

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

5/2019

prameny

září–říjen

ročník XXV. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

Ryby, kontaminace a těhotenství 4

Aspirin, brát či nebrat? 10

Opravdu se protiklady přitahují? 14



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠEDNÍ ČLÁNKY



KURRIKULY

- + NEBOCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZAHY
- ZDRAVÍ
- ZNATOSPRÁVA
- DAŠL

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 ekol?

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

Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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

Rubrika: Polévky



Váš hněv a riziko infarktu

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

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

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

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

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

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁŘŮ



Editorial



Milí čtenáři,

V kaleidoskopu v tomto čísle se můžete dočíst, jak je nezdravé sedět. Že dokonce i ti (muži), kteří denně více než šest hodin sedí (např. v kanceláři u počítače), ale přitom po práci anebo před ní pohyb mají (v tělocvičně nebo v terénu, při chůzi, běhu, na kole a podobně), mají o 20 % vyšší úmrtnost (ženy jsou na tom ještě hůře) a kratší průměrnou délku života než ti, kteří sedí denně méně než tři hodiny.

No, to jsem ale přece přesně já!

Sice vyřáším (již čtyřicet let) skoro každý den běhat (nebo po vzoru své 88leté maminky nyní někdy i na pochod s holemi), ale současně minimálně poslední čtvrtstoletí prosedím denně u počítače šest až osm hodin, někdy i více. To je ale hodně nepříjemné a stresující – tedy zejména pro moji drahou polovičku, která je navíc mladší než já; přece ji předčasně neopustím (a to navzdory ultra zdravému jídelníčku). Vždyť jsme si jeden druhého ještě tak moc neužili... Už kvůli ní s tím musím něco udělat, co říkáte? ☺

A tak jsem do toho šel... Realizoval jsem záležitost, o níž jsem již nějaký čas uvažoval a díky které jsem se definitivně vyčlenil z okruhu normálních členů lidské společnosti a zařadil se mezi extrémisty a podivíny. Ty, kteří „to“ jednoduše přehánějí. (Podobně jako jeden pravidelný návštěvník našeho Společenského centra, jenž chodí v létě v zimě v kraťasech. I já, než jsem zjistil, že je to velmi vzdělaný pán s titulem a přečetl si výsledky studií o aktivaci tzv. hnědého tuku, jsem si říkal, že tohle už skutečně není normální.)

Uvědomuji si, že tímto svým upřímným sdílením se riskuji, že může jít o poslední úvodník, který si ode mne ještě přečtete – třeba usoudíte jako moje manželka (a asi nejen ona), že toto už je opravdu „přes čáru“. ☺

O co se tedy jedná? Inspirován zprávami o dlouhověkých obyvatelích Sardinie, kteří neposedí a až do vysokého věku jsou celý den na nohou, a ve stopách zakladatele serveru Nutrition-Facts.org jsem pořídil do kanceláře nové vybavení – polohovací stůl (pro možnost práce vestoje) a chodící pás (abych u toho mohl navíc i chodit). ☺

Milí přátelé, jedná se o investici do mé, ale i vaší budoucnosti. Abych vám (nejen manželce) déle vydržel a abyste to také vy (snad) vzali s tím pohybem konečně vážně – a následovali mne. Když nás bude více, už nebudeme takoví divní... ☺

Radost mi ovšem trochu kalí informace, že ve dnech, kdy Prameny zdraví investují do lepšího zdraví (a výkonnosti) svých pracovníků, představitel jedné spřátelené a spolupracující instituce vkládá mnohonásobně vyšší prostředky do koupě nového (tedy pro něj) auta – aby mohl prosedět další desítky a stovky hodin za volantem. A investuje tak vlastně do svého horšího zdraví...

Někdy si říkám, jestli má veškeré moje úsilí vůbec nějaký smysl. ☺

Srdečně zdraví a vše nejlepší přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor
(příště možná už v kraťasech)

Obsah

zdravá žena

4 Ryby, kontaminace a těhotenství

přírodní léčba

5 Jděte k šípku

cesty ke zdraví

8 Dieta podle krevních skupin

bylinky a koření

9 Citronová tráva

léky a lékaři

10 Aspirin, brát či nebrat?

rodiče a děti

12 Vychováváte emocionálního jedlíka?

zdraví a nemoc

13 Zubní nitě, ano či ne?

partnerské vztahy

14 Opravdu se protiklady přitahují?

společnost

16 Vedle sebe, spolu, jeden za druhého

životní styl

18 Spojení tělem se zemí

životní prostředí

20 Je třeba zastavit ničení přírody

tajemství stvoření

22 Kolibřík, mistrovský letec

fejeton

23 Šťastný budu, až budu velký

k zamyšlení

24 Žít zdravě

produkty a recepty

26 To nejlepší v každém jídle

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 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, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

Ryby, kontaminace a těhotenství

Pokud záměrně vystavíte po dobu 14 týdnů lidi rtuti podáváním ryb, jako je tuňák, a pak s tím přestanete, s hladinou rtuti v jejich krevním oběhu se stane toto: bude stoupat stále výš a výš, ale po ukončení konzumace klesne zase zpátky.

Michael Greger, ACLM

Asi za 100 dní tělo detoxikuje polovinu rtuti. Poločas rozpadu rtuti v krvi je tedy přibližně 100 dní. Takže i když byste jedli hodně ryb, už během několika mála měsíců od ukončení konzumace můžete odstranit většinu rtuti z krve.

Co však rtuť v mozku? Modelové studie přinášejí velmi rozličné výsledky. Naznačují poločasy rozpadu v rozpětí od 69 dní, tedy času podobného jako v krvi, až po poločas rozpadu 22 let. Pokud to skutečně

otestujeme, tak dle pitvních studií se zdá, že to může trvat ještě déle. Jakmile se rtuť dostane do mozku, může trvat celá desetiletí, než se vašemu tělu podaří zbavit poloviny rtuti. Takže lepší než spoléhat na detoxikaci je vyhnout se v první řadě zamoření rtuť.

Matky a děti

V tom ale spočívá problém poradenství poskytovaného těhotným ženám ohledně ryb, kdy se jim často radí, aby jejich konzumaci

omezily. Pro znečišťující látky s dlouhými poločasy rozpadu, jako jsou PCB a dioxiny, však dočasný pokles spotřeby ryb, tedy denního příjmu kontaminantů, nemusí nutně stačit k výraznému poklesu zatížení matčiny těla perzistentními organickými znečišťujícími látkami – což je vlastně to, co pomáhá určit množství, jaké se dostane do těla dítěte.

Můžeme například vidět, kolik karcinogenní škodliviny, PCB 153, se dostane z těla matky konzumující ryby do těla jejího dítěte. Pokud by však matka po dobu jednoho roku jedla jen poloviční množství ryb (nebo dokonce ryby vůbec nejedla), překvapivě by to hladiny v jejím těle příliš neovlivnilo. Jen tehdy, když matka vyřadí veškeré ryby už pět let před otěhotněním, lze vidět opravdu výrazný pokles hladin v těle dítěte.

Jakmile se rtuť dostane do mozku, může trvat celá desetiletí, než se vašemu tělu podaří zbavit poloviny rtuti. Takže lepší než spoléhat na detoxikaci je vyhnout se v první řadě zamoření rtuť.



V novější studii výzkumníci měřili hladiny pesticidů, jako jsou DDT, PCB, polycyklické aromatické uhlovodíky a toxické prvky, jako je rtuť či olovo, ve velkém vzorku mořských živočichů z farem i z přírody. Z výsledků celkově vycházely hůře ryby z rybích farem.

Toto je tedy opravdu dobrý důvod, proč se konzumaci ryb vyhnout. „Jediné scénáře, které měly významný dopad na vystavení dětí škodlivinám, zahrnovaly kompletní eliminaci ryb z matčiny stravy po celých pět let předcházejících početí jejího potomka.“

Nahrazení ryb rostlinnými potravinami by snížilo množství škodlivin proudících do těla nenarozeného dítěte o 37 %, stejně jako množství předávané mateřským mlékem. Následné vystavení v dětství by pak bylo o 23 % nižší. Takže „úplné vyloučení ryb ze stravy může být lepší volbou než řídit se doporučeními ohledně snížení spotřeby jen v určitém stádiu života...“

Ryby: z farem či volně žijící?

Pokud však ryby přesto jíst chcete, je s ohledem na kontaminaci lepší volbou ryba ulovená v přírodě nebo ryba z rybí farmy? V novější studii výzkumníci měřili hladiny pesticidů, jako jsou DDT, PCB, polycyklické aromatické uhlovodíky a toxické prvky, jako je rtuť

či olovo, ve velkém vzorku mořských živočichů z farem i z přírody. Z výsledků celkově vycházely hůře ryby z rybích farem. Ryby z chovů lze považovat za nebezpečné. Naměřené hodnoty většiny organických a mnoha anorganických znečišťujících látek byly vyšší u mořských živočichů chovaných na farmách; tyto hladiny se projeví také větším příjmem škodlivin, pokud tyto výrobky někdo jedl.

Například výsledky polycyklických uhlovodíků, perzistentních pesticidů a PCB: podstatně větší kontaminace ve všech vzorcích chovaných ryb a u všech druhů znečišťujících látek u lososa a mořského vlka. Pokud rozdělíte dospělé a dětské spotřebitele do skupin podle toho, jestli konzumují volně žijící nebo chované ryby, tak úroveň zamoření těla škodlivinami budou mít podstatně vyšší ti, kteří jedí ryby z farem.

Výzkumníci celkem zkoumali 59 různých znečišťujících látek a toxických prvků. Jestliže budeme všechny tyto údaje brát jako celek, tak na základě míry spotřeby ryb a mořských



plodů ve Španělsku, odkud vědci pocházeli, můžeme podle výsledků říci, že spotřebitel, který by se rozhodl konzumovat pouze ryby chované na rybích farmách, by do svého těla přijímal asi dvakrát více škodlivin, než kdyby si místo toho vybíral ryby ulovené ve volné přírodě. Z tohoto pohledu byste lovených ryb mohli sníst asi dvakrát více.

To se však snadněji říká, než dělá. Chyběné či nedostatečné označení ryb a jiných mořských živočichů je (přinejmenším v USA) velmi časté; 30–38 % těchto živočichů není správně označeno. Takže zhruba každý třetí mořský živočich je vydáván za něco, čím není. ●

Jděte k šípku

Šípky bývají červené nebo oranžové, někdy i rudé až černé. I když všechny šípkové keře produkují plody, k jídlu nejchutnější jsou šípky z rodu *Rosa rugosa*.

Winston Craig, Andrews University

Šípky mají kyselou chuť připomínající brusinky. Měly by se sklízet nejlépe po prvních mrazících, díky nimž získávají jasně červenou barvu a měkčí konzistenci.

V kuchyni se dají užívat mnoha způsoby. Čerstvé, sušené, či nakládané se přidávají do polévek, omáček, sirupů, pudinků, marmelád, chlebů, koláčů anebo se z nich dělá džem či rosol. Plod šípku obsahuje ve své vnější vrstvě až 150 semenek spočívajících v živné půdě z drobných chloupků. Tyto chloupky je třeba před kulinárním užitím šípků odstranit.

Šípky některých druhů, zejména *Rosa canina* a *Rosa rugosa*, jsou bohatým zdrojem vitamínu C, jehož obsahují více než citrusové plody. Během druhé světové války, když byl omezen dovoz citrusových plodů do Velké Británie, se sklízely tuny šípků z divokých keřů a vyráběl se z nich šípkový sirup jako zdroj vitamínu C pro děti.

Kromě použití v kuchyni jsou šípky ceněny i pro své léčebné vlastnosti. V roce 77 n. l. zaznamenal římský historik Plinius dvaatřicet onemocnění, při jejichž léčbě se používaly šípky. Šípky byly ceněny i ve středověku.

V nedávné době se ukázalo, že protizánětlivé účinky šípků přinášejí prospěch pacientům s osteoartritidou v kolenou nebo kyčlích. Toto onemocnění postihuje dnes statisíce lidí. Je charakterizované mizením chrupavky v kloubech, díky čemuž dochází k tření

kostí o sebe, což způsobuje bolest a omezuje pohyblivost.

Dánští vědci zjistili, že pacienti, kteří denně konzumovali prášek ze sušených šípků (*Rosa canina*) po čtyřech měsících léčby hlásili podstatně menší ztuhlost kloubů, méně bolestí a celkově lepší pohodu. Užívání prášku ze šípků umožnilo pacientům podstatně omezit brání běžných léků proti bolesti. Šípky obsahují hodně flavonoidů, u kterých jsou popsány protizánětlivé vlastnosti.

Šípky rovněž obsahují karotenoidní pigmenty, rostlinné steroly, tokotrienoly a velmi mnoho anthokyaninů, katechinů a dalších polyfenolů, což jsou známé fytochemikálie chránící před rakovinou a kardiovaskulárními onemocněními (KVO). Asi 5 % jejich hmotnosti tvoří pektin, rostlinná vláknina, která chrání před KVO. V klinických pokusech šípky snižovaly hladinu C-reaktivního proteinu, který je spojován s nižším rizikem KVO.

Šípky (*Rosa canina*) patří mezi tradiční diuretika a laxativa. Šípky pomáhají při léčbě chřipkových onemocnění, průjmeh a různých onemocněních močových cest. Nejsou známy žádné vedlejší účinky, pokud se užívají v doporučeném dávkování.

Desetiminutovým vařením sušených nebo rozdrčených plodů si můžeme připravit šípkový čaj. Dávkování je 2 polévkové lžíce šípků na půl litru vody. Kyselý šípkový čaj můžeme osladit medem a ochutit půlkou čajové lžičky sušené máty. ●

Dejte se do pohybu

Studie ACS sledovala více než sto tisíc lidí po dobu čtrnácti let a zjistila, že muži, kteří denně sedí šest hodin a více, umírají v průměru o 20 % častěji než ti, kteří sedí denně méně než tři hodiny, zatímco ženy, které seděly denně víc než šest hodin, umíraly o 40 % častěji.

Metaanalýza čtyřiceti tři takových studií pak zjistila, že dlouhé sezení lze spojit s kratší průměrnou délkou života, a to „bez ohledu na úroveň fyzické zátěže“. Jinými slovy, i ti, kteří vyrazí každý den po práci do tělocvičny, budou mít kratší život, když jinak většinu dne prosedí.



Luštěniny v konzervách

Luštěniny v konzervách jsou pohodlné, ale mají stejný obsah živin jako ty, které si uvaříme doma?

Jedna studie nedávno zjistila, že konzervované luštěniny jsou skutečně stejně zdravé jako ty domácí, jen s jednou výjimkou, a tou je sodík. Do konzervovaných luštěnin se často přidává sůl, takže výsledný obsah soli je až stokrát vyšší, než když je budete doma vařit nesolené. Když konzervované fazole slijete a propláchnete čerstvou vodou, odstraníte asi polovinu přidané soli, ale zároveň s ní odplavíte i živiny.

Lepší je proto kupovat konzervované luštěniny bez přidané soli a do pokrmu použít i všechn nálev.

Listová zelenina – každý den!

Pokud budete jíst listovou zeleninu každý den, uděláte velký krok k tomu, abyste si prodloužili život.

Ze všech skupin potravin, které podrobil analýze tým vědců z Harvardovy univerzity, se listová zelenina ukázala jako nejsilnější prostředek ochrany člověka před hlavními chronickými nemocemi, přičemž každá dodatečná denní dávka (tj. jeden šálek) snižuje až o dvacet procent riziko infarktu a mrtvice.



Není to genetikou

Počty obětí onemocnění srdce nebo nejčastějších typů rakoviny se liší až stonásobně u obyvatel v různých částech světa. Ale když se lidé přestěhují z oblasti s nízkým rizikem do oblasti s vyšším rizikem, počty se srovnají s těmi, které jsou v dané oblasti běžné. Nové stravovací návyky znamenají nové nemoci.

Takže například šedesátiletý muž, který žije v San Francisku, má pravděpodobnost infarktu v horizontu pěti let 5 %, kdyby se ale přestěhoval do Japonska a adaptoval se na místní stravu a životní styl, snížil by toto riziko na 1 %.

Naopak Američané japonského původu mají ve čtyřiceti zhruba stejné riziko infarktu jako Japonci v šedesáti. Přízpůsobení se západnímu životnímu stylu přidá jejich srdci celých dvacet let navíc.



Zázvor proti nevolnosti

Tradiční léčitelství využívá zázvor již tisíce let. V Indii se zázvoru říká „maha-aushadhi“ neboli „velký lék“. Ovšem teprve v roce 1982 byly prokázány jeho účinky proti nevolnosti v testu s komerčním lékem Dramaminem. Při pokusu dobrovolníkům zavázali oči a roztočili je na nakloněných točících křeslech.

Dnes se zázvor považuje za netoxické širokospektrální antiemetikum (lék proti zvracení), které účinně pomáhá proti nevolnosti způsobené cestováním, těhotenstvím, chemoterapií, radiací a pooperačními stavy.



Jak se zbavit pesticidů?

Pokud opláchneme ovoce nebo zeleninu pod tekoucí vodou, odstraníme tím asi polovinu zbytkových pesticidů. A co zbytek? Jedna účinná metoda spočívá v tom, že si vytvoříte pětiprocentní roztok kyseliny octové. Může to ovšem být zbytečně nákladné.

Naštěstí existuje roztok, který je jak levný, tak účinný: slaná voda. Roztok soli funguje stejně jako ocet. Abyste si vyrobili vlastní lázeň snižující obsah pesticidů, použijte jeden díl soli a devět dílů vody.

Jen pak nezapomeňte spláchnout veškerou sůl, dříve než ovoce a zeleninu budete jíst. ☺

Rakovina ledvin a párek v rohlíku

ČR zaujímá první příčku v četnosti výskytu rakoviny ledvin. Jako hlavní rizikový faktor je u této nemoci uznáváno užívání tabáku. Karcinogeny z cigaret zvané nitrosaminy jsou natolik škodlivé, že obavy vzbuzuje i „kouř z třetí ruky“, což jsou zbytky nikotinu v závěsech, koberecích či podlahových krytinách a nábytku.

Kdyby karcinogeny v takovém množství obsahoval jakýkoli jiný výrobek určený ke spotřebě, okamžitě by byl zakázán. Až na jednu výjimku: maso.

Přitom v jednom páрку v rohlíku je nitrosaminu skoro tolik, jako ve čtyřech cigaretách. A tyto karcinogeny se nacházejí i v syrovém mase, včetně hovězího, kuřecího a vepřového.



Prevence lymfomu stravou

Studie o zdraví žen v Iowě (Iowa Women's Health Study), v rámci které bylo po několik desítek let sledováno přes 35 000 žen, dospěla k závěru, že se snížením rizika propuknutí Non-Hodgkinova lymfomu je v první řadě spojen zvýšený příjem brokolice a další křížaté zeleniny.

Podobně i studie z Mayo Clinic ukázala, že těm, kdo spořádali pět či více porcí čerstvé listové zeleniny týdně, hrozilo zhruba o polovinu nižší riziko vzniku lymfomu ve srovnání s těmi, kteří za týden snědli jen méně než jednu porci.



Dieta podle krevních skupin

Byl to Adolf Hitler, kdo vymyslel techniku propagandy, kterou nazval „velkou lží“. Tvrdil, že lidé spíše uvěří kolosálním nepravdám, protože nebudou schopni uvěřit, že by někdo měl takovou drzost, že by až do takové míry zkresloval skutečnost.

Ze stránek NutritionFacts.org



Tahle dieta nicméně není až tak špatná jako některé jiné. Pozitivní krátkodobé výsledky hlášené některými jednotlivci mohly být způsobeny celkovým zlepšením ve zdraví, stravě a životním stylu: méně tuku a cukru, více ovoce a zeleniny, méně cigaret, více pohybu. Prostě cokoliv, díky čemu budou lidé konzumovat méně koblih nebo hamburgerů.

Kniha „Žijte správně: 4 krevní skupiny, 4 programy“ tvrdí ohromující věc. Že totiž lidé s různými krevními skupinami by měli jíst odlišné typy potravin. Např. typ 0 má být jako lovec a jíst hodně masa, zatímco lidem s krevní skupinou A prospívá rostlinná strava a červenému masu by se měli vyhýbat. V jednom z nejprestižnějších světových časopisů o výživě byl zveřejněn

systematický přehled důkazů podporujících dietu podle krevních skupin. Žádné nenašli!

Diety založené na stravování podle krevních skupin jsou sice již desetiletí propagovány; důkazy, které by potvrdily, že takové diety skutečně fungují, se ovšem ve vědecké literatuře do této chvíle neobjevily.

V časopise Journal of the Norwegian Medical Association bylo naopak zveřejněno

několik článků, které vycházely z celodenního semináře pořádaného Norwegian Society for Nutrition. Těžko uvěřit, že si na to vůbec našli čas, ale knihy bylo v Norsku prodáno 40 000 výtisků, a tak se tím vědci zabývali. Snažili se rozhodnout, jestli „stravování podle krevních skupin je vizionářskou vědou nebo nesmyslem.“ A závěr zněl: nesmysl!

Co je na celé věci tak pobuřující, je fakt, že dieta podle krevních skupin je v knize propagována a ospravedlňována na základě rádoby vědeckých argumentů; autor se nicméně vůbec nesnaží svá tvrzení nějak dokázat. Jen je prezentuje jako fakta a využívá při tom toho, že se veřejnost v biologii příliš nevyzná.

Jeho argumenty znějí vědecky, používá spousty velkých slov, přitom ale odhaluje vlastní podstatné nepochopení vědy; některé jím v knize popsané základní principy biologie krevního typu jsou zcela absurdní. Pokud by autor provozoval svoji praxi v Norsku, na rozdíl od Connecticutu, dostal by se do rozporu s tzv. „zákonem o šarlatánství“.

Kniha cituje práci biochemiků zabývajících se krevními skupinami, ale pokud se opravdu zeptáte skutečných odborníků... Jak říkají vědci, je třeba mít mysl otevřenou, ale ne tak až tak otevřenou, aby vám z ní vypadl mozek. „Je třeba říct, že 'otevřená mysl' by se neměla vztahovat na pavědeckou literaturu, mezi níž patří knihy o stravování podle krevních skupin, jež jsou čistým výplodem fantazie.“

Nevím, kde berou vědci trpělivost k tomu, aby četli takové populární naučné knihy. Aspoň to však vede k tomu, že některé bizarní aspekty mnoha absurdních tvrzení mohou dojít osvětlení. Jaké by tedy mělo být celkové hodnocení tohoto díla? Asi to nejlepší, co můžete o knize říci, je, že „její autor má dobrou představivost!“

Je to však horší než lidé, kteří věří, že jejich osud je určován postavením hvězd? No, vlastně ano, protože astrologové přinejmenším nedoporučují třetině populace, aby vyrazila do terénu a dala si k jídlu nějaké vnitřnosti.

Tahle dieta nicméně není až tak špatná jako některé jiné. Pozitivní krátkodobé výsledky hlášené některými jednotlivci mohly být způsobeny celkovým zlepšením ve zdraví, stravě a životním stylu: méně tuku a cukru, více ovoce a zeleniny, méně cigaret, více pohybu. Prostě cokoliv, díky čemu budou lidé konzumovat méně koblih nebo hamburgerů.

Vědci prošli tisíce článků, které by na věc mohly vrhnout nové světlo. Žádná ze zkoumaných studií neukázala na spojení mezi dietou podle krevních skupin a výsledky

spojenými se zdravím. Vědci dospěli k závěru, že v současné době neexistují žádné důkazy, že dodržování diety podle krevních skupin je přínosem pro zdraví. Navzdory tomu dieta podle krevních skupin stále a vytrvale přetrvává v oběhu.

Autor knihy odpověděl na tuto recenzi na svých webových stránkách. Uvedl, že dieta podle krevních skupin stojí na stejně solidních vědeckých základech, jako byla věda za Einsteinovými matematickými výpočty. Pokud by byla dieta podle krevních skupin testována správným způsobem, tak by, stejně jako Einsteinův vzorec $E = mc^2$, byla obhájena. Postěžoval si současně, že „neexistují studie o krevních skupinách a výživě“, protože o toto není velký zájem a nejsou na to finanční prostředky. Prodal přes 7 milionů knih! Proč nefinancoval vlastní studii?

Odpověď zní, že ano – udělal to! V roce 1996 napsal: „Začínáme osmý rok deset let trvající studie zkoumající vliv použití diety podle krevních skupin na rakovinu reprodukčních orgánů. Za dva roky zveřejním výsledky. Očekávám, že bude vědecky prokázáno, že dieta podle krevních skupin hraje roli v remisi rakoviny.“ OK, takže to by bylo v roce 1998. Kde jsou nějaké výsledky? Ani o skoro dvě desítky let později žádné výsledky publikovány nebyly.

Diety založené na stravování podle krevních skupin jsou sice již desetiletí propagovány; důkazy, které by potvrdily, že takové diety skutečně fungují, se ovšem ve vědecké literatuře do této chvíle neobjevily.

Je to určitě chytrá taktika, prohlásit, že se chystáte zveřejnit výsledky a předpokládat, že to nikdo nebude skutečně sledovat. Následně autor tvrdil, že aktuálně probíhá jeho dvanáctidenní, randomizovaná, dvojitě zaslepená a kontrolovaná studie zjišťování účinku stravování podle krevních skupin u pacientů s revmatoidní artritidou. To se odehrálo před deseti lety.

Jak si postesklí moji norští kolegové: „Je těžké nevnímat celou věc jako nehorázný podvod.“ ●

Citronová tráva

Citronová tráva, to je opravdu přiléhavý název této bylinky.

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

Je to tropická tráva a opravdu voní po citronu. Toho hojně využívají výrobci všelijakých bylinných čajů, aby svým produktům dodali nějaké obstojné aroma. Nejde však jenom o něco tak prchavého jako je vůně. Citronová tráva nabízí trvalejší hodnoty: pomáhá proti depresi, odstraňuje únavu, podporuje koncentraci. Takový čajík z citronové trávy třeba v termosce by se hodil všem řidičům – určitě jim přinese větší prospěch než káva.

Tahle tráva se dokáže utkat i s bakteriemi, takže je naším spojencem v dobách plískanic, kdy hrozí nemoci z nachlazení. Její silice je užitečná v masážních olejích – nejen že příjemně voní, ale také hojí pohmožděniny, všelijaké výrony a otoky. Hodí se ale jistě nejen sportovcům. Působí jako antioxidant a napomáhá dobrému trávení. Příznivě působí i na krevní tlak a krvetvorbu. Pomáhá detoxikovat játra, močový měchýř a ledviny.

Jsem přímo závislá na polévce, která je kořeněná nejen citronovou trávou, ale také galgánem a koriandrovou natí. Jak si na tu chuť člověk zvykne, nemůže o tom ani vypravovat, protože slinné žlázy fungují naplno! Kvůli této unikátní laoské polévce nemusíte nastupovat do letadla, stačí v Praze nastoupit do autobusu a za dvě hodiny můžete v Brně obědvat. Pravá Laosanka tam dohlíží na kvalitu a dokonce si nechává letecky dopravovat ingredience.

Do Brna se ovšem nedostanu každý den. Po mnoha marných pokusech vypěstovat

si tuto travu ze semen (na klíčení potřebuje dost velké teplo) jsem sehnala sazenici. A na jednu kóukám, ta semínka přece jen vzklíčila! Pozdě, ale přece. Takže trávy mám dostatek. V létě ji mám na balkóně. Na zimu musí pochopitelně domů. Čerstvá je čerstvá, i když ve zdravých výživách už je k máni samotná tráva sypaná i sáčkovaná. Nálev, jehož příjemná citronová vůně nadchne asi každého, můžeme směle přidávat do orientálních polévek. Hodí se i na „čaj“ pro chuť i zdraví – jak kdo chce.

Sáčkovaný „čaj“ stačí jen spařit. Sušenou sypanou travu můžeme také krátce povařit – jednu zarovnanou polévkovou lžící vspeme do litru vařící vody, necháme asi tři minuty vařit. Cedit nemusíme, jak to půjde, upijeme. Někomu chutná s medem.

Citronová tráva pomáhá i zevně – na bolestivé svaly a na otoky můžeme přikládat obklady namočené v odvaru z trávy. A v odvaru, který vlijeme do vody ve vaně, se můžeme rovnou koupat. Pokud snad budeme mít pselitelské přebytky, můžeme travu také mrazit.

Dočetla jsem se, že citronová tráva odpuzuje komáry. Je třeba dát jim to přechíst, aby to věděli. ☺

A ještě jedna nadějná informace. V roce 2006 zjistil výzkumný tým Ben Gurionovy univerzity v Negevu v Izraeli, že užívání citronové trávy způsobuje programovanou smrt nádorových buněk, zatímco normální buňky zůstanou nepoškozené. ●

Aspirin, brát či nebrat?

Jaký je účinek léků prodávaných bez předpisu? Vezměme si kupříkladu aspirin.

Z knihy Michaela Gregera *Jak nezemřít*. Vydalo nakladatelství Noxi.

Tento možná nejčastěji užívaný lék na světě existuje ve formě tabletky již více než jedno století. Jeho aktivní složka, kyselina salicylová, je ve své přírodní formě (jako extrakt z kůry vrby) už po tisíce let používána ke snižování bolesti a horečky. Jedním z důvodů, proč je aspirin nadále tak populární – navzdory faktu, že dnes již existují lepší protizánětlivé léky – je ten, že ho ve světě dennodenně používají miliony lidí jako prostředek k ředění krve, aby tak snížili riziko infarktu. K infarktu často dojde tehdy, když se v reakci na poškozený aterosklerotický plát v koronární tepně vytvoří krevní sraženina. Aspirin může vzniku této sraženiny zabránit.

Aspirin může rovněž snížit riziko rakoviny. Funguje to tak, že tento lék potlačuje enzym v našem těle, který podporuje faktory příznivé pro vznik sraženin, a tím ředí vaši krev. Aspirin zároveň potlačuje sloučeniny podporující zánětlivost, zvané prostaglandiny, což na druhé straně snižuje bolest, otoky a horečku. Prostaglandiny mohou ale rovněž rozšiřovat lymfatické cévy uvnitř nádorů, které mohou

umožnit rakovinovým buňkám, aby se šířily do svého okolí. Vědci jsou přesvědčeni, že aspirin pomáhá při prevenci úmrtí na rakovinu tím, že brání nádoru prorazit lymfatickou uzávěru na svém pouzdře a šířit se dál v těle.

Měl by proto každý brát denně „dětskou“ dávku aspirinu? (Upozorňuji, že tento lék by

neměl být podáván dětem, malým ani těm větším.) Ne. Problémem je totiž to, že aspirin má vedlejší účinky. Sice může zabránit infarktu, na druhou stranu je však schopen zapříčinit krvácení do mozku. Dokáže také poškodit výstelku trávicího traktu. U těch, kteří již utrpěli infarkt a dál mají stejnou stravu, která k němu vedla (a tudíž zvyšují riziko dalšího infarktu), se analýza výhod a nevýhod zdá být jasná: když budete užívat aspirin, zabráníte pravděpodobně šestkrát vážnějším problémům, než kolik si jím způsobíte.



Měl by každý brát denně „dětskou“ dávku aspirinu? Ne. Problémem je totiž to, že aspirin má vedlejší účinky. Sice může zabránit infarktu, na druhou stranu je však schopen zapříčinit krvácení do mozku. Dokáže také poškodit výstelku trávicího traktu.

Avšak pro většinu populace, která svůj první infarkt má teprve před sebou, jsou rizika a výhody více vyvážená. Proto se všeobecně nedoporučuje, aby člověk automaticky bral jeden aspirin denně. Když ale vezmeme v úvahu desetiprocentní snížení nebezpečí úmrtí na rakovinu, pak se rovnováha mezi

riziky a výhodami přikloní na stranu aspirinu. Vzhledem k tomu, že pravidelná, nízká dávka tohoto léku může snížit riziko úmrtí na rakovinu o jednu třetinu, vzniká pokušení doporučit jeho užívání takřka každému. Kdyby tak jen člověk mohl těžit z výhod a nečelil zároveň i rizikům.

Možná ale, že by toho dosáhnout šlo.

Vrba není jediný stromem obsahujícím kyselinu salicylovou. Tu lze nalézt v rostlinné

říši v mnoha druzích ovoce a zeleniny. Z tohoto důvodu také aktivní složku aspirinu často naleznete v krevním oběhu lidí, kteří tento lék neberou. Čím více ovoce a zeleniny jíte, tím vyšší obsah kyseliny salicylové v krvi máte. Úroveň její hladiny u lidí, kteří konzumují rostlinnou stravu, se ve skutečnosti kryje s hodnotami těch, kdo berou nízké dávky aspirinu.

Kyselina salicylová v rostlinách

Možná si pomyslíte, že osoby, které konzumují rostlinnou stravu obsahující kyselinou salicylo-

vou, budou mít více žaludečních vředů, protože o aspirinu je známo, že narušuje stěnu střev. Tyto osoby však vykazují naopak nižší riziko vzniku žaludečních vředů. Jak je to možné? Protože kyselina salicylová pochází z rostlin je v přirozeném stavu „zabalena“ do nutrientů chránících střeva. Kupříkladu

oxid dusnatý, obsažený v nitrátech z rostlinné stravy, vykazuje ochranné účinky vůči žaludku tím, že podporuje krevní oběh a produkci ochranného hlenu v žaludeční sliznici, což jsou účinky, jež očividně působí proti dopadům aspirinu, podporujícího vznik vředů. Pro celou populaci tak platí, že pokud bude konzumovat rostlinnou stravu namísto užívání aspirinu, získají výhody plynoucí z tohoto léku, ovšem bez vedlejších rizik, nemluvě o dalším pozitivním vlivu rostlinné stravy na jejich zdraví.

Vrba není jediný stromem obsahujícím kyselinu salicylovou. Tu lze nalézt v rostlinné říši v mnoha druzích ovoce a zeleniny. Z tohoto důvodu také aktivní složku aspirinu často naleznete v krevním oběhu lidí, kteří tento lék neberou. Čím více ovoce a zeleniny jíte, tím vyšší obsah kyseliny salicylové v krvi máte.

Ti, kdo prodělali infarkt, by měli dbát rad svého lékaře a v případě jeho doporučení pravidelně užívat určenou dávku aspirinu. Jak je to ale u ostatních lidí? Myslím si, že by aspirin měl užívat každý – avšak ve formě rostlinného produktu, ne léku.

Obsah kyseliny salicylové v rostlinách nám také možná objasňuje, proč má tradiční strava v některých východních zemích takové ochranné účinky. Kupříkladu ještě předtím, než se japonská strava začala přizpůsobovat Západu, tvořily produkty ze zvířat pouze 5 % jídelníčku průměrného Japonce. Během tohoto období, ještě v padesátých letech minulého století, byl v Japonsku počet úmrtí způsobených rakovinou tlustého střeva, prostaty, prsu a vaječníků pětikrát až desítkrát nižší než ve Spojených státech a výskyt rakoviny slinivky, leukémie a rakoviny lymfatických žláz byl třikrát až čtyřikrát nižší. Tento fenomén nebyl omezen pouze na Japonce. I západní míra rakovinných onemocnění a srdečních chorob byla dramaticky nižší mezi

Kyselina salicylová je všudypřítomná v ovoci a zelenině. Ovšem v nejvyšších koncentracích se objevuje v bylinkách a koření. Na tuto látku je bohatá směs mletého čili, papriky a kurkumy. Nejvíce (měřeno jednou porcí) jí ale má kmín římský. Jedna čajová lžička římského kmínu představuje ekvivalent jedné dávky dětského aspirinu.

populací, jejíž strava byla založena na rostlinných produktech.

Pokud část takto získané ochrany vyplývá z aspirinu ve fytonutrientech, které rostliny jsou na tuto látku obzvláště bohaté? Kyselina salicylová je všudypřítomná v ovoci a zelenině. Ovšem v nejvyšších koncentracích se objevuje v bylinkách a koření. Na tuto látku je bohatá směs mletého čili, papriky a kurkumy. Nejvíce (měřeno jednou porcí) jí ale má kmín římský. Jedna čajová lžička římského kmínu představuje ekvivalent jedné dávky dětského aspirinu. To může objasnit, proč Indie se svou stravou bohatou na koření vykazuje jeden z nejnižších výskytů karcinomů tlustého střeva a konečníku – což jsou právě ty druhy rakoviny, jež se zdají být nejcitlivější vůči účinkům aspirinu.

A čím je jídlo více okořeněné, tím lépe. Vědci spočetli, že silně kořeněné zeleninové vinaloo obsahuje čtyřikrát více kyseliny salicylové, než nalezneme v lehkém madrasovém vegetariánském jídle. Snězte jednu porci a do krevního oběhu dostanete stejný objem této kyseliny, jako byste si vzali aspirin.

Biopotraviny a celozrnné pečivo

Výhody způsobované kyselinou salicylovou jsou dalším důvodem pro to, abyste se snažili jíst především bioprodukty. Jelikož rostliny používají tuto sloučeninu coby ochranný

hormon, její koncentrace se může zvýšit, pokud je rostlina napadena hmyzem. Plodiny ošetřené pesticidy nejsou tolik ožírány hmyzem, a proto zřejmě produkují méně kyseliny salicylové. V rámci jedné studie se kupříkladu zjistilo, že polévka uvařená z biozeleniny obsahuje téměř šestkrát více kyseliny salicylové ve srovnání s polévkou z tradičních, neorganicky pěstovaných ingrediencí.

Dalším způsobem, jak pro své tělo získat více kyseliny salicylové, je zvolit celozrnné potraviny. Celozrnný chléb kupříkladu nabízí nejen více kyseliny salicylové, ale také může obsahovat až stokrát více fytochemikálií než bílý chléb. Jak se zjistilo, je jich konkrétně osm set, ve srovnání s pouhými osmi v případě bílého chleba.

Kyselině salicylové začala být věnována taková pozornost kvůli obrovskému množství dat k aspirinu, zjistilo se však, že stovky dalších fytonutrientů mají stejně tak protizánětlivé a antioxidační účinky. Ačkoliv je aspirin všeobecně hojně užíván, v odborné veřejnosti se najdou takoví, kteří hovoří o rozsáhlém „nedostatku kyseliny salicylové“ a navrhuji, aby tato sloučenina byla zařazena mezi základní vitamíny jako „vitamin S“. Ať už za výhodami celozrnných potravin stojí kyselina salicylová nebo kombinace jiných fytonutrientů, řešení je vždy stejné: jzte jich více. ●



Vychováváte emocionálního jedlíka?

Uklidňování dítěte jídlem může sice rychle zastavit slzy, ale výzkum varuje, že to často vede k dlouhodobým nezdravým stravovacím návykům, narušení vztahu k jídlu.

Petra Gálisová, Ambulance klinické výživy

Rodiče, kteří jsou tzv. „emocionálními krmiči“, tedy dávají dítěti jídlo či nápoj, jakmile se rozpláče nebo má záchvat vzteku, v něm mohou doslova naprogramovat toto psychogenní jedení (podrobně vysvětleno v knize dr. Igora Bukovského „Plán B“). Už jste o něm možná slyšeli, je to nevhodný návyk, který má často charakter lehčí nebo těžší poruchy příjmu potravy a přibírání na váze.

Tento vztah potvrzuje i nová norskobritská studie. Rafael Perez-Escamilla, profesor epidemiologie a veřejného zdraví na Yale University, uvádí: „K dispozici máme ještě více důkazů než dříve, že chování rodičů a jejich modely krmení dětí mají závažný vliv na stravovací návyky dětí a na to, jaký mají děti vztah k jídlu a nápojům v souvislosti s prožíváním svých emocí.“

Spolehnutí se na to, že (obvykle) nezdravé, slané a tučné jídlo či sladkosti zajistí rodičům „klid“ od dětských slz a nespokojenosti, může později nastartovat u dítěte přejídání a takové zdravotní problémy, jako je bulimie či záchvatovitě jedení, připomíná vedoucí studie Silje Steinsbekková, docentka psychologie na Norské univerzitě vědy a techniky v Trondheimu.

V aktuální studii se vědci zaměřili na krmení a stravovací návyky u více než 800

norských dětí od čtyř let věku, které sledovali i v 6, 8 a 10 letech. Přibližně dvě třetiny dětí



Malé děti rozvíjejí své stravovací vzorce pozorováním toho, jak jedí ti, co se o ně starají, tzn. v první řadě jejich rodiče.

všech věkových kategorií vykazovaly projevy psychogenního jedení – jedly, aby se cítily

lépe. Děti, kterým bylo ve věku 4 a 6 let pro uklidnění servírováno jídlo či pamlsky, měly výrazně více zafixované emocionální jedení v pozdějším věku, když dosáhly 8 a 10 let.

Vědci současně zaznamenali dva zajímavé trendy. Děti, u kterých jídlo přinášelo uklidnění, byli od svých rodičů za tímto účelem (celkem pochopitelně) krmeni více. Učili se tak vlastně, že když si dají bonbón, budou se cítit lépe. A dětem, které byly ve věku čtyř let náchylnější k rozrušení či výbuchům zlosti, bylo rodiči (opět celkem pochopitelně) častěji nabízeno jídlo za účelem uklidnění. Jedná se sice o pohodlné a rychlé řešení, existují ale lepší způsoby, jak zacházet s pocity nepohody u dítěte.

„Být smutný nebo se zlobit jsou normální lidské emoce. Děti by se měly učit tyto pocity u sebe rozpoznávat a tolerovat – a hledat jiné způsoby, jak je dostat pod kontrolu a zvládat, nikoliv jídlem,“ komentuje Melissa Cunningham Kayová, výzkumná pracovnice na North Carolina University. „Jistě, někdy to může vyžadovat od rodičů značné sebeovládání a u dětí přinášet nejen slzy, ale i záchvaty vzteku. Rodiče by se ale toho neměli bát. Jedná se o normální a nezbytnou část rozvoje a růstu dítěte.“

I tento výzkum tak ukazuje, že by rodič měl uklidňovat své rozrušené dítě v první řadě projevem pochopení. Reagovat na konkrétní problém (jít k příčině, nikoliv tlumit příznaky) – například vyměnit mokrou plenku, nikoliv nabídnout bonbon.

Stravovací návyky dětí a rodičů jsou navíc úzce propojeny. Malé děti rozvíjejí své stravovací vzorce pozorováním toho, jak jedí ti, co se o ně starají, tzn. v první řadě jejich rodiče. Pokud jsou svědky toho, že jejich rodiče se utíkají ve stresu a rozrušení k sladkostem

apod., je velmi pravděpodobné, že tento model přijmou i do své emocionální výbavy, a to mnohdy na celý život. Emocionálnímu krmení a emocionálnímu jedení by se rodiče měli vyhýbat za každou cenu. U dětí i u sebe.

Profesorka Steinsbekková k tomu dodává: „Není důvod dělat si velké starosti, když si výjimečně (anebo svému dítěti) posloužíte čokoládou. Problém ale je, jedná-li se o váš typický nebo dokonce jediný způsob zacházení s (negativními) emocemi.“ Rodiče nemusejí být (a nejsou) dokonalí; neměli by ale selhávat stále.

Všem rodičům s touto těžkou úlohou držíme palce. ●

Zubní nitě, ano či ne?

Za uplynulá léta se přínosnost používání zubní niti k odstraňování zubního plaku (až 80 %) stala všeobecně uznávanou. Jak víme, že to funguje?

Ze stránek NutritionFacts.org

Studii lze navrhnout tak, že každý člověk může sám sobě posloužit i jako kontrola. V případě používání zubní nitě jde o to, že ji člověk použije třeba jen na čtvrtině zubů. Výzkumníci požádali účastníky, aby si přestali čistit spodní čelist a zubní plak se jim tak mohl hezky nahromadit. Pak byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina měla používat zubní nit a druhá ne, ta sloužila jako kontrolní skupina. Po třech týdnech používání zubní nitě došlo nejen ke snížení množství zubního plaku o 60 procent, ale také ke zmírnění projevů zánětu dásní o polovinu – snížené krvácení po zasunutí sondy a dalších ukazatelů zánětu.

Všimněte si však, že tento pokus spočíval ve srovnání zubní nitě se zcela nulovým čištěním zubů. Účastníci nemohli používat zubní kartáček. Takže používání zubní nitě je sice lepší než nic, ale je v kombinaci s čištěním pomocí zubního kartáčku lepší než samotné čištění?

Obhajování čištění pomocí zubní nitě stojí z velké části na selkém rozumu, ale selký rozum není zrovna něco, co by bylo přesvědčivým důkazem. S jistotou to nemůžeme vědět... Dokud to neotestujeme. Jaká je přidaná účinnost zubní nitě při kombinaci s čištěním pomocí kartáčku? Překvapivě jen tři z jedenácti zkoumaných studií zjistily významný dodatečný přínos.

Odpůrce čištění zubní nití to rozradostnili a hned začali přirovnávat zubaře nadále doporučující používání zubní nitě, a to ve světle těchto nových důkazů, k lidem, kteří věří, že je Země placatá. Stomatologie je profesí popíráni. Více než 80 % lidí nepoužívá pravidelně zubní nit, takže pro „stomatologickou elitu“ je prostě těžké přijmout, že by „masy lidí nečistící si mezizubní prostory zubní nití“ mohly mít pravdu – a lékaři jako oni se mýlí. Zubní nit je prostě k ničemu, smiřte se s tím!

Tato zpráva byla zveřejněna v roce 2008. Od té doby bylo zveřejněno ještě více studií, a zatímco důkazy o dodatečné redukci zubního plaku jsou slabé, přinejmenším existuje nějaký důkaz, že čištění zubní nití pomáhá



American Dental Association doporučuje čištění pomocí zubního kartáčku i zubní nitě. A jaké je správné pořadí použití těchto dvou pomůcek? Lepší je napřed použít zubní nit a až pak si zuby vyčistit kartáčkem.

se zánětem dásní. A to je ostatně hlavní důvod, proč se chceme zubního plaku zbavovat.

Proč asi nenalezli žádné silnější důkazy? Studie byly nekvalitní, a proto se na jejich závěry nemůžeme zcela spolehnout. Takže v podstatě nemáme žádné důkazy podporující prospěšnost ani zbytečnost čištění zubní nití, protože zatím nebyly provedeny opravdu kvalitní studie.

Proč ne? Copak je nemůže zaplatit výrobce zubní nitě? Protože evidentně všechny druhy zubních nití fungují stejně. Porovnáte-li nevoskované s tkanými nebo extra pevnými zubními nitěmi, zjistíte, že schopnost odstraňovat zubní plak mají všechny zhruba stejnou. A to evidentně zjistily i ony provedené studie. Proč by tedy výrobce zubních nití chtěl financovat studii, která by měla ukázat, že čištění zubní nití je obecně prospěšné, pakliže by neměl šanci nějak dokázat, že je jejich výrobek lepší než jiné. Pak by hrozilo, že si zákazník koupí zubní nit jiného výrobce.

Co víme dnes? I když jsou technicky vzato důkazy pro opodstatněnost používání zubní nitě slabé, důležitější je, že metodologie studií zkoumajících účinnost zubní nitě je taktéž slabá. Sečteno a podtrženo, American Dental Association nadále doporučuje čištění pomocí zubního kartáčku i zubní nitě.

A jaké je správné pořadí použití těchto dvou pomůcek? To se dozvíme jedině testem. „Vliv pořadí použití zubního kartáčku a zubní nitě na redukci zubního plaku v mezizubních prostorech a udržení fluoru na povrchu zubů“ – randomizovaná a kontrolovaná klinická studie. Metoda použití zubní nitě jako první pomůcky vyhrála. Takto odstraníme znatelně více zubního plaku a dostaneme do mezer více fluoru. Pokud používáme zubní nit až po zubním kartáčku, mnoho zubního plaku, který je vytlačen z mezer mezi zuby, může ulpět na zubech okolo. Z toho plyne, že lepší je napřed použít zubní nit a až pak si zuby vyčistit kartáčkem. ●



„Tak jak dopadlo tvé hledání?“ zajímal se přítel. „Našel jsem ji,“ zněla odpověď. Potom muž s povzdechem dodal: „Problém je v tom, že ona hledá dokonalého muže.“

Otázka osobnosti zaměstnává lidstvo odedávna. Už staří Řekové pozorovali, kolik různých lidí existuje, a snažili se je rozdělit do kategorií. Takto se zrodil Hippokratův model, který je de facto používán dodnes. Hippokrates, „otec západní medicíny“, měl za to, že osobnost člověka je určena poměrem tělesných tekutin, a proto na základě řeckého pojmenování různých tělesných tekutin určil osobnostní typy: choleric, flegmatik, sangvini a melancholik. Později pak vznikly i další teorie.

Fritz Riemann zavedl model úzkosti, podle něhož je člověk jako planeta. Působí na něj různé síly a ta, která dominuje, určuje jeho osobnost. Někteří lidé se neustále otáčejí kolem ostatních jako Země kolem Slunce, což charakterizuje depresivní osobnost. Jiné osoby se neustále točí kolem sebe jako Země kolem své osy. Ty Riemann pojmenoval jako schizoidy. Nakonec podle odstředivé a do- středivé síly určil kompulzivní a hysterický typ osobnosti. Nedávno se začal používat pětifaktorový osobnostní model, takzvaný Big Five (Velká pětka, vědecké označení NEO FFI – NEO Five Factor Inventory). A to je jen několik příkladů z nekonečné řady teorií, metod a vědeckých i polovědeckých výzkumů, které se tímto tématem zabývají.

Vybereme si tedy model, které se nám nejvíce líbí, a pak si necháme vyhodnotit, které osobnosti se k sobě hodí nejlépe. Nejprve se

Opravdu se protiklady přitahují?

Jeden svobodný mladý muž se rozhodl, že se neožení, dokud nenajde dokonalou partnerku.

Z knihy Gábora Mihalece *Než si řeknete ano*. Vydala CASD.

Žena jeho snů je chytrá (ale ne moudřejší než on), štíhlá, krásná, dochvilná, pořádkumilovná (ale ne chorobně), má ráda domácnost a je komunikativní (ale ne upovídaná).

Po několika letech se setkal se starým přítelem, který se ho zeptal, zda už tuto dokonalou

ženu našel. Odpověď zněla: „Našel jsem ženu krásnou, chytrou, dochvilnou i milující domácnost, ale nenašel jsem ani jednu, která by měla všechny tyto vlastnosti najednou. Ale nevzdávám se a pokračuji v hledání.“

Uplynulo několik let a tento muž (už ne tak mladý) opět potkal svého starého přítele.

ovšem musíme rozhodnout, zda se přitahují protiklady, nebo spíše ti, kdo jsou si podobní. Výsledkem bude vznik dalších a dalších schémat a modelů, které nám údajně dají odpovědi na všechny otázky. Jaké by to ale mělo důsledky?

Při zavedení těchto znalostí do praxe mohou nastat dva velké problémy.

Zprv, když si vybíráme partnera, neseřadíme si vedle sebe optimálně vypadající kandidáty, nepožádáme je o vyplnění hromádky testů a po vyhodnocení odpovědí i o další, upřesňující rozhovory, po kterých bychom vše pečlivě zvážili a udělali patřičné rozhodnutí. Ve většině případů se s někým seznámíme, přeskočí jiskra, naše city k druhému vzplanou a začíná vztah. A pak už je nám test nanic. Může nám pomoci nanejvýš s rozhodnutím, zda má smysl ve vztahu pokračovat, nebo zda jej co nejdříve ukončit.

Zadruhé, naše osobnost v sobě zahrnuje vlastnosti, které jsou víceméně stálé. Je to jakási základní výbava a pravděpodobně ji nedokážeme nikdy změnit. Seznámení se s jednotlivými osobnostními typy nám pomůže nanejvýš v tom, že některé věci pochopíme, ale ke změně si tím nepomůžeme. Namísto celkového obrazu osobnosti se proto v manželském poradenství zaměřujeme na takové osobnostní rysy, vlastnosti a schopnosti, které se dají změnit. Poznání a uvědomění si těchto rysů je pro páry mnohem užitečnější.

Z výzkumů Davida H. Olsona víme, že kvalitu vztahu ovlivňují čtyři rysy osobnosti (nezávisle na tom, ke kterému osobnostnímu typu patříme).

Sebevědomí

Sebevědomí můžeme definovat jako míru důvěry ve vlastní schopnosti, s jejichž pomocí dosáhneme, co jsme si předsevzali. Patří sem jistá obratnost a další vlastnosti, které nám umožní uspokojivě odpovědět na různé životní výzvy. Naše sebevědomí ukazuje i na to, jak dalece jsme spokojeni sami se sebou. Pokud mají oba partneři sebevědomí vysoké, pak je šance na úspěšné manželství vyšší. Právě proto je zvyšování sebevědomí důležitým cílem předmanželské přípravy, resp. jakékoli manželské terapie nebo posilování vztahů.

Asertivní jednání

Asertivní lidé umějí svá přání vyjádřit jasně, aniž by se něčeho dožadovali nebo porušovali práva toho druhého. Je pro ně typické, že vyjádření pocitů a přání považují za své osobní právo. Takový člověk je sám se sebou vyrovnaný, proto se v jeho komunikaci často vyskytuje místo slova TY slovo JÁ. Pokud se oba partneři k sobě chovají hezky, narůstá

mezi nimi míra důvěry, a protože si dokážou navzájem sdělit svá přání, zvyšují tím pravděpodobnost toho, že dostanou, po čem touží.

Vyhýbání se komunikaci o problémech

Vyhýbání se komunikaci je možné charakterizovat jako neschopnost a nezájem řešit problémy. Nejčastěji se takové jednání vyskytuje u osob s nízkým sebevědomím a u pasivních jedinců. Naopak pro člověka s vysokým sebevědomím je charakteristická nízká míra vyhýbání se problematickým otázkám. A protože stále více výzkumů dokazuje, že „zametání problémů a konfliktů pod koberec“ vážně ohrožuje trvalost vztahu, hlavním cílem v této oblasti je, aby manželé ze vztahu zcela vyloučili vyhýbání se „citlivým“ oblastem.

Partnerská dominance

Partnerská dominance souvisí s tím, jak partneři reagují na kontrolování, převahu a nadvládu ze strany svého protějšku (ne to, jestli tomu tak opravdu je). Je dobré si uvědomit, že tento rys je dvojsečný. Na jedné straně není jisté, že ten, kdo je označen za dominantního, skutečně takovým je (protože sebevědomé jednání se nejistému člověku může někdy jevit jako nepřiměřené). Zároveň však k tomu, aby se někdo stal dominantní, potřebuje takového partnera, nad kterým může dominovat.

Výzkumy dokazují, že výše uvedené čtyři osobnostní rysy jsou navzájem úzce propojeny. Sebevědomí a asertivní jednání vytvářejí zesilující pozitivní okruh. Pokud se tedy někomu zvyšuje sebevědomí, automaticky se mu zvyšuje také schopnost být asertivní, a naopak.

Stejně tak se navzájem posiluje vyhýbání se komunikaci a partnerská dominance. Čím více zametají manželé problémy pod koberec, tím více vnímají toho druhého jako kontrolovacího a dominantního.

Nakonec spolu souvisejí i pozitivní a negativní rysy. Čím vyšší je u někoho sebevědomí a asertivita, tím menší u něj bude vyhýbání se problematickým tématům a partnerská dominance.

Jaká osobnost se ke mně nejvíce hodí? Které osobnostní typy se vzájemně přitahují? Přitahují se více protikladné, nebo naopak podobné vlastnosti? Nevím. Jedno je však jisté. Partneři ve šťastném manželství vykazují vysoké sebevědomí a asertivní jednání, zároveň mají nízkou míru vyhýbání se komunikaci a partnerské dominance.

Dobrou zprávou je, že všechny popsané osobnostní znaky je možné změnit a vědomou prací a úsilím si osvojit ty pozitivní. ●

Kofein, oblíbená droga

Dr. Janice Kellerová, která vedla středisko pro odvykání drog v Seattlu a je autorkou knihy *The Hidden Addiction* (Skrytá závislost), vypráví následující příběh:

„Na setkání lékařů, jehož jsem se v nedávné době zúčastnila, došlo ke zvláštní situaci. Tématem konference bylo Závislé chování a já jsem byla jedním ze čtyř či pěti řečníků. Organizátoři se rozhodli změnit běžnou praxi a místo kávy, která se vždy podávala před započítím jednání, nabízel čerstvé ovoce, sýry a ovocné šťávy.

Lékaři byli nepřítel. Mezi těmi, kteří reagovali nejpodrážděněji, byli i tři přednášející. Kategoricky odmítli začít s programem, dokud jim nebude podán jejich obvyklý ranní šálek kávy. „Nemůžeme bez něj pokračovat,“ tvrdili. Sponzoři museli narychlo objednat zvláštní zásobník na kávu a my ostatní jsme se museli posadit a čekat, až bude káva připravena. Program nakonec začal s osmdesátiminutovým zpožděním. Měla jsem tehdy hovořit o závislostech, ale scéna, jíž jsme byli svědky, řekla o závislostech víc, než bych dokázala já, i kdybych mluvila celý den.“

Podle výzkumu vypracovaného na Johns Hopkins University dokáže pouhý jeden šálek kávy denně vyvolat závislost, která je dostatečně silná na to, aby vyvolala abstinenční příznaky. Těmi jsou bolesti hlavy, únava, potíže soustředit se, žaludeční nevolnost, bolest svalů a další symptomy připomínající chřipkové onemocnění.

Nejméně nápadným, ale nejvíce devastujícím dlouhodobým účinkem kofeinu může být pomalé ničení životně důležitých nervových center v mozku, které mají na starost vyrovnávání hladin hormonů. To může mít nakonec vliv na paměť a zvýšení rizika depresivních stavů. Jakým způsobem? Kofein zvyšuje hladinu stresového hormonu zvaného kortizol. Ten se akumuluje v centru paměti, které se říká hippocampus. Hippocampus je nezbytný pro krátkodobou paměť a rovněž hraje klíčovou roli při regulaci stresových systémů lidského těla.

Z knihy Vicki Griffínové a spol. Cesta ke svobodě. Vydal Advent-Orion.

Vedle sebe, spolu, jeden za druhého

V paneláku, kde bydlím, žije mnoho lidí jaksí vedle sebe – aniž bychom se blíže znali.

Jana Krynská, Advent

Ale abychom mohli opravit střechu, bylo nutné dát se do díla společně a v péči o zdravotně postižené dítě bylo možné pozorovat, jak vzájemná pomoc lidí stmeluje. Často až vnější okolnosti nás přivedou k budování vztahů, přičemž je zřejmé, že přinášejí užitek oběma stranám.

Sociální podpora a zdraví

Epidemiologické studie ukazují, že lidé, kteří jsou zapojeni do stabilní sociální sítě, jsou spokojenější, zdravější a žijí déle než sociálně izolovaní jedinci. Tedy ti, kteří mají jak v rodině a příbuzných, tak v kruhu přátel a známých dost pravidelných kontaktů, jsou duševně i tělesně zdravější než ti, kteří mají společenských kontaktů jen málo. To platí zejména v zátěžových situacích, kdy se tyto vztahy stávají oporou, a to pro zdravé i nemocné.

Existuje silná spojitost mezi duševním zdravím a vědomou podporou, ať už vydanou, nebo přijímanou. Lidé, kteří v těžké situaci citovou podporu i praktickou pomoc dostanou, jeví méně depresivních symptomů. Tělesné zdraví koreluje i s podporou využitelnou v běžném denním životě. Kvalitativně dobrý vztah je charakterizován harmonií, je v něm lepší vzájemné pochopení, méně střetů a více spolehlivé péče.

Výzkumy ukazují, že sociální spojení (manželství, kontakt s rodinou, přáteli, členství v církevním společenství) dokonce

snížují riziko smrti. A naopak, osoby s malými a často kvalitativně špatnými vztahy mají riziko smrti větší. Sociální izolace je jedním z hlavních faktorů ve vztahu k mortalitě; riziko poškození zdraví je srovnatelné s rizikem kouření.

Sociální podpora mírní negativní stresovou reakci a je ověřeno, že pozitivní, podpůrné postoje při porovnání s postojem neutrálním snižují krevní tlak a tepovou frekvenci.



Při ochotě pomáhat nepotřebujeme dělat velké činy a daleké cesty; stačí, když se citlivě rozhledneme kolem sebe, doma, na pracovišti, ve městě. Nepotřebujeme talent ani peníze, dobrý čin nemusí být velký ani komplikovaný.

Efektivita podpory je větší, když je poskytnuta spontánně, aniž by o ni bylo předem žádáno. Silněji působí také tehdy, když mají lidé pocit, že obdrženu pomoc mohou později kompenzovat. U žen byl pozorován zdravotní efekt podpory od svého partnera, pokud ovšem byla vyjádřena činy – pouze slovní podpora neměla při výzkumech žádný měřitelný vliv.

Pozitivní působení společného rodinného stolování

Dříve se v rodinách jedlo společně – nyní „v letu“ jí každý sám. Je možné tento trend zvrátit? Ukázalo se, že tam, kde se členové rodiny pravidelně setkávají při společném jídle – a tak je příležitost k rozhovorům s interakcí – získávají rodinné vztahy na hloubce a kvalitě.

Rodinná jídla a společné stolování snižují riziko, že dítě bude obézní, lépe ovlivňují výběr konzumované stravy a nápojů. Mladiství, kteří téměř neměli společné rodinné stolování, měli častěji nadváhu, jedli méně ovoce, málokdy snídali a častěji trpěli depresí. Četnost pravidelného rodinného stolování měla vliv i na lepší studijní výsledky a byla silnějším faktorem než okolnost, zda má dítě jen jednoho nebo oba rodiče. Jiné studie ukazují, že pravidelná rodinná setkání při jídle snižují rizikové chování dospívajících v oblasti sexu i užívání drog, alkoholu a kouření.

Důležitým prvkem tohoto vlivu není jídlo samo, ale rozhovor, ke kterému během jídla dochází, a tedy i čas, který takto svému dítěti věnujeme. Je to také příležitost k ujasnění postojů a předávání hodnotového systému. Doporučuje se při jídle odstranit rušivé prvky (TV, noviny atd.), dát prostor k vyprávění zážitků a rozpravu vést pozitivně, bez tlachání, pomluv a negativních komentářů.

Dobročinnost prodlužuje zdraví

Utrpení a nouze vyvolává náš soucit a stimuluje k prosociálnímu postoji. Tyto postoje mají pozitivní vedlejší účinky, zlepšují naše tělesné i psychické zdraví. Pomoc a dobré činy zmenšují pocity viny, smutku nebo stísněnosti, které můžeme mít tváří v tvář utrpení a problémům jiných lidí.

Dobročinnost nám umožňuje přijímat vlastní štěstí opravdově a s vděčností. Je to také vítané odklonění od vlastních problémů a sebestřednosti k zájmu o druhé. Ochota pomoci mění i vlastní sebehodnocení, dodává zkušenost empatie a rysy altruistické osobnosti, odůvodněný pocit uzi-

tečnosti. Angažovat se v zájmu dobra rovněž otvírá cestu k novým zdrojům a znalostem, vyvolává v nás schopnosti, o kterých jsme dříve neměli ani tušení. Pokud je pomoc myšlena opravdově, vyvolává sociální rezonanci, tj. působí tak, že si vás jiní lidé váží a chtějí s vámi spolupracovat. To uspokojuje lidskou touhu po začlenění do



skupiny a život je tak obohacen, je šťastnější a spokojenější.

Výzkumy ukazují, že úmrtnost starých lidí, kteří se angažovali pro jiné, byla při stejném zdravotním stavu o 60 % nižší nežli těch seniorů, kteří to tak nedělali. Důsledky dobročinné aktivity znamenají pro zdraví a dlouhověkost jednu z nejlepších garancí, významově možná větší než dobře vyladěný krevní tlak a nízká hladina cholesterolu. Když se člověk chová kooperativně a altruisticky, dochází v jeho těle k většímu uvolňování hormonů, jako je oxytocin, vasopresin a dopamin. Tyto pak utlumují vylučování stresového hormonu kortizonu a snižují tak nejen výskyt kardiovaskulárních onemocnění, ale i nádorových onemocnění, deprese a demence.

Při ochotě pomáhat nepotřebujeme dělat velké činy a daleké cesty; stačí, když se citlivě rozhlédneme kolem sebe, doma, na pracovišti, ve městě. Nepotřebujeme talent ani peníze, dobrý čin nemusí být velký ani komplikovaný. A pokud to bude činnost, ve které se dostáváme do přímého kontaktu s lidmi (návštěva nemocných nebo obyvatelů

domova důchodců, doučování dítěte apod.), najdeme největší uspokojení a vděčnost.

Rub mince – rizika pro pomáhající

Sociální angažovanost se ukazuje jako posilující zejména tenkrát, když má pomáhající dojem, že jeho snaha je oceněna – ať už jakýmkoliv způsobem. Při péči o demenční bližní se to děje zřídka – pečovatelé těchto pacientů trpí depresí třikrát více než běžná populace. Každý způsob pomoci, který s sebou nese zátěž, může být vyčerpávající, a po-

kud negativně ovlivňuje naše jednání, je správné vyhledat včasnou pomoc a oporu. Přesto však dobré činy obohacují náš život a vyplatí se. Viktor E. Frankl říká, že člověk najde smysl jen tehdy, když se vztahuje k tomu, co není opět jen on sám. Pokusme se činit dobro, o kterém nikomu nevykládáme a u kterého nečekáme žádnou odměnu – pak se naše sebevědomí i pocity smysluplnosti života budou zvyšovat.

Když chceme svůj život obohatit,

musíme myslet na vztahy a do vztahů investovat. To je tajemství osobního i vzájemného růstu. ●

Viktor E. Frankl říká, že člověk najde smysl jen tehdy, když se vztahuje k tomu, co není opět jen on sám. Pokusme se činit dobro, o kterém nikomu nevykládáme a u kterého nečekáme žádnou odměnu – pak se naše sebevědomí i pocity smysluplnosti života budou zvyšovat.

Mozkový neurotrofický faktor (BDNF)

Protein označovaný zkratkou BDNF má za úkol chránit náš mozek před řadou hrozeb. V poslední době zaujal v oblasti neurologických výzkumů prominentní místo. BDNF je neurotrofin zajišťující funkčnost, růst a přežití mozkových buněk. Dokáže dokonce stimulovat vznik a růst nových mozkových neuronů.

Dříve jsme se domnívali, že něco takového není možné a že člověk od svého narození disponuje omezeným počtem mozkových buněk. Mělo se za to, že počet mozkových buněk se zvětšuje pouze první dva roky života a poté již jen klesá. Dnes již víme, že tělo je schopno vytvořit nové neurony, mezi nimiž se objevují nová spojení, synapse. BDNF pomáhá také tomu, že neurony správně vzájemně komunikují. Navíc tento neurotrofin patrně zlepšuje náladu.

Jedním z nejpřirozenějších způsobů, jak zvýšit hladinu BDNF, je pravidelné cvičení. Další studie ukázaly, že snížení příjmu kalorií o 30 % také vede ke zvýšení produkce BDNF. Hladinu BDNF mohou také zvýšit krátkodobé půsty. Mnohé významné osobnosti se v dějinách krátkodobě postily, když před nimi bylo významné rozhodování. Půst pomáhá zostřit myšlení. Slovy Benjamina Franklina: „Nejlepšími léky jsou půst a odpočinek.“ Krátký půst pod lékařským dozorem jsme s úspěchem včlenili i do Nedleyho programu pro léčbu deprese. V případě depresivních pacientů s nadváhou aplikujeme 72hodinový půst s odborným dohledem. Mnozí z účastníků si pochvalovali, jak se jim na konci této třídní periody zlepšil pohled na život. Je pravděpodobné, že zásluhu na tom má právě zvýšení hladiny BDNF.

Jiný způsob, jak povzbudit tvorbu BDNF, je udělat něco neobvyklého a neočekávaného. Můžeme třeba navštívit nová místa, začít se věnovat novému koníčku, naučit se nový jazyk, naučit se hře na hudební nástroj anebo si přečíst knihu rozšiřující obzory našeho myšlení (třeba Bibli). Nejnovější výzkumy také ukazují, že optimalizaci hladiny BDNF pomáhá i abstinence.

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

Spojení tělem se zemí

Čtyři roční období, spousta příležitostí, mnoho nálad a pokaždé se hodí bota jiná... Jednou aby dýchala, podruhé zase zahřála, jindy nesmí propustit ani kapku deště.

Magdalena Hronová, Sedmá generace

Aco teprve když přijde řada na podrážku. Má být tlustá, nebo tenká? A není vlastně lepší chodit úplně naboso? Boty a chůze, to je zkrátka věda.

Ponožky jsou jedním z nejstarších kusů oblečení, které dodnes používáme. Víme, že je lidé nosili už zhruba před pěti tisíci lety a že již tehdy vypadaly zhruba tak jako dnes. Před nedávnem vědci popsali nejstarší dochovanou, sedmnáct set let starou ponožku: je pletená z ovčí vlny se sedmi různými pigmenty, má typický babičkovský vzor (tedy pruhy), je vysoká zhruba ke kotníkům, uprostřed prstů je přepůlená.

Nejstarší dochovaná bota je ještě o dost starší než ponožka. Je kožená, na nártu sešitá a velmi podobná nízké kotníkové ponožce. Pochází z doby, kdy se podle antropologů ponožky začaly používat. Je stará pět a půl tisíce let a jmenuje se Areni-1 podle stejnojmenné jeskyně v Arménii, kde byla nalezena.

První známé úvahy o tom, jak by měl vypadat ideální tvar boty, rozvíjel v 18. století Petrus Camper v pojednání Nejlepší tvar boty (On the Best Form of Shoe). O tom, že se chodidlo kvůli botě mění, se podle antropoložky Susan Cachelové z Univerzity v New Jersey ví již od začátku 20. století. Antropolog Erik Trinkaus přišel v roce 1993 se studií, v níž dokládal, že původní boty v pravěku pozměnily stavbu prstů našich předků, konkrétně snížily sílu menších prstů na nohou. Podle fyzioterapeutů nyní kvůli vycpaným botám se širokou podrážkou nepoužíváme celou řadu svalů, které kvůli tomu ochabují.

Na druhou stranu je zřejmé, před čím vším potřebovali lidé v minulosti své nohy botami chránit: hrozilo jim nejen fyzické poškození chodidla kameny, rostlinami či větvičkami, chodidla také trpěla chladem a vlhkostí.

Změna fyziologie nohy však poukazuje na velkou moc bot naše chodidla měnit. Těsnými botami se zužují a prsty se formují do špičky. Některé změny jsou až extrémní a způsobují vybočení kloubu palce, prsty zkroucené do kladívek a rozpláclou klenbu.

Tři v jednom

To si moc dobře uvědomují všichni příznivci bosonohého chození či chůze ve speciálních botách, takzvaných barefootech. Od mnohých z nich se mi podařilo získat zkušenosti, které by se daly shrnout takto: díky barefootům se chodidlo a prsty roztáhnou do šířky, zvedne se klenba, zlepši se držení těla, nohy přestanou páchnout a nastane jakási „propojení se zemí“. Negativní zkušenosti? Během těhotenství a po porodu je lepší nosit boty s vyšší podrážkou, je nutno dávat pozor na ostré předměty, pořádně každý den nohy vydrbat a dávat si pozor na to, že bosá noha těžce snáší horký rozpálený asfalt v létě a sníh v zimě. Takové podmínky pak chůzi naboso v podstatě znemožňují. Máte-li chuť zjistit, jak funkční vaše chodidla jsou, pořídte si do svého chytrého telefonu aplikaci „Be Nimble“, která díky třem krátkým testům jejich stav zhodnotí.

Jak barefootové boty vlastně vypadají? Přesněji řečeno, jaké mají hlavní prvky? Petra Žďárská, asistentka v obchodě s barefootovou obuví v centru Prahy, mi vysvětlila, že jsou tři. Prvním z nich je široká špička boty, která neomezuje chodidlo ani do strany, ani do délky. V takto širokém stříhu má chodidlo potřebný prostor a po čase se kosti, vazy i svaly roztáhnou do fyziologické podoby. Dalším prvkem je rovná podrážka bez podpatku. Barefooty jsou přizpůsobeny lidskému chodidlu a ctí fakt, že lidské tělo

fungovalo po celá tisíciletí bez podpatku. Vysoký podpatek navíc podporuje špatné držení těla a prohnutá bedra. Tyto dva prvky se považují za neoddiskutovatelně pozitivní pro lidskou nohu.

O třetím prvku barefootové obuvi, který se však často považuje za hlavní, se vedou největší diskuse: Jak silná by podrážka měla být? Některé boty ji mají extrémně tenkou, často až tři milimetry, jiné širší, zhruba do centimetru. Někdo tvrdí, že čím tenčí podrážka, tím lepší. Podle Petry Žďárské je třeba brát v úvahu nejen účel, pro který si boty kupujeme, ale také věk.

Užší, nebo širší?

Malé děti nemají nohy přizpůsobené žádné botě. Mohou tedy snadno chodit bosy nebo v botách s opravdu tenkou podrážkou. Rozvoji jejich chůze, běhu i jiného pohybu (například lezení po překážkách) tenká podrážka velmi prospívá. Rodiče, kteří pozorují své děti prohánět se na hřišti v barefootových botičkách, popisují, že jejich děti přirozeně přenášejí těžiště do horní části těla, jsou mrštné, jejich záda se narovná a dobře se jim leze po prolézačkách či přírodních překážkách.

S růstem věku podrážka bot zákonitě tloustnout nemusí. Pokud se však člověk, který chodil padesát, nebo dokonce sedmdesát let po široké podrážce, rozhodne přejít na barefooty, měl by si být vědom, že tenčí neznamená lepší. V tomto případě spíše naopak. Starší chodidlo již potřebuje oporu, je tedy nutné volit barefooty s širší podrážkou. Podle pocitu a činnosti je možné postupně podrážku ztenčovat.

Vedle věku (přesněji délce chůze na silné podrážce) je nutné také dbát na účel, pro který si botu vybíráme.

Při činnostech, jako je krátká až středně dlouhá chůze po měkčím přírodním povrchu (v lese, na louce, polní cestě), oceníme podrážku tenčí. Pro běh či delší chůzi po tvrdém povrchu se lépe hodí podrážka širší, zejména pokud s barefootovými botami teprve začínáme. Dlouhá chůze na pevnějším vydlážděném či vyasfaltovaném povrchu v pří-

liš tenké podrážce může podle fyzioterapeutů našemu tělu spíše uškodit.

Barefootová obuv je ovšem dražší než ta běžná. Pár bot nakoupíte od 2500 korun,



S růstem věku podrážka bot zákonitě tloustnout nemusí. Pokud se však člověk, který chodil padesát, nebo dokonce sedmdesát let po široké podrážce, rozhodne přejít na barefooty, měl by si být vědom, že tenčí neznamená lepší.

průměrná částka se většinou zastaví na čtyřech tisícovkách. Barefooty je totiž kvůli asymetrické špičce složitější vyrobít a jejich odbyt není tak velký. Jako u většiny zboží je vyrábí vícero značek, které mají své fanoušky a odpůrce.

Asi tušíte, že about si barefooty zákonitě neznamená, že se všechny špatné návyky automaticky vylepší. Na chůzi je třeba dbát a vědomě ji upravit. Hodně dupete na patu? Vědomě zmenšete náraz chodidla o podla-

hu, chodidlo jako houpačku přenesete na prsty a palec aktivně zapojte do pohybu, opřete ho do podlahy. Zprvu můžete boty používat na krátké procházky, později přidávat tam, kde je vám jejich nošení příjemné.

Mezi obecně známá pozitiva barefootů patří zlepšení rovnováhy a vnímání povrchu

chodidlem, a následně i celého těla. Lepší pohyb chodidla ovlivňuje také kolena a kyčle, které se začnou pohybovat více přirozeně. Mezi patrné výhody patří posílení svalů na chodidle, noze, břiše i zádech.

Je libo se uzemnit?

Chůze v barefootových botách vás pravděpodobně zpomalí. Podle mnoha lidí má tedy potenciál probudit změnu v životě celkově. Považte, jaký efekt tedy musí mít chůze naboso. Mnoho „bosých chodců“ zaznamenává jakési „propojení se zemí“. Ale je něco takového vůbec možné?

Elektrikář Clinton Ober, který se při své práci dlouhá léta neustále zabýval uzemňováním přístrojů v domácnosti, začal jednoho dne dumat nad tím, jak to, že se neuzemňuje také člověk. Celé dny chodíme v botách s plastovou podrážkou, ve kterých kontakt se zemí naprosto ztrácíme. A tak o tom začal mluvit s lékaři, fyzioterapeuty i psychology a společně přišli na mnoho zdravotních výhod chůze naboso. Kniha Uzemnění (Earthing) tento dlouholetý výzkum a zkušenosti shrnuje a našla si mnoho nadšených následovníků.

„Naboso se dá řídit a chodit celkem všude ve městě i mimo něj. Nohy jsou večer extrémně špinavé a je třeba je doma hodně drhnout. Skoro nikdy jsem se nepořezal ani nespálil. I na podzim je chůze bez bot docela příjemná, dokud se dají nosit tříčtvrteční kalhoty. Osobně to ve sněhu ale nevládám, po pár minutách je mi zima. Myslími si ale, že je to jen o nastavení v hlavě,“ shrnuje svou zkušenost David Beran, absolvent Katedry sociální a kulturní ekologie na Univerzitě Karlově. ●

Naboso se dá řídit a chodit celkem všude ve městě i mimo něj. Nohy jsou večer extrémně špinavé a je třeba je doma hodně drhnout. Skoro nikdy jsem se nepořezal ani nespálil.

Je třeba zastavit ničení přírody

Chránit a obnovovat lesy a změnit globální potravinový systém, včetně omezení živočišné výroby, to jsou nevyhnutelné kroky, které musí nastat, abychom zastavili ničení přírody, cenných ekosystémů či pokles biodiverzity a zároveň mohli vyřešit klimatickou krizi.

Jan Freidinger, Greenpeace

Tak se ve zkratce dá interpretovat zpráva Mezivládního panelu pro změny klimatu (IPCC) o změně klimatu a využívání půdy.

Zpráva navazuje na loňskou přelomovou zprávu IPCC. Jde o další urgentní varování vědecké komunity, že bez zásadních řešení v produkci potravin a v péči o krajinu nebude možné splnit požadavky Pařížské klimatické dohody ani zajistit dostatek potravin pro světovou populaci.

Zde je seznam zásadních faktů, které nová zpráva IPCC přináší.

Lidstvo využívá/ovlivňuje více než 70 % plochy pevniny. 70 % celkové spotřeby

sladké vody na planetě je využito v zemědělství. Oteplení je na souši skoro dvojnásobné (o 1,53°C) oproti celkovému průměrnému nárůstu teploty (o 0,87°C) v porovnání s předindustriální dobou. Změny klimatu tak již dnes negativně ovlivňují produkci potravin, přispívají k degradaci půdy, dlouhým epizodám veder a sucha či rozšiřování pouští (počet lidí, které bydlí v pouštních oblastech, se zvýšil od roku 1961 o 300 %).

Celková produkce potravin, kde je zahrnuto nejen zemědělství, využívání půdy a její přeměna, ale i doprava, zpracování, skladování, balení, prodej, spotřeba a ztráty, přispívá ke globálním emisím skleníkových plynů

až z 37 % (uvádí se 21–37 %). 23 % emisí skleníkových plynů má na svědomí zemědělství, lesnictví (kácení lesů a pralesů, požáry) a další lidská činnost související s využíváním půdy.

Samotný chov zvířat má enormní emise skleníkových plynů, především metanu, který je v porovnání s oxidem uhličitým až 28krát silnější skleníkový plyn. Zároveň má chov zvířat na svědomí 80 % odlesňování, ať už kvůli pěstování krmiv – především sóji – nebo kvůli vytváření nových pastvin. Ztráty při výrobě potravin, plýtvání a odpad mají na svědomí 8–10 % všech antropogenních emisí skleníkových plynů.

Spotřeba masa na osobu se celosvětově zdvojnásobila v porovnání s rokem 1961. Od roku 1975 se množství lidí, kteří trpí nadváhou, zdvojnásobilo. Aktuálně je na světě okolo dvou miliard lidí, kteří mají nadváhu nebo jsou obézní. 821 milionů lidí na planetě naopak proti tomu trpí podvýživou. Od roku 1961 se spotřeba minerálních hnojiv zvýšila devětkrát, emise metanu z chovu přežvýkavců vzrostly 1,7krát a spotřeba vody na zavlažování se zdvojnásobila.

Čísla z nové zprávy IPCC hovoří jasně. Zdraví pevninských ekosystémů – od lesů, luk a polí přes mokřady až po zamrzlou tundu – je kvůli lidské nenasytlosti, bezbřehému konzumerismu a honbě za ziskem a v poslední době i kvůli eskalující klimatické krizi ve vážném ohrožení. Neudržitelným čerpáním zásob, které nám půda dává, ohrožujeme přístup k pitné vodě i potravinám a znásobujeme rizika pro zachování přírodní rozmanitosti naší planety.

Politici všech zemí by se měli s výsledky zprávy detailně seznámit a konat na základě skutečně vědecky podložených faktů a ne podle zájmů lobbistů zemědělských firem či fosilního nebo automobilového průmyslu. Stále existuje cesta, jak drastické dopady změn klimatu přinejmenším výrazně zmírnit a zároveň se adaptovat na to, co kvůli změnám klimatu pocítujeme již dnes. Na klíčová rozhodnutí ovšem již nezbývá moc času.

Vědci již svůj díl práce odvedli. Řada je na nás, zda dokážeme přimět naše politiky, ale i velké korporace, aby jejich rozhodnutí refletovala vědecké poznání a snahu předat naši planetu budoucím generacím v obyvatelném stavu.

V neposlední řadě je to i o nás samotných. I my můžeme a vlastně musíme změnit naše zvyky, nároky a omezit svoji spotřebu, například tolik zmiňovaných živočišných produktů. Do roku 2050 by se podle různých vědeckých studií živočišná produkce a spotřeba měly snížit alespoň o 50 %. K tomu může přispět každý z nás již dnes. ●



V centru Prahy otevřel obchod Minimum Waste

V Minimum Waste věří, že minimalizovat odpad může každý z nás. Jejich cílem je inspirovat a ukazovat, že precyklace (prevence odpadu) může být přirozenou součástí našeho každodenního života.

www.bio-info.cz

Dotě si v Minimum Waste návštěvníci mohli prohlédnout nejrůznější instalace na téma odpadu a jeho prevence a poslechnout si zajímavé hosty během přednášek a diskuzí. Nyní prostor rozšiřují o řadu předmětů, které umožní žít bez odpadu nebo které jsou s odpadem nějak spojené. V nově otevřeném obchůdku je možné tyto předměty zakoupit.

Co v prodejně můžete najít? „Nabízíme věci, které vám umožní minimalizovat odpad v každodenním životě – opakovaně použitelné varianty běžných jednorázových (plastových) produktů. Máme tu nákupní tašky, krabičky, dózy na potraviny, lahve, kelímky na kávu, bezobalovou kosmetiku a mnoho dalšího. Produkty jsme pečlivě vybrali tak, aby byly maximálně funkční a ekologické, ale i oku lahodící. Kromě toho tu máme nejrůznější věci s ‚odpadovým‘ příběhem – kabelky z ananasových listů nebo hrnečky z kávového lógru“, říká Tereza Dohnalová z Minimum Waste.

Minimum Waste ve Zlatnické ulici číslo 12 v Praze 1 není pouze obchod – je to multifunkční prostor věnovaný prevenci odpadu, kde se snoubí edukace s prodejem produktů, které souvisejí s danou tematikou. „Nadále budeme pořádat nejrůznější eventy a šířit myšlenku prevence odpadu tímto způsobem dál. Aktuální program akcí najdete na našem webu,“ doplňuje Dohnalová. ●



Oblečení značky Zara jen z udržitelných tkaniv

Majitel módního řetězce Zara oznámil, že všechny jeho módní kolekce budou nejpozději od roku 2025 vyráběny z 100% udržitelných tkanin.

www.bio-info.cz

Majitel společnosti Inditex, která byla letos časopisem Forbes označena za třetí největší oděvní společnost na světě, řekl, že jeho značky, včetně Zara Home, Massimo Dutti a Pull & Bear, budou následovat.

Závazek k zodpovědnější budoucnosti byl učiněn na výroční valné hromadě akcionářů a činí ze společnosti Zara, která představuje 70 procent prodeje skupiny Inditex, první na světě, která se k takovému kroku zavázala.

Je to jeden z několika ambiciózních cílů, které byly oznámeny. Do roku 2025 bude 80 procent energie spotřebované v ústředí, továrnách a skladech společnosti Zara vyrobeno z obnovitelných zdrojů a společnost nebude produkovat žádné odpady určené pro skládky. Společnost také slíbila, že do roku 2023 bude veškerá viskóza 100% udržitelná.

Pablo Isla, generální ředitel společnosti Inditex,

řekl: „Musíme být hybnou silou, a to nejen ve společnosti, ale v celém sektoru. Jsme ti, kdo tyto cíle stanovují: síla a podnět ke změně přicházejí z obchodního týmu, lidí, kteří pracují s našimi dodavateli, lidí pracujících s tkaninami. Je to něco, co se děje uvnitř naší firmy.“

Od roku 2016 do roku 2018 byla skupina vyhlášena nejudržitelnějším maloobchodníkem indexem udržitelnosti Dow Jones a je vlastněna nejbohatším mužem ve Španělsku, Amanciem Ortegou.

V loňském roce společnosti vzrostly tržby o 3 procenta na 26,1 mld. EUR. ●

Kolibřík, mistrovský letec

Před časem jsme si povídali o pštrosovi, největším ptáku na světě. Dnes bych vám rád představil naopak nejmenšího žijícího ptáčka, kolibříka.

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

Někteří z nich jsou tak malí, že od špičky zobáku po špičku ocasu měří pouhých pět centimetrů, ale nenechte se zmást jejich velikostí. Tihle drobečci mají mnoho úžasných schopností. Především jsou to mistrovští letci, a pokud jste je už někdy viděli, víte, o čem mluvím.

Je to taková malá helikoptéra: umí létat dopředu, dozadu, do strany, kolmo nahoru i dolů nebo se jen vznášet na místě. Je to jediný pták, který dokáže něco takového. Jejich křídla mají odlišné uchycení, než u ostatních ptáků. Jen si to představte, mávnou jimi až 100krát za sekundu a podobně jako vážky dokážou létat všemi směry. Takže máme hmyz, který létá všemi směry a máme i ptáčka, který to dokáže. Zkrátka, kolibřík je v ptačí říši naprostým unikátem.

Většina ptáků se při vzletu musí odrazit nohama. Kdežto kolibřík se může ihned po probuzení z nočního spánku rozhodnout, že vzletne a stačí mu na to jediné mávnutí křídly. Jeho křídla jsou tak silná, že z klidu dosahuje plné rychlosti téměř okamžitě, a to létá opravdu rychle. Například v období páření, kdy se sameček snaží zaujmout samičku, mává křídly opravdu rychle, údajně až 100krát za sekundu, a tou vysokou frekvencí máchání křídel vytváří charakteristický bzučivý zvuk. Ten zvuk je pro ně opravdu typický. Proto se kolibříkům v některých jazycích říká „bzučící pták“.

Někteří kolibříci mají zobák zkonstruovaný jen pro určitý druh květu. Jejich zobák má naprosto přesné zakřivení a délku tak, aby se jim kolibříci právě do toho jednoho jediného druhu květu, ke kýženému nektaru, dostali. Jejich jazyk přitom vypadá jako malé brčko a funguje jako pumpička, kterou nasávají z květů nektar. Jeden takový druh kolibříka má zobák dlouhý až 10 centimetrů.

Kolibříci patří k nejpestřejí zbarveným ptákům na světě, přitom barva jejich peří není způsobena přítomností barviva. Bůh vybavil jejich peří velmi jemným mřížkováním a navrstvil je podobně jako rybí šupiny, výsledkem je precizní lomná plocha pro dopadající světlo produkující zářivé metalické barvy. V přítomnosti vypadá kolibřík jako šedá myška, ale jakmile na něj zasvítí slunce, rozehraje se úžasnými barvami.

Další úžasnou vlastností kolibříků je jejich mimořádně rychlý metabolismus. Přes den spotřebovávají díky své neustálé aktivitě takové množství energie, že se musí skoro celý den krmit. Naopak v noci přecházejí do klidového režimu, kdy se jejich metabolismus zpomalí, jejich tepová frekvence poklesne a zároveň se sníží jejich tělesná teplota na hodnotu, která je jen o pár stupňů vyšší než teplota okolí. To je způsob, jakým kolibříci odpočívají. Ušetří tak velké množství energie, navíc v noci je většina květů zavřených, takže by ani neměli, jak získat potravu

a energii tak doplnit. Pokud by však tento unikátní spánkový mechanismus, který je chrání před vyčerpáním, neměli, tak by s tak rychlým metabolismem do rána doslova zemřeli hladu.

A přesto se kolibříci stěhují i na velké vzdálenosti. Často migrují spolu s květinami tak, jak rozkvétají od jihu na sever. Některí dokážou přeletět i celý Mexický záliv, což je více než 800 kilometrů! Je to neuvěřitelné. Tenhle drobný ptáček, velký sotva 5 centimetrů a vyžadující téměř neustálý přísun potravy, se zvedne a uletí bez zastávky více než 800 kilometrů, aniž by přistál a odpočivil si. Uletí celou vzdálenost v kuse. Jak tohle dokáže?

Hledal jsem v odborné literatuře, ale našel jsem žádnou odpověď, jen samé dohady a spekulace. Myslím, že je to další výzva pro talentované vědce – zjistit, jak to doopravdy funguje. Jak může tenhle malý hladový ptáček omezit za letu svůj metabolismus tak, že dokáže bez potravy přeletět celý Mexický záliv? Zatím to prostě nevíme.

Kolibříci jsou velmi malí, a proto si staví velmi malá hnízda a dokážou to i za pár hodin, ale většinou jim trvá hnízdo postavit jeden až dva dny. Do malého hnízdečka, někdy sotva o velikosti pětikoruny, snášejí kolibříci jen dvě vajíčka o velikosti hrášku. Je úžasné vidět, jakým způsobem si obstarávají materiál pro své hnízdo. Používají kousky trávy a někdy i větviček, ale jak je spojí dohromady? Představte si, že k tomu používají pavoučí síť a navíc různé druhy kolibříků staví různá hnízda, takže pokud se vyznáte v kolibřících, poznáte na první pohled i jejich hnízdo.

Občas se stane, že hnízdo kolibříka je mezi větvičkami jen tak položené a vypadá jako nestabilní hromádka trávy. Ale to je prostě jen nedokončené hnízdo. Kolibřík pak hledá drobné kamínky, které upevňuje pavučinkami na okraj hnízda, aby ho vyvážil. Když potom kolibřík sedí na vejčích, kamínky ho vyvažují jako na houpačce, hnízdo je pak pevnější a díky váze kamínků i stabilnější a dokáže tak odolávat poryvům větru a nespadne.

Jak velký, byste řekli, je mozek kolibříka? Toho malinkého stvoření? Je menší než hrášek, ale přesto dokáže přímo neuvěřitelné věci! Mimo jiné je to způsob, jakým staví hnízdo, a to, jak je potom zcela přesně vyvažuje pomocí kamínků té správné váhy a pavučin.

Ale odkud má všechnu tuhle inteligenci a vědomosti? Někde k nim přece musel přijít. Ne! To není dílo přírody. To je dílo Stvořitele přírody! ●

Šťastný budu, až budu velký

Vzpomínám si, jak jsem záviděl staršímu bratrovi, který dosáhl na kliku. Říkal jsem si: „Až se mi to jednou podaří, to bude štěstí!“

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

Jednoho dne se mi to konečně podařilo i bez malé stoličky a já byl skutečně šťastný...

Jenže starší bratr už v té době jezdil na kole, což jsem já zatím nezvládal. A tak jsem se znovu těšil na okamžik, kdy zvládnou jízdu na kole a budu konečně šťastný. Když se mi to podařilo, znovu jsem zažil ten krátký pocit štěstí, který skončil ve chvíli, kdy jsem uviděl staršího bratra, který...

Možná to znáte také. Pocit, že štěstí je tam, někde přede mnou, a když si pospíšim, tak ho jednou určitě dohoním a pak ze mne bude konečně šťastný člověk.

Setkávám se s lidmi, kteří toho mají daleko víc než já, a přece nejsou šťastní. Znam slavné lidi, kteří každý rok dostávají prestižní ocenění, patří mezi VIP, a přesto místo štěstí prožívají deprese.

Mnoho lidí se spolu s ruským spisovatelem F. M. Dostojevským domnívá, že „štěstí nespočívá ve štěstí, ale v jeho dosahování“. Jako by to podle nich byl motýl, který vždy, když po něm saháme, přeletí na další květ.

Je to už pár let, co jsem se jednou zastavil a pochopil, že moje štěstí není v budoucnosti, ale vlastně ho mám na dosah ruky. Nemusím jen stále vyhlížet, ale mohu se radovat už teď. Jsem

zdravý, mám hodnou ženu, šikovné syny, milující rodiče a spoustu přátel. Mám kde bydlet a můj neustálý boj s nadváhou dokazuje, že mi vlastně nic nechybí...

André Maurois, francouzský spisovatel, který s oblibou psal životopisné romány slavných lidí, vyjádřil svůj pohled na štěstí v krátké větě: „Štěstí je mozaika složená z nepatrných malých radostí.“ A anglický humanista A. Huxley dodává: „Štěstí vzniká jen coby nejlepší produkt – stejně jako koks.“

Mám rád Jana Wericha. Když jednou dostal otázku, jak se člověk může stát šťastný, odpověděl: „Mít rád lidi a milovat lidi, to je celé tajemství a snad jediný recept na štěstí.“

Mám před sebou další den. Mohu se zabývat zehráním na nepřítel osudu. Mohu se šířat závisť vůči všem, kdo podle mne mají víc než já. Mohu celý den promarnit vyhlížením zítřejšího štěstí.

Raději se chci radovat z toho, co mám už dnes. Vzpomínat na všechno krásné, co jsem měl třeba včera, a přitom se těšit, že i zítra budu mít něco, z čeho budu mít radost. A možná se mi podaří trochu té své radosti a toho štěstí přenést i na vás – a na lidi, se kterými se dnes potkám. ●





Žít zdravě

Spisovatel Artur Gordon jednou požádal svého doktora, aby mu prozradil ten nejúčinnější recept, se kterým se setkal během svého života.

Richard Willis, z knihy Prožívání radosti. Vydal Advent-Orion.

„Dobrá, řeknu vám jej,“ odpověděl doktor. „Jeden z mých kolegů léčil pacientku, která trpěla depresemi. Došlo to tak daleko, že nemocná nevycházela vůbec ven, zůstávala celé dny apatická, lhostejná, zvedlá a zcela bez zájmu. Předepsané léky nezabíraly.“

Jednoho dne jí doktor nechal poslat balíček. V dopise stálo: „Vytáhni předmět z balíčku a každý den se přes něj dívej na cokoli kolem sebe. Věnuj tomu minimálně deset minut denně.“

V zásilce byla lupa. Žena si lupou začala prohlížet látku své pohovky. Pak zkoumala žilky listů rostlin na zahradě, barevné skvrny na staré fotografii a dokonce i strukturu své kůže. V jejím zdravotním stavu došlo ke zvratu. Žena se začala uzdravovat. Tento recept v ní vzbudil jednu z nejhojivějších a nejléčivějších emocí ze všech – vděčnost.“

Investice do rozvíjení pocitu vděčnosti může být jedno z našich nejspolehlivějších zdravotních pojištění pro budoucnost.

Světová zdravotní organizace definuje zdraví jako „stav úplného fyzického, duševního a sociálního blahobytu“, není to tedy jen absence nemoci. I jiné definice naznačují, že zdraví zahrnuje celkový pocit pohody, možná výstižněji řečeno „souhrn fyzického, duševního a duchovního zdraví“.

Tento koncept ucelenosti se prolíná celou Biblií. Bůh touží po tom, abychom byli šťastní, záleží mu i na tom, abychom se měli dobře, a tak se zabývá naší pohodou a blahobytem. Dokonce nám dává návod, jak žít zdravým způsobem života.

Začíná při stvoření, když Bůh Adamovi, Evě a jejich potomkům stanovil typ stravy. Pokračuje, když vyvolený židovský národ (zaslíbený Abrahamovi) dostává velmi

podrobné pokyny. Postupuje dále – přes porozumění, že tělo je chrámem Ducha svatého, k radám pro následující generace až do dnešního dne.

Stvoření

Bůh nás stvořil ke svému obrazu, což kromě jiného naznačuje, že nám skutečně rozumí. Bůh zjevil, co je pro člověka nejlepší, když řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“

Tato striktně vegetariánská strava byla později upravena, protože všechna vegetace byla během potopy zničena. Když byli Noe a jeho rodina zachráněni, Bůh jim řekl: „Každý pohybující se živočich vám bude za pokrm; jako zelenou bylinu vám dávám i toto všechno.“ Několik omezení se však ke stravě

vztahovalo i nadále. Například se měli vyhýbat masu obsahujícímu jakoukoli stopu krve.

Mnoho křesťanů dnes volí původní druh stravy, který byl lidem dán při stvoření. Nestávají se pouhými vegetariány (ti jedí vejce a mléčné produkty), ale vegany. Rostlinná strava, jak je v dnešní době dokázáno, je nevhodnější stravou pro lidské zdraví. Někteří lidé se stávají vegetariány také z ekonomických nebo etických důvodů.

Nový národ

Bůh lidem dovolil jíst maso až po potopě, kdy byla vegetace velmi poškozená. Později kombinace přirozené lidské zvědavosti a nepřeborného množství „pohybujících se živočichů“ vedla k tomu, že lidstvo začalo jíst cokoli. Od té doby se však začalo zhoršovat zdraví lidí a život člověka se zkracoval.

Hned na začátku formování Bohem vyvoleného izraelského národa dává Bůh jasné pokyny týkající se zdraví a hygieny. Měly chránit jejich zdraví. Často se jim říká Mojžíšovy zákony (protože je Mojžíš sepsal) nebo je dnes známe jako pravidla týkající se čistých a nečistých pokrmů. Mnohé z těchto zdravotních principů jsou i dnes základem hygieny a karanténních opatření. Předpisy zahrnovaly všechny stránky lidského života:

Stravu – nesmělo se jíst maso rozstápaného zvířete, kůzle se nesmělo vařit v mléku jeho matky, nesměl se jíst zvířecí tuk ani krev, konkrétně bylo vyjmenováno maso čisté a nečisté (nečisté maso je hlavně ze zvířat, jež se živí zdechlinami).

Nemoci – zákony vztahující se k malomocenství (mj. karanténa), zákony týkající se nemocí u mužů.

Hygienu – období poporodní nečistoty, obřízka chlapců osmý den po narození, hygiena sexuálního života, menstruace, prevence nemocí.

Drogy a omamné látky – kněz nesměl pít alkohol před vykonáváním náboženských obřadů.

Ochranu zdraví – zákaz tetování, likvidace výkalů.

Odpočinek – sobotní odpočinek a regenerace.

Údržbu půdy – půda měla být každý sedmý rok (rok sobotního odpočinku) ponechávána ladem.

Tato rozsáhlá pravidla měla sloužit k ochraně zdraví a čistotě jak jednotlivců, tak celé společnosti.

Kromě přirozeného prospěchu vyplývajícího z dodržování těchto zdravotních stravovacích a hygienických pokynů uděluje Bůh každému člověku ještě požehnání za poslušnost; požehnání tak významné, že se v Bibli oznamuje dvakrát. Bůh svým dětem říká:

„Jestliže opravdu budeš poslouchat Hospodina, svého Boha, dělat, co je v jeho očích správné, naslouchat jeho příkázáním a dbát na všechna jeho nařízení, nepostihnu tě žádnou nemocí, kterou jsem postihl Egypt. Neboť já jsem Hospodin, já tě uzdravuji.“

Tělo chrámem

Bůh své děti žádá, aby jej poslouchaly i v otázce zdravého životního stylu. Přeje si, abychom byli zdraví a při síle. V Bibli nás často vyzývá k tomu, abychom byli svatí, tak jako On je svatý. A protože slíbil, že bude v nás a s námi, stává se naše tělo svatyní, ve které On přebývá.

Apoštol Pavel píše v dopisu do Efezu: „...v něm jste i vy společně budování v duchovní příbytek Boží.“ Myšlenka těla jako chrámu se objevuje také v jeho dopisu do Korintu: „Nevíte, že jste Boží chrám a že Duch Boží ve vás přebývá? Kdo ničí chrám Boží, toho zničí Bůh; neboť Boží chrám je svatý, a ten chrám jste vy.“

Bůh své děti žádá, aby jej poslouchaly i v otázce zdravého životního stylu. Přeje si, abychom byli zdraví a při síle.

Nový zákon zdůrazňuje, abychom přijali biblické zásady za vlastní. Vyzývá k sebekontrole jako základu našeho přemýšlení a chování.

Tento postoj je popisován několika způsoby: kázeň, sebeovládání, posvěcení, střízlivost, rozumnost, rozvážnost.

Právě z těchto důvodů se mnoho křesťanů vyhýbá alkoholu, drogám a návykovým látkám. Naše životy jsou ovlivněny vším, co se rozhodneme sníst či vypít. Susannah Wesleyová napsala svému synu Johnu Wesleymu (zakladateli metodismu) toto: „Cokoli by oslabovalo tvou mysl, zdršňovalo jemnost tvého svědomí, cokoli by bránilo tvému vnímání Boha, bralo ti sílu či snižovalo tvé sebeovládání – pak ta věc je špatná, jakkoli je sama o sobě nevinná.“

Plné zdraví

Lékař a teolog dr. John Wilkinson vyzdvihuje z Nového zákona čtyři definice zdraví: *život, požehnání, svatost a zralost*. Když Ježíš

Měsíční sonáta

Zaťuká na dveře, jemně, lehce
Jak tichý vánek, co rušit nechce
Promlouvá ne lidskými slovy
A přece i nejtvrďší srdce osloví

Ty tóny, při nichž se tají dech
Co z tmavého nesou tě na světlý
břeh

A jen za malou chvíličku pouhou
Plní tvé nitro podivnou touhou

Probouzí to, co dosud spalo
Sám netušíš, kde se to v tobě vzalo
Jen posloucháš, vnímáš ten libý hlas
A přestáváš počítat, jak plyne čas...

Ta hudba je náhle tím největším
darem

Už nechceš se spokojit s ubohým
málem

Je něžná i prudká jak jarní tání
A do očí ti slzy vhání

Však ne slzy, které bolest věští
Ale naděje, útěchy, možná štěstí...

S tou hudbou je nějak lehčí tvůj kříž
Snad proto, že povznáš k Bohu blíž
Rozdmýchá jiskry, už oheň hoří
Spojuje nespojitelné, hradby boří

Je deště, co sytí vyprahlou zem
Boží náruč, jež chrání před zlem
Přináší smíření, zve a hladí
Tvé struny v srdci na krásno ladí

Moci tu krásu do dlaní vzít...
Když tohle má být pozemská hudba
Tak jaká bude v nebi znít?

Bože, k Tobě šeptám své amen
Ty, jenž jsi vším, i hudby pánem
Dej, ať nám navěky hudba zní
My s Tebou jsme a navždy Tví...

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

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

Jaké jsou ceny?

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

To nejlepší v každém jídle

V knize Jak nezemřít naleznete „Denní silnou dvanáctku“ dr. Gregera, což jsou nejzdravější potraviny a ingredience, jejichž užívání váš život prodlouží o několik let.

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

Ořechový parmezán

Toto ochucovadlo má syrovou příchut', a proto se dobře hodí na těstoviny, jídla z obilovin, saláty a chuťovky, jako jsou například popcorn nebo kapustové chipsy.

1/2 šálku mandlí, 1/2 šálku para ořechů, 1/2 šálku lahůdkového droždí, 2 čl satirejkového koření (viz PZ 2/2019)

Vložte všechny suroviny do kuchyňského robotu a zpracujte tak, aby ořechy byly nadrobno pomleté. Vzniklou směs přesypte do dózy s víkem nebo do sypátka a skladujte ji v chladničce.

Zeleninový vývar

Použijte tento vývar do každého receptu, v němž se požaduje zeleninový vývar bez soli.

1 středně velká cibule, nakrájená na větší kousky, 1 mrkev, nakrájená asi na centimetrové kousky, 2 stonky celeru, nakrájené na větší kousky, 3 stroužky česneku, rozmačkané, 2 sušené žampiony, 1/2 šálku čerstvé petržele, nahrubo nakrájené, 1/2 čl mletého černého pepře, 2 pl bílé miso pasty, satirejkové koření (viz PZ 2/2019)

Ve velkém hrnci ohřejte šálek vody na střední teplotu. Vložte do ní cibuli, mrkev, celer a česnek a 5 minut povařte. Potom přidejte žampiony, petržel a pepř. Přilijte 7 šálků vody a obsah hrnce přiveďte k varu. Pak oheň zmenšete na nízký stupeň a pomalu vařte 1 1/2 hodiny. Nechte trochu zchladnout a pak vše přelijte do vysokoobrátkového mixéru a rozmixujte dohladka.

Rozmixovanou polévku vraťte zpátky do hrnce. Naběračkou naberte asi 1/2 šálku polévky a dejte ji do malé mísy či hrnku. Do toho přidejte miso pastu, dobře rozmíchejte

a nalijte do polévky v hrnci. Podle chuti přidejte satirejkové koření.

Polévku nechte vychladnout při pokojové teplotě, pak ji rozdělte do nádobek s dobře těsnícími víčky a dejte do chladničky nebo mrazničky. Při správném skladování vydrží v chladničce pět dnů a v mrazáku tři měsíce.

Indický dál ze žlutého hrachu s potočnicí

Mou nejoblíbenější úpravou žlutého hrachu je teplá zasycující polévka. Pokud hrách jíte spíše neradi a dáváte přednost čočce (i červené), klidně ji v tomto receptu použijte. Nemáte-li k dispozici potočnici, použijte špenát nebo rukolu.

1/2 šálku žlutého püléného hrachu, propláchnutého, 3 šálky zeleninového vývaru (viz výše) nebo vody, 3 šálky nahrubo nakrájené potočnice (řerichy) nebo špenátu, 450 g okapaných nesolených krájených malých rajčat z konzervy (s výstelkou bez BPA), 1/2 šálku nasekaného čerstvého koriandru, 2 stroužky česneku, rozmačkané, 1 pl najemno nastrohaného čerstvého zázvoru, 1 malá zelená pálivá paprička, zbařená semínek a nakrájená na malé kousky, 2 pl lahůdkového droždí, 1 čl bílé miso pasty, 1 čl mletého kmínu, 1/2 čl mletého koriandru, 1/4 čl mleté kurkumy, 2 čl rozmačkané citronové hmoty (viz PZ 2/2019)

Hrách zalijte vařící vodou a nechte 1 hodinu namáčet. Pak ho dejte okapat a přendejte ho do kastrolu s vývarem, přiveďte k varu. Snižte oheň na nízký stupeň a hrách pomalu vařte 45–60 minut, až změkne. V případě potřeby přidejte vývar.

Když je hrách měkký, přidejte potočnici, rajčata a čerstvý koriandr a míchejte, až



potočnice zavadne. Směs udržujte teplou na nejnižším stupni ohně.

V malém kastrolu ohřejte 2 polévkové lžíce vody na střední teplotu. Do kastrolu vložte česnek, zázvor a chilli papričku. Vařte asi 1 minutu, aby trochu změkly. Kastrol stáhněte z plotny a přidejte lahůdkové droždí, miso, kmín, mletý koriandr, kurkumu a citronovou hmotu a všechno dobře smíchejte. Dejte tuto kořeněnou směs ke hrachové směsi, promíchejte a podávejte horké.

Mrkovové nudle s fazolemi, rajčaty a pestem

3 stroužky česneku, 1 čl bílé miso pasty, 3 šálky listů bazalky, 1/2 šálku mandlí nebo vlašských ořechů, 2 pl lahůdkového droždí, 1/2 šálku zeleninového vývaru (viz výše) nebo vody, mletý pepř, 4 velké mrkve, 1 1/2 šálku vařených fazolí cannellini, nebo propláchnutých a okapaných z konzervy (s výstelkou bez BPA), 1 šálek malých podlouhlých rajčat, podélně rozpůlených, ořechový parmezán (viz výše), k podávání

Do kuchyňského robotu vložte česnek a miso pastu a zpracujte tak, aby se česnek rozmělnil. Přidejte bazalku, ořechy a lahůdkové droždí a směs najemno rozmixujte. Přidejte vývar a podle chuti pepř a znovu umixujte dohladka. V případě potřeby přidejte o trochu více vývaru, aby omáčka měla požadovanou konzistenci pesta. Dejte stranou.

Mrkev nakrájejte na dlouhé tenké proužky, použijte k tomu spirálovač nebo krouhač zeleniny (mandolínu) či škrabku na zeleninu. Mrkovové nudle vařte asi 5–7 minut v páře doměkka. Pak je dejte do mělké mísy, přidejte fazole, rajčata a pesto omáčku a jemně vše promíchejte. Posypte ořechovým parmezánem a podávejte. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2019

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

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)
newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)
737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)
www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Nemám nenávidět...

Pokračování ze strany 25

řekl, že přišel, aby dal život, použil řecký výraz *zoe*, což znamená život, který trvá věčně, bez konce a časového omezení. Slovo *požehnaní* (řecky *makarios*) označuje věčně trvajícím blaženému štěstí. *Zralost* je další výraz, který v sobě ukrývá pojem věčnosti. Jedná se o nekončící proces vzrůstu naší osobnosti, což také přispívá našemu zdraví.

Tyto čtyři definice nám vypovídají mnoho o Bohu, jenž nás miluje a má velký zájem o naše zdraví a osobní blaho. Pokyny nám neposkytuje proto, aby nás ovládal, ale protože touží, abychom byli šťastní a cítili se dobře. Možná nejsme na taková vyjádření zvyklí, přesto však velmi dobře zapadají do kontextu štěstí a blaha celé naší osobnosti. Musíme si uvědomit, že Bůh zašel mimořádně daleko jen proto, aby „své“ lidi učinil šťastnými, zdravými a svatými. Je to součástí spasení, které nám nabízí.

Bůh je náš Stvořitel, a tak jistě ví, co je pro nás nejlepší. Nedodržíme-li jeho pokyny nebo jsme nedbalí ke svému

zdraví a onemocníme, pak nemoc není výrazem toho, že by se na nás Bůh zlobil, pouze zakoušíme přirozené důsledky volby svého životního stylu. Lidé často argumentují, že Bůh zrušil zastaralé pokyny o stravě. Takové tvrzení však není možné podložit žádnými biblickými výroky. Sám Ježíš se přizpůsobil židovským stravovacím obyčejům.

Byly to předpisy navíc, přidané židovským zákonem Mišna, jež se staly břemenem a následně podnítily pochybnosti o „zastaralých“ biblických pravidlech o stravě.

Marek ve svém evangeliu píše o umývání rukou a rituálním očišťování (Marek 7,1–9). Ježíšova poznámka ve verších 14 a 15 se často vytrhuje z kontextu, aby byla důkazem, že jakékoli omezení týkající se jídla už neplatí. Také 10. kapitola Skutků apoštolů se rovněž chybně vykládá. Z kontextu však můžeme chápat, že verše mluví o něčem zcela jiném.

Myslíte, že by si Ježíš Kristus, který „je stejný včera, dnes i navěky“, přál, abychom byli v dnešní době o něco méně zdraví, než jak tomu bylo před stovkami let? Jak by se to shodovalo s jeho vlastními slovy: „Já Hospodin se neměním“? ●

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

