

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

6/2018

prameny

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

zdraví

4 Mléko, vejce,
drůbež
a rakovina

8 Potravinové
alergie
a ADHD

16 Zvládání
konfliktů



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- [+ NEMOCI](#)
- [RECEPTY](#)
- [STRAVA](#)
- [VZTAHY](#)
- [ZDRAVÍ](#)
- [ŽIVOTOSPRAVA](#)
- [DALŠÍ...](#)

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁŘŮ



NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY



Vyhýbejte se redukčním dietám

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

Rubrika: Hubnutí a obezita

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

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

Rubrika: Vitamíny a minerály

AKTUALITY



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

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

Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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

Rubrika: Polévky



Váš hněv a riziko infarktu

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

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

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

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

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

Rubrika: Zálivky a dresinky

Editorial



Milí čtenáři,

Dr. Hnízdil v rozhovoru uvedeném v tomto čísle uvádí, že aby se nezbláznil, relaxuje tím, že v pauzách mezi pacienty bere hadr a kýbl a vytírá v Hníždě zdraví podlahu. Jak se uklidňujeme v době, která se v řadě ohledů vymyká z pantů, v Prameňech zdraví?

No, mé manželce by se jistě líbilo, kdybych vzal hadr a kýbl a začal se s nimi pěkně otáčet. ☺ Onehdy se jí aspoň podařilo srazit mne na kolena (ještě teď to cítím), když měla nápad, že bych měl důkladně vykartáčovat v kanceláři koberec. Nejhorší je, že když už se do něčeho pustím, mám sklon to dělat pořádně...

Co bolí, to sílí. Užitečná fyzická aktivita je jistě skvělá. Vždyť i ti pastevcí na Sardinii se – v dalším článku z tohoto čísla – dožívají často stovky. Nejde ale jenom o tělesné zdraví. Člověk je bytost multidimenzionální – mluvíme i o zdraví duševním, sociálním a duchovním.

V této souvislosti bych rád upozornil na mimořádné knižní tituly ze dvou posledních oblastí (sociální a duchovní zdraví), jež právě vyšly.

Prvním z nich je Syn Hamásu (viz informace na zadní straně obálky). Jedná se o příběh syna zakladatele hnutí Hamás, mladého Palestince, který je naverbován do služeb izraelské tajné služby, aby se postupně měnil jeho pohled na život a na svět. (To je, mimochodem, nepravá věta účelová, jak si někteří z vás vzpomenu, že jsme se kdysi učili – v mém případě před více než čtyřiceti lety. ☺) Kniha je výjimečně dobře zpracovaná; jde současně o napínavý špionážní román, fascinující vhled do dějin a současnosti konfliktu na Středním Východě (Izrael vs. Palestina, židé vs. Arabové) očima jednoho z nejzasvěcenějších aktérů i příběh o přátelství, obětování a hledání smyslu života.

A druhým dílo mého oblíbeného autora George R. Knighta Vírou k Pánu se dívej. Jedná se o knihu každodenních zamyšlení nad Božím slovem, jejímž nosným tématem je život a poslání Ježíše Krista. Jak uvádí autor: „Ježíš Kristus není pouze ‚cesta, pravda i život‘ (Jan 14,6), ale také odpověď na naše největší naděje i obavy. V Ježíšovi nalézáme smysl jak pro svůj současný život, tak pro život, který teprve přijde. Proto představují jeho osoba a jeho služba ten nejlepší předmět našeho zájmu.“

Na vzniku obou těchto knih jsme měli tu čest a přednost se podílet. Obě vám, milí čtenáři, mohu jen ze srdce doporučit (dají se objednat i u nás v redakci). Jsou skvělé a stojí za přečtení. Doba je bláznivá, ale je tady naděje.

Mimochodem, já osobně (hadrů a kýblů zatím odolává) přecházím aktuálně ve volném čase z počítače na čtečku. Abych se nezbláznil. ☺ (Viz mj. článek o negativním vlivu digitálních médií v tomto čísle. I když čtečka je vlastně také ještě digitální médium, že? ☺)

Lidé, čtete. Připojte se ke mně?

To a ještě mnohem více vám přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

- civilizační nemoci
- 4 Mléko, vejce, drůbež a rakovina**
- výživná poradna
- 5 Lněné semínko**
- zdraví dětí
- 8 Potravinové alergie a ADHD**
- duševní zdraví
- 9 Média a poruchy chování**
- přírodní léčba
- 10 Voda je důležitá**
- rozhovor
- 12 Nenechme sebou manipulovat**
- cesty ke zdraví
- 14 Modrá zóna na Sardinii**
- partnerské vztahy
- 16 Zvládání konfliktů**
- závislosti
- 18 Televize a neutrální mozek**
- ekokoutek
- 19 Nakupovat bez obalu**
- životní prostředí
- 20 Ze života hmyzu**
- evoluce vs. stvoření
- 22 Kůň, nejlepší pomocník člověka**
- fejeton
- 23 Pojd', pivo čeká!**
- k zamyšlení
- 24 Marie a Ježíš**
- produkty a recepty
- 26 Podzimní polévky od šéfkuchaře**

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 1803-5973

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

Mléko, vejce, drůbež a rakovina

Prostata je žláza o velikosti vlašského ořechu. Obklopuje močovou trubici ústící z močového měchýře a vylučuje výměšek tvořící řídkou část ejakulátu. Podobně jako může dojít k rakovinnému bujení u žlázové tkáně prsu, platí totéž pro žlázovou tkáň prostaty.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Pitevni studie ukazují, že přibližně polovina mužů ve věku osmdesáti let má rakovinu prostaty. Většina mužů s rakovinou prostaty zemře, aniž by o ní věděla. V tom spočívá problém zdůrazňování prospěšnosti screeningu – celá řada nádorových onemocnění prostaty, která byla zjištěna, by pacientovi nezpůsobila žádnou újmu, i kdyby zůstala neodhalena. Ne všichni však mají to štěstí. V České republice se diagnózu rakoviny prostaty dozví přibližně 8 000 mužů ročně a 1 400 na ni zemře.

Mléko a rakovina prostaty

Všem je nám dnes dobře známá řada sloganů propagujících mléko a mléčné výrobky. Zamysleme se nad tím. Lidé jsou jediní tvorové, kteří pijí mléko jiných živočišných druhů, poté co jsou odstaveni od mléka mateřského. Navíc se zdá trochu nepřírozené pít mléko jiných živočišných druhů.

Veškerá strava živočišného původu obsahuje pohlavní hormony steroidní povahy, jako je estrogen. Moderní, geneticky „vylepšené“ krávy jsou dojené i v průběhu březosti, kdy mají v těle obzvláště vysoké procento reprodukčních hormonů. Tyto hormony se přirozeně vyskytují i v mléce těchto krav a mohou hrát určitou roli v potížích spojených s produkcí hormonů, jako je akné, problémy s mužskou plodností a předčasná puberta. Obsah hormonů v mléce může vysvětlovat, proč ženy, které je pijí, mají pětikrát vyšší šanci, že porodí dvojčata, než ty, které mléko nepijí. Co se ovšem týče rakoviny, největší starosti v tomto ohledu vyvolávají růstové hormony.

Tele přibere díky mléku od své matky během několika měsíců i pár desítek kilogramů. Působení těchto růstových faktorů v mléce na člověka by mohlo objasnit vztah mezi každodenním pitím mléka a některými druhy rakovinových nádorů. Přední odborníci na výživu z Harvardovy univerzity vyjádřili obavy, že hormony v mléčných produktech a další růstové faktory mohou stimulovat růst některých nádorů.

První obavy vztahující se k mléku a mléčným produktům se objevily na základě dat zkoumajících celou populaci, jako byl například pětadvacetinásobný nárůst rakoviny prostaty u japonských mužů, zaznamenaný od druhé světové války, který byl provázen sedminásobným nárůstem konzumace vajec, devítinásobným nárůstem konzumace masa a dvacetinásobným nárůstem konzumace mléka.

Vědci svoji pozornost zaměřili na mléko. V laboratoři smíchali buňky karcinomu prostaty s mlékem. Zjistili, že kravské mléko stimuluje růst rakovinných prostatických buněk u každého ze čtrnácti vzorků, což odpovídá úhrnnému nárůstu onemocnění rakovinou o více než 30 %. (Pro srovnání – mandlové mléko naopak potlačuje růst rakovinných buněk o více než 30 %.)

To, co se děje v laboratorních podmínkách, se nicméně nemusí odehrát v člověku. Přesto vědci dospěli k závěru, že konzumace kravského mléka představuje pro vývin rakoviny prostaty rizikový faktor, a ke stejnému závěru dospěly i kohortové studie. Autoři metaanalýzy z roku 2015 zjistili, že velká

konzumace mléčných výrobků – mléka, nízkotučného mléka a sýrů – zřejmě zvyšuje riziko rakoviny prostaty – na rozdíl od nemléčných zdrojů vápníku.

Mléko a osteoporóza

Možná vás teď napadá, co se stane s vašimi kostmi, pokud nebudete pít mléko. Copak mléko nezabraňuje osteoporóze? Ukazuje se, že slibovaný přínos může být jen dalším marketingovým trikem. Metaanalýza množství vypitého kravského mléka a počtu zlomenin kyčle nenaznačuje žádnou obzvláštní výhodu. Nedávná série studií, do nichž bylo po dvě desetiletí zahrnuto sto tisíc mužů a žen, dokonce naznačuje, že mléko může zvýšit počet fraktur kostí a kyčlí.

Vedle toho, že vědci zjistili výrazně vyšší úroveň fraktur kostí a kyčlí, odhalili také zvýšenou míru předčasných úmrtí, nárůst počtu srdečních onemocnění a výrazně vyšší počet onkologických onemocnění s každou sklenicí mléka, které ženy vypijí. Tři sklenice mléka byly spojovány s téměř dvakrát vyšším rizikem předčasného úmrtí. Také muži s vyšší konzumací mléka vykazují vyšší míru úmrtnosti, ačkoliv nemají tak vysokou míru zlomenin kostí.

Studie udává všeobecně vyšší míru úmrtnosti u žen i u mužů a fraktur (u žen) v závislosti na denních dávkách vypitého mléka, a naopak nižší míru u jiných mléčných produktů, jako je kyselé mléko a jogurt, což by odpovídalo teorii, že bakterie obsažené v těchto výrobcích mohou část laktózy pomocí fermentace odstranit.

Vejce, cholin a rakovina

Milióny mužů nyní žijí s rakovinou prostaty, žít s ní je však stále lepší než na ni umřít. Pokud je rakovina odhalena, ještě když je nádor lokalizován v samotné prostatě, možnost, že by vás zabil v příštích pěti letech, je prakticky nulová. Jestliže se však již rakovina rozšíří, naděje, že dožijete oněch pěti let, se snižuje na třetinu. Proto se vědci zoufale snaží odhalit faktory spojené s progresí rakoviny mimo prostatu.

Vědci z Harvardovy univerzity zařadili do svého výzkumu více než tisícovku mužů v raném stadiu rakoviny prostaty a sledovali je po dobu několika let. Ve srovnání s muži, kteří jen zřídka jedli vejce, vykazovali ti, kdo konzumovali v průměru dokonce méně nežli jedno vejce denně, dvakrát tak vyšší riziko progresí rakoviny: rakovinné buňky u nich například metastázovaly do kostí. Jediný druh potravin je podle všeho pro rozvoj rakoviny prostaty

ještě horší nežli vejce, a to drůbež: u mužů, kteří pravidelně jedli kuřecí a krutí maso, bylo riziko rakoviny prostaty až čtyřikrát vyšší.

Vědci naznačují, že vztah mezi konzumací drůbeže a progresí rakoviny může být důsledkem karcinogenů v pečeném maso (jako jsou heterocyklické aminy). Z neznámého důvodu se tyto karcinogeny častěji ukládají ve svalovině kuřat a krutů než v tkáni jiných živočichů.

Jaké substance podporující vývin rakoviny jsou ale ve vejcích? Jak může fakt, že člověk sní v průměru ani ne jedno vejce denně, zdvojnásobit riziko nádorového onemocnění? Odpověď na tuto otázku může poskytnout cholin, což je sloučenina s vysokým obsahem ve vejcích.

Vyšší hladina cholinu v krvi byla dána do spojitosti v první řadě se zvýšeným rizikem vývinu rakoviny prostaty. To může vysvětlovat vztah mezi vejci a progresí rakoviny. Jak je to ale s ovlivněním počtu rakovinových úmrtí? Tým z Harvardovy univerzity zjistil, že 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 maso, je přeměňován v toxin zvaný trimethylamin, a to bakterií, která žije ve střevě těch, kdo konzumují maso. Trimethylamin, oxidovaný v játrech, jak se zdá, zvyšuje riziko infarktu, mrtvice a předčasného úmrtí.

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

Závěr

Na základě dat z výzkumu Harvardovy univerzity zabývajícího se progresí rakoviny prostaty a úmrtností jsou tak zřejmě hlavními viníky vejce a drůbež: pacienti mohou čelit dvojnásobné progresí nádoru, i pokud budou jíst v průměru méně než jedno vejce denně, a riziko vzroste čtyřnásobně, pokud budou konzumovat i méně než jednu porci kuřete či krůty denně.

Na druhé straně, jestliže byste měli přidat ke své stravě jen jednu věc, zvažte zeleninu z čeledi brukvovitých. I méně než jedna porce brokolice, růžičkové kapusty, zelí, květáku nebo kadeřávku denně může redukovat riziko progresu rakoviny o více než polovinu.

Doktor Ornish byl pak se svými kolegy schopen demonstrovat, že čistě rostlinná strava umožňuje i zvrát v progresi nádoru. Hladina PSA (marker progresu rakoviny prostaty) u pacientů nejen rostla pomaleji, u některých docházelo dokonce i k opačnému trendu, kdy úroveň PSA se začala snižovat. ●

Lněné semínko

Míra onemocnění rakovinou prostaty se ve světě velice liší. Například Afroameričané mohou mít četnost klinicky klasifikované rakoviny prostaty i třicetkrát vyšší nežli Japonci a stovacetkrát vyšší než Číňané.

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

Tento zásadní rozdíl je zčásti přisuzován vyššímu obsahu živočišných proteinů a tuků v západní stravě. Dalším faktorem může být sója (tak běžná v řadě asijských jídel), obsahující ochranné fytoestrogeny zvané izoflavony.

Další velkou skupinou fytoestrogenů jsou lignany, které se vyskytují napříč rostlinnou říší, zejména jsou však koncentrovány ve lněných semíncích. Vyšší hladina lignanů bývá naměřena v prostatických tekutinách mužských populací s relativně nízkou mírou rakoviny prostaty, a jak bylo dokázáno v laboratorních podmínkách, lignany zpomalují progresi rakoviny prostaty.

Vědci se rozhodli lignany podrobit testu a vybídli muže s rakovinou prostaty, kteří měli následující měsíc prodělat chirurgický zákrok, při němž jim lékaři chtěli prostatu vyjmout, aby každý den snědli tři čajové lžičky lněných semínek. Po operaci byl jejich nádor prozkoumán. Ukázalo se, že již během těchto několika málo týdnů se díky konzumaci lněných semínek podařilo snížit míru množení rakovinových buněk, zatímco se zároveň zvýšila míra likvidace těchto buněk.

Ještě lepší zprávou je, že lněná semínka jsou navíc zřejmě schopna zabránit tomu, aby rakovina prostaty pokročila do tohoto stadia. Prostatická intraepiteliální neoplazie

(PIN) je přednádorové poškození prostaty, odhalené krevním testem a potvrzené biopsií. U osoby s PIN existuje vysoké riziko, že u nich bude během dalších kontrol zjištěna rakovina – a sice ve výši 25–79 %. Součástí vyšetření je v indikovaných případech i biopsie, která poskytuje dokonalou příležitost přesvědčit se o tom, zda dieta dokáže zabránit tomu, aby se toto poškození tkáně přeměnilo v rakovinu.

Patnáct mužů bylo poté, co byly biopsie jejich prostaty označeny jako PIN pozitivní, požádáno, aby po dobu šesti měsíců jedli tři čajové lžičky (tzn. polévkovou lžici) lněných semínek denně, a to až do následující kontroly. Po tomto čase vykazovali výrazné snížení úrovně PSA, stejně jako míry množení buněk zjištěné biopsií, což naznačuje, že lněná semínka mohou zvrátit progresi rakoviny prostaty. U dvou ze sledovaných mužů bylo možné pozorovat pokles PSA k normální hodnotě a oba už pak nepotřebovali další biopsii.

Jaký z toho plyne závěr? Získané důkazy naznačují, že lněná semínka představují zdravý, levný zdroj výživy a mohou redukovat míru množení rakovinových buněk. Proč to nezkusit? Stačí pouze smlít lněná semínka, pokud jste je již nekoupili podrcená – v opačném případě totiž mohou projít vašim tělem, aniž by je zaživací trakt strávil. ●

Užívání alkoholu matkami poškozuje kojené děti

V australské studii sledovali vědci více než 5000 dětí od kojeneckého věku až do věku jedenácti let. Přibližně 4700 dětí z tohoto počtu bylo kojeno.

Výzkumníci zaznamenali u dětí, jejichž maminky v období, kdy je kojily, užívaly alkohol, nižší kognitivní schopnosti do věku šesti let. Ve věku deseti let už nebyly rozdíly nicméně patrné – a nebyly závislé na užívání alkoholu matkami před narozením dítěte.

Pití alkoholických nápojů v období kojení samozřejmě narušuje i schopnost matky se plně ovládat a činit ta nejlepší rozhodnutí pro sebe i své miminko.



Již mírné užívání alkoholu souvisí s rizikem hypertenze

Dokonce i minimální dávky alkoholu poškozují zdraví – jak z krátkodobého, tak z dlouhodobého hlediska.

Velká metaanalýza více než 360 tisíc dospělých a 90 tisíc nově diagnostikovaných hypertoniků přinesla mj. poznatek, že muži, kteří vypijí denně 1–2 alkoholické nápoje mají o 20 % vyšší riziko vysokého krevního tlaku. Se zvyšujícím se příjmem alkoholu riziko dále stouplalo. U žen začínal riziko výrazně stoupat při třech či více alkoholických nápojích za den.

Množí se důkazy o tom, že neexistuje spodní hranice užívání alkoholu, která by byla bezpečná – nejlepší je vůbec nepít.

Pět faktorů životního stylu, jež vám prodlouží život o 10 let

Množí se důkazy o tom, že zdravý životní styl ve středním věku prodlužuje život a zlepšuje jeho kvalitu.

Výzkumní pracovníci použili data ze dvou velmi velkých kohort (skupin osob) a zkoumali vztah mezi bezpečným, resp. nízkorizikovým životním stylem a úmrtností u osob starších 30 let. Ukázalo se, že zdravý jídelníček, nekuřáctví, středně intenzivní až vysoce intenzivní pohybová aktivita 30 a více minut denně, udržování přiměřené tělesné hmotnosti a vyhýbání se alkoholu přinášelo snížení rizika úmrtí v průměru o 74 %.

Jinak vyjádřeno, dlouhodobé respektování těchto pěti zdravotních faktorů může přinést v padesáti vyhlídce na prodloužení života o 14 let pro ženy a o 12 let pro muže.



Riziko obezity spojeno s životním stylem matky

Studie na skoro 25 tisících dětí, jejichž matky se držely pěti doporučení zdravého životního stylu, ukázala, že tyto děti měly o 75 % nižší riziko obezity v porovnání s dětmi maminek, které tato doporučení nerespektovaly.

Zdravý životní styl zde zahrnoval racionální jídelníček, dostatek pohybu, BMI nižší než 25, nekuřáctví a nízký příjem alkoholu. Dokonce i ty děti, které nežily zdravě, měly nižší riziko obezity, pokud jejich matky zdravě žily.

Vliv matky může být tedy silnější než vlastní stravovací návyky dítěte.

Častá konzumace ovoce zlepšuje plodnost žen

Ženy, které denně snědly méně než tři kusy ovoce, byly porovnávány se ženami, které si denně dopřávaly více než tři kusů ovoce. Vědci zjistili, že ženy z druhé skupiny měly podstatně nižší riziko neplodnosti.

Tato retrospektivní australská studie současně ukázala, že ty ženy, které nekonzumovaly vůbec žádné potraviny typu fast-food, měly o 41 % nižší riziko neplodnosti. Je zajímavé, že se nezdálo, že by konzumace zelené listové zeleniny v tomto ohledu hrála nějakou roli.

Ženy, které touží po početí, by proto měly zapomenout na fast-food a zařadit do své stravy nejméně tři porce ovoce denně – raději více. (Jedna porce = jedno středně velké jablko.)



Multivitaminy nesnižují riziko srdečního onemocnění

Velká metaanalýza více než 2 milionů dospělých lidí s průměrnou dobou sledování dvanáct let zjistila, že každodenní užívání multivitaminového doplňku nebylo spojeno se sníženým rizikem kardiovaskulárního onemocnění, mozkové mrtvice ani srdečního onemocnění.

Nezdá se tedy, že by doplňky multivitaminů podporovaly kardiovaskulární zdraví. Skutečný prospěch z hlediska zdraví srdce a cév přináší pouze každodenní konzumace pestré skladby nerafinovaných rostlinných potravin.

Letušky a stevardi více trpí rakovinou

Povolání letušky či stevarda s sebou ještě i dnes nese určitou aureolu výjimečnosti. Tato záře však vybledá, když další výzkumy poukazují na zdravotní rizika provázející toto povolání.

Vědci porovnávali diagnózy rakoviny u 4 000 letušek či stevardů s diagnózami rakoviny u stejného počtu členů kontrolní skupiny obdobného věku. Letušky a stevardi měli vyšší výskyt prakticky každého druhu rakoviny – zejména rakoviny prsu a rakoviny kůže. S přibývajícím délkou služby v této pozici se riziko zvyšovalo. Předpokládá se, že na vině může být nedostatek spánku, jet lag a vystavení karcinogenním látkám.



Věřící lidé žijí déle

Návštěvnost bohoslužeb je spojena s dlouhověkostí.

Vědci z Ohio State University zkoumali více než 1600 nekrologů, přičemž se soustředili zejména na náboženské aktivity, manželský statut a sociální aktivity zemřelých. Zjistili, že věřící lidé se v tomto výzkumu dožívali v průměru o 5,6 roku vyššího věku než nevěřící. I po započítání vlivu pohlaví a toho, jestli zesnulí žili v manželství či nikoliv, činil rozdíl stále ještě skoro 4 roky.

Zdá se, že život kromě víry samotné prodlužují modlitby, čas věnovaný osobnímu ztišení či zapojení se do nějaké skupinové anebo individuální dobrovolnické aktivity.



Potravinové alergie a ADHD

Hyperkinetická porucha s poruchou pozornosti (ADHD) je jedním z největších problémů současné západní společnosti. Odhaduje se, že jí trpí až 6 % dětí a stěží existuje někdo, kdo by se s ní nesetkal.

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

Jedním z problémů této poruchy je množství mýtů, jež ji obklopují. Lidé bez odborného vzdělání snadno označí dítě jako „hyperaktivní“, přičemž hyperaktivita nemusí být součástí ADHD. Diagnostika této poruchy stojí na dvou principech.

VAROVNÉ SIGNÁLY A SYMPTOMY ADHD

- stále „v zápřahu“
- agrese, výbuchy hněvu
- netrpělivost
- rizikové chování
- neklid
- prokrastinace
- špatné vztahy ve škole, na pracovišti, v rodině, s přáteli
- odpor vůči autoritám
- zapomnětlivost
- špatná organizace práce
- neopatrnost
- časté pozdní příchody
- špatné sebevědomí
- roztěkanost, neschopnost dokončit zadaný úkol

Dítě s ADHD trpí trvalou nesoustředěností a snadno se rozptýlí a současně se chová velmi emocionálně a impulzivně.



Méně než polovina dětí s poruchou ADHD se projevuje hyperaktivním chováním a trvalým neklidem. Tabulka obsahuje výčet projevů spojených s touto poruchou.

Již letmý pohled na tabulku každého ujistí, že ADHD je vážnější problém než pouhé „zlobení“. Porucha ovlivňuje všechny aspekty života dítěte. Zasahuje jeho domácí chování, školu i zábavu s přáteli. Dokáže velmi neblaze a dlouhodobě ovlivnit školní prospěch, pracovní úspěch i sociální a emocionální

vývoj. Statistiky ukazují, že jedna třetina dětí trpících poruchou pozornosti musí opakovat nejméně jeden ročník, byť jejich intelektuální schopnosti jsou jinak na odpovídající výši.

Problém s ADHD se ovšem netýká pouze dětí. Život dospělých s touto poruchou je také velmi složitý a ovlivňuje celé rodiny, širší komunity a nakonec i celý národ. Včasná diagnostika a správná léčba jsou zásadní.

Potraviny a doplňky vyvolávající symptomy ADHD

Nebezpečné množství toxinů a alergenů je jednou z příčin vzniku ADHD u dětí. Tradiční metoda zjišťování potravinových alergií a intolerancí je známá jako tzv. „eliminační metoda“. Začnete tím, že drasticky omezíte druhy konzumovaných potravin. Rozhodnutí,

jaké potraviny vyloučit jako první, nechte na ošetřujícím lékaři či dietetologovi.

Jídla, jež mohou příznaky ADHD zhoršovat, jsou tradičně ta, jež obsahují umělá barviva, dochucovadla a konzervanty. Mezi dalšími podezřelými bývají mléčné výrobky, kukuřice, citrusy, čokoláda a pšenice. Tyto potraviny by měly být úplně odstraněny s tím, že nesmějí být ani součástí jiných jídel (včetně např. léků nebo zubní pasty). Mnohé z výše uvedených potravin byly označeny

jako nežádoucí již v roce 1973 jako součást tzv. Feingoldovy diety.

Pokud pacientův stav při omezené stravě jeví známky zlepšení, začneme v průběhu tří týdnů postupně přidávat vyloučené potraviny (jednu po druhé). Jakmile dojde ke zhoršení symptomů, stává se daná potravina potenciálním spolupachatelem na vzniku ADHD a musíme se jí zbavit natrvalo.

Po několika měsících je organizmus schopen některé z těchto potravin strávit bez reakce, pokud se jedná o nepravidelnou konzumaci.

Před deseti lety byl tento přístup ve Velké Británii aplikován na skupinu 78 hyperaktivních dětí. Eliminační dieta zlepšila zdravotní stav 59 z nich. U 19 byli výzkumníci schopni identifikovat škodlivou potravinu, jež způsobovala problémy v chování (i v případě, že byla součástí jiného jídla).

Ve Velké Británii byl proveden další výzkum, který dospěl k závěru, že některé typy potravin by měly být z jídelníčku vyškrtnuty a nikdy by neměly být opakovaně zařazeny.

ELIMINAČNÍ DIETA PŘI SYMPTOMECH ADHD

1. Odstraňte z jídelníčku všechny pokrmy obsahující alergeny a další podezřelé látky (umělá barviva, mléčné výrobky, kukuřiči, citrusy, čokoládu a pšenici).

2. Po uplynutí tří týdnů pomalu vracíte do potravy problémové potraviny jednu po druhé.

Batemann se svými kolegy k takovému závěru dospěl na základě zkoumání 1800 tříletých dětí. Mezi nežádoucí potraviny zařadili umělá barviva, ale také konzervant benzoát sodný. Všechny tyto sloučeniny způsobovaly u dětí problémové chování bez ohledu na to, zda měly diagnostikováno ADHD, nebo ne.

Výsledky jsou natolik průkazné, že bych eliminační dietu doporučil všem rodičům dětí s ADHD. Vzdělaný rodič by její zavedení mohl zvládnout i bez medicínského dohledu, přesto bych se přimlouval za konzultaci s lékařem, který může být rodině velmi nápomocen.

Nikdy nevysazujte léky (kvůli obsaženým látkám) bez konzultace s odborníkem, jenž je předepsal. ●

Média a poruchy chování

Mají digitální média dopad na problémy v chování u dětí? – Žel ano. Nedávno publikovaný výzkum z University of Southern California (USC) ukázal, že teenageři, kteří stráví mnoho času používáním digitálních zařízení, jsou vystaveni zvýšenému riziku psychických problémů.

Přeloženo a přetištěno z webových stránek **Ambulance klinické výživy**.

Děti, které používají digitální média intenzivně, mají oproti zřídkačím uživatelům dvakrát větší pravděpodobnost, že se u nich objeví symptomy hyperaktivity a poruchy pozornosti (tzv. ADHD).

Studie se zaměřila na dopad na mentální zdraví nové generace žijící ve světě všudypřítomného digitálního rozptylování, jako jsou sociální média, videa, textové zprávy, stahování hudby či online diskuse.

Vědci pracovali se 4 100 studenty ve věku 15–16 let v deseti veřejných středních školách v okrese Los Angeles, které reprezentují různé demografické i socioekonomické úrovně. „Zaměřili jsme se právě na teenageři, protože adolescence představuje kritický moment pro neomezený přístup k digitálním médiím a současně nástup ADHD,“ vysvětluje dr. Leventhal, profesor preventivní medicíny a psychologie na USC.

ADHD je mozková porucha se symptomy, jako jsou nepozornost, hyperaktivní chování a impulzivnost. Vyskytuje se poměrně často u dětí a dospívajících a postihuje také kolem 4 % dospělých v západních zemích.

Studenti v průběhu studie odpověděli na otázku, jak často používali 14 různých populárních internetových platforem. Vědci je

monitorovali každých 6 měsíců v letech 2014 až 2016. Zjistili, že 9,5 % ze sledovaných dětí, které často používali polovinu digitálních platforem, a 10,5 % z dětí, které používaly všech 14 platforem, často vykazovalo ADHD symptomy. A naopak, pouze 4,6 % ze 495 studentů, kteří nevykonávali často nějakou digitální aktivitu, vykazovalo ADHD symptomy (v poměru podobném běžné populaci).

Přímo šokující pak byla zjištění z výzkumu neziskové organizace Common Sense Media. Vědci zjistili, že teenageři stráví asi jednu třetinu dne – téměř 9 hodin – používáním online médií. Jiná studie tvrdí, že 43 procent středoškoláků používá digitální média tři nebo více hodin denně.

Nová mobilní mediální zařízení a bezmezná možnosti obsahu bezpochyby ovlivňují mentální zdraví dětí. Můžeme s jistotou říci, že teenageři, kteří jsou vystaveni intenzivnímu vlivu digitálních médií, jsou současně výrazně více vystaveni riziku rozvoje ADHD symptomů v budoucnosti.

Otázkou je, zda takové zprávy dokáží ještě alespoň některé ochránit před zničující spirálou nekontrolovaného přívalu informací, rozptýlení a zábavy. Věříme, že ano, proto o tom píšeme i my. ☺

Voda je důležitá

Asi není třeba nikoho přesvědčovat, že voda je důležitá. Ke svému fungování ji potřebuje vlastně každá část těla. Voda tvoří 83 % krve, 75 % svalové tkáně, 74 % mozku a dokonce 22 % kostí. Celkově tvoří voda až 60 % naší tělesné hmotnosti.

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

Je běžné, že se lidé během večerních hodin cítí vyčerpaní. A často může být na vině právě dehydratace. Voda zvyšuje tělesnou i duševní výkonnost. To moc dobře znají například maratónští běžci, a proto během závodu pravidelně doplňují tekutiny.

Vláknina je pro tělo velmi důležitá, ale v kombinaci s dehydratací způsobuje zácpu a bolesti břicha. Právě nedostatek tekutin bývá jednou z nejčastějších příčin zácpy.

Voda pomáhá detoxikaci jater i ledvin. Bez dostatečného množství H_2O si oba tyto orgány dokážou mnohem hůře poradit s toxiny a nestravitelnými látkami. Pokud tělo tyto odpadní látky neodbourává, hromadí se v těle. To může mimo jiné způsobit nevolnost, únavu a další symptomy...

Detoxikační schopnost vody se projevuje ve zdravé pokožce. Správně zavodněný organismus propůjčuje kůži krásu a jasnější barvu.

Hydratace pomáhá i v boji s obezitou. Pocit hladu může být někdy pouze převlečená žízeň, kterou ukojíme sklenicí vody. Pokud se snažíte zhubnout a trápí vás hlad, zkuste místo jídla více pít. Hlad se tím utiší a vaše snaha o snížení váhy bude odměněna úspěchem.

Bez vody tělo nedokáže vstřebávat minerály a vitaminy rozpustné ve vodě. Bez jejího dostatku tyto chemické látky pouze bez užitku projdou trávicím traktem.

Bez dobrého zavodnění se nemohou zdravě vyvíjet svaly ani mozek. Mozková aktivita se odehrává v synapsích, skrze něž spolu neurony komunikují. Právě tady se odehrávají všechny chemické procesy a zde působí léky, které ovlivňují náladu člověka. Mezi synapsemi je tekutina, bez které by nemohly fungovat. Není to limonáda, káva, mléko ani čaj. Je to stará dobrá voda. Díky dostatku vody probíhá komunikace uvnitř mozkové

tkáně rychle a kvalitně. Zažíváme tak méně bolestí hlavy, nervová soustava pracuje lépe, dokážeme se déle soustředit a vydržíme více námahy.

Důležitost vody pro zdraví snad ani nejde přecenit. Správné zavodnění je studnicí, ze které vyvěrá zdraví všeho ostatního v těle.

Krev jako melasa?

Úkolem oběhového systému je dopravovat krevním řečištěm chemické látky do různých částí těla. Během dehydratace krev zhoustne a svou konzistencí začíná připomínat melasu. Srdce pak musí pracovat usilovněji, aby dopravilo krev do všech periferií. Stoupá krevní tlak a tím je postiženo celé tělo včetně mozku. Čím více vody pijete, tím snadněji (volněji) může krev proudit.

Dostatečná hydratace je zvláště důležitá pro diabetiky. Komplikace cukrovky se zhoršují, když je krev zahuštěná. Úleva přichází zředěním krve, které vede k jejímu snadnějšímu proudění.

Neblahým důsledkem husté krve může být mrtvice, tedy nedostatečné prokrvení (ischemie) části mozkové tkáně. Rozsáhlá mozková příhoda může mít velmi dramatické následky a projevit se např. postižením paměti, vidění, schopnosti přemýšlet až ochrnutím jedné poloviny těla. Již samotná představa, že riziko mrtvice lze snížit pitím více vody, by nás měla zvednout ze židle a přimět natočit si další sklenici.

Osm sklenic vody denně snižuje krevní tlak u lidí, kteří trpí chronickou dehydratací. Obecně se ví, že hustá krev způsobuje srdeční choroby a mnoho lidí považuje aspirin za nejlepší lék na ředění krve. Aspirin je velmi levný a je pravda, že mimo jiné ředí krev. Některým pacientům s kardiovaskulárními onemocněními doporučujeme obojí – aspirin a vodu. Aspirin brání vzniku krevních sraženin a voda ředí krev – v tom je její nezastupitelné místo.

Více vody, méně rizika

Rozsáhlá studie provedená na více než 20 000 jedincích sledovaných během několika let dospěla k závěru, že zvýšené riziko onemocnění srdce se objevuje u těch lidí, kteří pijí pouze dvě sklenice vody denně (na rozdíl od těch, kdo vypijí pět sklenic a více). Pokud ženy vypijí pět a více sklenic vody každý den, hrozí jim o 40 % menší riziko onemocnění srdce. U mužů je rozdíl ještě větší a blíží se 60 %.

Zmiňovaná práce se netýkala tekutin obecně, ale pouze vody. Lidé se domnívají, že ovocné šťávy, mléko, káva nebo slazené limonády obstarají stejnou službu jako voda. To je ovšem omyl. Ženy, které pily v hojně míře



jiné tekutiny než vodu, byly vznikem srdeční choroby ohroženy nejvíce. Mnohem více než ty, které pily vody dostatek, ale i více než ty které pily velmi málo vody.

Tyto závěry mají důležitá a zásadní důsledky. Voda je nenahraditelná a má schopnost prodloužit náš život a zlepšit jeho kvalitu!

Voda je také důležitým spojencem při léčbě žlučnickových kamenů. Tři nezávislé studie potvrzují, že její pití snižuje riziko tvorby žlučnickových kamenů. Jejich chirurgické odstranění patří v západním světě mezi nejčastější operační zákroky. Kameny vznikají kvůli vysokému cholesterolu a dehydrataci. Snižte první, zvýšte druhé a nebudou vás trápit nejen žlučnickové kameny, ale třeba ani zánět slinivky, který s nimi bývá spojený.

Další kameny, se kterými si voda dokáže poradit, jsou ty ledvinové. Voda totiž pomáhá



vylučovat minerály usazující se v močovém systému. Ledvinová kolika patří mezi nejbolestivější problémy. Matky se mi svěřovaly, že vylučování ledvinových kamenů je mnohem bolestivější než porod. Muži, kteří porod nezažili, jednoduše konstatovali, že tak strašlivou bolest ještě nikdy nezažili.

Preventivní účinky vody se vztahují také na infekce močových cest. Vždy je lepší chorobám předcházet než je léčit a pití vody patří mezi různými formami prevence k těm nejúčinnějším.

Předávkování vodou?

I tak úžasná a potřebná tekutiny, jako je voda, může být příliš. Jedna účastnice bostonského

STŘÍDAVÉ SPRCHOVÁNÍ

1. horká voda 3–5 minut (tak horká, jak snesete, ale ne více než 40 °C)

2. studená voda 1 minutu (co nejchladnější, ale ne méně než 13 °C)

Celý cyklus opakujte třikrát a ukončete studenou vodou.

maratónu vypila během závodu tolik vody, že na konci běhu zkolabovala a zemřela. Příčinou úmrtí byla elektrolytická nerovnováha. Pokud necvičíte, neměli byste vypít denně více než 3,5 litru. Na druhou stranu pokud pracujete venku a hodně se potíte, budete vody pravděpodobně potřebovat mnohem víc než 3,5 litru.

Projevem zdravě hydratovaného těla je světle žlutá moč. Sytě žlutá nebo úplně čirá barva naznačují, že se nacházíte v jednom nebo druhém extrému.

Voda a čistota

Příčinou nemoci nemusí být jen nedostatek vody, ale také její čistota. Některým nemocem, jako je třeba zápal plic nebo průjem, lze předcházet kvalitním mytím rukou mýdlem a vodou. Zápal plic patří mezi přední zabití na celém světě a v mnoha případech lze onemocnění předejít dobrou hygienou.

Ruce je potřeba umýt vždy, když se dostaneme do kontaktu s tělesnými tekutinami. Dobře umyté ruce před jídlem a po užití toalety snižují výskyt infekčních průjmů o 47 % a akutních respiračních chorob o 30 %. Mytí čistou vodou je pro předcházení nemocí stejně důležité jako její pití.

Voda na těle

„Kontrastní koupele“ využívají jedinečné schopnosti vody přenášet teplo i chlad. Studená voda má tlumící účinek, snižuje tělesnou aktivitu a zužuje cévy ochlazením nervových zakončení. Díky tomu dochází k vytlačení lymfy z míst, na které voda působí. Na horkou vodu organizmus reaguje opačně. Tepny a žíly se roztahují, jak se tělo pokouší zbavit přebytečného tepla a udržet konstantní teplotu. Díky tomu dochází k intenzivnější cirkulaci krve a kyslík spolu s minerály a vitaminy se dostává do celého těla. Právě zde tkví kouzlo vodoléčby a jejího blahodárného účinku na oběhový a imunitní systém.

Celá léčebná procedura může být hotova za méně než 20 minut, a pokud chcete, můžete ji opakovat při každém sprchování. Jednoduše měňte teplotu vody podle schématu v tabulce.


Po ukončení vodoléčby si půl hodiny odpočiňte na lůžku v klidu a v teple. Tento oddech je pro tělo důležitý. Bez něj nemůžete využít maximum léčebných účinků vody. Vodoléčba je tak účinná, že budete lapat po dechu, ale získaný pocit svěžesti a energie je k nezaplacení.

Na migrénu velmi dobře účinkuje horká koupel chodidel. Při ponoření obou chodidel do horké vody je dobré dát si na čelo studený obklad. Krev se nahrne do nohou a bolest hlavy poleví. ●

PIJTE PITNOU VODU

Může to znít samozřejmě, ale bez správného množství čisté vody nelze dosáhnout optimální duševní výkonnosti. Ještě jednou si připomeneme důležité principy:

- Napijte se vody ihned poté, co vstanete z postele. Když je vám zima, napijte se teplé vody. Je lepší než káva nebo čaj, které odvodňují a způsobují opak toho, co chcete.
- Nastavte si budík, aby vám připomínal, že se máte napít. Láhev s vodou noste vždycky s sebou. Pokud pracujete z domova, připravte si na dosah 8–10 sklenic. Ty vám připomenou, kolik vody musíte ještě vypít.
- Nečekejte na pocit žízně. Jakmile nastane, znamená to, že jste již dehydrovaní.
- Diuretika „kradou“ z těla vodu, kterou je třeba nahradit. Pokud pijete kávu, čaj nebo limonády obsahující kofein, je třeba množství vypité vody o něco zvýšit.
- Bydlíte-li v místě s vysokou nadmořskou výškou nebo pracujete ve vedru, bude vaše potřeba tekutin, tedy nejlépe vody, mnohem větší. Používání správného množství vody vnitřně i zvenku zvýší vaši vytrvalost, energii, přesnost a efektivitu.



Nenechme sebou manipulovat

Lidé si obecně rádi vyslechnou diagnózu od nějaké autority, nejlépe ověřené tituly.

Rozhovor s Janem Hnízdílem připravila Marie Frajtová. Přetištěno ze serveru Patalie.cz.

Ve chvíli, kdy dám člověku diagnózu, tak z něj udělám pacienta a on se mi odevzdá. Chce ode mne, abych ho uzdravil. Předá zodpovědnost na moji stranu. Proto diagnózy záměrně nedávám, ze mě je nedostanou. Najdu a popíšu jejich životní problém a ten začneme společně řešit.

Při práci s pacienty vlastně supluji rodinného doktora. Podle mě základem medicíny není špičková klinika s nejmodernějším vybavením, ale praktický doktor, který zná rodinu, děti, rodiče, babičky, dědečky, ví, jak to v rodině chodí. Oni k němu mají důvěru, a když k němu přijdou s nějakým problémem, dokáže ho velice rychle zasadit do souvislosti života rodiny. Snažím se to dělat podobně. Zjišťuji, jaký ten člověk je, jakou má povahu, co v práci, co děti, co manželka.

Komplexní medicína není nic revolučního, nic objevného. Je to návrat k tradici, zkušenosti a moudrosti rodinných doktorů, dnes navíc vybavených špičkovou technikou a léky. Kdyby tohle fungovalo, tak odpadne obrovská spousta úplně zbytečných vyšetření, léků a operací. Jenže představte si, že by lidi najednou začali rozumět svým nemocem, měnili své chování a byli zdraví. To nemůžeme dopustit, co by najednou dělaly pojišťovny, ministerstvo, farmaceutické firmy?

Od vědců jste dostal Bludný balvan, jak vás vnímá konzervativní část lékařů?

Nikomu nic nevnucuji, ani pacientům, ani kolegům. Nabízím svůj pohled na nemoc, na jejich příčiny a léčení. Nabízíme i stáží pro lékaře, psychology, zdravotní sestry,

fyzioterapeuty. Myslím, že ti, co mě kritizují, nevědí, co kritizují. Nevědí, že nevědí. Doktoři, kteří byli v Hnízdě na stáží, říkali, že to pro ně bylo inspirativní. Byl tady dokonce ředitel nemocnice v Olomouci, současně člen akademického senátu. Moudrý, laskavý, vzdělaný člověk, moc ho to zaujalo. Má v úmyslu prosadit komplexní medicínu do výuky medicíny. Na tom, co dělám, není vůbec nic alternativního. Nepoužívám homeopatii, akupunkturu, čínskou medicínu, nic takového. Je to opravdu založeno na vyslechnutí, porozumění a radě. Možná ale, že v současné medicíně už je obyčejný lidský přístup tak vzácný, že je vlastně alternativní.

Jak zacházíte s depresivními pacienty?

Stejně jako s pacienty, které trápí tělesné problémy. Deprese je informace o tom, že je člověk citlivý, že nezpracovává dostatečným způsobem vnější tlaky.

Líbí se mi názor antipsychoiatričtů, což byli například filozof Michel Foucault nebo profesor Ronald David Laing. Oni vůbec neuznávají ani nejvážnější duševní nemoci za biologický problém. Tvrdí, že i ty nejvážnější poruchy, úzkosti, deprese, schizofrenie, jsou reflexy pacienta na životní podmínky, které nejsou k životu. Nezpracovávají psychosociální stres a jsou v tísní. Deprese je tlak, sice psychický, má ale typické tělesné projevy. Třeba únavu, bolesti zad, nechutenství. Měl jsem několik pacientů, kterým operace plovčiny nejenže nepomohla, ale ještě přitížila. Za bolestí zad se totiž skrývala těžká deprese. Už to nemohli unést.

Ale vždyť snímky z magnetické rezonance jasně ukážou, že tam je biologický základ.

Neukážou. Člověk z ničeho nic nezačne mít biochemické a morfologické změny v mozku. K tomu se dopracuje až postupem času, je to důsledek toho, že ve stresu, úzkosti a depresi žije delší dobu. Psycholog Erich Fromm uvádí, že náš společenský způsob života je patologický, že nám vládou psychopati, což vládou, jeden vedle druhého.

Jestliže se člověk v tomhle patologickém společenském systému vedeném psychopaty adapтуje, což se po nás žádá, stává se součástí patologie. Stane se nemocným. Zatímco lidé, kteří mají úzkosti a deprese, ještě vzdorují, ještě něco cítí, ještě nebyli úplně zlomeni.

Ale co s tím? Možná se lze vymanit z osobních problémů, ale jak se vyčlenit ze společnosti?

Co je to společnost? Společnost je součet jedinců. Jestliže součet jedinců žije šilným způsobem, tak je otázka, zda šilet s ní. Nemůžeme změnit společnost, ale můžeme se pokusit změnit sebe. Změnit svoje chování, snažit se ovlivnit nejbližší okolí. Neudělal jsem nic jiného, než že jsem vystoupil z proudu, vyhodnotil jsem si, že s ním nechci ani jít, ani s ním bojovat. Začal jsem se chovat jinak. Ačkoliv nemám žádné výjimečné schopnosti a znalosti, změna je obrovská. Knížky jdou na dračku, besedovat bych mohl od rána do večera. Je to jako sněhová koule.

Nepropadáte svému kouzlu? Neříkáte si, že byste byl dobrý guru?

Jakmile si člověk začne říkat, jaké má charisma, jaká je hvězda, tak je s ním konec. Proti zbláznění mi nejvíc pomáhá obyčejná fyzická práce. Když mám třeba v Hnízdě pauzu, vezmu kýbl, hadr a umývám podlahu. Recepční a pacienti z toho byli šokováni, ale já to mám místo meditace. Držím se tím při zemi.

Nemají pacienti tendenci dělat si z vás psychoterapeuta?

To nemůžu dopustit. Postup je úplně jednoduchý, přijde pacient a já potřebuji úplně základní informace. Potřebuji zjistit, jak je na tom fyzicky, abych neprošvihl nějaký závažný tělesný problém – nádor, vřed, cokoliv. Potom potřebuji zjistit, jak je na tom psychicky, abych neprošvihl úzkost, depresi, schizofrenii, závažný psychický problém. A nakonec potřebuji základní orientaci o tom, jak je na tom v životě, v jaké se nachází životní situaci, jestli ho zrovna nevyhodili z práce, nehroulí se z rozvodu nebo z úmrtí někomu blízkého.

Potřebuji jen základní informace, nemohu si dovolit jít do hloubky. Pacienti na konzultaci čekají měsíce, takže si pečlivě připraví podklady, sepiší si složku, shromáždí všechny lékařské zprávy a pak mi to chtějí podrobně odvyprávět. Ale já to nechci slyšet. Jakmile mají tendenci to na mě valit, zastavím je a řeknu: jednoduchá otázka, jednoduchá odpověď. Pokud zjistím, že je potřeba jít do hloubky, tak tady mají psychologa, do toho já se nepouštím. Nechci na sebe ty lidi vázat.

Říkal jste, že na interně vás trápilo, že se vám pacienti vraceli. Už se nevracejí?

Kdyby se mi vraceli, je to pro mě informace, že dělám něco blbě, že mě nepochopili. Víte, co je mým cílem? Aby lidi porozuměli svým nemocem a obešli se bez doktorů.

To je taky důvod, proč jsem se pustil do psaní knížek.

Myslíte, že člověk si může úplně za všechny choroby? Třeba i za obyčejnou rýmu a vyvrknutý kotník?

Když je člověk ve stresu a napětí, má i větší riziko úrazů, stres také oslabí imunitu a je pak náchylnější k infekcím. Každý má ale občas rýmu a každý si někdy podvrkne kotník. To je třeba dát nohu nahoru a obkládat si ji ledem. A když máte rýmu, tak si lehnout do postele, udělat si čaj a odpočinout si. Problém je, když člověk stůně opakovaně a dlouhodobě.

Popíšu vám případ mojí babičky. Celý život manuálně pracovala, a když všechno obstarala, šla okopávat zahrádku. Odmítala chodit k doktorům, žádné léky nebrala. Ve dvaadvadesátí si lehla do postele, usnula a umřela. Jak toho docílit?

No, to je umění. Lidé jako vaše babička to dělají úplně nejlíp, nemají čas být nemocní, mají život naplněný prací. To se mi líbí, to jsou pro mě vzory. Samozřejmě hraje velkou

Proti zbláznění mi nejvíc pomáhá obyčejná fyzická práce. Když mám třeba v Hnízdě pauzu, vezmu kýbl, hadr a umývám podlahu. Recepční a pacienti z toho byli šokováni, ale já to mám místo meditace. Držím se tím při zemi.

roli genetika, jaký potenciál si člověk přinese na svět. Nejenom fyzicky, ale také povahou. Na druhou stranu můžete mít genetickou dispozici k nějaké nemoci, a přesto onemocnět nemusíte, pokud žijete tvůrčím způsobem a jste v životě šťastní. Když někdo prodává hypotéky nebo dělá reklamního agenta, tak může naplnění z radostné a smysluplné práce pocítovat jen těžko.

Co lidé, kteří se do práce plouží jako soumaři? Ničí si zdraví?

Bez debat. Mám spoustu pacientů, kteří vydělávají velké peníze, ale vlastně rozsévají zlo, protože jejich výdělkys jsou na úkor

ostatních. Dělají lidi nešťastnými a intuitivně cítí, že je to špatně. Jsou v napětí, berou anti-depresiva nebo jsou na drogách.

Mám pacientku, s manželem mají vilu za Prahou a vilu na Floridě. Manžel ji nutí hrát golf a pořád jí radí. Takže je otrávená ve vile v Praze i ve vile na Floridě, je otrávená z manžela, kterého by nejraději vzala golfovou holí po hlavě. Má všechno, ale vůbec si to neuzívá.

Je hodně lidí, kteří si dokáží majetek užívat tvůrčím způsobem?

Obdivuji, když člověk umí peníze vydělat a zároveň je vydělá na něčem tvůrčím. Podle mě je nejzdravější taková práce, která přináší prospěch co největšímu počtu lidí. Když jen hrabou jako hraboši, tak mají problém. Izolují se do prapodivných satelitů, kde mají vysoký plot a ostrahu. Zařizují si tam luxusní vězení, musí mít pořád víc, až z toho nahraabaného majetku onemocní.

Končí potom u vás v ordinaci? Léčil jste nějakého vyhořelého miliardáře?

Ano, léčil. V ordinaci pro ně mám uchystaný odkaz na jednu charitu, která se věnuje dětem ze sociálně slabých rodin. Řeknu jim, že se uzdraví, jen když přestanou myslet na sebe a o majetek se rozdělí. Pár si jich ten kontakt vzalo. Podívejte se třeba na Billa Gatese, to je moudrý, ale i citlivý člověk, raduje se z toho, jak se zbavuje majetku. Ten u mne jako pacient nebyl, ale jeho pravá ruka, ředitel Microsoftu pro Evropu, Afriku, Asii, ten ano. Úplně vyhořelý, antidepressiva bral po hrstech. Poradil jsem mu, ať z toho šíleného byznysu okamžitě vyskočí. Skvěle to zpracoval. Dneska radí lidem, jak využít skrytý potenciál. Uzdravil se.

Říkal jste, že nám vládnou psychopati, doběhne je to časem zdravotně?

To je složité, protože jedna ze základních charakteristik psychopatů je, že jim chybí fungující mozková centra zodpovědná za soucit, svědomí, stud a spolupráci. Oni to nemají, generují obrovskou negativní energii a spíš odpadají lidé okolo nich. Vidím pero, tak ho ukradnu. Můžu dát amnestii kamarádům? Tak dám amnestii. Když můžu vzít dotaci na Čapí hnízdo, tak ji vzít musím.

Oni za to nemůžou. Jako se narodí člověk s nevyvinutou končetinou, tak se narodí člověk se zmrzačeným charakterem, což je dané vztahy z původní rodiny. To by byly studie – vztahy s otcem, vztahy s matkou, vztahy v rodině. Je tam obrovské temno, temná vzťahová minulost. Pak na ně koukáme a jsme zděšení, jak si mohou dovolit takhle lhát, takhle se chovat. Oni na tom nic neshledávají. Diví se, čemu se divíme. ●

Modrá zóna na Sardinii

Skoro po celém světě platí, že na každého muže, který se dožije stovky, připadá pět žen, jimž se to také podaří. V jedné oblasti na Sardinii je však tento poměr 1:1.

Dan Buettner, z časopisu National Geographic (redakčně kráceno)

Anení to kvůli tomu, že by zde ženy umíraly dříve. Mužům se tady srdeční onemocnění vyhýbá více než možná kdekoliv jinde na světě.

Předkové zdejších obyvatel byli před pár tisíci lety zahrnutí do kopců fénickými a římskými dobyvateli. Od té doby zde žijí místní v relativní izolaci. (První dlážděná silnice byla do této oblasti postavena až v 60. letech.) Kopcovitá krajina porostlá trnitou vegetací neposkytuje velké možnosti pro obdělávání půdy – lidé se tak museli uchýlit k zahrádkám a chovu ovcí.

Starí lidé na Sardinii neodcházejí do důchodu, spíše vymění jednu činnost za jinou.

Z pastevců ovcí se stávají vesničtí řemeslníci. Není také neobvyklé setkat se s devadesátiletými muži, kteří chodí na obchůzky či pomáhají v místní samosprávě. Když jsem se zeptal dcery jednoho 103letého muže, jestli uvažuje o tom, že by dala otce do domova důchodců, podívala se na mne a řekla: „To by byla pro naši rodinu velká ostuda.“

Tým vědců vedený dr. Gianni Pesem, lékařem a pracovníkem univerzity v Sassari, zkoumal životní styl více než dvou stovek stoletých lidí na ostrově Sardinie, aby zjistil, co přispívá k jejich dlouhověkosti. Výzkumníci zjistili, že povolání pastevce velmi významně koreluje s dosažením stovky. Místní pastevci

se desetkrát častěji dožívali stovky než muži ve zbytku Itálie (a to i se započítáním farmářů, jejichž životní styl charakterizují období náročné fyzické práce). Zdá se, že pravidelná fyzická činnost o nízké intenzitě – pomalé procházení nahoru a dolů po horských svazích – může představovat lepší model pro typ pohybu, kterému bychom se i my mohli věnovat.

Dr. Pes procházel záznamy o výživě místních obyvatel z 30. let, tedy dlouho předtím než došlo v letech šedesátých k určitým změnám jídelníčku. Tehdejší vědci zaznamenali, že lidé žijící v sardinských kopcích konzumovali v průběhu jednoho měsíce maso průměrně jenom třikrát. Vedle toho spořádali za měsíc půl kilogramu ořechů, pět kilo pšenice, půl kila sýru a vypili sedm litrů vína. Další tehdejší průzkum ukázal, že více než 65 % kalorií pocházelo ze sacharidů, a to zejména v podobě chleba, těstovin, brambor a luštěnin. Tuk byl zastoupen maximálně 20 % kalorií, zejména v podobě kozího mléka, ovčího sýra a olivového oleje. Tři čtvrtiny příjmu bílkovin (cca 15 % kalorií ve stravě) pak tvořily rostlinné bílkoviny, zejména v podobě luštěnin.

Současné poznatky potvrzují přínos stravy s relativně nízkým obsahem bílkovin. Pro věkovou kategorii od 50 do 65 let například platí, že ti, kteří přijímají ve stravě hodně (živočišných) bílkovin, mají mnohonásobně vyšší riziko cukrovky a čtyřnásobně vyšší riziko, že zemřou na rakovinu.

Vedle obilovin stály ve středu sardinského jídelníčku brambory, následované rajčaty, cibulí, cuketou a zelím. Typickým ovocem byly hrušky a třešně. Maso bylo většinou skopové, obyvatelé vnitrozemských kopců ryby vůbec nejedli. Sardiňané přijímali denně asi 2 720 kalorií – tedy přibližně totéž, co průměrný obyvatel západní země – ale měli daleko aktivnější životní styl. Během let se ovšem jídelníček na Sardinii začal měnit – směrem k běžné stravě ve vnitrozemské Itálii (více masa, těstoviny, sladkosti atd.). Není proto překvapivé, že v uplynulých desetiletích se pronikavě zvýšil výskyt obezity, cukrovky a srdečního onemocnění.

Podle vědců souvisí s mimořádným výskytem stoletých lidí na Sardinii i dnes (kromě výše zmíněného) konzumace ječného a kváskového chleba z tvrdé pšenice (s nízkými obsahy glutenu a nízkými glykemickými indexy). Hojně je také používání fenyku, který je dobrým diuretikem a pomáhá udržovat nízký krevní tlak. A svou roli hraje u mužů možná i to, že stres z vedení domácnosti, včetně starostí o finance a všechny obchodní transakce, leží na Sardinii již tradičně převážně na ženách. ●



Starí lidé na Sardinii neodcházejí do důchodu, spíše vymění jednu činnost za jinou. Z pastevců ovcí se stávají vesničtí řemeslníci. Není také neobvyklé setkat se s devadesátiletými muži, kteří chodí na obchůzky či pomáhají v místní samosprávě.

Spánkový deficit vede k osamělosti

Vědci z Kalifornské univerzity v Berkeley přišli na to, že nevyspalí lidé se cítí osamělejší, mají menší chuť k navazování nových vztahů a vyhýbají se blízkému kontaktu – velmi podobně jako lidé se sociální úzkostí.

Petra Gálisová, Igor Bukovský (AKV)

Odcizení zároveň vede k tomu, že spánkově deprimovaní lidé jsou méně sociální atraktivní pro ostatní lidi. A co je zajímavé – i dobře vyspalí, odpočatí lidé se začnou cítit osaměle už po krátkém setkání s člověkem, který trpí spánkovým deficitem. Toto může být jedním ze spouštěčů „virové nákazy“ sociální izolace v dnešní době.

Zjištění této studie poprvé poukazuje na obousměrný vztah mezi ztrátou spánku a sociální izolací a přináší nový pohled na globální epidemii osamělosti. „My lidé jsme sociální druh. Nicméně, spánkový deficit nás může přivést až k tzv. sociálnímu malomocenství,“ říká autor studie, profesor psychologie a neurologických věd Matthew Walker.

Pozoruhodné je toto – mozek spánkově deprimovaných lidí pracuje tak, jakoby se dívali na film, ve kterém neznámí lidé kráčíjí přímo k nim. Vědci zaznamenali u těchto lidí silnou aktivitu v těch mozkových centrech, která jsou typicky aktivována, když cítíme, že náš osobní prostor je narušen nebo nám hrozí nějaké riziko. Spánkový deficit současně otupuje aktivitu v oblasti mozku, která normálně povzbuzuje k sociální angažovanosti.

„Čím méně spánku máme, tím máme menší potřebu sociální interakce s jinými lidmi a tím více nás lidé vnímají jako sociálně chladné nebo podivný – to vytváří bludný kruh smutné osamělosti. Celonárodní průzkum v USA ukázal, že téměř polovina Američanů o sobě uvádí, že se cítí osaměle nebo opuštěně. Navíc je naneštěstí známo, že osamělost zvyšuje riziko úmrtí o více než 45 % – tedy dvakrát více než obezita!

„Zřejmě není náhoda, že poslední desetiletí jsme zaznamenali značný nárůst v osamělosti lidí a stejně dramatické zkrácení průměrného lidského spánku“, říká vedoucí studie dr. Simon. „Bez dostatku spánku začínáme „sociálně vypínat“ – a jsme tak na nejlepší cestě k osamělosti.“

Pozitivní však je, že už pouhá jedna noc kvalitního a dostatečně dlouhého spánku nás učiní společenějšími, sociálně sebejistějšími a přitažlivějšími pro druhé. ●



Kolik sacharidů potřebujeme?

V jednom z nejprestižnějších vědeckých časopisů The Lancet byla na začátku srpna publikována rozsáhlá epidemiologická studie a metaanalýza, která vyvrací mýtus nízkosacharidových módních trendů – paleo, keto, Atkins a spol.

Ivana Kachútová, Igor Bukovský (AKV)

Ukázala, že našemu zdraví škodí nejen příliš mnoho sacharidů (zejména těch nevhodných, sladkých), ale také příliš málo. Tato studie, jejíž spoluautorem je i profesor epidemiologie a výživy Walter Willett z Harvardovy univerzity patří mezi největší v historii. Vědci v ní zkoumali údaje z dotazníků o výživě po dobu 25 let od více než 15 400 lidí z USA.

Zjistili, že nedostatečný příjem sacharidů – méně než 40% z celkového kalorického příjmu, stejně jako nadměrný příjem sacharidů – více než 70% z celkového kalorického příjmu, se spojují s vyšší úmrtností, přičemž při dodržení doporučeného příjmu 50 – 55% vědci sledovali nejnížší úmrtnost – tito lidé žili v průměru až o 4 roky déle než obě skupiny extrémů.

Následně výsledky své studie důsledně analyzovali spolu s výsledky z dalších osmi nadnárodních studií pomocí metaanalýzy, která je ve vědě pokládána za nejpřesnější způsob vyhodnocení dat. Jejich výsledky se potvrdily, i když do analýzy zahrnuli údaje od více než 432 100 lidí žijících v Severní Americe, Evropě a Asii. Zjištění, které bylo podle vědců nejdůležitější, bylo, že nejen množství sacharidů v naší stravě ovlivňuje průměrnou délku života, ale i to, z jakého zdroje jsou tuky a bílkoviny, které konzumujeme.

Nízkosacharidové diety, při kterých se sacharidy výrazně ve stravě omezují a nahrazují se bílkovinami a/nebo tuky, jsou stále populární při snaze rychle zhubnout. Ukazuje se však, že pokud namísto sacharidů lidé konzumují větší množství živočišných bílkovin a tuků – jak se to děje nejčastěji pod vlivem současných módních diet, má to negativní dopad na zdraví. Prokazatelně si tak zkracujeme délku života i jeho kvalitu. Naopak, pokud je příjem sacharidů (zejména těch nevhodných, sladkých) ve stravě mírně omezen a nahrazen bílkovinami a tuky z rostlinných zdrojů, má to na naše zdraví příznivý vliv.

„Příliš mnoho i příliš málo sacharidů nám může škodit. Co však má ještě větší vliv, je to, z jakého zdroje pocházejí bílkoviny, tuky a sacharidy, které konzumujeme,“ dodává profesor Walter Willett. ●



Zvládání konfliktů

Manželství bez konfliktů je utopie. Proč? Protože tato forma soužití s sebou přirozeně přináší mnoho napjatých situací.

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

Dva lidé, kteří byli dosud nezávislí a žili samostatným životem, dospějí k rozhodnutí, že zbytek života stráví společně. A tak místo toho, aby se dále rozhodovali sami za sebe, co a kdy budou dělat, jak stráví svůj čas nebo jak utratí peníze, se v mnoha věcech budou muset mezi sebou dohodnout. Samotný proces, při němž dochází k dohodě, však obvykle provází napětí a nepochopení. Rozhodli jste se pro soužití,

pro MY, ale k tomu je potřeba vzdát se nezávislosti a mnohého z JÁ.

Pracujeme s „doneseným materiálem“

Tuto větu (kromě toho, že ji používají krejčí) bychom mohli napsat i na bránu manželství. Do manželství totiž nikdo nepřichází jako čistý, nepopsaný list. Každý si s sebou nese svoji osobnost, zvyky, zkušenosti, vkus

a životní hodnoty. Otázkou zůstává, jak se navzájem všechny ten „přinesený materiál“ pospojuje. David Mace, jeden z často citovaných odborníků na manželské poradenství, rozděluje „suroviny“, které partneri do vztahu přinášejí, do tří skupin:

1. Stejně „suroviny“. – Jedná se o takové zvyky a činnosti, které jsou u obou partnerů stejně oblíbené. Oba dva například milují Mozarta, rádi hrají tenis a jejich oblíbeným jídlem jsou špagety. Tyto oblasti proto konfliktní nebudou a do běžných dní manželského soužití přinesou páru radost.

2. Navzájem se doplňující „suroviny“. – Tady je již sladění trochu těžší. Do této skupiny patří vlastnosti, které se od sebe liší, ale v určitém bodě se spojují nebo doplňují. Jeden z partnerů například rád řídí auto, druhý s oblibou naviguje; jeden rád žehlí a druhého baví mýt nádobí.

Budete sice potřebovat čas, než zjistíte, které vaše vlastnosti se doplňují, a než je

vzájemně vyladíte, pak se však stanou cenným zdrojem síly pro váš vztah.

3. Navzájem si odporující „suroviny“. – Tyto zvyky a vlastnosti přinášejí do soužití nejvíce konfliktů, protože si odporují. Jeden například vstává časně ráno, zatímco druhý by spal až do oběda; jeden si oblíbil komedie, ale druhý má raději thrillery; jeden má omezenou potřebu tělesných něžností – a druhý téměř neuspokojitelný sexuální apetit. Některé rozdíly se časem setrou, ale s jinými se budete muset naučit žít. Psycholog Dan Wile na rovinu říká: „Když si člověk vybírá dlouhodobého partnera [...], nevědomky si volí i řadu neřešitelných problémů, se kterými bude žít následujících deset, dvacet nebo padesát let.“

Klíčové je – a proto je toto téma tak důležité – jak budete umět v manželství zacházet s rozdílnostmi. Šťastné a nešťastné páry totiž od sebe neodlišuje to, zda partneri jsou či nejsou rozdílní, ale to, jak se svými rozdílnostmi umějí zacházet. A právě tato dovednost je podle mnoha respektovaných odborníků ve vztahu tím nejdůležitějším. Bryan Craig došel k následujícímu závěru: „Výzkumy jasně ukazují, že největší překážkou k dosažení intimity a manželského uspokojení je skutečnost, že pár nedokáže úspěšně zacházet s konflikty a rozdílnými názory. V prvé řadě není důležité to, jak moc se mají rádi, jak výborný je jejich sexuální život a ani to, jak dobře umějí zacházet s penězi nebo jak vychovávají děti. Kvalita jejich vztahu se ukazuje na tom, do jaké míry jsou schopni zvládat vzájemné rozdílnosti.“

Řečeno slovy Virginie Satirové, jedné z průkopnic rodinné terapie: „Dvě osoby nemohou vstoupit do skutečně naplňujícího vztahu, dokud se nepostaví čelem k vlastním rozdílnostem a nenaučí se je dobře zvládat.“ A ještě výrok Johna M. Gottmana: „Jsem přesvědčen o tom, že v našich vztazích rosteme díky tomu, že se smíříme se vzájemnými rozdílnostmi.“

Hádáte se opravdu kvůli tomu, co je podle vás příčinou hádky?

Občas se stane, že se lidé při terapii začnou hádat kvůli naprosté malichernosti, a já mám u toho pocit, že ve skutečnosti vůbec nejde o to, co říkají. Jako by probíhající konflikt

ovlivňovalo pod povrchem zcela jiné téma. Během následného rozhovoru se snažíme společně přijít na to, co bylo tou opravdovou příčinou hádky. Níže uvedu skryté faktory, které hrají v manželských konfliktech důležitou roli, ale zřídka kdy se o nich mluví:

Otázka moci. – Otázka moci je často hybnou silou hádky. Předmětem takové hádky není, jak daný problém vyřešit, ale to, či návrh bude přijat, kdo bude mít poslední slovo, kdo dokáže lépe prosadit svou vůli.

Otázka lásky. – Manželé si potřebují být jisti v tom, že je ten druhý má rád, že jsou pro sebe vzájemně důležití, že berou vážně své vzájemné potřeby. Pokud to nepocítují, jejich hlad po lásce může přejít do obviňování a mrzutosti.

Otázka uznání a přijetí. – Jestliže si manželé navzájem poskytují pochvalu a uznání, pak se ve vztahu cítí ocenění. To pomáhá



Vyhýbající se lidé – želvy. – Zástupci této skupiny neprojevují žádný mimořádný zájem ani o své vlastní potřeby, ani o potřeby partnerovy, ba dokonce ani o vztah samotný. V případě konfliktu se podobně jako želvy stáhnou do svého krunýře, občas ale mohou vystrčit hlavu a kousnout.

předcházet vztahovému vyhoření a umožnuje efektivněji zacházet s problémy. Na druhé straně odmítnutí či strach ze ztráty úcty toho druhého vnáší do vztahu zbytečné stíny.

Otázka závazku. – Pocit jistoty má v manželství zásadní význam. Pokud jedna strana cítí, že se ten druhý může v kteroukoli chvíli sbalit a ze vztahu odejít, vyvolává to úzkosti a citové bariéry, které znemožňují řešení konfliktů i hlubokou intimitu.

Otázka integrity. – Integrity znamená, že naše slova a činy jsou v souladu s našimi vnitřními hodnotami a smýšlením. Jen málo věcí dokáže tak silně podkopat účinné řešení konfliktů jako stav, kdy oba pochybují

o vzájemné upřímnosti a posuzují partnerovy pohnutky.

Tyto faktory odhalují skryté příčiny konfliktů. Najednou vidíme, že pravou příčinou mnohých hádek není to, kdo má vynést smetí nebo kdo poseká trávník. Tyto problémy jsou jen špičkou ledovce. Pod povrchem se totiž skrývá to podstatné, co vyvolá často malicherný spor.

Styly řešení konfliktů

Mnozí manželští poradci si ze světa obchodu vypůjčují schéma, podle něhož rozlišují pět stylů řešení nejrozličnějších konfliktů. Tyto styly jsou formulovány v souvislosti se dvěma důležitými faktory: soustředěním se na vlastní potřeby a soustředěním se na potřeby partnera. Kvůli zjednodušení je zvykem k těmto stylům přiřazovat zvířata, jež daný projev symbolizují.

Soutěživí lidé – žraloci. – Soutěživí lidé věnují mnoho pozornosti vlastním potřebám, ale nezajímají se o partnerovy zájmy a přání. Takoví jedinci většinou přesvědčivě argumentují, jejich opatření jsou účinná, zahájení rozhovoru na určité téma je snadné a srozumitelné. Zároveň však dosahují svých cílů tak, že toho druhého jednoduše převálcují. Pak se ovšem mohou cítit osamělí a trápí je výčitky svědomí. Tyto projevy můžeme pozorovat jak ve vztazích pracovních, tak i osobních.

Přízpusobiví lidé – medvědi. – Medvědi jsou protikladem žraloků. Mnoho pozornosti věnují tomu druhému, ale málo sami sobě. Jejich nejčastější odpovědí je: „Miláčku, ať je to tak, jak chceš ty.“ Takoví lidé jsou ochotni přinášet oběti, jsou schopni

donekonečna sloužit, dávat. Vzhledem k tomu se však často cítí jako mučedníci. Udělají všechno, jen aby lásku svého partnera neztratili.

Spolupracující lidé – sovy. – Tento typ lidí věnuje velkou pozornost svým potřebám, ale rovněž potřebám partnera. Vztah a klid jsou pro ně důležité, a proto častokrát nejdou od stolu, dokud nenajdou co možná nejlepší, pro každého přijatelné řešení. Na druhé straně může být únavné ono citové vypětí, které vynaloží při každém řešení neshod. Mají

Televize a neutrální mozek

Dr. Antonio Domasio, vedoucí katedry neurologie na University of Iowa College of Medicine, má několik pohledů na to, jak časté vystavování televizním pořadům s násilnou tematikou otupuje emoce.

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

Podle něj riziko emocionální neutrality stoupá, když je mozek bombardován velkým množstvím podnětů. Je to proto, že informační centrum v mozku přijímá a zpracovává data mnohem rychlejším tempem než centrum emocií.

„Ve zprávách přijímáte jednu informaci za druhou. Bez ohledu na to, o jak děsivé události se jedná, jde vše tak rychle za sebou, že nemáme čas emocionálně si uvědomit hrůzu jednotlivých událostí. ... Díky této disproporcii se cítíme v emocionálně neutrálním světě.“ Kromě toho není nikterak neobvyklé, že se na obrazovce objevují děsivé scény, zatímco dole běží výsledky fotbalové ligy nebo vývoj cen akcií na burze. Výsledkem je, že tyto hrůzné scény už nevyvolávají morální zděšení, jedná se prostě o další informace vedle „zbytku zpráv“.

Televizní zprávy dnes používají dvě metody, kterými se jim daří upoutávat pozornost diváků. Zaprvé, vzrušení může být „vyvoláno námětem nebo obsahem reportáže – násilí, neštěstí a sex na většinu diváků silně působí“. Zadruhé, vzrušení navozují rovněž nákladná a senzační technická vybavení a různé efekty (zvuk, hudba, míhající se rámečky, zpomalené záběry), jakož i podmanivý hlas moderátora.



Toto smyslové přetížení působí jak na tělo, tak na emoce. V rámci jedné studie čtrnáctiminutové sledování televizních zpráv s negativním obsahem způsobilo divákům zvýšení hladiny stresových hormonů. Tento jev provázely tíživé představy, pocity úzkosti, ústannost a dostavilo se zhoršení nálady.

Dr. Jane Healyová si všímá několika potenciálních účinků televize na mozek, včetně vynucené pozornosti, nervové pasivity a sklonu k vytvoření závislosti.

Schopnost věnovat něčemu pozornost a soustředit se na nějaký úkol se rozvíjí uvnitř,

televize však uměle manipuluje mozek tím, že znemožňuje fungování obranných mechanismů rychlým střídáním záběrů, náhlými detaily a agresivní zvukovou kulisou. Časté a hlasité zvuky, kamera zabírající detaily a rychle se střídající zkreslené záběry způsobují poplach v mozkových centrech zodpovědných za nové informace, uspokojení a strach. Díky tomu se díváme, ať už chceme, či nechceme. To může přispět k hyperaktivitě, frustraci a podrážděnosti.

Analytik zpráv Robert MacNeil říká o schopnosti televize vynutit si pozornost toto: „Mnohotvárnost televize se stává narkotikem, nikoli stimulem. Její mnohonásobné a kaleidoskopické působení nás nutí sledovat ji. Krátce řečeno, přílišné dívání se na televizi si usurpuje jeden z nejdrahocennějších darů, které člověk má, schopnost koncentrace, které se takto pasivně vzdáváme.“

Podle dr. Healyové může televize vyvolávat „neutrální pasivitu“ a snižovat schopnost něco si zapamatovat. Dr. Jennings Bryant z Alabamské univerzity zjistil, že sledování množství programů, které probíhají v rychlém tempu, „snižuje pozornost“. Současně se následně snižuje schopnost číst a řešit rébusy. Takové programy pak „formují děti, které jsou nastaveny na vyhledávání vzrušení do té míry, že se pro ně učení dostává na druhou kolej.“

Tiha důkazů svědčí o tom, že sledování televize snižuje kreativitu. Je to důsledkem faktu, že si televize získává pozornost z velké míry prostřednictvím mechanismů vzrušení, a nikoliv stimulací intelektu. Náhlé vizuální a sluchové stimuly, které televize přináší, se navíc mohou rychle stát narkotikem, jež vypíná vyšší mozková centra pro učení, soustředění a motivaci.

Fascinující a otupující účinek televize dobře popsal Robert MacNeil: „Problém televize je, že ničí soustředěnost. Prakticky cokoli, co je v životě zajímavé a co přináší uspokojení, vyžaduje vynaložení určitého konstruktivního a stálého úsilí. Televize však žádné úsilí nevyžaduje. Podává nám okamžité uspokojení. Baví nás jen kvůli zábavě, aby čas uplynul bez námahy a jakýchkoliv starostí.“

Nakupovat bez obalu

Tu limonádu si dám bez brčka, aneb životní styl Zero Waste.

Z tiskové zprávy neziskové organizace Zero Waste Česko.

Existence bez zbytečného odpadu je životní styl, který v roce 2008 začala propagovat americká bloggerka Bea Johnsonová. Dopracovala se k neuvěřitelnému výsledku. Její čtyřčlenná domácnost vyprodukuje za celý rok pouhou jednu sklenici směšného odpadu. Inspirovala mnoho lidí a vytvořila hnutí, k němuž se hlásí i Česko v podobě platformy Zero Waste Česko.

Česko bez obalu

Zero Waste představuje životní styl, jehož zastánci se snaží nevytvářet zbytečně odpad, který již nejde dále recyklovat nebo kompostovat. Vyhýbají se používání jednorázových potřeb a plýtvání: od jídla, přes hygienické potřeby až po oblečení nebo nábytek.

Proč to všechno? Pochopte, když si zaleptíte ve větrných dnech na pláž na malebný thajský ostrůvek. Čeká vás koupel ve vlnách igelitových tašek, PET lahví, brček, plastových vídliček a jiného odpadu. Smutný pohled. V poslední době se navíc hojně diskutuje o novém plastovém „kontinentu“ v Tichomoří, jehož rozsáhlost všechny překvapila. Rozlohou hravě obsáhne celé Německo, Francii a Španělsko dohromady. Přitom se nejedná jen o estetický problém. Odpad postihuje živočichy a má rozsáhlé dopady na kvalitu životního prostředí.

„Největší problém je, že plast se nerozloží, jen se rozpadne na menší a menší částice, takzvané mikroplasty, které máme nejen ve vodě, ale i v půdě nebo soli,” říká Jana Půlpánová, environmentalistka a propagátorka platformy Zero Waste Česko.

Začni sám u sebe

Průměrný Čech vyprodukuje každý týden 6 kilo odpadu a pouhých 2 % z tohoto množství se recyklují. Většina obsahu našich popelnic

končí na skládkách, v podobě mikročástic se dostává do půdy, vody, zvířat a jako bumerang se zas vrací k nám. Jedna z cest, jak s tím bojovat, je nečekat na výtku shora, ale začít u sebe. Zapojit se není těžké. Stačí při nákupu přemýšlet, zda opravdu potřebuji ovoce se slupkou zabalit ještě do sáčku. Nákup si mohu odnést ve své vlastní plátěné tašce, limonádu vypiji ze sklenice a ne brčkem. Pitnou vodu si mohu natočit do své láhve a nakonec i to brčko mohu mít své a designové.

Na nákupy s Filipem

Nakupovat v supermarketu bez obalu může být ovšem docela oříšek. Jak na to, radí Jana Půlpánová: „Inspiraci, jak získávat potraviny bez obalů jsem nemusela hledat daleko, stačilo se inspirovat mojí babičkou. Měla zahrádku, kde si většinu jídla vypěstovala, nakupovat chodila na trh a k sedlákovi a co neměla, si vyměňovala se sousedy.“

Takový životní styl lze praktikovat i dnes. Stačí se rozhlédnout, kde v sousedství je jaký farmář, mnozí nabízejí i pravidelný dovoz bedýnek. Existuje mnoho komunit a FB skupin pro výměnu přebytků ze zahrádky a v neposlední řadě již máme i pár bezobalových obchodů. Stačí se jen vybavit dózami a navštívit si potraviny, kolik zrovna potřebujete. „Před tím, než vyrazím na nákup, si ledničku a spíž vyfotím na mobil, abych si v prodejně připomněla, co doma mám. Dávám přednost lokálním, sezonním a rostlinným produktům, šetrnějším k přírodě. Mám nejen dobrý pocit, že vytvářím minimum odpadu, ale navíc tak získám kvalitní suroviny, o nichž vím, odkud pocházejí,” dodává Jana Půlpánová.

„Před tím, než vyrazím na nákup, si ledničku a spíž vyfotím na mobil, abych si v prodejně připomněla, co doma mám.“



Bez obalu prakticky

Jak si poradit s věcmi každodenní spotřeby, jako jsou vatové tyčinky, odličovací tampony, dámské hygienické potřeby aj., které jednoduše chceme používat, ale neumíme je bez obalu obstarat? Na vše existuje řešení.

Vatové tyčinky se prodávají i s papírovou nebo bambusovou tyčinkou, odličovací tampony si jednoduše můžete uháčkovat nebo pořídit textilní, tedy pratelné. Stejně tak dámské hygienické potřeby se jako jednorázové nabízejí z biobavlny (bez plastu) nebo textilní. Nezapomeňte na kosmetiku, která se dá dnes také sehnat už v tuhé bezobalové formě.

Zero Waste Česko je neziskový projekt, který funguje na základě podpory a dárcovství. ●

Ze života hmyzu

Hmyz zajišťuje opylování, rozkládá biologický odpad a slouží jako potrava pro ptáky a jiná zvířata. Ačkoliv je nejrozšířenější třídou živočichů na planetě, v posledních desetiletích ho masivně ubývá.

Rozhovor s Lukášem Čížkem připravila Veronika Gregušová, přetištěno z časopisu Sedmá generace (redakčně kráceno).

Podle německé studie v časopisu Plos One ubylo za posledních dvacet sedm let 75 procent létajícího hmyzu. Britská společnost RSPB uvádí, že od sedmdesátých let ubylo 50 procent hmyzu, zatímco studie v Science tvrdí, že u dvou třetin sledovaných populací hmyzu poklesla početnost v průměru asi na polovinu.

Jak je možné, že se čísla tolik liší?

Ona vyjadřují pokaždé něco jiného. Němci sledovali biomasu, tedy objem létajícího hmyzu. RSPB hovoří o hmyzu obecně, poslední studie shrnuje výsledky sledování populací vybraných druhů. Klíčové je, že pokles je vždy velmi výrazný a dlouhodobý, což je podstatné, protože velké rozdíly v početnosti mezi roky mohou být u hmyzu způsobeny třeba jen počasím. Dále záleží, k jakému období pokles vztahujete, jakou skupinu a kde sledujete. Němci zkoumali maloplošná chráněná území, která nejspíš odrážejí situaci v běžné krajině. Jsou příliš malá, než aby rozmanitost hmyzu mohla udržet. Kdyby zkoumali národní parky, pokles by snad nebyl tak dramatický.

O úbytku hmyzu se ví již dlouho, proč byla německá studie průlomová?

Úbytek druhové rozmanitosti je hlavně díky sběratelům hmyzu dobře doložen a kvantifikován. Němci ale byli poprvé schopni



kvantifikovat úbytek celkové biomasy létajícího hmyzu. Ten tvoří významnou část veškerého hmyzu, takže je to potvrzení trendů, které ukazovalo například sledování denních motýlů. Ti představují malinký výsek hmyzího bohatství, u nás jich je kolem stovky druhů, kdežto naše druhy hmyzu počítáme v nižších desítkách tisíc. Neměli jsme proto jistotu, jestli třeba mouchy postihlo to samé co motýly. Teď ji máme. A víme, že hmyz mizí jako celek, protože úbytek vzácných druhů není vyvážen nárůstem početnosti běžných druhů. Ty často ubývají také.

Ubývá hmyzu celosvětově, nebo pouze v některých oblastech?

Hlavní příčinou úbytku jsou změny krajiny způsobené intenzifikací zemědělství a lesnictví. Hmyz proto bude ubývat všude, kde k těmto změnám došlo nebo dochází. A leckde to může být horší než v Evropě. Tady šly změny postupně, mnoho set až tisíc let. Evropa se navíc snaží udržet a podporovat menší farmy. Nejdrastičtější bude pokles tam, kde z divočiny skočí rovnou na velkoplošné, intenzivní zemědělství. Příkladem mohou být palmové plantáže na Borneu, kde změna z deštného pralesa proběhla velmi rychle.

Nicméně jsou místa, kde biodiverzita přežívá lépe. Například taková, kam se lidé špatně dostanou, a už vůbec tam nemohou použít techniku. Třeba vysoké hory s prudkými svahy. Těch je dost na jihu

Evropy, proto tam došlo

k podstatně nižšímu úbytku motýlů než jinde v Evropě.

Jak je na tom Česko?

Česko je na tom zřejmě dost špatně. Jsme málo hornatá země, máme za sebou násilnou kolektivizaci a vyhnání velké části obyvatelstva. Obojí přetrhalo náš vztah k půdě, průměrná velikost farem je největší v Evropě, naše lesnictví je silně unifikované, na přírodu ohledy prakticky nebere. Nemáme údaje k úbytku biomasy, ale úbytek druhů je velmi podobný situaci v Německu. Za poslední jedno až dvě století jsme přišli asi o 5–10 procent druhového bohatství hmyzu, tedy 1 500 až 3 000 druhů. To je úroveň celého státu,

na které to vypadá relativně dobře, protože do takové statistiky se nedostanou druhy, které sice zmizely z většiny území státu, ale ještě přežívají někde třeba na posledním místě. Na lokální úrovni je situace mnohem horší. Například z vltavského kaňonu mezi Budějovicemi a Krumlovem zmizela za posledních asi sto let polovina druhů denních motýlů. A to je kaňon Vltavy i dnes jedním z přírodně nejbohatších míst jižních Čech!

Kde je situace nejhorší?

Ukázkou krajiny, kde se hmyzu opravdu nedaří, jsou zcela zorněné roviny nížin, možná překvapivě ale také třeba Vysočina. Není dost teplá na to, aby se tam organismy udržely i v neoptimálních podmínkách, a zároveň není dost kopcovitá, aby alespoň někdy bylo nemožné zajet traktorem. Krajina jako celek je intenzivně využívaná, tvoří ji hlavně smrkové plantáže a pole. Případné louky a pastviny mají většinu roku trávnik jako golfové hřiště, což hmyzu také nepomáhá. Esteticky snad má tamní krajina něco do sebe, hmyzu se v ní však příliš nedaří. Naopak třeba severní Čechy jsou na tom s přírodou relativně lépe. Částečně i díky dolům a výsypkám, kde přežívají organismy, které jsme odjinud z krajiny vytlačili.

Vrátíme-li se zpět k německé studii, můžeme vysvětlit, proč hmyz mizí?

Hmyz je velice citlivý na podobu krajiny. Jedním z problémů je velikost zrna v krajinné mozaice. V krajinně „přírodní“ bývá krajinné zrno jemné, podobné to bylo i v krajinně tradičně zemědělsky obhospodařované. Jednotlivá miniaturní políčka byla často oddělena stromy, v krajinně bylo mnoho rozptýlené vegetace, na loukách rostly stromy, v lese zase bylo mnoho světlin bez stromů, často nebylo jasné, kde končí les a začíná louka. Přečty byly postupně, vše se navzájem prolínalo. Dnes jsou hranice jasně definované, tvrdé, pole jsou uniformní a obrovská, stejně jsou na tom i lesy a většina luk. Pokud vám k životu stačí smrkový les nebo běžná louka, kde roste pár druhů trav a pampelišky, daří se vám skvěle. Běda však, když potřebujete zdrojů víc. Nemusely z krajiny zmizet, ale jsou od sebe tak daleko, že je nemáte šanci využít.

Představte si, že jste housenka. Žijíte se třeba košťavou, která roste na krátkostébelném trávniku. Po jídle se potřebujete vyhrát na holé půdě, aby vám to dobře trávil. A když se jdete zakuklit, potřebujete vysokou trávu, aby se v ní kukla schovala. Jako motýl budete potřebovat květy, ale poblíž nějaké křoví a stromy, abyste se měla kde schovat před větrem nebo horkem. K životu



tedy potřebujete holou půdu, krátkostébelný a dlouhostébelný trávnik, louku, kde stále něco kvete, a pak taky křoviny a stromy. A teď si stoupněte na libovolný bod v běžné krajině a pokuste se ty zdroje najít. Tak, aby nebyly dál než pár metrů od sebe – housenka totiž moc neběhá, mnozí motýli také nelétají daleko. Hmyzu vyhovuje velmi jemně strukturovaná krajina, ta dnes ale prakticky neexistuje.

Jako hlavní důvod tedy vidíte špatné zacházení s krajinou?

Ano, jednoznačně. Každý si může prohlédnout, jak vypadala místa, která zná, ještě v 50. letech minulého století na leteckých mapách na adrese kontaminace.cenia.cz. A ještě mnohem zajímavější jsou snímky z 30. let. Krajina byla velmi intenzivně využívána, živila dokonce více lidí než dnes. Ale často ji tvořila jemná mozaika, v níž vedle sebe žily dnes velmi ohrožené druhy, které se už nemají šanci potkat. Uprostřed dnešních lánů někde na jihu Moravy byly obdélníčky polí oddělené mezemi, kde mohl běhat třeba stepní střevlík uherský, který dnes u nás žije jen na Pálavě a Pouzdřanské stepi. V ovocných stromech na mezích nebo v řadách hlavatých vrb kolem potoků u stejného pole žil brook páchník a hnízdil třeba mandelík krásný, příbuzný ledňáčeků a vln, kterého dnes potkáte nejbližší v Maďarsku. Lesy byly řídké a pásly se v nich koně a krávy.

Po druhé světové válce jsme volně pobíhající domácí zvířata zavřeli do stájí na ohraničené pastviny. Rozorali jsme meze a mnoho luk a pastvin a vytvořili obrovské lány. Proces to byl dlouhodobý, ale po 2. světové válce vrcholil. Krajinná mozaika zhrubla a velké

množství hmyzu a dalších živočichů i rostlin si s tím neumí poradit. Podobný efekt jako u nás kolektivizace měla společná zemědělská politika v západních evropských zemích. Změny tam však nebyly prosazovány násilím, takže nebyly tak drastické.

Do krajiny člověk zasahuje už celá stáletí, přičemž intenzivně nejméně posledních sedmdesát let. Proč hmyzu ubývá masivně až nyní?

Změny krajiny byly velmi rychlé, ale příroda na ně reaguje postupně. Krajinu jsme převedli na intenzivně obdělávané lány a plantážové lesy v 50. – 60. letech. K tomu připočtete všechny ty meliorace, kanalizace vodních toků... Důsledky vidíme až dnes. A i kdybychom krajinu dokonale zakonzervovali v současné podobě, její přírodní rozmanitost bude ještě nějaký čas klesat. Takže pokud tu chceme mít alespoň to, co tu dnes je, musíme její stav začít zlepšovat.

Jak se projevuje úbytek hmyzu na krajině?

Je otázka, jak dlouho mohou ubývat desítky procent hmyzí biomasy za dekádu, aniž by se to zásadním způsobem neprojeвило na fungování krajiny, organismech, které se hmyzem živí, i na produktivitě zemědělství. Ubývá ptáků a dalších druhů v potravním řetězci. Příroda může přestat poskytovat služby, které jsou zdarma a bereme je jako dané. Už dnes jsou leckde problémy s opylováním. A nevíme, jak se ochuzený systém bude chovat. Z organismů, které dříve nijak nevadily, se mohou v ochuzené krajině stát škůdci, protože jsme je zbavili nepřátel. Úbytek hmyzu je varování před tím, co s krajinou děláme. ●

Kůň, nejlepší pomocník člověka

Věděli jste, že lidé chovali koně už před třemi tisíci lety a že tahle zvířata pomáhala měnit chod dějin?

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

Už od stvoření světa patřili koně k nejlepším pomocníkům člověka. Například římská armáda jako jedna z prvních získala použitím koní obrovskou převahu. Staří Řekové využívali koně k rychlému doručování zásilek a Číňané zase vynalezli sedlo. Když Kolumbus přistál u břehů Ameriky, představil domorodcům „velké psy bílých mužů“. Pro severoamerické indiány se koně brzy stali součástí jejich života. Po dlouhá staletí byl kůň jediným spolehlivým dopravním prostředkem prakticky všude na světě. Je to také náš další neuvěřitelný tvor popírající evoluci.

Lidé zjistili, že křížením různých koní lze zvýraznit nebo potlačit některé jejich rysy a schopnosti. A tak máme tažné koně, dostihové koně, anebo malé poníky pro děti. V podstatě lze vyšlechtit téměř jakoukoliv velikost. Největší vyšlechtěný kůň měl v kohoutku téměř dva metry dvacet a vážil přes jednu a půl tuny. Naopak nejmenší koník byl vysoký pouhých 35 centimetrů s váhou okolo 9 kilogramů. Je to ale pořád jenom kůň. Nevyšlechtíte z něj krávu, opici, nebo prase. Jinými slovy, začnete koněm a skončíte koněm. Chcete vědět, jaké další úžasné vlastnosti koně mají? Pojďme na to!

Bůh stvořil koně naprosto unikátním způsobem. Jeho srdce je v poměru k velikosti těla docela malé. Samo o sobě by koňské srdce nestačilo efektivně rozvádět krev do celého těla a z toho důvodu má kůň ještě další čtyři samostatné pumpy v těle a těmi pumpami jsou jeho kopyta. Když koni zvednete nohu a podíváte na koňské kopyto zespodu, zjistíte, že po obvodu má tvrdou část, kdežto uvnitř má měkkou tkáň ve tvaru V, které se říká střelka. Když kůň došlápne, stlačí tuto měkkou střelku, a ta, když je stlačena, uvede do pohybu důmyslný mechanismus uvnitř kopyta, který stlačuje cévy,



a tím vytlačuje krev z nohou směrem vzhůru do těla.

Proto, když kůň stojí ve stáji a nemůže se dlouho hýbat, tak zchromne. A většinou zchromne nejdříve na zadní nohy. Důvodem je to, že když se kůň chce někam podívat, otočí přitom hlavou a zároveň vždy mírně pohne předníma nohama. I kdyby to byl jen malý kousek, stačí to k tomu, aby se v nich rozproudila krev. Tento pohyb však není dost velký na to, aby bylo nutné přešlápnout i zadníma nohama, což způsobuje jejich

nedokrvení. Krev se potom městná v žilách, kopyto se zanítí a kůň nakonec zchromne.

Když kůň naopak běží, spotřebovává velké množství energie, a tu po těle rozvádí právě krev. Díky kopytům je krevní oběh udržován v závislosti na rychlosti koně na optimální úrovni. Když jeho noha došlápne, vytlačuje krev vzhůru směrem k srdci, naopak když nohu zvedne, cévy se uvolní a okysličená krev stéká do nohou. Není to úžasné?

Ale to není zdaleka vše. Kůň má, jak můžete vidět, oči po stranách hlavy, takže vidí dobře do dálky a do strany, ale jakmile skloní hlavu a začne se pást, nevidí před sebe. Má ale velmi citlivý horní pysk pokrytý hmatovými vousy, kterými prohmatává okolní

předměty. Díky tomu od sebe kůň dokonce rozezná různé druhy rostlin. Řekneme, že jeden druh trávy je tady a druhý hned vedle, ale ten první mu chutná víc, kůň ale nevidí před sebe, aby zjistil, který je který. Jakmile se však skloní a přejede po trávě horním pyskem, ví přesně, o jakou travu se jedná. Dokonce je schopen vytřídit i zrní, doslova odělit zrna od plev.

Koně byli stvořeni s úžasnou schopností, která jim pomáhá vyrovnat to, že nevidí přímo před sebe. To, co nevidí, od sebe

dokážou bezpečně rozlišit pomocí svých citlivých pysků.

Co se týče zubů, tak ty koňům rostou stále, i ve vyšším věku. Proto starší koně mají delší zuby. To je důvod, proč se znalci už odjakživa dívají koňům nejprve na jejich zuby, protože podle toho, v jakém jsou stavu a jak jsou dlouhé, poznají, jak starý kůň je. Nejstarší kůň se dožil údajně 62 let. Průměrná délka života koně je však okolo dvaceti až dvaceti pěti let.

Jako dentista si nedovedu představit, jak asi vypadaly zuby toho 62 let starého koně. Pravděpodobně trpěl záněty dásní nebo něčím podobným, těžko říct. Ale vy jistě znáte přísloví „Darovanému koni na zuby nehleď“. Nechci být vztahovačný, ale já stárnu také a se mnou i moje zuby. A tak když vidím starého koně a jeho dlouhé zuby s odhalenými krčky, vzpomenu si na sebe.

Víte o tom, že koně dokážou léčit a že jsou hojně využíváni k léčbě psychických a sociálních poruch? Například u mladých lidí s vysokou mírou agresivity. Jako by koně dokázali vycítit a zareagovat na to, jak se člověk cítí. Tak například nějakého vztekaleho mladíka postavíte rovnou před koně a necháte je spolu nějaký čas.

Mladík na koně začne mluvit, ale jak je plný vzteku a úzkosti, kůň to okamžitě vycítí a začne před ním couvat. Mladík ale nechce, aby před ním kůň couval, touží se s ním sprátně, a tak na něj začne mluvit jinak a pomalu mění svůj přístup. Kůň ho tím vlastně učí kontrolovat své emoce a dovoluje mu takřka říci „vyjít ze sebe“. Kůň ale nedá na nějaké hezké řeči, pokud budete dál nervózní nebo agresivní, kůň to vycítí a stejně nepřijde. Tím

Lidé zjistili, že křížením různých koní lze zvýraznit nebo potlačit některé jejich rysy a schopnosti. A tak máme tažné koně, dostihové koně, anebo malé poníky pro děti.

vás postupně učí lepší sebekontrolu a pozitivnějšímu a radostnějšímu vnitřnímu naladění, a pak vám vaše přátelství oplácí.

Kůň je proto součástí různých terapií a samozřejmě každý, kdo koně má, ví, že má tyto úžasné schopnosti, a podle toho s ním také jedná. Kůň je zkrátka Božím darem, který má člověku obohacovat jeho život. ●

Pojd', pivo čeká!

Cestou na Lysou horu jsem na čerstvě napadaném sněhu uviděl nápis: „POJĎ!“ Bylo to kousek před posledním stoupáním. O deset metrů dále byl další nápis: „PIVO ČEKÁ!“

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

Stoupal jsem dál a přemýšlel, kdo asi napsal do sněhu tahle slova a pro koho... Nakonec jsem došel k závěru, že parta přátel tak chtěla povzbudit kamaráda, který toho měl před posledním stoupáním plné zuby a měl sto chutí se vrátit. Musel to být někdo, komu na rozdíl ode mě chutná pivo. Protože jinak by to pro něj nebyla žádná motivace k mobilizaci posledních sil.

Jinou neděli jsem zhruba ve třetině cesty na Lysou horu potkal rodinku, která měla stejný cíl jako já. Šlapal s nimi i jejich synátor, který měl dva a půl roku. Ptal jsem se ho, co si dá, až bude nahoře. Zmrzlinu nebo tatranku? Odpověděl mi: „Já jdu na pájek!“

Dobrá a účinná motivace hraje v našem životě důležitou a podstatnou roli. Začíná to v raném dětství při získávání základních životních návyků. Pak přijde škola a pokusy rodičů motivovat nás k tomu, abychom se naučili učit bez potřeby neustálé kontroly...

Jako kluk jsem „musel“ hrát na klavír. Rodiče si to přáli. Dnes jim za jejich trpělivost děkuji. Nejsem žádný virtuóz, ale to, co jsem se naučil, stačí k tomu, abych si sem tam sedl k pianu a brnkal si jen tak pro radost nebo pro zahnání chmur, které se občas snaží usadit v mé duši.

K našemu jednání i k našim výkonům můžeme mít různou motivaci. Může to být pivo, párek nebo třeba sympatie a láska. Ideální je,

když se nakonec díky těmto pobídkám naučíme ty správné věci dělat „jen proto“, že jsou správné.

Náš syn neměl rád fazole a děda to nemoohl pochopit, protože on naopak fazole miluje. Jednoho dne se rozhodl, že svého vnuka naučí fazole jíst. Přece nedopustí, aby se vnuček celý život ochuzovalo něco tak chutného.

Babička uvařila fazolovou polévku a děda vnučkovi slíbil, že za každou fazolku, kterou v polévce sní, dostane desetník. Podařilo se. Lukáš zbohatl nejen o pár desetiček, ale i o to, že dnes tuto polévku vychutnává spolu s dědou i bez desetníčku.

Za mnohé z toho, co dnes ve svém životě umím a dělám, vděčím svým rodičům, přátelům, manželce a dětem. Dokázali mě motivovat. Vážím si jejich pomoci a doufám, že v ní budou pokračovat. Stále je co měnit. V současné době se například snažím změnit své stravovací návyky. Pokouším se přesvědčit svůj žaludek, že mu stačí daleko méně, než kolik dostává. Věřím, že se mi to podaří a moje váha trvale klesne pod metr.

Držte mi palce. Držme si palce navzájem. To je pak motivace účinnější. Vážme si lidí, kterým nejsme lhotejní. Vážme si lidí, kterým stojíme za přemýšlením o tom, jaká motivace nám pomůže překonat to, co se nám ještě teď jeví jako nepřekonatelné. ●



Marie a Ježíš

Anděl Gabriel byl poslán od Boha do galilejského města, které se jmenuje Nazaret, k panně zasnoubené muži jménem Josef, z rodu Davidova; jméno té panny bylo Maria.

**Z knihy George R. Knighta *Vírou k Pánu se dívej*.
Vydal Advent-Orion a Prameny zdraví (možno objednat v redakci).**

Přistoupil k ní a řekl: „Buď zdráva, milostí zahrnutá, Pán s tebou.“ Ona se nad těmi slovy velmi zarazila... Anděl jí řekl: „Neboj se, Maria, vždyť jsi našla milost u Boha.“ (Lukáš 1,26–30)

Kolik času jste strávili uvažováním o Marii? Byla to dívka ve věku kolem 14–15 let, která byla zasnoubená staršímu muži, jak bylo tenkrát zvykem. To by ještě nebylo tak zlé. Pak se ale objevil v jejím pokoji anděl a sdělil jí, že otěhotní. Zkuste si představit sami sebe na jejím místě. Taková situace bude přinejmenším obtížně vysvětlitelná. Žena nemůže přece ukryt vystupující břicho. A pak tady bude děťátko. Co si Josef pomyslí? Není divu, že Marie byla zaražená. Vy byste byli také.

Chceme-li ale získat plný vhled do dané situace, je třeba, abychom se v duchu přenesli do prvního století. Moderní promiskuitní společnost otupila naši vnímavost k takovým věcem. Za situace, kdy v České republice dosahuje podíl dětí narozených mimo manželský svazek 43 %, možná nechápeme plný rozsah Mariiých nesnázi. Jenže mít takový „problém“ v dnešní Praze či současném Brně je něco jiného než v úzce propojené židovské vesnici prvního století, kde musela být novinka, se kterou anděl přišel, velice znepokojující. Vždyť podle židovských zákonů byla zasnoubená žena, která otěhotněla, vnímána jako cizoložnice – a jako taková měla být odsouzena k ukamenování.

Při čtení tohoto evangelijního příběhu mysleme na to, že jej prožívali skuteční lidé, stejní, jako jste vy nebo já. Že jde o lidi, kteří žili ve společnosti, kde se drby roznášely stejnou rychlostí a kde fungovala podobná sociální dynamika jako dnes u nás.

Když přemýšlím o Marii, představuji si svoje vlastní dcery ve stejné situaci – a moje srdce se chvěje. Není divu, že se Marie bála. Ale Bůh, který zná každého z nás, znal i ji. Poslal anděla s uklidňujícími slovy, ať se nebojí, neboť je „milostí zahrnutá“ a „nalezla milost u Boha“.

A v tom vidím poučení pro mne. Při každodenním tlaku různých úkolů a povinností ztrácím ze zřetele celkový kontext. Snadno se nechávám odradit. Bůh ale vidí celek. On ví o tom,

že někdy bývám zahrnutý milostí, i když to jediné, co v té chvíli vnímám, je strach a beznaděj.

Neobyčejné dítě

„Hle, počneš a porodíš syna a dáš mu jméno Ježíš. Ten bude veliký a bude nazván synem Nejvyššího a Pán Bůh mu dá trůn jeho otce Davida. Na věky bude kralovat nad rodem Jákobovým a jeho království nebude konce.“ (Lukáš 1,31–33)

I když Marii zjevení anděla Gabriela, jenž ji informoval o neočekávaném porodu, zarazilo a polekalo, ještě více musela žasnout nad povahou zaslíbeného dítěte. Nejvíce ji zřejmě zmátla smrt informací, jichž se jí během několika krátkých okamžiků dostalo – informací, které nejenom neodvolatelně přetvoří její život, ale také změni běh pozemských dějin.

Gabriel Marii sděluje přinejmenším pět důležitých věcí o dítěti, které počne. Zaprvé, bude se jednat o chlapce. V židovském domově to vždy představovalo dobrou zprávu. I když dívky byly také vítány, narození syna znamenalo, že rodinná linie bude pokračovat a že časem přibudou další silné ruce, které pomohou v boji o přežití rodinu zachovat. V patriarchální rodině bylo narození syna zlatým hřebem matčiny života.

O jakého syna se ale mělo jednat? Druhým bodem andělova poselství je, že jeho jméno bude Ježíš, což je řecká podoba hebrejského jména Jozue, které znamená „Jahve zachraňuje“ nebo „Bůh zachraňuje“. A všichni Židé si byli vědomi historické úlohy, kterou sehrál Jozue jako Boží nástroj při dobývání a osídlování Palestiny.

Již samotné jméno, které mělo být chlapci dáno, naznačovalo mnohé. A Gabriel tyto náznaky ozřejmuje slovy, která lidská mysl stěží dokáže obsáhnout. Pokračuje prohlášením o tom, že tento Ježíš (1) bude „synem Nejvyššího“, (2) že „Pán Bůh mu dá trůn jeho otce Davida“ a (3) že jeho království bude trvat navěky.

Těmito několika slovy sdělil Gabriel Marii nejen to, že se stane matkou dlouho očekávaného Mesiáše, ale i to, že tento Mesiáš bude božského původu. To byla nová myšlenka. Židé vyhlíželi Mesiáše v podobě významné osobnosti, jako byl král David, nikoliv v Boží podobě.

Když to shrneme, slova anděla měla ohromující dimenzi. Jak byste se cítili vy, kdybyste zažili něco takového?

Vedlejší rysem Mariina příběhu je skutečnost, že Bůh pro své účely používá prostou dívku. To je dobrá zpráva pro vás i pro mne. Bůh i nás může zahrnout do svého velkého plánu, pokud mu to dovolíme.

Nepravděpodobné vysvětlení

Maria řekla andělovi: „Jak se to může stát, vždyť nejiji s mužem?“ Anděl jí odpověděl:

„Sestoupí na tebe Duch svatý a moc Nejvyššího tě zastíní; proto i tvé dítě bude svaté a bude nazváno Syn Boží. ... Neboť, u Boha není nic nemožného.“ (Lukáš 1,34–37)

Marie byla možná mladá, nevinná a zřejmě i trochu naivní, ale znala základní fakta o životě. A také si uvědomovala, že děti se nerodí ze vzduchu, že k početí je potřeba muže a ženy. Její otázka je proto celkem přiměřená: „Jak můžu mít dítě? Vždyť jsem panna, nejsem vdaná.“

Šlo tedy o reakci, která se dala očekávat. Gabrielova odpověď však musela této mladé ženě doslova vyrazit dech: „Sestoupí na tebe Duch svatý a moc Nejvyššího tě zastíní“. Tady se setkáváme s vysvětlením, které je jedinečné a nepochopitelné, jež je součástí tajemství vtělení. V té chvíli se musela Marii přemírou nejruznějších silných emocí zatočit hlava. Pravou skutečností však je, že otcem dítěte bude Bůh Duch svatý. Setkáváme se zde s tajemstvím, které ani nejsme s to chápat. A Bible se je nesnaží vysvětlit, jen je konstatuje jako fakt.

Dítě, které se narodí z tohoto nepravděpodobného svazku, je nazváno „svaté“. To, co je svaté, je oddělené od hříšných způsobů světa, vyčleněné pro Boha, zasvěcené Bohu.

Dítě, které se narodí z tohoto nepravděpodobného svazku, je nazváno „svaté“. Základní myšlenkou v pozadí slova „svatý“ (hagios) je „oddělený“ nebo „jiný“. To, co je svaté, je oddělené od hříšných způsobů světa, vyčleněné pro Boha, zasvěcené Bohu. Jde zde o to, že na rozdíl od zbytku lidstva se Ježíš narodil jako svatý. Všechny ostatní lidské bytosti se mohou stát svatými svým druhým narozením, když přijmou křesťanství (Jan 3,3.5), ale Ježíš se narodil jako svatý při svém přirozeném narození. Vstoupil do tohoto světa již jako znovuzrozený člověk. Tak po dobru toužil již od svého narození.

V některých kruzích se můžeme setkat s plamennými diskuzemi o lidské přirozenosti Krista. Je obtížné sledovat celou argumentaci. Bible nám však hned na začátku evangelijního

příběhu říká, že Ježíš se lišil tím, že se narodil jako svatý. Nikdo nic takového neprohlásil o mně (či o vás), když jsem se já narodil. Ale já jsem se nenarodil z panny – s Duchem svatým jako otcem. Pokud by tomu tak bylo, pak pouze a jedinečně bych byl jako Ježíš. On se narodil svatý, zatímco já se narodil pod kletbou Adamova hříchu (Římanům 5,12).

Nenormální reakce

Maria řekla: „Hle, jsem služebnice Páně; staň se mi podle tvého slova.“ Anděl pak od ní odešel. (Lukáš 1,38)

Marie mohla na oněch pár slov, která jí anděl pověděl, reagovat mnoha způsoby. Doce-la normální odpovědí by bylo: „Myslíš si, že jsem blázen? Opravdu očekáváš, že budu chodit s vystoupným břichem sem a tam a vysvětlovat všem těm, kteří v naší komunitě striktně zachovávají zákon, že jsem otěhotněla z Ducha svatého?“

Zkusme se opět vžít do situace biblických postav. Je až příliš snadné číst tento příběh jako něco, co se přihodilo lidem, kteří jsou úplně jiní než my. Ale tento náhled je špatný. A není biblický. Máme-li pochopit skutečný význam tohoto příběhu, je třeba, abychom do něj vstoupili. Jak byste se cítili, kdyby se to stalo vám nebo vaší dceři? Jaká by byla vaše reakce?

Philip Yancey se ptá: „Kolikrát asi Marie, když cítila, jak se Boží Syn hýbe v jejím lůně, přemítala o andělových slovech? A Josef, když byl vystaven hanbě života mezi vesničany, již mohli v přímém přenosu sledovat měnící se tvary jeho snoubenky, kolikrát asi zapochyboval o svém setkání s andělem – nezdálo se mu to?“

Malcolm Muggeridge poznamenává, že dnes, s klinikami plánovaného rodičovství, které dokážou opravit případné „chyby“, jež by rodinu uvedly v posměch, „je extrémně nepravděpodobné, že by se Ježíš vůbec narodil. Mariino těhotenství, v podmínkách chudoby a s otcem neznámým, by bylo jasným důvodem k potratu. A Mariina slova o tom, že počala jako výsledek intervence Ducha svatého, by poukazovala na nutnost léčení na psychiatrii – čímž by se argumentace pro ukončení těhotenství ještě posílila. Naše generace, která potřebuje Spasitele možná ještě více než kterákoliv předchozí, by nakonec byla příliš humánní na to, aby jej vůbec nechala se narodit.“

Takové by byly normální reakce. Můžeme být navždy vděční, že se Marie s vírou přihlásila k údelu Boží služebnice a byla ochotná trpět důsledky služby svému Pánu.

Stala se tak vzorem pro všechny ty, kteří přijmou jejího Syna a budou žít z víry v něj. Pro ty, kteří nejsou normální z pohledu světa, ale jsou normální z pohledu Božího. Pro ty, kteří jsou jiní – jako jejich Pán. ●

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 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.

Podzimní polévky od šéfkuchaře

Vyzkoušejte nejoblíbenější a osvědčené postupy autora, který denně připravuje zdravé a výživné menu plné zeleniny, luštěnin a zdravých obilnin.

Recepty pocházejí ze Zeleninové kuchařky autora Petra Klímy. Vydalo nakladatelství Smart Press.

Polévka z pečeného květáku s tofu škvarky

Na polévku: 450 g květáku, 2 stroužky česneku, sušený tymián, 4 lžíce olivového oleje, 2 cibule, 2 menší brambory, 2 jarní cibulky nebo malý pórek, 2 bobkové listy, 1 kostka zeleninového bujonu, 1 lžička mořské soli, 100 ml sójové smetany (není nutná), pažitka

Na tofu škvarky: 1 menší mrkev, 3 lžíce olivového oleje, 180 g uzeného tofu, 1 stroužek česneku

Nejprve upečeme květák: opraný květák nakrájíme na menší růžičky a vyskládáme na plech s pečicím papírem. Přidáme na plátky nakrájený česnek a tymián, zakápneme 2 lžícemi olivového oleje, promícháme a dáme do trouby předehřáté na 170 °C. Za občasného míchání pečeme 25 minut, dokud nezhnědne.

Nyní si připravíme základ polévky. Nahrubo nakrájenou cibuli vložíme na rozehřátý olej a smažíme dorůžova. Zalijeme 1,4 l vody, přidáme na kostky nakrájené brambory, cibulku, bobkový list a bujon. Lehce osolíme a vaříme 25 minut, dokud brambory nezměkknou.

Mezitím vypečeme škvarky. Na pánvi rozehřejeme olej, vložíme na malé kostičky nakrájenou mrkev a 7 minut restujeme. Přidáme zhruba stejně velké kousky nakrájeného tofu a opět restujeme, dokud vše pěkně nezhnědne. Nakonec přidáme utřený česnek a opět osmahneme. Odstavíme stranou a použijeme do hotové polévky na dozdobení.

Z polévky vyjmeme bobkový list. Přidáme do ní upečený květák a tyčovým mixérem ji rozmixujeme na hladký krém, který můžeme případně zjemnit sójovou smetanou.

Hotovou polévku na talíři posypeme škvarky a najemno nakrájenou pažitkou.

Ukrajinský boršč

Tato polévka se stala synonymem ruské kuchyně, ačkoli původně pochází se sousední Ukrajiny. Pokrm je složený převážně z řepy, zelí, zeleniny a fazolí. S polévkou jsem se poprvé setkal na začátku své kuchařské kariéry v jedné restauraci, kde byl boršč vyhlášený a vyhledávaný lidmi z různých koutů republiky. Přiblížím vám, jak tuto pochoutku dnes dělám já.

150 g velkých bílých fazolí, 6 lžic řepkového oleje, 1 červená cibule, 1 mrkev, 2 řapíky celeru, 1 zelená paprika, divoké koření, 2 ks od každého (nového koření, bobkový list, celý černý pepř), 1 lžička sušeného tymiánu, 2 stroužky česneku, 2 lžíce tmavého třtinového cukru, 3 lžíce rajčatového protlaku, 4 lžíce sójové omáčky, 1 menší řepa, hrst červeného zelí (asi 100 g), 1 brambora, 2 lžíce sušených hub, nasekaných, 2 lžíce jablečného octa, čerstvý kopr či petrželka, sůl

Den předem namočené fazole slijeme, zalijeme 2,5násobným množstvím vody a vaříme, dokud nezměkknou. Většinou to trvá kolem 40 minut. Chceme-li ušetřit čas a námahu, můžeme použít konzervu sterilizovaných fazolí.

Oloupanou a na kostky nakrájenou cibuli, mrkev, řapíkatý celer a plátky papriky vložíme do rozehřátého oleje a spolu s kořením smažíme dozlatova. Přidáme na plátky nakrájený česnek a cukr, který necháme zkaramelizovat. Dále přilijeme protlak a sójovou omáčku. Opět chvíli restujeme.

Zalijeme 2 l vody, přidáme nahrubo nastrohanou řepu, zelí, na kostky nakrájenou bramboru, nasekané sušené houby a přivedeme k varu. Ztlumíme a na mírném ohni necháme vařit pozvolna asi 40 minut.

Přidáme ocet, trochu soli a polévku ochutnáme, měla by být sladkokyselá. Dle potřeby dodáme cukr nebo sůl.



Nakonec přidáme uvařené fazole a posypeme nasekanými čerstvými bylinkami.

Cizrnovo-rajčatová polévka s čerstvou bazalkou

150 g cizrny, 5 lžic olivového oleje, 2 červené cibule, 1 červená paprika, 1 lilek, 1 lžice sušených provensálských bylinek, 1 cuketa, 2 lžice rajčatového protlaku, 2 stroužky česneku, 1 lžice tmavého třtinového cukru, 1 plechovka drcených rajčat (400 g), 1 lžice polévkového koření, mořská sůl, svazek čerstvé bazalky

Den předem namočenou cizrnu slijeme, zalijeme 2,5násobným množstvím vody a vaříme, dokud nezměkne. Lilek nakrájíme na rovnoměrné kostky, posypeme solí a necháme vypotit. Asi po 15 minutách osušíme ubrouskem; zbavíme jej tak nadbytečné vody a vyvarujeme se hořkosti.

Cibuli nakrájíme na hrubší kostky, vsypeme na rozehrátý olej a chvíli restujeme. Přidáme nakrájenou papriku, lilek a opět smažíme asi 5 minut. Dále vsypeme sušené provensálské bylinky, cuketu a ještě zlehka orestujeme.

Nakonec přidáme protlak, utřený česnek a cukr a znovu krátce restujeme. Zalijeme 1,2 l vody, přidáme rajčata, polévkové koření a přivedeme k varu. Krátce povaříme, aby se spojily všechny chutě a provařila rajčata s protlakem.

2/3 uvařené cizrny přidáme do polévky a zbytek rozmixujeme tyčovým mixérem s trochou vody (poslouží k zahuštění polévky). Vlijeme do polévky a důkladně promícháme, dle potřeby můžeme naředit nebo zahustit trochou mouky s vodou.

Dochutíme solí a přidáme nejmenno nasekanou bazalku. Chuť polévky můžeme ozvláštnit nasekanými černými olivami, které přidáme při dokončení polévky. ●

Zvládání konfliktů

Pokračování ze strany 17

sklon k přehnanému idealizování a někdy se jejich vytrvalost může zdát až násilná.

Vyhýbající se lidé – želvy. – Zástupci této skupiny neprojevují žádný mimořádný zájem ani o své vlastní potřeby, ani o potřeby partnerovy, ba dokonce ani o vztah samotný. V případě konfliktu se podobně jako želvy stáhnou do svého krunýře, občas ale mohou vystrčit hlavu a kousnout. Většinou nejsou podráždění, protože během doby, kdy jsou staženi do sebe, mají čas všechny události zpracovat, zároveň je však obtížné s nimi komunikovat, protože všechno řeší ve svém nitru.

Lidé hledající kompromis – lišky. – Uprostřed schématu zůstal jeden typ, který umí udržet rovnováhu mezi svými a partnerovými potřebami. Je představován liškou. Takoví lidé jsou většinou dobří posluchači, hledají klid a až příkladně si váží svého partnera. Většinu konfliktů úspěšně zvládají tak, aby se obě strany mohly cítit jako vítězové. Vytvářejí kolem sebe zdravé, vyvážené vztahy. Zároveň se však někdy cítí v zajetí své role, protože ustoupí i tehdy, když by nechtěli.

Z charakteristiky vyjmenovaných stylů vyplývá, že každý typ má jak přednosti, tak nedostatky. Když se však na seminářích zeptám účastníků, se kterým typem by chtěli měnit, lidé hledající kompromis (lišky) ve většině případů nechtějí měnit s nikým a zástupci ostatních typů by rádi měnili právě s liškami.

Jak zvládat konflikty

Různí autoři přicházejí s rozmanitými metodami na zvládání konfliktů. Následující principy jsou však dobře použitelné v rámci každé metody a pomáhají vytvářet takovou formu chování, která přispívá k vyřešení většiny hádek. Pokud se budete řídit uvedenými kroky, všechny výměny názorů dokážete vykomunikovat tak, že to neztráse vaši vzájemnou láskou ani úctou.

Soustřeďte se na chování, ne na osobu. – Každý se automaticky brání, když se cítí být napadený. Obrana však ustoupí, pokud je stížnost adresována proti nepřijemnému chování, ne proti osobě. Oddělte tedy od sebe člověka jako takového, a to, jak se chová. Nemusíte vždy souhlasit se

vším, co ten druhý dělá, ale přesto ho můžete mít stejně rádi.

Vyjadřujte se s úctou. – Úcta sehrává při zvládání konfliktů klíčovou roli. Zachování úcty nám zabraňuje překročit hranice, za nimiž dochází k nevratným následkům. Jakmile se z myšlení i slov vytratí úcta, snadno propadáme nekontrolovatelnému hněvu. Pokud chce při hádce jedna strana použít slova jako zbraň a svého partnera si neváží, pak obvykle vysloví něco nečekaného, co druhému ublíží (například mu vynadá). Při další hádce se však tento atak stane startovní čarou: pokud dotyčný bude chtít znovu prosadit svůj názor, musí přitvrdit a říct něco silnějšího, urážlivějšího. Asi už tušíte, jak tento proces skončí. Je jen otázkou času, než dojde na první facku... S úctou dokážete tomuto všemu předějit!

Formulujte přesně. – Během hádky se partneři nechávají unést a vyčítají si všeobecné věci. Dávejte si proto pozor, abyste přesně formulovali to, co vám na chování druhého člověka vadí. Nepoužívejte slova „vždy“ a „nikdy“! Během hádky se za všech okolností soustřeďte jen na přítomnost a nesnažte se pomstít za křivdy z minulosti!

Dbejte na pozitivní komunikaci. – Vzpomeňte si na to, co víte o komunikaci jako o umění naslouchat. Dávejte si pozor na poměr 5:1 (pozitivní vs. negativní komunikace) a snažte se o sebevědomé vyjádření přání, myšlenek a pocitů (na rozdíl od vyjádření agresivního či nejistého).

Jako prostředek komunikace využívejte humor. – Humor výborně odstraňuje negativní pocity. Buďte ale opatrní, aby objektem našeho vtipkování nebyl ten druhý, protože to má pak na vztah opačný efekt.

Berte se navzájem vážně. – Při každé hádce se navzájem ujišťujte o tom, že považujete vzájemné potřeby za důležité a že vidíte i zájmy toho druhého. Je mnohem snazší udělat kompromis s osobou, o níž víme, že je na naší straně i tehdy, když s námi nesouhlasí. I když se vám nepodaří dohodnout, projevte si vzájemnou úctu respektováním vašich pocitů a názorů!

Hádky se týkají pouze vás. – Odolejte nutkání hovořit o partnerských konfliktech s přáteli nebo rodiči! Možná jste si mezi sebou už dávno váš problém vyřešili, ale ostatní, které jste do konfliktu zbytečně vtáhli, vůči vašemu partnerovi stále pociťují hněv nebo zklamání. ●

Napínavý příběh o teroru, zradě, politických intrikách, a neuvěřitelných životních rozhodnutích.

Mosab Hasan Júsuf: Syn Hamásu

Před několika lety obletěl světová média příběh, kterému bylo těžké uvěřit. Syn zakladatele teroristické organizace byl zároveň izraelským agentem, který se snažil zabránit teroristickým útokům. Pomáhal odhalovat jak atentátníky, tak především ty, kteří bomby vyráběli. Tento muž vystoupil ze stínu utajení, aby svůj příběh vyprávěl osobně. Příběh člověka, který se naučil milovat své nepřátele. Příběh člověka, který chtěl zastavit teror. Jeho jméno je Mosab Hasan Júsuf.

Čtivá osobní zpověď člověka, kterého vlastní rodina zavrhl a který by se po návratu domů nejspíš nedožil úsvitu, odkrývá nepřekonatelné rozpory palestinského osudu, ztrátu lidskosti plánovačů arabského teroru i jejich protivníků z izraelské bezpečnostní komunity, ale také překvapivou jiskru naděje a přátelství dvou lidí ze zneprátených stran.

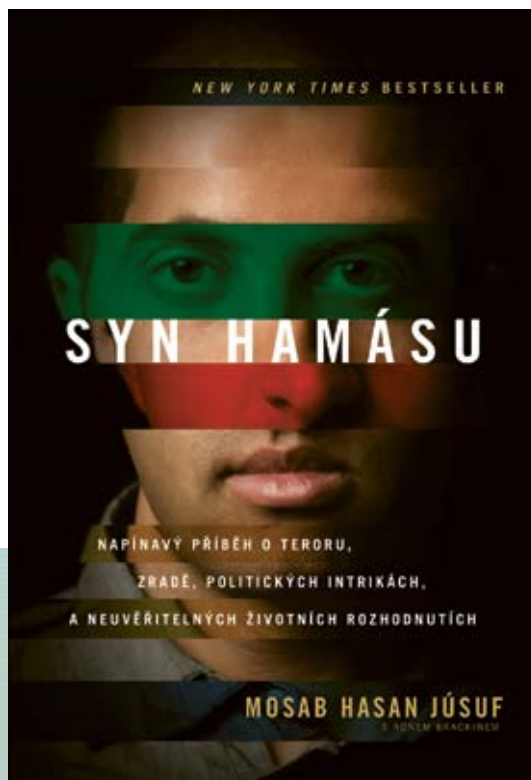
JAKUB SZÁNTÓ, zahraniční zpravodaj České televize na Blízkém východě

Jsem přesvědčen, že tento unikátní příběh nadchne všechny zájemce o izraelsko-palestinské vztahy a také blízkovýchodní dění. Velmi přínosná bude tato publikace i pro čtenáře preferující problematiku zpravodajských a bezpečnostních služeb.

IVO SCHWARZ, velvyslanec ČR v Izraeli

Jedná se o naprosto fascinující a strhující příběh. Měl jsem sám navíc možnost se s Mosabem i setkat. Knihu mohu jen doporučit.

TOMÁŠ POJAR, bývalý velvyslanec v Izraeli, bezpečnostní analytik, prorektor CERVO Institutu



299 Kč

Vydavatel: Rosa Media

Počet stran: 300

Rok vydání: 2018

Knihu objednáte zde:

redakce@pramenyzdravi.cz

T: 737 303 796 | W: magazinzdravi.cz



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

