

prameny

zdraví

květen-červen

ročník XXIV. | cena 32 Kč | 1,69 €



**Stolování
podle
semaforu** 4

**Dopřejte
mozku
spánek** 8

**Oceňujte
jeho touhu
pracovat** 20

Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠEDNÍ ČLÁNKY



KURŽIKY

- + NEJNOVĚJŠÍ
- RECEPTY
- STRAVA
- VZÁHY
- ZDRAVÍ
- ZNĚNOST
- DAŠL...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

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

Rubrika: Hubnutí a obezita



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

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

Rubrika: Vitamíny a minerály



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

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

Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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

Rubrika: Polévky



Váš hněv a riziko infarktu

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

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

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

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

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

Rubrika: Zálivky a dresinky



Milí čtenáři,

Na European Health Conference v Bukurešti, které jsem se spolu s dalšími 700 účastníky mohl v uplynulých dnech zúčastnit, bylo otevřeno mnoho zajímavých témat a vystoupila řada pozoruhodných řečníků.

Jedním z nich byl dr. Daniel Binus, který představil koncept neuroplasticity mozku. Oproti tomu, čemu vědci věřili v minulosti, nyní se dozvídáme, že mozek se může pozoruhodně měnit a přestavovat. Nic není ztraceno, máme ještě šanci, přátelé. ☺ I když jsme si jej (anebo nám jej) celý život ničili, rekonstrukce je (aspoň do určité míry) ještě možná. Pozoruhodná byla také vystoupení dr. Heidi Schulzové o tom, jak životní styl vítězí nad geny a jak výjimečně důležitou roli pro zdraví hrají mikroorganismy, které v nás žijí. Transformace je možná. Řadu nemocí je možné léčit i vyléčit tzv. medicinou životního stylu – která si ve světě získává stále silnější postavení. Kéž by jednou i u nás – a pro nás. ☺

A když jsem si byl dnes ráno zaběhat, shodou okolností jsem z MP3 přehrávače naslouchal myšlenkám na stejné téma – tedy o transformaci – od Randy Robertse, který je kazatelem šestitisícového sboru Církve adventistů sedmého dne v kalifornské Loma Lindě, jedné z pěti tzv. modrých zón, kde se lidé ve světě dožívají ve zdraví a síle vysokého věku. Můžeme měnit nejen svůj jídelníček a obsah střev, ale také své myšlení a mozek. Posláním onoho sboru v Loma Lindě je pomáhat v transformaci (neboli metamorfóze) druhým.

Na konferenci v Bukurešti vyprávěl jeden z řečníků, dr. Chidi Ngwaba, o tom, jak se krátce po svatbě pokoušel naučit manželku zhasínat po sobě světla v místnostech. Když se jednou pozdě večer vracel domů, okna bytů ve všech okolních domech byla temná – kromě oken jejich bytu. Ta zářila široko daleko do noci! Dr. Chidi cítil, jak se mu zrychluje tep a stoupá tlak. Než však došel k domovním dveřím, rozhodnul se, že už manželce nebude vypínání světel připomínat. A věřte tomu nebo ne, světla postupně začala zhasínat.

I my míváme někdy pocit, že bychom měli měnit druhé. Podobně jako dr. Chidimu se nám to však obvykle příliš nedaří – dokud nedáme prostor Božímu působení.

Posláním křesťanů je pomáhat druhým ke změně. Jak se to dělá? Tím, že vyvyšujeme Boha, zkoumáme Boží slovo, projevujeme svoji víru a šíříme Boží lásku, napovídá nám Randy Roberts.

Milí čtenáři, kéž i my můžeme být svědky významných změn v životě svém i těch okolo nás. Nejen v jídelníčku a ve střevech, ale také v mozku a myšlení – a hlavně v srdci. Kéž i my můžeme být svědky zázraku metamorfózy. Kéž se na místě osklivé housenky objeví krásný motýl.

Transformace je možná. Přinejmenším to tvrdí dr. Binus. ☺ Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

výživná poradna

4 Stolování podle semaforu

newstart

8 Dopřejte mozku spánek

zdraví a nemoc

10 Rakovina jícnu

poradna lékaře

11 Rostlinné tuky jsou zdravější

mýty a omyly

12 Spouští diabetes paratuberkulóza?

sociální zdraví

13 Osamělost škodí, stejně jako obezita

cesty ke zdraví

14 Tajemství středomořské stravy

bylinky a koření

16 Tymián dezinfikuje a odhlehne

komunikace

17 Co se v mládí naučíš

partnerské vztahy

18 Oceňujte jeho touhu pracovat

životní prostředí

20 Vítejte v plastocénu

ekokoutek

22 Výzva k omezení živočišné výroby

tajemství stvoření

23 Modlíci se obří

k zamýšlení

24 Nikdy jsem vás neznal

závislosti

25 Chceš být zdravý?

produkty a recepty

26 Vaříme zdravě, chutně a lehce

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.magazinzdnavi.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



Stolování podle semaforu

Kdykoli se mne někdo při přednášce zeptá, jestli je něco zdravé nebo ne, odpovídám: „V porovnání s čím?“ Jsou například vejčička zdravá? V porovnání s klobásou? Ano. Ale v porovnání s ovesnou kaší? Ani náhodou.

Přeloženo a přetištěno z videa organizace NutritionFacts. Autor: Michael Greger.

Představte si to tak, jako byste měli ve své každodenní kalorické bance 2 000 Kč. Jak je chcete utratit? Na stejný počet kalorií můžete sníst jeden Big Mac, padesát jahod, anebo takové množství hlávkového salátu, které zaplní polovinu zahradního kolečka. Tyto pokrmy ale určitě nevyplňují totožný kulinářský prostor. Tím chci říct, když má někdo chuť na hamburger, chce hamburger. © Neočekávám ani, že kilogram jahod se v nejbližší době dostane do dolarového menu u McDonald's. Jedná se ale o ilustraci toho, jak velký výživový třesk můžete získat při stejné kalorické tonáži. Pokaždé, když něco vložíme do úst, jedná se o ztracenou příležitost vložit do úst něco ještě zdravější.

Jaké potraviny bychom tedy měli jíst a kterým bychom se měli vyhnout? Rád si to představuji prostřednictvím systému světél na semaforech, který pomáhá rychle určovat ty nejzdravější možnosti. Zelená znamená „jed“, oranžová „brzdi“ a červená „stůj“ – než tohle vložíš do úst, na chvíli se zamysli. V ideálním případě bychom měli každý den maximalizovat příjem potravin ze zelené kategorie, minimalizovat příjem oranžových potravin a vyhýbat se potravinám z červené kategorie.

Co jen vím, ty nejlepší dostupné údaje ukazují na to, že nejzdravější strava je taková, která maximalizuje příjem ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných obilnin, ořechů

a semen, hub, bylinek a koření. V podstatě ty potraviny, které vyrůstají přímo ze země, představují pro nás tu nejlepší volbu. Obecně platí, že čím více nerafinovaných rostlinných potravin a čím méně rafinovaných a živočišných potravin, tím lépe. Takže: více zelených potravin a méně oranžových a červených potravin. Jako když projedete v běžném životě na červenou: občas vám to projde, ale nedoporučoval bych, abyste si z toho učinili návyk.

Model semaforu zdůrazňuje dva důležité koncepty: rostlinné potraviny bývají obvykle zdravější než živočišné potraviny – obsahují totiž množství ochranných nutrientů a současně méně faktorů, které nápomáhají k onemocnění. A nerafinované potraviny bývají

zdravější než rafinované potraviny. Platí to vždy? Nikoliv. Říkám, že všechny rostlinné potraviny jsou lepší než všechny živočišné potraviny? Ne.

Asi tou nejhorší záležitostí, kterou můžete najít v regálech, jsou částečně ztužené rostlinné tuky do pečiva. Rostliny se nalézají dokonce i v jejich názvu! I některé nerafinované rostliny, jako např. modrozelené řasy, mohou být jedovaté. A každý, kdo se někdy popálil jedovatým břečťanem, ví, že s rostlinami není někdy radno si zahrávat. Obecně však dávejte přednost rostlinným potravinám před živočišnými a nerafinovaným před rafinovanými.

Co myslím rafinací? Klasickým příkladem je vymílání zrn, například pšeničného zrna na bílou mouku. Není to paradoxní, když pak mluvíme o rafinovaných obilovinách? Rafinace přece znamená zlepšení nebo zjemnění. Toto zjemnění ale příliš neocenily miliony těch, kteří v 19. století zemřeli na beri-beri, což je onemocnění z nedostatku vitamínu B, jež je důsledkem rafinace rýže natural na bílou rýži. Bílá rýže se dnes obohacuje o vitamíny, aby se toto „vylepšení“ kompenzovalo. Za zjištění příčiny nemoci beri-beri a objevení léčby prostřednictvím přidavku rýžových otrub, tedy hnědé části rýže, byla dokonce udělena Nobelova cena. Beri-beri dokáže způsobit poškození srdečního svalu, což může mít za následek smrt v důsledku srdečního selhání. Myslíte si, že v moderní době už k ničemu takovému nemůže dojít? (Mám na mysli epidemii srdečních onemocnění, jíž by bylo možné předejít či ji zvrátit změnou jídelníčku.) Pak se podívejte se na moje videa o srdečních onemocněních.

Někdy však rafinace dokáže způsobit, že potravina se stane zdravější. Například běžná rajčatová šťáva může být zdravější než kusové rajče. Zpracování rajčat totiž zvýší až na pětinasobek využitelnost jejich antioxidačního červeného pigmentu. Podobně odstranění tuku z kakaových bobů při výrobě kakaového prášku vylepší nutriční profil této potraviny. Kakaové máslo je totiž jedním z pouhých několika nasycených rostlinných tuků (spolu s kokosovým a palmovým tukem), které mohou zvyšovat hladinu cholesterolu.

Pro účel modelu semaforu tak rád uvažuji o „nerafinaci“ ve smyslu toho, že nic

špatného nebylo přidáno a nic dobrého odebráno. O rajčatové šťávě, kterou jsme uvedli výše, tak můžeme uvažovat jako o relativně nerafinované potravíně; většina obsahu vlákniny totiž zůstala zachována. Nebyla-li ovšem přidána sůl, což by z ní učinilo rafinovanou potravinu a ze zelené zóny ji diskvalifikovalo. Po stejné linii uvažování čokoládu řadím k rafinovaným potravinám (protože do ní byl přidán cukr); nikoliv však kakaový prášek.

Omezená role, kterou ve zdravém jídelníčku hrají oranžové potraviny, spočívá v podpoře konzumace zelených jídel. Lžička cukru může být tím, co pacientovi pomůže polknout lék. Je-li tedy jedinou cestou, jak do člověka vpravit po ránu ovesnou kaši, její pří-



Rostlinné potraviny bývají obvykle zdravější než živočišné potraviny – obsahují totiž množství ochranných nutrientů a současně méně faktorů, které nápomáhají k onemocnění.

prava s trochou cukru, ať ji tedy konzumuje s trochou cukru.

Totéž se týká i červených potravin. Pokud jediným způsobem, jak do sebe dokážete dostat velký zeleninový salát, je, když jej posypete chipsy s příchutí slaniny, pak jej jimi

posypete. Tyto chipsy patří mezi tzv. ultrarafinované potraviny, které nemají žádné prospěšné výživové vlastnosti, ani nepřipomínají nic, co vyrůstá ze země; často obsahují nádravkem ještě nějaké škodliviny. Chipsy Bac-Os například obsahují přídavek trans-tuků, soli, cukru a dokonce i červené potravinářské barvivo, které každoročně zřejmě způsobí tisíce nádorů štítné žlázy (v USA). Jako červené potravině se jim raději vyhneme, pokud je ale k velkému špenátovému salátu s Bac-Os alternativou návštěva KFC, pak je lepší je užít.

Jsem si vědom toho, že někteří lidé z náboženských nebo etických důvodů odmítají i nepatrná množství živočišných produktů. Vzhledem k tomu, že jsem vyrůstal jako židovský chapek vedle největší prasečí far-

my na západ od Mississippi, dokáží se ztotožnit s oběma těmito pocity. Z pohledu lidského zdraví, když se zabýváme živočišnými produkty a rafinovanými potravinami, nejdůležitější ale je, jak celkově vypadá náš jídelníček. Bez pálivých omáček by se například moje konzumace zelené listové zeleniny podstatně snížila. Jistě, mohl bych si zkusit vyrobit na zelené louce vlastní, ale do té doby zelený účel posvětí červený prostředek. ☺ Po stejné linii platí, že největší roli hraje to, co děláme každý den. Nemělo by příliš záležet na tom, co si dáme při nějaké zvláštní příležitosti. I když se z pohledu

bezpečnosti potravin domnívám, že infekce salmonely např. po požití syrového dortu by vás mohla dostat do úzkých, obecně platí, že naše dlouhodobé zdraví je důsledkem našich každodenních návyků a zvyklostí. Tělo vyniká pozoruhodnou schopností se ze sporadických prohrěšků zotavit; pokud si je ovšem nedáváme na vidličku každý druhý den.

To je důvod, proč z lékařského úhlu pohledu nemám rád pojmy vegetarián a vegan. Jsou totiž definovány pouze tím, co nejíme. Když jsem učil na Cornellově univerzitě, měl jsem studenty vegany, kteří, jak se zdálo, byli pouze na hranolcích a pivu. Šlo možná o veganský jídelníček, ale ne zrovna zvlášť zdraví prospěšný. Z tohoto důvodu dávám přednost termínu nerafinovaná rostlinná strava.

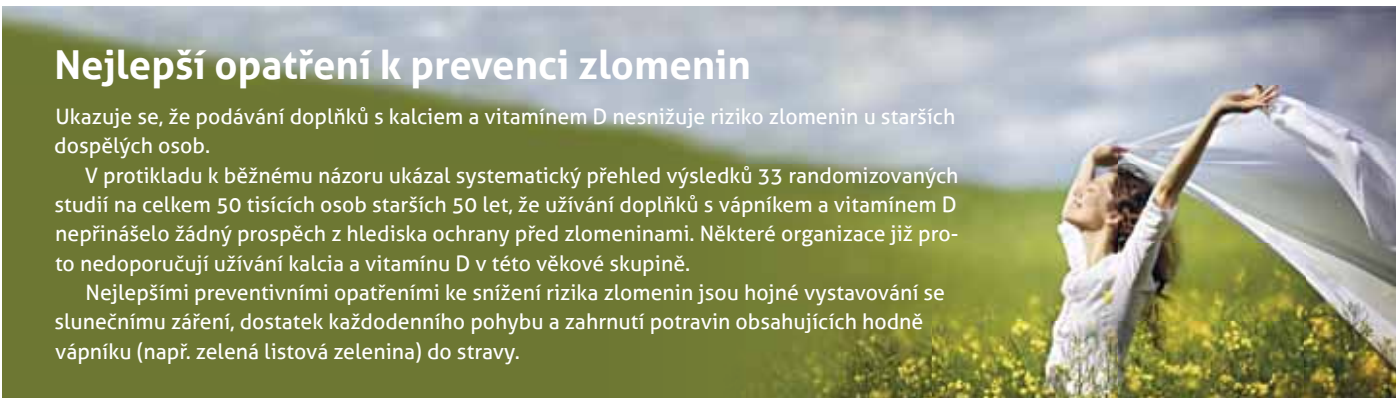
Obecně tedy platí, že dělicí čáru mezi zdravými prospěšnými a nemocí podporujícími potravinami netvoří ani tak rostlinné vs. živočišné potraviny, jako spíše nerafinované rostlinné potraviny vs. všechno ostatní. ●

Nejlepší opatření k prevenci zlomenin

Ukazuje se, že podávání doplňků s kalcíem a vitamínem D nesnižuje riziko zlomenin u starších dospělých osob.

V protikladu k běžnému názoru ukázal systematický přehled výsledků 33 randomizovaných studií na celkem 50 tisících osob starších 50 let, že užívání doplňků s vápníkem a vitamínem D nepřinášelo žádný prospěch z hlediska ochrany před zlomeninami. Některé organizace již proto nedoporučují užívání kalcia a vitamínu D v této věkové skupině.

Nejlepšími preventivními opatřeními ke snížení rizika zlomenin jsou hojně vystavování se slunečnímu záření, dostatek každodenního pohybu a zahrnutí potravin obsahujících hodně vápníku (např. zelená listová zelenina) do stravy.



Pohybová aktivita ve středním věku výrazně zpožďuje nástup demence

Ukázalo se, že ty ženy, které byly ve středním věku ve výborné fyzické kondici, měly riziko demence později v životě nižší o 90 procent oproti ženám, které byly v témže životním období pouze v průměrné fyzické kondici.

Pokud ženy z první skupiny demencí onemocněly, bylo to v průměru o 11 let později – namísto v 79 letech v devadesáti letech. Jedná se o výsledky švédské studie, která sledovala velké množství žen až po dobu 44 let.

Další studie, která potvrdila, jak důležitý je pohyb v každém věku.



Možná souvislost mezi prenatálním vystavením kofeinu a ADHD

Pokud matka v těhotenství hojně konzumuje nápoje s obsahem kofeinu, je to spojeno s vyšším rizikem ADHD syndromu u jejího potomka ve věku 11 let.

Dánští vědci objevili významný trend spojující zvyšující se spotřebu kofeinu s rizikem problematického chování dítěte odpovídajícím ADHD. Nejsilnější vztah byl při hojné konzumaci nápojů s obsahem kofeinu u matky patnáct týdnů po početí. Zdá se, že jde o období, kdy je mozek plodu na účinky kofeinu nejcitlivější.

Je ještě třeba dalšího výzkumu. Nastávající maminky by se však již dnes měly kofeinu raději vyhýbat – a to zvláště na začátku těhotenství.



Děti s nadváhou mohou zredukovat své riziko cukrovky

Pokud má dítě v sedmi letech nadváhu, která přetrvá až do puberty, je vystaveno zvýšenému riziku pozdějšího onemocnění cukrovkou.

Studie na 63 tisících dánských chlapcích měřila jejich index tělesné hmotnosti (BMI) ve věku sedmi a třinácti let. U 11 % z nich došlo do třiceti let věku k onemocnění cukrovkou 2. typu. Ukázalo se ale, že když chlapci s nadváhou ve věku sedmi let do svých třinácti let zhubnuli a přiměřenou tělesnou hmotnost udrželi i v rané dospělosti, riziko bylo obdobné jako u těch, kteří nadváhou nikdy netrpěli.



Geny, KVO a pohyb

Prospěšné účinky pohybové aktivity platí i pro ty, kteří jsou geneticky náchylní ke kardiovaskulárním onemocněním.

Britská studie sledovala skoro 500 tisíc dospělých účastníků po dobu šesti let. Na jejím začátku určovali vědci fyzickou kondici účastníků s využitím řady testů.

Výzkumníci zjistili, že pacienti s velmi dobrou kardiovaskulární kondicí měli v porovnání s těmi, kteří nebyli v dobré formě, o 49 % nižší riziko kardiovaskulárního onemocnění (KVO). To platilo i pro ty, kteří měli geneticky predispozici ke KVO.



Sůl ničí bakterie a zprostředkovává hypertenzi

V pokusech na myších vědci zjistili, že podávání stravy s velkým obsahem soli zapříčiňuje zničení kmene *Lactobacillus* ve střevě, což vede ke zvýšení hladiny jednoho lymfocytu, a to má za následek zvýšení krevního tlaku (a také rizika onemocnění cukrovkou a aterosklerózou).

Tyto změny se vědcům podařilo zvrátit doplňováním jídelníčku myši bakteriemi *Lactobacillus*. Malá studie na lidech citlivých na obsah soli v potravě dospěla k podobným výsledkům.

Zdá se tedy, že pečlivé hlídání si obsahu soli v potravě, a to zejména v případě, že je člověk na sůl citlivý, může i touto cestou přispět ke snížení krevního tlaku.

Kouření škodí v jakémkoliv množství

Již vykouření pouhé jedné cigarety denně s sebou nese výrazné zvýšení některých zdravotních rizik oproti nekuřákům.

Výrazně se zvyšuje riziko srdečního onemocnění a mozkové mrtvice. Velká meta analýza 141 studií vypracovaných v 21 zemích přinesla poznatek, že vykouření jedné cigarety denně bylo spojeno se zvýšením rizika o 48-74 procent u mužů a o 57-118 procent u žen.

Pouhé omezení kouření (byť na naprosté minimum) tedy nestačí.



Nejlepší je sladit ovocem

Sukralóza je populární umělé sladidlo, které neobsahuje žádné kalorie a bývá považováno za bezpečné. V malé předběžné studii však vědci prokázali, že jeho užívání predisponuje k metabolickému syndromu. Sukralóza může způsobovat zánět a tvorbu tuku.

Dr. S. Sen, vedoucí studie, prohlásil: „Jediné, co zde chybí, jsou kalorie – jinak působí sukralóza stejně jako glukóza.“ Aktuálně probíhá jedna větší studie, která se pokouší odhodnotit přínosy či zápory dalších umělých sladidel.

Nejlepší jistě je zvyknout si na přirozené slazení v podobě ovoce či přírodních sladidel.

Dopřejte mozku spánek

„Už jenom dvě hodiny, a jsem doma. To dojedu.“ Tomáš si během dlouhé cesty snad už naposled sedl za volant rodinného kombi.

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

Na sedadle spolujezdce se spokojeně uvelebil jeho nejlepší kamarád Patrik. Společně prožili parádní pánskou jízdu a vraceli se zpátky do školy. Večírek byl náročný a protáhl se do brzkých ranních hodin. Když během cesty Tomáš cítil, jak ho začíná zmáhat únava, zesílil hudbu a na benzince do sebe obrátil dvojité espresso v naději, že mu kofein pomůže soustředit se na poslední část jízdy.

Jak je možné, že Tomáš přehlédl populární vůz jedoucí v pomalém pruhu? Šanci odpovědět na tuhle otázku dostal až po probuzení – po 30 dnech bezvědomí. Už nikdy nepohnul nohama, ale mohl mluvit o štěstí, že autonehodu vůbec přežil. Patrik takové štěstí neměl.

Podle Národní nadace pro výzkum spánku se Tomáš stal účastníkem jedné z více než 100 000 nehod způsobených ve Spojených státech každý rok mikrospánkem za volantem. Málomluvný zodpovědný řidič usedne za volant pod vlivem alkoholu, ale únavu velmi často podceňujeme. Přitom může být podobně smrtelná. Vyčerpání snižuje reakční čas a dramaticky zvyšuje pravděpodobnost vážných i lehkých

dopravních nehod. Autonehody se řadí v západním světě mezi pět nejčastějších příčin úmrtí.

Unavený organizmus se snaží zregenerovat pomocí tzv. mikrospánku. Jedná se o spánek trvající asi 1-2 vteřiny, při kterém má jedinec otevřené oči. Právě to postihuje řidiče. Během mikrospánku ztratí řidič pozornost a nevnímá své okolí navzdory tomu, že ani nezavře oči. Mezi nejčastější nepříjemné důsledky spánkové deprivace patří pomalé reakce, neschopnost rozhodovat se a zpomalené rmyšlení. Nedostatek spánku, práce v neobvyklou denní dobu i únava obecně bývají také příčinou pracovních úrazů.

V brzkých ranních hodinách tradičně klesá pozornost a není náhoda, že právě tehdy vznikly opravdu velké průmyslové nehody, jako byl výbuch černobylské jaderné elektrárny, nehoda tankeru Exxon Valdez nebo havárie elektrárny Three Mile Island. Vyčerpanost byla také v pozadí většiny případů střelby do vlastních řad během války v Perském zálivu.

Viditelná změna chování

Když se organizmu delší dobu nedostává spánku, začnou vznikat poruchy v nervových

buňkách mozku, což se viditelně projeví na chování člověka. Některé svaly dokážou odpočívat, pokud nevyvíjíme žádnou fyzickou aktivitu, ale mozek (specificky mozková kůra) toho není v bdělém stavu schopen. Ten totiž dokáže odpočívat jedině ve spánku, a to pouze tehdy, pokud správně projede jeho různými fázemi. Během spánku mozek vytváří nové vzpomínky a vznikají nové synapse a dochází k obnovení správné činnosti neuronů v mozkové kůře.

Výzkumy potvrdily, že nejlepšími výsledky při testování funkce mozkové kůry (zodpovědné za práci s jazykem) dosahují dobře odpočínatí lidé. Velmi negativně se ve stejných testech projevuje spánková deprivace. Nejhuře dopadají ti, u nichž došlo k mnoha-hodinovému nedostatku spánku. Organizmus lidí trpících spánkovou deprivací kompenzuje sníženou aktivitu frontálního laloku zvýšenou činností temenního laloku. Navzdory tomu se nedostatek spánku projevuje negativně ve všech testovaných činnostech. Například spánkově deprivovaný člověk pomaleji a méně přesně řeší matematické úlohy.

Fascinující výsledky přinesl výzkum vlivu spánku na přední mozkový lalok, tedy na centrum kreativity, morálního rozhodování a analytického myšlení. Spánkově deprivovaní jedinci měli problém pracovat imaginativně se slovy a myšlenkami, přičemž jejich slovní zásoba se výrazně zúžila. Nedokázali se vyjadřovat v jasných větách, zadržovali, mluvili monotónně, pomalu a nezřetelně. Neodpočínatý mozek nedokáže rychle, kreativně a logicky řešit složitější situace. Ztrácí také schopnost řešit rychle a efektivně více problémů najednou. Během procesu učení nedojde k zafixování nové dovednosti, dokud mozek následně neprojde plným osmihodinovým spánkovým cyklem, včetně tzv. REM fáze (rychlé pohyby očí).

Nevratné poškození?

Vedle snížené schopnosti myslet a zpomalených reakcí způsobuje spánková deprivace



Chia, nebo lněná semínka?

Semínka chia mají vysoký obsah vlákniny a omega-3 mastných kyselin, stejně jako lněná semínka; obojí je ale lepší rozemlít. Když totiž lidé jedli dvě polévkové lžíce celých chia semínek po dobu 10 týdnů, nevedlo to k žádné změně v hladinách omega-3. Stejně množství mletých chia semínek naopak přineslo významný nárůst hladin omega-3 s krátkým i dlouhým řetězcem v krvi. Zdá se však, že to nemělo vliv na zánětlivé faktory nebo faktory rizika onemocnění. Žádná změna tělesného tuku, hladiny cukru v krvi, cholesterolu, krevního tlaku, C-reaktivních proteinů nebo jakéhokoliv jiného markeru zánětu při užívání chia semínek.

Jedna dřívější studie vykazovala významné snížení hladiny C-reaktivních proteinů (indikátor systémového zánětu) v porovnání s kontrolní skupinou. Bylo to ale pouze proto, že u skupiny užívající placebo došlo k výraznému zhoršení; tato skupina užívala místo chia několik polévkových lžic pšeničných otrub. Takže to nebylo tak, že by se stav skupiny užívající chia výrazně zlepšil, pouze se výrazně zhoršil stav kontrolní skupiny.

Kdykoli se zdá, že vědci zveličují své výsledky, je to vždy varování a měli bychom zjistit, kdo studii financoval; zde ale zprvu nic nenaznačovalo střetu zájmů. O pět let později však vyšla pravda najevo. Studii financovala firma, která chia semínka prodávala. Následné studie pak nenalezly žádný významný přínos chia semínek pro snížení tělesné hmotnosti, hladiny cukru v krvi, cholesterolu, krevního tlaku nebo zánětů, a to i když zkoumané osoby jedly až čtvrt šálku chia semínek denně po dobu tří měsíců. Původní studie pouze ukázala na pokles krevního tlaku, přičemž tyto výsledky byly přebírány jinými výzkumníky – i když ani zde nebyla chia semínka účinná tak jako mleté lněné semínko.

Hlavním důvodem, proč je dobré upřednostnit lněná semínka před semínky chia, je nepochybně jejich obsah lignanu, který je cca 15násobný oproti všem ostatním semenům (včetně chia semínek) – což zřejmě stojí v pozadí protirakovinných účinků lněného semínka.



Insomnie (nespavost) má schopnost spustit deprese úplně sama. Jinými slovy, i když žijete sebevíc zdravě, můžete přesto upadnout do deprese, pokud dobře nespíte.

i dlouhodobé změny v mozku. Výzkumy dokládají takové změny u zvířat a považují je dokonce za nevratné. CT snímky ukazují snížené množství krve v čelním laloku u chronicky spánkově deprivovaných jedinců, ale nedostatečně prokrvené jsou i další části mozku. Nevyspalí lidé jsou proto podráždění, útoční a nesoustředění. Nedostatek spánku dále způsobuje náhlé změny nálad, omezenou schopnost zvládat stres, uzavřenost a dokonce i deprese. Výsledkem mého vlastního bádání je zjištění, že trvalá deprese musí mít alespoň čtyři různé spouštěče. Nicméně insomnie (nespavost) má schopnost spustit deprese úplně sama. Jinými slovy, i když žijete sebevíc zdravě, můžete přesto upadnout do deprese, pokud dobře nespíte.

Národní institut pro duševní zdraví provedl experiment, který dokázal, že probdělé noci a pocit beznaděje jsou spolu úzce propojeny. Vědci zkoumali 8000 jedinců vykazujících depresivní symptomy a poruchy spánku. Dospěli k závěru, že nespavost se objevuje u 10 % lidí s depresí. U 40 % lidí trpících insomnií propukne plnohodnotná deprese, a riziko je tedy 40krát vyšší než v běžné populaci. I dočasná nespavost zvyšuje riziko deprese o 60 %. Četnost mentálních poruch je vyšší také u lidí, kteří trpí zvýšenou spavostí (hypersomnií). Duševní problémy se u nich objevují o 16 % častěji než u lidí s normálním spánkem. Insomnie postihuje o 30 % více ženy než muže a s přibývajícím věkem se objevuje častěji. U seniorů má na svědomí

nejen deprese, ale také zhoršující se problémy s pamětí.

Spánková deprivace může způsobovat také bludy a halucinace. U některých lidí trpících nedostatkem spánku byla mylně diagnostikovávána schizofrenie.

Spánek o tři hodiny kratší, než je žádoucí, způsobuje, že imunitní systém ztrácí polovinu své účinnosti, a činí tak organismus zranitelnějším vůči nachlazení, průjmům, gastroenteritidě a dalším infekčním onemocněním. Imunita je spánkovou deprivací dotčena v několika směrech. Dochází ke snížení tvorby protilátek a organismus nevytváří interleukiny 1 a 2, jak se obvykle děje během hlubokého spánku. Spánek je potřebný pro správnou produkci růstového hormonu. Jeho nedostatek ještě více ohrožuje imunitní systém, protože jsou na něm závislé cytotoxické T lymfocyty (druh bílých krvinek). Chronická únava přispívá k rozvoji dalších onemocnění, jako jsou nemoci srdce a zažívacího traktu.

Ve Spojených státech je chronická únava jedním z deseti nejčastějších důvodů pro návštěvu lékaře. 3,3 milionů Američanů každoročně navštíví svého lékaře pro problémy s nespavostí. 60 % Američanů trpí problémy se spánkem, jako jsou insomnie, celodenní vyčerpanost, časně probouzení nebo opakované usínání během dne. Zvýšený stres narušuje spánek a nedostatek spánku oslabuje schopnost organismu stres zvládat. Tato kombinace se může snadno stát bludným kruhem, ze kterého není snadná cesta ven. ●



tabáku a alkoholu (zdá se, že i mírná konzumace zvyšuje riziko), to nejdůležitější, co můžete v prevenci rakoviny jícnu udělat, je eliminovat refluxní onemocnění – čehož se dá dosáhnout úpravou jídelníčku.

Refluxní onemocnění a rakovina jícnu

Reflux jícnu je jedním z nejčastějších neduhů trávicího traktu. Obvykle se projevuje pálením žáhy a návratem nestrávené potravy vzhůru jícnem, což zanechává kyselý pocit v ústech. Refluxní onemocnění je důvodem k milionům návštěv u lékaře nebo hospitalizací každý rok a vykazuje největší roční náklady ze všech onemocnění trávicího traktu v USA. Chronické záněty způsobené refluxem jícnu mohou vést k takzvanému Barrettovu jícnu, přednádorovému stavu, při němž dochází ke změnám ve výstelkové tkáni jícnu. Aby se předešlo vzniku adenokarcinomu, nejčastějšímu typu nádoru jícnu v USA, je nutné tomuto postupu zabránit – což znamená v první řadě zabránit vzniku refluxních onemocnění.

A to je náročný úkol. Za posledních třicet let se výskyt rakoviny jícnu u Američanů šestinásobně zvýšil – což je výraznější nárůst než v případech rakoviny prsu nebo prostaty – a je to pravděpodobně způsobeno rozšířením refluxního onemocnění. V USA má zhruba čtvrtina lidí (28 %) minimálně jednou týdně potíže s pálením žáhy nebo návratem žaludečních šťáv, naproti tomu v Asii je to pouhých 5 %. Z toho usuzujeme, že klíčovou roli v tomto onemocnění mohou hrát dietní faktory.

Během posledních dvaceti let zhruba čtyřicet pět studií zkoumalo souvislost mezi způsobem stravování, Barrettovým jícnem a rakovinou jícnu. Se vznikem rakoviny byla nejčastěji spojována konzumace masa a jídel

Rakovina jícnu

Rakovina jícnu vzniká, když se rakovinné buňky rozvinou v jícnu, svalové trubici, která vede potravu z ústní dutiny do žaludku.

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

Většinou se objeví ve výstelkové tkáni jícnu a pak se rozšiřuje do vnějších vrstev, než začne metastazovat (šířit se) do ostatních orgánů. V raném stadiu se téměř neprojevuje. Ale jak se nádor zvětšuje, mohou nastat problémy s polykáním.

Každý rok se objevuje zhruba osmnáct tisíc nových případů rakoviny jícnu a dojde k patnácti tisícům úmrtí. (Za rok onemocní v Česku cca 500 lidí, z toho 90 % do roka zemře – pozn. red.) Základními rizikovými faktory jsou kouření, nadměrná konzumace alkoholu a reflux jícnu, při kterém se žaludeční šťávy vracejí do jícnu, poleptávají vnitřní vrstvu a způsobují záněty, které mohou vést až ke vzniku rakoviny. Pokud se vyhnete

s vysokým obsahem tuku. Zajímavé je, že různé druhy masa souvisejí s výskytem nádorů v různých částech těla. Červené maso je výrazně spojeno s rakovinou jícnu jako takového, kdežto drůbež spíše s nádory níže, na pomezí jícnu a žaludku.

Jak k tomu dochází? Při konzumaci tuku se do pěti minut váš svěrač sval na žaludku – funguje jako záklopka, aby se jídlo drželo uvnitř žaludku – uvolní, a tím umožní kyselinám, aby pronikly zpět do jícnu. V jedné studii například dobrovolníci, kteří jedli potravu s vysokým obsahem tuku (sendvič s uzeninou, vejcem a sýrem), zažívali častěji návrat žaludečních šťáv do jícnu než ti, kteří si dali jídlo méně tučné (lívance). Částečně můžeme tento efekt připisovat uvolňování hormonu cholecystokinin, který je spouštěn právě masem a vejci a také může svěrač uvolňovat. To vysvětluje, proč lidé, kteří jedí maso, mají dvojnásobně větší pravděpodobnost zánětu jícnu vyvolaného refluxem než vegetariáni.

I pokud pomíneme nebezpečí vzniku rakoviny, reflux jícnu může vyvolat bolesti, krvácení a zúžení zjizvené tkáně jícnu, které pak způsobuje problémy s polykáním. Miliardy dolarů se utrácejí za léky, které zmírňují pálení žáhy a reflux snižováním produkce žaludečních šťáv, ale tyto léky mohou přispívat k nedostatečnému vyživení a zvýšení rizika zápalu plic, střevních infekcí a lámavosti kostí. Zdá se tedy, že lepší strategií k udržení žaludečních šťáv na jejich místě by bylo minimalizovat příjem potravin, které umožňují kyselinám jejich zpětný pohyb.

V USA má zhruba čtvrtina lidí (28 %) minimálně jednou týdně potíže s pálením žáhy nebo návratem žaludečních šťáv, naproti tomu v Asii je to pouhých 5 %.

Chránit se však můžeme i jinak než jen snížením příjmu škodlivého jídla. Pokud se zaměříme na rostlinnou stravu bohatou na oxidanty, můžeme riziko vzniku nádoru jícnu snížit na polovinu. Nejprospěšnějšími potravinami, které nás chrání před nádory v oblasti jícnu a žaludku, jsou červené, oranžové a tmavě zelené druhy listové zeleniny, bobule, jablka a citrusy, nicméně veškeré nezpracované rostlinné produkty jsou prospěšné svým obsahem vlákniny. ●

Rostlinné tuky jsou zdravější

Tuky v naší stravě se po chemické stránce dělí na nasycené, nenasycené a trans-mastné kyseliny. Nenasycené mono- i polynenasycené tuky jsou pro nás esenciální mastné kyseliny. To znamená, že jsme odkázáni na jejich příjem ve stravě, protože naše tělo si je nedokáže tvořit samo.

Ivana Mesárošová a Igor Bukovský, AKV

Ajsme u oněch dobře známých omega-3, omega-6 a omega-9 mastných kyselin. Potřebujeme je v dostatečném množství a ve správném poměru. A teď pozor: Nejnovější se ukazuje, že na naše zdraví má zásadní vliv to, z jakých potravin je přijímáme.

Vědcům z prestižní Harvardovy univerzity v Bostonu se podařilo mimořádně zajímavý objev. Zjistili totiž, že je velký rozdíl, zda přijímáme mono-nenasycené mastné kyseliny z rostlinných olejů nebo ze živočišných tuků. Zjistili, že zatímco ty z rostlinných potravin působí na naše zdraví ochranně, ty ze živočišných zdrojů (tj. máslo, slanina, vepřové sádlo apod.) mohou zvyšovat riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění.

Jak se to podařilo zjistit? Vědci důkladně prozkoumali data ze dvou nejrozsáhlejších epidemiologických studií: Nurses' Health Study a Health Professionals Follow-Up Study, ve kterých se shromažďují údaje o zdraví a výživě od více než 94 000 lidí. Vyhodnocené informace pocházejí z období dlouhého až 22 let.

Důsledná analýza ukázala následující fakta:

Lidé, kteří měli vysoký příjem mononenasycených mastných kyselin z rostlinných

zdrojů, vykazovali o 16 % nižší riziko předčasného úmrtí, zatímco lidé, u nichž ve stravě převažovaly tyto mastné kyseliny ze živočišných zdrojů, měli toto riziko úmrtí až o 21 % vyšší.

Pokud lidé nahradili určitý podíl nasycených tuků, rafinovaných sacharidů (tj. např. přidaný cukr a bílá mouka) a transtuků za stejné množství kalorií (pouze 2-5 % denního příjmu energie) v podobě mononenasycených mastných kyselin z rostlinných zdrojů, kleslo jejich riziko předčasného úmrtí na kardiovaskulární onemocnění o 10 % a celková úmrtnost o 15 %.

A hlavně, pokud lidé nahradili mononenasycené mastné kyseliny ze živočišných tuků za mononenasycené mastné kyseliny rostlinné, kleslo jim riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby až o 24 %.

Doktorka Marta Gausch-Ferréová, která byla jednou z vedoucích této studie, tak upozorňuje, že je důležité zaměřit se na zdroj a kvalitu tuků v naší stravě. Odkazuje, že bychom měli jíst více mononenasycených mastných kyselin z rostlinných zdrojů (tj. olivový olej, avokádo, ořechy apod.) A naopak méně tuků ze živočišných potravin (tj. tučné mléčné výrobky, drůbež, vejce, červené maso). ●

Spouští diabetes paratuberkulóza?

Diabetes 1. typu vzniká jako následek autoimunitní destrukce buněk slinivky břišní produkujících inzulin. Nejčastěji je diagnostikován u dětí a dospívajících.

Ze stránek organizace NutritionFacts.org.

Obvykle se projevuje třemi typickými příznaky: nadměrná žízeň, velký hlad a přílišné močení. Hladina cukru v krvi pacientů je příliš vysoká. Pacienti jsou po zbytek svého života odkázáni na doplňování inzulinu. Jejich vlastní imunitní systém totiž napadl a zničil buňky, díky kterým si tělo mohlo inzulin samo vyrábět. Co přimělo tělo k takovému kroku? Ať už je to čímkoliv, diabetes 1. typu je po celém světě na vzestupu. Výskyt stoupá už od 2. světové války. Porozumění příčině a způsobu, jakým se tato pandemie dětského diabetu šíří, může být důležitým krokem k jejímu zastavení.

Vědci se domnívají, že by v pozadí mohly stát tzv. molekulární mimikry. Když do našeho organismu vstoupí nějaké patogeny, například bakterie nebo viry, vyvolají imunitní odpověď. Protilátky pak křížově reagují s podobně vypadající bílkovinou naší slinivky břišní. Takže když naše tělo zaútočí na nějaký patogen, náš vlastní orgán je tímto bojem zasažen také. Na jakou bílkovinu slinivky břišní tedy organismus diabetiků útočí? V 80. letech byla tento protein identifikován. Později, v 90. letech jsme si uvědomili, že vypadá velmi podobně jako mykobakteriální protein.

Mykobakterie jsou skupinou bakterií, které způsobují onemocnění, jako je tuberkulóza a malomocenství. U všech nově diagnostikovaných dětí s diabetem 1. typu byla zjištěna imunitní odpověď na tento mykobakteriální protein. To nedává na první pohled moc smysl. Diabetes 1. typu je v civilizovaném světě na vzestupu, zatímco tuberkulóza a lepra jsou na ústupu. Existuje však jedna mykobakteriální infekce vyskytující se u dobytka, jejíž výskyt vzrostl s industrializací a globalizací živočišné výroby. Nazývá se paratuberkulóza a u zvířat způsobuje tzv. Johneovu nemoc. V současnosti představuje pro živočišnou výrobu globální problém. Bylo publikováno asi tucet studií naznačujících, že vystavení kravskému mléku může být důležitým faktorem v rozvoji diabetu 1. typu během dětství.

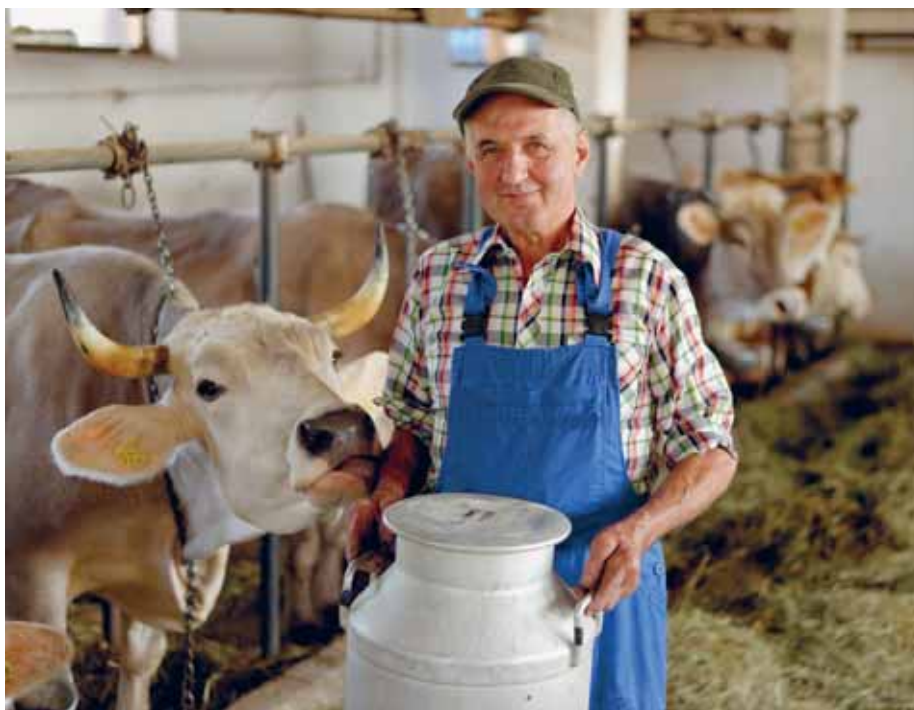
Vědci přišli v roce 2006 s následující myšlenkou. Mohla by mykobakterie, konkrétně paratuberkulóza, spouštět diabetes 1. typu? Pacienty s diabetem testovali na přítomnost bakterie *Mycobacterium avium paratuberculosis* (MAP) v krvi. A vskutku, v krvi většiny diabetiků byla přítomnost této bakterie prokázána. U zdravých osob to byla jen menšina. Z těchto výsledků plynou důsledky pro země, které mají největší populace hospodářských zvířat a zároveň vysoký výskyt jak MAP, tak diabetu.

Johneova nemoc, tak se nazývá stav, kdy jsou hospodářská zvířata touto mykobakterií infikována. Např. na Sardinii, tedy na ostrově u pobřeží Itálie, se paratuberkulóza vyskytuje u více než 50 % dobytka. Poslední národní průzkum dojnic odhalil v USA 68% promořenost MAP.

Nejdůležitější cestou, jakou se MAP dostává do lidského potravinového řetězce, se jeví být kontaminované mléko, mléčné výrobky a maso, pocházející od infikovaného skotu, ovcí a koz. MAP nebo její DNA bylo zjištěno jak v syrovém, tak pasterizovaném mléce, v kojenecké výživě, ve zmrzlině, v orgánech i v mase.

Vědci z Wisconsinu zakoupili v maloobchodních prodejnách stovky litrů mléka od tří největších amerických producentů. Výsledky testů odhalily v běžném mléce přítomnost živé MAP bakterie u 2,8 % vzorků. Většina zkoumaných značek vykazala přinejmenším jeden pozitivní vzorek. Tato bakterie tedy dokáže přežít pasterizaci.

Proč veřejnost o tomto výzkumu neslyšela? Možná proto, že dotčený průmysl nemá zájem s námi takové věci sdílet. O tom svědčí i citát z periodika *Journal of Dairy Science*: „Strach z reakce spotřebitelů může bránit racionální a otevřené diskusi o vědeckých studiích.“ ●



Osamělost škodí, stejně jako obezita

Člověk je bytost společenská, vztahová, sociální – být v kontaktu s jinými lidmi je považováno za jednu ze základních lidských potřeb. Klíčovou jednak pro celkové zdraví, ale i přežití.

Ze stránek Ambulance klinické výživy (AKV).

Smutným faktem však je, že v současnosti roste počet lidí zažívajících pravidelnou nebo i trvalou sociální izolaci – žijí v osamělosti.

Předpokládá se, že přibližně až 42,6 milionů dospělých nad 45 let v USA (údaje z jiných zemí budou zřejmě podobné, ale nejsou k dispozici) trpí chronickou osamělostí. Navíc nejnovější data ukazují, že více než čtvrtina dospělé populace žije bez životního partnera, více než polovina populace nežije v manželství a ve srovnání s předchozími daty o populaci se zjistilo, že počet uzavřených manželství a dětí klesá.

„Tento trend naznačuje, že se ztrácejí mezilidské vztahy – stáváme se méně sociálně propojení s jinými lidmi a stále více čelíme stavům osamělosti,“ vyjádřila se Julianne Holt-Lunstadová, PhD, profesorka psychologie na Brigham Young University.

K dokreslení existujícího rizika předčasného úmrtí právě vlivem sociální izolace a osamělosti prezentovala prof. Holt-Lunstadová výsledky dvou velkých metaanalýz. Z první (která zahrnovala 148 studií s více než 300 tisíc účastníky) vědci zjistili, že větší sociální kontakty snižují riziko předčasného úmrtí až o 50 %. Druhá metaanalýza (zahrnující více než 70 studií s 3,4 miliony účastníků) zkoumala možný přímý vliv sociální izolace, osamělosti a života o samotě na úmrtnost. Vědci zjistili, že tyto tři faktory měly významný vliv na zvýšené riziko předčasného úmrtí. Dokonce až tak velký jako obezita.

„Existuje jasný důkaz, že sociální izolace a osamělost výrazně zvyšují riziko předčasného úmrtí a významnost těchto faktorů přesahuje jiné dosud známé zdravotní rizika,“ uvedla prof. Holt-Lunstadová. S rostoucí stárnoucí populací se očekává pouze rostoucí negativní dopad na veřejné zdraví. Skutečně, mnohé národy na celém světě dokazují, že čelíme „epidemii osamělosti“. Naši výzvou nyní je, co s tím můžeme udělat. (Facebook evidentně není řešením. Psychologické studie fenoménu známého jako „sociální srovnávání“ dokonce naznačují, že v tomto směru jsou sociální sítě spíše rizikové a škodlivé pro psychické zdraví.)

Profesorka Holt-Lunstadová doporučuje například, že by měl být kladen větší důraz na trénink sociálních dovedností dětí na školách a lékaři by měli v rámci pravidelných prohlídek zjišťovat i sociální propojenost u svých pacientů. Stejně doporučuje, aby se lidé s rostoucím věkem a v souvislosti s odchodem do důchodu začali připravovat na možné oslabení sociálních kontaktů, protože množství vztahových vazeb je právě na pracovišti. Komunitní organizace by měly vytvořit prostor pro sdružování se a interakce obyvatel, jako odpočinkové centra či komunitní zahrady.

Jak smutné, že v našich podmínkách znějí taková slova jako prázdné klišé politiků bez studu a pokory. Nemusíme však čekat na to, co udělají politici – sami jsme zodpovědní za svůj život. Až do posledního povzdychu, Juchy! ●

Tajemství středomořské stravy

Jednoho letního odpoledne jsem seděl na stoličce u pultu v kuchyni penzionu They Parikosové na řeckém ostrově Ikaria.

Dan Buettner, z časopisu *National Geographic*

Během několika minulých let jsem Ikarii často kvůli svému výzkumu navštěvoval a mnohokrát jsem se u They výborně najedl. Bylo to ale poprvé, co se mi dostalo pozvání do kuchyně.

Rozhlížel jsem se po prostoru plném harpádí, jen chabě osvětleném dvěma malými okny. Ze stropu visela zmeř zprohýbaných pánví a promáčknutých hrnců. Poličku naproti mně pokrývala kupka právě sklizené zeleniny a listů. Nad nimi se jako lustr vznášel sušený dobromysl, šalvěj a tymián. Z tlakového hrnce na průmyslových kamnech unikala pára, zatímco několik menších hrnců poblávalo s ingrediencemi, jako je fazole černé oko, petržel, maso z volně chovaného kuřete, kozí sýr, lilek, divoký chřest či fenykl. Vůně přicházející od kamen byla doslova omamná.

Uprostřed všeho tohoto chaosu se nacházela Athina Mazariová, osmapadesátiletá mistryně ikarijské kuchyně. Hbitě se přemísťovala od hrce k hrnci, od poličky k poličce, přičemž používala jednoduché kuchyňské nástroje na krájení, míchání, ochucování i ochutnávání. Prakticky vše, co skončilo v pokrmech, které připravovala, pocházelo z blízké zahrádky, která se rozlévala po úbočí kopce. Když jsem sledoval, jak Athina vaří, uvědomoval jsem si, že sleduji pracoviště, ve kterém se zakládá na dlouhověkost. Dlouhá léta jsem Athinu nahloďoval, aby mne nechala sledovat, jak kouzlí ve své kuchyni. Nakonec jsem ji udolal. Mezi vařením se rozvázal i její jazyk.

„První bochník chleba jsem upekla, když mi bylo deset,“ řekla. Byl to kváskový chléb. „Kousek kvásku mi půjčila sousedka.“ Thea promísila kvásek s žitnou moukou, solí a vodou, nechala těsto přes noc nakynout a pak chléb upekla na dřevěném uhlí v cihlové peci za svým domem. Bakterie, které chléb prokvasily, pocházely ze stejné kultury, jakou používala praprababička její sousedky.



Skoro každá matka i babička na Ikarii má stejnou kulinářskou průpravu jako Athina. Podobně jako u většiny dalších míst nacházejících se v tzv. modrých zónách, je i tento ostrov odlehlý a lidé se zde drží svých tradic, které jim pomáhají odolávat vlivu západních stravovacích návyků. Tradiční příprava tradičních pokrmů připravovaných správným způsobem ze správných ingrediencí má podle mého názoru hodně do činění s dlouhověkostí místních obyvatel.

Náš výzkum toto jenom potvrdil. Během jedné své návštěvy na Ikarii jsme spolupracovali s Antonii Trichopoulovou, znalkyní středomořské stravy, při zajišťování průzkumu místních stravovacích návyků. Zatímco data začínala přicházet, Antonie poznamenala, že tradiční strava na tomto ostrově, podobně jako v celém Středomoří, obsahuje ohodně zeleniny a olivového oleje, malá

množství mléčných výrobků, masa a alkoholických nápojů. Od dalších jídelniček v oblasti se na Ikarii strava liší důrazem na užívání brambor, kozího mléka, medu, luštěnin (zvláště cizrny, fazole černé oko a čočky), divoce rostoucích zelených listů a ovoce. Místní jídelniček zahrnuje relativně malé množství ryb.

Mnohé z těchto potravin jsou spojovány s dlouhověkostí. Nízká spotřeba mléčných výrobků souvisí se snížením rizika srdečních onemocnění. Za studena lisovaný olivový olej zřejmě přispívá ke snížení špatného LDL cholesterolu a zvyšování dobrého HDL cholesterolu. Kozí mléko obsahuje tryptofan, který pomáhá při produkci serotoninu. Některé zde divoce rostoucí druhy zelených listů obsahují výjimečně velká množství antioxidantů. Místní kváskový chléb obsahuje *Lactobacillus sanfranciscensis*, prospěšně

Typický jídelníček Ikarjiců nad 80 let

Starší Ikarjici jedí stravu bohatou na listovou zeleninu a další druhy zeleniny, společně s luštěninami a ovocem, které společně tvoří dvě třetiny jejich jídelníčku.

Zelenina představuje 37 % průměrného denního příjmu potravin (z toho polovinu tvoří listová zelenina), ovoce 16 %, luštěniny 11 %, brambory 9 %, obiloviny 6 % (většinou v podobě těstovin), ryby 6 %, další maso 5 %, olivový olej 6 %, sladkosti 4 %. (Mléko a mléčné výrobky a nápoje zde nejsou zahrnuty.)

baktérie, které při konzumaci s jinými potravinami zřejmě snižují jejich glykemický index. Brambory obsahují draslík, vitamín B6 a vlákninu. Ostrované také přijímají mnohem méně přidaných chemických látek z potravin, protože konzumují výpěstky ze svých vlastních zahrad, nikoliv komerční produkty velkých farem. Předpokládá se, že místní jídelníček přidává zdejšími obyvatelům v porovnání s běžným západním jídelníčkem přinejmenším čtyři roky života.

Nejlepší středomořská strava

Od Ioanny Chinouvé z Aténské univerzity jsme získali hlubší vzhled do jídelníčků ostrovanů. Tato odbornice na bioaktivní vlastnosti bylinek a dalších přirozených surovin poukázala na to, že různé bylinky a čaje používané v Řecku mohou poskytovat specifické prospěšné účinky: divoká máta pomáhá v prevenci zánětu dásní a vředů, rozmarýn při léčbě dny, pelyněk pak zlepšuje krevní oběh. Když jsem přinesl vzorky ikarijských bylinek do laboratoře, zjistili jsme, že vykazují výjimečné antioxidační vlastnosti. Studie ukazuje na to, že konzumace celistvých potravin bohatých na antioxidanty pomáhá chránit před civilizačními onemocněními, jako jsou srdeční onemocnění, rakovina či ztráta zraku. Bylinné čaje navíc fungují jako mírná diuretika, která pomáhají odstraňovat odpadní produkty z těla a trochu i snižují krevní tlak.

V roce 2009 zorganizovali Christina Chrysohouová a Demosthenes B. Panagiotakos z univerzity Harokopio ikarijskou studii, jejímž předmětem se stal výzkum na

1 420 obyvatelích Ikarie. 673 z nich bylo starších 65 let, 79 z nich již dosáhlo devadesátky. Vědecký tým procestoval ostrov a shromáždil o každém účastníkovi studie více než tři stovky různých informací. Většinou se týkaly jídelníčku, ale vědce také zajímala lékařská anamnéza, včetně informací o kvalitě spánku, výskytu depresí a dokonce i návyky v sexuální oblasti. O čtyři roky později se tým výzkumníků na Ikarii vrátil, aby se podíval na nejstarší účastníky studie.

Potvrdilo se, že obyvatelé Ikarie vyznávají jedinečnou verzi středomořského stravování. Vědci si všimnuli toho, že zelenina se užívá vždy čerstvě sklizená: brambory a cibule na podzim, zelí v zimě, hlávkový salát na jaře. Léto přináší papriky, zelené fazolky, rajčata, cukety, lilek, chřest, meruňky a broskve – tedy potraviny, které ostrované konzumují buď čerstvé nebo sušené na slunci a konzervované s dobromyslem na zimu. Hojně se vyskytují a používají divoce rostoucí listy, jako listy pampelišek, čekanky nebo divokého fenýklu. Ty jsou vynikajícím zdrojem vitamínů A, C a K, kyseliny listové, draslíku, hořčíku, vlákniny a železa. Více než polovina příjmu tuku ve stravě je tvořena olivovým olejem, který bývá spojován s pozitivními účinky na kardiovaskulární zdraví a má zřejmě i protizánětlivé vlastnosti.

Ikarjici konzumují více luštěnin, brambor, bylinkových čajů a divoce rostoucích zelených listů než další obyvatelé Středomoří. Možná i vzhledem k často rozbouřenému moři okolo ostrova, které nedovolovalo rybářům tak často vyjíždět na lov, jedí Ikarjici dodnes ryby jen sporadicky. Ikarjici typicky konzumují maso jen jednou či dvakrát týdně. Nejsou ani vyznavači sladkostí – s výjimkou místního medu, kterým si sladí čaj.

Dr. Chrysohouová rovněž identifikovala několik dalších faktorů, které podle ní mohou přispívat k dlouhověkosti místních obyvatel. Ikarjici například obvykle jedí pomalu, v rodinném kruhu či s přáteli. Pravidelně si také během dne zdímnou. Předběžné výsledky pak ukazují na to, že asi 80 procent mužů ve věku 65 až 80 let žije na Ikarii aktivním sexuálním životem.



„Méně stresu s sebou přináší zdravější stravování,“ uvedla dr. Chrysohouová. „Když jíte ve spěchu anebo jste ve stresu, stresové hormony, jako je kortizol, narušují trávicí

Stamatis Moraitis – 100 let

Před pětácti lety diagnostikovali lékaři Stamatisu Moraitisovi rakovinu plic a odhadli, že mu zbývá devět měsíců života. Stamatisovi bylo pětadesát a žil v Port Jeffersonu ve státě New York. Rozhodnul se vrátit se svojí ženou Elpiniki na rodnou Ikarii. Přistěhoval se ke svým starým rodičům do malého nabíleného domku na dvou akrech vlnice. V následujících měsících však k něčemu došlo. Stamatis se začal cítit lépe. Na zahradě vysazoval zeleninu, o nedělních ránech se šplhal do kopce do malé kaple. Přivykl znovu životu na ostrově. Každý den pracoval na rodinné vinici, pak si připravil oběd a trochu si zdímnul. Po večerech navštěvoval místní taverny, kde hrával domino až do nočních hodin. Dnes je mu více než sto let. Rakovina zmizela. Stamatis neobstojel chemoterapii, nebral žádné léky. Jen se vrátil domů na Ikarii.

proces. Tělo nevstřebává živiny a antioxidanty tak, jak by mohlo a mělo. Kalorie, které člověk přijme, se s větší pravděpodobností uloží v podobě tuku okolo pasu, a neposlouží jako energie pro buňky.“ ●

Nepříjemné okolnosti

Mathew Henry, teolog žijící v 18. století, napsal do svého deníku poté, co ho okradli zloději a sebrali mu peněženku: „Chci být vděčný v prvé řadě za to, že až do této doby mě nikdo neokradl, za druhé, že i když mi vzali peněženku, nepřipravili mě o život, za třetí, že i když mi vzali všechno, nebylo toho moc, a za čtvrté, že jsem byl okraden a nebyl jsem to já, kdo kradl.“

I nepříjemné okolnosti se dají změnit v pozhledání a radost. Bible nám radí, abychom se „stále radovali“ (1. list Tesalonickým 5,16).

Jak často se touto radou řídíme? Nemáme sklon si spíše stěžovat, mít obavy, vztek nebo být naštvaní, když se věci nevyvíjejí podle našich představ? Víte, že tyto pocity mohou mít určující dopad na naše celkové zdraví a duševní pohodu? Mnohokrát se zlé obrátí v dobré, a to je něco, z čeho se můžeme radovat.

Daryn Kaganová byla jako hlasatelka televizních novin pro stanici CNN na vrcholu své kariéry, když jí bylo oznámeno, že jí nebude prodloužena smlouva. Jinými slovy, vyhodili ji. V šoku vyšla z jednacích místností a nemohla uvěřit tomu, co se stalo. Zasáhla ji realita – neměla žádnou práci. Dlouhá procházka jí pomohla nejen zbavit se potlačovaných emocí, ale byla také prvním krokem k tomu, aby se zamyslela nad tím, co bude dělat dál.

Daryn začala usilovně přemýšlet. Dříve obvykle prezentovala na CNN po všech špatných zprávách malý pozitivně laděný příběh. Nyní si uvědomila, že by se mohla zaměřit na dobré zprávy ve svém vlastním televizním pořadu a že by to byla hezčí práce než zpravodajství. Zatožila šířit inspirativní příběhy, které by ukázaly život z jiné stránky.

Nyní je Daryn oblíbenou moderátorkou, která dělá to, co jí opravdu baví. Její minulé práce v CNN ji připravila na to, aby mohla později přinášet dobré zprávy a rozdávat radost nejen sama sobě, ale i mnoha jiným lidem.

Z knihy Johna, Millie a Wesa Youngbergových Vyhraj život: Cíl. Vydal Advent-Orion.

Tymián dezinfikuje a odhleňuje

To jsem takhle čekala v Chorvatsku v Primoštenu u osla (tam si lidé dávají sraz asi jako v Praze „u koně“) a najednou mě přímo přepadla chuť na rajskou. Ale šílená!

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

Rozhlédla jsem se kolem a bylo mi jasné proč: zřízenec právě sekal místní parčík kolem osla – no a jak tak při tom zabral i živé ploty, sekal i bobkový list a tymián. Tak proto ten zážitek jako z rajské!

Dovedete si představit rajskou omáčku bez tymiánu? Ne, bez tymiánu se správná kuchařka neobejde. Mít doma tymián je dobré i ze zdravotních důvodů. Dítě se o vikendu nastudí, začne kašlat... Co dělat? Vzpomeneme si na poličku s kořením a sáhneme po starém dobrém tymiánu. Ten mírní křečovitý kašel, uvolňuje

hleny, dezinfikuje dýchací cesty. Jak si připravíme léčebný prostředek? Vezmeme tři čajové lžičky tymiánu, zalijeme dvěma sklenkami vroucí vody a necháme asi deset minut ustát.

Tymián nám může pomoci také při poruchách trávení, zvláště při nadýmání a průjmech. „Čaj“ z tymiánu se dá použít i jako kloktadlo, když potřebujeme dezinfikovat dutinu ústní – třeba když máme afty, potíže s mandlemi nebo se zuby. Je vynikající inhalovat tymiánové silice, když nás zlobí dutiny nebo když se chceme zbavit rýmy.



V 17. století řádila v Toulouse morová epidemie. Všichni se báli nakažení, a přesto se našlo několik zlodějů, kteří beze strachu okrádali mrtvolky. Pod slibem zmírnění trestu prozradili své tajemství. Nákazy se nebáli, protože se natřeli octem. V tom octu však předem naložili léčivé bylinky. Jaké že to bylinky ochránily zloděje před morem? Byl to tymián, šalvěj, rozmarýn a levandule.

Tymián by měli zařadit do stravy hlavně vegetariáni. Nejen že pomůže zpracovat hůře stravitelná jídla (třeba z luštěnin a zeleniny), ale navíc obsahuje i hodně železa. A pokud máme tymiánu plnou zahradu, můžeme si připravit i koupel. Rozproudí krev, zažene chlad, dezinfikuje drobná poranění kůže.

Koupele nohou ve vodě s přidávkem odvaru nebo nálevu z tymiánu nejen že nám mimoděk protáhnou dýchací cesty, ale reflexní cestou vedou k lepšímu prokrvení ústní a hrtanové sliznice. Taky tím docílíme mírného antibiotického efektu, takže při včasné aplikaci můžeme zastavit počínající angínu či zánět průdušek. Budoucí maminky by však měly být opatrné – tymián by neměly užívat jinak než jako koření, tj. v nepatrném množství.

Pokud vás to zajímá, název tymiánu se odvozuje od řeckého slova *thyein*, které znamená kouřit. Zřejmě se tymián používal k vykuřování – tedy k dezinfikování místností, kde se zdržovali nemocní. Podle jiné verze se název rostliny odvozuje od řeckého *thymos*, což znamená odvaha, síla. Také Římané považovali tymián za symbol odvahy a síly. Ještě ve středověku prý rytíři při soubojích dostávali od svých dam větvičky tymiánu.

V 17. století řádila v Toulouse morová epidemie. Všichni se báli nakažení, a přesto

„Čaj“ z tymiánu se dá použít i jako kloktadlo, když potřebujeme dezinfikovat dutinu ústní – třeba když máme afty, potíže s mandlemi nebo se zuby. Je vynikající inhalovat tymiánové silice, když nás zlobí dutiny nebo když se chceme zbavit rýmy.

se našlo několik zlodějů, kteří beze strachu okrádali mrtvolu. Pod slibem zmírnění trestu prozradili své tajemství. Nákazy se nebáli, protože se natřeli octem. V tom octu však předem naložili léčivé bylinky. Jaké že to bylinky ochránily zloděje před morem? Byl to tymián, šalvěj, rozmarýn a levandule.

Jestli by člověka skutečně chránily před morem, to asi nevyzkoušíme, ale moderní výzkum ukazuje, že tyto bylinky opravdu mají schopnost usmrctvat choroboplodné zárodky. Vyzkoušet to můžeme třeba při chřipce. ●

Co se v mládí naučíš...

První vtíp o tchyních, který si pamatuji, začíná otázkou: „Víš, co to jsou smíšené pocity? Když se ti tchyně zabije ve tvém novém autě!“

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

Otchyních se povídá ledacos. Většinou to není moc lichotivé vyprávění. Nejlepší by bylo konstatovat, že si za to mohou samy, stejně jako blondýny za všechny vtípy o jejich inteligenci.

Jenže já mám tchyni, které si vážím víc než nového auta, a moje žena, blondýna, nejen že by svou inteligencí strčila do kapsy většinu těch, co vtípy o blondýnách vyprávějí, ale dokáže se jim i od srdce zasmát.

Pojďme ale k mé tchyni. V pěti letech ji maminka poprvé vzala na pouť, jejímž cílem byla bazilika Nanebevzetí Panny Marie na Svatém Hostýně. Z Boršic, kde tehdy bydleli, šlo procesí nejdříve pár kilometrů pěšky na vlak, který je dovezl do Bystřice. Z nádraží pak všichni putovali čtyři kilometry na strmý kopec, kde v nadmořské výšce 734 m stojí zmíněný chrám.

Zašli také na rozhlednu. To už jejím unaveným nožkám museli pomáhat starší poutníci. Posledních pár metrů ji v náručí nesl strýc. Už nemohla.

Nahoře maminka ukázala směrem, kde byly její rodné Boršice, a řekla: „Vidíš? Tam je náš dům. A táta zrovna leze po žebříku na půdu pro seno! Zamávej mu.“ – Malá Josefka kouká, kouká, ale tátu ani dům nevidí. – „Maminko, já tatínka nevidím!“ – „Dívej se pořádně! Podívej, tam, tatínek ti zrovna mává!“ – „Ale já ho opravdu nevidím! Já mám ještě malé oči.“ – „Holka, ty nelžeš. Z tebe musí

mít Pán Bůh radost.“ – Pak vytáhla z kapsy lízátko, které koupila cestou, a dala jí ho. „To máš za to, že mluvíš pravdu. Ať ti to zůstane celý život.“ – Zůstalo. Mohu to potvrdit.

Pravdomluvnost je dnes celkem vzácná vlastnost. V některých profesích by se s ní prý nikdo neuzivil. Nemyslím teď jen na politiku, kteří svým lžím říkají diplomacie. Myslíím třeba na obchodníky a dealery, pro které je to zase obchodní strategie.

Je zvláštní, jak snadné je někdy zalhat. A jak těžké je někdy přiznat pravdu. Občas lžeme i sami sobě, protože raději zijeme ve falešné iluzi, než bychom přijali realitu.

Vážím si takových lidí, jako je má tchyně. Lidí, kterým mohu věřit a nemusím si jejich slova neustále ověřovat. Tahle vlastnost se z naší společnosti pomalu vytrácí a je to škoda.

Když jsem si dřív v obchodě koupil sýr, tak byl z mléka. Máslo bylo ze smetany a párek z masa. Dnes s sebou do obchodu nosím brýle a lupu, abych se u některých výrobků mohl přesvědčit o tom, že skutečně kupuji to, co si podle obalu myslím, že kupuji.

Dnešní doba pravdě moc nepřeje. Proto jsem rád, že i dnes žijí takoví lidé, jako je maminka mé ženy. Rodiče je už jako děti naučili mluvit pravdu podle úsloví: „Co se v mládí naučíš, k stáru jako když najdeš.“

Vydejme se při výchově našich dětí a vnoučat v jejich stopách. ●

Oceňujte jeho touhu pracovat

To, že si manžel cení více úcty než lásky, je pro ženy velice těžko pochopitelné. Jste stvořena tak, abyste milovala, a tak vidíte život růžovými skly, zaměřenými na lásku. Dáváte lásku a chcete lásku a možná dost dobře nechápete, proč váš manžel nefunguje stejně.

Z knihy Emersona Eggerichse *Láska a úcta*. Vydal *Návrat domů*.

Když říkám, že si muž cení úcty víc než lásky, myslím tím, že si váš manžel lásky vůbec necení? Samozřejmě si vaší lásky cení – víc, než lze slovy vyjádřit – ale slovo láska píše jako „úcta“.

Dejme tomu, že manžel přijde o práci. Přejde domů a řekne o tom manželce. Vypadá zdrčeně, zničeně a vyčerpaně. Ve snaze manželovi pomoci mu jeho žena řekne: „Nic si z toho nedělej. Hlavně, že se máme rádi.“ Myslíte, že mu to pomohlo? Nechápatě se na ni podívá, pokrčí rameny a pak se usadí před televizí. Zbytek večera je uzavřený do sebe a nechce s nikým mluvit. Manželka je zmatena. Snažila se ho utěšit, a on se teď před ní uzavřel.

Vysvětlení je ve skutečnosti prosté. Lépe to možná pochopíte na jiné scéně, kdy manželka potratí očekávané miminko. Muž k ní přijde a řekne: „Miláčku, nic si z toho nedělej. Vždyť se máme rádi.“

Některé ženy možná řeknou, že mluvím o jablkách a švestkách; jak mohu přirovnávat ztrátu práce ke ztrátě miminka? Velikost této ztráty vůbec nezpochybují, vysvětlují jen, jak je pro vašeho manžela důležitá jeho práce. Když o ni přijde, vnímá to tak, že ztratil něco nesmírně důležitého – je to součást samotné podstaty jeho bytí.

První otázka, kterou muž obvykle položí jinému muži, když se poprvé setkají, zní: „Kde pracuješ?“ Ať je to správné nebo ne, většina mužů spojuje svoji identitu s prací. Jsou stvořeni tak, aby něco dělali. Muž je povolán k tomu, aby byl lovcem, pracovníkem, mužem činu. Chce v životě dobýt své pole.

V muži je od dětství něco, co ho vede k tomu, aby měl rád dobrodružství.

Mnoho žen nemá ani ponětí, jak je pro muže jejich práce důležitá. Když manželka běžděčně i jen naznačí, že práce jejího muže tolik důležitá není, je to, jako by ho označila za budižkničemu.

Vzpomínám si na jednoho známého, který vybudoval firmu s velkými zisky. Někdo ji pak od něho chtěl koupit. Vnímá to jako obrovskou poklonu, protože tato obchodní transakce by pro něho znamenala finanční zajištění a společenské ocenění. Znamenalo to pro něho úspěch. Transakce se nakonec uskutečnila a můj známý hned po příchodu domů oznámil manželce tuto dobrou zprávu. Ona však měla plnou hlavu domácností a starostí s dětmi. Roztržitě řekla jen: „To je fajn, drahoušku,“ a dál plnila své domácí povinnosti.

Tento muž mi později vyprávěl, že ho to zdrtilo. Prohlásil: „Zranilo mě to tak tak, že jsem se rozhodl jí už o ničím podobném neříkat.“ Jeho rozhodnutí neschvaluji, ale chápu ho. Žena by pravděpodobně dokázala projevit empatii, kdyby si představila opačnou situaci. Oznámí manželovi, že je těhotná, a on, zaujat pořadem v televizi, řekne: „To je fajn, drahoušku.“ S výše uvedeným příběhem ostře kontrastuje dopis ženy, která se rozhodla stát při svém manželovi:

„Můj manžel prochází značnými těžkostmi a je terčem kritiky a mnoha pomluv. Rozhodla jsem se mu stát po boku... a tváří v tvář kritice a pomluvám mu projevovat úctu a oddanost. Za těch patnáct až třicet let, co tyto problémy trvají, jsme přišli o řadu přátel, ale



spolu jsme se hodně sblížili. Říká mi, co se děje, dává mi číst svou poštu atd., místo aby to všechno nesl sám a uzavíral se do sebe.“

Díky, že chodíš do práce

Pro ženy, které by chtěly jednoduchým způsobem povzbudit své manžely a projevit jim úctu, mám jeden tip: napište jim vzkaz. Nemusí být dlouhý ani hlubokomyslný. Stačí, když v něm vyjádříte: „Miláčku, děkuji ti, že chodíš do práce.“ Chcete-li to rozvinout, napište mu o své vděčnosti, že vám umožnil rozhodnout se, zda budete chodit do práce, nebo zůstanete doma s dětmi.

Některé ženy mi říkají, že o takovém poděkování už dlouho uvažovaly – dokonce hodně, ale nikdy to neuskutečnily. Na to se jich zeptám, co by si mysleli o muži, který prohlásí, že hodně myslí na to, jak svou manželku miluje, ale ještě jí o tom neřekl. Obvyklou reakcí je šok nebo hněv. „Co tím chcete říct – jak by mohl muž žít se svou ženou a nikdy jí neříct, že ji miluje?“ Nemohou uvěřit vlastním uším.

Pointa je tu jasná. Vztahy fungují obousměrně. Samozřejmě by vám manžel měl říkat, že vás miluje. Vy však mu na oplátku máte říct: „Miláčku, děkuji ti. Musíš každý den chodit do práce. Nevím, jestli to dokážu úplně docenit, ale vážím si toho. Opravdu si tě vážím.“ Sledujte, jak s tím váš manžel naloží. Dívejte se, jak bude reagovat. Zaručuji vám, že to vyvolá velikou změnu.

Chce ženu, která v něho bude věřit

Když jsem studoval na vysoké škole, na jednom semináři o výchově jsme dostali otázku: „Co očekáváte od svého životního partnera?“

Pamatuji si, jak jsem řekl: „Chci ženu, která ve mne bude věřit.“ V manželském vztahu muži jednají tak, aby si získali obdiv ženy. Když jste se do sebe zamilovali a vzali jste se, váš muž cítil, že v něho věříte, a oceňoval to – možná mnohem víc, než jste si kdy uvědomila. Oženil se s vámi a myslil si, že váš „pottlesk“ bude trvat navěky. Po několika letech však jako by jeho práce soutěžila s manželstvím a rodinou. Místo obdivu jeho pracovního úsilí se teď možná cítíte přehlížená.

Možná dokonce váš manžel spadá do kategorie workholiků a máte všechny důvody připadat si zanedbávaná. Můžete být v pokušení cítit se jako manželka, která nám napsala: „Měla jsem pocit, že jeho práce je důležitější než já... Říkala jsem, že jeho laptop je ‚druhá žena‘ v našem domě a že s ní nemohu soutěžit.“ Workholismus je skutečný a vážný problém, ale myslím si, že pokud se s manželem snažíte o to, aby se vaše manželství vyznačovalo láskou a úctou, váš manžel potřebuje, abyste jeho pracovní úsilí podporovala a vážila si ho. Jestliže je mužem dobré vůle, který zanedbává rodinu tím, že příliš mnoho pracuje, uvědomí si to a budete si o tom moci promluvit a vyřešit to.

Váš manžel bude cítit, že oceňujete jeho touhu pracovat a dosahovat dobrých výsledků, když mu ústně nebo písemně sdělíte, že si vážíte jeho pracovního úsilí; když vyjádříte svou víru v něho v oboru, který si zvolil; když budete jeho vyprávění o práci poslouchat se stejnou pozorností, jakou očekáváte od něho, když mu sdělujete, co se děje doma; když mu umožníte snít, jako když jste spolu chodili, a když nebudete snižovat ani kritizovat jeho úsilí v práci, abyste ho přiměla projevovat více lásky v rodině. ●

Masky

Kdo koho odhadne, co v hlavě nosí

Jaké má myšlenky, snad skrývá cosi

I když na tváři úsměv má...

Je pro nás snadné navléknout masku

Co skutečnost uschová...

Ukryje faleš, pýchu i sebelásku
Celé moje pravé já!

Nic na tom není, je to věc zvyku

Kdo by se jiných masek bál

Maska masce stiskne ruku

A jdou klidně dál...

Je lehoučká, tak málo váží

Proč ji tedy sundat mám?

Ani doma nepřekáží

Bez ní se vlastně už nepoznám...

Jen jedna věc klid mi krátí

Té bych se asi měla bát

Co až Bůh se na zem vrátí

A já před ním budu stát?

Až mi strhne moji masku

Koho můžu oklamat?

A tak... Váhavě ji odkládám

A své pravé tváře až se děším

Tak málo sama sebe znám

O Boží pomoc denně prosím

A časem zvolna poznávám

Že bez masky mohu být

Přece jenom těžká byla

Lépe je mi bez ní žít

Bych život v Kristu naplnila

A na jeho návrat mohla se připravit...

Magda Berkyová

Vítejte v plastocénu

Lidstvo ročně vyprodukuje více než 300 milionů tun plastu – nosíme si v něm nákupy, obalujeme jím potraviny, obklopuje nás doma i venku. A když už ho nepotřebujeme, dáme ho pryč.

Sabina Vojtěchová, *Sedmá generace 1/2018*

Jenomže pryč neexistuje. Plast putuje na skládky, do spaloven, v nejlepším případě k recyklaci, v nehorším do oceánů. Ty dokážou pojmout nevyčísitelné množství odpadků, které – ukryté pod hladinou – zároveň mizí ze svědomí producentů i konzumentů. Plasty ale nadále žijí vlastním životem: zaplavují pláže, zabíjejí živočichy, rozpadají se na nebezpečné mikročástice ohrožující mořské ekosystémy, které mohou do několika let zdevastovat a vytlačit. Lze éru plastocénu ukončit?

Plast se stal neodmyslitelnou součástí každodenního života většiny lidské populace. Ve společnosti uspěl jako žádný jiný materiál – je snadno zpracovatelný a univerzálně použitelný, ať už jde o tepelnou odolnost, tvrdost, pružnost, nebo možnost formování do předmětů, filmů či vláken. V našem světě díky tomu představuje perfektního pomocníka – zabalit a vzít s sebou se díky němu dá prakticky vše: ranní káva, bageta, oběd z rychlého občerstvení odnaproti i rohlíky ze supermarketu k večeři. Nadnárodní korporace jako Coca-Cola nebo McDonald's ročně využijí stovky miliard jednorázových plastových obalů. Podle Programu OSN pro životní prostředí (UNEP) tvoří plastové obaly 42 procent všech vyrobených plastů, přičemž každoročně končí okolo osmi milionů tun plastového odpadu v oceánech.

Oceány ale nejsou bezbřehé a pomalu se mění v plovoucí skládku. Vlivem vodních proudů se malé i velké plastové částice shlukují do plovoucích útvarů a pokrývají obří plochy. Pro živočichy znamenají smrtelnou past – ryby, želvy, ale i ptáci umírají s žaludky napěchovanými sáčky, uzávěry od PET

lahví a jinými částicemi. Časem plasty z oceánů nemizí, ale rozpadají se na menší částice, takzvané mikroplasty. Jejich miniaturní rozměr jim umožňuje pronikat tkáněmi ryb i lidí a vázat na sebe nebezpečné toxiny. Při stávající produkci plastů se předpokládá, že v roce 2050 převáží množství těchto odpadků nad množstvím ryb. Životu v oceánech tak pomalu začíná zvonit hrana.

Plastové (ne)ostrovy

Přes šedesát procent plastového znečištění v oceánech způsobuje pět asijských zemí: Čína, Indonésie, Filipíny, Thajsko a Vietnam. Plastový odpad se vlivem proudů a větrů seskupuje v konvergenčních zónách oceánu, podobně jako plankton nebo mořské řasy. Tam vytváří necelistvý povlak hladiny, tvořený především mikroplasty zavěšenými ve vodním sloupci, ale také celými lahve-mi nebo zbytky rybářských sítí. Odpadkové skvrny jsou často označovány za ostrovy, jde však o mylnou představu; spíše než kusy pevniny totiž připomínají zakalenou polévku. Na satelitních ani leteckých fotografiích tyto skvrny nevidíte – částice totiž přejímají barvu oceánu, v němž plavou a průběžně se mísí větrem. Velikost plastových skvrn je tak těžké odhadnout – jejich hranice a obsah se neustále mění.

Přestože každý oceán má své vlastní odpadkové shluky, největší a nejznámější je bezpochyby Velká tichomořská odpadková skvrna. Objevil ji v roce 1977 kapitán Charles Moore a rozkládá se mezi západním pobřežím Severní Ameriky a Japonskem.



V podstatě ji tvoří dvě menší skvrny – západní v blízkosti Japonska a východní, která se pohupuje mezi Havají a Kalifornií. Tyto dvě oblasti spojuje severozápadní subtropická konvergenční zóna, která se chová jako dálnice, po níž částice putují z jedné oblasti do druhé. Nikdo přesně neví, kolika odpadky je Velká tichomořská skvrna tvořena – podle vědců z Národního úřadu pro oceán a atmosféru totiž více než 70 procent odpadků klesá na dno oceánu. Jisté však je, že přibližně 80 procent těchto odpadků pochází ze Severní Ameriky a Asie, zbytek pak z ropných plošin, nákladních lodí a přepravních kontejnerů.

Díky tomu, že velká tichomořská skvrna leží v dostatečné vzdálenosti od území jakéhokoliv státu, se jí zatím daří úspěšně ignorovat. Neziskové organizace The Plastic Oceans Foundation a společnost LADBible v čele s Michaelem Hughesem a Dilatandem Almeidem se rozhodly vynalézavým způsobem donutit státy k převzetí zodpovědnosti – v září minulého roku předložily OSN svůj návrh o uznání nového státu Odpadkové ostrovy (The Trash Isles), údajně velkého jako Francie a kolébajícího se na vlnách v blízkosti Havajských ostrovů. Ostrovy mají svou vlastní vlajku, bankovky i poštovní známky. Pokud by byly uznány OSN jako stát, byly by chráněny chartami o životním prostředí. Členské státy by se tak konečně musely začít největší odpadkovou skvrnou světa zabývat.

Plast je past

Pro obyvatele oceánů představuje plast smrtelné nebezpečí. Plastové tašky zmatou ne jednu želvu, která je považuje za medúzu, oblíbenou pochoutku. Brčka zas jako by přesně pasovala do jejich nosních dírek. Tuleni a další savci se zaplétají do odhozených mořských sítí, ve kterých se následně utopí. Albatrosové si pletou menší plastové částice s potravou, kterou krmí sebe i svá mláďata, a stejně jako ryby a velryby tak umírají na vyhladovění. Podle Diany Parkerové z Národního úřadu pro oceán a atmosféru byla v žaludku každého z mrtvých albatrosů na Severozápadních Havajských ostrovech nalezena nějaká forma plastu.

Vedle větších částic ohrožují život v oceánech také zmíněné mikroplasty. Ty kromě toho, že samy o sobě obsahují nebezpečné chemické látky, jsou schopné vázat látky jako DDT nebo PCB sloučeniny. DDT byl masově využíván jako insekticid po druhé světové válce a má schopnost narušovat hormonální systém. PCB sloučeniny jsou nehořlavé, tepleně odolné látky, od roku 2013 považované za lidské karcinogeny a u zvířat způsobující problémy s reprodukčním cyklem. Skrze ryby vstupují mikroplasty také do nás, vládců potravního řetězce. A nad tím, co všechno v našem těle svedou, stále visí otazník.

Mikroplasty jsou částice o velikosti pět milimetrů a méně. Primárně jsou produkované ve formě mikropelrel, kapslí, vláken nebo pelet. Přidávají se do kosmetických výrobků – peelingových krémů, zubní pasty nebo pracích prášků. Sekundární mikroplasty vznikají postupným rozkládáním větších kusů plastů vlivem slunečního svitu. Vylučují přitom barviva a chemikálie, které způsobují zdravotní a environmentální problémy. Zároveň, jak už bylo řečeno, jsou mikročástice schopny také absorbovat škodliviny a bakterie, a pokud mají rozměry v řádu nanometrů, pronikají s nimi do lidského těla.

Zamoření mikroplasty se přitom netýká pouze oceánů. V září loňského roku zveřejnil britský deník The Guardian výsledky výzkumu společnosti Orb Media, podle nichž bylo 83 procent vzorků pitné vody z celého světa kontaminováno vlákny plastu. Mikroplasty pijeme, vdechujeme a pojídáme nejspíše každodenně. Výzkum účinků mikročástiček je ale stále v plenkách, a budoucí dopady na zdraví člověka tak zatím zůstávají neznámé. I proto by byla na místě větší obezřetnost a vůle situaci řešit.

Plastolovci a plastožrouť

Zplastované oceány však nejsou zdaleka všem lhostejné – svědčí o tom řada nedávno vzniknuvších projektů. Triadvacetiletý

holandský vynálezce a bývalý student leteckého inženýrství Boyan Slat zahájil v roce 2013 svůj projekt The Ocean Clean Up na mechanické čištění oceánů. Slatův systém zachytává odpadky plující na hladině oceánu pomocí sítě, ukotvené v hloubce 600 metrů. Díky tomu, že se plovoucí kotva pohybuje pomaleji a stejným směrem jako plasty, je schopna efektivně zachytávat většinu z nich, ať už velké kusy rybářských sítí, nebo méně než centimetrové částice. Podle zkušebních modelů by bylo možné pomocí tohoto systému vyčistit Velkou tichomořskou odpadkovou skvrnu během pěti let. Slat doufá, že čištění oceánu započne začátkem letošního roku.

Další jiskřičku naděje náhodně objevila španělská vědkyně Federica Bertocchini zjištěním, že larvy zavíječe voskového si vedle včelího vosku rády smlouna na polyethylenových sáčcích. Larvy tohoto druhu mola totiž produkují enzymy, díky kterým jsou schopny degradovat plastové sáčky a přeměnit je na biologickou hmotu. Podobně překvapivý byl objev pákistánských a čínských vědců, kteří na skládce v Islámábádu našli houbu *Aspergillus tubingensis*, schopnou rozložit nebiologicky odbouratelný plast vylučováním enzymů, oddělujících jednotlivé molekuly. Pokud by vědci enzymy „plastožrouťů“ identifikovali, mohli by jejich geny vložit do bakterií nebo fytoplanktonu, jež by plasty v oceánech samy rozkládaly. Hrátky s geneticky modifikovanými organismy ovšem rozpoutávají vášnivé diskuse. Spíše než abychom riskovali biologickou katastrofu, mohli bychom své úsilí věnovat omezení produkce odpadu budoucího.

Blýská se na rozumnější politiky?

Vedle vědců a inovátorů vyhlašují válku plastům i jednotlivé státy. Loňského 6. prosince se v Nairobi shodli delegáti partnerských zemí OSN, že je nutné zabránit vstupu plastových odpadů do oceánů. V přijatém usnesení vyzývají všechny země, aby do roku 2025 snížily znečištění moří všech druhů a začaly mu předcházet. Spojené státy, Čína a Indie však odmítly přistoupit na mezinárodní opatření a cíle, usnesení tak není právně závazné a nemá časový rozvrh. Z počáteční vize řešení oceánského Armageddonu tak nezbylo víc než doporučení k upřednostnění bezodpadové politiky. Vlády těchto tří zemí se hledáním vlastních řešení plastové krize příliš nezabývají, přestože se řadí mezi největší znečišťovatele. Ve Spojených státech zůstává boj o čistší oceány většinou v rukou aktivistů a neziskových organizací (mezi úspěšně patří například kalifornská organizace Surfrider Foundation). O řešení se mnoho mluví,

významné změny legislativy však stále není vidno. Čína a Indie jsou zeměmi s životním prostředím na pokraji kolapsu, snad i proto se na převzetí odpovědnosti za stav oceánů necítí jejich vlády připraveny.

Vícero zemím leží v žaludku především plastové tašky. Zakázané už jsou v Mauritanii, Senegal, Keni, Bangladéši, na Srí Lance i v dalších zemích, které pocítují důsledky plastového zamoření na vlastní kůži. Na Haiti fungují plastové banky, které vyměňují recyklovatelné plasty za peníze nebo nabítky telefonu. Také Indonésie, jeden z největších producentů plastů, se rozhodla postavit k dlouholetému problému čelem. Připojila se ke kampani OSN a do roku 2025 se zavázala snížit množství plastového odpadu o 70 procent.

Francie a Británie od letošního roku zakazují peelingové krémy a další kosmetické přípravky obsahující mikroplasty. Francie navíc chystá od roku 2020 úplný zákaz jednorázového plastového nádobí. Celosvětové úsilí o redukci plastů podpořil také jako první nadnárodní kolos McDonald's, který přislíbil skoncovat s nerozložitelnými plasty do konce letošního roku.

Dost bylo plastu

Plastový problém si už začíná uvědomovat i Česká republika. Od prvního ledna vstoupila v platnost novela o obalech, která přikazuje zplopatnění plastových tašek. Netýká se sice mikrotenových sáčků, zato by měla být dodržována i v těch nejmenších obchodech a večerkách. Nakolik bude efektivní, zůstává otázkou. Přechod na udržitelnější varianty nošení nákupů propagovalo Ministerstvo životního prostředí v minulém roce kampaní Dost bylo plastu, v níž radilo, jak omezit každodenní odpad na minimum. Napřesrok uvidíme ve statistikách, s jakým se tyto aktivity setkají úspěchem.

V reakci na plastové ohrožení přišla Evropská komise 16. ledna se strategií, podle níž by měly být veškeré plastové obaly na trhu EU do roku 2030 recyklovatelné. Používání jednorázových plastů by se mělo omezit a využívání mikroplastů zakázat úplně. Zároveň si od přechodu k oběhovému hospodářství Evropská komise slibuje i vznik nových investičních příležitostí a pracovních míst. „Musíme zamezit tomu, aby se plasty dostávaly do vody, potravin, a dokonce do našeho organismu. Jediným dlouhodobým řešením je snížit množství plastového odpadu větší recyklací a opětovným využíváním. Tento problém musí řešit občané, průmysl i vlády společně,“ vyjádřil se první místopředseda Komise Frans Timmermans. Teď ještě přejít od proklamací k činům. ●

Výzva k omezení živočišné výroby

Celosvětová produkce a spotřeba živočišných produktů se musí snížit na polovinu, pokud se má lidstvo vyhnout nebezpečným dopadům změn klimatu a dodržet závazky plynoucí z Pařížské klimatické dohody.

Přetištěno ze stránek www.bio-info.cz

Pokud se na stravovacích návycích lidí nic nezmění, bude zemědělství v příštích dekádách zodpovědné až za 52 procent všech skleníkových plynů, celých 70 % přitom připadá na živočišnou výrobu. Vyplývá to z nové studie, kterou zveřejnila organizace Greenpeace.

Studie také tvrdí, že zvýšená spotřeba masa je za současnou světovou krizi lidského zdraví. Vysoká konzumace především červeného masa vede podle lékařů k rakovině, srdečním chorobám, obezitě a cukrovce

– miliony lidí na světě by nemusely umírat předčasně, pokud by jejich jídelníček byl založen spíše na rostlinné stravě.

Jedním z důsledků průmyslového velkochovu zvířat je antimikrobiální rezistence – stav, kdy viry a bakterie získávají odolnost vůči antibiotikům. Světová zdravotnická organizace označila tento trend jako „globální ohrožení veřejného zdraví“. Masné výrobky jsou také významným zdrojem nebezpečných patogenů, které způsobují otravu jídlem.

Bunny McDiarmid, výkonná ředitelka Greenpeace International, říká: „Systém, jakým získáváme potraviny, je špatný. Vlády pokračují v masivní podpoře korporací, které vyrábějí maso a mléko ve velkém, a zvyšují tím spotřebu živočišných produktů. Spotřebu produktů, které ohrožují zdraví naše, zdraví našich dětí a zdraví celé planety. Místo toho bychom měli podporovat stále rostoucí počet malých farmářů, kteří vyrábějí zdravé potraviny ekologicky šetrným způsobem, a pomáhat lidem se změnou jídelníčku, aby byl více založen na rostlinné stravě.“

„Ve světě vzniká nové hnutí, které je hladové po lepších potravinách vyráběných v souladu s našim zdravím a životním prostředím. Společně se můžeme vymanit ze sevření velkých potravinářských firem a vybudovat systém výroby potravin, které budou zdravé a který bude udržitelný.“

Studie také zkoumala, jakým způsobem se celosvětová nabídka a poptávka po živočišných produktech vyvíjela v čase. Od roku 1970 se populace zvířat chovaných na maso, mléko a vejce ztrojnásobila a živočišná výroba potravin nyní potřebuje 26 procent povrchu Země. V té samé době přitom Země přišla i v důsledku zvýšené spotřeby živočišných produktů o polovinu divoce žijících zvířat

Od roku 1970 se populace zvířat chovaných na maso, mléko a vejce ztrojnásobila a živočišná výroba potravin nyní potřebuje 26 procent povrchu Země.

a rozsáhlou rozlohu unikátních ekosystémů, jakými jsou například tropické pralesy.

Greenpeace spouští novou globální kampaň, která reaguje na rostoucí vliv živočišné výroby na veřejné zdraví, životní prostředí a světové klima. Organizace vyzývá k omezení živočišné výroby a spotřeby o 50 procent do roku 2050. Vyzývá vlády, aby ukončily podporu a dotace průmyslové výrobě potravin a místo toho pomohly farmářům, kteří dodržují principy udržitelnosti. Greenpeace také vyzývá vlády, aby se zasadily o větší dostupnost rostlinné stravy. Lidé po celém světě se podle organizace mohou přidat k hnutí, které požaduje omezení živočišné výroby. ●



„Systém, jakým získáváme potraviny, je špatný. Vlády pokračují v masivní podpoře korporací, které vyrábějí maso a mléko ve velkém, a zvyšují tím spotřebu živočišných produktů.“



Modlíci se obři

Sloni mohou vážit až pět tun a ačkoli jsou tak velcí, rozhodně nejsou hloupi. Naopak jsou mimořádně inteligentní a vnímaví.

Z DVD Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci. Vydalo Štúdio Nádej, distribuuje Maranatha.

Rozlišujeme dva druhy slonů: slona afrického a slona indického. Poznáte je na první pohled. Stačí se mrknout na jejich uši. Africký slon má uši velké, zatímco indický je má o poznání menší. Používají je jako klimatizační jednotky, protože nemají potní žlázy. Aby se mohli zbavit přebytečného tepla, obdařil je Bůh velkýma ušima s mnoha cévami, máváním si pak ochlazuje krev. Sloni mají vzadu na uších viditelné žíly, některé mají průměr až 3 cm, takže tudy proudí opravdu velké množství krve. Sloni se dokážou během chvilky ochladit o několik stupňů.

Sloní chobot, ať už vypadá jakkoliv podivně, je ve skutečnosti mimořádným nástrojem k jezení a pití, ale i k práci. Za prvé, slon má díky svému chobotu nesmírně citlivý čich. A za druhé s jeho pomocí pije. Dokáže do něj nasát najednou až 20 litrů vody. Chobot se skládá z šesti hlavních svalových skupin, a celkově má více než sto tisíc svalových jednotek. Slon s ním dokáže zvednout až

dvoustakilovou kládu, přitom je ale chobot dost citlivý na to, aby dokázal uchopit i drobný předmět z dětské dlaně. Samotný chobot může vážit až 150 kilogramů, kly potom dalších až 180 kilogramů. Takže sečteno dohromady, hlava a krk nesou váhu přinejmenším 300 kilogramů. Zvláštní přitom je, že kost lebky je vysoce porézní. Jakoby Bůh chtěl odlehčit již tak dost masivní lebeční kost. Je to lehká a přitom velmi pevná kost.

Slon vůbec není neohrabaný túlpas, i když je tak mohutný. Když se podíváte na kosterní strukturu sloní nohy, máte pocit, že si Bůh dělá legraci. Slon totiž chodí po špičkách. Při pohledu zvenčí to tak vůbec nevypadá, protože má velkou tukem obalenou tlapu a vazivovou tkáň, na kterou našlapuje. Při jeho váze by byly kosti nohou extrémně zatěžovány, proto má mezi prstními kostmi a spodkem chodidla nášlapný tukový polštář. Slon dokáže chodit velmi potichu. Jeho noha je navržena tak, že i když šlápne na větev a zlomí ji, utlumí jeho noha zvuk jako polštář.

Sloni se zdržují většinou v blízkosti vody, kde se u břehu často boří do bahna. Mohou se zabořit i všema čtyřma nohama najednou. Asi to znáte s holinkami. Ale jak se pak dostanou ven? Opět geniální Boží design! Sloní noha byla totiž stvořena tak, že když ji slon začne vytažovat z bahna, tak se zmenší její obvod – a díky tomu je pak pro slona snadné ji z bláta vytáhnout.

Věděli jste, že sloni žijí v uzavřených rodinách a že jsou úžasnými rodiči? Neohrozně chrání svá mláďata, která při narození váží až 90 kg. Tahle zvířata mají nejen dlouhý život, ale i skvělou paměť. Africký druh slona se zkoumá již řadu let. Někteří jedinci se dožívají docela vysokého věku, šedesáti i sedmdesáti let, a když nějaký člen rodiny zemře, vypadá to, jako by ostatní vystrojili smuteční obřad. Skutečně, obestoupí mrtvého slona a je na nich vidět, že prožívají opravdový smutek. Dokonce i po letech, když přijdou k místu, kde slon zemřel, a možná tam zbylo pár kostí, zastaví se a tiše postávají, jako by se modlili. ●

Nikdy jsem vás neznal

Ne každý, kdo mi říká „Pane, Pane“, vejde do království nebeského; ale ten, kdo činí vůli mého Otce v nebesích. Mnozí mi řeknou v onen den: „Pane, Pane, což jsme ve tvém jménu neprorokovali a ve tvém jménu nevymítali zlé duchy a ve tvém jménu neučinili mnoho mocných činů?“ A tehdy já prohlásím: „Nikdy jsem vás neznal; jděte ode mne, kdo se dopouštíte nepravosti.“ (Matouš 7,21-23)

Z knihy George Knighta *Turn Your Eyes Upon Jesus*. K vydání připravují Prameny zdraví a Advent-Orion.



Tyto verše patří k těm, z kterých máme největší strach. Kategoricky se zde říká, že mohou být ztraceni, i když se dovolávám Ježíše jako svého Spasitele, že možná žiju v iluzích – mohou se domnívat, že s mým náboženským životem je všechno v pořádku, i když ve skutečnosti bude všechno špatně.

Matouš 7,21 je jednou z nejzávažnějších pasáží celého Božího slova. Ježíš si na nic nehraje. Velkou část svého kázání poukazyval na toho, jak zákoníci a farizeové klamou sami sebe. Nyní míří na mne a na tebe. Pokud nebudeme věnovat pozornost jeho slovům, můžeme být stejně tak zmateni a svedeni jako tito židovští vůdci.

V Ježíšově vyučování se nenachází nic závažnějšího než toto prohlášení u Matouše 7,21–23. Náš Spasitel k nám promlouvá se vši vážností. Patří se, abychom pozorně naslouchali.

Ne všichni, kteří se hlásí k Ježíši jako Pánu a Spasiteli, budou podle verše 21 zachráněni. To je ohromující myšlenka, vezmeme-li v úvahu vícero veršů, podle kterých bude člověk spasen na základě toho, že se přihlásí k Ježíši jako svému Spasiteli. Zde nás Ježíš varuje, že být spasen znamená více než pouze přijít s takovým nárokem.

Co je ještě potřeba? Ježíš odpovídá na tuto otázku v tomtéž verši, když prohlašuje,

že musíme být vykonavatelé, a ne pouze posluchači Otcovy vůle. Jan tento bod ještě zdůraznil. Napsal, že „podle toho víme, že jsme ho poznali“, když zachováváme jeho přikázání a žijeme jako On. To je dobrá zpráva. V tom je záruka našeho spasení. Můžeme si být jisti! Chvála Bohu.

Co ale je „činění Otcovy vůle“? Zde je třeba si připomenout, že tyto verše patří ke Kázání na hoře, ve kterém Ježíš představoval Boží vůli pro jeho lid. Činit Boží vůli znamená žít podle blahoslavenství; znamená to být solí a světlem, když jsme Božími svědky; znamená to zažívání všech rozměrů Božího zákona lásky ve společenství, v němž se nacházíme; je to milování

dokonce i nepřátel a podobání se tak Bohu; je to činění Boží vůle v našem modlitebním životě i křesťanském správcovství; znamená to mít v pořádku priority a důvěřovat Bohu ve svých každodenních potřebách spíše než se soustředit na materiální záležitosti; a znamená to nesoudit druhé, přičemž s nimi současně jednáme tak, jak bychom chtěli, aby oni jednali s námi.

Činit Boží vůli znamená být jako Ježíš.

A co je to „onen den“? „Onen den“ je dnem soudu, časem, kdy bude všechno zúčtováno a Bůh rozdá odměny a tresty. Vypráví se příběh o chlapci, který dostal za úkol sázet semena zelených fazolek na matčině zahradě. Práce začala docela dobře. Hoch pečlivě lámal lusky a každé semeno umísťoval v řádku pět centimetrů od sebe. Slunce ale páliho čím dál tím víc. Navíc na něj mávali kamarádi, kteří si to vesele směrovali k místnímu koupališti. Úkol se stával stále méně přitažlivým. „Kdo by stál o tolik fazolí?“ ptal se sám sebe. „Jaká ztráta krásného letního dne.“ Kvůli těmto myšlenkám nevydržel chlapec dál věrně vykonávat to, co měl. Dospěl k závěru, že už udělal dost, a zahrabal zbytek semen do větší díry v polovině jednoho řádku. Matka měla radost. Všechno vypadalo dobře. Pak ale přišel „onen den“. V tomto případě to byla chvíle, kdy vyklíčila semena. Všem bylo jasné, co se stalo. Nastal den účtování.

„Onen den,“ říká nám Ježíš, přijde nakonec na celý svět. Pak bude náš vztah k Boží vůli všem zřejmý. Na tom, jak jsme žili své životy, bude záležet. Naše přítomnost je součástí naší budoucnosti. Podle Ježíše naše přítomnost určuje naši budoucnost. To je učení, se kterým přichází u Matouše 7,21–23. Ježíšův odsudek „jděte ode mne, nikdy jsem vás neznal“ bude to nejtvrdší, co bude muset kdy říct.

Někteří lidé si představují, že na posledním soudu Bůh odsoudí k věčnému zahynutí co nejvíce lidí. To je ale satanova interpretace, nikoliv Boží záměr. Pravda leží na opačné straně. Bůh a Kristus chtějí, aby v nebi bylo co nejvíce lidí. Cílem soudu není udržet je z dosahu nebeského království, ale dostat je dovnitř. Soud dosvědčí před celým vesmírem, že tito lidé skutečně přijali na odčinění svých hříchů Ježíšovu oběť na kříži a vždy dávali prostor Bohu, aby je naplňoval principy své lásky.

Bůh a Kristus odehráli svoji roli v tomto dramatu. My ještě stojíme na scéně. Dovolili jsme Duchu svatému, aby vstoupil do našich srdcí a naplnil je Božími láskyplnými principy? Dovolili jsme mu, aby tyto principy uváděl v našich každodenních životech do praxe? ●

Chceš být zdravý?

Prohra je naučená záležitost. Zamyslete se nad touto ilustrací.

Z knihy V. Griffinové a spol. *Cesta ke svobodě*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Malé sluně je roztomilé, ale dospělý slon může být nebezpečný, nebude-li pod kontrolou svého ošetřovatele. Aby muž vážící osmdesát kilogramů mohl mít pod kontrolou slona vážícího až tři tuny, je nutné, aby byly reakce slona podchyceny už od raného mládí.

Sluně je uvázáno na těžkém řetězu, ten je připevněn ke kotvě a kotva zapuštěna hluboko do země. Může táhnout vší silou, ale s řetězem a kotvou, jichž je zajatcem, nic nenadělá a postupně své zotročení přijme. Jak roste a sílí, neuvědomuje si, že pouta, která ho drží v zajetí, by už dnes povolila. Nemá ani potuchy o tom, že jedno pořádné zatažení by jej navždy osvobodilo. Mozek mu říká, že je otrokem, přijímá to – a proto zajatcem skutečně je.

Podobným způsobem byla i řada z nás vycvičena k tomu, abychom přijímali selhání a závislosti jako neoddiskutovatelný životní fakt. Mnozí lidé jsou svázáni svojí minulostí, nejsou schopni se osvobodit od negativních zkušeností, které je vytvarovaly, a stejně tak nejsou schopni uvědomit si příležitost ke svobodě, s nimiž se aktuálně setkávají. Dnes jsou z nich oběti destruktivních zlovyků a sebezničujících osobnostních rysů, které jen rozšiřují propast mezi nimi a ostatními lidmi, ničí příležitosti k pozitivním životním zkušenostem a brání naplnění neuspokojených tužeb.

Není tomu tak dlouho, co v mé kanceláři seděla jedna půvabná mladá dívka se svojí

strachující se matkou. Byla bulimička, a protože to její matka věděla, nechtěla, aby dcera snědené jídlo vyzvracela. Nedovolovala jí tedy zavírat dveře od záchodu. Ubohá dívka si vytvořila rituál zvracení do pytlíků, které ukryvala ve svém pokoji, jímž se už začal šířit zápach. Žila ve vězení.

Srdce mi nad tou dívkou usedalo. Když jsme spolu mluvily, dala jsem jí najevo veškeré sympatie a nabídla pomoc. Chvillemi její oči změkly, aby poté opět ztvrdly. Nakonec jsem rozhovor přerušila a zeptala se jí přímo: „Chceš s tím přestat?“ – „Část mne chce, a část mne nechce,“ odpověděla bezvýrazně. Srdce mi pokleslo. Pomoc byla k dispozici, ale ona o ni nestála – přinejmenším ne příliš naléhavě. To byl konec našeho setkání, ale doufejme, že ne jejího příběhu.

Změna může být bolestná, přestože se jedná o změnu k lepšímu. Kdysi přišel Ježíš k muži, který se osmatřicet let trápil, protože byl od krku dolů ochrnutý, a položil mu jednu zdánlivě absurdní otázku: „Chceš být zdravý?“ Ve skutečnosti se jedná o velmi důležitou otázku, možná nejdůležitější ze všech, kterou je třeba položit, pokud se člověk zamyslí nad tím, co znamená žít narušený život, v závislosti a selhávání. Cena je ve skutečnosti velmi vysoká. Zvyky jsou konečkonců vypočítatelné, i když se jedná o zlovyky. V určitém slova smyslu člověka chrání, protože se nemusí pouštět do nového života se všemi průvodními riziky opětovného selhávání a dalších odmítnutí. ●

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2018 podobné jako v roce 2017, 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.

Vegan v kondici

Brendan Brazier revolučním způsobem změnil veganské stravování.

Z knihy **Brendana Braziera Vegan v kondici**, vydala Mladá fronta, a. s.

Zdravá strava s dostatečným množstvím bílkovin a dalších živin se po přečtení knihy *Vegan v kondici* stane pro vás samozřejmostí,“ je uvedeno na zadní straně obálky.

Knihla přináší 100 vynikajících receptů bez sóji a lepku (je tedy vhodná pro alergiky), jejichž příprava v kuchyni zabere jen pár minut. Najdete v ní recepty na polévky, saláty, hlavní jídla, ale také na energetické tyčinky, lahodné dezerty a gely.

Výběr několika receptů z této zajímavé publikace si dovolueme přinést pro inspiraci i vám, našim čtenářům.

Kari koření

I když jsou některé kupované druhy kari koření docela dobré, tato směs pokrmům dodá pikantní, věrohodně indickou chuť. Připravte si větší dávku, abyste měli kari po ruce, až budete ochucovat různá jídla.

2 lžice koriandru, 2 lžice římského kmínu, 2 lžičky kardamomu, 1 1/2 lžičky skořice, 1 lžička černého pepře, 1 lžička hřebíčku, 1 lžička muškátového oříšku, 1 lžička kurkumu, 1/2 lžičky kajenského pepře

Všechny přísady smíchejte. Skladujte ve vzduchotěsné skleničce.

Omáčka Marinara se sušenými rajčaty

Díky sušeným rajčatům omáčka přímo překypuje chutí. Je to chutný doplněk k burgerům, na pizzu nebo na cuketové těstoviny. Omáčku můžete buď servírovat studenou, nebo ji asi 10 minut nechat probublávat na nízkém plamenu, aby se chutě ještě víc smísily. Pokud ji budete ohřívat, zkuste do ní zamíchat půl šálku lahůdkového droždí, získáte tak krémovou konzistenci.

1 šálek sušených rajčat, 1 stroužek česneku, 1 šálek rajčat, nasekaných, 1 šálek vody, 1/2 šálku nastrouhané okurky, 3 lžice konopného oleje, 1 lžice balzamikového octa, 1 lžička oregana, 1 lžička rozmarýnu, 1/4 lžičky tymiánu, mořská sůl podle chuti

Namočte sušená rajčata do vody na 20 minut. Tuto vodu nevylévejte. Rozmixujte všechny přísady včetně vody z rajčat, dokud nedosáhnete požadované konzistence.

V lednici vydrží až týden.

Paštika ze slunečnicových semínek

Tato jemná pomazánka skvěle doplňuje ochucené krekry.

2 stroužky česneku, 2 šálky slunečnicových semínek, 1/2 šálku vlašských ořechů, 1/3 šálku konopného oleje, 1/4 šálku pomerančové šťávy, 1 lžička mořské soli

Umixujte všechny přísady do hladka.

V lednici vydrží až dva týdny.

Čočkovo-rýžová pizza s kari

V tomto receptu se objevuje běžná kombinace kari, čočky a rýže v neobvyklé podobě korpusu pizzy.

Korpus: 1 1/2 šálku vařené rýže natural, 1 1/2 šálku mleté čočky, 1/4 šálku kokosového oleje, 2 lžičky kari koření (viz výše), 1 lžička bazalky, mořská sůl podle chuti

Obloha: 1 rajče nakrájené na plátky, 1/2 cibule nakrájené na kostičky, 1 šálek nasekaného celeru, 1 šálek nasekané červené papriky, 1/2 šálku nastrouhané mrkve, 1/2 šálku nasekaných zelených cibulek, 1 lžička sušeného oregana (nebo 1 lžice čerstvého), 1 lžička sušeného tymiánu (nebo 1 lžice čerstvého)

Přehřejte troubu na 150 °C. V robotu nebo mixéru zpracujte všechny přísady na korpus, dokud se ze směsi nevytvoří souvislá hmota. Lehce vymažte plech kokosovým olejem. Rozprostřete směs na plech do tloušťky asi půl centimetru (můžete mít korpus i silnější nebo tenčí).

Na korpus rozetřete kořeněnou omáčku Marinara se sušenými rajčaty nebo pesto ze sladké papriky a konopných semínek; na ni rozložte oblohu.

Pečte 45 minut. (Přesná doba se bude lišit podle obsahu tekutin v zelenině a podle toho, jak chcete mít pizzu křupavou.)



Posyp z lahůdkového droždí a sezamu

Jelikož se lahůdkové droždí rozpouští, tato směs dodá krémovitou konzistenci každému teplému jídlu, které jí posypete. Chuťově se velmi podobá jemnému čedaru. Směs se dá v kterémkoliv receptu použít místo parmezánu. Díky vysokému obsahu vitamínů skupiny B v lahůdkovém droždí a vápníku v sezamu je to výživová bomba.

1 díl lahůdkového droždí, 1 díl neloupaných sezamových semínek

Umelte společně lahůdkové droždí a sezamová semínka v kávovém mlýnku.

Uchovávejte v lednici, aby oleje obsažené v sezamovém semínku nezlukly.

Zeleninové krekrý

Chutná svačina (pro ty, kteří ještě svačí, pozn. redakce ☺), zejména v kombinaci se slunečnicovou paštikou (viz výše).

1 1/2 šálku mletých slunečnicových semínek, 1/2 šálku nasekaného řápkatého celeru, 1/2 šálku nasekaných rajčat, 1/2 šálku mandlí, 1/2 šálku slunečnicových semínek, 1/2 šálku nasekané mrkve, 1 lžička římského kmínu, mořská sůl podle chuti

Předehřejte troubu na 150 °C. V robotu nebo mixéru umixujte všechny přísady.

Lehce vymastěte plech kokosovým olejem. Rozetřete směs na plech v co nejtenčí vrstvě. (Případně, pokud máte raději tlustší krekrý, rozprostřete do silnější vrstvy a pečte o 10 minut déle.) Z receptu dostanete přibližně tolik těsta, kolik stačí na jeden standardní plech o rozměrech 28 × 40 cm. Před pečením na směsi nožem vyznačte, jak krekrý rozkrájíte.

Pečte 30 minut. Vyndejte z trouby a nechte vychladnout.

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2018

27. 5. – 3. 6. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše

8. – 15. 7. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky

26. 8. – 2. 9. resort Beskydy, Visalaje, Beskydy.....

23. – 30. 9. hotel Churáňov, Zadov, Šumava

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

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

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Guacamole s pastou miso a kelpem

Tato avokádová směs se dobře hodí k burgerům, do kapustových závitků nebo ke krekrům.

2 zralá avokáda, vypeckovaná a oloupaná, 1/2 rajčete, nakrájeného na kostičky, 1 stroužek česneku, prolisovaný, 1/4 šálku najemno nasekané řasy kelp, 1/4 šálku najemno nasekané cibule, 1/4 šálku tahini, 3 lžice miso pasty z rýže natural, 1 1/2 lžičky šťávy z citronu

Všechny přísady spolu rozmačkejte a promíchejte nebo umixujte v robotu.

V lednici vydrží guacamole až týden (zhnědne, ale to není na závadu).

Krémová mrkvová polévka se zázvorem

Tato polévka je obzvlášť lehce stravitelná. Díky zázvoru zahřívá, jak za tepla, tak za studena.

3 velké mrkve, 1 avokádo, vypeckovaná a oloupaná, 2 šálky vody, 1 1/2 lžičky

nastrouhaného zázvoru, mořská sůl podle chuti, 1/4 šálku nahrubo nasekaného nebo natrhaného zeleného koriandru

Nastrouhejte mrkve. V mixéru nebo robotu rozmixujte avokádo s vodou. Když je směs hladká, přidejte mrkev, zázvor a mořskou sůl. Mixujte, dokud nedosáhnete požadované konzistence. Zamíchejte do polévky koriandr a podávejte.

Pesto z kapií a konopných semínek

Skvělý doplněk k burgerům. Pesto, plné chuti a výživných látek, se dá použít také jako omáčka na pizzu nebo na namáčení krekrů a zeleniny.

2 stroužky česneku, 2 červené papriky, s odstraněnými semínky, 1/2 šálku čerstvé bazalky, 3 lžice posypu z lahůdkového droždí a sezamu, 2 lžice konopných semínek, 2 lžice konopného oleje, mořská sůl podle chuti

Umixujte všechny přísady do hladka. V lednici vydrží až týden. ●

TRÁVENÍ a ne trápení

VYJDE
V LÉTĚ
2018

I VY MŮŽETE MÍT PROSPĚCH Z NEINVAZIVNÍHO PŘÍSTUPU
DR. JOHNA MCDOUGALLA K LÉČBĚ POTÍŽÍ TRÁVICÍHO TRAKTU

Dr. McDougall svým otevřeným a humorným pohledem na funkce trávicí soustavy člověka láme nejedno kulturní tabu. Vstupte do ordinace dr. McDougalla, když radí dvěma postarším pacientům, jaká opatření ve své životosprávě učinit, aby se jim vrátilo plné zdraví.

Dozvíte se, jak nízkotučná rostlinná strava neobsahující cholesterol léčí zácpu, hemoroidy, syndrom podrážděného tračnicku a další chronická onemocnění trávicího traktu.

- Porozumíte fungování trávicího systému
- Identifikujete hlavní příčiny problémů s trávením
- Zjistíte, proč jsou „přátelské“ bakterie důležité pro zdraví
- Vyhnete se operacím a užívání drahých léků
- Získáte sílu ke změně a dostanete svůj zdravotní stav pod kontrolu

John A. McDougall hází rukavici zdravotnictví i farmaceutickému průmyslu, kde zájem o zisk často převažuje nad zájmem o zdraví pacienta. Dr. McDougall se již po více než tři desetiletí snaží zveřejňováním těch nejlepších a podložených dat z oblasti výživy a zdraví rozptýlovat dezinformace, kterým jsou dnes pacienti i lékaři vystavováni.

Objednávky knihy:

redakce@pramenyzdravi.cz
T: 737 303-796, W: magazinzdravi.cz



168 stran, cena 198 Kč