

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha 2/2018

prameny

březen–duben
ročník XXIV. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

10 Jak přimět děti, aby jedly zeleninu

14 Hrozí veganům nedostatek bílkovin?

20 Chce, abyste se omluvil



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠEDNÍ ČLÁNKY



KURŽIKY

- + NEJEDCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZAHY
- ZDRAVÍ
- ZNĚTOSPRÁVA
- 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



Editorial



Milí čtenáři,

Čas od času se něčím tak nadchnu, že o tom pak mám sklon stále mluvit – až tím mohu jít svým nejbližším, v první řadě mé milované, trochu na nervy. Už to nechce poslouchat... Můžu se tedy podělit s vámi? ☺ Vy to unesete; vždyť příděl slov ode mne k vám přichází pouze jednou za dva měsíce.

Tady to je: Aktuálně horlím pro projekt překladů videí dr. Michaela Gregera ze stránek NutritionFacts.org do češtiny. Navzdory skeptickým prognózám se jen naší organizaci podařilo za pár měsíců rozdistribuat skoro sedm set výtisků skvělé knihy dr. Gregera Jak nezemřít (ukázky i v tomto čísle PZ). A teď se povedlo shromáždit tým šikovných spolupracovníků, kteří se pustili do překládání titulků k jeho velmi zajímavým videoprezentacím, jež dávají ještě hlouběji nahlédnout pod pokličku vědy o výživě a medicíny.

Proč jsem pro tuto záležitost tak nadšený? Každý z nás má v životě jiný hnací motor – tím mým je hledání odpovědi na otázku: Proč? Jaká je pravda? A dr. Greger ve své knize i ve svých videích na tyto otázky, a to podle mého názoru poctivě, hledá odpovědi. Jsem moc rád, že je tady někdo, kdo díky příběhu své babičky (která přežila lékařskou prognózu o třicet let) přijal za své životní poslání, aby v jedné oblasti fundovaně, neochvějně a s dávkou humoru ukazoval, odkud a kam vítr vane. – Děkujeme, pane doktore.

A tak teď pro tento projekt trochu horlím – pokud se tedy dá horlit „jen trochu“. ☺ Každou chvíli kontroluji, jestli mi nepříbyl další překlad k finální korektuře – už aby se další video mohlo dostat k divákům a posluchačům. Před pár dny jsem se dokonce neudržel a ve své dychtivosti po rychlých výsledcích vstoupil jedné překladatelce doprostřed její práce. Ta se divila. ☺

Mimochodem (a to je i pro moji manželku), na horlení není podle Božího slova nic špatného; pokud tedy „horlíme pro dobrou věc“. V první řadě máme mít ovšem „horlivý zájem“ o druhé – a „být horliví v dobrých skutcích“. Nevím, jak vy, ale já mám v obou těchto oblastech ještě určité rezervy – tak promiň, moje milá... ☺

Srdečně a nadšeně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

rozhovor

4 Syrová vs. vařená strava

zdraví a nemoc

8 Rakovina slinivky

zdraví dětí

10 Jak přimět děti, aby jedly zeleninu

výživná poradna

12 Pomáhá kokosový tuk proti obezitě?

encyklopedie

13 Olivy – na ledviny, pro cévy i na chuť

mýty a omyly

14 Hrozí veganům nedostatek bílkovin?

newstart

16 Nezapomínejme na vodoléčbu

rodiče a děti

17 Progresivní závislost

partnerské vztahy

18 Chce, abyste se omluvil

životní prostředí

20 Pražský heavy metal

evoluce vs. stvoření

22 Řeč je o datlovi

duševní zdraví

23 Potravinový mozek

k zamyšlení

24 Rovnocennost muže a ženy

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.magazinzdravi.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, Púlpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.:
0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

Syrová vs. vařená strava

Strava dnešního člověka je nepřírozená, což má za následek vznik řady chronických onemocnění. Proto je dobré vrátit se zpět „ke kořenům“ a konzumovat více nezpracovaných potravin.

Na otázky odpovídal Igor Bukovský z Ambulance klinické výživy (AKV) v Bratislavě.

Představuje konzumace syrové stravy způsob, jak se zdravě stravovat a zajistit si přísun vitamínů, minerálů a dalších zdraví prospěšných látek?

Ano, i ne. Ne všechno syrové je zdravější a hodnotnější. Je pravda, že když jíme rajčata syrová, získáváme z nich hodně vitamínu C, ale když jíme rajčatovou polévku nebo omáčku na těstovinách, naše tělo získává až třikrát více lykopenu, který má známý

a silný protirakovinný účinek. Lykopen patří ke karotenoidům, proto asi překvapení, že všechny karotenoidy se lépe vstřebávají do naší krve po tepelné úpravě. A to samé platí i o vápníku z brokolice, kapusty, či petrželky. Platí to i o železe ze špenátu, sóji nebo mangoldu. Tepelná úprava totiž způsobuje rozklad buněčných membrán a tím lépe zpřístupňuje pro naši střevní sliznici látky, které by jinak zůstaly pro naše tělo dostupné pouze částečně.

Na druhé straně známe mnoho moderních, tzv. raw potravinových výrobků, které jsou tak mechanicky a technologicky zpracované, že podle mého názoru nemají se skutečnou syrovou stravou nic společného.

Pokud chcete opravdu rozřešit otázku syrová vs. tepelně upravená strava, zkuste se podívat na ta rajčata, které jsem zmínil, a odpověď bude jednoduchá: jednou je jíte syrová a získáváte z nich hodně céčka, jindy je jíte dušená nebo vařená a získáváte z nich hodně lykopenu. Myslím však, že důležitější je to, abychom jedli co nejméně takových potravin, které strávily v nějaké továrně na potraviny spoustu času a které nelze identifikovat jako primární, tedy základní

potraviny. Příklad: když jíte lískové oříšky, jíte lískové oříšky, ale když jíte kekсы s oříškového příchutí, tak netušíte, co jíte. Když jíte domácí bio kuřecí maso, tak jíte kuřecí maso, ale když jíte kuřecí párky, tak netušíte, co jíte. O „běžných“ párcích ani nemluvě. Čím více potravin dokážete na svém talíři identifikovat jako primární přirozené potraviny, tím lépe.

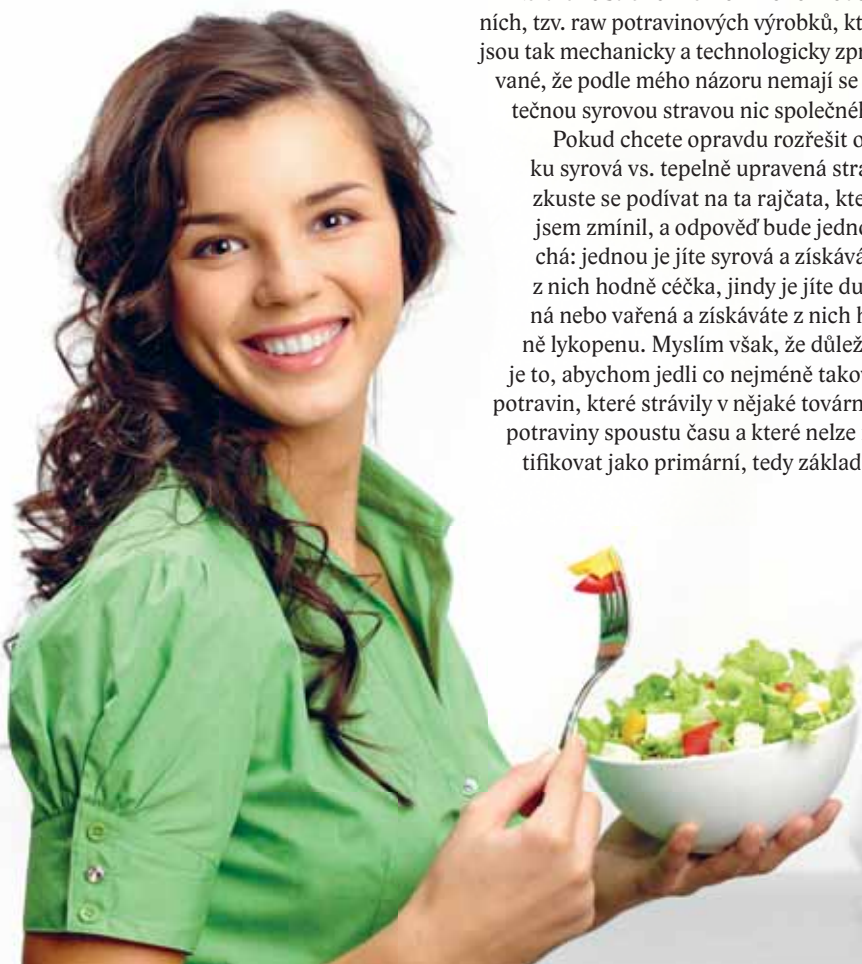
Pokud bychom chtěli začít s konzumací syrové stravy, co byste nám doporučil pro začátek? Během doby přechodu z normální, vařené stravy?

Opravdu si nemyslím, že syrová strava je zázračné řešení. Navíc, tento stravovací způsob vás obírá o mnoho cenných potravin, které se v syrovém stavu nedají jíst – luštěniny, některé zeleniny apod. Ale pokud opravdu chcete zkusit „vitariánství“, jak se v předhipsterském období říkalo tomu, co dnes známe jako „raw food“, tak začněte tím, že budete jíst velké zeleninové saláty, hodně ovoce, drcené namočené obiloviny, nabohtalé ořechy apod. Toto jsou totiž přirozené syrové potraviny. Pokud vám toto nechutná a potřebujete všelijaké ty „raw food“ výrobky, tak je těžké s jistotou říci, zda jste opravdový „raw-food eater“ nebo jen pozér, který se chytá další příležitosti.

V čem je hlavní problém čistě syrové stravy? Jaké jsou nevýhody a úskalí tohoto životního stylu?

Jak jsem řekl, při syrové stravě člověk musí z jídelníčku vyřadit některé velmi cenné potraviny, což vyžaduje dobré znalosti, aby se správnou skladbou jídelníčku vyhnul případným deficitům. Byl jsem šest let prezidentem Evropské vegetariánské unie a měl jsem příležitost poznat téměř všechny modely stravování a potkat lidi, kteří jedli například i opravdovou syrovou stravu.

Takový Francisco Martin ze Španělska, který byl dokonce frutarián, což znamená, že



jedl pouze ovoce, ořechy a pár jiných potravin, snědl na večeři tolik, že většina lidí by měla problém sníst ovoce pouze v objemu, který před ním představovala spousta slupek, která zůstala po jeho večeři – a on vyjedl to ovoce! A to nám ukazuje několik z možných úskalí syrové stravy – logistická i finanční náročnost na každodenní zásobování, celoroční dostupnost potřebných potravin, kvalita dostupných potravin za dostupnou cenu apod. Kromě toho syrová strava přináší i možná rizika, co se týče některých živin – například vitamin B12, vitamin D, železo, zinek, vápník, některé jiné stopové prvky, bílkoviny (ty méně, neboť ořechy jsou výborným zdrojem kvalitních bílkovin).

V žádném případě tím nechci strašit a odrazovat, pouze chci zdůraznit, že je to jako v horách – pokud chcete jít tímto směrem, potřebujete mít pořádnou výzbroj a zabezpečení. Jsem přesvědčen, že syrová strava, pokud je správně sestavena a doplněna výživovými doplňky, je určitě lepší alternativou stravování než současná tzv. běžná česká strava. Každý si pod tím představí asi něco jiného, ale já mám na mysli to, co vidím lidi jíst nejčastěji.

Podle tradiční čínské medicíny nadměrná konzumace tepelně neupravené stravy způsobuje přetížení trávicího systému a vznik onemocnění. Vyvolává nadýmání, průjmy... Ztotožňujete se s tímto tvrzením?

Ne. Makrobiotika má v něčem pravdu, ale v tomto se mýlí. Samozřejmě, že někdo může mít problém se syrovými kedlubnami, jiný se syrovou paprikou a já třeba se syrovými rajčaty, to ale rozhodně není důvod, abychom tvrdili, že všichni lidé musí jíst veškerou zeleninu pouze tepelně upravenou. Nezapomeňme také, že tato pravidla čínské kuchyně se týkala takových druhů „zeleniny“ a všelijakých rostlinných částí (kořenů, hlíz, listů apod.), které měly velmi daleko k tomu, co nazýváme zahradní zeleninou dnes.

Může tepelná úprava potravin ničit živiny – především enzymy a vitamíny? Co se vlastně děje s potravinami při vaření?



Enzymy v potravinách jsou velký mýtus! Tedy ony tam jsou, ale nemají pro nás téměř žádný, pokud vůbec nějaký, význam. Neměli by mít autoři blogů, kteří chtějí ovlivňovat zdraví jiných lidí, v tomto alespoň základní vzdělání? Základy biochemie a fyziologie jasně říkají, že enzymy se nemohou uplatnit ve střevě při trávení a už vůbec se nemohou dostat do krve. Jsou to relativně maličké bílkoviny, se kterými si velmi snadno poradí naše vlastní trávicí enzymy – a je to tak dobře, protože tyto „enzymy“ ze syrové stravy jsou jako cizorodé bílkoviny pro naši imunitu, jde o cizí molekuly, s nimiž je třeba bojovat a odstranit je. Trávicí systém tak udělá vše proto, aby je nepustil do krve – chemicky je rozkládá; a bariéra, kterou vytvářejí bakterie, ochranný hlen, sliznice a bílé krvinky zase brání vstřebávání celých molekul cizích enzymů do krve.

Pokud se tyto vnější enzymy z potravin dostanou do krve, tak je to proto, že máte asi zvýšenou propustnost střevní sliznice – tzv. syndrom prosakujícího střeva. Jenže syndrom prosakujícího střeva má velmi vážné následky pro celé naše tělo a zdraví. Podívejte se na YouTube na mé video „Poruchy trávení“ a pochopíte, o čem mluvím a jak je důležité, aby vaše střevo bylo funkční. Ne, trávicí systém není pec, která spálí kdykoliv cokoli a v jakémkoliv množství. Nežijme v iluzi, že nějaké „enzymy ze stravy“ nám s tím vším pomohou.

Vitamíny jsou jiná kapitola. Myslím, že všichni dobře víme, že některé vitamíny jsou tepelně stabilnější, jiné labilnější. Ale jsem si jistý, že jakákoliv zelenina i po tepelné úpravě obsahuje mnohem mnohem více vitamínů než párky nebo tlačenka. Takže výmluvy dejme bokem a jezme zeleninu v takovém stavu, v jakém nám chutná a dokážeme jí sníst dost. Smažený květák s tatarskou omáčkou se však již nepočítá! ☺

Víte, co máte zaručeno, když kupujete BIO?

Váháte někdy, jestli má smysl kupovat potraviny s označením BIO? Je to jen moderní trend v komerčním obalu, nebo má důraz na BIO kvalitu opravdu smysl? Přemýšlíte, jestli koupí BIO mouky či mléka pomůžete víc obchodníkovi, nebo přírodě?

Zde je 5 hlavních bodů, které máte garantované, kdykoli se rozhodnete pro výrobek v BIO kvalitě.

Podmínky, za kterých zemědělci mohou pro svou produkci získat označení BIO, jsou v České republice přesně dané a přísně hlídány. BIO výrobek musí splňovat tato hlavní kritéria:

- při jeho výrobě nebyly použity geneticky modifikované organismy;

- při jeho výrobě nebyly použity syntetické chemické látky;

- zemědělec zajišťuje pohodlí a přirozené podmínky života zvířat (mají dostatek prostoru, společnost ostatních zvířat, přístup k vodě, nejsou ustájena v celoplošném roštovém stání, ani krmena krmivem GMO původu);

- jeho produkci nedošlo ke znečištění spodních vod nebo snižování úrodnosti půdy;

- zemědělec předcházal výskytu škůdců a chorob přirozenými cestami., tj. vhodnou volbou odrůd, pomocí vzájemně prospěšného sousedství rostlin (mrkev – cibule) a ochranou přirozených nepřátel škůdců.

Volbou BIO výrobků pečujete nejen o své zdraví, ale i o půdu a krajinu v místě, kde byl produkt vyroben. A to není málo!

Zdroj: PRO-BIO LIGA



Pálivá paprika prodlužuje život

Analýza údajů získaných sledováním 16 tisíc Američanů během 23 let ukázala, že ti, kteří konzumují pálivou papriku, mají o 13 % menší úmrtnost, zejména na ischemickou chorobu srdeční a mozkovou příhodu.

Pravděpodobným vysvětlením jsou účinky pálivé složky v paprice – kapsaicinu. Existuje sedm různých typů kapsaicinu a jejich biologické účinky na úrovni buněk a molekul souvisí s prevencí obezity, cukrovky, ischemické choroby srdeční, ale také mají antimikrobiální účinky a zpomalují stárnutí. Dávka však nemusí, resp. nesmí být velká: stačí, aby vás jídlo hřálo, nemělo by pálit a způsobovat až bolest.



Jděte se projít do lesa

Ve studii vypracované v Japonsku výzkumníci zjistili, že u zkoumaných osob trpících depresemi či pocitu nepřátelství se stav zlepšoval již po pouhých patnácti minutách procházky lesem. A čím větší byl stres, kterým účastníci studie trpěli na začátku, tím větší byl prospěch, který jim procházka lesem přinášela.

Pokud žijete ve městě a realizace procházky lesem pro vás není tak jednoduchá, můžete aspoň použít doma nějaký esenciální olej – nejlépe z borového, smrkového či jedlového jehličí.

U. S. National Library of Medicine

Lněné semínko – napěchované živinami

Lněné semínko je sice velmi malé, ale vyniká mimořádným obsahem živin. Mezi ty nejcennější patří omega-3 mastné kyseliny, lignany, fytoolátky a vláknina.

Lněné semínko je tak skvělé pro udržení zdravého srdce i trávicího systému, posiluje imunitní systém a dokonce i snižuje cholesterol a krevní tlak.

Za optimální dávku se pokládá jedna polévková lžice rozemletého lněného semínka. Na jeho umletí postačí obyčejný kávomlýnek. Lněné semínko můžete použít na horké i studené cereálie, obilné kaše, do salátů a pomazánek, anebo i do smoothie.

Journal of Food Science and Technology



Trpíte v zimních měsících melancholií?

Sezónní afektivní porucha je onemocněním, které patří mezi deprese a má vztah k měnícím se ročním obdobím. Obvykle se vyskytuje v podzimních a zimních měsících.

Tato porucha je častější u žen než u mužů. Dokáže z člověka vysát energii, vede k pocitům nepohody a nespokojenosti a přispívá k depresivním projevům, jako jsou podrážděnost či sociální izolace.

Pokud se u vás tyto stavy projevují, můžete proti nim bojovat dostatkem spánku, kvalitní a plnohodnotnou stravou, pohybem, vyhýbáním se alkoholu a vyhledáváním slunečního svitu.

Mayo Clinic

Po schodech, po schodech...

Podle výsledků nové studie platí jednoduchá úměra. Čím více schodů (resp. pater) člověk každý den vystoupá, tím lépe mu funguje mozek.

Budeme-li touto jednoduchou aktivitou udržovat svůj mozek stále mladý, pomůže nám to jako ochrana před demencí a Alzheimerovou chorobou. A to je jistě dobrá motivace k tomu, abychom se schodištěm nevyhýbali, ale naopak je vyhledávali.

Neurobiology of Aging

Jak zlepšit své zdraví za méně než minutu

V pouhých 60 vteřinách můžete udělat leccos pro zdraví své i členů své rodiny. Tady je pár tipů.

Umyjte si důkladně ruce mýdlem a pod tekoucí vodou. – Použijte v autě bezpečnostní pás, i při jízdě na krátkou vzdálenost. – Pokud cítíte během dne únavu nebo stres, udělejte si krátkou přestávku. Zhluboka dýchejte, na nic nemyslete, odpočíňte si. – Léky a drogistické zboží umístěte doma mimo dosah dětí a domácích zvířat.

Centers for Disease Control and Prevention



Dlouhodobé účinky alkoholu na mozek

Ve studii trvající třicet let sledovali vědci dospělé osoby, aby zjistili, jaký vliv má spotřeba alkoholu na kognitivní vlastnosti člověka.

Podle jejich poznatků se u těch, kteří během oněch tří desetiletí pili nejvíce, projevil rychlejší a větší pokles kognitivních funkcí, včetně klíčových oblastí spojených s pamětí a schopností se něco naučit. Dokonce i ti, kteří alkoholické nápoje užívali jen střídmě, byli vystaveni třikrát vyššímu riziku atrofie mozku oproti těm, kteří nepili vůbec.

The British Medical Journal



Kde se chodí nejvíce a kde nejméně?

Vědci shromáždili data z chytrých telefonů od více než 700 tisíc lidí žijících v 46 zemích. Jejich cílem bylo

zjistit, kde udělá průměrný obyvatel za den kolik kroků.

Zajímavé je, že podle tohoto průzkumu nejméně nachodí lidé v Indonésii, v průměru jen 3 513 kroků denně. O mnoho lépe na tom nebyli v Saúdské Arábii – 3 807 kroků denně. Ve Spojených státech nachodili lidé v průměru 4 744 kroků, v Číně a na Ukrajině pak přes 6 100 kroků. Nejvíce podle výsledků této studie chodí obyvatelé Hongkongu, kde činí průměrný počet 6 880 kroků za den.

Uvádí se, že pro udržení zdraví by měl člověk nachodit denně aspoň 10 000 kroků.



Ekologické hospodaření snižuje vliv zemědělství na klimatické změny

Nový výzkum americké organizace The Organic Center a Northeastern University v Bostonu potvrzuje, že systém ekologického hospodaření zadržuje v půdě větší množství uhlíku z atmosféry než konvenční hospodaření. Postupy ekologického hospodaření udržují půdu zdravou a úrodnou a mohou být řešením boje s globálním oteplováním.

Jedná se o největší polní studii vůbec, v jejím rámci bylo prozkoumáno na tisíc vzorků půdy z celých Spojených států amerických. Byly použity nejnovější metody měření schopnosti půdy vázat dusík. Jedním z nejpřesvědčivějších zjištění je, že půda na ekologických farmách má až o 44 % vyšší obsah huminové kyseliny – složky půdy, která dlouhodobě zachycuje uhlík – než půdy, které jsou obhospodařovány konvenčně.

Ze studie vyplývá, že půdy na ekologických farmách mají ve srovnání s konvenčně obhospodařovanými půdami: o 13 % vyšší obsah organické hmoty, o 150 % více fulvové kyseliny, o 44 % více huminové kyseliny, o 26 % vyšší potenciál dlouhodobého zadržení uhlíku.

Na Ministerstvu zemědělství ČR se od října jí zdravěji

Jídelna Ministerstva zemědělství ČR se zapojila do programu Skutečně zdravá jídelna a v říjnu 2017 splnila náročná kritéria na bronzové úrovni.

Podmínkou pro splnění bronzových kritérií je mj. zajistit, že pokrmy neobsahují žádné nežádoucí přísady a při jejich přípravě se minimalizuje používání polotovarů. Alespoň 75 procent všech pokrmů musí být vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin, které jídelna přednostně nakupuje od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji. Strávníci mají v jídelně k dispozici informace o původu potravin, použitých k přípravě pokrmů. Při úklidu se používají ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Rakovina slinivky

Můj dědeček zemřel na rakovinu slinivky. V době, kdy se objevil první příznak – tupá bolest v břiše – už bylo příliš pozdě. Tomuto typu nádorů bychom měli především předcházet.

Z knihy Michaela Gregera *Jak nezemřít*. Vydalo nakladatelství Noxi (distribuuji také Prameny zdraví).

Rakovina slinivky je jedním z nejmrtelnějších typů této nemoci, jen 6 % pacientů přežívá pět let od diagnózy. Naštěstí je poměrně vzácná. (Česko je ve výskytu tohoto onemocnění na první příčce v Evropě, v úmrtnosti jsme na druhém místě za Maďarskem – pozn. red.) Až 20 % úmrtí na tuto nemoc je pravděpodobně způsobeno

Například se již dlouho debatuje o tom, jakým způsobem přispívá tuk v naší stravě ke zvýšenému riziku vzniku rakoviny slinivky. Nekonzistentnost výsledků studií v této oblasti se dá přičítat hlavně faktu, že různé tuky ovlivňují riziko odlišně.

Studie NIH-AARP byla dostatečně rozsáhlá na to, aby z ní vyplynulo, jaký druh



Česko je ve výskytu tohoto onemocnění na první příčce v Evropě, v úmrtnosti jsme na druhém místě za Maďarskem

kouřením. Dalšími rizikovými faktory jsou obezita a zvýšená konzumace alkoholu. Velmi důležitou roli ve vzniku této smrtelné choroby však mohou hrát také specifické faktory z oblasti stravování.

tuku byl nejvíce spojován s rakovinou slinivky. V první řadě bylo nutné oddělit roli tuků z rostlinných zdrojů, jako jsou ořechy, semínka, avokáda, olivové a rostlinné oleje, od tuků živočišného původu, jež jsou

součástí masa, mléčných výrobků a vajec. Mezi konzumací živočišných tuků a rizikem vzniku rakoviny slinivky byla prokázána významná spojitost, naproti tomu se nic takového neprokázalo u konzumace tuků rostlinných.

Drůbež, viry, rakovina...

Vědci vždy zkoumají možné rizikové faktory tak, že se zaměří na osoby, které jsou dané látky nejvíce vystaveny. Tímto způsobem vzniklo v současnosti i podezření na možné rakovinotvorné účinky drůbežích virů.

Existuje dlouhodobá obava, že rakovinné viry drůbeže způsobující vznik bradavic se mohou přenášet na lidskou populaci manipulací s čerstvým nebo mraženým drůbežím masem. Je známo, že tyto viry způsobují rakovinu u drůbeže, ale jejich působení na lidský organismus je zatím neprobádané. Obavy ale vyvolávají studie, jež ukazují, že lidem, kteří pracují v drůbežárnách, hrozí větší riziko úmrtí na určité typy rakoviny.

Nejnovější z nich, studie, která zkoumala třicet tisíc pracov-

let, riziko onemocnění rakovinou slinivky je „pouze“ dvojnásobné.

A co lidé, kteří jedí kuřecí maso? Největší studií na toto téma je Evropský výhledový výzkum rakoviny a výživy (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC), který sledoval 477 000 lidí po dobu zhruba deseti let. Vědci zjistili 72% nárůst rizika vzniku rakoviny slinivky na každých 50 g kuřecího masa konzumovaných denně. A to není velké množství masa, jen asi čtvrtina kuřecího prsa.



Fakt, že právě konzumace

drůbeže – ne červeného masa – je tak těsně spjata s rakovinou, vyvolal mezi vědci překvapení. Když ke stejnému výsledku došli i u lymfomů a leukémie, tým studie EPIC prohlásil, že přestože výsledky mohou být do jisté míry zapříčiněny i látkami podporujícími růst, kterými jsou kuřata a krůty krmeny, stejně tak mohou být na vině rakovinné viry u drůbeže.

Vzhledem k tomu, že rakovina slinivky, kterou člověk onemocní v důsledku konzumace kuřecího masa, je stejná jako ta, kterou způsobuje kouření, je těžké určit příčiny a důsledky. Existují choroby spojené pouze s masným průmyslem, jako například nově popsaná takzvaná „nemoc z kartáčování salámu“, která se vyskytuje pouze u lidí, jejichž prací je odstraňování bílé plísňe, která přirozeně vzniká na salámech. Většina nemocí sužujících pracovníky masného průmyslu je však univerzálnější. I přes přesvědčivé důkazy, které spojují drůbež a rakovinu slinivky, proto nemůžeme očekávat v blízké době zákaz řetězců rychlého občerstvení specializovaných na pokrmy z drůbežního masa. ●

Fakt, že právě konzumace drůbeže – ne červeného masa – je tak těsně spjata s rakovinou, vyvolal mezi vědci překvapení.

níků v drůbežárnách, byla vytvořena speciálně proto, aby zjistila, jestli „vystavení se virům, které způsobují rakovinu u drůbeže a kterému se nevyhnu pracovníci drůbežáren – nebereme v potaz celkovou populaci – může být spojováno se zvýšeným rizikem úmrtí na rakovinu jater a slinivky“. Závěry této studie byly přesvědčivé: lidem pracujícím na drůbežích jatcích hrozí devětkrát vyšší riziko, že onemocní rakovinou jater nebo slinivky. Abychom tuto informaci zasadili do kontextu: nejdůležitějším sledovaným rizikovým faktorem pro vznik rakoviny slinivky je kouření. Ale i kdybyste kouřili padesát

Využití kari v léčbě rakoviny slinivky

Rakovina slinivky je jednou z nejagresivnějších forem této choroby. Pokud se neléčí, pacienti umírají zhruba dva až čtyři měsíce po určení diagnózy. Žel jen deset procent pacientů reaguje na chemoterapii a většina z nich trpí vážnými vedlejšími účinky.

Ukázalo se, že kurkumin, barvivo obsažené v kurkumě, dokáže efektivně zastavit růst přednádorových změn v tlustém střevě a v laboratorních studiích prokázal svou účinnost proti rakovině plic. Podobných výsledků bylo dosaženo i při zkoumání rakovinných buněk ve slinivce. Proč tedy nezkusit jeho působení i na pacienty s rakovinou slinivky?

Ve studii financované National Cancer Institute a provedené v MD Anderson Cancer Center byly pacientům s pokročilou rakovinou slinivky podávány vysoké dávky kurkuminu. Z jedenadvaceti pacientů, u nichž bylo možno výsledky vyhodnotit, reagovali na léčbu pozitivně dva. Nádor jednoho z nich se zmenšil o 73 %, nicméně se nakonec na jeho místě rozvinul nádor na kurkumin rezistentní. Druhý pacient ovšem vykazoval stabilní zlepšení stavu v průběhu osmnácti měsíců. Jedinou dobou, kdy se výsledky zhoršily, bylo krátké třítýdenní období, kdy byla terapie kurkuminem přerušena.

Ano, na léčbu reagovali pouze dva pacienti, ale obdobné výsledky přinesla i chemoterapie a u léčby kurkuminem nebyly zaznamenány žádné nepříznivé účinky. Po těchto výsledcích bych kurkumin pacientům s rakovinou slinivky rozhodně doporučil bez ohledu na to, jaké jiné způsoby léčby absolvují.

Vzhledem k tragické prognóze je ale na prvním místě prevence. Z dosavadních zjištění vyplývá, že je dobré vyhnout se tabáku, nadměrnému pití alkoholu, obezitě a v jídelníčku omezit živočišné výrobky, rafinované obiloviny a přidaný cukr, a naopak přidat fazole, čočku, hrách a sušené ovoce.

S koriandrem proti dně

Jednou ze známek demografických změn v USA je to, že na žebříčku nejoblíbenějších dochucovadel salsa nahradila kečup.

Jednou z oblíbených přísad salsy je koriandr, který patří k nejkontroverznějším kuchyňským přísadám na světě. Jsou lidé, kteří ho naprosto zbožňují, a pak mnoho těch, kteří ho nemohou ani cítit. Zvláštní je, že každá skupina prožívá chuť koriandru úplně jinak. Ti, kteří mají koriandr rádi, popisují jeho chuť jako svěží, voňavou nebo citrusovou, zatímco odpůrcům tato bylinka chutná jako mýdlo, plíseň, hlína nebo brouci. © Nevím, odkud vědí, jak chutnají brouci, ale jen zřídka se setkáváme s tak protichůdnými názory na chuť nějaké potraviny.

V různých etnických skupinách je výskyt odporu ke koriandru různý. Jednovaječná dvojčata mají obvykle stejný postoj ke koriandru, zatímco u dvojvaječných dvojčat není korelace chuti tak silná. Genetický kód člověka obsahuje asi tři miliardy „písmen“, takže bychom museli analyzovat DNA zhruba deseti tisíc lidí, abychom našli gen ovlivňující náš postoj ke koriandru. Genetičtí vědci mají nejspíš jiné věci na práci, než aby se pouštěli zrovna do koriandru. Nebo se o to snad již někdo pokoušel?

Genetický výzkum prováděný na více než 25 000 účastníků, kteří se podělili také o svůj názor na koriandr, zjistil shodu na 11. chromozomu. O co jde? Jedná se o gen OR6A2, který nám umožňuje vnímat vůni některých chemických látek, například (E)-2-decenalu, jenž je hlavní vonnou složkou koriandru a obranného sekretu vylučovaného plošticemi. Takže možná koriandr opravdu chutná jako brouci! Milovníci koriandru tak možná patří mezi genetické mutanty, kteří postrádají schopnost cítit tuto nepříjemnou složku.

Taková odchylka je však užitečná, protože koriandr je zdravý. Příroda je naší nejuplněnější lékárníčkou a koriandr patří k nejstarším bylinným lékům. Přibližně dvacet snítek koriandru denně po dobu dvou měsíců snížilo zánětlivost u pacientů s artrózou a na polovinu zmenšilo koncentraci kyseliny močové, což svědčí o tom, že vysoké dávky koriandru mohou pomoci lidem trpícím dnou.



Jak přimět děti, aby jedly zeleninu

V návodech, jak přimět děti (každého věku), aby jedly zeleninu, se uvádí, že ji máme nakrájet na kolečka, proužky nebo hvězdičky – což je prý vůbec nejoblíbenější tvar.

Z knihy Michaela Gregera *Jak nezemřít*. Vydalo nakladatelství Noxi (distribuuji také Prameny zdraví).

Když na zeleninu dáme samolepku s pohádkovou postavíčkou, vymění údajně až padesát procent dětí čokoládovou tyčinku za brokolici. Pokud se i přesto do zeleniny nezakousnou, zkuste stejný trik, jaký používáte, když chcete, aby váš pes zhltil pilulky, které mu předepsal veterinář: smíchejte je s arašídovým máslem. Jistá studie zjistila, že použitím arašídového másla se podařilo úspěšně zvýšit konzumaci zeleniny dokonce i u dětí, které vůči ní byly „rezistentní“. Ukázalo se, že také pomáhá použít pro podobný účel dresinkový dip do salátu.

Konzumaci může zvýšit i to, když budete mít zeleninu připravenou na stole. Hádejte, co se stalo, když vědci poradili rodičům, aby na oslavách pro děti z mateřských školek či děti předškolního věku vedle běžných

pamlsků položili na stůl také misky s čerstvě nakrájeným ovocem? Nebylo zapotřebí žádné zvláštní úsilí, aby si děti ovoce vzaly – stačilo položit je na stůl vedle běžných sladkostí. Opravdu děti jedly ovoce, i když si mohly vybírat mezi narozeninovým dortem, zmrzlinou či sýrovými křupkami? Ano! Každé dítě snědlo v průměru jednu porci celého ovoce. A máte to, sýrové křupky! ☺

Pomáhá i to, když zeleninu pojmenujete jinak. Na prvních stupních základních škol se podařilo zvýšit konzumaci zeleniny už jen tím, že jednotlivé druhy dostaly názvy, které se dětem více líbily. Žáci jedli dvakrát více mrkve, pokud byla pojmenována „mrkev pro rentgenové vidění“, ve srovnání s tím, když byla dětem předkládána pouze jako „mrkev“ nebo „přesnídávka“. Jsou dospělí také tak naivní?



Zjevně ano. Osoby, které se zúčastnily příslušného výzkumu, kupříkladu tvrdily, že „Tradiční cajunská rýže s červenými fazolemi“ chutná lépe než „Rýže s červenými fazolemi“, ačkoliv se jednalo o naprosto identické jídlo.

Pokud školní jídelny vyvěsí na nástěnce, že k obědu bude Brokolice Mocné pěsti a Bláznivé fazolky, nebo pokud brokolici označí jako Lahodné stromečky, její konzumace se zvýší v průměru o sto deset procent, zatímco v případě fazolek bude tento nárůst činit sto osmdesát procent. Podle vědců „tyto studie ukazují, že použití atraktivního názvu pro zdravé jídlo ve školní jídelně je mimořádně účinné a má trvalý účinek, který lze navýšit pomocí malého objemu finančních prostředků či know-how, případně i bez nich. Tyto názvy nebyly nijak sofistikovaně sestavovány, diskutovány ve skupinách či předběžně testovány.“ Byly jednoduše vybrány jen tak. A přesto se díky nim podařilo děti získat pro to, aby po dlouhé týdny jedly zdravěji. A to všechno vzniklo jen tím, že dospělí pověsili na vývěsku ve školní jídelně lístky s veselými názvy jídel. Ve školách, které na místě, kde děti čekají v jídelně na oběd, umístily takovéto lístky, se zájem o zeleninová jídla zvýšil téměř o sto procent, zatímco ve druhé škole, kde v rámci kontrolovaného testu takovéto opatření neučinili,

tyto pokrmy děti jedly málo a jejich prodej se dokonce ještě snížil. Proč to ještě neděláte ve vaší škole? Přednoste tento problém na příští třídní schůzce.

Nezapomeňte rovněž na strategii spočívající v tom, že je zelenina v jídle před očima dětí ukrytá. Různé studie ukázaly, že brokolice, květák, rajčata, dýně nebo cukety se mohou přidat do předkrmů rodinných obědů tajně, aniž by se změnil vzhled, chuť, vůně

nebo struktura pokrmů, na které jsou děti zvyklé (například je možné zeleninu rozmixovat do omáčky k těstovinám). Různé studie navíc ukázaly, že tento fígl funguje i u dospělých. Vědci byli schopni propagovat do jídla až půl kilogramu zeleniny denně (což mělo za následek, že dospělí konzumovali o 350 kalorií méně).

Přidat zeleninu do jídla tajně ale není jediný způsob, jak ji začlenit do dětské stravy. Uvědomte si, že opakovaná konzumace způsobí větší oblíbenost původně neatraktivního zeleninového jídla, proto se snažte o to, aby vaše děti nakonec jedly zeleninu celou. Koneckonců, nebudou vždycky jíst jenom doma. Ze všeho nejvíce ale konzumaci ovoce a zeleniny u dětí ovlivňuje to, jestli je jedí jejich rodiče, takže pokud chcete, aby vaše děti jedly zdravě, musíte jim v tomto ohledu jít příkladem. ●

Na prvních stupních základních škol se podařilo zvýšit konzumaci zeleniny už jen tím, že jednotlivé druhy dostaly názvy, které se dětem více líbily.

Pár zajímavostí o snech

Lidé, kteří se narodili jako nevidomí, nevidí konkrétní předměty a osoby ani ve snech – mají však sny stejně živé, protože jsou plné emocí a jiných smyslových vjemů (vůně, dotyků, zvuků).

Ve snech muže častěji vystupují muži (ano, bez ohledu na jeho sexuální orientaci), ale v ženských snech účinkují obě pohlaví zhruba stejně často.

Sní každý, i když o tom neví. Kdo opravdu nesní, může se z toho i zbláznit. Pokud totiž z nějakých důvodů bude vaše snová fáze spánku (REM) zkrácená nebo jinak narušena (v pozadí mohou být léky na spaní, alkohol, kofein apod.), je jen otázkou času, kdy se objeví vážné psychické potíže.

Zdá se nám pouze o tom, co známe – tvář vraha, který vás minulou noc honil, mohla být obličej důstojného pána, který seděl naproti vám ve vlaku, když jste kdysi s dědečkem cestovali na své první prázdniny bez rodičů. Ve snu si nic nevymýšlíme, to se pouze spojují různé informace z našeho celoživotního archivu v emočním kontextu, jenž vychází z našeho nevědomí.

Asi 12 % lidí má černobílé sny – pokud patříte k nim, užijte si takové umělecké zobrazení. Není známo, zda má barevný sen silnější emoční náboj než sen černobílý.

Inkorporaci do snu, tzv. snovou inkorporaci, známe asi všichni: reálný zvuk z okolí se stane součástí snu. Např. zvuk budíku mozek interpretuje během snu jako hudbu nebo jako zvuk budíku, který zazvoní, když se vám zdá, že spíte a vtom zazvoní budík. Pokud jste na drastické dietě, může se vám zase zdát, že jste hladová a že se dobře najíte – užijte si to, nemá to žádné kalorie! (Nemluvím ovšem o tom, že jako „ná-měsíčná“ stojíte před otevřenou ledničkou a snová inkorporace se změnila na inkorporaci zmrzliny polévkovou naběračkou.)

Sny jsou plaché: když chrápete, tak se vám v těch chvílích nic nezdá.

Igor Bukovský, z knihy Návod na přežitie pre ženu

Pomáhá kokosový tuk proti obezitě?

Byl jsem překvapen, když jsem narazil na důkazy o tom, že kokosový tuk může pomoci při obezitě.

Ze serveru [NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org)

Ukázalo se, že když výzkumníci plnili žaludky potkanů purifikovanými mastnými kyselinami se středním řetězcem, což je jedna složka kokosového oleje, nakonec toho celkově zkonzumovali méně; nevíme ale, jestli tento poznatek má nějaký význam i pro lidi – dokud to u nich nevyzkoušíme.

Vědci porovnávali ve studii snídani se stejným počtem kalorií v podobě mléčného tuku, kokosového tuku anebo loje (hovězího tuku). U zkoumaných osob se neprojevil žádný rozdíl ohledně pocitů sytosti anebo toho, kolik následně snědli při obědě. Odkud tedy pochází myšlenka, že kokosový tuk je v něčem odlišný?

Před šesti lety byly publikovány výsledky otevřené pilotní studie, během níž mělo 20 mužů a žen jíst denně 2 polévkové lžíce kokosového tuku. Po měsíci se u mužů ukázalo, že zeštíhli v pase asi o 2 centimetry.

Otevřená studie znamená, že účastníci věděli, co jedí; neexistovala žádná kontrola placebem. Ve skutečnosti neexistovala vůbec žádná kontrolní skupina, takže nemůžeme vědět, jestli by se tyto účinky nedostavily i bez kokosového tuku. Ve výživových studiích je totiž dobře znám jeden účinek, kdy pouze to, že jste účastníkem takové studie a tedy pod dohledem, vede k tomu, že má člověk sklon snižovat svůj kalorický příjem – protože si je vědom toho, že se mu někdo dívá přes rameno a že jej budou vážit.

Teprve v roce 2015 byla vypracována kontrolovaná studie, která se zabývala konzumací kokosového tuku ve vztahu k obvodu pasu mužů i žen. Asi stovka mužů a žen dostávala po dobu tří měsíců asi polévkovou lžici kokosového tuku denně. Po třech měsících zeštíhli v porovnání s kontrolní skupinou v pase asi o 2 centimetry. Co ale dostávali účastníci z kontrolní skupiny? Nic. Placebo se nepodařilo, a tak vědci vlastně srovnávali intervenci něčím s nulovou intervencí.



Teprve v roce 2015 byla vypracována kontrolovaná studie, která se zabývala konzumací kokosového tuku ve vztahu k obvodu pasu mužů i žen. Asi stovka mužů a žen dostávala po dobu tří měsíců asi polévkovou lžici kokosového tuku denně.

V takovém případě se často projeví placebo efekt, a to bez ohledu na skutečnou účinnost léčby. Vědci navíc doporučili experimentální skupině, aby svoji dávku kokosového tuku užívali s ovocem. Pokud toto vedlo ke zvýšení konzumace ovoce, tak to mohlo samo o sobě přispět k zaznamenanému výsledku; spotřeba ovoce bývá totiž navzdory jeho obsahu cukru spojována s účinky proti obezitě.

Chceme-li zjistit, jestli má kokosový tuk skutečně nějaké zvláštní účinky, musíme lidem podávat lžici kokosového tuku vs. lžici nějakého jiného tuku či oleje. Teprve pak uvidíme, jestli se projeví nějaký rozdíl. Když toto v další studii proběhlo – 2 lžíce kokosového tuku oproti 2 lžicím sójového oleje denně – nebyly zjištěny významné rozdíly

v obvodu pasu. Došlo však k tomu, že se ve skupině na kokosovém tuku významně zvýšila inzulinová rezistence, která je tím, co způsobuje cukrovku 2. typu. A to navzdory tomu, že bylo účastníkům doporučeno zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny a snížit obsah cukru a živočišného tuku. A také navzdory pohybovému programu, který zahrnoval doporučení věnovat čtyři dny v týdnu 50 minut chůzi.

Jediná další placebem kontrolovaná studie kokosového tuku ve vztahu k obvodu pasu byla publikována v roce 2017. Ani zde nebyly zaznamenány významné změny váhy ani obvodu v pase nebo přes boky. Nezměnilo

se ani množství celkového tuku, břišního tuku či tuku na hýždích. Pokud tedy podle výsledků žádné dosavadní studie nepřinášejí kokosový tuk žádnou výhodu oproti placebu, jak mohou zastánci kokosového tuku tvrdit opak?

Propagátoři kokosového tuku rádi hovoří o výsledcích studií, jako byla například ta, která ukázala, že lidé žijící na tichomořských ostrovech, v jejichž jídelníčku je kokos stále ještě hodně zastoupen, bývají štíhlejší než ti, kteří se stravují moderněji s menším zastoupením produktů z kokosu. Zkuste ale hádat, jaký asi byl jídelníček těch „modernějších“? Moderní způsob stravování v této studii charakterizovala velká spotřeba klobás, vajíček a rafinovaných potravin. ☺

Olivy – na ledviny, pro cévy i na chuť

Kdysi jsem dostala dárek – tak trochu danajský. V dobách, kdy u nás olivy prostě „nebyly“, já je dostala.

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

To proto, že je jednomu mému příbuznému taky někdo věnoval. Buď je sehnal v tuzexu, nebo v zahraničí. No a jemu nechutnaly, tak prý jestli to nechci... Ochutnala jsem – nic moc. Nebyla jsem na tu chuť zvyklá. Jenže ty olivy byly plněné mandlemi. Tak to byl tenkrát taky „úzký profil“. No a vyhodte sklenici mandlí! Tak že bych snědla aspoň ty mandle? S chutí do toho! Jedla jsem... a pomalu si zvykala. No a pak jsem „dojela“ i ty olivy.

Vzpomněla jsem si na to, když jsem viděla film z Řecka. Už si ho nepamatuji, jen to podstatné, to „olivové“, mi utkvělo: Starý

Řek se setká s vnukem, který patrně dosud žil mimo vlast a teď si na ni zvyká, tedy i na tradiční jídla, jako jsou nakládané olivy. Děd trpí, že vnuk olivy považuje za hnus. Vnuka mrzí, že se dědeček trápí, a tak se v noci tajně odhodlá, že ty příšerné olivy přece jenom zkusí. Ochutná jednu – brrrr! Druhou – brr! Třetí – už jen br! No, a pak zjistí, že je to vlastně dobré, a už se jenom láduje. Ani neví, že dědeček ho užasle pozoruje a raduje se, že se vnuk neodrodil. No a já jsem na tom podobně. Ten danajský dar mě stál už hodně peněz. Kdybych ho tenkrát neochutnala, olivy bych mít nemusela

a ušetřila bych... Ba ne, ničeho nelituji, stejně jako Edith Piaf.

Někdo je nemůže ani vidět, jiný je miluje. Ten druhý dělá dobře. Olivy jsou nejen dobré, ale taky zdravé. Olivy a z nich lisovaný olej – ten první, zastudena lisovaný, zvaný panenský, obsahují nejen železo, vápník a hořčík, ale taky spoustu vitamínů. Například E. Některé z nich považujeme za antioxidanty – to je laicky řečeno něco jako prostředek proti korozi – prostě abychom déle drželi pohromadě.

No a ještě něco cenného olivy umějí – snížit hladinu cholesterolu. Oliva je hotová lékarna, no a musíte uznat, že jejich konzumace je opravdu příjemnější, než když má člověk pozřít hořké – a mnohdy drahé – pilulky. Olivy podporují také ledviny při jejich boji s různými jedy. Chcete-li se inspirovat v jižních zemích a udělat tak něco pro zdraví, dejte si chleba s olivami a s cibulí.

Pokud se vydáte do Provence, olivy tam najdete v omáčkách, salátech, na koláči *quiche*, na pizze a také spolu s kapary v pastě známé po názvem *tapenade*, která se maže na chléb či pečivo.

Kdybychom byli tak odolní jako olivovník – to bychom se měli. Některé olivovníky v Getsemanské zahradě u Jeruzaléma prý pamatují dokonce i Krista. Možné to je – nejsilnější z nich má kmen o průměru dvou metrů. Starší olivovníků se opravdu nepočítá jen na roky, desítky či stovky let, ale dokonce na tisíciletí.

Znalec oliv, potravinář, který působil v Řecku, ví o olivách své. Vyprávěl, že některé nakládané olivy by se ani nedotkl – je „vylepšená“ chemicky, ale že miluje odrůdu, které se říká *kalamata*. Kalamaty jsou černé s fialovým nádechem, ale ty prý tady nemohou sehnat. Když jsem řekla, že mám též nejraději kalamaty a že si pro ně chodím do té a té prodejny, řekl, že to je úžasný pokrok a že se tam honem musí stavět. Kalamaty dnes běžně seženete v obchodních centrech v koutcích s řeckými potravinami nebo o dovolené na tržištích ve Středomoří. Poznáte je podle špičky a hlavně – podle chuti. Jsou prostě nejlepší!

Pokud trpíte žlučnickovými kameny, berete tři lžice olivového oleje s citronovou šťávou před spaním a po probuzení. Kameny by se měly časem vyloučit stolicí. Vysledovala jsem si také, že pokud si vezmu několik nakládaných oliv *kalamata* v situaci, kdy na mě „něco leze“, situace se vylepší podobně jako při použití švestiček umeboshi.

Když jsem se dočetla, že olivy obsahují všechny esenciální aminokyseliny, řekla jsem si: „Aha, tak proto já mám nezřízenou chuť na olivy. Tělo je nezbytně potřebuje!“ ●



Pokud se vydáte do Provence, olivy tam najdete v omáčkách, salátech, na koláči quiche, na pizze a také spolu s kapary v pastě známé po názvem tapenade, která se maže na chléb či pečivo.

Hrozí veganům nedostatek bílkovin?

Bílkovina je jednou ze základních složek veškerých buněk v našem těle.

Z knihy Romana Pawlaka Na obranu vegetariánství. Vydaly Prameny zdraví.

Funguje v organismu v podobě enzymů, hormonů, přenáší živiny, je součástí struktury buněčné membrány, podílí se na syntéze DNA, udržuje acidobazickou rovnováhu a také plní funkci prekurzoru některých vitamínů a dalších důležitých látek.

Bílkovinu odborně nazýváme protein. Tento výraz pochází z řeckého protos, což je vykládáno jako „mající základní význam“. Nepostradatelnost bílkoviny pro zdraví člověka dokládá stav obyvatel nejchudších zemí Afriky a Asie, jako jsou Nigérie, Somálsko,

Súdán, Severní Korea nebo Filipíny, kde je nedostatek této látky vzhledem k nedostupnosti potravin poměrně rozšířeným jevem. Následky nedostatečného přísunu bílkovin v potravě jsou závažné: zbrzdění růstu, mentální retardace, lámavost kostí, poruchy vstřebávání živin a mnohé další zdravotní problémy, z nichž některé jsou nezvratné.

Přestože bílkovina plní v organismu různé funkce, denní potřeba bílkovin u dospělého člověka je poměrně malá a činí sotva 0,8 g na každý kilogram tělesné hmotnosti. Znamená

to, že osoba, která váží 50 kg, potřebuje 40 g bílkoviny, osoba s tělesnou hmotností 60 kg – 48 g a osoba s váhou 70 kg – 56 g bílkoviny denně. V případě těhotných žen se doporučuje dodatečně 25 g bílkoviny v druhém a třetím trimestru. Na základě údajů z výživových tabulek můžeme říci, že vegetariáni a vegani si mohou zajistit potřebné množství bílkovin příjmem různých rostlinných produktů, zejména fazolí a sóje.

Rostlinné bílkoviny jsou plnohodnotné

V otázce příjmu bílkoviny u vegetariánů je důležité zdůraznit, že maso a živočišné výrobky jsou hlavním zdrojem bílkoviny pouze v zemích Severní Ameriky a Evropy. Například ve Spojených státech pochází 42 procent bílkoviny z konzumace masa, drůbeže a ryb, zhruba 20 procent z mléčných výrobků a přibližně 18 procent bílkovin zajišťuje příjem obilovin. V rozvojových zemích pochází 43 procent celkového příjmu bílkovin z pšenice, 39 procent z rýže a 12 procent z kukuřice. Tyto údaje jasně ukazují, že v mnoha zemích světa převažuje bílkovina konzumovaná v podobě rostlinné bílkoviny. K nedostatku bílkoviny dochází pouze v případě, kdy lidé nemají zajištěno dostatečné množství jídla (kalorií).

Institute of Medicine, působící při Americké akademii věd, v dokumentu věnovaném tematice bílkoviny konstatoval: „Vegetariánské diety, obsahující různorodé obilné výrobky a luštěniny, poskytují stejně kvalitní bílkovinu jako produkty z masa. Vegetariáni, kteří zahrnují do své stravy rozmanité rostlinné produkty, přijímají dostatečné množství bílkoviny.“ Tento zdroj také uvádí, že „dostupná zkoumání nepoukazují na nutnost stanovit jiná doporučení týkající se příjmu bílkoviny u vegetariánů, kteří užívají různorodé rostlinné potraviny obsahující bílkovinu“.

Podle expertů pro vegetariánskou výživu z Americké dietetické asociace (American Dietetic Association) „rostlinná bílkovina může pokrýt potřeby organismu, pokud je dodržována pestrost ve výběru rostlinných produktů a příjem dostatečného množství kalorií. Výzkumy prokazují, že strava sestávající z rozmanitých rostlinných produktů přijímaných po celý den je schopna dodat všechny nezbytné aminokyseliny.“

Jednou z příčin, kvůli které někteří vědci v minulosti zpochybňovali možnost dodání dostatečného množství bílkovin u vegetariánů, je skutečnost, že obilné výrobky obsahují poměrně malé množství lysinu, jedné ze základních aminokyselin. Světová zdravotnická organizace a Food and Agriculture



V mnoha zemích světa převažuje bílkovina konzumovaná v podobě rostlinné bílkoviny. K nedostatku bílkoviny dochází pouze v případě, kdy lidé nemají zajištěno dostatečné množství jídla (kalorií).

Organization (FAO) doporučují, aby děti starší než jeden rok a dospělí přijímali lysin v množství 52 až 45 mg podle věku v každém gramu konzumované bílkoviny (u ročních nemluvňat je potřeba větší než u dospělých lidí). V průměru to znamená, že zdrojem příbližně 5 procent přijímané bílkoviny by měl být lysin. Dostatečné množství této aminokyseliny je možné organismu bez potíží dodat prostřednictvím různých produktů, včetně ořechů, luštěnin a obilovin, které jsou běžně používány mnohými vegetariány. Obsah lysinu ve fazolích prakticky činí více než 5 procent celého obsahu bílkoviny.

V knize *Dietetický průvodce vegetariánskou stravou (The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets)* je uveden následující citát týkající se rostlinné bílkoviny: „Obecně lze říci, že vegetariáni by se otázkou dostatečné konzumace bílkoviny neměli trápit. Potřeba bílkoviny je bez problémů pokryta, pokud se strava skládá z různorodých rostlinných produktů a obsahuje dostatečné množství kalorií. Kromě ovoce obsahují mnohé rostlinné výrobky velké množství bílkoviny, pokud dbáme na jejich kalorickou hodnotu. Ve skutečnosti je v mnohých z nich větší množství bílkoviny než v produktech ze zvířat, jako jsou hovězí maso či mléko, obsahující velké množství tuku.“

Rostlinné bílkoviny pomáhají

Výhody rostlinné bílkoviny oproti bílkovině z masa a ze živočišných produktů objasňují následující citáty, pocházející z materiálů Světové zdravotnické organizace a z článků zveřejněných ve vědeckých časopisech: „Celosvětová konzumace živočišných bílkovin na osobu je spojena se zvýšeným rizikem zlomenin kyčle u žen. Konzumace živočišných bílkovin souvisí se zvýšeným rizikem zlomenin kyčle u žen ve věku nad 50 let“.

„Aminokyseliny obsahující síru, nacházející se v produktech bohatých na bílkoviny, jsou metabolizovány na kyselinu sírovou. Produkty živočišného původu poskytují především prekurzory kyselin; konzumace živočišných bílkovin má vysokou korelaci s množstvím kyseliny vylučovaným ledvinami. Oproti tomu ovoce a zelenina jsou zdrojem organických draselných solí, jako jsou citrát, malát či glukonát, jejichž metabolismus vede k vytvoření uhličitane draselného“.

Několik výzkumů z posledních let prokázalo kromě pozitivního vlivu rostlinné bílkoviny na prevenci osteoporózy také její pozitivní vliv na funkci ledvin. Ve výzkumu publikovaném v roce 2010 v časopise *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* bylo zjištěno, že u pacientů se selháním ledvin, kteří se během jednoho týdne



Osoby, které popírají, že vegetariáni či vegani mohou ve své stravě přijímat dostatečné množství bílkovin, se neseznámily s výsledky vědeckých výzkumů, týkajících se této problematiky, ani nejsou seznámeny s doporučeními prestižních dietetických organizací.

stravovali vegetariánsky, došlo ke snížení fosforu v krvi a moči. Maso a živočišné produkty (včetně mléka a mléčných výrobků) totiž obsahují poměrně velké množství fosforu. Vysoká úroveň fosforu u pacientů s ledvinovými onemocněními vede ke kardiovaskulárním onemocněním a zvýšenému riziku úmrtí. Osoby s ledvinovými onemocněními mají potíže s vylučováním nadbytku fosforu z organismu. Podle autorů „výzkum prokázal, že zdroj bílkoviny má značný vliv na homeostázi fosforu u pacientů se selháním ledvin“.

Výše uvedené citáty z dokumentů publikovaných prestižními organizacemi a uznávanými autory nejen poukazují na to, že není žádný problém zajistit si vegetariánskou stravou potřebné množství bílkoviny, ale také že bílkovina z rostlinných výrobků má na zdraví pozitivní vliv.

Na základě těchto tvrzení můžeme proto konstatovat, že osoby, které popírají, že vegetariáni či vegani mohou ve své stravě přijímat dostatečné množství bílkovin, se neseznámily s výsledky vědeckých výzkumů, týkajících se této problematiky, ani nejsou seznámeny s doporučeními prestižních dietetických organizací. Nedostatek bílkoviny je častým problémem pouze v těch regionech světa, kde lidé nemají zajištěn dostatečný příjem

Obsah bílkovin v některých potravinách

Potravina (100 g)	Bílkoviny (g)
Vlašské ořechy	15,2
Mandle	21,2
Arašídové ořechy	25,8
Sója	16,6
Tofu	17,2
Zelená čočka	25,8
Bílá fazole	9,7
Bob	7,6
Cizrna	8,9
Pšenice	10,9
Oves	13,7
Ječmen	2,3
Proso	3,5
Pohanka kroupy	3,4

potravin. Ovšem i tam je nedostatek bílkoviny léčen podáváním rostlinných výrobků, jako je například máslo z arašídových ořechů smíchané se sušeným mlékem. ●

Nezapomínejme na vodoléčbu

Voda má jedinečné terapeutické vlastnosti. Dokáže zklidnit mysl, uzdravit tělo i uhasit žížeň.

Winston Craig, www.vegetarian-nutrition.info

Mnozí se nabíjejí na břehu oceánu, když naslouchají vlnám či bušení příboje. Další rádi pozorují vysoké kaskády vodopádů. Ke zklidnění mysli přispěje i šumění fontány či horského potoka nebo říčky. Teplá sprcha nebo koupel či sauna poslouží k relaxaci, zatímco studená sprcha zapůsobí naopak povzbudivě. Pouhých deset minut ve vířivce odstraní úzkost a zvýší pocit pohody.

Voda se nejen v tekuté podobě, ale také v podobě ledu či páry používá ke zmírnění bolesti a úzkosti, při léčení různých poruch a pro podporu zdraví. Terapeutické využití vody má dlouhou historii. Již ve starověké egyptské, řecké a římské kultuře byly koupele známým léčebným prostředkem. Hippocrates předepisoval nemocným koupele v pramenité vodě. Římští lékaři Celsus a Galen se snažili předcházet onemocněním koupelemi v teplé a chladné vodě. Islámské lázně se užívaly k očištění, pro odpočinek i potěšení.

V Rakousku se na začátku 19. století stal známým průkopníkem používání vodoléčby Priessnitz. Za působení dr. Kellogga byla vodoléčba populární i v americkém sanatoriu v Battle Creeku. Hydroterapie jsou i dnes oblíbené v lázních a střediscích životního stylu, kde se používají na tišení bolesti, pro úlevu od bolení hlavy, proti bolavým svalům a kloubům, ke snížení horečky a jako prostředek, který napomáhá celkovému zotavení.

Užívání horké vody člověka uvolňuje, zatímco studená voda naopak povzbuzuje. V rámci určitého rozpětí platí, že čím větší je výchylka od teploty těla, tím je účinek silnější. Střídání teplé a studené vody zlepšuje krevní oběh a posiluje imunitu. Doporučuje

se střídání tři minuty horké vody s 20–30 vteřinami vody studené. Mezi terapeutické způsoby vodoléčby patří třetí žínkou, obklady, zábaly, koupele nohou, vířivky, sprchy a stříšky. Účinné užívání vodoléčby si vyžaduje čas a znalosti.

Studená voda se běžně užívá na redukci zánětu. Pacienti s rakovinou jsou svědky toho, jak se po nasazení studené vody zvyšuje počet jejich bílých krvinek. Užívání vodoléčby studenou vodou přineslo u pacientů s chronickým obstrukčním plicním onemocněním snížení četnosti infekcí, došlo ke zvýšení počtu bílých krvinek a zlepšení celkového stavu. Vodoléčba se používá i při revmatoidní artritidě, osteoartritidě, ankylozní spondylitidě, fibromyalgii a omrzlinách.

Proplachování nosních dírek slaným roztokem dokáže ulevit od příznaků akutního zánětu dutin. U pacientů se selháváním srdce se po teplé koupeli nebo mírném saunování projevilo zlepšení kardiacních funkcí. Dětem, které trpí astmatickou bronchitidou, mohou přinést úlevu některé specifické druhy vodoléčby.

Vodoléčba ulevuje od bolesti a napomáhá uvolnění. Při střevních křečích přinese úlevu podávání teplé vody. Ledové obklady se dají užít při bolestech zad, zranění kolene a při léčbě hemoroidů. Pára se často používá jako nosič éterických olejů, které se používají při léčbě dýchacích cest.

Vodoléčba také napomáhá rychlejšímu zotavení po fyzickém zatížení. Lidé, kteří si dopřáli po sportovní aktivitě sprchu a třicetiminutovou koupel ve vířivce, měli poté nižší srdeční frekvenci a nižší krevní tlak než ti, kteří třicet minut odpočívali vleže. ●



Progresivní závislost

Snadná dostupnost pornografie je omračující a množství jejich uživatelů překvapí ještě víc.

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

Dvanáct procent (4,2 miliony) všech internetových stránek je věnováno pornografii a pouze 3 % z nich vyžaduje ověření odpovídajícího věku. 25 % prohlédávání pomocí různých prohlížečů (68 milionů denně) se vztahuje k pornografii. 35 % veškerého staženého materiálu (asi 1,5 miliardy měsíčně) tvoří pornografie, 60 % všech návštěv internetu má sexuální charakter. 37 % duchovních uvádí, že bojuje s internetovou pornografií. Odhady velikosti celého pornografického průmyslu se pohybují mezi 4 a 10 miliardami dolarů ročně.

Největší skupinu uživatelů pornografie po internetu představují mladí ve věku dvanáct až sedmáct let. 90 % osmiletých až šestnáctiletých uvádí, že při vypracování domácích úkolů narazili minimálně na jednu pornografickou stránku. Vystavení traumatizujícímu a šokujícímu obrazovému materiálu může vyvolat znechucení a současně i fascinaci. Podle výsledků jednoho výzkumu navštívilo pornografické stránky nebo stránky se sexuálním obsahem 44 % dospívajících. 10 % dospělých se přiznává k internetové sexuální závislosti. Podle výsledků jedné studie mělo rané vystavení pornografii (před čtrnáctým rokem) za následek vyšší riziko deviantního sexuálního chování, zejména znásilnění. 53 % lidí sexuálně obtěžujících děti používalo pornografický materiál jako stimul, když se chystali pachat tento čin.

Obzvlášť znepokojivé výsledky vykazují dětská pornografie: její konzumenti jsou stále častěji pachatelé znásilnění a jiných sexuálně motivovaných trestných

činů; pedofilové je používají pro svůj záměr jako donucovací nástroj u svých dětských obětí; děti, které se na ni dívají, jsou vystaveny podstatně většímu riziku, že se z nich vyvinou sexuálně narušené osobnosti; běžným důsledkem jsou neplánovaná těhotenství; může to podněcovat děti k obtěžování dalších dětí a mít negativní vliv na exponované dětské postoje, hodnoty, emoce i na jejich identitu.

Je zřejmé, že pornografie není nevinným způsobem trávení volného času. Čím víc člověk pornografii vyhledává, tím větší riziko je, že to, co vidí, bude chtít prožívat v realu, včetně sexuálního napadení, znásilnění či obtěžování.

K sexuální závislosti dochází, když se člověk stane nutkavě závislým na sexuálních myšlenkách či aktivitách za účelem vyvolat změnu nálady. A mnohdy se stává, že to, co začalo jako pouhá náhodná zvědavost, se časem rozvine do podoby nutkavé sexuální závislosti.

I když se někdo může dívat na pornografické obrázky, aniž by se z toho stal celoživotní zvyk, účinky pornografie jsou ve všech případech progresivní, návykové a škodlivé. Sledování pornografie prakticky vždy snižuje schopnost jedince milovat a zakoušet přiměřenou intimitu v běžném vztahu. Na osobu opačného pohlaví není nahlíženo jako na celistvou osobnost, což má za následek narušení nejhlubšího vyjádření lásky a důvěry, ze kterého se mohou muž a žena společně radovat.

Sexuální závislost mění chemii mozku podobným způsobem jako závislost na drogách nebo alkoholu. Rovněž u této závislosti je důležité spolupracovat při diagnostikování tělesného a psychického stavu i při léčbě s lékařem-odborníkem. Úplné uzdravení je naštěstí možné, včetně obnovení obvyklých sexuálních myšlenek, pocitů a funkcí. Stejným způsobem, jako dochází při nevhodných volbách k mapování mozku směrem k vytvoření škodlivých návyků, dokážou pozitivní volby přemapovat mozek takovým způsobem, že se závislostí rozlomí a člověk může opět žít životem naplněným svobodou. ●





Chce, abyste se omluvil

Pro ženu v manželském vztahu je velmi důležité, aby zažívala pocit spojení se svým manželem.

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

Pokud dojde k rozepři, konfliktu nebo jen pocitu napětí, není mezi vámi úplný mír, a nemůžete tedy mezi sebou cítit ani skutečné spojení. Bez míru ve vašem vztahu vaše manželka nebude cítit vaši blízkost ani otevřenost a určitě si bude myslet, že jí nerozumíte. To vše má svůj původ v napětí nebo roztržce mezi vámi.

Nezávisle na vědcích, kteří spojení zkoumají, jsem studoval Bibli a narazil na jeden paradox. Zjistil jsem, že Bůh měl v úmyslu, aby v manželství existoval určitý konflikt (viz 1. Korintským 7,3–4). I sekulární výzkum ukázal, že jistý konflikt existuje i v těch nejlepších manželstvích.

Když létají jiskry a manželé jsou spolu v konfliktu, vážném či drobnějším, samozřejmě to znamená riziko. Situace se může

ubírat jedním ze dvou směrů. Jiskry mohou roznitit zvládnutelný oheň, který prohřeje dům a přinese teplo a pohodlí, nebo mohou způsobit požár, který celý dům spálí. Všechny manželské páry si musí uvědomit, že jiskry se objevovat budou. Otázka je, jak si s nimi poradí.

Manželé to spolu mohou „vyřešit“

Když spolu máte konflikt, manželka to pravděpodobně pozná dříve než vy. Cítí se být vámi zavržená, jak to vy z její strany necítíte; proto chce, aby se to mezi vámi vyřešilo, a s tímto cílem jde za vámi. Když dáte hlavy dohromady a problém řešíte, dáváte dohromady také svá srdce. To je pro ni velice cenné. Pro vaši manželku je velmi důležité vědět, že je mezi vámi dvěma zase mír.

Neodmítejte cestu k usmíření tím, že před konfliktem s manželkou utečete. Konflikt neznamená, že máte špatné manželství. Bible ve skutečnosti říká, že ti, kdo vstoupí do manželství, „budou mít soužení“ (1. Korintským 7,28 – ČSP). Protože máte rovnocenné, ale odlišné potřeby, budete prožívat konflikt. Můžete to však vyřešit jako partneři. Muž by neměl jednat nezávisle na své manželce a žena by neměla jednat nezávisle na svém manželovi. Manželé by měli a mohou jednat společně.

Jako by zde Bůh říkal: „Dopustím, aby ve vašem manželství existovalo napětí. Chci, abyste na tom pracovali, protože až napětí mezi vámi budete řešit, váš vztah se prohloubí a pak ještě trochu víc, a tak tomu bude po celý váš život – dozadu a dopředu, dozadu a dopředu.“

Moje žena vždycky začne být „historická“

Když jsem s jedním mužem mluvil o jeho manželství, prohlásil, že pokaždé, když se s manželkou pohádají, začne být „historická“. Abych se ujistil, že jsem mu dobře porozuměl, zeptal jsem se ho, zda nechtěl říct „hysterická“. „Ne,“ odpověděl, „historická. Pořád vytahuje něco z minulosti.“

Takto v historii vyniká mnoho žen. Proto manželovi příliš neprospěje, když se snaží ukončit konflikt slovy: „Tak na to prostě zapomeňme.“ Ona takto neuvažuje a nezapomene na to. Na chvíli možná ano, ale zase si vzpomene a nakonec svému manželovi začne opět „přehrávat historii“.

Téměř každý ženatý muž, s nímž jsem kdy mluvil, může vyprávět o zdánlivě neomezené kapacitě své manželky pamatovat si, co kdo řekl, kde se to stalo, co měl kdo na sobě atd. Vaše žena je utvořena tak, aby se mohla stávat „historickou“, připomínat problémy, na které jste už úplně zapomněl, vracet se na začátek a snažit se je vyřešit. Vytahuje je, aby mohla pročistit vzduch a cítit ve vašem vztahu lásku. A vy, nebohý manžel, který stojí ve zmatku před zdánlivě nadlidskou pamětí, budete muset dojít do bodu, kdy přijmete, že tu působí její propojená osobnost a že ona na to „prostě zapomenout“ nemůže.

Kdykoliv začne být „historická“, snaží se s vámi smířit. Chce, abyste k ní byl otevřený, a snaží se podpořit porozumění a mír mezi vámi. Chce mít jistotu, že se na ni nezlobíte, aby se mohla cítit milovaná. Nesnaží se vás provokovat, přestože to tak může vypadat, když přednáší svou historickou tirádu. Pro manžela je těžké tomu uvěřit. Muž, který mi vyprávěl, že jeho žena bývá často „historická“, byl víc než skeptický, když jsem se mu snažil vysvětlit, že se jen mezi nimi snaží zvýšit pocity lásky.

„To rozhodně ne,“ řekl v ohromení. Nicméně to tak je, protože právě tak myšlení ženy funguje. Dvě ženy, dobré přítelkyně, se mohou vážně nepohodnout, ale později – třeba další den nebo jen za půl hodiny – to vyřeší, když si navzájem vyjasní svá stanoviska. Celé to vyloží na stůl a nakonec jedna druhou poprosí o odpuštění. Potíž je v tom, že typická žena přijde domů a bude se snažit stejným

způsobem řešit konflikt i s manželem. S ním to tak ale nefunguje. Proč? Protože typický muž řeší konflikt bez mnoha řečí, sdělování pocitů a omluv.

Když ukončíte diskusi slovy: „Prostě na to zapomeň,“ vaše žena si pravděpodobně bude myslet, že se na ni dál potají zlobíte a že to ve skutečnosti vyřešené není. Bez pořádného řešení nemůže být dost dobře šťastná a spokojená.

Pro každého manžela, který chce omezit množství nekonečných hádek, je cesta k míru jasná. Musí se naučit prostě říct: „Miláčku, je mi to líto. Odpuště mi, prosím? Tohle jsem nechtěl.“ Udělejte to, i když podle vašeho mínění větší díl viny leží na ní. Na míře viny tady nezáleží. Jako vždy jde především o lásku a úctu.

Stručný kurz usmířování

Ještě nevíte, jak se s manželkou usmířit? Zde je několik dobrých metod a principů, které jsou v souladu s Biblií.

Za prvé mějte absolutní jistotu v moc vašeho láskyplného chování. Dovolte mi pa-

cítím, že si mě manželka neváží. Co mám dělat?“ V takovém bodě máte právo říci: „Snažím se ti ustupovat a projevovat ti lásku, ale připadám si znevažovaný. Cítíš z něčeho, co říkám, nelásku?“ Ženy s dobrou vůlí obvykle kladně reagují na rozumné, láskyplné a upřímné prosby a snaží se být uctivější. Jestliže to vaše žena napoprvé „nepochopila“, velice pravděpodobně to pochopí napodruhé.

Za druhé k míru mezi vámi přispěje, když ji nebudete obviňovat a místo toho přiznáte svůj díl viny. Již jsem to zmínil, ale pro zdůraznění to zopakuj: přiznejte, kde jste udělal chybu, a omluvte se. Pro ženu to znamená důležitý bod obratu, ale jeho význam se ještě zvýší, když dodáte: „Myslím, že opravdu chápu, jak se cítíš a proč takhle reaguješ. Odpuště mi, prosím?“

O přiznání viny platí ještě jedna věc: Vaším motivem by nikdy nemělo být dosahnout toho, aby také přiznala, že udělala chybu, ale přesně to se často děje. Ženy jsou stvořeny pro „rovnost“. Například se nechce cítit v podřízeném postavení nebo v nepravu, ale stejně tak nechce, abyste se takto cítil vy. Když přiznáte svoji chybu, předpokládám, že sama brzy řekne: „Není to jenom tvoje vina. Já za to můžu taky. Mrzí mě, co jsem udělala. Odpuště mi, prosím?“ Téměř pokaždé vám vyjde vstříc. Tak vypadá usmíření ve světě ženy.

Cesta ke smíření může být náročná, ale vždycky se vyplatí. Je paradoxní, že spousta mužů se namáhá v posilovně a snaží se vypadat jako Mr. Universe, protože si myslí, že ženy upoutá svalnaté tělo stejně jako muže žena v bikinách. Tak to ale nefunguje.

Ženu zaujme osobnost. Zvláštní je, že jedna z věcí, které na ni opravdu zapůsobí, jsou slova: „Je mi to líto. Prosím, odpuště mi.“ To se jejího ducha dotkne natolik, že vás může vzít za ruku a odtáhnout do ložnice. Možná to stojí i za možnou ztrátu úcty, co říkáte? Neříkám, že to tak funguje u každého manžela, ale je známo, že to tak funguje často. Po jednom programu na naší manželské konferenci za mnou přišel jeden muž a řekl mi: „Víte, to s tím omlouváním opravdu funguje. Tento týden jsem se omluvil čtyřiaosmdesátkrát.“ ●



rafrázovat Příklad 15,1: „Vlídna odpověď odvrací rozhořčení, obzvláště manželčino.“ Když se k ní během konfliktu jakéhokoli druhu zachováte láskyplně, s velkou pravděpodobností se dotknete nejhlubší části jejího srdce. Váš láskyplný postoj uvede v jejím ženském srdci něco do pohybu. Je tak stvořená. To hlavní je, že vám to vrátí. Když ale „ustoupíte“, určitě to myslíte opravdově. Pokud z vaší strany vycítí neupřímnost, budete mít na svědomí další otáčky „kruhu šílenství“.

Jistě, muž se může ptát: „Co když pořád projevují lásku a pořád ustupují, a přesto

Pražský heavy metal

Jsmo lidé vnitřka. Tím nemyslím nutně lidé obzvlášť zvnitřnělí, ale to, že většinu času trávíme uvnitř budov.

Tereza Šimůnková, Sedmá generace 6/2017

Optimističtější výzkumy udávají tři čtvrtiny, realističtější devadesát procent našeho života. Jenže zatímco na kvalitu venkovního prostředí klademe nějaké nároky, i když se v něm dnes ocitáme vlastně skoro omylem, kvalita vnitřního prostředí je většinou zcela pod naše rozlišovací schopnosti. Je čas to přehodnotit. Neziskové sdružení Arnika zveřejnilo zarážející výsledky historicky první studie, která zkoumala přítomnost těžkých kovů uvnitř pražských budov.

„Uvažovali jsme tak, že pokud se těžké kovy objevují ve výrobcích kolem nás, a to včetně vybavení domácností a kanceláří, pak se mohou uvolňovat i do vnitřního prostředí budov. Loni jsme sledovali těžké kovy v pískovištích – a k našemu překvapení jsme našli daleko nižší hodnoty, než v prachu

z vnitřních místností,“ popisuje Karolína Brabcová, expertka Arnika na toxické látky.

V květnu 2017 odebrala Arnika vzorky prachu ve dvaapadesáti pražských budovách – v šestadvaceti domácnostech a v šestadvaceti veřejných institucích. Vzorky následně nechali analyzovat na přítomnost pěti těžkých kovů (olova, kadmia, chromu, rtuti a arzenu) na Vysoké škole chemicko-technologické. Naměřené koncentrace nakonec porovnali s limity Ministerstva zdravotnictví, které regulují obsah těžkých kovů na dětských pískovištích. A nyní nepřichází moment překvapení: mnoho pražských domácností i veřejných budov jsou jako konzervy na těžké kovy, jejichž koncentrace překračuje venkovní prostor. Zkrátka myslet si, že za sebou zavřu dveře a mám vyhráno, je bláhové.

Dědictví průmyslového pokroku

Svá odběrná místa Arnika rozprostřela celkem rovnoměrně po celé Praze: zastoupeno je jak absolutní centrum (Staré i Nové Město, Malá Strana, Hradčany), industriální oblasti (Holešovice, Smíchov), tak periferie typu Radotín či Záběhlice. Stonásobně vyšší rozdíly koncentrací kadmia mezi vzorky z Dáblíc a Bubenče člověk tak nějak předpokládá, vždyť Dáblice jsou klidné a Bubenec rušná, jenže: stonásobně vyšší rozdíly koncentrací olova mezi zhruba stejně dopravně vytíženými Novým Městem a Žižkovem nedávají smysl. Arnika z tohoto důvodu promítla sledované lokality do imisních map a nenašla jasnou korelaci. Přítomnost těžkých kovů totiž není odrazem zátěže vnějšího ovzduší, ale pravděpodobně je způsobena vnitřními faktory, především vybavením místnosti.



„Nejvyšší hodnoty jsme naměřili ve starších budovách z první poloviny dvacátého století. Domníváme se, že tyto místnosti jsou buď vybaveny starým nábytkem, či stavebními materiály, jako je tvrzené PVC s obsahem olova, nebo olovo bylo v barvě pro nátěr stěn. Jedná se tedy spíše o jakési dědictví minulosti,“ říká Brabcová.

Jenomže s ekologickým dědictvím minulosti je to jako s jakýmkoli jiným břemenem – neseme ho dnes. Těžké kovy se sice v přírodě přirozeně vyskytují, na druhou stranu jich spousta uvolnila jen a pouze lidská činnost (těžba, metalurgický průmysl, sklářský, chemický, elektrický průmysl, elektronika, spalovací procesy, výroba a použití fosfátových hnojiv nebo jejich spalování...).

Kadmium a olovo můžeme nalézt ve starších nástěnných barvách, v kovových doplňcích interiéru, v tvrzeném PVC nebo deko-rech spotřebního zboží včetně porcelánového nádobí a nekvalitních hraček. Rtut se vyskytuje ve hnojivech a pesticidech. Arzen se používal na ochranu dřeva. Cigaretový kouř, rozbitý teploměr, stará odlupující se barva ze zdi nebo použití insekticidů v domácnostech se vyrovnají průmyslovému zdroji znečištění.

Sýkorky v dole

Letos v létě vyšla v mezinárodním odborném časopise Science Of The Total Environment studie s nepřijemným závěrem. Tým českých přírodovědců v ní zkoumal ve třinácti českých a moravských městech průnik těžkých kovů z prostředí do živých organismů. Za pověstného „kanárka v dole“ si vybrali sýkorky. Sýkora koňadra totiž často žije v městských parcích a zahradách, kde se žíví hmyzem a housenkami – a na vrcholu potravního řetězce tak ve svém těle hromadí těžké kovy z tkání své drobné kořisti, která ukusovala městské listí a trávu. Ukázalo se, že všech šedesát odchycených ptáků mělo ve svém těle těžké kovy v poškozujícím množství.

Kumulace těžkých kovů ve tkáních u ptáků poškozuje krevtvorbu, mění složení bílých krvinek a snižuje koncentraci červených, což je podobné anémii u člověka. Některé těžké kovy, jako například zinek, měď, ale i trojmocný chrom jsou ve stopovém množství pro lidský organismus nezbytné. Těžké kovy z pražské studie Arniky ale reprezentují takzvané systémové toxikanty poškozující řadu orgánů již při nízkých dávkách. Jedná se mimo jiné o látky bioakumulativní, karcinogenní, poškozující centrální nervovou soustavu, reprodukční a hormonální systém, trávíci a vylučovací soustavu, krevtvorbu.

Lidé se sice na rozdíl od sýkorek (obvykle) housenkami nežíví, batolata a malé děti ale podobně jako ptáčci ozobávají svět. Proto



patří mezi nejrizikovější skupinu. Navíc jsou v prvních letech mnohem citlivější na toxické látky, oproti dospělému člověku efektivněji vstřebávají těžké kovy v trávicím traktu a vzhledem k nízké váze přijímají v důsledku vyšší dávky jeďů na kilo hmotnosti.

Těžké kovy je také pro organismus mimořádně obtížné vyloučit. Olovo z kostí je eliminováno za deset let, kadmium za deset až třicet let, polonium za třicet až padesát let. Biologický poločas eliminace plutonia je sto let. Při pohledu do mikroskopu krev zatížená těžkými kovy jemně svítí...

Zelené úřadování

Zpátky do Prahy. Zajímavě vyšlo také srovnání soukromých bytů a veřejných budov. Zatímco v hodnotách těžkých kovů se nelišily, kanceláře vykázaly až o třicet procent vyšší prašnost. Jedna polská studie dokonce uvádí ve vytížených kancelářích prašnost vyšší o 300 procent! (A s ní spojený nárůst obsahu některých těžkých kovů). Ale proč se v kancelářích práší víc než v bytech? „Tím, jak se v nich pohybuje více lidí, zanesou dovnitř víc prachu zvenčí. V kancelářích je také obecně více elektrostatických povrchů (kvůli elektrickému kancelářskému vybavení) a větráky počítačů mohou prach vířit. Často se jedná o daleko větší místnosti, kam se vejdou až stovky lidí, prach jsme měřili například v zasedacích místnostech,“ doplňuje Brabcová.

„Pozitivním výstupem bylo doporučení ze strany magistrátu, aby veřejné instituce zohlednily ekologická kritéria včetně absence toxických látek při nakupování vybavení kanceláří či renovaci svých budov. Toto takzvané zelené úřadování je běžnou praxí na západ od nás, kde se veřejné instituce snaží ve výběrových řízeních preferovat

ekologické výrobky, aby se po nich zvýšila poptávka, a klesla tak jejich cena i pro běžného spotřebitele.“

Podle náměstkyně primátorky Petry Kolínské (Zelení) si Praha může dát požadavek na produkty bez toxických látek do zadávacích podmínek, pokud bude vyměňovat zařízení ve svých objektech. Ale závěry studie podle ní nejsou tak dramatické, aby si vyžádaly plošnou výměnu vybavení v objektech vlastních městem.

Výsledky testu samozřejmě přednostně zajímaly Pražany z testovaných domácností. „Reakce byly velmi pozitivní. Lidé byli zvědaví, jak měření dopadne, a ptali se, jak se můžou znečištění bránit. Radíme kupovat výrobky od firem, které deklarují, že nevyrobějí zboží s obsahem toxických látek, či ještě lépe, které obdržely ekoznačku, čili prošly nezávislým hodnocením, že výrobek splňuje ekologické standardy. Spotřebitelé však mohou vybírat jen do jisté míry. Důležité je, aby státní správa šla ještě dále a skutečně uplatňovala evropské zákony tak, aby škodlivé a toxické látky byly zakázány ještě před tím, než se dostanou na trh ke zpracování,“ komentuje Karolína Brabcová.

Současná legislativa totiž paradoxně přítomnost nebezpečných látek ve vnitřním vybavení a stavebních materiálech nefeší, je velmi benevolentní, či přímo pozadu. Těžké kovy stále najdeme v řadě výrobků, kterými si vybavujeme domácnost – třeba podlahové krytiny z PVC jsou na čestném prvním místě. „Stavební sektor se stává takovým odpadštěm pro materiály obsahující toxické látky,“ poznamenává Brabcová. Jeho rozsah a finanční a politická moc může být odpovědí na otázku, proč nejen v Praze stále vládne heavy metal. ●

Řeč je o datlovi

Toho malého ptáčka jistě zběžně znáte, ale když se na něj podíváte zblízka, nebudete věřit svým očím.

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

Ano, řeč je o datlovi! Jeho zobák je nezvykle silný a důmyslný, silnější než zobáky většiny ptáků. Podobně i jeho pařáty. Většina ptáků má tři prsty vpředu a jeden vzadu, kdežto datel má dva prsty vpředu a dva vzadu, díky tomu vyleze kamkoli si zamane. Dokáže šplhat kolem dokola po kmeni, svisle nahoru a dolů a dokonce i do strany. Také má speciální ocasní peří, jiné, než mají ostatní ptáci. To jeho je mnohem odolnější s pružnými a velmi pevnými brky, to proto, že datel využívá ocas a pařáty jako trojnožku, jako stativ. Jakmile se takto stabilizuje, může se pustit do práce.

Asi vás napadne, že když se datel vrátí večer domů, postěžuje si ženě: „Ach zlato, mně zas tak třeští hlava. Celý den jsem s ní mlátil do stromu“. Ale neřekne to. Proč? Protože byl pro tento úkol inteligentně navržen. Mezi zobákem a lebkou má totiž měkkou chrupavku: protinárazový systém. A v poměru k váze svého těla má datel nejpevnější lebku z celé živočišné říše.

Mimochodem, neurochirurgové zkoumali, jakým způsobem je datlův mozek v lebce upevněn, když snáší takové otřesy. Hledali u něj inspiraci, jak pomoci lidem po úrazech hlavy.

Datel se svou pevnou lebkou, chrupavkou tlumící nárazy, velmi silným zobákem, vyztuženým ocasním peřím a mimořádně silným úchopem pařátů, je, zdá se, plně vybaven



k hledání potravy. Až na jednu drobnost. Jakmile si vyklove díru v kůře, musí být schopen odtamtud vytáhnout larvu nebo brouka. Ale jak? U většiny ptáků končí jazyk u kořene zobáku. Kdežto datel může vypláznout až

25 centimetrů dlouhý jazyk! Proč? Protože když vyvrtá díru, najde hmyzí tunel pod kůrou, strčí do něj svůj jazyk a pátrá, dokud nenajde brouka, a pak ho vytáhne ven.

Teď byste se měli zeptat: „Dokázal bych já vytáhnout jazykem brouka z díry?“ Jistě že ne. Tak jak to dokáže datel? Bůh totiž vybavil jeho jazyk na konci malými zpětnými háčky, kterými larvu do slova napíchne, aby mu neunikla. Ale to nemusí stačit. Jeho jazyk je proto vybaven ještě malou továrnou na lepidlo, která dokáže vyprodukovat přesně ten druh lepidla, který spolehlivě přilepí brouka, ale nikoliv zobák. Poté brouka vtáhne do zobáku.

Jestliže je evoluce pravdivá, máme tady problém. Řekněme, že celé stovky tisíc let má datel všechno tohle nářadí. Pak přilepí brouka na jazyk, vtáhne ho do zobáku a chce ho spolknout. Jenže s broukem musí spolknout i jazyk, kvůli lepidlu. A uduší se. Ale to se nestane. Proč? Protože jakmile dostane brouka do zobáku, začne jiná továrnička vyrábět rozpouštědlo a lepidlo se uvolní. Brouk se odlepi od jazyka a datel ho může spolknout. – Geniální design!

Když datel klove do stromu, otevírá oči mezi každým klovnutím, aby správně zamířil zobák, pak oči opět zavře a klovně. Slyšíte datla klovnoucího do stromu? To je fofr. A přitom mezi každým klovnutím otevře oči, zamíří zobák, zavře oči a udeří. Ale proč? Dříve se myslelo, že

si tím chrání oči před odlétávající kůrou, ale když vědci změřili sílu, zjistili, že je tak velká, že kdyby datel nezavřel oči, vytrhly by se mu při nárazu z hlavy. A já se ptám: už jste někdy viděli slepého datla? Ne, tohle se nikdy nestalo. Nikdy.

Existuje jeden zvláštní druh datla, evropská žluna zelená. Je to skutečně velmi speciální druh. Její jazyk je odlišný od jazyků všech živočichů, které znám. Například náš jazyk má kořen v hrdle a pokračuje přímo do úst. Jazyk žluny má také kořen v hrdle, ale pak vede dolů do hrdla, vrací se po zadní straně krku a pod kůží jde až na vrcholek hlavy. Pak prochází malým otvorem mezi očima, potom nozdrou a nakonec shora vstupuje do zobáku.

A opět ta samá otázka: jak se mohlo tohle vyvinout? Ptal jsem se na to řady evolucionistů. „Vysvětlete mi, jak a kdy se stihl jazyk žluny takto vyvinout?“ Neměli ani tušení. Ptám se jich: „Když říkáte, že se tenhle pták vyvinul z jiného tvora, tak který další tvor má tak komplikovaně vedený jazyk? A jak k této evoluci došlo?“ Nevěděli. A co odpovím já, jako kreacionista? Řekl bych, že Bůh vytvořil tuhle malou žlunu jako svědectví designu pro celou evoluční komunitu, která pro ni i přes veškerou snahu nemá žádné evoluční vysvětlení.

Přesně o tom totiž hovoří Bible v Listu Římanům v první kapitole, kde čteme, že když lidé zkoumají stvoření, zkoumají to, co stvořil Bůh, a pokud to odmítají, je to kvůli jejich bezbožnosti. A přesně to si myslím, že se skutečně děje. Jsem přesvědčen, že mnoho

Když vědci změřili sílu úderu datla, zjistili, že je tak velká, že kdyby datel nezavřel oči, vytrhly by se mu při nárazu z hlavy.

velmi vzdělaných a chytrých lidí provádí vědecký výzkum a dělají to skvěle, ale jednoho dne dojdou do bodu, kdy se musejí rozhodnout: „Vznikla tahle věc dlouhou řadou pokusů a omylů?“ anebo si řeknou: „Páni, to vážně vypadá, že to muselo být stvořeno náraz, v jednom okamžiku“. A když pak zjistí, že už daný jev nejsou schopni vysvětlit evolučně a že jsou konfrontováni s dílem inteligentního Stvořitele, naneštěstí mnohdy začnou tenhle fakt popírat a přehlížet.

Věřím, že vám se to nestane. ☺



Potraviny pro mozek

Dostatečný příjem ovoce, zeleniny a obilovin zajistí pro váš mozek tu nejlepší výživu.

Z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet. K vydání připravuje Advent-Orion.

Zde je pár tipů na rostlinné potraviny, díky kterým bude váš mozek nejlépe a nejdéle fungovat.

Lesní plody obsahují antioxidanty, které napomáhají kognitivním vlastnostem, dobré koordinaci a výborné paměti. Mezi vůbec nejlepší patří borůvky. Je známo, že borůvky chrání mozek před oxidačním stresem; jejich konzumace zlepšuje stav při demenci a Alzheimerově chorobě. Ostružiny jsou bohaté na antokyaniny, které pomáhají v boji proti degenerativním onemocněním mozku.

Brukvovitá zelenina brzdí zhoršování paměti a ztráty schopnosti úsudku ve stáří. Podle vědců z Harvardovy univerzity ty ženy, které jedly nejvíce brokolice, květáku a dalších druhů košťálové zeleniny, měly lepší výsledky v testech paměti oproti ženám stejného věku, které jich zkonzumovaly nejméně.

Česnek je jednou z nejuživnějších potravin na naší planetě. Snižuje hladinu špatného cholesterolu, posiluje kardiovaskulární systém a vykazuje také silný ochranný antioxidantní účinek na mozek. Česnek podle všeho také do určité míry chrání před mozkovou mrtvicí, demencí a Alzheimerovou chorobou.

Zelená listová zelenina, jako je třeba špenát nebo kapusta, obsahuje hodně železa a patří také mezi bohaté zdroje folátů. Kapusta například obsahuje složky, které pomáhají proti řadě druhů rakoviny, optimalizují schopnost buněk zbavovat se toxinů, snižují riziko šedého zákalu, napomáhají zdraví plic,

posilují imunitní systém a napomáhají k výbornému fungování mozku.

Ořechy obsahují hojnost bílkovin, vlákniny a prospěšných tuků. Kromě toho obsahují i hodně vitamínů řady B, vitamínu E a hořčíku, které jsou všechny důležité pro dobré fungování mozku. Ořechy pomáhají jasněmu myšlení.

Granátové jablko obsahuje antioxidanty, které pomáhají chránit mozek i paměťové funkce. Granátové jablko je bohatým zdrojem vitamínů C, A a E, podobně jako vlákniny, železa a draslíku. Protizánětlivé účinky granátového jablka navíc posilují imunitní systém.

Semena obsahují hodně bílkovin, prospěšných tuků a vitamínu E, stejně tak jako protistresových antioxidantů a minerálů důležitých pro mozek, jako je např. hořčík. Semínka, jako jsou slunečnicové semeno, sezamové semínko, lněné semínko a chia, zlepšují náladu a posilují mozkové funkce.

I *rajčata* můžeme díky jejich vysokému obsahu lykopenu zařadit mezi potraviny důležité pro výborné fungování mozku. Vědecký výzkum ukázal, že lykopen pomáhá proti poškození volnými radikály, a tak chrání před rozvojem Alzheimerovy choroby a demence.

Celozrnné obilniny jsou důležité díky svému obsahu sacharidů a vlákniny – poskytují tak mozku stálý příliv energie. Celozrnné obilniny a cereálie bývají bohaté i na obsah folátů a vitamínu E. ●



Rovnocennost muže a ženy

„I řekl Hospodin Bůh: ‚Není dobré, aby byl člověk sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou.‘

Z publikace Radomíra Jonczyho *Manželství, ráj nebo peklo?* Vydal Advent-Orion.

Když vytvořil Hospodin Bůh ze země všechnu polní zvěř a všechno nebeské ptactvo, přivedl je k člověku, aby viděl, jak je nazve. Každý živý tvor se měl jmenovat podle toho, jak jej nazve. Člověk tedy pojmenoval všechna zvířata a nebeské ptactvo i všechnu polní zvěř. Ale pro člověka se nenašla pomoc jemu rovná.

I uvedl Hospodin na člověka mráko-tu, až usnul. Vzal jedno z jeho žeber a uzavřel to místo masem. A Hospodin Bůh utvořil z žeber, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu. Člověk zvolal: ‚Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla. Ať muženu se nazývá, vždyť z muže vzata jest.‘“ (Genesis 2,18–25)

Bůh má k člověku úctu

Zastánci ženských práv často tvrdí, že žena byla dlouhá tisíciletí společensky

pokořována díky biblickým textům, které se staly podkladem pro její diskriminaci. Příběh z ráje, nad jehož poselstvím se zamýšlíme, je dokladem to, že tomu tak není.

Podívejme se, jaký byl původní Stvořitelův záměr. „I řekl Bůh: ‚Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby‘“ (Genesis 1,26). Přiblížil se předposlední den stvoření a vesmírem opět zní ono tradiční: „I řekl Bůh.“ Tentokrát však na něj nenaváže obligátní: „A bylo...“ Následuje odmlka, která signalizuje, že Bůh má v plánu stvořit něco zvláštního, něco velice důležitého! Na řadu přichází člověk, pán tvorstva stvořený k Božímu obrazu. Tvor, který je hoden úcty, protože je mu svěřeno úctyhodné poslání.

Autor 8. žalmu to vyjádřil takto: „Jen maličko jsi jej omezil, že není roven Bohu, korunuješ ho slávou a důstojností. Svěřuješ mu

vládu nad dílem svých rukou, všechno pod nohy mu kladeš: všechen brav a skot a také polní zvířata a ptactvo nebeské a mořské ryby...“ (Žalm 8,6–8). Takovou hodnotu má v Božích očích člověk.

Dal jim jméno Adam

Všimli jste si už někdy, že Bůh dal jméno Adam nejenom muži, ale ženě? „V den, kdy Bůh stvořil člověka, učinil jej k podobě Boží, jako muže a ženu je stvořil a dal jim jméno Adam (to je Člověk)“ (Genesis 5,1.2). Podle stvořitelského záměru je tedy člověkem nejenom muž, ale i žena. Nebo ještě jinak. Muž se v plné míře stává člověkem teprve ve spojení se ženou.

Jméno Eva dostane žena od muže teprve po pádu do hříchu (Genesis 3,20). Hezké jméno jí ten milující manžel vybral, to je pravda. Jestliže ji však pojmenovává, dělá

s ní totéž, co měl udělat se živočichy – a to na znamení své nadvlády nad nimi. Přitom měl vládnout zvířatům, ne ženě.

Tato jeho svévole způsobila, že se mu manželství začalo proměňovat v peklo. Naplnilo se to, co Bůh ženě po jejím selhání předpovídal: „Budeš dychtit po svém muži, ale on nad tebou bude vládnout“ (Genesis 3,16). Kronikář Jan z Žatce už kdysi dávno v díle „Oráč a smrt“ trefně poznamenal: „Největší přáním ženy je stát se mužem.“ Hřích způsobil, že muži začali ovládat své ženy a že se tomu ženy začaly bránit nezdravým feminizmem.

Lidé si přestali vážit jeden druhého. Pro Boha však člověk měl takovou hodnotu, že byl ochoten se pro jeho záchranu obětovat (Jan 3,16). Paradoxní je, že se neuctivě často chováme k našim nejbližším, k rodičům, dětem, sourozencům, a nejhůř z toho vycházejí manželky a manželé. Jako bychom zapomínali na to, že nejsou jen hříčkou náhody, ale že vyšli z Boží stvořitelské dílny jako obraz samotného Boha.

Žena proti muži?

Někdo by mohl namítnout, že Bůh stvořil Adamovi ženu jako „pomoc jemu rovnou“. Na první pohled se doopravdy může jevit, že tím Bible ženě stanovuje roli podřízenosti. Pomocník přece bývá k ruce tomu, kdo věci řídí. Původní hebrejský text však ukazuje, že Bůh od ženy neočekává roli pomocníka ani pobočnicka, ale jakéhosi opozičníka: Učiním mu pomoc jako proti němu.

Když jsem si kdysi hledal životního partnera, varoval mne jeden můj přítel před pokusem vybrat si někoho, kdo by mi v „lásce“ ke všemu jen nekriticky přitakal. Žena má svého muže jako kost z jeho kostí podpírat, ale přitom mu nastavovat zrcadlo, vést s ním konstruktivní dialog a tím jej posouvat kupředu. A právě zde přichází ke slovu přírozená odlišnost mužů a žen a jejich nezaměnitelné role.

Teolog Karel Barth k tomu dodává: „Adam potřebuje někoho, kdo by mu byl roven, a přece byl od něj odlišný. Někoho, v němž by dovedl poznávat sebe a nacházet v něm své ucelení, někoho, kdo by mu byl tak blízký, že by jej mohl pokládat za částku vlastního já.“

O poddanosti ženy vůči muži však zde není řeč. Byla totiž stvořena z mužova žebra. Hebrejský termín „céla“, který bývá obvykle překládán jako „žebro“, se dá přeložit i jako „bok“. Presbyteriánský teolog Matthew Henry kdysi napsal: „Žena nebyla vytvořena z mužových nohou, aby po ní mohla šlapat; nebyla vytvořena z jeho hlavy, aby mu mohla vládnout; byla vytvořena z jeho boku,

aby mu po boku stála a spolu s ním tvořila jedno tělo.“

Nový zákon ženu respektuje

Odpůrci myšlenky rovnosti mezi mužem a ženou teď asi pohotově sáhnou po apoštolu Pavlovi, který na několika místech píše, že se „ženy mají podřizovat mužům tak, jak se sluší na ty, kdo patří Pánu“ (Koloským 3,18). Pavel však stejně tak klade na srdce i otrokům, aby „ve všem poslouchali své pozemské pány“ (Koloským 3,22). Zvláštní je, že z toho dnes nikdo z nás křesťanů nevyvozuje legitimitu otrokářského řádu.

Víme, že zde Pavel neřeší problematiku společenských řádů. Jen vede lidi k tomu, aby mezi sebou žili v lásce a jeden druhého respektovali. Otrokářství křesťané v minulosti zavrhlí, diskriminace žen v křesťanských kruzích však stále ještě přežívá.

Co by tomu asi tak řekl Ježíš, který ve své době jako první porušil tabu vznášející se nad ženami a na rozdíl od ostatních rabínů a učitelů z antických kultur s nimi bez problémů komunikoval, povolával je za učednice a počítal s nimi jako se svými spolupracovníky. Je smutné, že jsme se příkladem svého Mistra dosud nenechali inspirovat.

Nerovnost vztahů v současné společnosti

Dnešní interpretace biblického textu by mohla vyznít tak, že nedostatkem respektu vůči opačnému pohlaví trpí především muži. V poslední době si ale všímám, že se muži stávají ohroženým druhem. Ženy si stále častěji stěžují, že jejich partneři jsou suchaři bez jiskry a charizmatu. Ztrácejí vůči nim úctu a respekt. Touží po „alfa samcích“, mužích biologicky atraktivních, dominantních, ambiciózních a inteligentních. Sní o galantních „drsnáčích“, kteří by dokázali uspokojit jejich sexuální potřeby. Obvykle však zjistí, že takoví muži nebývají nejvhodnějšími typy pro ideální rodinný život. A tak pro každodenní realitu volí hodného trouba pro povyražení samce, který jim nakonec stejně zlomí srdce. Z partnerských vztahů mizí úcta a respekt a manželství se tak proměňuje v hotové peklo.

Myslím, že by nám pomohlo, kdybychom si uvědomili, že důležitým předpokladem rajskeho soužití je vzájemná úcta. Můj partner prostě není jen hříčkou přírody. Je Bohem stvořenou bytostí, tělem z mého těla a kostí z mých kostí, darem nevýslovné hodnoty, originálem stvořeným jen a jen pro mne. Je mým společníkem k překonávání samoty a druhem k mé podpoře a růstu. ●

První smrt

Hospodin Bůh udělal Adamovi a jeho ženě kožené suknice a přioděl je. (Genesis 3,21)

Uvažujete někdy nad tím, co bude na konci vaší životní cesty? Jaké pocity máte při setkání se smrtí? Považujete ji, jako mnozí filozofové, za spravedlivou?

Smrt. Slovo, při němž nám běhá mráz po zádech. A čím jsme starší, tím víc si uvědomujeme, že se jednou dotkne i nás. Snažíme se ji brát jako samozřejmost, ale něco někde v hloubi našeho nitra se tomu brání.

Zatímco většina filozofů a náboženství považuje smrt za něco přirozeného, biblické křesťanství ji považuje za živel, který je na naší planetě cizí. Je to něco, co tu původně nemělo vůbec být.

Smrt se objevila s příchodem hříchu. Adam s Evou se s ní poprvé setkávají v okamžiku, kdy Bůh z kůže zhotovil oděv, kterým přikryl lidskou nahotu. Živí tvorové platí za jejich hřích.

Se smrtí jsem se setkal už mnohokrát. Viděl jsem umřít několik lidí. Některé v důsledku nemoci, jiné při nehodě. Musím přiznat, že mne smrt zasáhne vždy, dokonce i v případě, kdy ji u některých lidí považujeme za vysvobození z jejich trápení.

Smrt vydává svědectví o tom, jak hrůzný je hřích. Není to jen nějaké drobné zaváhání nebo selhání. Hřích je zlo. Rozbíjí nám vztahy, staví nás proti sobě a Bohu a v konečném důsledku nás zabíjí. Jedny rychle, jiné pomalu.

Adam s Evou se dívají, jak z těla živých tvorů mizí život. Vědí, že je to jejich vina, a moc si přejí, aby se to nikdy nebylo stalo.

Bože, nechci hřešit, ale se svým hříchem jsem mnohokrát přispěl k tomu, že vládne zlo. Pomoz mi dnes pomáhat dobru – Tobě.

Z knihy Vlastimila Fürsta Vyrž, stojí to za to! Vydal Advent-Orion.

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

Klíenti 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.

Vaříme zdravě, chutně a lehce

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

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

„Rybičková“ pomazánka z cizrny
1 plechovka sterilované cizrny, 2 lžíce kaparů (nebo kyselých okurek), 1 řapík celeru, 1/2 červené cibule (nebo šalotky), 1 malá mrkev, 5 lžic sójového jogurtu, 1 lžička hořčice, 4 lžíce mořské řasy nori (vločky), mořská sůl, mletý pepř, citronová šťáva, pažitka na posyp

Cizrnu s kapary vsepeme do mixéru a nahrubo umeleme. Přendáme do misky, přidáme najemno nakrájený řapíkatý celer, cibuli, nastrouhanou mrkev, jogurt, hořčici, řasu, ochutíme solí a pepřem, zastříkneme citronem a zamícháme.

Ovesná kulajda

1 hrst sušených lesních hub, 6 malých brambor, 2 malé bobkové listy, 3 kuličky nového koření, špetka pepře, 1 lžička drceného kmínu, 1 kostka zeleninového bujonu, 1 lžíce mořské soli, 800 ml ovesného mléka, 150 ml jablečného octa, 2 lžíce třtinového cukru, 5–6 lžic celozrnné mouky, 200–400 ml rýžové smetany, svazek čerstvého kopru

Houby zalijeme vroucí vodou a necháme nejlépe přes noc namočené.

Houby (včetně vody) s nakrájenými bramborami zalijeme nad povrch vodou, přidáme koření, bujon, osolíme a přivedeme k varu.

Jakmile brambory začnou měknout, vlijeme 600 ml ovesného mléka, dochutíme octem a cukrem a krátce povaříme. Měli bychom docílit sladkokyselé chuti. Pro vylepšení někdy používám sójovou omáčku, ale pozor – polévka pak bude spíše hnědá.

V troše mléka rozmícháme mouku a vlijeme do polévky, opět krátce povaříme. Pokud se zdá polévka stále řídká, přisypeme mouku, smetana ji opět trochu rozředí.

Nakonec vlijeme smetanu a vsepeme nasekaný kopř.

Každý rok dostanu od mámy sklenici nasušených hub. V teplé kuchyni je používám všemožně. Pokrm, ve kterém nesmí chybět tato směs babek a praváků, je bezpochyby tradiční jihočeský recept na tuto polévku.

Jarní pilaf

250 g rýže basmati natural, 50 g sójového granulátu, 1 lžička polévkového koření, 1 lžička čerstvé nastrouhaného zázvoru, 2 malé stroužky česneku, 4 lžíce olivového oleje, 1 malá červená paprika, 1 lžička kurkumy, 1 lžička kari koření, špetka drceného chilli, 2 hrsti špenátových listů, hrst hrášku, jarní cibulka, svazek koriandru, sezam na posyp, mořská sůl

Rýži propláchneme, zalijeme dvojnásobným množstvím vody a přivedeme k varu. Ztlumíme a pozvolna vaříme asi 40 minut. Přikryjeme pokličkou a necháme dojít.

Sójový granulát zalijeme nad povrch vroucí vodou, přidáme polévkové koření a necháme nabobtnat. Asi po 15 minutách vodu slijeme, přidáme zázvor a utřený česnek. Zamícháme a necháme chvíli odležet stranou.

Na pánvi s rozehrátým olejem zlehka osmahneme na malé kostičky nakrájenou papriku. Přisypeme granulát a několik minut restujeme. Poté vsepeme koření a opět zlehka orestujeme. Mírně podlijeme vodou, přidáme natrhaný špenát, mladý hrášek a 5 minut dusíme.

Vsypeme uvařenou rýži, část nasekané jarní cibulky, natrhaný koriandr a promícháme. Dle potřeby osolíme a na talíři posypeme nakrájenou jarní cibulkou, nasekaným koriandrem a sezamem.



Pilaf je v podstatě orientální druh rizota, který se vaří v mnoha zemích. V tomto pokrmu se můžeme setkat jak s rýží, tak třeba s pšeničným bulgurem. Já jsem si suroviny mírně pozměnil.

Polentová pizza

Na korpus: 130 g polenty + 500 ml vody, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička provensálských bylin

Na omáčku: 80 g rajčatového pyré,

1 stroužek česneku, 1 lžička oregana, sůl

Na zeleninovou oblohu: 1 červená cibule, olivový olej, 4 větší žampiony, špetka drceného kmínu, 1 stroužek česneku, čerstvá šalvěj, několik cherry rajčátek, 1/2 žluté papriky, 1 červená paprika, provensálské bylinky, 1 malá cuketa, čerstvá bazalka, hrst černých oliv, hrst ořechů kešu (popř. mandlí), lahůdkové droždí

Korpus: do vroucí osolené vody přidáme lžici olivového oleje, vsypeme lžičku provensálských bylin a polentu. Krátce povaříme, nejméně však minutu, dokud kaše nezhoustne. Na plech vyložený pečícím papírem rozdělím polentovou kaši na dvě hromádky a rozetřeme na tenčí placky.

Omáčka: rajčata promícháme s utřeným česnekem, solí a lžičkou oregana.

Zeleninová obloha – na první pizzu: na oleji osmahneme nahrubo nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme na plátky nakrájené žampiony, kmín, plátky česneku, šalvěj a osmahneme, dokud žampiony nezměkknou. Přendáme na první korpus a poklademe plátky cherry rajčátek.

Na druhou pizzu: na pánev s olejem nasypeme na kostky nakrájené papriky, provensálské bylinky a krátce osmahneme. Přidáme

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)

na plátky nakrájenou cuketu a opět smažíme, dokud nezhnědnou. Nakonec přimícháme nasekanou bazalku. Naneseme na druhý korpus a posypeme olivami.

Obě pizzy vložíme do trouby předehřáté na 175 °C a pečeme 20–25 minut, dokud zelenina nezezlátne. Nakonec posypeme nasekanými ořechy s lahůdkovým droždím a dalších 5 minut zapečeme.

Jídla připravovaná z polenty jsou lehká, přitom ale vydatná a nedají až tak moc práce. Polenta je kukuřičná kaše, oblíbená především v severní Itálii, Chorvatsku, Moldavsku nebo třeba v Černé Hoře. Kromě bílkovin je bohatá na vlákninu a některé vitamíny. Její využití je velice všestranné, dobrá je naslano, do dezertů nebo jako zavářka do polévky. Občas si z ní k snídani udělám i kaši s ovocem a ořechy.

Smetanová mrkvička s uzeným tempehem

2 cibule, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžička sušeného tymiánu, 1 lžíce mleté kurkumu, 4 mrkve (cca 450 g), 4 lžíce sójové omáčky tamari, 1–2 lžíce kukuřičného škrobu, 100 ml sójové smetany, 1 balení uzeného tempehu (190 g), 1 lžička mořské soli, čerstvá hladkolistá petrželka

V hrnci s rozpáleným olejem osmahneme cibulku dorůžova. Přidáme tymián, kurkumu a zprudka osmažíme. Vsypeme na půlkolečka nakrájenou mrkev, zalijeme lehce pod vrch mrkve vodou. Přidáme sójovou omáčku a pozvolna dušíme, dokud nezačne mrkev měknout a voda se téměř nevyvaří.

Dosolíme, zalijeme škrobem rozmíchaným v trošce vlažné vody a vaříme do zhoustnutí. Poté odstavíme z plotny, vlijeme sójovou smetanu a vsypeme část nasekané petrželky. Dle potřeby opět dochuťme solí.

Tempeh nakrájíme na plátky a v pánvi na trošce oleje zprudka osmahneme dohněda. Vložíme je na hotovou omáčku na talíři nebo je do omáčky vmícháme. Na talíři posypeme nasekanou petrželkou.

Tip: Do jídla můžeme přidat během varu na kostky nakrájené kyselé okurky. Servírujeme s pečenými brambory nebo jasmínovou rýží. Pokud nechcete omáčku zahušťovat, zapulzujte párkrát v omáčce tyčovým mixérem.

Tento recept je superjednoduchý, zvládně ho i nezkušená hospodyňka. Když jsem tento recept tvořil, myslel jsem také na děti. Těm mrkvička chutná, pokrm příjemně osladí a určitě se po něm ještě chvíli obližují. Také zde najdete mou oblíbenou kurkumu, která dodá jídlu krásnou barvu. ●

V České republice trpí dnes cukrovkou skoro milion lidí. Podle údajů z roku 2013 se s diabetem léčilo 862 tisíc pacientů. Každý rok přibývá cca 20 tisíc léčených pacientů. Podle některých údajů má navíc až třetina dospělé populace tzv. prediabetes; jejich hladina krevního cukru je zvýšená natolik, že to poškozuje jejich srdce, cévy, mozek, ledviny a nervy.

Gram prevence je lepší než kilogram léčby. A ten kilogram může být zvláště u cukrovky 2. typu doslovný. V době diagnózy cukrovky 2. typu je již asi 50 % schopnosti beta-buněk produkovat inzulin nenávratně pryč. Zdravý jídelníček a dostatek pohybu jsou základními opatřeními v prevenci i léčbě, a to nejen cukrovky, ale také nemocí srdce a cév, rakoviny a dalších chronických onemocnění. Kniha Dona Halla je vynikajícím průvodcem na této cestě.

MUDr. HANA KAHLEOVÁ, Ph.D.,
CENTRUM DIABETOLOGIE IKEM

JIŽ V DISTRIBUCI!
96 stran, cena 128 Kč

Objednávky knihy:
redakce@pramenyzdravi.cz
T: 737 303 796 W: magazinzdravi.cz

9 kroků k prevenci a léčbě diabetu

