svaly, obnovuje je mládí.

Krevní oběh a látková výměna

Sedavý způsob života se dnes považuje za čtvrtý rizikový faktor pro onemocnění srdce a cév (za kouřením cigaret, vysokým krevním tlakem a zvýšeným cholesterolem). Tyto faktory jsou ovlivnitelné, a proto se u srdečních a plicních nemocí již neléčí klidem, ale vhodným tréninkem. Cvičením srdeční sval zesílí, stejně tak i svaly dýchací,lepší se i technika dýchání. Pohyb má vliv i na epigenetiku, tedy procesy, které řídí aktivity našich genů.

Cvičení působí zlepšení metabolismu cukrů, zvyšuje citlivost buněk na inzulín a snižuje tak riziko vzniku cukrovky 2. typu. Díky pohybu je vhodnější uspořádání tukové tkáně, dochází k redukci břišního tuku a lepší kontrole hmotnosti. Zlepšuje se metabolismus tuků a cholesterolu, snižuje hladina

škodlivého LDL cholesterolu. Dále dochází díky pohybu k redukci systémového zánětu, normalizaci tlaku (snížení zvýšeného krevního tlaku). Zlepšují se funkce autonomního nervového systému, činnost střev, krevní oběh a funkce cévní výstelky, snižuje se srážlivost krve.

Pravidelná tělesná aktivita je bezplatný a přesto účinný lék – snižuje riziko srdečního infarktu na polovinu!

Psychika a mozkové funkce

Pravidelná tělesná aktivita přispívá k duševní pohodě a odbourání stresu. U většiny psychických onemocnění je příznivý efekt po-

Vědci ale objevili, že mozek se velkým dílem rozvíjí ne kognitivní, nýbrž tělesnou činností. Proto ještě mozkový trénink neztrácí svůj význam, ale kdo chce opravdu posílit schopnosti svého mozku, necht' raději obuje sportovní obuv. Mnoho vědeckých studií z poslední doby klade spojení mezi vytrvalostním pohybem a mozkovou plasticitou.

Je prokázáno, že aerobní cvičení, tedy pohyb v přiměřené intenzitě, s dostatečným zásobením těla kyslíkem, nejen zastavuje mozkovou atrofii (přírozené, věkem dané ubývání mozkové tkáně, jež může ročně činit až 0,5 %), ale naopak přispívá k mozkovému růstu, zvláště v oblasti limbického sys-

tému (studie z roku 2011 – cvičební trénink zvětšuje hipokampus a zlepšuje paměť). Současně vede ke zlepšení plasticity neuronů a schopnosti vytvářet nová spojení, což je jeden z předpokladů pro všeskeré učení a myšlenkové pochody a také pro udržení dobré nálady. K tomu přispívá i uvolnění nervových přenašečů a endorfinů, ke kterému během pohybu dochází (tím se vysvětluje i příznivé působení pohybu při bolestivých stavech).

Nádory a imunitní systém

Pravidelné fyzické cvičení (nikoli však přetěžování) posiluje také imunitní systém. To lze prokázat zlepšením mnoha imunitních parametrů a vysvětluje se lepší výměnou látko-

vou, stimulací obrany proti působení volných radikálů a změnami ve výdeji pohlavních, růstových i jiných faktorů.

Pohyb má vliv i na snížení výskytu nádorových onemocnění. Zvláště významné to je u rakoviny tlustého střeva (–25 %) a rakoviny prsu (–12 %). Existují i studie, které v souvislosti s pohybem ukazují na nižší výskyt rakoviny prostaty, dělohy a vaječníků, slinivky břišní a plic. Pohyb zřejmě vytváří



hybu dobře doložen. U úzkostných poruch a depresí je účinnost cvičení srovnatelná se standardní léčbou medikamenty a/nebo psychoterapií.

Pohyb působí také v prevenci a při léčbě neurodegenerativních nemocí, jako jsou Alzheimerova choroba a jiné druhy demencí. V současnosti jsme svědky boomu mozkových cvičení – hádanky, křížovky, sudoku, trénink myšlení, koncentrace, pozornosti atd.



Cvičení působí zlepšení metabolismu cukrů, zvyšuje citlivost buněk na inzulin a snižuje tak riziko vzniku cukrovky 2. typu. Díky pohybu je vhodnější uspořádání tukové tkáně, dochází k redukci břišního tuku a lepší kontrole hmotnosti.

obecný ochranný efekt, ale k jeho dosažení je podle typu onemocnění různá potřeba jeho délky a intenzity.

Tělesné cvičení nejen chrání před vznikem zhoubných nádorů, ale ovlivňuje i průběh onemocnění již vzniklého, zlepšuje odpověď na provádanou léčbu a snižuje výskyt recidiv. Příznivě ovlivňuje obávané symptomy nemoci, jako je svalová slabost a chronická únava. Podobně jako zdravá výživa se dnes pravidelné cvičení při nádorových nemocech považuje za důležitou podpůrnou metodu, která nemá být zanedbávána.

Aerobní cvičení jako lék

Každá živá buňka potřebuje k získání energie kyslík. Svalové buňky jej potřebují více či méně – podle intenzity zatížení. Již při nízké zátěži srdce buší rychleji a rozšiřují se cévy, aby pracujícímu svalu dodaly více energie. Mechanizmy přízpůsobení však mají svou hranici, které se říká aerobní (laktátový) práh – při větší zátěži kyslík v oběhu již nestačí a musí se zapojit přidatné energetické zdroje, což je pro buňky nevýhodné a navíc to lze jen po určitý ohraničený čas.

Osobní aerobní práh je individuální a velice silně se odvozuje od trénovanosti a tělesné dispozice. (Klinickým projevem anaerobní zátěže je bolest zatěžovaného svalu – po odpočinku a vyrovnání metabolických dějů mizí.) Anaerobní metabolismus se děje při silových sportech; příznivý, aerobní pohyb se děje při jízdě na kole, plavání, chůzi a běhu v takové intenzitě, abyste při něm ještě mohli

mluvit. Pokud při pohybu můžete zpívat, je jeho intenzita příliš nízká. Pokud už nemůžete mluvit, dostáváte se do anaerobního pásma a je třeba tempo zvolnit. Pro inaktivní, ležící pacienty je dobrý jakýkoliv pohyb, ale pravidelný, nejlépe denně prováděný a v dostatečné míře je pro vliv na kvalitu a délku života výraznější.

Pohyb nemusí vždy být radostí, neboť cvičení je léčba – a léčba není vždy příjemná. Podobně jako u léků, je třeba brát denně odpovídající dávku – nikoho nenapadne sníst týdenní dávku léků během 1–2 dnů víkendů! Pravidelnost je důležitější než intenzita, optimální je každodenní půlhodinová (až hodinová) svižná procházka.

Při akutním onemocnění (teplota, zánět kloubů nebo tehdy, když pohyb výrazně zhoršuje bolesti) je třeba cvičení vynechat a zařadit pauzu.

Nebudete-li jako děti...

Učíme se pozorováním. Povšimli jste si neposednosti a radosti z pohybu, jakou děti mají? Pravděpodobnost zdravého zestárnutí (bez nemoci, v duševním zdraví, duchovní pohodě a se zdravými vztahy) se u tělesně aktivních osob zvyšuje sedmkrát, což je velká přednost. Zachovejme si radost a potěšení z pohybu i z přátelství, neboť vzájemná závaznost lépe motivuje i v této oblasti.

A protože tělo pracuje rytmicky, nebojme se plánovat i oddych k regeneraci. Uvolnění po svalové zátěži přináší pocity lehkosti a spokojenosti, kterou vám všem přeji. ●

Angrešt, kartáč na vnitřnosti

Je to nejen chuťově vynikající ovoce, ale také skvělý kartáč na vnitřnosti. Je plný vlákniny, zejména pektinu, a ta na své cestě našimi útroby bere všechno, co tam nepatří.

Navíc – kudy angrešt putuje, tam hojí – naše sliznice si potrpí na přísun provitaminu A, kterého má angrešt fůru. Vitaminy B6 a B7 (biotin čili vitamin H) se zase budou zamlouvat vlasům. Čistící účinky se neprojevují jen ve střevech, ale třeba i v mozku – angrešt zbavuje tělo těžkých kovů. Přičítá se to obsahu křemíku; ten přispívá k udržování pevných cév i jednotlivých buněk.

Angrešt svým pektinem pomáhá i v kuchyni při zavařování ostatního ovoce. On to je, kdo způsobuje, že nám džeme pěkně rosolovátí. Pro tento účel by měly být plody méně zralé, jinak si ale dopřejte vyzrálé „tak akorát“. Angrešt nastaví ovocné omáčky typu žahour, když nemáme dostatek borůvek či malin.

Když už jsme se zastavili u prvního tužemského ovoce v abecedě, řekneme si něco o ovoci vůbec. Objevují se hlasy pro i proti. Nemá cenu je vyjmenovávat, myslím, že úplně stačí selský rozum, který fungoval i německému lékaři MUDr. Reinhardu Steintelovi už v roce 1952:

„I ten ‚nejinteligentnější‘ kulturní člověk se musí nejdříve zeptat nějakého profesora, zda, kdy a kde může jíst ovoce, zda vařené nebo syrové – ubohé kulturní lidstvo! Ale potom se už nikdo tak úzkostlivě neptá, jestli, kdy a kde si může nechat vstříknout a jaký lékařský jed... Všechny druhy ovoce by měly být konzumovány zdravými i nemocnými. Především těmi, kdo trpí nemocemi žaludku, žlučníku, jater, ledvin...“

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



Kolikrát denně na velkou?

Starověký Egypt byl jednou z velkých civilizací, která trvala 3000 let a jejíž znalosti o medicíně jsou značně podceňovány.

NutritionFacts.org

Měli lékařské specializace. Faraonům byli například k dispozici lékaři, kteří byli opatrovníky pohybů královského střeva, což je titul přeložený z hieroglyfů a znamená Pastýř konečníku. Jaké by bylo mít toto v životopisu? ☺

I dnes platí důležitost těchto procesů a někteří odborníci navrhují, aby byly střevní funkce považovány za životně důležité známky fungování těla, spolu s krevním tlakem, srdečním tepem a rychlostí dýchání. Ačkoli se nám nemusí zvláště zamlouvat poslouchat detaily o pohybech něčího střeva, je to funkce, kterou by měli zdravotní sestry a lékaři posuzovat.

Střevo překvapivě zůstává poměrně neprozkoumaným územím, jedním z posledních v těle. Vždyť současné koncepty toho, co je „normální“ stolice pocházejí především z podrobných záznamů o dvanácti po sobě jdoucích střevních pohybech u 27 zdravých subjektů ze Spojeného království.

Proč potřebujeme definovat, co je normální? Jak jinak definovat pojmy, jako je zácpa nebo průjem, pokud nevíme, co je normální? Standardní učebnice fyziologie v tomto ohledu nemusejí být užitečné, když tvrdí, že za normální lze považovat i jedno vyprázdnění za několik týdnů. Jednou za několik týdnů? Ze všech lidských tělesných funkcí je defekace možná tou nejméně pochopenou a nejméně studovanou.

Nemůžete se prostě zeptat? Zdá se, že lidé mají tendenci přehánět. Existuje rozpor mezi tím, co oznamují a co výzkumníci nacházejí, když je přimějí, aby si vedli záznamy. Teprve v roce 2010 jsme získali první seriózní názor definující normální frekvenci stolice mezi třemi za týden a třemi za den, což bylo stanoveno na základě faktu, že do tohoto rozmezí spadá 98 % lidí.



Ale normální nutně neznamená optimální. Mít „normální“ příjem soli může vést k „normálnímu“ krevnímu tlaku, což nám může pomoci umřít ze všech „normálních“ příčin, jako jsou srdeční příhody a mrtvice. Mít normální hladinu cholesterolu ve společnosti, kde je normální zemřít na onemocnění srdce – náš zabiják číslo jedna – není nutně dobrá věc. A opravdu významný podíl lidí s „normální střevní funkcí“ prožívá naléhavost, námahu či neúplné vyprázdnění – což vede výzkumníky k závěru, že něco takového prostě musí být normální.

Možná je to normální, pokud jíte stravu s nedostatečným množstvím vlákniny. Jinak to ale normální není. Defekace by neměla být bolestivé cvičení. To lze snadno prokázat. Například většina Afričanů z venkovských oblastí, konzumující tradiční rostlinnou stravu bohatou na vlákninu, může obvykle na

vyžádání vydat bez námahy vzorek stolice. Konečník může potřebovat nashromáždit 120 až 150 gramů fekální hmoty, než dojde k vyvolání defekačního reflexu, a tak, pokud ani v průběhu dne takové množství nashromáždíte, budete se muset namáhat, abyste zapojili rektální svěrače.

Hippokrates se domníval, že střevní pohyby by měly ideálně proběhnout dvakrát nebo třikrát denně. To můžete pozorovat u populací na tradiční rostlinné stravě, na druhu zkonsumované vlákniny, jakou vidíte u velkých lidoopů a která může lépe reprezentovat typ stravy, na které jsme existovali po tisíce let. Zdá se ale poněkud optimistické očekávat, že průměrný obyvatel západní země začne přijímat stravu afrického venkova. Každopádně ale můžeme jíst více potravin

rostlinného původu a nahromadit dostatek, abychom mohli dostat Hippokratovu slibu 2–3krát denně.

Není ale třeba se tím přehnaně zabývat. Existuje dokonce i „syndrom obsesivního se zabývání střevem“, zčásti charakterizovaný přemítáním nad střevními procesy – ale třikrát denně dává smysl.

Máme totiž to, co se nazývá gastrokolicový reflex. Ten spočívá v rychlé aktivaci svalových vln v našem tlustém střevě během jedné až tří minut po požití prvních soust potravy. Dokonce i hovor o jídle může způsobit to, že váš mozek zvýší aktivitu tlustého střeva. To naznačuje, že tělo si myslí, že jedno jídlo by mělo být dost pro to naplnit to tam dole. Takže možná bychom měli jíst dostatek nezpracovaných rostlinných potravin, abychom se dostali na frekvenci třikrát denně, jednou za každé jídlo. ●

Co takhle sójový burger?

Na téma sóji dnes koluje řada dezinformací. Kritické shrnutí a vyhodnocení výsledků studií a vědeckého výzkumu ale ukazuje, že sója a sójové potraviny mají velmi příznivý vliv na celkové zdraví lidí, jsou biologicky výjimečně hodnotné a podporují snížení rizika vzniku mnoha chronických onemocnění.

Mark Messina

Jedna z hlavních pochybností nebo obav v souvislosti se sójou je její vliv na ženy po rakovině prsu. Klinické i epidemiologické výzkumy však jasně a jednoznačně ukazují, že sója je bezpečná potravina i pro ženy s rakovinou prsu. Ve skutečnosti dokonce prospektivně epidemiologické studie ukazují, že ženy, které konzumují sóju a sójové potraviny poté, co byla u nich zjištěna rakovina prsu, jsou vystaveny menšímu riziku jejího návratu a mají nižší riziko úmrtí na tuto rakovinu.

Další výhradou vůči sóji je, že „feminizuje“ muže. Toto je další velmi nešťastná dezinformace. Sója totiž snižuje riziko vzniku rakoviny prostaty a také riziko ischemické choroby srdeční. To jsou velmi dobré důvody pro to, aby muži konzumovali sóju. Klinický výzkum navíc ukázal, že sója nesnižuje u mužů hladinu testosteronu, nezvyšuje hladinu estrogenu, ani nijak negativně



neovlivňuje kvalitu spermií a semene – a také, že sója je dobrým zdrojem bílkovin pro budování svalové hmoty při svalových cvičeních.

Existuje velké množství výzkumných prací, které zkoumaly účinek sójových bílkovin na růst svalové hmoty při silovém tréninku. Tento výzkum ukázal, že sója, přestože má menší obsah leucinu než například syrovátka, podporuje růst svalové hmoty v reakci na silové zatížení.

Výzkum například ukázal, že po dvanácti týdnech posilování nebyl rozdíl ve svalovém výkonu mezi těmi, kteří konzumovali sóju, a těmi, kteří konzumovali syrovátku. A ještě jednou: sója nesnižuje hladinu testostero-

Konzumace alespoň jedné porce sóji a sójových potravin denně během dětství a puberty snižuje celoživotní riziko vzniku rakoviny o 25–50 %.

nu, takže je to dobrá volba i pro ty, kteří chtějí budovat svou svalovou hmotu.

Další často citovanou obavou je, že sója by mohla mít negativní vliv na funkci štítné žlázy. Současné informace však toto nijak

nepotvrzují. Nedávno proto Evropská agentura pro bezpečnost potravin (EFSA) uvedla, že konzumace sóji a sójových izoflavonů nenarušuje činnost štítné žlázy u postmenopauzálních žen. Ani z tohoto pohledu tedy neexistuje důvod k obavám z konzumace sóji.

Ano, je pravda, že konzumace sóji a sójových výrobků může způsobit u některých lidí alergickou reakci. Je ale třeba být si současně vědom toho, že alergie na sóju je mnohem méně častá než například alergie na kravské mléko a ně-

kteří další potraviny.

Jako doporučená dávka sóji a sójových potravin se proto dnes (pro dospělé) uvádějí dvě porce denně – a pro děti jedna porce denně. Jeden z nejdůležitějších důvodů, proč by i děti – zejména dívky – měli jíst sóju, je fakt, že výzkum ukázal, že konzumace alespoň jedné porce sóji a sójových potravin denně během dětství a puberty snižuje celoživotní riziko vzniku rakoviny o 25–50 %.

Se sójou se v obchodech setkáváme v mnoha podobách. V první řadě doporučuji konzumovat takové sójové potraviny, které jsou přirozené a tradiční – například tofu, tempeh či sójové mléko vyrobené ze sójových bobů (tedy nikoliv v prášku). Další vhodnou formou sóji jsou zelené sójové lusky (edamame).

Hojně se dnes prodávají nejrůznější náhražky masa (burgery atp.) nebo proteinové tyčinky na bázi sóji. Jedná se sice o pohodlný způsob příjmu sóji a dobrý zdroj bílkovin, když ale konzumujete sójové potraviny v přirozené podobě, získáváte více než jen bílkoviny. Přijímáte tak omega-3 nenasycené mastné kyseliny, vlákninu, oligosacharidy a ve vyšších koncentracích i prospěšné izoflavony. Podobně jako u všech ostatních potravin i u sóji tak platí, že přirozené a málo zpracované formy jsou zdravější.

Dr. Mark Messina, PhD., je držitelem doktorátu v oboru výživa člověka. Výzkumu sójových potravin a jejich vlivu na zdraví se věnuje třicet let.



Mýty o vitamínu B₁₂

Podle článku zveřejněného na webových stránkách National Library of Medicine si „lidské tělo uchovává zásoby vitamínu B₁₂, které mu vystačí na několik let. Nedostatek tohoto vitamínu je tedy extrémně vzácný. Nicméně lidé, kteří konzumují striktně vegetariánskou stravu a nejí ani vejce a mléčné výrobky, mohou potřebovat doplňky s vitamínem B₁₂.“

Z knihy Romana Pawlaka Vitamín B₁₂. K vydání připravují Prameny zdraví.

Domnívám se, že mnoho čtenářů těchto řádek dá výše uvedené citaci zapravdu. Víím, že mnoho vědců, včetně mnoha z těch, kteří se specializují na vegetariánství, s tím taktéž souhlasí. Napsal to ostatně lékař a bylo zveřejněno na stránkách spravovaných renomovanou institucí. Přesto se zde setkáváme s několika oblíbenými mýty o vitamínu B₁₂. Za prvé, že nedostatek vitamínu B₁₂ je extrémně vzácný, za druhé, že lidé mají v těle zásobu vitamínu B₁₂ na několik let, a za třetí, že pouze ti, kteří konzumující striktně vegetariánskou (tedy čistě rostlinnou) stravu mohou potřebovat doplňky stravy s vitamínem B₁₂.

Nedostatek vitamínu B₁₂ rozhodně není vzácný, naopak je velmi běžný. Je sice pravda, že lidé mají schopnost nastřádat si tohoto vitamínu značné zásoby, ale jak můžeme vědět, do jaké míry je tato zásobárna u určitého člověka naplněná? (Co víc, množství uloženého vitamínu B₁₂ může být ve skutečnosti irelevantní.) Všichni vegetariáni mají zvýšené riziko nedostatku B₁₂. Tento nedostatek souvisí s nedostatečným příjmem vitamínu, proto všichni vegetariáni, nejen vegani, potřebují užívat doplňky s vitamínem B₁₂. Nedostatečná hladina vitamínu B₁₂ navíc není omezená jen na ně. Existuje celá řada dalších skupin obyvatelstva, které

jsou ohroženy zvýšeným výskytem nedostatku B₁₂.

Zásoby vitamínu B₁₂ v těle

Např. dr. Allenová ve svém článku zveřejněném v časopise American Journal of Clinical Nutrition uvádí: „Nedostatečná hladina vitamínu B₁₂ a vyčerpání jeho zásob představuje po celém světě běžný problém, a to zejména u starších osob. V minulosti byla rozšířenost tohoto problému podceňována.“

Je pravda, že lidské bytosti mají kapacitu na to, aby shromáždily takové zásoby vitamínu B₁₂, které mohou vydržet možná i několik let. To ovšem za předpokladu, že

člověk nemá žádné potíže s vylučováním žaludečních sekretů, kyseliny chlorovodíkové, pepsinogenu a vnitřního faktoru. Pokud je vše v pořádku, pak může být vitamín B₁₂ naším tělem recyklován. K recyklaci dochází, když uložený vitamín B₁₂ vstoupí do trávicí soustavy a je následně opětovně vstřebán do krve.

Vitamín B₁₂ se nicméně váže na několik různých transportních proteinů, které ho v těle dále přemisťují. U lidí majících problémy s nedostatečným vstřebáváním vitamínu B₁₂ (například starší lidé nebo lidé po operaci trávicí soustavy) je přitom možné, že vůbec žádný vitamín B₁₂ v jejich těle není takto přemisťován. Proto může mít i člověk s velkou zásobou vitamínu B₁₂ jeho nedostatek.

Vitamín B12 u vegetariánů a veganů

Moderní studie vyhodnocující změny v biomarkerech statusu vitamínu B₁₂ v tělech vegetariánů a/nebo veganů ukázaly, že nemusí trvat mnoho let, než dojde k rozvoji nedostatku vitamínu B₁₂ v těle. V první studii tohoto druhu byli lakto-ovo-vegetariáni požádáni, aby se zdrželi konzumace veškerých potravin živočišného původu a jedli čistě veganskou stravu. To znamená, že před studií docházelo k přísunu vitamínu B₁₂ ze stravy prostřednictvím mléčných výrobků a vajec, ale za jejího trvání již nikoliv. Během pouhých dvou měsíců hladiny vitamínu B₁₂ v krevním séru poklesly ve skupině třinácti účastníků o 34,5 % a v další skupině čítající deset účastníků o 33,9 %.

V jiné studii byli účastníci živiící se nejméně dva roky vegansky a během té doby užívající doplňky stravy s 3 až 10 µg vitamínu B₁₂ denně nebo 2 000 µg týdně, požádáni, aby užívání těchto doplňků pro účely studie ukončili. Výsledkem bylo, že nepřijímali prakticky žádný vitamín B₁₂. Během tří měsíců se průměrná hladina vitamínu B₁₂ v krevním séru snížila o 24 %. Podobně výrazný účinek se projevil také na hladině homocysteinu v krvi, ta se zvýšila z 13,7 µmol/l na 15,2 µmol/l.

Obdobné výsledky přinesla i jiná studie provedená na starších nevegetariánech zveřejněná v odborném časopise *European Journal of Clinical Nutrition*. Dr. Essuen a jeho kolegové měřili účinky podávání 1 000 µg vitamínu B₁₂ denně starším lidem s „lehce“ nedostatečnou hladinou tohoto vitamínu. Pokus trval šest měsíců. Po šesti měsících tito lidé už doplňky s vitamínem B₁₂ dále neuzívali. V porovnání s koncem období užívání doplňků hladina vitamínu B₁₂ v krvi během sedmi následujících měsíců klesla průměrně o 47 %. Průměrná koncentrace kyseliny

methylnalonové, nejpřesnějšího ukazatele statusu B₁₂ v těle, stoupla během tří měsíců po ukončení užívání doplňků stravy o 15 % a o 50 % za sedm měsíců.

Výše zmíněné příklady dokládají, že se nelze spoléhat na dlouhou, natož letitou, výdrž zásob vitamínu B₁₂ v těle, a očekávat pokles hladin na nedostatečné hodnoty až během několika let. Tyto příklady naopak ukazují, jak rychle se ve skutečnosti nedostatek této živiny může dostavit. Měli bychom také brát v potaz, že se tento nedostatek vyvíjí v několika krocích. Na počátku je nedostatečný příjem živiny nebo její špatné vstřebávání. Poté dojde k vyčerpání zásob v buňce a/nebo tkáni. Až tehdy můžeme zjistit z biomarkerů zmíněných výše (například kyselina methylnalonová), že je B₁₂ v těle nedostatek. Příznaky nedostatku B₁₂ v těle pak přicházejí až v poslední fázi rozvoje nedostatku. U lidí s nedostatečným příjmem nebo narušeným vstřebáváním vitamínu B₁₂ tak může dojít k poškození zdraví ještě dříve, než jim vůbec někdo vyhodnotí status B₁₂



v těle. Nízká hustota kostní hmoty, křehkost kostí, ateroskleróza nebo atrofie mozku, to jsou všechno příklady projevů, jež jsou jen zřídka připisovány nízkému množství vitamínu B₁₂ v těle.

Vitamín B₁₂ z bakterií žijících v ústech

Mnohým veganům bývá řečeno, že mohou získat dostatek vitamínu B₁₂ z bakterií, které

žijí v jejich tenkém střevě a/nebo ústní dutině. Jeden můj přítel mi řekl, že univerzitní profesor ve své přednášce lidem vyprávěl o přínosech odkládání čištění zubů po jídle. Údajně by měly bakterie žijící na lidských zubech tento čas využít k syntéze vitamínu B₁₂.

Moderní studie vyhodnocující změny v biomarkerech statusu vitamínu B₁₂ v tělech vegetariánů a/nebo veganů ukázaly, že nemusí trvat mnoho let, než dojde k rozvoji nedostatku vitamínu B₁₂ v těle.

Jeden autor prohlásil toto: „Bylo dokázáno, že některé druhy bakterií schopné osídlit lidské tenké střevo dokáží vyrobit nezanedbatelné množství biologicky aktivní formy vitamínu B₁₂.“

Doporučovat někomu, aby si nečistil zuby ve snaze umožnit bakteriím žijícím na zubech tvorbu vitamínu B₁₂, je ale zavádějící, nehygienické a nezdravé. Kdyby opravdu bakterie rostoucí na povrchu zubů a v tenkém střevě dokázaly vyrobit dostatek vitamínu B₁₂ na to, aby pokryly naše potřeby, proč by pak byl nedostatek tohoto vitamínu tak rozšířený?

Vitamín B₁₂ z fermentovaných sójových výrobků

Vegetariánům je často tvrzeno, že mohou získat vitamín B₁₂ z fermentovaných sójových výrobků. Prodejny se zdravou výživou prodávají „živé“ doplňky stravy s vitamínem B₁₂ vyrobené z rostlin. Zde se setkáváme s ještě jedním oblíbeným mýtem. Jak tomu je skutečně, zjistíme v citaci od Victora Herberta: „Zkoumali jsme několik typů tempehů, kdy výrobce uváděl, že porce 110 gramů tempehu pokryje 160 % doporučené denní dávky vitamínu B₁₂. Pomocí diferenciální radioanalýzy jsme zjistili, že se v tempehu nenacházel prakticky žádný vitamín B₁₂.“ Také jsme zkoumali spirulinu, která je prodávána v prodejních zdravé výživy jako zdroj vitamínu B₁₂;

Pouštěj svůj chléb po vodě

Dobré skutky konané ze sobeckých pohnutek nejsou altruistické. Altruismus je totiž definován jako nesobeké dávání bez naděje na odměnu. A přesto i dnes lidé skutečně dělají altruistické činy.

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

Altruismus se však dostal pod palbu kritiky a v současné společnosti bývá zpochybňován. Objevují se argumenty, že opravdu nesobeké jednání neočekávající vlastní prospěch vlastně neexistuje.

Právě tak argumentoval v hodině filozofie na Kentucké univerzitě Erik Roby. Dnes má Roby jiný názor, protože mu život zachránil úplně neznámý člověk – daroval mu svou ledvinu. Jednoho dne projížděl městem muž, který zaslechl, jak se v restauraci hosté baví o Erikovi a o tom, že nutně potřebuje ledvinu od dárce s krevní skupinou 0 Rh+. Ten cizinec, zaměstnaný jako manažer restaurace, o věci nějakou dobu přemýšlel, probral celou záležitost se svou rodinou a přáteli a nakonec se Erikovi ozval.

„Mluvil jsem o tom s tátou a říkal jsem mu, aby se ještě neradoval,“ vzpomínal později

Erik. „Nějaký chlápek z ulice, kterého vůbec neznáme a který slyšel, jak si lidé povídají u stolu v hospodě?! Nějak se mi tomu nechtělo věřit.“ Ale Larry to myslel vážně a svou ledvinu Erikovi opravdu nesobeky daroval. Zachránil mu tím život a také ho zcela změnil.

„Musel jsem úplně přehodnotit svůj názor na altruismus a sobectví,“ pronesl Erik do místních novin. Dodal, že Larryho čin nelze popsat slovy. Jako táta čtyřměsíční holčičky přirozeně toužil po životě. Toužil ji vychovávat a být u toho, až poroste, ale pomalu ztrácel naději. Larryho postoj byl pro Erika jednoduše nepochopitelný a úžasný.

„Nic ode mě neočekával. Ani poděkování,“ popisoval Erik. „Když si na to vzpomenu, chce se mi brečet. Kdyby bylo na světě takových lidí víc, žilo by se nám úplně jinak.“

Larry nemá pocit, že by udělal něco mimořádného. Považuje se za obyčejného chlapa, který udělal, co bylo potřeba. „Přál jsem si, aby Erik dostal šanci na nový život, na lásku své ženy a své dcerky. Šlo přece hlavně

Vědecké poznání potvrzuje biblický výrok o tom, že „blaze tomu, kdo dává, ne tomu, kdo bere.“

o něj.“ Přesto Larry svou odměnu dostal, byť nevědomky. Skrze pomoc Erikovi totiž pomohl svému duševnímu zdraví.

Přínos altruismu

Existuje množství důkazů, že nesobeké jednání má na zdraví původce pozitivní vliv. Je v pořádku mít dobré vztahy s rodinou a přáteli, ale nesobeké jednání ve vztazích je pro zdraví ještě lepší. Studie upozorňují, že pomáhající člověk se nesmí v práci pro druhé ani „utopit“. Pokud se mu to podaří, získá za své nesobeké chování a myšlení větší pocit pohody, zdraví, štěstí a delší život. To potvrzuje i rozsáhlý výzkum provedený na mnohatisícovém vzorku na Stanfordově univerzitě. Například dobrovolnictví, ale i jiné druhy nesobekého jednání mají na zdraví člověka velmi příznivý vliv.

Ukázalo se totiž, že Američané ve věku nad 70 let pomáhající druhým umírají mnohem později než jejich vrstevníci. V některých zkoumaných skupinách mortalita klesla až o 60 %.

Šťastný a zdravý

Ještě výraznější vliv než na fyzické zdraví má nesobeké jednání na tzv. „index štěstí“. Altruisté tedy žijí déle a navíc mají mnohem větší šanci prožít šťastný život.



Ukázalo se, že Američané ve věku nad 70 let pomáhající druhým umírají mnohem později než jejich vrstevníci. V některých zkoumaných skupinách mortalita klesla až o 60 %.

Němečtí vědci nedávno zjistili, že smysl života lidem ve věku 60 let tvoří nejvíce dva prvky – altruismus a zdraví. Jiná zajímavá studie použila pro měření altruistického chování škálu. Jedinci s vyšším skóre byli aktivnější, šťastnější, společenštější a celkově spokojenější. Ta samá studie se snažila vnést světlo do otázky, jestli má vliv na život lidí, kteří se chovají nesobecky, také jejich náboženství. Zjistili, že mezi těmi, kdo dosahovali podobně vysokého skóre v altruismu, se u věřících lidí objevovalo „vyšší sebevědomí, sebedůvěra i otevřenost do budoucna“, než tomu bylo u jejich ateistických vrstevníků.

Yunqing Li je vědkyně, která vypracovala přehled odborné literatury na téma dobrovolnictví a zdraví. Zjistila, že neplacená práce pro druhé snižuje stres a zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec bude také žít zdravým životním stylem. Podobné výsledky přinesl i vlastní výzkum doktorky Li provedený mezi vdovami. Po ztrátě manžela pomáhaly ženám dobrovolnické aktivity snižovat riziko deprese, a naopak vytvářely pocit kontroly nad okolnostmi života.

Je jasné, že ne každý dobrovolník je motivován altruisticky. Studenti například často podnikají neplacené stáže, aby zlepšili své schopnosti a zvýšili svou šanci na zaměstnání.

K zajímavým závěrům dospěl jiný výzkum dobrovolnictví. Lidé zahrnutí do studie, kteří byli aktivní v pomoci druhým, prožívali nejlepší kvalitu života. Pozitivní vliv altruistického jednání se nejvíce projevoval u lidí nad 60 let, jak zjistil tým z East Carolina University vedený dr. Van Willingenem.

Van Willingen své bádání shrnul takto: „Rozdíl spočívá v kontextu, v němž se dobrovolnická práce děje v mladém nebo pokročilém věku, a také v tom, jaký smysl přisuzují konkrétní lidé dobrovolnictví.“ Jinými slovy lidé, pro které je neplacená práce především cestou ke kariéře, získávají méně než ti, kdo ji vykonávají z čistě altruistické motivace.

Podobná studie provedená na lékařské fakultě univerzity v Massachusetts zkoumala 2000 členů presbyteriánské církve a došla k závěru, že „pomoc má pozitivnější vliv na duševní zdraví pomáhajících než příjemců pomoci“. Vědecké poznání potvrzuje biblický výrok o tom, že „blaze tomu, kdo dává, ne tomu, kdo bere.“

Pro naše zdraví je důležité, abychom se nesoustředili sami na sebe, ale spíše na potřeby druhých. Moudrý muž před mnoha staletími řekl: „Pouštěj svůj chléb po vodě, po mnoha dnech se s ním shledáš.“ Pomocí druhým pomáháme sobě. ●



Máte rádi čokoládu?

Podle statistik Češi a Češky průměrně snědí ročně sedm kilogramů čokolády, kakaového prášku a čokoládových cukrovinek. Přitom většinou nevědí, kde a za jakých podmínek kakaové boby vyrostly.

Příležitost dozvědět se to měli návštěvníci v říjnu na výstavě fotografií ve více než 100 parcích a na náměstích po celé republice. Díky snímkům Stanislava Komínka mohli nahlédnout na kakaové plantáže v Pobřeží slonoviny.

V západoafrickém Pobřeží slonoviny pracuje kolem jednoho milionu pěstitelů a země je s produkcí téměř 2 miliony tun kakaového prášku největším producentem této komodity na světě. Pěstování kakaového prášku není nijak lukrativní. Dle výzkumů si pěstitel v Pobřeží slonoviny vydělá průměrně denně méně než 1 USD. To je dvaapůlkrát méně, než by potřeboval na důstojný život: pokrytí nákladů na vyváženou stravu, pitnou vodu, bydlení, zdravotní péči, vzdělávání dětí a vytvoření nezbytné finanční rezervy. Mezi problémy spojené s pěstováním kakaového prášku patří i dětská práce, ničení deštných pralesů nebo odliv mladých lidí ze zemědělských oblastí do měst nebo k výnosnějším, ale neméně problematickým aktivitám, jako je například těžba zlata.

Autor fotografií z organizace Fairtrade Česko a Slovensko, která za výstavou stála, k tomu uvedl: „Je pro nás šokující, že v 21. století stojí produkce kakaového prášku na ničení životního prostředí a zneužívání pěstitelů. Původní pralesy za posledních 50 let nahradily kaučukovníky a palmy olejné. Lidé pěstující kakaovo žijí v chudobě a jsou nuceni využívat dětskou práci.“

Anne-Marie Yao, regionální manažerka Fairtrade Africa, doplňuje: „Existují rizika, která pěstitel kakaového prášku nemá pod kontrolou, například klimatické změny. Pěstitel může investovat, jak chce, ale pokud neprší, není dostatek vláhy pro rostliny. Tomu se nelze vyhnout, je třeba se přizpůsobit. Dalším rizikem je, že se mu nepodaří prodat svoje kakaovo a pak nebude mít peníze na to, aby poslal děti do školy. Tím roste riziko chudoby a ohrožuje to i budoucnost dětí. Pokud se zvýší cena kakaového prášku, můžeme investovat do vzdělání a budoucnosti dětí, do lepších podmínek žen, do zvýšení životní úrovně a celá společnost na tom vydělá.“

Situaci pěstitelů kakaového prášku, ale i kávy, banánů a řady dalších surovin, pomáhá řešit systém Fairtrade. „Fairtradovým družstvům, jejichž členové dodržují základní standardy – například zákaz dětské a nucené práce, šetrné zacházení s půdou a vodou, kontrolované používání hnojiv a další zemědělské chemie – garantuje minimální výkupní cenu a navíc nabízí takzvaný fairtradový příplatek, který mohou družstva investovat do zlepšení kvality a efektivity pěstování, ale také do zajištění pitné vody nebo vzdělání pro děti,“ vysvětluje Hana Malíková z Fairtrade Česko a Slovensko. ●



Závislost na práci

Mezi mnoha jinými závislostmi hrozí dnešnímu člověku ve zvýšené míře i závislost na práci. Jaké jsou její příznaky a příčiny?

Z knihy Karla Nešpora Závislost na práci. Vydalo nakladatelství Grada.

Americký odborník v oblasti managementu G. Porter uvádí, že podobně jako u jiných závislostí i u závislosti na práci lze rozpoznat následující rysy:

Problémy s identitou, tedy nadměrné ztotožňování se s prací. Nepružné, rigidní myšlení. Odvykací potíže projevující se nepohodou v situaci, kdy člověk z nějakého důvodu nemůže pracovat. Stupňování problému, tedy jinak řečeno progresivní vývoj, jestliže si člověk problém neuvědomí a nezačne s ním něco dělat. Popírání problému.

Někteří psychologové popisují u závislých na práci problematické sebevědomí, které je založené hlavně na pracovních úspěších. Neúspěch v pracovní oblasti pak tyto lidi prožívají zvláště trýznivě. Nezřídka se lze také setkat s nepřiměřenými nároky na sebe i druhé a nedostatkem realismu. Závislost na práci je častější u mužů, ale vyskytuje u žen a u lidí různých povah.

Závislí někdy argumentují tím, že do práce prchají před neutěšenými poměry doma. Je ovšem otázka, zda ony neutěšené poměry nejsou spíše důsledkem jejich nadměrného pracovního nasazení. Jistě je pravda, že určité rodinné situace závislosti na práci napomáhají. Sem patří těžký a nevládaný rodinný problém (např. drogy u dítěte, nevěra

manželky či manžela nebo těžká nemoc v rodině). S takovým problémem si člověk závislý na práci neví rady, často si ho nechce ani přiznat, a vrhá se znovu a znovu do práce. Jeho domácí problém se tím nejen nevyřeší, ale často ještě zhorší. Někdy mají svůj význam i finanční nároky rodiny nebo existenční nejistota.

V oblasti zaměstnání by se našlo více vlivů. Může to být šéf nebo šéfové závislí na práci, velká osobní zainteresovanost na práci, soutěživá atmosféra, obava o udržení místa či to, že závislost na práci zaměstnavatel neprozřetelně podporuje a odměňuje. Některé zaměstnavatele také považují za výhodnější zaměstnávat méně pracovníků na větší počet hodin a komplikují jim tak rodinný život. A zároveň tak přispívají ke vzniku závislosti na práci u svých zaměstnanců.

K dalším vlivům patří třeba nedostatek příležitostí a možností ke kvalitnímu trávení volného času nebo malá schopnost takové příležitosti nacházet a využívat.

Také bychom neměli zapomínat na celkovou atmosféru ve společnosti. Společnost, která je zaměřena především na výkon, úspěch za každou cenu a hromadění peněz, musí počítat s tím, že bude produkovat lidi

závislé na práci. Mnohem důležitější jsou ale tvořivé a přizpůsobivé osobnosti než roboti. Na významu získávají hodnoty, jako jsou zdraví, ochrana životního prostředí, rodina a kultivované mezilidské vztahy.

Tvořivé a přizpůsobivé můžeme přistoupit i k tomu, abychom snížili své riziko, že se stane závislými na práci v důsledku nepřiměřeného kariérního postupu.

Tvořivá neschopnost a řízený sestup

Na přelomu 60. a 70. let vyšla ve Velké Británii v několika vydáních pozoruhodná kniha, jejímiž autory byli dr. L. J. Peter a R. Hull. Kniha se jmenuje podle prvního autora „Peterův princip“ a je psána se suchým anglickým humorem.

Základní myšlenka je tato: Téměř každý se snaží v žebříčku služebního postupu dostat co nejvýše. To se mu obvykle daří až do doby, než dosáhne místa, kde je naprosto neschopný. Např. vynikající učitelka tak dosáhne místa školní inspektorky, pro které nemá naprosto nadání a jehož nároky nezvládá.

Z tohoto důvodu nemá naději, že by byla povýšena ještě výše. Jako učitelka byla užitečná a spokojená, kdežto jako inspektorka je brzdou v práci a je nešťastná.

Proto si velmi rozmyslete, než se dáte povýšit o žrdličku výš! Naše ubohá učitelka setrvává v pro ni nevhodné roli inspektorky po zbytek svého pracovního života. To s sebou nese nejen značnou duševní nepohodu, ale také riziko nemoci.

R. Rhodes spoluzakladatel formy Silicon Graphics, Inc., jejíž hodnota se odhadovala na 2,2 miliardy dolarů, věnoval týdně práci mezi šedesáti až osmdesáti hodinami. Po narození svého syna se Rhodes rozhodl změnit svůj hektický způsob života. Ve 41 letech pracoval na částečný úvazek jako odborný poradce a podle svých slov byl šťastnější než kdykoliv před tím.

V roce 1996 prováděl časopis U. S. News & World Report a agentura Bozell Worldwide, Inc. průzkum, podle něhož celých 48 % Američanů během posledních pěti let udělalo kroky k tomu, aby zjednodušili svůj život včetně omezení počtu pracovních hodin a odmítnutí vyšší pozice v zaměstnání.

Poté, co jsem pochopil „Peterův princip“, pocítil jsem úlevu a moje ctíždost tím dostala rozumné meze. Uvažujte o tom, kde už byste dosáhli svojí „hladiny neschopnosti“ a o jaké postavení byste proto neměli ve svém zájmu (i v zájmu obecném) usilovat. Vyzkoušejte si ve fantazii „řízený sestup“. Domyslete následky a uvažujte o tom, jak by se v tom případě změnil váš život a život vašich blízkých. ●

Dopřejte dětem pauzu

Ve školách je to pořád tvrdší. Obzvláště ve Spojených státech volí cestu důležitých zkoušek, kdy je hodně v sázce, přísného hodnocení učitelů a nekompromisního pojetí zodpovědnosti.

Z knihy Daniela H. Pinka Kdy. Vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing.

Některá tato opatření dávají smysl, ale válka proti slabosti má zásadní oběť: velkou přestávku.

Okolo 40 procent amerických škol (zejména škol s velkým podílem žáků z rodin jiné barvy pleti a s nízkými příjmy) velkou přestávku zrušilo nebo ji spojily s obědem. Podle jejich představitelů se hra o budoucnost vylučuje s rozmařilým dopříváním času na hraní. Například v New Jersey v roce 2016 legislativa schválila zákon navržený oběma politickými stranami, který požadoval pro žáky od školky do 5. třídy ve státních školách zkrácení hlavní přestávky. Guvernér Chris Christie ho ale vetoval a vysvětlil jazykem školních chodeb, že „to byl blbý zákon“.

Všechna tato domnělá tvrdost je pomýlená. Přestávky a pauzy neodvádějí děti od učení. Jsou jeho součástí.

Roky výzkumů ukazují, že velká přestávka dětem prospívá prakticky v každé oblasti jejich života. Děti, které ji mají, se učí usilovněji, méně se vrtí nervozitou a lépe se soustředí. Často získávají i lepší známky než ty, které mají přestávek méně. Rozvíjejí si lepší sociální dovednosti, jsou empatictější a méně vyrušují. Dokonce jedí zdravěji. Krátce řečeno, pokud chcete, aby děti prospívaly, pusťte je ze třídy ven.

Jak mohou školy využít výhod velké přestávky? Tady je šest rad a doporučení.

Naplánujte přestávku před obědem. V této době nejvíc pomůže dětem v soustředění, postačí patnáct minut. Pauza zároveň podpoří hlad, takže děti budou u oběda lépe jíst.

Pojměte to minimalisticky. Velká přestávka nemusí mít pevnou strukturu ani nevyžaduje zvláštní vybavení. Dětem prospěje, když si budou vyjednávat vlastní pravidla.

Neskrblete. Ve Finsku, kde patří školní výsledky k nejlepším na světě, mají žáci patnáctiminutovou přestávku po každé hodině. Některé americké školy – třeba základní škola Eagle Mountain v texaském Fort Worthu – se už finským vzorem inspirovaly a posílily učení tím, že mladším žákům poskytují čtyři delší přestávky denně.

Dejte pauzu i učitelům. Plánujte na velké přestávky směny tak, aby učitelé mohli střídat dozor o přestávce s pauzou pro sebe.

Nenahrazujte přestávku tělocvikem. Strukturovaná tělesná výchova je samostatnou částí učení, nikoli náhradou velké přestávky.

Všechny děti, každý den. Nepoužívejte zákaz přestávky jako trest. Pauza je zásadní pro úspěch všech dětí, i těch, které v něčem ujedou. Postarejte se, aby každý žák dostal přestávku každý školní den. ●

Tajemství rodinných vztahů

Každý, kdo se rozhodne pro manželství, spojuje svůj život si partnerovou rodinou. Kdysi se říkalo: „Jaká matka, taková Katka!“

Z knihy Gábora Mihálce
Než si řeknete ano.
Vydala CASD.



Stará biblická pravda říká: „Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.“ Tento výrok zazněl již při prvním sňatku v lidské historii a měl sloužit jako ochrana pro všechny pozdější manželství. Manželé opustí své rodiče a po zbytek svého života budou mít nejtěsnější vzájemné vazby mezi sebou – budou spolu tvořit jeden celek, budou jedním tělem. Svazek, který spojuje dospělého muže a dospělou ženu, je tedy mnohem silnější než svazek, který spojuje dítě s rodiči! Jestliže budete tento princip respektovat, ušetříte své manželství mnoha zbytečných konfliktů.

Věřící rodiče však někdy jako protiargument citují páté z deseti přikázání: „Cti svého otce a matku.“ Domnívají se, že dospělá děti (které už žijí v manželství) musí svým rodičům dovolit, aby jim mluvili do života. To však není pravda. Dospělé dítě má za své rodiče zodpovědnost, ale není *jim* zodpovědné.

S rodinou manžela či manželky se můžete dostat do konfliktu na více úrovních. Nejčastěji dojde ke střetům na úrovni nepřímých konfliktů. Do této kategorie zařazují

i případy, kdy rodinní příslušníci vašeho partnera nejsou v dané situaci přítomni fyzicky, ale jejich „duch“ je mezi vámi přítomen

Svou původní rodinu si s sebou berete i do manželství, i vy sami jste zčásti jejím produktem. V jednom manželství nás tak mohou provázet „duchové“ dvou tří generací.

v jeho gestech, pohybech i v tónu jeho hlasu. Jde o situace typu: „Teď mluvíš přesně jako tvá matka!“

Musíte si uvědomit, že svou původní rodinu si s sebou berete i do manželství a že i vy

sami jste zčásti jejím produktem. V jednom manželství nás tak mohou provázet „duchové“ dvou tří generací.

V životě mohou nastat i takové situace, kdy se do přímého osobního konfliktu s příslušníky partnerovy rodiny můžete dostat v otázkách hodnotového žebříčku, rodinných tradic, vkusu nebo jejich zájmů. Tyto situace vznikají nejčastěji mezi manželkou a tchyní. Dvě ženy bojují o lásku jednoho muže a muž stojí mezi nimi a neví, komu má zůstat věrný.

Gottman má k této otázce jednoznačný postoj: „Z tohoto dilematu vede jediná cesta ven – muž se musí postavit na stranu své manželky tváří v tvář své matce. Může to samozřejmě působit příliš drsně, ale ... základním úkolem manželství je, aby se mezi mužem a jeho manželkou vytvořil pocit sounáležitosti vyjádřený slovem „my“. Muž musí dát své matce najevo, že první místo v jeho životě zaujímá jeho manželka. Mužův nový domov je životním prostorem, který patří jemu a jeho manželce, ne jeho matce. On je v první řadě manželem a až v druhé řadě synem.“

Zaujmout takový postoj není nic příjemného; matka se možná i urazí. Ale nakonec se pravděpodobně přizpůsobí skutečnosti, že pro jejího syna je ze všech vztahů nejdůležitější rodina, ve které je manželem. O osudu manželství rozhodne to, zda se manželovi podaří pevně dodržovat tento postoj, nebo ne. Tuto zásadu nesmí opustit, ani když mu budou vnucovány jiné postoje a hodnoty, a dokonce ani v případech, kdy jeho matka není schopna tuto novou skutečnost přijmout. Tím nechci říct, že by měl manžel shazovat hodnoty či názory svých rodičů, nebo se od nich naopak nechat ponižovat. Je však nezbytné, aby si s manželkou vytvořil vlastní rodinné zvyky, hodnoty a životní styl, a musí trvat na tom, aby je jeho matka i otec respektovali.

A ještě něco úzce souvisí se solidaritou s naším partnerem, resp. s tím, jak mu zajistíme první místo: to, že od rodičů nebudeme tolerovat žádné pohrdavé poznámky na jeho adresu.

David Mace to nevyjadřuje tak přímočaře, ale v podstatě říká totéž: „Je jedno zlaté pravidlo, které musí manželé dodržovat ve vztahu k původní rodině. Nikdy nedovolte rodinným příslušníkům nebo jiným lidem, aby o vašem manželství nebo o vašem partnerovi pronášeli kritické poznámky, není-li u toho přítomen on osobně, aby si je vyslechl! Vysvětlete si, že vždy ochotně přijmete návrhy na zlepšení manželství, ale tyto návrhy chcete vyslechnout jedině se svým partnerem, abyste se v případě potřeby mohli podle nich zařídit. Pokud mají rodinní příslušníci připomínky k vašemu chování v přítomnosti vás obou, vezměte je vážně. Jestliže je nepovažujete za reálné či opodstatněné, pak pečlivě a pozitivně zformulujte, proč jejich návrhy nepřijmete.“

I když takový rozhovor může být někdy nepříjemný, zkuste si (nejlépe ještě před svatbou) společně s rodiči sednout a promluvte si s nimi o budoucnosti vašeho vztahu. Vyložte karty na stůl a mluvejte o svých očekáváních a případných obavách. Vaši rodiče mohou mít očekávání, která vám neřekli, ale pak se budou cítit dotčeni, když je nesplníte (např. že každé Vánoce strávíte u nich). Pro vaše rodiče je důležité, aby věděli, jak definujete své manželství ve vztahu k nim a jaké místo jim ve vašem partnerském životě určíte.

I přes všechny obtíže a konflikty mohou původní rodiny znamenat pro vaše manželství obrovský zdroj síly a podpory, proto se vyplatí vynaložit úsilí na to, abyste měli s rodiči pozitivní vztahy. Mají vás rádi a chtějí, aby se vám dařilo co nejlépe (jen vám to někdy trochu nešikovně dávají najevo). ☺

Životní styl a osteoporóza

Osteoporóza je progresivní onemocnění kostí způsobující úbytek minerálů (resorpce převažuje nad tvorbou) a řidnutí kostní hmoty. Důsledkem jsou bolesti, deformity a zlomeniny. Nejčastěji se láme krček stehenní kosti, obratle a kosti zápěstí.

Igor Bukovský, AKV (redakčně kráceno)

Osteoporóza postihuje ženy asi 4krát častěji než muže. Nejvíce případů tvoří tzv. postmenopauzální osteoporóza. Navíc ženy ztrácejí asi 15–30% kostní hmoty v období mezi 30. a 50. rokem života.

Osteoporóza vzniká v důsledku poklesu hladiny estrogeneru a progesteronu u žen v menopauze (a poklesu hladiny testosteronu u mužů v andropauze). V pozadí může stát i nedostatek fyzické aktivity, nadměrný příjem kávy a soli, deficit vápníku, hořčičku a stopových prvků ve stravě, deficit vitamínu (hormonu) D, kouření, dlouhodobé užívání kortikosteroidů a heparinu, selhávání ledvin, hypertyreóza (zvýšená činnost štítné žlázy), snížená vstřebávání vápníku, anorexie či zvýšená koncentrace hormonu prolaktin v krvi.

Jak intervenovat výživou?

Omezte příjem živočišných bílkovin (podporují odvápnění), příjem fosforu (živočišné potraviny, sycené nápoje), příjem soli na minimum (sodík podporuje vylučování vápníku močí a odvápnění kostí), příjem kávy, černého čaje a kolových nápojů (už tři šálky kávy denně způsobují zvýšené vylučování vápníku močí).

Zvyšte příjem komplexních sacharidů (luštěniny, obiloviny, ořechy, zelenina), příjem sóji – vápník se vstřebává lépe než z mléka (tofu je výborný zdroj vápníku) a obsažené fytoestrogeny napodobují účinek estrogeneru a zpomalují rozklad kosti (doporučená dávka je 30–50 g vařeného sóji nebo 100–200 g sójových výrobků obden), příjem tmavozelené a košťálové zeleniny i ostatních potravin s velkým obsahem biologicky dostupného vápníku (tj. mandle, sezamová

pasta tahini, natě – pažitka, petržel, řeřicha – sušené švestky a meruňky, melasa, mořské řasy, pampeliškové listy, tofu).

Konzumujte čerstvé a mražené bobulovité ovoce (rybíz, borůvky, maliny, ostružiny, jahody, ostružiny, brusinky) – obsahují antokyanidiny, které zpevňují kolagen přítomný v kostní tkáni a tím zpomalují rozklad kosti, omezte příjem cukru a sladkostí, často a hojně používejte bylinky a koření (například šalvěj, rozmarýn, hřebíček a tymián obsahují fytochemikálie, které zpomalují odvápnění kostí).

Nepoužívejte antacida obsahující hliník. Droždí a výrobky s droždím obsahují hodně fosforu, který zhoršuje vstřebávání vápníku ve střevě a podporuje odvápnění kostí.

Co ještě můžete udělat, resp. zvážit?

Pravidelný a dostatečný pobyt na slunci podporuje tvorbu vitamínu D, stačí 15–30 minut denně během slunečného dne.

Bez fyzické aktivity (optimálně silového charakteru – tzn. posilování s činkami, pryžovými expandéry, fit míčem) bude léčba neúčinná. Vyhýbejte se ale zvedání těžkých břemen; pokud je zvedáte, dělejte to jen symetricky oběma rukama a nezvedejte je z předklonu, dřepněte si k nim.

Provedte všechna nezbytná opatření, abyste zabránili pádu. Ve sprše mějte gumový kobereček a držadlo, při chůzi používejte hůl (s gumovým koncem), v zimě a dešti pak boty s gumovými podrážkami. Při chůzi po nerovném terénu si dávejte pozor, pokud nemáte jistotu zachování vzpřímené polohy těla (přebíhání přes cestu na červenou, mimo přechodů, dohánění na tramvaj či autobus apod.) ●



Měnit příběhy, ve kterých žijeme

Na stránkách deníku The Guardian se už nedočteme o klimatické změně, ale o klimatické nouzi. Nejde jen o slovíčkaření.

Eliška Olšáková, Sedmá generace

Mediální slovník může formovat způsob, jak o ekologických problémech hovoříme, jak o nich smýšlíme a jak následně jednáme. Některá zahraniční média proto mění zavedené termíny, aby poukázala na závažnost tématu.

V polovině května aktualizoval anglický deník The Guardian svůj environmentální slovník, aby přesněji vystihoval situaci, ve které se planeta nachází. Namísto „klimatická změna“ začnou redaktori používat spojení „klimatická nouze“, nebudou psát o „biodiverzitě“, ale čtenářům bližší „divoké přírodě“. Z oceánů už nebudou mizet „zásoby ryb“ (fish stocks), ale „rybí populace“ (fish populations).

„Slovníku chceme dodat větší vědeckou přesnost a zároveň jasně sdělit našim čtenářům, o jak důležité téma se jedná,“ vysvětlila

šéfredaktorka Katharine Viner. „Termín klimatická změna působí mírně a pasivně, což je přesný opak toho, co dnes popisují vědci.“

Příběhy jako tajné zásobárny hodnot

The Guardian svým rozhodnutím učinil krok ke změně jednoho z příběhů, ve kterých žijeme. Výběr slov, metafor a hodnot v médiích do jisté míry formuje, jak o ekologických problémech hovoříme, jak o nich smýšlíme a jak následně jednáme. Jaký dopad má jazyk na naše chování vůči planetě zkoumá poměrně mladá vědní disciplína zvaná ekolinguistika. Ta navazuje na sociolinguistiku, nezaměřuje se však na člověka pouze jako na součást společnosti, ale také širšího ekosystému. Zkoumá roli jazyka ve vztazích mezi lidmi, jinými živočišnými či rostlinnými druhy a fyzickým prostředím, v němž se pohybují.

Za počátek ekolinguistiky je považován text Michaela Hallidaye *Nové významy: Výzva pro aplikovanou lingvistiku* vydaný roku 1990. Lingvistika by se podle něj měla snažit být relevantní pro témata 21. století, mezi která patří právě přístup lidí k planetě. Upozornil na to, že nás obklopuje bezpočet textů nesoucíh nebezpečný příběh o ekonomickém růstu, který naznačuje, že více je vždy lépe.

Filosofové jako Erazim Kohák nebo Josef Šmajš hovoří o změnách lidských hodnot jakožto nezbytném předpokladu pro řešení ekologické krize. Arran Stibbe, profesor

na univerzitě v Gloucestershire a autor knihy Ekolinguistika: Jazyk, ekologie a příběhy, kterými žijeme tvrdí, že aby mohla taková změna nastat, musíme se nejdříve zaměřit na příběhy, které nás obklopují. Vychází z citátů nigerijského spisovatele Bena Okriho, který říká: „Příběhy jsou tajné zásobárny hodnot – změňte příběhy, kterými lidé a národy žijí, pak dokážete změnit lidi i národy samy“.

Právě ekolinguistika má za úkol příběhy a mýty kolem nás odhalovat, nahlížet na ně kriticky nejen ze společenské, ale i ekologické perspektivy a pátrat po příbězích nových, které nabízejí pro přírodu příznivější alternativu.

Padesát příběhů klimatické změny

V roce 2012 se The Guardian zeptal padesát osobností, jak se vyrovnat s klimatickou změnou, a získal padesát alternativních příběhů s rozličnými „hrdinými“ i „padouchy“. Například čtenářka Guardianu Mini Grey navrhla, že by měla existovat daň na zboží reflektující jeho uhlíkovou stopu. Díky tomu by se lidé rozhodovali při nákupu svědomitěji. Opačný pohled nabídl environmentální ekonom Pavan Sukhdev, podle nějž bychom se měli zaměřit hlavně na korporace a jejich produkci emisí.

Jiní zase stavějí do popředí technologie. Například někdejší vedoucí oddělení udržitelného rozvoje v IKEA Steve Howard pro The Guardian napsal: „Vyberme si raději čistý vzduch a obnovitelnou energii než fosilní paliva, vyberme si raději energeticky úsporné domy, ušetříme peníze a vytvoříme nová pracovní místa.“ Podle političky britských Zelených Caroline Lucas je zase potřeba změnit nahlížení na změnu klimatu jako na ekologické téma. Měla by se místo toho stát tématem národní bezpečnosti, aby na ni státy mohly vyčlenit více zdrojů a věnovat jí více pozornosti.

Žádný z příběhů není sám o sobě problematický, je ale potřeba všimnout si, jaké skupiny jsou v něm zvýznamňovány, jaké naopak z příběhu úplně mizí a pro koho může být struktura příběhu výhodná.

Čtème více haiku

Hlavní body, kterých by si měl kritický pozorovatel všimnout, shrnuje ve svém online kurzu propagátor ekolinguistiky Arran Stibbe. Patří mezi ně hodnocení, formování identit, užití metafor nebo vymazání aktérů.

Podle Stibbeho bývá jedním z nejčastějších, a tudíž i nejméně viditelných hodnocení popis počasí. Je všeobecně přijímáno, že hezky znamená slunečno, v reklamách cestovních agentur se létá jen a pouze za sluncem. Že je teplé slunečné počasí pozitivní zprávou, je v naší společnosti faktem. Stibbe však věří, že nás takové hodnocení vzdaluje přírodě, narušuje naše spojení s ní a brání nám si ji plně vychutnávat. Proto nachází alternativní příběh a říká: „Pokud bychom četli více haiku (forma japonské poezie), možná bychom dokázali změnit příběhy v naší hlavě. Přestali bychom tvrdit, že je dnes

strašné počasí, místo toho bychom řekli, že je jen trochu mlhavo. A místo sezení doma bychom vyrazili ven a užili si přírody.“

Jako příklad formování identity uvá-

dí Stibbe jakýsi maskulinní obraz muže, který by se měl snažit budovat svalovinu, aby naplnil kritéria časopisu stvořeného ideálu. Na sociologické úrovni by zde kritika končila, Stibbe ji však posouvá dál. Všimá si toho, že budování svalů je často doprovázeno vyšší spotřebou masa, která rozhodně neprospívá životnímu prostředí. Přesto bývá grilování steaků nebo pojídání klobásek v reklamách prezentováno jako neodmyslitelný symbol mužství.

Metaforám a vymazání aktérů věnoval Stibbe celou knihu. Hovoří v ní o metafoře

hospodářských zvířat jakožto strojů, která ospravedlňuje vznik a existenci velkochovů. Zároveň si všimá, že tato zvířata vymizela z veřejné rozpravy. Výzkumnice Cathy B. Glenn k tématu uvádí, že skutečná zvířata z příběhů mizí tím, že jsou v reklamách zesměšňována nebo zobrazována jako šťastná. Tyto praktiky pomáhají zakrývat brutální výrobu masa.

Jak pomohou média

Ekolinguistika má řadu dalších odvětví. Zabývá se mimo jiné i rozmanitostí jazyků a jazyky původních obyvatel, ve kterých je zakotvená ekologická moudrost méně známá západní kultuře. Obecně je posláním ekolinguistiky všimnout si populárních příběhů, kriticky je zhodnotit environmentální optikou a najít alternativní příběhy, které pomáhají vztah k přírodě narovnat.

Rozhodnutí Guardianu pomáhá měnit současný příběh. Deník reagoval mimo jiné i na květnový výrok švédské aktivistky Greta Thunberg: „Je rok 2019. Mohli bychom to konečně nazývat pravým jménem? Klimatické zhroutilí, klimatická krize, klimatická nouze.“

Krokem britského deníku se inspirovala také další média, změnu slovníku začala zvažovat kanadská stanice CBC News nebo deník The Los Angeles Times.

Vedoucí programu klimatické komunikace na Yaleově univerzitě Anthony Leiserowitz ovšem soudí, že změna slovníku je pouze přechodným trendem. Může sice pomoci přilákat pozornost veřej-

nosti, primárně

se však stále budou používat termíny klimatická změna a globální oteplování. Přesto věří, že by média

mohla v boji s klimatickou změnou pomoci, a to například zaměřením se na fotografie, které se s tématem

pojí. Měla by odstoupit od obrázků ledních medvědů na topících se ledovcích a raději ukazovat, jaký mají změny klimatu dopad na lidi. ●

Svou původní rodinu si s sebou berete i do manželství, i vy sami jste zčásti jejím produktem. V jednom manželství nás tak mohou provázet „duchové“ dvou tří generací.



Motýl, zázrak metamorfózy

Jeden z nejoblíbenějších druhů zahradního hmyzu je motýl. Je to nádherné a něžné stvoření, jehož barvy fascinují snad každého fotografa – a kdo z nás by si ho nechtěl chytit?

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

Jedny z největších kolonií motýlů pocházejí ze střední a jižní Ameriky. Některé druhy měří sotva pár centimetrů, jiné mají rozpětí křídel až 30 centimetrů. Podívejte se zblízka na nějakého motýla a hned vám bude jasné, že prošel rukama pečlivého konstruktéra. Jejich barvy a kresba křídel jsou tak úchvatné, že zahanbují i ty největší světové malíře.

A co je překvapivé, tyhle úžasné barvy nejsou způsobeny přítomností barviva! Vědci zjistili, že motýlí křídla jsou pokryta drobnými šupinkami s různě strukturovaným povrchem, který láme a odráží bílé světlo tak, že z něj vybere vždy jen určitou barevnou složku a vytvoří tak úchvatnou podívanou. Za šera by byl takový motýl téměř bezbarvý, ale jakmile vysvitne sluníčko, rozehrají se jeho křídla nádhernými barvami.

Motýl má jeden z nejdůmyslnějších životních cyklů, jaké v přírodě existují. Začíná svůj život jako malé vajíčko.

A představte si, že různé druhy hmyzu mají různě zbarvená vajíčka s různou velikostí, tvarem i povrchem. Na první pohled vypadají všechna velmi podobně, ale jakmile je zvětšíte, nestačíte se té rozmanitosti tvarů a barev divit.

Ale vraťme se zpět k monarchovi stěhovavému. Tento motýl klade vajíčka pouze na list určité rostliny. Nejraději má klejichu, a vybere si vždy takové listy, aby housenky, které se vylíhnou, měly dostatek potravy.

Většina housenek, které jsou dalším stádiem životního cyklu motýla, je navržena k tomu, aby se živila pouze určitým druhem rostliny. Kdyby monarchové z nějakého důvodu nakladli vajíčka na jinou rostlinu než klejichu, housenky by zemřely hladu. Hou-

Zaživací systém každé housenky je navíc geneticky nastaven na trávení pouze určitého typu rostlinné hmoty. Housenka ji požívá a roste, a když po nějakém čase dosáhne potřebné velikosti, řekne si: „A heleme se, vypadá to, že je nejvyšší čas, abych se zakuklila“ a zakuklí se. Uvnitř kukly se pak housenka rozpustí do podoby vazkého slizu připomínajícího polévku.

Kdybyste měli možnost se na ni v tu chvíli podívat, řekli byste si, že to určitě není nic ži-



Vědci zjistili, že monarcha stěhovavý je schopen migrovat na vzdálenost větší než 4 000 kilometrů.

vého, jen trocha slizké kaše. Ale ono to živé je a spouští se v tom ohromně složitý informační proces s odlišným genetickým programem, než u housenky. Je to vlastně zcela nový informační systém. A i když to tak možná nevypadá, uvnitř kukly toho probíhá opravdu hodně. Během určitého časového úseku se ta slizká kaše promění v nádherného motýla. Tento proces se nazývá metamorfóza, to slovo je původem z řečtiny. Takže motýl se z vajíčka změní na housenku, která se po čase sama zakuklí, rozpustí na kaši, aktivuje nový genetický systém a nakonec se vylíhne nádherný motýl.

Když je motýl konečně připraven se z kukly vylíhnout, její vnější obal, její tvrdá slupka, začne postupně měnit barvu, a to od tmavé až po téměř průsvitnou a dokonce pak skrze tu slupku můžete vidět i barvy na křídlech budoucího motýla, který je ještě uvnitř. Celý tento proces trvá jen asi 12 hodin, a když už

senka ze všeho nejdříve sežere obal svého vajíčka, který je bohatý na proteiny. A tady začíná naše první záhada: jak může určitý druh motýla vědět, na který druh rostliny má naklást svá vajíčka?

motýl slupku naruší, tak závěrečná fáze líhnutí trvá jen pouhopouhé dvě minuty, během nichž se z poměrně nevzhledné kukly na svět vylíhne úžasný, nádherně zbarvený motýl. Tohle je prostě zázrak!

Po vylíhnutí motýl samozřejmě ještě nemůže okamžitě létat, musí se připravit, to znamená narovnat skrčené nohy a hlavně složená křídla. To udělá tak, že do nich začne pumpovat krev, křídla se roztáhnou a mohou začít osychat. Aby potom mohl létat, potřebuje teplotu minimálně 26° Celsia.

Takže je tu nový motýl, který ví, že už se nemůže živit listy rostlin jako dřív, když byl ještě housenka. Ví, že má letět ke květu, vložit do něj svůj sosák a napít se pěkně zhluboka nektaru. Ale jak to ví? To je přece konkrétní informace. Ale odkud se vzala, když víme, že náhodným slučováním chemikálií informace vzniknout nemůže? Chemikálie informace nenesou. Jsou to jen chemikálie. Odkud motýl získal informaci o tom, kam má letět a co má jíst?

A jak to, že umí létat? Proč se dál neplazí jako housenka? Jak ví, že od této chvíle už je z něj motýl a že může zamávat křídly a vzlétnout? A jak může monarcha stěhovavý vědět, kam letět, když se po vylíhnutí vydá na dlouhou cestu z Kanady do Mexika, nebo jižní Kalifornie, aby tam strávil zimu? Vědci dokážou označovat i tyto malé motýly a poté sledovat jejich trasu. Zjistili, že monarcha stěhovavý je schopen migrovat na vzdálenost větší než 4000 kilometrů. Ale jak tenhle drobeček ví, že je čas vydat se na jih, jak ví, kam přesně letět a kudy se tam dostat?

Napadlo vás někdy, jak létají motýli ve větru? Požádal jsem odborníky, aby mi vysvětlili, jak motýl odolává větru. Například, vítr fouká po zahradě rychlostí 50km/h, ale motýl v něm letí bez potíží, kam potřebuje. Nemává ustavičně křídly, ani neletí přímo proti větru, ale složitě manévruje, chvíli je tady, pak zase tady, pak támhle.

Je možné, že motýl dokáže nalézt ve vzdušných proudech kapsy, ve kterých je bezvětří? Jak složitý detekční a vyhodnocovací systém musí mít ve své hlavě, aby dokázal rozhodnout, kudy má letět a jak co neefektivněji manévrovat? Kdyby někdo dokázal rozluštit tuhle hádanku motýlího letu, možná by posunul naše letecké možnosti o mílové kroky vpřed. Přitom všechny tyto schopnosti musely být zabudovány ve všech životních stádiích motýla počínaje vajíčkem. Motýl je zkrátka velkolepou učebnicí mistrovského designu a něžného umění našeho Stvořitele.

Nemůžu si pomoci, ale je zvláštní, že si někdo může myslet, že by něco tak úžasného dokázala vyprodukovat pouhá evoluční náhoda. ■



Sójové maso a Bůh

Ten, kdo chodí nakupovat, ví, že je třeba být ve střehu. Ne, nemyslím teď na kapsáře, kteří jsou v tomto řemesle mistry. Mám na mysli jiné nebezpečí.

Z knihy Vlastika Fürsta Pastorův blog, Vydal Advent-Orion.

Žijeme ve světě, který nabízí vedle originálů i spoustu jejich náhražek. A tak, když si nedáme pozor, koupíme sýr vyrobený bez kapky mléka, salám, v němž není žádné maso anebo je v něm maso, které má s masem společný jen název. Náhražky, napodobeniny a falzifikáty dnes najdeme ve všech oblastech lidské činnosti. Proto se nemůžeme divit, že se s něčím podobným setkáváme i v oblasti náboženství a lidské spirituality.

Mám rád poezii zachycenou v biblické knize Žalmů. V jednom z nich je napsáno: „Jako laň dychtí po bystré vodě, tak dychtí duše má“ po tobě, Bože! Po Bohu žízním, po živém Bohu“ (Bible, Žalm 42). Voda a žízeň. Laň touží po vodě, protože má žízeň. Člověk touží uctívat Boha, protože podvědomě ví, že existuje. Kdyby nebyla voda, laň by nemohla mít žízeň. Podobně, kdyby neexistoval Bůh...

Často slyším, že Češi jsou ateisté. Skutečnost je ale jiná. To, že odmítám Boha, ještě neznamená, že se zbavím své niterné potřeby někoho uctívat. Člověk ke svému štěstí potřebuje mít někoho nebo něco, čemu by se klaněl. A tak, když odmítnu Boha, začnu uctívat něco jiného. Chcete příklad? Pusťte si v neděli v šest večer televizní přenos utkání Baníku se Spartou. Většina fanoušků Baníku byla ochotna stát několikahodinovou frontu na lístek. Někteří si kvůli tomu vzali dovolenou. Jsou připraveni v neděli povzbuzovat tak, až přitom ztratí hlas. A fanoušci Sparty

určitě nezůstanou pozadu... Není to projev fanatického uctívání?

Augustin konstatoval: „Nepokojné je lidské srdce, dokud nespočine v tobě, Bože.“ Lidské srdce potřebuje mít objekt, který by mohlo uctívat. Pokud odmítneme Boha, začneme brzy uctívat nějakou náhražku. Sportovní nebo filmové idoly, přírodu, vědu, poznání...

Čas od času si uvařím „sójové maso“. Po létech experimentování a objevování dokážu z této suroviny připravit docela chutné jídlo. Ale termín maso nepoužívám, protože maso je maso a sója je sója. Takže si dávám sójové nudličky na houbách, sójové kostky v čili omáče nebo třeba sójový guláš... Nesnažím se přitom různými přísadami docílit toho, aby to chutnalo „jako maso“. Protože pokud dostanu chuť na maso, tak si dám skutečné maso. Žádnou náhražku.

Každý z nás, ať si to přiznáme, nebo ne, máme niternou potřebu uctívat někoho, kdo nás převyšuje. Máme dvě možnosti. Buď se budeme klanět skutečnému Bohu, nebo budeme uctívat nějakou jeho náhražku. Tou se může stát Jaromír Jágr, věda a poznání, technické vynálezy nebo příroda. Ale také dobré pivo, vnady dobře vyvinuté sousedky nebo třeba naše vlastní genialita.

Já, s dvěma miliardami křesťanů na naší planetě, uctívám Boha, kterému Bible dává jméno Jahve, česky Hospodin. Není to nějaká neosobní vzdálená síla. Je to můj přítel, který mě provází mým životem. ■



Boží pomoc a naše vděčnost

Jako malý kluk jsem slyšel příběh o jednom mahárádžovi a jeho třech slavných zahradách. Každý je chtěl vidět, protože byly proslavené po celém světě.

Z knihy Jiřího Moskaly *Příběhy Boží milosti*. Vydal Advent-Orion.

Jednou jej navštívil jeho dobrý přítel. Poté, co spolu povečeřeli, se na ně chtěl jeho přítel podívat. Byl udiven krásou a řádem první zahrady, a tak ji velmi vychválil. Mahárádža mu na to řekl: „Pojďme se podívat ještě na druhou.“ Tato zahrada byla ještě krásnější než ta první. A tak ji jeho host vychválil ještě víc. Poté mahárádža vzal svého přítele do třetí zahrady, která byla ještě nádhernější než obě předchozí. „V čem spočívá tajemství tvých zahrad?“ ptal se přítel mahárádži. „Tajemství spočívá v tom, kdo v každé ze zahrad pracuje.“

Poté mahárádža svému příteli vysvětlil: „V první zahradě pro mě pracují otroci. Protože poslouchají mé příkazy, je zahrada, jak vidíš, opravdu nádherná. V druhé zahradě pro

mě pracují svobodní lidé, kteří si dobře vydělají. Protože vědí, že jsem velmi štědrý, pracují opravdu těžce, aby zbohatli.“ V jeho příteli nyní narostla zvědavost. „Kdopak pracuje v třetí zahradě, že je ještě krásnější než obě předchozí?“ zeptal se. „V třetí zahradě pro mě pracují lidé, kterým jsem něco prominul. Dopusťli se zločinů, odpustil jsem jim je, a tak pro mě nyní pracují z vděčnosti. A protože pro mě pracují z lásky, jejich zahrada je ta nejkrásnější, nejnádhernější a nejúžasnější.“

Nevím, zda se tento příběh skutečně stal. Vyjadřuje však velmi pravdivou myšlenku. Všichni z vlastní zkušenosti víme, že pracujeme-li z vděčnosti a lásky, naše práce pak není břemenem a její kvalita je jiná, protože pro tuto práci vynaložíme vše.

Spasení Boží milostí

Bible jasně učí, že jsme spaseni Boží milostí skrze víru v Ježíše Krista, bez ohledu na naše skutky. Tak proč jsou dobré skutky tak důležité, proč jsou potřeba? Náš výkon, naše úspěchy, činy, nebo dokonce i poslušnost vůči Bohu nemají moc nás spasit. Toto vše naši cestu do nebe nevydláždí. Našimi činy rovněž nebudujeme Boží království na zemi, protože čekáme na jeho založení v budoucnu. Spolu s reformátory a mnoha protestanty uznáváme, že jsme spaseni *sola gratia*, *sola fide* a *solo Christo*, což znamená pouze milostí, pouze vírou a pouze skrze Krista.

Spása je vykonána pouze skrze Boží vůli a jeho činy. Věříme, že jsme zachráněni

nikoliv pro své skutky, nýbrž jen a pouze skrze skutky Ježíše, skrze jeho vítězný, jedinečný a svatý život, ale také smrt. Jeho smíření na kříži nám zajistilo spasení, z naší strany nemáme co přidat. Ježíš je živ a přimlouvá se za nás jako jediný, velký a všemohoucí Přímluvce.

Jako křesťané a jako adventisté sedmého dne vyznáváme, že následujeme Ježíše a chceme zachovávat jeho přikázání. Nikoliv však proto, *abychom* byli spaseni, nýbrž *proto*, že jsme spaseni. Protože jsme spaseni, chceme poslouchat Boha z vděčnosti za jeho dobrovolný dar spásy. Víra není naším spásitelem, je jím pouze Ježíš Kristus. Víra je však rukou, skrze kterou se můžeme chopit Boží milosti, a je prostředkem, skrze který přijímáme jeho vykoupění. Vděčnost za vše, co udělal, dělá a bude dělat, je motivací pro vše, co konáme my sami.

Ačkoliv jsme spaseni díky Boží milosti pouze skrze víru, tato víra nikdy nestojí sama. Víra je kořenem a skutky jsou jejím ovocem. Milost je příčinou našeho podřízení se Pánu. Kvůli jeho milosti jej posloucháme a dodržujeme jeho zákon.

Je to vždy Bůh, kdo dělá první krok. On je zdrojem všeho dobrého v našich životech, neboť je to on, kdo nás vede k tomu, abychom správně odpověděli na jeho touhu všechny zachránit. Přijmeme-li Boží slovo a neodporujeme-li jeho svatému Duchu, pak v nás dojde k vytvoření nového života, k duchovnímu oživení. Pracujeme pro Krista a pro ostatní, protože nás to nutí, abychom tak činili skrze zmocňující milost, slovo a Ducha. Pokud děláme dobré skutky, nemáme se čím chlubit, protože Bůh již připravil naše skutky dopředu, abychom se jich chopili. Je to jeho slovo, které nás vybavilo vším potřebným, abychom tak mohli jednat: „aby Boží člověk byl náležitě připraven ke každému dobrému činu“ (2 Tim 3,17).

Význam dobrých skutků

Jelikož jsme zachráněni pouze Boží milostí (Řím 4,5), mnoho lidí z toho nesprávně vyvozuje, že dobré skutky či poslušnost už nejsou v našem křesťanském životě zapotřebí. Takový závěr je ale obrovskou chybou a nedorozuměním. Jakou

roli tedy hrají dobré skutky? Dobré skutky jsou důležité ze čtyř důvodů:

1. Dobré skutky nejsou důležité pro naše spasení, ale jsou klíčové pro spasení druhých.

Pokud se v životě Kristových následovníků projeví jeho vlastnosti, přivede to i další lidi k Bohu a stanou se z nich jeho následovníci. Ježíš zdůraznil: „Tak ať svítí vaše světlo před lidmi, aby viděli vaše dobré skutky a vzdali slávu vašemu Otci v nebesích.“ A na jiném místě: „Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku jedni k druhým.“

Dobré činy jsou tím, co dělá naše svědectví a evangelizaci autentickou a efektivní. Pomáhají nám být věrnými Božími svědky (Skutky 1,8). Náš příběh pak vyznívá jako skutečný. Smysluplné činy jsou mocným nástrojem při kázání evangelia, jež si klade za cíl naplnit Boží dílo, úkol a vizi.

2. Dobré skutky odhalují kvalitu našeho vztahu s Bohem.

Nedostatek dobrých skutků ukazuje, že v našem vztahu s Bohem není něco v pořádku. Falešné přátelství nevydrží dlouho. Naše činy mluví silněji než slova a ukazují na to, zda je naše víra živá, či mrtvá. Dobré skutky představují teploměr, který ukazuje realitu našeho křesťanství a to, zda je Bůh vskutku Pánem našich životů. Je to způsob, jak můžeme vidět, zda naše vyznání víry je v zákrytu s našimi činy.

Ježíš prohlásil: „Vy jste moji přátelé, činíte-li, co vám prikazuji.“ Jan mocně prohlásil, že každý, kdo tvrdí, že miluje Boha, „a přitom nenávidí svého bratra, je lhář“. Jakub tuto myšlenku přenáší do praxe tím, že ji

spojuje s pomocí lidem v nouzi a prohlašuje, že ten, který tak nečiní, jen dokazuje, že jeho víra je prázdná, mrtvá a marná.

3. Dobré skutky jsou důležité pro to, abychom byli šťastní, příjemní a aby se s námi dalo dobře žít.

Poslušnost a pozitivní činy nám přinášejí nejen štěstí a spokojenost („je lepší dávat než přijímat“), ale způsobují,

že je pak naše křesťanství atraktivní, vzrušující a příjemné i pro druhé. Je radost žít s milujícími, dobrými a pečujícími lidmi.

Tvář Země

Ještě stále nás na tváři slunce hřeje

Ještě stále je naše Země krásná

Střídají se roční doby

Hluboké noci i rána jasná

Vzduch se chvěje ptačí písní

Květy soupeří barvou i vůní

Zahrady nabízejí svoje plody

Modravé řeky ryby v tůni

A člověk by tak rád uvěřil

Že nic než radost v světě není

Že jenom pro ni dýchá, žije

V té kráse hledá zapomnění

Však je to jen jedna strana mince

A život se skládá z obou stran

Jen zavírej, človíčku, před ním oči

Měj hlavu v písku, braň se, braň

A stejně se dlouho neubráníš

Do uší vnikne ti dětský křik

Zoufalý nářek jejich matek

Blízko tvých hranic bojů ryk

Ucítíš popel spáleniště

Tam, kde dříve stály domy

Sleduješ, jak se probouzí sopky

Hromadně hynou zdravé stromy

Tvé dílo smete vodní příval

Nezastavíš zmar, snaž se, jak snaž

Zítřka možná ztratíš práci

Blízkého v zemi pochováš

A zůstává ti jediné přání

Jediná prosba plní ti hlas

Otče drahý, slitování

Pro Ježíše Syna, zkrat' ten čas

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. Využívá originální postupy a sezonní suroviny. Spolu se škálou luštěnin hraje v receptech jeho nové kuchařky velkou roli také čerstvá lokální zelenina z farmářských trhů.

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

Pikantní mrkvový salát s datlemi a arašídů

Tak trochu něco jiného z mrkve než klasický sladký salát či krémová polévka.

500 g mrkve, malá hrstka datlí, 2 hrstky nesolených pražených arašídů, 1 lžička kajenského pepře, 2 stroužky česneku, prolisované, 1 lžice nastrohaného zázvoru, 3 lžice sezamového oleje, 1 lžička mořské soli, šťáva z ½ limetky, malá hrstka plocholisté petrželky

Mrkev nastroháme na hrubém struhadle, přidáme datle nakrájené na kostičky a celé arašídů. Pár arašídů si můžeme ponechat na posypání.

Ostatní suroviny, kromě petrželky, vložíme do misky a umícháme zálivku. Vmícháme ji do salátu spolu s nasekanou petrželkou a necháme chvíli odležet.

Chalupářská polévka z černých fazolí s koprem

Tato polévka není úplně z mé hlavy, vymyslely ji kolegyně z restaurace, kde se velmi rychle zabydlela. Svým složením připomíná kulajdu, ovšem fazole jí dodávají naprostou jedinečnost. Vyzkoušejte ji a budete překvapeni nečekaně zajímavou smetanovou chutí.

250 g černých fazolí, 2 malé hrstky sušených hub, 5 lžic extra panenského olivového oleje, 2 menší cibule, 1 lžice drčeného kmínu, 2 menší brambory, 1 mrkev, 1 lžice zeleninového bujonu (např. Würzl), 1 lžička soli, 2 bobkové listy, 3 lžice umeocta,

1 lžice tmavého třtinového cukru, špetka mletého pepře, 100–200 ml sójové smetany, malý svazek čerstvého kopru

Den předem namočené fazole propláchneme, zalijeme čerstvou vodou, mírně osolíme a vaříme do měkka asi 90 minut. Sušené houby vložíme do misky a zalijeme 300 ml vroucí vody.

Ve větším hrnci rozehejeme olej, přidáme najemno nakrájenou cibuli a orestujeme do růžova. Přidáme kmín a ještě chvíli restujeme. Zalijeme 1,5 l vody, přidáme houby i s výluhem, na kostky nakrájené brambory a mrkev, bujon, sůl a bobkový list. Přivedeme k varu a pozvolna vaříme asi 25 minut, dokud brambory nezměkknou.

Z polévky vyndáme bobkové listy a vyjme me asi polovinu brambor s mrkví a houbami. Přidáme uvařené fazole (trochu si jich můžeme nechat stranou a vložit až do hotové polévky), umeocet, třtinový cukr, špetku pepře a ještě 5 minut povaříme. Poté polévku rozmixujeme tyčovým mixérem.

Do polévky vrátíme brambory s mrkví a houbami, zjemníme smetanou a dle potřeby dosolíme. Nakonec vsypeme najemno nakrájený kopr.

Václavkový guláš s fazolemi pinto

Na podzim můžete v lese najít kromě prázdných hříbků, babek, bedel či kozáků také václavky. Tato houba roste v celých trsech a k nalezání bývá nejen na svátek sv. Václava, ale i po celý říjen a listopad. Klasický václavkový



Petr Klíma, šéfkuchař restaurace Country Life

guláš jsem tentokrát obohatil o fazole pinto. Tato fazole je tvarem podobná fazoli červená ledvina, jen má strakatou narůžovělou barvu a neutrální chuť.

200 g fazolí pinto, 3 střední cibule, slunečnicový olej, 1 lžice drceného kmínu, 2 stroužky česneku, 2 lžice rajčatového protlaku, 3 lžice mleté papriky, 250 g čerstvých václavků, mořská sůl, 1 žlutá nebo červená kapie, majoránka

Den předem namočené fazole propláchneme, zalijeme větším množstvím čerstvé vody a vaříme pod pokličkou asi 45 minut do měkka.

Najemno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji do růžova, přidáme kmín, na plátky nakrájený česnek a ještě chvíli restujeme. Přidáme rajčatový protlak a pokračujeme v restování. Po chvíli přidáme mletou papriku a ještě krátce restujeme. (Základem dobrého guláše je velké množství cibule a restování každé suroviny zvlášť pro zvýraznění chuti.)

Nyní vše zalijeme 1,5 l vody, přidáme očištěné a nakrájené václavky, menší lžici soli a zvolna vaříme minimálně 30 minut (václavky vyžadují delší tepelnou úpravu). V případě potřeby dolijeme ještě trochu vody. Poté přidáme na malé kostičky nakrájenou kapii a uvařené fazole a povaříme, dokud guláš nezhoustne.

Nakonec do guláše vmícháme majoránku a dochutíme solí. Můžeme přidat i jeden stroužek utřeného česneku nebo špetku pepře.

Můj tip: Na talíři posypeme nasekanou jarní cibulkou, petrželkou nebo chilli papričkou. Servírujeme nejlépe s čerstvým chlebem. Pokud václavky zrovna nerostou, zkuste guláš uvařit z hlívy ústříčné, ta je k máni celý rok. ●

Mýty o vitamínu B₁₂

Pokračování ze strany 13

prakticky žádný jsme však v těchto produktech nenašli. To, co výrobci považují za vitamín B₁₂, jsou skoro výhradně jeho neaktivní analogy, které mohou naopak blokovat metabolismus B₁₂. Máme podezření, že lidé užívající spirulinu jako zdroj vitamínu B₁₂ mohou zakusit příznaky jeho nedostatku rychleji, protože neaktivní analogy obsažené ve výrobku blokují metabolismus B₁₂ v laboratorních kulturách – a my se domníváme se, že i v živých lidských bytostech.“

Aktivní formu vitamínu B₁₂ nenajdeme v ničem, co roste ze země. Vitamín se ukládá pouze v živočišných výrobcích, kde je všudypřítomný.

Prvním krokem ke změně je uvědomění si problému. Naše víra a přesvědčení ovlivňují naše chování. Všechny popsané mýty zametají tento problém pod koberec. Všechny nás chtějí přesvědčit, že si s nedostatkem vitamínu B₁₂ nemusíme dělat starosti. Mnoho zveřejněných případových studií a emailů, které mi zaslali lidé, u nichž se objevily zdravotní potíže z nedostatku vitamínu B₁₂, mi však ukazuje, že víra v tyto mýty může mít někdy závažné zdravotní důsledky.

Jestliže jste věřili jakémukoliv z výše popsaných mýtů a/nebo patříte do jakékoli skupiny se zvýšeným rizikem nedostatku B₁₂, důrazně vám doporučuji nechat si provést krevní test a vyhodnotit svou hladinu vitamínu B₁₂, případně začít užívat doplňky s tímto vitamínem – klidně i bez předchozího provedení tohoto testu. ●

Boží pomoc...

Pokračování ze strany 25

Křesťané (a tedy i adventisté sedmého dne) by měli být známí svou laskavostí, ohleduplností, citlivostí a soucitem. Když známe Krista, měl by to na nás každý poznat – naše manželka, děti, přátelé, kolegové, sousedé, lidé v obchodě, v autobuse, ve vlaku, v letadle, dokonce i naše kočka a pes. Boží milost, jeho slovo a jeho Duch mění věřící tak zjevně, že je dobré a žádoucí žít s takovými lidmi kvůli jejich pozitivnímu způsobu života, klidu a radosti, které je obklopují a které z nich vyzařují.

Tak jako slouží Bůh, měli bychom sloužit i my. Bůh je nesobecký, i my bychom měli být nesobeckí. Bůh je milostivý, i my bychom měli být milostiví. Bůh je odpouštějící, i my bychom proto také měli odpouštět. Tak jako Bůh povzbuzuje druhé, i my bychom měli druhé povzbuzovat.

4. Dobré skutky jsou důležité pro udržování a růst našeho vztahu s Kristem.

Každodenní modlitba, pravidelné studium Bible, přinášení svědectví, půst,

systematické dávání darů, odevzdávání desátků, život podle principů správcovství, uplatňování zásad zdravého životního stylu a zapojení se do bohoslužby jsou významnými návyky, které nám pomáhají těšit se z dobrého duchovního života.

Čím více se zapojíme do bohoslužby v sobotu, tím více budeme zapojeni do díla pro Boha během pracovního týdne. Čím více prožíváme Boží přítomnost v našem životě, tím více budeme druhým s radostí svědčit o jeho dobrotě a mocných činech.

Tato rozmanitost dobrých skutků je životně důležitá pro rozvoj disciplíny v našich životech, protože disciplína se buduje skrze každodenní návyky. Disciplína je zásadní, neboť bez ní není moudrosti, úspěchu, štěstí ani duchovního růstu. Rovněž sebeovládání je součástí ovoce Ducha (Gal 5,22), a tak rozvíjení sebeovládání a disciplíny je známkou toho, že Boží Duch v nás působí a pracuje na nás.

Tyto čtyři rozměry našich dobrých skutků něco odhalují i o naší identitě – ukazují, kým jsme. Dobré skutky potvrzují, že jsme Božími dětmi. ●

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

