

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2019

# prameny

červenec–srpen  
ročník XXV. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví

**Diety, výživa a předsevzetí 4**

**Integrita, jak jste na tom? 14**

**Finance, kdo je tady pánem? 16**





Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

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

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



**Vyhýbejte se redukčním dietám**

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

Rubrika: [Hubnutí a obezita](#)



**Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné**

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

Rubrika: [Vitamíny a minerály](#)



**Zrcadlo, zrcadlo, fejni, který krém je nejvíc eko?**

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

Rubrika: [Životní styl](#)



**Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu**

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

Rubrika: [Polévky](#)



**Váš hněv a riziko infarktu**

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

Rubrika: [Stres a psychika](#)



**Jídlem proti osamělosti**

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

Rubrika: [Závislosti](#)



**Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...**

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

Rubrika: [Krevní tlak](#)



**Nezdrženlivé nakupování**

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

Rubrika: [Závislosti](#)



**Exotický arašídový dresink**

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

Rubrika: [Zálivky a dresinky](#)



NABÍDKA  
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM  
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA  
KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Bio sýrové nápoje Provel, chutné a zdravé zároveň.  
PROVEL. MYSLEME NA BUDOUCNOST



# Editorial



## Milí čtenáři,

Máte rádi úspěch? Jste úspěšní? Chtěli byste být úspěšní? Ně-  
kdo možná pokládá za úspěch, že vůbec ráno vstane. ☺

Jedna z našich dcer – o dalších (možná je to pro mne lepší)  
nevím, jak to s nimi v tomto ohledu vypadá – patří k výše zmí-  
něné kategorii. Ráno se nejprve omámeně motá, pak začne  
zdánlivě neřízeně (přinejmenším z mého nezkušeného pohle-  
du – vím, že nic nevím) pobíhat po bytě, a poté, bez toho, že by  
byla schopna odpovědět na jedinou naši otázku, zmizí do práce.  
A my se radujeme, že úspěšně vstala – dala to! ☺

Vzpomínám si, jak se mne kdysi v Rumunsku, kde jsem učil  
tři týdny v jedné škole výživu, zeptala jedna ze studentek, co  
pokládám za úspěch. Úplně mne to tenkrát vyvedlo z míry. Ne-  
dokázal jsem na to odpovědět. Nezmohl jsem se na slovo; po-  
dobně jako zmíněná dcera po ránu – i když tam to po ránu ne-  
bylo... Jednoduše jsem nevěděl. Úspěch?

Právě jsem si vyhledal autora jedné studie, o jejichž výsled-  
cích je řeč v tomto čísle našeho časopisu. Na stránkách institu-  
ce je jeho fotografie – relativně mladý člověk. A už je děkanem!  
Tomu tedy říkám úspěch, pomyslel jsem si v duchu.

Radujeme se z úspěchu druhých? Nebo spíše vskrytu závi-  
díme a říkáme si, já jsem tolik nedokázal? V Bibli je v Žalmu 37  
takováto rada: „Ztiš se před Hospodinem a čekej na něj. Ne-  
vzrušuj se kvůli tomu, kdo jde úspěšně svojí cestou.“

Jsme lidé a máme přirozenou tendenci vzhlížet k těm, kte-  
ří jsou úspěšní. V uplynulých týdnech jsem se setkal s několi-  
ka lidmi, kteří se ocitli na kolečkovém křesle. I když bych už po  
všech těch letech (a při všech těch mých letech) měl jistě smýš-  
let jinak, přistihl jsem se, že je lituji a vnímám jako neúspěšné –  
ti to (naneštěstí) „nedali“... Ti už snad ani nevstanou...

Ani po patnácti či více letech od oné návštěvy Rumunska  
ještě stále nemám úplně jasno v tom, co je pro mne úspěch. Ně-  
kdy a stále častěji možná také to, že vůbec vstanu. ☺ Ale co  
když je to ve skutečnosti s úspěchem úplně jinak?

Záleží na úhlu pohledu. Zajímavé je už to, že slovo „úspěch“  
se v Bibli vyskytuje jenom na několika místech. Co když je  
z Božího pohledu největším a vlastně naším jediným skuteč-  
ným úspěchem – tím, který se počítá – to, když se „ztišíme  
před Hospodinem a čekáme na něj“? A všechny naše ostatní  
„úspěchy“ jsou jenom „marnost, samá marnost“?

Milí čtenáři, milí spolubojovníci, vzhlížejme k Hospodinu.  
Úspěch se dostaví – dáme to – i když třeba skončíme na koleč-  
kovém křesle. Buď to bych vám ani sobě nepřál. ☺

Srdečně váš,

*Robert Žižka, šéfredaktor*

# Obsah

hubnutí

## 4 Diety, výživa a předsevzetí

civilizační nemoci

## 8 Alzheimerova choroba

výživná poradna

## 10 Nejhorší jídla před spaním

zdravý mozek

## 11 Gerontotoxiny

mýty a omyly

## 12 Vápník a osteoporóza

duševní zdraví

## 14 Integrita, jak jste na tom?

partnerské vztahy

## 16 Finance, kdo je tady pánem?

děti a rodiče

## 18 Přestárlé dítě v síti

ekokoutek

## 19 Nakupujeme jako Západ'áci

životní prostředí

## 20 Malý kousek tmy

fejton

## 22 Proč chodí pravda nahá?

k zamyšlení

## 24 Nemám nenávidět, Hospodine?

produkty a recepty

## 26 Luštěninová kuchařka

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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



# Diety, výživa a předsevzetí

Dvě ženy jsou v horském středisku Catskill; jedna z nich povídá: „To jídlo tady je příšerné!“ A druhá na to: „A navíc takové malé porce!“ (Woody Allen: Annie Hall)

**Z knihy Caroline L. Arnoldové Malý krok, velká změna. Vydala Euromedia Group – Ikar.**

**H**ubnutí je každoročně na seznamu novoročních předsevzetí to nejčastější a zároveň to, které se nejčastěji nedodrží a které se velmi pravděpodobně bude opakovat v příštím roce. Diety ale fungují – omezíte příjem kalorií a zhubnete. Proč tedy plány obvykle zkrachují?

Konzumace jídle je komplexní proces, který se většinou odehrává (překvapivě) v módu autopilota. Naše chování týkající se jídla bývá nevědomé, ať už ochutnáváme jídlo, které si dal náš kamarád, nebo zobeme arašidy. Na rozdíl od jídla, které jíme v módu

autopilota, vyžaduje dieta, abychom se pečlivě soustředili na každé sousto, rozmysleli si všechny možnosti a pokaždé se znovu rozhodovali. To, že se u každého jídla musíme rozhodovat, unavuje naše sebeovládání, tudíž je velmi obtížné vydržet u jedné diety více než pár týdnů.

Jedním z důvodů velkého úspěchu krabičkových diet, tekutých jídel, očistných kúr a dalších preskriptivních diet je to, že se vlastně jedná o nového autopilota. Není třeba přemýšlet a rozhodovat se, stačí pouze jíst to, co je v připravených balíčcích, a hmotnost

klesá. Nicméně se dříve nebo později bude třeba vrátit k „normální“ stravě a denně činit předsevzetí při nákupu potravin, při posezeních, v jídelnách a restauracích. A tehdy se naše bývalé jídelní návyky přihlásí o slovo a znehodnotí dietu, kterou jsme prošli.

Jakákoliv menší změna v chování musí být dlouhodobě udržitelná. Zhubnout kilo je úspěch, pokud je už nikdy nenaberete nazpátky; zhubnout patnáct kilo, které jsou za rok zpět, už tak skvělé není. Jakákoliv změna v chování musí být dlouhodobá: nečiňte předsevzetí, která nejste schopni dodržet.

Jakýkoliv z našich jídelních návyků – nejen co a kolik jíme – významně ovlivňuje, jestli jsme spokojeni a jestli se dokážeme nepřejídat. Pokud se vydáte cestou mikropředsevzetí, nebudete se muset neustále zaobírat tím, co a jak jíte, drobné změny se stanou automatickou součástí vašeho chování, takže budete moci zhubnout, aniž byste se o to museli neustále snažit.

Vaše tělo je jako motor, který spaluje živiny a přeměňuje je na energii. Účinný a dynamický motor je klíčový k tomu, abyste se cítili spokojeně a udrželi si zdravou hmotnost. Pokud motor funguje tak, jak má, vyžaduje jídlo bohaté na živiny, signalizuje hlad v čase, kdy se běžně jí, a nepožaduje nadměrné množství sladkostí, tuků a slaných pokrmů. Poskytuje tak tělu stabilní a neustálý přísun energie po celý den a zároveň přispívá k stabilní náladě a zlepšuje spánek. Pokud ovšem motor nefunguje tak, jak by měl, neustále něco požaduje. Dožaduje se svačin v mezichase mezi jídly, podléhá změnám nálady a podporuje chuť na sladké i slané a přejídání. Pokud jíte nevyváženě, nejspíš také špatně spíte, navíc celý den sedíte a váš motor rozhodně nepracuje na plné obrátky. Takže místo toho, abyste se snažili rychle zhubnout, měla by se vaše první mikropředsevzetí zaměřit na zvýšení výkonu motoru.

## Dostatek odpočinku

Váš motor nemůže běžet na plné obrátky, pokud mu nedopřejete dostatečný odpočinek. Když se dobře nevyděláte, bude váš metabolismus pomalý, budete se pravděpodobně zmítat mezi cpaním se a hladověním a nakonec se uchýlíte k pochutinám bohatým na sacharidy, abyste do sebe ve chvíli únavy dostali nějakou energii.

Když jsem poprvé navštívila budovu Googlu, ohromily mě odpočinkové zóny pro zaměstnance. Byly tam zdarma k mání malé svačinky, většinou pár sladkostí a pár zdravějších věcí. Když jsem tam zavítala o pár let později, většina těch sladkostí už tam nebyla a místo nich se ke svačině nabízely zdravější a chutnější věci. A navíc přibýlo ještě



*Pokud se vydáte cestou mikropředsevzetí, nebudete se muset neustále zaobírat tím, co a jak jíte, drobné změny se stanou automatickou součástí vašeho chování, takže budete moci zhubnout, aniž byste se o to museli neustále snažit.*

něco – místa, kde si unavení programátoři mohli přes den na hodinku zdřímnout.

Jak často si dáte něco k jídlu, když se díváte dlouho do noci na televizi? Proč místo toho raději nejedete spát? Konzumace jídla pozdě večer narušuje proces trávení. Výzkumy ukazují, že přibírání na váze způsobuje spíše jídlo pozdě večer než jídlo přes den. Pokud jste zvyklí něco si dát mezi tím, než se navečeříte a než jdete spát, možná byste měli zaměřit své mikropředsevzetí na to, abyste toto chování omezili nebo zcela opustili.

### Jak uvést motor do chodu

Jeden známý citát Oscara Wilda praví, že „cynik zná cenu všeho a nezná hodnotu ničeho“. V našem případě bychom mohli říct, že chronický dietář zná kalorickou hodnotu všeho, ale o výživové hodnotě netuší nic. Ať už chcete zhubnout jakkoliv moc nebo málo, budete to mít snazší, pokud budete konzumovat jídlo bohaté na živiny: spoustu ovoce a zeleniny, luštěniny a celozrnné obilniny. Takové jídlo považujte za základ své výživy. Člověk nemusí být vystudovaný nutriční terapeut, aby mu bylo jasné, že výživová hodnota několika bonbonů a jablka se nikdy rovnat nebude.

Pokud vaše strava není vyvážená, měli byste první mikropředsevzetí zaměřit na výživnost jídla. Když váš jídelníček například obsahuje příliš zpracovaných potravin (slané tyčinky, hranolky, bílé pečivo a podobně), zkuste učinit mikropředsevzetí, že do něj denně zařadíte nějaké plnohodnotné potraviny. Předsevzetí sníst každý den dva kusy ovoce okamžitě zlepši vaši výživu a dodá vám více energie. Pokud se vaše snídaně sestává z „rychlých cukrů“ (sladké pečivo, sladké cereálie, housky nebo rohlíky z bílé mouky), mikropředsevzetí přejít na celozrnné výrobky bude znamenat významný krok k lepší výživě, která vám dodá více energie a pozitivně ovlivní vaše zdraví.

Všichni tak nějak víme, že snídaně je nejdůležitější jídlo dne, ale spousta z nás je zvyklá ji odbývat. Mikropředsevzetí zaměřené na snídaní nás posune na cestě k tomu, abychom zhubnuli. Možná namítnete: „Ale já ráno nemám hlad.“ Jestliže si ale dáte večeři v rozumnou hodinu, u snídaně druhý den už za sebou budete mít nejméně dvanáct hodin bez jídla. Všechno, co jste snědli v předchozím dnu, už vaše tělo strávil, a motor potřebuje další palivo, takže je třeba mu dopřát kvalitní stravu.

### Snídaně šampionů

Richardova ranní rutina byla dost nepravdělná a jeho snídaně nebyla zrovna bohatá na živiny. Většinou spolykal cestou do práce



nějakou housku nebo koláč; čas se měnil podle toho, v kolik hodin zrovna šel do práce. Často se stávalo, že měl hlad ještě dlouho před obědem, takže si dodával energii kofeinem a nějakými sladkostmi. Jeho první mikropředsevzetí týkající se diety bylo v pracovní dny sníst doma. Pravidelná výživná snídaně mu dodávala energii na celé dopoledne, tudíž neměl nutkání dávat si něco sladkého ještě před obědem. Začal také obědvat pokaždé ve stejnou dobu, protože měl každý den hlad zhruba ve stejnou hodinu. Ustálení času snídaně a oběda nakonec vedlo k tomu, že neměl potřebu dávat si mezi jídly něco malého na zub.

Jedno z mých prvních mikropředsevzetí bylo sníst o dva kusy ovoce více každý den, ne nahradit mé oblíbené svačinky, například čokoládovou tyčinku, jablkem. Když jsem ale začala jíst více ovoce, měla jsem najednou menší chuť na sladké a zvýšení příjmu vlákniny znamenalo, že jsem odpoledne neměla takový hlad.

### Důležitost dobrého zavodnění

Hlad je často převlečená žízeň, takže mnohdy jíme, místo abychom se napili. Podle výzkumu provedeného na University of Tennessee je 75 % Američanů ve stavu permanentní dehydratace a 37 % není schopno rozeznat normální pocit žízně, takže když už ji konečně cítí, jsou již dehydratováni. Studie z roku 2003 prokázala, že dehydratace vede ke zpomalení metabolismu zhruba o 2 %. Novější studie ukázala, že lidé středního věku a starší lidé, kteří drželi dietu a vypili před každým jídlem zhruba půl litru vody, zhubnuli průměrně o 44 % více než účastníci studie, kteří před jídlem vodu nepili.

Tereza často za celý den nevybila skoro žádnou, nebo dokonce vůbec žádnou vodu.

Místo, aby se rozhodla, že vypije tolik a tolik tekutiny za den, vymyslela mikropředsevzetí mít neustále na pracovním stole láhev s vodou a doplnit ji, jakmile bude prázdná. Bylo to pohodlné a neznamenalo to k něčemu se „zavázat“. Jakmile měla Tereza vodu na dosah ruky, vypila ji mnohem víc. Zpočátku vypila málokdy více než celou půllitrovou láhev, ale ve druhém týdnu si ji šla doplnit pozdě odpoledne. Třetí týden vypila během pracovní doby každý den láhev dvakrát. „Dřív jsem v práci celý den seděla u stolu a zvedla jsem se, jen abych si dala kávu, když jsem se cítila unavená. Teď mám však vodu přímo před sebou, takže ji neustále piju. Už je to více než zvyk, je to skoro až závislost.“

### Připravení k jídlu

Jednou jsem měla strašnou chřipku, ležela jsem několik dní v posteli a nebyla jsem schopna pozřít sousto. Když se mi konečně udělalo trochu lépe, uvařila jsem si trošku rýže, kterou jsem nepatrně osolila. Měla jsem takový hlad, že mi ta miska rýže připadala jako nejúžasnější jídlo na světě.

Není třeba se trápit hlady, abychom si dokázali dostatečně vychutnat jídlo. Měli bychom si však dopřát dost času, abychom strávili předchozí jídlo, než znovu usedneme k jídelnímu stolu. Pokud přijдете ke stolu „předzásobení“ svačinkami, okrádáte sami sebe o prožitek. Pokud si často sedáte k jídlu ve chvíli, kdy nemáte úplně hlad, zamyslete se nad svými stravovacími návyky a zkuste přijít na malou změnu. Můžete změnit svačinku, zmenšit ji, nebo úplně vypustit; případně si zacvičit, abyste před jídlem spálili více energie. Když se rozhodnete omezit svačinky nebo si dopřát více pohybu, bude to mít na hmotnost a chuť k jídlu znatelný účinek. ●



## Proti infekcím v pohybu

Přibližně 95 % všech infekcí začíná na mukózních (vlhkých) tkáních, kam patří oči, nos a ústa. Tyto povrchy chrání lymfocyty zvané IgA (zkratka pro imunoglobulin typu A), které vytvářejí imunologickou bariéru ničením virů a prevencí jejich vniknutí do těla.

Již mírné tělesné zatížení stačí k posílení počtu IgA a výraznému snížení rizika symptomů chřipkových onemocnění.

Ti, kteří se třikrát týdně půl hodiny po dobu dvanácti týdnů věnovali aerobnímu pohybu (např. chůze), měli ve studii ve srovnání s kontrolní skupinou o 50 % vyšší obsah IgA ve slinách a vykazovali podstatně menší výskyt symptomů respiračních chorob.



## I málo masa škodí...

Aby se ukázalo, jaký efekt má na nemocnost konzumace masa, vědci studovali bývalé vegetariány.

Lidé, kteří dříve jedli vegetariánsky, ale pak začali jíst alespoň jednou za týden maso, měli 146% nárůst rizika srdečních onemocnění, 152% nárůst rizika mrtvice, 166% nárůst cukrovky a 231% pravděpodobnost přibývání na váze.

Během dvanácti let od odklonu od vegetariánské stravy byla konzumace masa spojená s poklesem očekávané délky života o 3,6 roku.

## Jak zjistíte, nakolik je vaše strava kyselinotvorná?

Nejsnadnější (a nejnudnější) metodou je koupit si pár papírků na zjištění hladiny pH z moči a otestovat si moč doma. Ale jde to i jinak. ☺

Povařte trochu červeného zelí, dokud voda nezfialoví. Vymočte se do záchodu, vezměte vodu ze zelí a nalijte ji do mísy. (Nejlépe to funguje u záchodů se slabším proudem vody, protože v míse je méně vody.)

Pokud tekutina v záchodové míse zůstane fialová, anebo ještě hůř, jestliže dostane růžový odstín, je vaše moč příliš kyselá. Jestliže voda s vaší močí a výluhem ze zelí zmodrá, vaše moč je neutrální, či dokonce zásaditá, rozhodně ne kyselá.



## Výdaje za léky

Celosvětové výdaje za léky na předpis překonávají hranici miliardy dolarů ročně (z toho asi třetinu tvoří trhy USA). V ČR výdaje za léky na předpis dosahují ročně 9 miliard korun. Proč utrácíme tolik za léky?

Mnoho lidí se domnívá, že příčinu smrti máme předprogramovanou v genech. Vysoký krevní tlak v pětadesáti, infarkty v šedesáti, možná rakovina v sedmdesáti a tak dále. U většiny hlavních příčin úmrtí přitom věda prokázala, že geny mají na svědomí pouze max. 10 až 20 % rizika.

## Vejce, cholin a rakovina prostaty

U mužů, kteří snědí alespoň dvě a půl vejce týdně – tedy v podstatě co tři dny jedno – existuje o 81 % vyšší riziko, že zemřou na rakovinu prostaty. Cholin ve vejcích, podobně jako karnitin v červeném masu, je přeměňován v toxin zvaný trimethylamin, a to bakterií, která žije ve střevech těch, kdo konzumují maso. Trimethylamin, oxidovaný v játrech, jak se zdá, zvyšuje riziko infarktu, mrtvice a předčasného úmrtí.

Přítomnost cholinu ve vejcích je přitom paradoxně něčím, čím se potravinářský průmysl dokonce chlubí – i když většina z nás přijímá do těla větší množství této látky, než je nutné.



## Ibišek snižuje krevní tlak

Ukázalo se, že u osob s hypertenzí měly dva šálky silného ibiškového čaje vypité denně každé ráno (celkem bylo použito pět sáčků čaje) stejný účinek jako startovní dávka primárního léku na snížení tlaku (Captoprilu) požívaného dvakrát denně.

Ve studii Tuftovy univerzity pak dokázal šálek ibiškového čaje, vypitý po každém jídle, snížit u sledované skupiny systolický krevní tlak o šest bodů. To se nezdá být mnoho, ale už pětiprocentní pokles znamená, že v rámci celé populace dojde ke 14% snížení počtu mrtvic, 9% poklesu počtu infarktů a 7% poklesu počtu úmrtí ročně.

Po požití ibiškového čaje se doporučuje vypláchnout si ústa vodou; přírodní kyseliny obsažené v čaji totiž mohou narušit zubní sklovinu.

## Melatonin, spánek a rakovina

Jak se ukazuje, kromě regulace spánku hormon melatonin hraje asi i ještě další roli – potlačuje vývoj rakoviny. Ze studií porovnávajících noční satelitní snímky a výskyt rakoviny prsu totiž vyplývá, že ženy žijící ve více osvětlených čtvrtích čelí vyššímu riziku onemocnění rakovinou prsu.

Ženám pracujícím v nočních provozech patrně hrozí zvýšené riziko rakoviny prsu, neboť prací v noci si narušují produkci melatoninu. Zvýšené nebezpečí platí i pro obyvatelky žijící v domech na intenzivně osvětlených ulicích.

Nejlepší je tak zřejmě spát ve tmě a se zataženými roletami.



## Zmražené vs. čerstvé ovoce

Má zmražené ovoce stejný obsah nutrientů jako čerstvé? Studie věnované třešním a višním, brusinkám a jahodám naznačují, že většina živin je v nich i po zamražení zachována.

Zmražené bobuloviny vydrží déle, jsou po ruce celý rok a někdy jsou dokonce i levnější. Mrazák bychom tak z jedné poloviny měli mít plný zmražené listové zeleniny a z druhé zmražených bobulovin.

A jak s tímto ovocem nejlépe naložit? Použijte je na výrobu zmrzliny (s banánovým základem) anebo si je můžete přidávat do snídaňových kaší. – Dobrou chuť!





# Alzheimerova choroba

Během minulých dvou desetiletí bylo ve světě zveřejněno přes sedmdesát tři tisíc článků věnovaných této nemoci. To je přibližně desítka denně.

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

**P**ři léčbě choroby či ve snaze jí alespoň porozumět však bylo dosaženo jen nepatrného klinického pokroku. Navíc je úplné vyléčení zřejmě nemožné vzhledem k tomu, že pacienti ztrácejí kognitivní funkci kvůli nenávratně poškozenému systému neuronových vazeb. Mrtvé neuronové buňky už nelze zpětně oživit. I když si farmaceutické společnosti dokážou představit, jak zastavit progresi nemoci, pro mnohé pacienty už je poškození jejich mozku nezvratné a jejich osobnost je jednou provždy ztracena.

Dobrou zprávou je, jak zdůraznil vedoucí výzkumník Střediska pro výzkum Alzheimerovy nemoci v jednom souhrnném článku, že „Alzheimerova choroba je sice nevyléčitelná, avšak lze jí předejít“. Vhodná strava a změna životního stylu mohou zabránit vzniku nemoci v milionech případech ročně. Jak? Panuje čím dál větší shoda v tom, že to, „co je dobré pro naše srdce, je dobré také pro

naši hlavu“. Za klíčový faktor při vývoji Alzheimerovy choroby je totiž považováno ucpávání arterií v mozku způsobené ateroskle-

---

Lidé, kteří pravidelně pijí ovocné a zeleninové šťávy, vykazují o 76 % nižší riziko, že onemocní Alzheimerovou chorobou.

---

rotickými pláty. Není proto překvapující, že základem zdravého jídelníčku byly v časopise *Neurobiology of Aging* následující položky: „... zelenina, luštěniny (fazole, hrách a čočka),

ovoce a celozrnné obiloviny, které by měly nahradit maso a mléčné produkty jako základní součást stravy“.

## Prevence rostlinnou stravou

Alzheimerova choroba se vyvíjí po několika desetiletí. Rozhodnutí o změně jídelníčku byste proto měli učinit co nejdříve, protože to přímo ovlivní vaše zdraví v pozdějším životě, včetně zdraví vašeho mozku.

U většiny osob, jež onemocněly Alzheimerovou chorobou, byla nemoc zjištěna až po sedmdesátce. My však dnes víme, že degenerace jejich mozku začala mnohem dříve. Na základě tisíců pitev patologové objevili první stadium Alzheimerovy choroby – což jsou zřejmě ony propletené v mozkové tkáni – u poloviny padesátníků, a dokonce u desetin osob mezi dvaceti a třiceti lety. Dobrou zprávou však je, že klinickým projevům Alzheimerovy choroby – podobně jako je tomu



u srdečních a plicních onemocnění a mrtvice – je možné zabránit.

Například středomořská strava, bohatá na zeleninu, fazole, ovoce a ořechy a chudá na maso a mléčné produkty, je dávána do spojitosti s pomalejší ztrátou kognitivních schopností a nižším rizikem vzniku Alzheimerovy choroby. Mezi nejvýznamnější ochranné složky patří vysoký obsah zeleniny ve stravě a malý poměr nasycených a nenasycených tuků.

Tento závěr se shoduje s výsledky studie o zdraví žen uskutečněné na Harvardově univerzitě, která potvrdila, že vyšší přísun nasycených tuků (jejichž zdrojem jsou převážně mléčné produkty, maso a zpracované potraviny) je spojen s výrazně horší prognózou kognitivních funkcí a paměti. Ženy s nejvyšším příjmem nasycených tuků mají o šedesát až sedmdesát procent vyšší šanci, že u nich s přibývajícím věkem dojde ke zhoršení kognitivních funkcí. Ženy s nižším příjmem těchto tuků vykazují funkci mozku v průměru na stejné úrovni jako ženy o šest let mladší.

zelenině z nich činí stravu, jež je pro mozek tou nejdůležitější.

První studie o lidském těle, která prokázala, že borůvky zlepšují paměťové schopnosti u starších osob s příznaky rané degenerace kognitivních funkcí, byla zveřejněna až v roce 2010. Ženy, které snědly alespoň jednu porci borůvek a dvě porce jahod každý týden, dokázaly zpomalit míru kognitivní degenerace – a to o dva a půl roku – ve srovnání s těmi, které tento druh ovoce nejedly. Dané výsledky naznačují, že pokud každý den sníme hrst bobulového ovoce, což je pouhá kosmetická úprava naší stravy, navíc snadno proveditelná a chutná, zpomalíme tím stárnutí našeho mozku o více než dva roky.

Studie, do níž byly zahrnuty dva tisíce osob, jež byly sledovány po osm let, ukázala, že lidé, kteří pravidelně pijí ovocné a zeleninové šťávy, vykazují o 76 % nižší riziko, že onemocní Alzheimerovou chorobou.

Vědci se domnívají, že aktivní složkou je v tomto případě skupina silných antioxidantů



Potraviny na rostlinné bázi obsahují tisíce ingrediencí s antioxidantními vlastnostmi, z nichž některé snadno překračují hematoencefalickou bariéru a mohou vykazovat neuroprotektivní účinky tím, že chrání před volnými radikály – tj. chrání před „rezavěním“ mozku. Ten představuje pouze dvě procenta hmotnosti vašeho těla, spotřebovává ale až padesát procent kyslíku, který vdechujete, při čemž se uvolňuje záplava volných radikálů. Speciální antioxidantní barviva v bobulovém ovoci a tmavě zelené listové

tů působících na mozek, zvaných polyfenoly. Vedle toho, že polyfenoly působí jako antioxidanty, jak se ukázalo v laboratorních podmínkách, chrání nervové buňky tím, že zabráňují formaci povlaků a shluků v mozkové tkáni, které jsou charakteristické pro patologii Alzheimerovy choroby. Teoreticky jsou také schopny „extrahovat“ z mozku kovy, které se hromadí v určitých jeho oblastech a mohou hrát rovněž klíčovou roli při vývoji Alzheimerovy choroby, stejně jako dalších neurodegenerativních onemocněních. ●

## Pohyb a kognice

Před časem se objevily překvapivé zprávy o lidech, kterým hrozilo, že ztratí své mentální schopnosti, a kterým prokazatelně pomohl jistý druh tělesného cvičení.

V rámci studie z roku 2010, uveřejněné v časopise *Archives of Neurology*, vědci zkoumali skupinu lidí s mírnou kognitivní poruchou – což jsou ti, kdo kupříkladu začínají zapomínat nebo se pravidelně opakují. Tyto lidi přiměli, aby se vždy čtyři dny v týdnu věnovali pětáctiřicet minut až hodinu denně aerobnímu cvičení. Tento režim zkoumaní jedinci dodržovali šest měsíců. Kontrolní skupina měla ve stejném dlouhém časovém období provádět pouze strečink.

Před započítáním výzkumu a následně po něm byly provedeny paměťové testy. Vědci zjistili, že u osob v kontrolní skupině se kognitivní funkce nadále zhoršují. U skupiny, která se věnovala aerobnímu pohybu, se nejen nezhoršovaly, naopak se zlepšily. Po šesti měsících byly osoby zařazené do této skupiny schopny zodpovědět více testovacích otázek lépe než předtím, což znamená, že se jejich paměť zlepšila.

Následující výzkum s použitím skenování MRI ukázal, že aerobní cvičení dokáže zvrátit smršťování paměťových center v mozku, spojené se stárnutím. Podobný účinek nebyl ve skupině věnující se pouze strečinku zaznamenán. Aerobní cvičení pomáhá zlepšit průtok krve mozkem, výkonnost paměti a má vliv i na uchování mozkové hmoty.

Klíčové ale je začít s těmito změnami včas. Vysoká hladina cholesterolu a vysoký krevní tlak mohou poškozovat váš mozek už záhy poté, co jste oslavili dvacáté narozeniny. Po šedesátce a sedmdesátce, kdy se poškození mozku začíná plně projevovat, už může být příliš pozdě.

Tak jako je tomu u jiných tělních orgánů, také mozek má zázračnou schopnost se vyléčit, vytvořit nová synaptická spojení okolo těch starých, učít se novému i znovu tomu starému. Ničeho takového ale není schopen, pokud jej pravidelně třikrát denně ničíte. Pokud však mozek podpoříte zdravím prospěšnou stravou a tělesným cvičením, můžete se těšit z naděje, že zůstanete mentálně fit až do pozdního věku.

*Michael Greger*

# Nejhorší jídla před spaním

To, po čem sáhneme, když nás večer přepadne chuť na „něco na zub“, nás může nejen zasytit, ale také výrazně poškodit.

Petra Gálisová a Igor Bukovský, AKV

Zatímco málo kyselá jídla, jako jsou celozrnné potraviny, bylinné čaje, nízkotučné mléko, jogurt či banán příjemně utiší „kručící“ žaludek, tučná, sladká a kyselá jídla či nápoje s obsahem kofeinu mohou výrazně narušit kvalitu našeho spánku, zvětšit náš obvod v pase a dokonce i poškodit tkáň jícnu a hrdla.

Pojďme se podívat na to, které potraviny a nápoje jsou z tohoto pohledu našimi největšími nepřáteli.

Káva – nejenže je káva bohatá na kofein, je také hodně kyselinotvorná, a tak podporuje produkci a působení kyseliny chlorovodíkové (HCl) během spánku. Pokud se bez šálku kávy večer neobejdeme, volme raději kávu bezkofeinovou.

Čokoláda – po těžkém pracovním dni bývá tabulka čokolády někdy tím, po čem nejvíce toužíme. Pravidelné požívání čokolády těsně před spaním ale neohrožuje jen obvod našeho pasu – čokoláda obsahuje kofein a stimuluje i obsahem teobrominu, hořkého alkaloidu.

Alkohol – jedna sklenka na dobrou noc snad někomu příjemně zklidní nervy. Relaxační efekt ovšem působí i na spojení žaludku a jícnu. Uvolní se svalový svěrač, jenž přestane být schopen udržet nestrávené jídlo tam, kde má být (tj. v žaludku), což způsobí reflux. Reflux, o němž nemá většina postižených ani tušení. Tím se stává ještě rizikovějším – trvá hodiny a nikdo ho neřeší.

Sýr – ten se přece tolik hodí ke sklence vína, nebo snad ne? Žel, podobně jako víno i sýr může spustit problémy s jícnem. A pozor: měkké sýry (feta, brie, hermelín, ricotta apod.) způsobují reflux více než sýry tvrdé (parmezan, gouda apod.).

Ořechy – často se mluví o prospěšných účincích konzumace ořechů. Ale pokud jde o jejich konzumaci těsně před spaním, je třeba myslet na toto: ořechy jsou bohaté na tuky, a byť se jedná o tzv. dobré tuky, přesto jde o tuk, který již nedostane šanci na to, aby se „spálil“ běžnými denními aktivitami. Když si před spaním pochutnáme na větším množství jakýchkoliv ořechů, mohou se stát dvě věci: zůstanou „sedět“ v trávicím systému, ztíží nám usínání a zhorší kvalitu spánku a/ nebo se přemění na tukový polštář, se kterým často a mnohdy i marně bojujeme.

Tučná zpracovaná jídla – tedy jídla, jejichž konzumace nám často přináší uspokojení – ať už jde o hamburger nebo hranolky, sušenky či chipsy. Takové pokrmy v našem vnímání násobí večerní pohodu (mastné, slané, křupavé – mňam). Ale vedle toho, že obsahují nadměrné množství kalorií, i jejich konzumace způsobí uvolňování kyseliny chlorovodíkové, která naruší klidný noční spánek.

Kyselé ovoce – pomeranče, citrony, grepy, pomerančové džusy, ale i zelená jablka, třešně, broskve či borůvky. Nevinné požívání misky oblíbeného ovoce těsně před spaním může být vysvětlením refluxu, kterým trpíme.

Bublínkové nápoje – nejenže je popíjení sladkých sycených nápojů (limonád) zcela nevhodné z kalorických důvodů; plechovka či láhev navíc obsahují plno kyselin a oxidu uhličitého. Kyselina v nápoji poškodí nejen ochranný povrch zubů (sklovinu), ale škodí i tkáním, například žaludeční sliznici. V žaludku a střevech se drží nadměrné množství oxidu uhličitého, což zvyšuje pocity tlaku a bolestivou plynatost.

Zmrzlina – hurá! První pomoc po špatném a těžkém dni, kdy nás někdo našťoval, zklamal, urazil či dokonce zradil... Dejme si však pozor na to, abychom ji požíli s dostatečným odstupem před tím, než se odebereme na kutě (alespoň tři hodiny). Jinak si s sebou do postele bereme párek nepřítelů přátelských „kamarádů“ naší postavy a zdraví – nasycené tuky a bílý cukr. Tuk se během spánku nespálí a cukr prudce zvýší hladinu inzulínu v krvi, což může způsobit během spánku neklid, převrácení se, otáčení a dokonce i noční můru.

Z výživových doplňků není vhodné těsně před spaním užívat: koenzym Q10, velké dávky vitamínu C, česnek, třezalku tečkovanou a chrom. ●



Nejenže je káva bohatá na kofein, je také hodně kyselinotvorná, a tak podporuje produkci a působení kyseliny chlorovodíkové (HCl) během spánku.



# Gerontotoxiny

Každý z nás má v sobě biliony šroubovic DNA, které – kdybychom je navázali na sebe – by postačily k cestě na Měsíc a zase zpět.

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

**J**ak naše tělo zajišťuje, že se všechny navzájem nepropletou? Enzymy, známé jako sirtuiny, udržují naši DNA náležitě omotanou okolo proteinů připomínajících tvarem cívku.

Ačkoliv byly objeveny teprve nedávno, sirtuiny představují jednu z nejslibnějších oblastí v medicíně, neboť se, jak se zdá, podílejí na procesu zdravého stárnutí a zajištění dlouhověkosti. Pítevní studie ukazují, že jakmile sirtuiny přestanou být aktivní, začnou se projevovat hlavní symptomy nemoci – hromadění amyloidních povlaků a shluků tkáně v mozku. Sirtuiny zajišťují jakýsi ochranný mechanismus, jehož potlačení způsobuje nástup Alzheimerovy choroby. Farmaceutický průmysl se snaží nalézt léky, které by navýšily aktivitu sirtuinů, proč se ale ze všeho nejdříve nepokusit zabránit tomu, aby k poklesu jejich aktivity vůbec došlo? Významně tomu dopomůžete, když omezíte či nejlépe zcela vyloučíte ze své stravy produkty pokročilé glykace neboli AGE.

AGE je příhodná zkratka, neboť tyto proteiny jsou pokládány za „gerontotoxiny“, tedy za toxiny způsobující stárnutí (z řeckého slova *geros* označujícího „vysoký věk“). Předpokládá se, že AGE zrychlují proces stárnutí tím, že proteiny navzájem křížově propojují, způsobují ztuhnutí tkáně, oxidační stres a záněty. Tento proces může hrát určitou úlohu při tvorbě katarakty a při degeneraci žluté skvrny v oku, stejně jako při poškození kostí, srdce, ledvin a jater. Mohou rovněž postihnout mozek, přičemž urychlují smřšťování mozku s tím, jak stárnete, a postihují ochrannou funkci sirtuinů.

Starší osoby s vysokou hladinou AGE v krvi nebo moči trpí podle všeho s přibývajícím věkem zrychlenou ztrátou kognitivních funkcí. Zvýšená hladina AGE byla rovněž zjištěna v mozku obětí Alzheimerovy choroby. Odkud AGE ale pocházejí? Některé vznikají ve vašem těle přirozenou cestou při detoxikaci, na rozdíl od cigaretového kouře jsou však jejími hlavními zdroji „maso a produkty odvozené od masa“ zpracované některým ze

způsobů „suché“ tepelné úpravy (smažení, grilování, pečení). AGE vznikají v prvé řadě tehdy, když je potrava bohatá na tuk a proteiny vystavena vysokým teplotám.

Na obsah AGE bylo otestováno přes pět stovek pokrmů, například hamburger Big Mac, kapsy plněné masem a sýrem, káva či želatinový dezert. Všeobecně mají vysoký obsah AGE maso, sýry a potraviny s vysokým stupněm zpracování, zatímco obiloviny, fazole, chléb, zelenina, ovoce a mléko ho mají nejnižší.

Tady je pár produktů, u nichž byl zjištěn nejvyšší obsah AGE: 1. Grilované kuře, 2. slanina, 3. grilovaný párek, 4. pečené kuřecí křídlo, 5. pečené kuřecí stehno, 6. steak smažený... Došlo vám to?

Na způsobu přípravy jídel skutečně záleží. Pečené jablko má třikrát více AGE nežli syrové a grilované kuře ho má více než vařené. Největší vliv má ale samotný zdroj potravy: pečené jablko má 45 jednotek AGE ve srovnání se 13 jednotkami AGE u syrového jablka, grilovaný párek má 10143 jednotek, zatímco vařené 6736. Vědci doporučili při tepelném zpracování masa používat takzvané mokré metody, jako je vaření v páře či dušení. I vařená ryba má však stále desetkrát více AGE než sladký brambor grilovaný celou jednu hodinu. Maso má přibližně dvacetkrát více AGE než celé potraviny s vysokým stupněm zpracování, jako jsou snídaňové cereálie, a přibližně stopadesátkrát více než čerstvé ovoce a zelenina. Drůbež je na tom nejhůře, vykazuje o dvacet procent AGE více než hovězí. Vědci dospěli k závěru, že i mírná redukce přísunu masa může ve skutečnosti snížit každodenní přísun AGE na polovinu.

Zjištěním, že aktivitu sirtuinů můžeme blokovat nebo naopak podporovat tím, že se vyhneme konzumaci jídel s vysokým obsahem AGE, byla zřejmě objevena nová strategie, jak bojovat s Alzheimerovou chorobou. Tím, že budeme jíst a žít zdravěji, můžeme eliminovat některé z nejnebezpečnějších rizikových faktorů u nejdůležitějších onemocnění mozku. ●

# Vápník a osteoporóza

Mlékárenský průmysl propaguje své výrobky jako dobrý zdroj vápníku, potřebný k prevenci osteoporózy.

**Michael Klaper, ACLM**

**N**aznačuje se zde, že osteoporóza je onemocnění z nedostatku vápníku a pokud budeme konzumovat dostatek vápníku – převážně z mléčných výrobků – naše kosti zůstanou silné.

Byť se může jednat o účinnou marketingovou strategii, není založena na vědeckých faktech. Osteoporóza není onemocněním z nedostatku vápníku. Američané přijímají stravou více vápníku než kdokoliv jiný na naší planetě. Přitom ale Američanky vykazují větší výskyt osteoporózy než prakticky kdokoliv jiný na světě.

Již tento samotný fakt by měl rozpovídat přesvědčení, že osteoporóza je způsobena nedostatkem vápníku. Pokud by tomu tak bylo, nesetkali bychom se s ní v rozvinutých zemích, jako jsou např.

USA – ale právě v takových zemích je její výskyt nejčastější.

Výsledky studií z nedávné doby dokonce ukázaly, že čím více mléka a mléčných výrobků žena konzumuje, tím vyššímu riziku zlomeniny krčku je vystavena. Je jasné, že kravské mléko ani výrobky z něj nepomohou v prevenci ani léčbě osteoporózy.

Není-li osteoporóza důsledkem nedostatku vápníku, co tedy je? Každý student prvního ročníku lékařské fakulty se během hodin fyziologie – pokud je neprosplí – dozví o tom, že čím více kosti zatěžujete, tím silnějšími se stávají. Zvedání břemen, chůze do kopce se zátěží, přenášení věcí, to vše stimuluje buňky osteoblastů k vytváření kostní hmoty. Stejně jako u svalů, čím více je namáháte, tím silnějšími se stávají.

V minulosti jsme své kosti mnohem více namáhali; sbírali jsme dříví na podpal, zdvihali koše se zeleninou, nosili pytle s obilnými zrny či vědra s vodou, oháněli se krumpáči a rýči či přehazovali kupky sena. Tato fyzická aktivita zatěžovala naše kosti, které v reakci na ni sílily. Osteoporóza se běžně před začátkem 20. stoletím nevyskytovala – a i dnes se s ní setkáme jen zřídka u lidí, kteří až do pokročilého věku zůstávají fyzicky aktivními.

Budme ale vítáni do 21. století, ve kterém

jsme se definitivně vzdali životního stylu budoucího pevné kosti – a celý den doslova posedíme. Sedíme u snídaně. Sedíme v autě, když jedeme do práce. Sedíme před počítačem, když si vyděláváme na živobytí, a na oběd se pohodlně usadíme ke stolu v jídelně či restauraci. Sedíme v autě, autobusu, vlaku či letadle, když se někam přepravujeme. Večer sedíme hodiny u televize nebo u počítače. A pak se uložíme ke spánku.

Možná znáte lidové rčení: „Co se neužívá, to zakrňuje“. Vzhledem k tomu, že po svých kostech nic nechceme, slábnou a pórovatí – až se začnou drobit jako polystyrén. To je realita osteoporózy.

Nedostatek fyzické aktivity, společně s široce rozšířeným nedostatkem vitamínu D, který je důsledkem našich životů bez slunečního svitu, plus holdování takovým „zlodějům vápníku“, jako je strava s vysokým obsahem bílkovin, nadbytkem soli, kofeinu a sycených nápojů obsahujících kyselinu fosforečnou, která zvyšuje vylučování vápníku ledvinami – to vše způsobilo drastický pokles hustoty kostní hmoty u celých národů. Jinými slovy, osteoporóza je vlastně atrofováním kostí.

Osteoporóza je onemocněním, které se dá zvrátit eliminací výše zmíněných „zlodějů vápníku“. Doporučit se dá i pořízení si zátěžové vesty, kterou budete nosit při chůzi, domácích pracích či jiných aktivitách 20–40 minut každý den. Začnete s nižší hmotností vesty a postupně se propracujete k 5 či více kilogramům. Při každém kroku se váha přenáší





na páteř, kyčle i kosti nohou – které na ni reagují. Hustota kostí se brzy začne zvyšovat – a nemusíte užívat žádné léky. Postupné zvyšování zatížení zajistí, že kosti budou dále silnit – pokud se ovšem současně uvedete do pohybu. ☺

Je také dobré si položit následující otázku. Pokud je kravské mléko nejlepším zdrojem vápníku (a jak se často v reklamách uvádí, vlastně jediným pořádným zdrojem), odkud kráva bere všechn ten vápník, který se ukládá do jejích silných kostí a nachází se i v jejím mléku? Tento vápník samozřej-

a naopak obsahuje řadu věcí, u kterých nám prospěje, když je do sebe dostávat nebude – jako jsou nasycené tuky, bovinní růstové faktory či bílkoviny vyvolávající nemoci – když nezminíme rezidua antibiotik, pesticidů a hnisu.

Většina dětí na naší planetě vyrůstá bez problémů bez toho, že by konzumovala větší množství mléčných produktů – ke kterým jednoduše tyto děti nemají přístup z důvodu neexistence chladniček atp. Tyto děti se ovšem živí nerafinovanou rostlinnou stravou a dostává se jim dostatek pohybu pod širým



*V minulosti jsme své kosti mnohem více namáhali; sbírali jsme dříví na podpal, zdvihali koše se zeleninou, nosili pytle s obilnými zrny či vědra s vodou, oháněli se krumpáči a rýči či přehazovali kupky sena.*

mě pochází ze zelených rostlin, kterými se kráva během dne – za přirozených podmínek – živí. Vápník potřebují všechny zelené rostliny, aby byly stěny jejich buněk pevné – a já jsem přesvědčen, že právě odsud by i člověk měl získávat většinu vápníku, který potřebuje.

Pokud budete každý den konzumovat množství zelené listové zeleniny – kapustu, špenát, zelí, brokolici atd. – které případně ještě doplníte o vápník obohaceným tofu či fortifikovanou pomerančovou šťávou, snadno si zajistíte dostatek vápníku ve stravě; jestliže budete samozřejmě současně dostatečně fyzicky aktivní, a to nejlépe na čerstvém vzduchu (vystavení slunečnímu záření).

Pití mléka a užívání tabletek vápníku nás nezachrání. Ve skutečnosti se ukázalo, že užívání doplňků vápníku zvyšuje riziko kalcifikace cév a vazů – a to jsou tkáně, u kterých o zvápenatění nestojíme.

Suma sumárum, kravské mléko neobsahuje nic, bez čeho bychom se neobešli,

nebem. Jejich kosti jsou silné a silné i zůstávají – pokud je tedy nenechají atrofovat, jak se to děje v Severní Americe a Evropě.

V mé lékařské praxi dokážu snadno rozpoznat konzumenty sýrů a mléka. Tváře, šíje i boky mívají tvarohovité a zavalité. Na celém jejich těle je vidět, že každý den konzumují něco, co je plné tuku, hormonů a dalších růstových faktorů, díky čemuž získávají tučná panděra, býčí šíje a někdy – troufnu si říct – i poněkud kravskou podobu. ☺

Oproti tomu často mohu pozorovat pozoruhodnou změnu, když bývám svědkem toho, jak se změní celá podoba člověka, jenž přestal konzumovat veškeré mléčné výrobky – objeví se jeho skutečné rysy; někdy svalnaté, někdy štíhlé, vždycky vítané. Člověk doby postmléčné prostě vypadá celkově zdravější a méně „nafouklý“.

Pokud tedy nejste náhodou tele, tento váš lékař se domnívá, že vám bude mnohem lépe, když nebudete konzumovat vůbec žádné mléčné výrobky. ☺

## Jahody, proti dně a revmatismu

V pohádce O dvanácti měsíčkách zlá macecha vyslala Marušku pro jahody v zimě. Jasně, sledovala jediný cíl – zbavit se Marušky.

O jahody jí nešlo, protože v zimě má člověk jíst potraviny, které ho spíše ohřejí, a jahody ochlazují. Navíc v zimě sice jahody sežene, ale nejspíš až z druhého konce zeměkoule. Aby je z takové dálky dopravili, je třeba je všelijak naimpregnovat a to už ty jahody tak zdravé nebudou, jako když si je natrháte v červnu ve voňavém lese.

To je úplně něco jiného! Takové jahody jsou skvělé pro očistnou kúru – vážou jedovaté látky ve střevech a ještě tam působí protizánětlivě. Navíc obsahují spoustu manganu. Tento stopový prvek je třeba, aby enzymy mohly správně pracovat. Když nám chybí, jsme unavení, bolí nás klouby, jsme nervózní... Sednout si pěkně na sluníčko s miskou jahod, posypat trochou cukru, trošku pomačkat a jíst... to hned nervozita přejde. Kyselina listová a vitamin C taky udělají své.

Jahody doporučovaly babky kořenářky proti dně, revmatismu i proti ledvinovým kamenům, ale taky při onemocnění močového měchýře i při horečce. Zajímavé je, že v jahodách vědci skutečně objevili něco jako rostlinné antibiotikum. To má jahoda proto, aby ubránila své plody proti hnití. Tohle antibiotikum si však dovede poradit i s původcem tyfu! V jahodách je i další „anti“ – jsou tam velmi účinné antioxidační látky, důležité proti volným radikálům. To ještě není všechno. V jahodách je prý i látka podobná acylpyrinu. A to by zas vysvětlovalo jejich účinky proti revmatismu a horečce. Hotová lékárníčka, vidíte? Nejdůležitější však je, že jahody chutnají rozhodně lépe než nějaké chemikálie.

Ty dámy, které chtějí zhubnout, bude jistě zajímavé, že jahody patří mezi ovoce s nejnižším obsahem kalorií – dokonce jich mají méně než meloun. Ovšem když píšou „jahody“, míním tím pouze jahody, nikoli jahodový pohár se šlehačkou a cukrem a navrch ještě dortík s pařížskou šlehačkou. ☺

**Hanka Synková, Všechno je dobré (Triton)**

# Integrita, jak jste na tom?

Výraz integrita pochází z latiny a dal by se vyjádřit jako nepoškozený, celý, bezúhonný, zdravý.

Jana Krynská, Advent

**T**ělesnou integritou rozumíme neporanění a nedotknutelnost našeho těla – poranění, ale i pohledek ji narušuje. Člověka, který je integrální v morální oblasti, můžeme popsat jako neúplatného a nepodplatitelného, s hluboce zakotvenými hodnotami, které pevně zastává a nenechá se od nich odvrátit.

V jednání je věrný a důsledný – „má rovnou páteř“.

Udržet si integritu v oblasti myšlení znamená nestát se závislým na jiných lidech, jejich mínění a idejích, na ideologiích, nepodléhat tlaku reklamy a svádívých nabídek sexu či financí. Integrita je ve společnosti vysoce ceněna, a přesto tolik chybí – často i nám.

## Integrita znamená soulad teorie a praxe

Integrita je často zaměňována za čestnost a bezchybnost, což je zjednodušující. Pokud je rozpor mezi tím, co říkáme, a tím, co konáme, potřebujeme více integrity. Filozof R. W. Emerson napsal: „Tvé činy mluví tak hlasitě, že neslyším tvá slova.“ Být integrální podstatným způsobem ovlivňuje naše zdraví i zdraví celé společnosti.

Vzpomínám na jednoho z mých pacientů v době nedávno minulé. Byl učitelem, a přestože měl k Pánu Bohu vztah, podepsal

prohlášení, že je „vyrovnan s náboženskou otázkou“ – to aby neztratil zaměstnání. Soudruzi návštěvnost kostelů (i modliteben) pečlivě sledovali, a tak můj známý jezdil na mši hodně daleko. Rozpor mezi vnějším chováním a vnitřním přesvědčením nesl těžce a projevovalo se to i na jeho nemocnos-



ti – měl vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, průduškové astma i trvale bojácný postoj.

Příkladem velké integrity a jejího dopadu na společnost je Mahátma Gándhí.

## Integrita znamená právo na svébytnost

Každý člověk má své přednosti i nedostatky, silné i slabé stránky. Integrita znamená poctivé sebepoznání, čestně si přiznat, co mohu a kde jsou hranice mých schopností.

Rádi bychom byli dobří, ale opravdově integrální člověk se nečiní lepším, než je, stojí za svými nedostatky i selháním a přebírá za ně odpovědnost. To umožňuje osobní růst i čistotu vztahů. Integrita obsahuje transparentnost a věrohodnost, usiluje o celost ve všech oblastech života, ale neznamená dokonalost. Jde o vyladění svého ideálního a skutečného „já“. Příliš vysoké sebehodnocení a perfekcionismus vyčerpávají psychickou energii, příliš nízké sebehodnocení ji blokuje – a oba stavy vedou k depresi a zdravotním potížím.

Při dobré integritě nevnučujeme jiným svou vůli, nevnučujeme jim své názory a postoje, ale ani nepřipustíme, abychom svoji hodnotu odvíjeli od toho, jak nás vnímají a posuzují jiní. Smím být sám sebou, takový, jaký jsem. Čím čestněji se v tomto smyslu chovám sám k sobě, čím více mé sebevědomí ladí s mým pravým „já“, tím integrálněji žiji a tím stabilnější je má psychická rovnováha.

## Jak se integrita buduje?

Základním prvkem je obraz, jaký si o sobě vytváříme. V každé chvíli náš mozek vysílá i přijímá signály z nervové soustavy, které jej informují o tom, v jaké poloze se právě nacházíme, zda jsme zvolený pohyb udělali správně – konfrontuje naše jednání s realitou. Sebevědomí a sebevědomí je jedním z nejdůležitějších úkolů našeho mozku. Zahrnuje nejen tělesné já (jsem na tomto místě, v té a té poloze), myšlení a emoce (dělám zrovna toto a s tímto cílem

a těmito pocity), ale i naše autobiografické, sociální já a mnoho jiných vjemů. V psychologické oblasti se výstavba vlastního sebevědomí stává velmi komplexní a snadno může dojít k nepochopení, konfliktům a větším či menším rozdílům mezi sebepojetím a skutečným, opravdovým já. Uvedu příklad: Pomáhat druhým je vaše vysoká etická hodnota. Vaše žena vás požádá o pomoc při nákupu, vy jste jí to slíbil, ale teď jste zrovna přišel z práce a v té konkrétní chvíli nemáte



na to dost sil... A ona naléhá – tak se překonáte a jdete. Ale není to pohodové nakupování, co chvíli vybuchnete a nakonec se ještě oboříte na vašeho psa, který se vám připlétl do cesty. Nebylo by lepší poctivě zhodnotit své možnosti i hranice, vyjádřit je druhému vhodným způsobem a společně najít jiné řešení?

Pokud přeceníme své schopnosti, nevyládíme své sebevědomí s reálnými možnostmi a snažíme se udržet svůj obraz (dostát svým představám), dostáváme se do energeticky náročné situace. Je možné své reálné pocity ignorovat, potlačit a vnějšně jednat odlišně, ale tam někde uvnitř zůstanou a vyplují na povrch v nesprávný čas a v nevhodnou chvíli, zdánlivě i na nicotný podnět. Přepínat – ale i nevyužívat – své síly je cesta k sebezničení a také ke zničení svých vztahů, neboť nikdo nechce být zneužíván nebo manipulován. Integrita tedy začíná sebepoznáním.

## Integrita vytváří vztahy

Ponechává se dobře a realisticky hodnotím, mohu být autentický, opravdový a jako takový i od ostatních přijímán. Obraz, který o sobě máme, z nás také vyzařuje a druzí na něj reagují.

Co vytváří mou osobnost, kdo jsem a kým chci být? Čím lépe se znám, tím lépe znám i své potřeby a nesnáze a jsem schopen mít porozumění pro problémy a nedostatky jiných. Mohu proto svobodně a volně potkat druhého člověka, mohu být opravdový a chovat se otevřeně a čestně. Nenosím masku, se kterou autentický vztah nelze vytvořit. Integrita ve vztazích znamená, že jsem odpovědný sám za sebe.

Mluvím o sobě a za sebe, ne za jiné, neskrývám se za obecné „my“ nebo „ono se“, říká se“ či „dělají to všichni“. V odborné řeči se správnému vyjádření říká „Ich forma“ – vím, co chci, za čím stojím, co je pro mne důležité a za co se v životě zasazuji. Sděluji svůj názor, ale jsem ochoten slyšet i názor toho druhého. Nenesu odpovědnost za jeho chování, ale za své chování vůči němu. Zdravé sebevědomí umožňuje přijetí toho druhého – takového, jaký je. A teprve bezpodmínečné přijetí umožňuje změnu a nápravu. Do

té nesmí být nikdo nucen, každý má právo na svou osobitost a v otevřené diskusi má být jeho hlas slyšen (základní lidské právo).

## Integrita jako ochrana

Máme sklon přizpůsobovat se prostředí, ve kterém se nacházíme. A tak se jinak chováme v zaměstnání, jinak v rodině či kruhu přátel a jinak v církvi. Takový způsob života však vede k hrubým rozporům ve struktuře naší osobnosti. Teoretická víra vede k neu-

róze, víra prakticky žitá osobnost posiluje. Integrita směřuje naše myšlení k pravdě, opravdovosti, přesvědčivosti a realitě. A myšlení převádí do konání. Když se z tohoto úhlu podíváme na oblast zdraví, uvědomujeme si, jak často jsme nečestní i sami k sobě. Pokud jsme skutečně upřímní, pak jsme ochotni prověřovat skutečnosti a rozpoznávat vlastní zauja-

tost či bazírování na banálnostech. Integrita nás nutí řídit se poznáním a přesvědčením, nikoli pocity a náladami. Krátce řečeno – integrita nás chrání před pokrytectvím a propagandou do závislosti.

## Integrita umožňuje nápravu

Každý někdy nějak selhal a požadavkům integrity nedostál. Možná to bylo selhání tak velké, že přineslo jiným utrpení a nás trápí pocity viny a lítosti. Integrita umožňuje přiznání viny, vyznání i lítost. Známkou opravdové velikosti je, když člověk za svým selháním stojí, je ochoten je přiznat. Když mu na ně jiní lidé poukážou, nemá svou „nevinu“ hájit výmluvami nebo obviňováním jiných osob. Právě doznání a lítost jsou předpokladem odpuštění, které v této situaci potřebujeme. Jako další krok je pak potřebné hledat způsob, jak chybu napravit a jak v budoucnosti podobná selhání eliminovat. Pokud bylo někomu ukrivděno nebo byl někdo poškozen, je nutné kromě nápravy také hledat usmíření. Na principu lítosti a pokání udílí své odpuštění také Pán Bůh. Ne na základě potrestání a odčinění chyb, ale na základě daru milosti v Pánu Ježíši Kristu.

Přeji vám i sobě, aby se nám neustále dařilo čestně stát i za svým pochybením, neboť v Pánu Bohu máme naději. To nás uvolňuje a zlepšuje naše vztahy k sobě i k bližním. Integrita výrazně přispívá k dobrému duchovnímu i tělesnému zdraví. ●

## Čím Češi poškozují životní prostředí?

Ani plastová brčka a igelitové tašky, ani automobilismus, ale vytápění, velká spotřeba elektřiny a nadměrná konzumace vepřového masa jsou největšími hříchy průměrného Čecha vůči životnímu prostředí. Zjistila to nejnovější studie vědců z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

„Pokud bychom měli každému z nás dát náhrobek za to, čím jsme přírodu nejvíce poškodili, bylo by to za energii spotřebovanou v našem životě,“ nebojí se drsného přirovnání jeden z autorů studie a zároveň děkan Fakulty technologie ochrany prostředí VŠCHT Vladimír Kočí.

Cílem vědců bylo dát dohromady data převážně z Českého statistického úřadu a najít odpověď na otázku, která lidská činnost v průměru ovlivňuje životní prostředí nejvíce. „Myslíme si, že je dobré si problémy seřadit podle významnosti a řešit je postupně,“ vysvětluje děkan, proč se do výzkumu pustili.

Výsledky ukázaly, že první místo obsadila právě spotřeba energií pro vytápění, klimatizaci a obecně chod domácnosti. Elektrická i tepelná energie se totiž u nás ve velké míře získává z fosilních zdrojů. Především spalováním uhlí se do prostředí uvolňuje hodně škodlivých látek. „Když si ochlazujete místnost klimatizací, která spotřebovává hodně elektřiny, znamená to, že se v severních Čechách ovzduší, potažmo půda a voda znečistily velkým množstvím emisí,“ upozorňuje Vladimír Kočí.

Jako druhá nejvýznamnější oblast znečištění se ukázala spotřeba potravin. U Čechů dominuje konzumace vepřového masa. Každý z nás průměrně za rok sní 43 kilogramů tohoto druhu masa. Jeho chov je přitom energeticky velmi náročný, protože samo prase spotřebuje před porážkou mnoho potravy. „Málokoho napadne, jaké má vepřo-knedlo-zelo dopad na životní prostředí,“ poukazuje Vladimír Kočí.

Chov hovězího dobytka je sice ještě náročnější, průměrně ho však sníme jen 8,5 kilogramu ročně. Pokud by autoři studie měli dát jedno doporučení, jak každý může přispět k zlepšování životního prostředí, bylo by to omezení konzumace masa.



# Finance, kdo je tady pánem?

O penězích se nemluví, říká jedno německé přísloví. A skutečně, Němci o penězích opravdu nemluví.

**Z knihy Gábora Mihálce Než si řeknete ano. Vyдалa CASD.**

**N**a jedné straně jich totiž mají dost a na straně druhé považují peníze za přísně soukromou záležitost – takže přijít s tímto tématem by bylo nezdvořilé.

Jiná je však situace v případě přípravy na manželství – i manželství samotného. Finance jsou na jednom z předních míst mezi možnými zdroji konfliktů. Každý člověk si z původní rodiny přináší svůj žebříček hodnot a zvyky; a ty uplatňuje v dospělosti. Když dva lidé spojí své životy, setkávají se dva různé žebříčky hodnot a dvě životní zkušenosti, které se v zájmu dobrého fungování musí sladit.

Mnozí říkají, že se od peněz umějí oprostít a že peníze nijak neovlivňují jejich rodinný život. Podle mě je to nemožné. Lidé stráví každý den 60 až 80 % svého času (kromě doby, kdy spí) vyděláváním peněz, jejich utrácením a tím, že nad nimi přemýšlejí. Z toho vyplývá, že peníze nutně ovlivňují i partnerský vztah.

## Nejčastější pasti

Většina lidí musí sama přijít na to, jaký jen ten nejsprávnější způsob zacházení s penězi. Ve škole se to neučí a také přínos příkladu, který viděli v rodině, bývá sporný. To, které faktory mohou mít zvláště velký vliv na zdar manželství, dobře ukazují poznatky, které získal David H. Olson z odpovědí 50 tisíc dotazovaných manželských párů: 72 % dotazovaných by si přálo, aby byl partner v zacházení s penězi opatrnější, 71 % uvádělo, že nedokáže ušetřit peníze, 63 % přiznávalo, že jim dělá potíže určit žebříček důležitosti, na co peníze použít, 56 % uvedlo, že je tíží výše dluhů a 52 % už se dostalo do problémů souvisejících s užíváním kreditní karty.

Olsonova zjištění se shodují s výsledky testů, podle nichž je vedle žárlivosti otázka peněz hlavní příčinou hádek mezi partnery. V každém třetím páru si partner stěžuje, že

jeho protějšek zachází s penězi nezodpovědně, v každém čtvrtém páru si jeden z dvojice myslí, že ten druhý penězi plýtvá, a každý pátý pár se kvůli nedostatku financí pravidelně hádá.

## V síti společenských mýtů

Náš vztah k penězům se řídí několika společenskými zvyklostmi, jež nám byly vštípeny tak nenápadně, že jsme si toho ani nevšimli. Často si jejich dopad uvědomíme až ve chvíli, kdy se objeví vážné následky. V následujících odstavcích se podíváme na tři nejčastější mýty.

Když si pořídíme to a ono, budeme šťastní. – Tento mýtus se nás zmocní už v dětství. Hned víme, za co utratit kapesné, protože vždy existuje nějaká reklama, která vede děti k uvažování, že pouze tehdy budou „in“, získají-li propagovaný výrobek. Spoření či promyšlené nakládání s penězi nepovažuje



současná společnost za hodnoty, protože s takovým přístupem k penězům se jenom připravíme o něco dobrého! „Zboží nabízíme jen teď, jen pro vás, je ho omezené množství do vyprodání zásob!“ Lidé, kteří si již v dětství zvyknou na takové smýšlení, budou v dospělosti sloužit konzumní společnosti.

I obchodní řetězce vás vědomě ovlivňují, abyste impulzivně vkládali do nákupního vozíku také věci, které jste původně ani koupit nechtěli. Pravidelně přestavují regály tak, aby nutily kupujícího projít celý obchod, než najde zboží, které chtěl. A ten samozřejmě cestou objeví celou řadu výrobků v akci... Dobrou obranou je chodit na nákup se seznamem (protože pak koupíte jen to, co skutečně potřebujete, a ne to, na co dostanete chuť). A ještě jedna drobná rada: nikdy nechoďte nakupovat hladoví! Vyzkoušel jsem to a výsledkem jsem byl překvapen. Při nákupu v hodnotě asi dva tisíce korun jsem utratil téměř o tři stovky více, když jsem šel na nákup hladový (dostal jsem totiž chuť na všechno, co jsem uviděl).

Dluhy jsou přijatelné a nezbytné. – Tak jako přijímáním prvního mýtu sloužíme obchodním řetězcům, tímto druhým podporujeme úvěrové společnosti a jejich poradce. Ještě před několika desetiletími se říkalo: „Nohy natahuj, jen co peřina stačí!“ Dnes nás tyto společnosti nechávají věřit tvrzení, že všechno potřebujeme hned teď, a pokud na něco nemáme, klidně si to můžeme koupit a úplně stačí, že dluh splatíme v následujících letech nebo desetiletích. Kdybych to chtěl poněkud zveličít, řekl bych, že dnešní člověk si za peníze, které nemá, koupí hromadu věcí, které nepotřebuje, aby mu záviděli lidé, které nemá rád. Je to logické? Musíte to vy osobně finančně podporovat? Jistěže ne! Nedovolte, aby reklamy zneužívaly vaši důvěřivost! Úvěrové společnosti nemají za cíl vám pomoci, půjčí vám peníze pouze proto, že se jim to bohatě vyplatí!

I hospodářská krize v předchozích letech ukázala, jak jsme v této oblasti zranitelní. Mnohé rodiny se zadlužily až na hranici únosnosti, a když se najednou zvýšily splátky úvěrů, nedokázaly je uhradit. Hodně lidí ztratilo své domy, jiní si museli najít druhou práci, případně odešli za prací do zahraničí a rodinu nechali doma. Takoví lidé často nepočítají s rizikem, že pod tlakem dluhů a v neustálém pracovním vypětí budou mít méně času na manželství, a tím se partneri postupně odcizí a nakonec i rozvedou.

Stejně problémy může způsobit také nezodpovědné používání kreditní karty. Tím, že

u kreditní karty můžeme jít do minusu a člověk může mít kreditních karet i několik, přijdou mnozí k takovým dluhům, že důsledky nezodpovědných rozhodnutí ponесou přinejmenším následujících 20 let.

Trochu víc peněz by vyřešilo všechny naše problémy. – Tento mýtus úzce souvisí s předchozími dvěma a dobře ilustruje změnu, která se odehrála během naší generace. Slovo „více“ se stalo heslem, které je aktuální pro mnoho oblastí života. Řídíme více aut, více pracujeme a více vyděláváme, více nakupujeme, spotřebováváme více neobnovitelných zdrojů energie, nahromadilo se nám více dluhů a produkujeme více odpadu než kterákoliv generace v historii. Proč je toto uvažování zavádějící? Protože ve skutečnosti správné zacházení s penězi nesouvisí s výší mých příjmů. Tomu, kdo neumí méně nakupovat a smysluplně využít věci, které už má, více peněz problém nevyřeší. S vyššími příjmy se totiž – pokud se žebříček hodnot a zvyky spojené s utrácením nezmění – neustále zvětšují i potřeby; a jakkoli v rozpočtu roste strana příjmů, nebude to stačit, protože úměrně tomu stoupají i výdaje.



### Kdo rozhoduje?

Největší šance na vyrovnané, šťastné manželství je tehdy, když se oba partneři cítí ve vztahu rovnocenní. To by se mělo projevit i v oblasti financí. Nejlepší je, když rozhodnutí týkající se financí děláte společně. Jeliž manželství zahrnuje společný život a společný majetek, nemohou v něm platit stejná pravidla jako při obchodování. Není to tak, že by výše vkladu (velikost výplaty) určovala podíl na rozhodování. Manželství je společenství dvou rovnocenných dospělých lidí, ne podnikání. To samozřejmě nevyklučuje, že

jeden z partnerů rozumí financím lépe než ten druhý, a proto na rodinný rozpočet dohlíží. Při rozhodování by však měli mít oba stejné právo.

### Domácí rozpočet

Některé položky v rozpočtu vám mohou připadat nezvyklé. Podívejme se na ně trochu pozorněji.

Úspory. – Žádná firma nemůže dlouhodobě fungovat bez úspor. Stejně je to i v manželství a rodině (přítom ale pořád platí, že manželství není podnikání). Kdykoli může nastat nepředvídaná situace (nemoc, ztráta zaměstnání atd.), ve které bude rodina nutně potřebovat hotovost. Podle odborníků je dobré, když má rodina naspořenou částku odpovídající čtvrtletním výdajům. Kromě této „železné rezervy“ je dobré vědomě a s předstihem šetřit na konkrétní vyšší investice plánované v budoucnu, a pokud je to možné, velkým přínosem jsou i dlouhodobé úspory (např. ve formě důchodového spoření). Čas od času může být velkým pokusem sáhnout na tyto dlouhodobé úspory, proto je dobré se na ně dívat tak, jako kdyby momentálně ani neexistovaly.

Budování manželství. – Do této kategorie lze zařadit všechny peníze, které utratíte za sebe, za pěstování vašeho vztahu (knihy o manželství, semináře o budování manželství, romantický víkend a jiné). Kromě konkrétních cílů má existence této kategorie i vedlejší psychologický účinek: každý měsíc vám připomene, že vaše manželství potřebuje péči, pozornost a „údržbu“. Když do něčeho investujete peníze, pak si toho i více ceníte.

Dary. – Možná se vám zdá divné, že mezi položky rodinného rozpočtu jsou zařazeny i dary, ale to, co je pro nás nezvyklé, má v jiných zemích hlubokou tradici. Z bohatství by měla vyplývat i jistá odpovědnost. Vždy se najdou lidé, kteří jsou na tom hůře než my a pro které může i malá pomoc hodně znamenat. Nemusíme si klást velké cíle. Někdy pro člověk v bezvýhodné situaci znamená gesto více než samotná hodnota daru. A kromě toho máme ujištění, že dávným druhým rozhodně nezchudneme. Stará biblická moudrost neztratila nic na své platnosti: „Někdo rozdává a přibývá mu stále, a kdežto ten, kdo je skoupý, mívá nedostatek. Duše štedrá bude nasycena tukem, a kdo občerstvuje, bude též občerstven.“ Vědomá a pravidelná dobročinnost je důležitou morální hodnotou, kterou bychom měli předávat i svým dětem. ●

# Přestárlé dítě v síti

Nabídku napsat úvodní slovo ke knize *Dítě v síti* jsem nejprve odmítl. Můj vztah k moderním technologiím je mírně řečeno konzervativní.

Jan Hnízdil

Používám nejstarší typ tlačítkového mobilu. Nemám vlastní mailovou adresu. Facebook mi před lety založil nějaký fanoušek. Používám ho výhradně ke zveřejňování textů nebo termínů besed. Komunikaci na něm nepěstuji. Na časté žádosti o lékařskou radu prostřednictvím Facebooku nebo přes Skype kopíruji automatickou odpověď: „Lituji, komplexní medicína je založená na osobním setkání a vztahu. Konzultace na dálku neposkytují. Máte-li zájem, můžete se objednat.“ Moje znalosti počítačových technologií a fungování sociálních sítí jsou na úrovni mírně retardovaného dítěte. Právě proto jsem se k napsání předmluvy odhodlal. Jsem vlastně přestárlé dítě v síti.

Když kliknu na špatnou klávesu, zmizí mi neuložený rozepsaný text, rychle ztrácím nervy a volám o pomoc dceru. Johanka přijde, shovívavě mne pohladí a poví: „Klid tule. To bude dobrý.“ Problém pak během pár vteřin vyřeší. Po přečtení knížky *Dítě v síti* už ji možná nebudu tak často potřebovat.

Dozvěděl jsem se z ní o rizicích, o nichž jsem do té doby nevěděl nebo je vnímal jen intuitivně. Kniha problém nadužívání, zneužívání a závislosti na počítačových technologiích pochopitelně neřeší. Patří ale k základní počítačové gramotnosti. Pokud se s ní rodiče seznámí, může zabránit vážným škodám na tělesném i duševním zdraví dítěte. V ordinaci se s nimi potýkám každý den.

Rodiče dovlečou vzpouzející se ratolest a spustí: „Pane doktore, naše Jana je pořád nemocná, za rok brala osmkrát antibiotika... Jirka je neklidný, nezvladatelný, neurolog mu diagnostikoval ADHD, psychiatr nasadil antidepresiva... Mirek se nám v osmi letech v noci počurává, vyšetření nic neprokázala, léky nepomáhají... Udělejte s ním něco. Uzdravte ho alternativně.“

Ale jak alternativně? Jak si to vlastně představují? Dítě je přece zrcadlem rodiny. Rodiče by chtěli, aby dítě bylo zdravé, ale způsobu života rodiny se to nedotklo. Svatá prostoto! To přece nejde!

Když se pak malého pacienta v nepřítomnosti rodičů zeptám: „Co si myslíš, že by se u vás doma, v tvém životě, mělo změnit, abys byl spokojený a zdravý?“ sdělují mi různými způsoby totéž: „Aby se naši tak nehonili, nehádali se, měli na mne víc času, hráli si se mnou, jezdili jsme na výlety...“ To, co dítě nedokáže rodičům říct otevřeně a nahlas, sděluje jeho tělo skrytě a tiše nemocí. Oslabenou imunitou, dušností, nočním počuráváním, poruchou chování, poruchou koncentrace...

Nejsnazším „řešením“, jak nemocné nebo neklidné dítě „uklidnit“ pak bývá drahý mobil, tablet, iPod. Většina dětských pacientů ho má. Většina z nich si na něj rychle vypěstuje závislost. Protože na něj rodiče nemají čas, nedokáží vytvořit vstřícné a laskavé rodinné prostředí, nenabízejí mu společné hravé využití, utíkají se dítě do virtuálního světa. Tráví hodiny u počítače. Přestane se hybat. Proč by mělo? Sportovní hry má přece v aplikaci! Přestane se scházet s kamarády. Proč by mělo? Na „sociální“ síti má přece stovku „přátel“. Taková síť je ale asociální. Přátelé virtuální. Skutečná sociální síť a skutečné

---

Moderní počítačové technologie nám usnadňují život. Je dobré, abychom je my i naše děti ovládali. Je zlé, pokud ony začnou ovládat nás.

---





přátelství jsou založené na osobním setkávání, poznávání a vztazích. Skutečnému příteli můžete stisknout ruku, obejmout ho, jít s ním na výlet. Svěřit se mu s důvěrnými informacemi bez rizika, že by unikly do virtuálního prostoru.

Požadavek rodičů uzdravit dítě, které stůně ze způsobu života rodiny a stalo se závislým na počítačích, nemá medicínské řešení. Podávání antidepresiv nebo jiných léků je vytloukáním klínu klínem. Vede jen k další závislosti. Předpokladem úspěšné léčby a nejlepší prevencí jsou zdravé vztahy a zdravý způsob života rodiny. Rodiče jsou pro dítě od narození prvními vzory. Jestliže otec přijde večer vystresovaný z práce, otevře si pivo, zapálí cigaretu a pustí televizní přenos kopané, přitom se pohádá s manželkou, která se právě chtěla dívat na telenovelu, nelze očekávat, že se dítě bude chovat jinak. Samo sedne k počítači nebo mobilu, otevře si kolu, načne sáček s brambůrkami... a začne stonat. To, co se dědí, totiž nejsou nemoci, ale způsoby chování, rodinné vzorce, které k nemocem vedou.

Křik, zabavování počítače a příkazy: „Neseď pořád u té bedny, jdi se proběhnout!“ nikam nevedou. Rodiče by měli mít dostatek informací o tom, jaké možnosti a rizika počítačové technologie přináší. Měli by být pro děti vzorem ve způsobu, jak s nimi zacházejí. Měli by je děti naučit zapnout, ovládat, ale i vypnout. Jestliže rodiče sami sportují, pěstují lásku ke sportu i v dětech. Pohyb, kulturní a společenské vyžití se pro ně stává samozřejmostí. Nemají potřebu utíkat do virtuální reality.

Přes dvacet let máme partu osmi rodin. Každý rok trávíme týden zimní dovolené na horách, letní na kolech, scházíme se během roku, slavíme narozeniny, chodíme do kin a divadel. Naše děti se všeho účastní. Milují sport. Mají silné přátelské vztahy. Skutečné. Ne virtuální. Manželka odmalička brala dceru Johanu k vaření, práci na záhonech, k malování, keramice. Když jí bylo dvanáct, zeptali jsme se jí, co by si přála k narozeninám. Čekali jsme, že to bude značkový mobil. Johanka si přála hrnčířský kruh. Dneska studuje na vysoké škole grafiku. Nejmodernější počítačové technologie jsou jejím pracovním nástrojem. Umí s nimi skvěle zacházet, umí je ale také vypnout. Umí si najít čas na kamarády, sport, cestování, koncerty, práci na záhonech, malování, vaření, vytáčení keramiky...

Moderní počítačové technologie nám usnadňují život. Je dobré, abychom je my i naše děti ovládali. Je zlé, pokud ony začnou ovládat nás, pokud se ocitneme v jejich síti. S nevelkou nadsázkou říkávám: „Skutečné schopnosti a dovednosti člověka se prokáží, když nejde proud.“ ●

# Nakupujeme jako Západáci

Naše nákupní zvyky se výrazně změnily ve čtvrtek 6. června 1991. V Jihlavě se poprvé otevřel supermarket Mana, obchod západního stříhu. Reklamu mu dělala samotná tehdejší ministryně obchodu Vlasta Štěpová. Nákup nebyl podmíněn otravnou povinností „mít košík“. Po jihlavském supermarketu přišla o týden později na řadu i Praha.

**Pavel Hrabica, Metro**

„Češi konečně mohli nakupovat jako cizinci a i nákupní zvyky prošly od té doby radikální změnou,“ připomíná Barbora Vanko, mluvčí řetězce Albert, který první československý supermarket provozoval. Bylo v něm, na tehdejší porevoluční poměry, téměř vše jako na Západě, včetně stylu obsluhy a placení. Poprvé jsme mohli nakupovat potraviny i ve své a o nabídce informovaly každý týden letáky. Především se Češi naučili jezdit pro jídlo i další zboží auty.

Zatímco dřív nebyla u samoobsluh parkoviště, dnes je parkovací plocha obvykle větší než obchod samotný. Přesto pořád rádi chodíme nakupovat pěšky. Jak zjistil průzkum, který si nechal vypracovat řetězec prodejen Albert, mladí Češi vyrazí na nákup potravin asi třikrát týdně, a to pěšky. Výjimkou je Praha, tam se chodí nakupovat častěji. V celorepublikovém průměru je pěší nákup v hlavním městě až dvojnásobně častější než v regionech. Také MHD používají Pražáci dvakrát častěji než

zbytek republiky. Tam zase převládají nákupy autem, což je dané i horší dopravní dostupností prodejen. Nejvíce dnes míří na nákup vozem mladí na Pardubicku a ve středních Čechách, a to třikrát víc než jejich vrstevníci v Praze.

V českých potravinových řetězcích se stále častěji objevují nejrůznější biokoutky a úseky „zdravého životního stylu“. Generacím symbolem mladých zákazníků se v poslední době stalo avokádo. To si podle průzkumu oblíbily téměř tři čtvrtiny mladých ve věku kolem pětadvaceti let. Ještě víc letí toto ovoce mezi Liberečáky, v tomto kraji si ho nekupuje jen patnáct procent pětadvacátníků. Naopak nejméně oblíbené je avokádo na bramborácké Vysočině.

Česko je dnes super- a hypermarketovou velmocí. První hypermarket otevřeli zákazníci v roce 1996 v Brně. Loni u nás bylo přibližně 750 supermarketů nejrůznějších řetězců, přes 650 diskontních prodejen a více než 300 hypermarketů. ●

# Malý kousek tmy

Nad Brnem se smráká. Město na chvíli ozáří rudé světlo zapadajícího slunce, pak se na malý okamžik setmí.

**Martina Valentíková, Sedmá generace**

Váhavě se rozzáhají první lampy pouličního osvětlení, následuje agresivní útok neonových reklam, přidávají se okna kanceláří, potom Petrov a Špilberk. Nad městem se vznáší oranžový opar umělého osvětlení, jako by slunce ani nezapadlo. Světelný smog uzurpuje noci její vládu nad městem.

Ačkoli slovo smog vyvolá dojem dusivého vzduchu, světelný smog žádné dýchací problémy nezpůsobí. Jde o rozptyl umělého osvětlení v částicích zemské atmosféry, jako je prach nebo kapky vody, čímž se zvyšuje jas oblohy. Někdy se také mluví o takzvaném rušivém světle. Obecně se tímto pojmem označují všechny negativní jevy, které s sebou přináší umělé venkovní

osvětlení. Intenzivní světlo velkoměst se může za vhodných podmínek v atmosféře šířit až na vzdálenost 300 kilometrů a zakrývat světlo hvězd. V největších městech uvidíte pouhým okem jen ty nejjasnější, například hvězdy Velkého vozu nebo Orionu.

Světelný smog se přirozeně váže na náš životní styl. Svůj život neorganizujeme podle východu a západu slunce, pracujeme dlouho do noci nebo se bavíme s přáteli, a k tomu všemu potřebujeme umělé osvětlení, abychom bez lucerny v pořádku trefili domů. Čím je město menší, tím méně světelného smogu produkuje. Ve středně velkých městech už spatříte desítky hvězd, za městem až stovky. A daleko, daleko od civilizace jich uvidíte i několik tisíc, možná i Mléčnou dráhu.

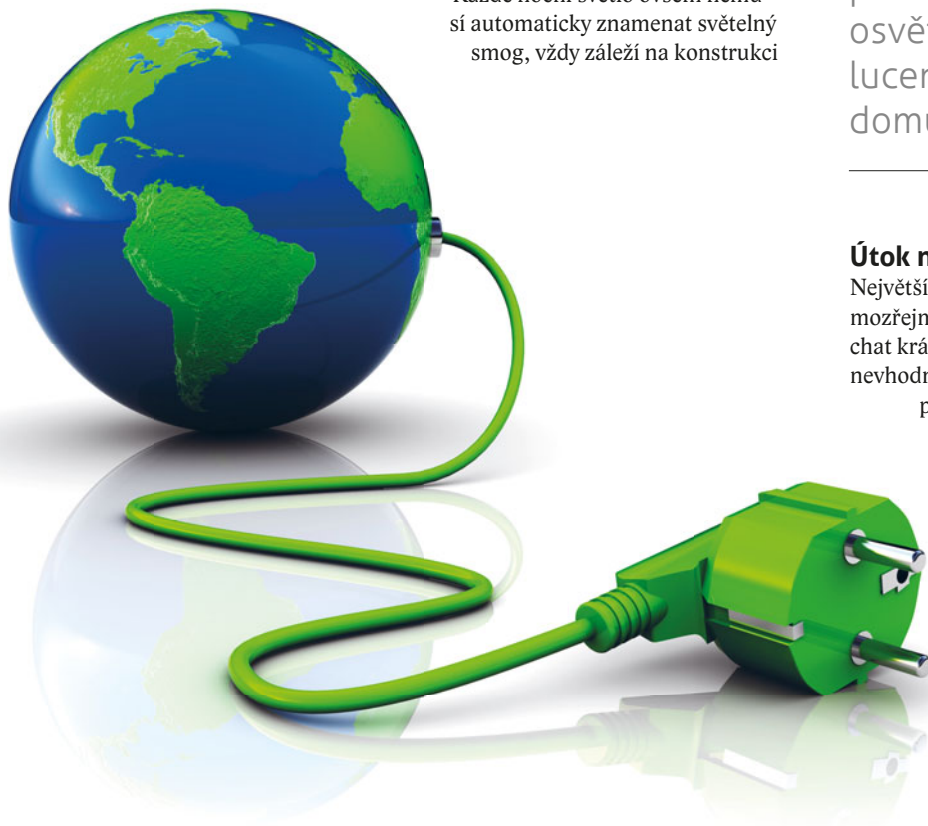
Každé noční světlo ovšem nemusí automaticky znamenat světelný smog, vždy záleží na konstrukci

zdroje, rozptylu světla, lokality, v níž se nachází. Není tudíž možné přesně stanovit hranici, která by světelný smog jasně definovala. „Obecně se jedná o souhrn všech negativních vlivů, které s sebou přináší umělé osvětlení. Někde ruší jediná žárovka, jinde nemusí z nějakého důvodu vadit ani celá baterie reflektorů,“ vysvětluje ředitel brněnské hvězdárny Jiří Dušek. Byť jen uměle stanovená hranice by nicméně mohla pomoci v boji proti světelnému smogu alespoň v případě světelných reklam, osvětlení hal či parkovacích ploch. „Kdyby se stanovily hygienické limity na světlo, stejně jako dnes existují limity hluku, pak by bylo možné takové omezení zohlednit ve stavebním řízení,“ myslí si výkonná ředitelka Svazu měst a obcí České republiky Radka Vladyková.

Světelný smog se přirozeně váže na náš životní styl. Svůj život neorganizujeme podle východu a západu slunce, pracujeme dlouho do noci nebo se bavíme s přáteli, a k tomu všemu potřebujeme umělé osvětlení, abychom bez lucerny v pořádku trefili domů.

## Útok na přírodu i na člověka

Největším problémem světelného smogu samozřejmě není to, že už se nemůžeme kochat krásou hvězd. Logickým důsledkem nevhodného nočního osvětlení je narušení přirozených biologických cyklů u zvířat i rostlin. Stromy v blízkosti svítidel neshodí na podzim včas listy a poškodí je mraz. Ptáci v korunách městských stromů nespí dostatečně dlouho a hynou vyčerpáním. Migrující ptáky místo





svitu měsíce upoutá velkoměsto, narazí do mrakodrapu a už se do svého letoviště nikdy nevrátí. A každý, kdo někdy večer v létě seděl na osvětlené zahrádce, ví, že jedna pouliční lampa může zabít stovky až tisíce jedinců hmyzu.

Světelným smogem ale škodíme i sami sobě. Největší problém představuje modrá složka umělého světla, která potlačuje produkci hormonu melatoninu. Modrá je přitom významnou součástí moderních zdrojů světla typu LED. Již při krátkém nočním posvícení bílým světlem, třeba z mobilu, se na devadesát minut zastaví jeho tvorba. Bez melatoninu se lidem zhoršuje kvalita spánku a častěji vzniká problém s nespavostí, zvyšuje se riziko kardiovaskulárních chorob, obezity, vysokého cholesterolu a rakoviny prsu. Světová zdravotnická organizace proto narušení biorytmů způsobené sníženou produkcí melatoninu nedávno prohlásila za pravděpodobně karcinogenní pro člověka. Světelný smog by tudíž mohl u lidí vyvolávat rakovinu.

## Tma jako chráněný druh

Na pozorování Měsíce nebo planet v Brně stačí podle Jiřího Duška dobrý výhled, víc ovšem nadšenec do astronomie neuvidí. „Mléčnou dráhu uvidíte jen v náznacích a je jedno, odkud se díváte,“ dodal Dušek. I proto se většina astronomických dalekohledů staví na odlehklých místech, například v Chile, na Kanárských nebo Havajských ostrovech či ve vesmíru.

Světelný smog samozřejmě není problém jenom Jihomoravského kraje, ale celé republiky, celého vyspělého světa. Nikde v České republice není přirozená tma. Nejhorší situace je v Praze a v ostravské aglomeraci. S nadmořskou výškou znečištění klesá, protože klesá také hustota zástavby, takže v některých oblastech na Šumavě, v Novohradských horách nebo v Českém lese je možné se absolutní tmě přiblížit. Jsou zde nejlepší podmínky pro pozorování noční oblohy v Česku, za dobré noci tam spatříte na dva tisíce hvězd. Jinak je česká krajina postižena světelným znečištěním v městské zástavbě, v průmyslových a zemědělských areálech i u dopravních staveb.

V Evropě žije devadesát procent lidí mimo přirozenou tmu, podle Mezinárodní asociace pro tmavou oblohu přichází o nerušený pohled na hvězdy osm z deseti lidí na planetě. V zemích, které jsou ekonomicky natolik vyspělé, aby si mohly svítit celou noc, se tma stává vzácností. A podobně jako se vyhledávají chráněná území pro vzácné rostlinné a živočišné druhy, odborníci začínají vyhlášovat chráněná území i pro tmu.



*V zemích, které jsou ekonomicky natolik vyspělé, aby si mohly svítit celou noc, se tma stává vzácností.*

## Jak na světlo

Vhodné zacházení se světlem může mít pozitivní dopad na spotřebu elektrické energie. Světelný smog je totiž přirozeně spojen s jejím plýtváním. Velká část světla směřuje do míst, která by měla zůstat ve tmě. Osvětlení silnice zasahuje do oken přilehlých domů, nasvícení Petrova směřuje „pánubohu do oken“. Často se používá zastaralé nebo zbytečně silné osvětlení, naplno se svítí i pozdě v noci v místech, kde je provoz minimální. „Odstrašujícím příkladem jsou nejrušnější průmyslové areály anebo parkoviště před supermarketem, která ve dvě hodiny ráno zejí prázdnou, špatně nasvícené památky, co ve čtyři hodiny ráno obdivuje nanejvýš několik flamendrů, a v poslední době bohužel i skleníky, v nichž se kvůli honbě za maximální úrodou hydroponické rostliny topí v oceánu světla,“ komentuje ředitel hvězdárny Jiří Dušek. Vhodné osvětlení by přitom zajistilo úsporu v řádu desítek procent elektrické energie.

Člověk se přitom nemusí zcela vzdát nočního osvětlení, stačí jen u jeho instalace přemýšlet. Současné technologie už umožňují zajistit, aby řidič dobře viděl na cestu a lampy zároveň neosvítily strom, který stojí hned vedle. Poradit mohou návody a metodiky šetrného osvětlení – jednu z nich vydala právě Hvězdárna a planetárium Brno.

Prvním pravidlem je používat pouze svítidla, která ve vodorovné poloze osvětlují

jen spodní poloprostor a která se namontují tak, aby co nejméně vyzářovala do horního poloprostoru. Svítidlo je možné naklonit nejvýše o deset stupňů. V případě použití LED osvětlení by mělo jít o teplý, nikoli o studený odstín. „V nočních hodinách je mnohem přirozenější oranžové světlo, které nese barvu ohně. Takové barvě se přizpůsobily i schopnosti našeho oka,“ dodává Martin Škorpík. V případě architektonického osvětlení by mělo mimo obrys osvětlovaného prvku směřovat maximálně deset procent světelného toku. Svítit by se mělo shora dolů, tedy přesně naopak, než se to dělá dnes.

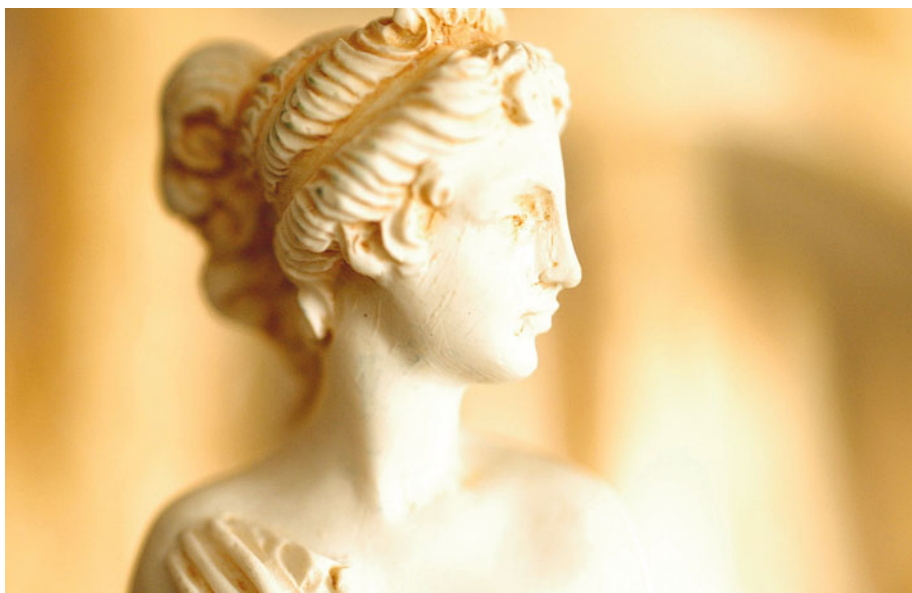
## Osvěta, vůle, peníze

Technologie tedy existují, nicméně výměna nevhodného nočního osvětlení může být finančně nákladná věc. Mnozí starostové měst a obcí se navíc s pojmem světelný smog dosud nesešli, a tak se znovu instalují nevhodná světla i při novostavbách a rekonstrukcích. „Na prvním místě je osvěta. Lidé si naštěstí čím dál tím víc uvědomují nepřírozenost záplavy nočního osvětlení. Na mnoha místech se pak mění klasická pouliční svítidla za chytré lampy, které mění v průběhu noci intenzitu i zabarvení. Doufáme, že brzo se budou muset s tímto problémem vypořádat i velké infrastrukturní stavby,“ dodává Jiří Dušek. ●

# Proč chodí pravda nahá?

Říká se, že pravda je nahá a my ji proto občas musíme obléci do drobné lži, aby se nestyděla. Víte, proč chodí pravda nahá?

Z knihy *Vlastíka Fürsta* Pastorův blog. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.



Je to už hodně dávno, co se jednou potkaly pravda a lež. Pravda měla krásné šaty, zatímco lež na sobě měla jen špinavé a potrhané cáry. Šly právě okolo rybníka. „Pojďme si zaplavat,“ navrhla lež. „Ale já nemám plavky“ odpověděla pravda. „To nevadí. Půjdeme ,na Evu‘. Nikdo tu není, nemusíš se stydět.“ Po chvíli přemlouvání nakonec pravda odložila šaty a společně se ponořily do příjemně vyhřáté vody. Jen tak si plavou a pak najednou lež navrhne: „Dejme si závody. Kdo bude první na druhé straně, vyhrává.“

Pravdě se moc nechtělo, ale nakonec souhlasila. Odstartovaly. Nejdříve plavaly vedle sebe, ale po chvíli začala lež prohrávat. Pravda doplávala na druhou stranu a tam zjistila, že je sama. Dostala strach, že se lež utopila. Volala, potápěla se, ale lež nikde. Nakonec to vzdala a plavala zpět. Svě krásné šaty na

břehu nenašla. Ležely tam jen cáry, které tam zanechala lež. Pravda by se v nich styděla chodit, a tak raději odešla nahá. Říká se, že od té doby se lež celkem úspěšně vydává za pravdu. A pravda? Ta chodí stále nahá a lidé se za ni stydí.

Tolik stará bajka, kterou mi v dětství vyprávěla babička. Často si na tuto moudrost vzpomenu. Každý den totiž přicházejí situace, kdy jsem v pokušení tu nahou pravdu trochu přiodit.

Šaty prý dělají člověka. Asi je na tom něco pravdy. Když se dobře oblékneme, lidé se na nás dívají lépe, než když jdeme ve starých, špinavých a zapáchajících hadrech. I na úřadech s námi jednají jinak, když přijdeme v kvalitním obleku.

Většinou jde ale jen o první dojem, který se často rozplyne po první větě dobře oblečeného

člověka. Tak jako z nás bílý plášť neudělá doktora, ze lži se pravda nestane ani tím nejlepším převlekem. Lež zůstane lží a pravda pravdou. I když někdy trvá trochu déle, než rozeznáme jednu od druhé. Nakonec ale vždy pravda vyplave napovrch. (Turchan Rasiev, autor mnoha slavných citátů, k tomu škodolibě dodává: „Někdy i břichem vzhůru.“)

Před dvanácti lety hledala manželka práci. Přihlásila se do konkurzu na místo asistentky ředitele v soukromé firmě. Byla jednou z téměř sedmi set uchazeček. Úspěšně prošla až do posledního kola, ve kterém zůstaly už jen tři. Když čekala na pohovor s ředitelem, povídala si s jeho sekretářkou. Ta jí poradila, aby neřekla úplnou pravdu o tom, že má dva syny, a pokud už to přízná, pak má tvrdit, že děti bude hlídat babička. Pan ředitel se na to sku-

---

Šalomoun napsal: „Pravdivé rty se zajistí navždy, kdežto jazyk zrádný na okamžik“. Pokud se dnes chystáte psát článek na blog, doufám, že se nebudete řídit slovy Marka Twaina, který prohlásil: „Většina spisovatelů považuje pravdu za to nejcennější – proto s ní tak šetří.“

---

tečně ptal. Po pravdě odpověděla, že babičku bydlí víc než sto kilometrů daleko. „To je škoda, kvůli tomu vás nemohu přijmout.“

O měsíc později přijali manželku na jiné místo, kde během přijímacího pohovoru nemusela lhát. Na tomto místě pracuje už dvanáct let.

Šalomoun napsal: „Pravdivé rty se zajistí navždy, kdežto jazyk zrádný na okamžik“ (Bible, Přísloví 12). Pokud se dnes chystáte psát článek na blog, doufám, že se nebudete řídit slovy Marka Twaina, který prohlásil: „Většina spisovatelů považuje pravdu za to nejcennější – proto s ní tak šetří.“ Čínský filozof Lao-c' zase napsal, že „pravdivá slova nebývají příjemná a příjemná slova nebývají pravdivá“. Je na tom kus pravdy.

Přeji vám krásný den, ve kterém budete mít odvalu pravdu říci i pravdu vyslechnout. ●



## Prvotřídní inženýr

Víte o tom, že existují živočichové, kteří dýchají vzduch, ačkoli většinu svého života tráví ve vodě? Například bobr.

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

**B**obor je prvotřídní inženýr, který staví své hráze pomocí sofistikovaných metod. Dokonce mnozí inženýři zkoumají bobří hráze s cílem zjistit, jak stavět stabilní přehradu a kudy odvádět vodu. Není to zvláštní, že inženýři studují na univerzitách to, co bobří i mnohá jiná zvířata znají přirozeně? Jako by nám Bůh dával ve svém stvoření návod, jak dělat věci správně.

Takže, když si bobr staví hnízdo, má obvykle několik východů, které jsou pod vodou. Staví je takovým způsobem, aby odpadní plyny, které tu vznikají, mohly unikat a naopak kyslík mohl dovnitř. Přitom hnízdo je postavené vždy tak, aby uvnitř zůstávalo suché. Takže mláďata, až se narodí, budou pěkně v teple, suchu a pohodlí. Potravu si bobr skládá u dna potoka nebo řeky, proto bývá tak často pod vodou.

V oblastech, kde bobří žijí, bývá v zimě skutečně chladno. Připravil Bůh řešení i pro tento případ? Jistě! Bobr má průhledná oční víčka, jako plavecké brýle, takže když jde pod vodu, vidí vše a zároveň má oči chráněné před nečistotou. V nozdřích i v uších má speciální vodotěsné přepážky, takže zůstávají stále suché. Bobr má ještě jednu opravdovou specialitu. Na zadní straně tlamy má srstí potažené vaky, které chrání jeho hrdlo a citlivé stoličky. Jeho přední zuby však citlivé být nemohou, neboť jimi opracovává tvrdé dřevo. Tyto zuby neustále postupně dorůstají. Obrousí se a zase dorostou. Kdežto citlivé zadní zuby mají zvláštní ochranu před velmi studenou vodou v období zimy.

Možná teď někteří asi přemýšlíte, jak ten šikovný bobr vlastně plave. Když chce přesunout nějaký náklad, třeba tuhle větev, dokáže s ní přeplavat snadno i napříč silným proudem. Chce se dostat na druhou stranu a cítí silný proud, poplave, myslíte si, přímo? Ne! On si matematicky propočítá, jak je třeba nastavit ocas jako kormidlo, aby vyvážil síly svého nákladu a proudící vody, takže se dostane vždy přesně tam, kam potřebuje. Nemyslím si, že by evoluční teorie pro to měla rozumné vysvětlení. Můj Stvořitel však ano. ●



## Továrna na odsolování

Máme tu jednoho zajímavého ještěra. Čukvala je pouštní leguán, vyskytující se v několika druzích na jihu Severní Ameriky. Má tři velmi zajímavé vlastnosti.

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

**Z**aprvé, jeho záda mají zvláštní vrstvu kůže schopnou měnit barvu. Když se ráno probudí, je černá. Díky tomu absorbuje téměř veškerou sluneční energii. Leguán je totiž chladnokrevný a potřebuje si ráno prohřát krev, aby mohl v případě ohrožení utéct nebo si obstarat potravu. Jakmile však vyjde slunce a začne být opravdu horko, kůže zesvětlá a začne odrážet sluneční paprsky jako zrcadlo. Díky tomu se jeho krev nepřehřeje.

Zadruhé je to jeho zvláštní obranný mechanismus. Řekněme, že ho chce sežrat kojot, což se skutečně občas děje. Co udělá leguán? Vběhne do škvíry ve skále a nafoukne se jako balón. Jeho tělo se vytvaruje tak, že vyplní celý objem škvíry a není síla, která by ho odtud dostala. Vskutku důmyslná obrana.

A zatřetí, a to mě na těchto ještěrkách fascinuje asi úplně nejvíce, je jejich schopnost zbavovat se přebytečné soli. Proč? Protože žijí na poušti, kde není téměř žádná voda, kterou samozřejmě potřebují a protože prakticky veškerou vodu získávají z potravy, jako je tráva, drobní živočichové a hmyz. To však představuje smrtelné riziko. Jak to ale zjistí?

Představte si to: evoluce běží a sůl se v těle hromadí,

až jednoho dne leguána zabije. Sůl zvítězila. Jenže leguán nezemře. Proč? Protože ho Stvořitel obdaril malou nosní továrníčkou na odsolování. Hladina soli vzrůstá a leguán si náhle uvědomí, že má v krvi už příliš mnoho soli. Takže co udělá? Zkrátka si krev pošle do speciální nosní čističky, která ji zbaví přebytečné soli a následně vrátí zpět do oběhu. To je důvod proč leguán tak často kýchá a vždycky přitom vykýchne pár krystalků soli.

Když si leguána posadíte na jídelní stůl a poprosíte ho: „Hej, kamaráde, potřebujeme trochu soli“, tak vám ji určitě dá. Kýchne si a máte čistou sůl. Není to úžasné? Myslím, že leguán je prostě další neuvěřitelné Boží stvoření. ●



# Nemám nenávidět, Hospodine?

„Nemám nenávidět, Hospodine, ty, kdo nenávidí tebe? S odporem pohlížet na ty, kdo se proti tobě zvedli? Nenávidím je, rozhodně nenávidím, jsou to také moji nepřátelé.“ (Žalm 139,21–22)

Z knihy Jana Hellera *Jak orat s čertem*. Vydalo nakladatelství Kalich.

**Ř**eknete si možná: To je divný text ke kázání. A možná rovnou: To je ošklivý text, to je hrozný text! Cožpak se na to vůbec dá kázat?

Dá, a vybral jsem si ten text záměrně. Nedávno jsem měl příležitost znovu se přesvědčit, jak mnohým čtenářům Písma takové výroky Starého zákona velice vadí. Nepochybně také proto, že je my, kazatelé, vykládáme zřídka a ne dost zřetelně. Tak se do toho pusťme. A pro přehled si dnešní kázání rozdělme do tří bodů, zachycujících trojí pohled na tento výrok: 1. Pohled člověka „zvenku“, kterému je Bible cizí, dívá se na ni s odstupem, ba s pohrdáním, vnitřně do ní nevstupuje a soudí ji. 2. Pohled člověka

starozákonního, který Starý zákon čte a rozumí mu. 3. Pohled člověka novozákonního, křesťana.

K prvnímu pohledu: Lidé, kteří Boha a Bibli odmítají, mávnou nad takovým slovem, jako je text dnešního kázání, rukou, a řeknou: To je prostě hrozná! Hlásat nenávisť! Dokonce dokonale! A ještě se s tím před Bohem chlubit! Jaký je to Bůh, když to dovolí, když se mu to zřejmě líbí, když je to psáno v jeho svaté knize!

Bývá užitečné zamyslet se nad tím, proč lidé říkají to, co říkají.

Lidé, kteří Boha odmítají, potřebují svůj postoj zdůvodnit, třeba i Bibli. Většinou odmítají a soudí Boha ze dvou důvodů:

Nejčastěji za to, co se ve světě děje. Činí ho za to odpovědným, když prý je všemohoucí a působí to, nebo to alespoň dopouští. Je nespravedlivý. Ale soudí ho i za to, co je v Bibli, alespoň na některých místech. Bible je podle nich rozhodně méněcennější než jejich vlastní mravní úroveň. Proto je třeba ji odmítnout, alespoň Starý zákon. Nedivme se takovým lidem a nesudme je příliš rychle. Jejich pohled ulpěl na povrchu, leccos nepochopili. Ale možná nejen proto, že nechtěli, ale také proto, že jim to nikdo pořádně nevyšvětlil. A konečně – i my se jim leckdy blížíme a podobáme, když se chceme sami ospravedlnit. Kdo se chce sám ospravedlnit, nemůže nakonec nesoudit Boha a Bibli, nemůže se



neprosazovat proti Bohu i jeho Slovu. My ovšem víme, a možná máme i vyzkoušeno, že tato cesta nikam nevede. Leda do zoufalství a záhuby. A tak se pokusme o jinou.

Jak vidí tento žal člověk Starého zákona?

Předně umí hebrejsky a ví, co znamená hebrejské sloveso *n-š-*; neznamená totiž přesně totéž co české „nenávidět“. Pro nás nenávidět je asi tolik jako chtít někomu ublížit a zničit ho, přát mu to nejhorší a snažit se ho do toho dostat. Hebrejské sloveso „nenávidět“ je slabší. Znamená předně mít v neoblíbě, nelibovat si, mít od někoho či něčeho odstup, oddělovat se. Jde přitom spíš o postoj než o akci, postoj odmítání než akci k zničení. To má samozřejmě velký význam a dosah, ale není to vše.

Rádný čtenář Starého zákona, mohli bychom také říci věřící a ve své Bibli vzdělaný Žid, dbá na souvislost a ví, že musí číst každý oddíl či žal vcelku. Všimne si, že slova o nenávisti k nepřítelům v závěru žalmu ústí do zvolání: „Bože, zkoumej mě, ty znáš mé srdce, zkoušej mě, ty znáš můj neklid, hled, zda jsem nesešel na cestu trápení, a po cestě věčnosti mě ved“ (Žalm 139, 23–24). Zkus si mne, Bože, zdali se mně líbí to, co tobě, zdali dbám na cestu věčnou či jdu cestou model a svévole. Jsou mně odporní opravdu ti, kdo jsou odporní tobě? Já přece nechci být ve své náklonnosti i odporu určován svou libostí a nelibostí, ale tvou vůlí, můj Bože. A proto mi ukaž, čemu či komu se mám stavět na odpor, co si oškličit, koho považovat za nepřítele. Všimněme si, že verš 21 je otázka: „Nemám nenávidět, Hospodine, ty, kdo nenávidí tebe?“ A kdo povstávají proti tobě, což se mi nehnuší? Zkontroluj to, Hospodine. Já v tom všem, sympatiích a antipatiích, nechci stát a jít po svém, ale po tvém. Je to tak opravdu? Vyzpytuj mne!

A ještě dál: Takový věřící čtenář Starého zákona je z příběhů Hospodinova

lidu i ze života uprostřed nepřátel – vzpomeňme na pogromy až do toho nejhroznějšího v minulé válce – zřetelně poučen, že tu ve světě není jen láska a nenávisť, ale jsou tu lidé, kteří nenávidí lásku a milují nenávisť. A tak je třeba, aby tu byli i ti, kdo milují lásku a nenávidí nenávisť nebo se to alespoň chtějí učit. A z toho vyplývá: Ty, kdo se rozhodli nenávidět

Hospodina a vzdorovat mu, nelze přijímat a souhlasit s nimi. Je třeba jim nějak čelit. Jak? Jen duchovně? Nebo i zbraněmi? Na to Starý zákon odpovídá různě. Byly situace, kdy Izrael užíval zbraní a tekla krev. Někdy šlo jen o lidské věci a pak to dělat neměl. Ale jindy – a to ukazuje Starý zákon dosti zřetelně – nemohl nebojovat, protože jeho boj byl bojem proti nepřítelům Boží pravdy, kteří tuto Boží pravdu chtěli rozdupat a zničit. Tedy dosti přesně situace našich husitů. Ne náhodou se husité často dovolávali Starého zákona.

A dostáváme se k bodu třetímu.

Petr Chelčický husity kritizoval. Jako křesťan, jako ten, kdo se chce učit u Ježíše. A my Ježíšův hlas ani dnes nesmíme přeslechnout. On mluví o lásce k nepřítelům. To je veliká věc. Ale to neznamená, že se jim máme trpně podvolovat a ochotně s nimi ve všem souhlasit. Boj proti zlu trvá dál. Jde jen o to, jak proti němu bojovat, abychom je způsobem svého boje nevědomky neposilovali a nešířili. Nový zákon na to odpovídá: „Nedej se přemoci zlem, ale přemáhej zlo dobrem“ (Římanům 12, 21), a to duchovní zbrojí, štítem víry a mečem Ducha, jenž jest slovo Boží (Efezským 6, 16–17).

Ježíš přišel, Satan je odhalen a s ním i to, že tito údajní nepřátelé nejsou jeho spojenci, nýbrž jeho zajatci a tím leckdy i nástroje. Proto potřebují vysvobození. Jako všichni. Ale ve světě jsou vztahy a hlediska, stanoviska a struktury, předivo zla, které je třeba neoblibovat, ba nenávidět, nemít s ním nic společného, čelit mu a odpírat, seč jsme. Máme pro

ně jediný výstižný výraz: hřích. Je to chyba, že i mezi křesťany jako by poněkud vyšel z módy. Že se mu leckdy špatně rozumí, to je jiná otázka. Pak je třeba vrátit mu jeho původní plnohodnotný obsah.

Křesťan není evangelium volán do růžové idylky, ale do boje s hříchem, k tomu, aby nenáviděl

hřích a neobliboval nic, co je hříchem proniknuto a co mu slouží. A to je především naše lpění na vlastním já, sobectví a soběstřednost, dychtění po sebestotvrzení, sebeuspokojení a seberealizaci za každou cenu. Ježíš o tom mluví velmi zřetelně: „Kdo miluje svůj

## Rozsévač

Rozsévač vyšel do širého světa  
Mnoho zásob s sebou vzal  
Dost osiva pro celou Zemi  
Aby všem bez rozdílu dal

Oséval pole, cesty, i skály  
Proč tohle dělá, kdo to ví?  
Vždyť jeho práce zdá se tak marná  
Kdopak z nás lidí ji pochopí?

Pracoval až do úmoru  
Nelitoval námahy i všech svých sil  
Zaléval slzami i vlastní krví  
Aby Zem celou pokropil

To sám Boží Syn k nám sestoupil  
na Zem  
Přetěžké břímě rozhodl se nést  
Vždyť cesty i skály jsou naše srdce  
A jeho símě – pravda jest

Ta pravda se lidem zdá tak cizí  
Čí srdce po ní zatouží?  
Kolík z nás je úrodnou zemí  
A kolik úhorem, zarostlým lží?

A já, ačkoli jsem samá skála  
Tys mi mou tvrdost prominul  
A stála jsem ti za tu práci  
Díky, žes mne neminul!

Tys kámen mého srdce rozbil  
Do puklin prst' jsi nasypal  
A hlídáš mou víru, by nezhylnula  
Ale v Tobě žila dál

A tak už mám jediné přání  
Po celou věčnost nablízku Ti být  
A to, co jsi vykonal pro náš svět  
S Tvou pomocí chci pochopit

Magda Berkyová

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

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

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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 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.

# Luštěninová kuchařka

Český veganský šéfkuchař Petr Klíma spojuje zkušenosti ze světové gastronomie s denní praxí v restauraci i v domácí kuchyni. Využívá originální postupy a sezonní postupy. Spolu se škálou luštěnin hraje v receptech jeho nové kuchařky velkou roli také čerstvá lokální zelenina z farmářských trhů.

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

### Salát z pečeného celeru v uzené paprice

Je to už dávno, co jsem tento recept poprvé ochutnal, tehdy jsem ještě působil v Anglii. Nechtělo se mi ani věřit, že něco může být tak dobré, a zprvu jsem ani nepoznal, že se jedná o celer. Myslím, že tento salát bude tedy chutnat i těm, kteří celer jinak příliš nemusejí.

**2 menší bulvové celer, 1 lžička soli, 2 lžice uzené papriky, 5 lžic slunečnicového oleje, 400 g sójového jogurtu Sojade, 1 stroužek česneku, 1/2 lžičky mletého pepře, hrst čerstvé pažitky**

Troubu předehřejeme na 180 °C. Celer oloupeme, rozkrájíme na čtvrtky a poté na hrubší plátky. Osolíme, posypeme uzenou paprikou a spolu s olejem zamícháme. Vložíme do trouby a pečeme asi 25 minut do poloměkka. Během pečení celer jednou promícháme.

Upečený celer necháme vychladnout a vsypeme do větší mísy. Přidáme jogurt, utřený česnek, nejmenno nakrájenou pažitku, pepř, ještě jednou osolíme a promícháme. Na talíři opět posypeme zbylou pažitkou.

### Cizrnová polévka s estragonem, rajčaty a olivami

Opět tu máme můj oblíbený estragon, s luštěninami jde výborně dohromady, a to nejen v polévkách, ale i v salátech. Často ho kombinuji s tmavou francouzskou čočkou, ale také s cizrnu, kterou jsem použil

ny. Tato polévka je rychlá a poměrně jednoduchá, výsledná chuť rozhodně stojí za vyzkoušení.

**150 g suché cizrny (nebo 2 konzervy uvařené), 6 lžic extra panenského olivového oleje, 2 cibule, 1 lžička mletého římského kmínu, 3 lžičky sušeného estragonu, 1 lžička zeleninového bujonu (např. Würzl), 1 lžička mořské soli, 1 konzerva kráječných rajčat, 1 stroužek česneku, 2 hrstky černých oliv, citronová šťáva**

Cizrnu namočíme přes noc. Následně vodu vyměníme a vaříme do měkka asi 45 minut, můžeme nechat v horké vodě i dojít. Ve větším hrnci rozehejeme olej a osmahneme na něm nahrubo nakrájenou cibuli. Přidáme kmín, estragon a ještě chvíli restujeme.

Zalijeme 1 l vody, přidáme bujon, scezenu cizrnu, osolíme a vše asi 10 minut povaříme. Polévku rozmixujeme na hustý krém. Přidáme rajčata, utřený česnek, olivy a ještě asi 7 minut povaříme na mírném ohni.

Nakonec polévku dochutíme solí a citronovou šťávou. Na talíři můžeme posypat čerstvým estragonem a zakápnout olivovým olejem. Servírujeme s čerstvou bagetkou.

### Čočkové chilli

Od té doby, co jsem začal vařit luštěninové chilli, už jiné nedělám. V tomto receptu jsem použil klasickou zelenou čočku, můžete však vyzkoušet jakoukoliv jinou, jen by měla být neloupaná. Pro zjednodušení používám červené fazole z konzervy, ale samozřejmě si je





Petr Klíma, šéfkuchař restaurace Country Life

můžete uvařit předem. Občas do chilli dávám fazoli černou, jídlo pak vypadá velmi atraktivně a neobvykle.

**200 g zelené velké čočky, 6 lžic slunečnicového oleje, 2 červené cibule, 1 mrkev, 1 červená kapie, 3 stroužky česneku, 1 pálivá feferonka, 1 lžice římského kmínu, 1 lžička mletého chilli, 3 lžice rajčatového protlaku, 1 lžice uzené mleté papriky, 3 bobkové listy, 1 lžice soli, 1 konzerva (400 g) krájených rajčat, 2 konzervy (celkem 800 g) červených fazolí, 1/2 limetky, 1 lžice oregana, svazek čerstvého koriandru, další feferonky nebo nakládané jalapeños na posypání**

Čočku den předem vložíme do hrnce se studenou vodou a ponecháme v chladu.

Nahrubo nakrájenou cibuli vhodíme do většího hrnce s rozehrátým olejem a restujeme 2 minuty. Přidáme na větší kostky nakrájenou mrkev a kapii a restujeme dalších 7 minut. Postupně přidáme nakrájenou feferonku, nadrobno nasekaný česnek, římský kmín, chilli, rajčatový protlak a uzenou papriku, přičemž každou surovinou po přidání krátce orestujeme.

Zalijeme 800 ml vlažné vody, přidáme scezenou a propláchnutou čočku a bobkové listy, osolíme a zvolna vaříme 15 minut, dokud čočka nezačne měknout. Poté přidáme rajčata a scezené fazole a dalších 10 minut povaříme. Zakápneme limetkou, vmícháme oregano a dle potřeby dosolíme. Nakonec posypeme nasekaným koriandrem a nakrájenými feferonkami.

Tip: Servírujeme s bílou rýží nebo kukuřičnými tortillami. Na zjemnění ostrosti můžeme přidat kopeček sójového jogurtu. Do chilli můžeme také přidat kukuřici nebo cuketu. ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2019

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

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

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

### Přihlášky:

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

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

## Nemám nenávidět...

*Pokračování ze strany 25*

život, ztratí jej; kdo nenávidí svůj život v tomto světě, uchrání jej pro život věčný“ (Jan 12,25). Všimněte si, Ježíš tu doporučuje, ba přikazuje nenávisť! Ovšem nenávisť k svému malému sobeckému já, či chcete-li k tomu starému, hříšnému člověku, který bydlí v našem srdci.

Možná že na to řekneš: v mém srdci už není. Pozor! Pamatuj na apoštola Pavla, to byl přece učedník Páně, a on píše o sobě samém: „Nepoznávám se ve svých skutcích; vždyť nedělám to, co chci, nýbrž to, co nenávidím“ (Římanům 7, 15). Jak my si libujeme v sobě samých a ve vlastních skutcích a výkonech! Apoštol Pavel je nenávidí.

Mohli bychom shrnout: Křesťan není člověk, kterému se všechno líbí a ke všemu přitakává. Naopak, je tu něco, čemu odpírá, čemu čelí, ba co nenávidí. A to je hřích. Jenže on se svou „nenávisť“ neulpívá na

povrchu, nýbrž jde ke kořenům. Nenávidí podstatu, ale nepřenáší svou nenávisť na zajatce a nástroje. Tak jako Bůh, který nenávidí hřích a miluje hříšníka. A proto poslal Pána Ježíše, aby hříšníka – nás všechny – z hříchu vysvobodil.

Ale jak tedy číst tento žal a podobná místa v jiných žalmech?

Předně je třeba za nepříteli vidět Nepřítele Satana, zlo, hřích. Prozřít pod povrch, třeba i hlouběji a dál, než bylo tehdy dáno vidět žalmistovi. On ještě zdaleka neměl Boží světlo, Ježíše Krista, tak zřetelně před očima jako my dnes, jako všichni od jeho příchodu.

Nejde ovšem jen o nepříteli – posledního nepříteli Božího i lidského, nýbrž i o jeho nástroje v našem vlastním srdci, o naše hříchy, o vše, co se na nás Bohu nelíbí. Je třeba se ptát se žalmistou: Hospodine, mám opravdu v nenávisti to, co ty? Nelibují si v tom? Nelibují si v něčem, co ve mně povstává proti tobě? Ošklivím si to doopravdy? Kéž bych všechno to zlé ve vlastním srdci nenáviděl dokonale! ●

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](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz)  
T: 737 303 796 W: [magazinzdravi.cz](http://magazinzdravi.cz)



Roztocká 5/44  
160 00 Praha 6 -Sedlec  
tel. 737 303 796  
[redakce@pramenyzdravi.cz](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz)

