

prameny

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

zdraví



4 Nesedněte
lepku na lep

8 Jak se zbavit
plynatosti

Zdraví škodí
14 byznysu



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- + NEMOCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZTAHY
- ZDRAVÍ
- ŽIVOTOSPRAVA
- DAŠL...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

Váše 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 eko?

Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...
Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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



Všichni hněv a riziko infarktu

Hodně dlouho nám říkali, že polačování emocí škodí zdraví, ...
Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

Máte větší chuť na čokoládu než na sůl? 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



Nezdrženlivě nakupování

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...
Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

V hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí) ...
Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUALNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁRŮ





Milí čtenáři,

mluvili jsme o tom dlouhé měsíce, někdo si to přál, jiný nepřál, další vůbec nedokázal představit... A teď je to tady. Naše domácnost se rozrostla o dalšího člena. Spadl nám doslova z nebe – do otevřené náruče. Kotě! ☺ Ze stromu nad terasou přímo do klína jedné z našich dcer.

Několik let jsem doma přednášel o tom, že máme rádi zvířata, rozhodně si je neservírujeme na talíři, díváme se na filmy se zázraky přírody, na dohled máme zoologickou zahradu, je nám líto psů v útulku na druhé straně řeky, to všechno ano – ale stát se chovateli? V Praze? Při našem (rozuměj mém) vytížení a programu? Vztít si na sebe další povinnost a zodpovědnost? A kdo se o to zvíře vlastně bude starat? Vždyť to „bude pro kočku“.

Milí čtenáři, vy už zřejmě tušíte, jak to dopadlo. Ústředním opatrovníkem jsem se samozřejmě stal já, původně hlavní oponent veškerých chovatelských plánů. (Jsou pro to dva jednoduché důvody, kterých jsem si ovšem byl dopředu vědom, proto jsem se ostatně tak bránil: ráno vstanu a přes den jsem jako jediný poblíž.) A víte co – mně se to líbí! Můj život získal nový rozměr, o kterém jsem – jako městské dítě – neměl dosud ani tušení. Manželka říká, když mne vidí: „Ještě, že nemáme miminko, ty bys ho strašně rozmazloval.“ ☺

Jistě znáte rčení: „Člověk miní, Pán Bůh mění.“ Já měl svoje představy, věci jsou jinak... Proběhly volby, ve kterých jsme si mohli vybrat z širokého spektra roztodivných stran. Každý má svoje představy... A blíží se Vánoce. A já si říkám: Nepotřebovala by každá ta strana a nepotřebuje vlastně skoro každá česká rodina, aby jí „někdo“ spadnul z nebe? I když o to – podobně jako dříve já (zde v případě kotěte) – vůbec nestojí? Tím myslím, aby se v ní mohlo dostat přijetí nikoliv Ježíškovi, který nosí dětičkám dárečky, když moc nezlobily, ale Ježíši Kristu, našemu Bohu Vykupiteli a Spasiteli? Proto ani nepotřebujeme Vánoce, tenhle dárek se nabízí každý den! Pak by se věci změnily. V politice i v rodinách. To by nebyl dárek „pro kočku“, byl by to ten nekrásnější dar! ☺

Který ze srdce přeji všem těm, kteří jsou okolo nás – a tento dárek si ještě nerozbalili. Nevědí, o co přicházejí.

P. S. Mimochodem, s Matouškovou (ano, takové jméno jsme naši kočička dali) si výborně rozumíme, nejraději je, když ji drbu pod bradičkou, to krásně přede. ☺

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

výživná poradna

4 Nesedněte lepku na lep

rady lékaře

8 Jak se zbavit plynatosti

vitamíny a minerály

10 Zinek, vývoj dětí a vegetariáni

civilizační nemoci

12 Pohybem proti cukrovce

mýty a omyly

14 Zdraví škodí byznysu

encyklopedie

15 Celer: při dně a revmatismu

poznej sám sebe

16 Ke kořenům záštiplných pocitů

duševní zdraví

18 Pozor, nálepkování!

cesty ke zdraví

19 Doping ze šťávy z červené řepy

životní prostředí

20 Tazatel po smyslu

tajemství stvoření

22 O čem svědčí korálové útesy

ekokoutek

23 Příliš mnoho pesticidů

k zamýšlení

24 Ráj – odvěká touha lidstva

jitřenka

25 Naděje, definující slovo

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

Nesedněte lepku na lep

Asi jste už slyšeli o autoimunitním onemocnění jménem celiakie, jež se projevuje negativní reakcí organismu (včetně zažívacích problémů) na lepek obsažený v potravinách.

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

Leppek označuje skupinu bílkovin, která se vyskytuje v některých obilovinách včetně pšenice, ječmene a žita. Celiakie je poměrně vzácná choroba postihující méně než 1 % populace. Ale jak je to s námi, zbývajícími 99 %, kteří touto chorobou netrpíme? Je pro nás lepek bezpečný, nebo dokonce prospěšný jako jiné rostlinné bílkoviny?

V roce 1980 vědci v Anglii zjistili, že skupina žen trpících chronickými průjmy byla vyléčena bezlepkovou dietou, ačkoli u žádné z nich nebyla diagnostikována celiakie. Zdálo se, že mají jinou než celiakální citlivost na lepek. V té době se zdravotníci k takové možnosti stavěli velmi skepticky a i dnes ještě existují odborníci, kteří něčemu takovému nevěří. Lékaři dokonce běžně zařazují potíže pacientů, kteří si stěžují na neceliakální alergie na lepek, mezi problémy psychického rázu, protože věří, že mohou být projevem skryté psychické choroby.

Je to jen ve vaší hlavě

Lékaři žel mnohdy odbývají i vážná onemocnění slovy: „Je to jen ve vaší hlavě.“ Stává se to například u posttraumatické stresové poruchy, ulcerózní kolitidy, migrény, vředů, astmatu, Parkinsonovy nemoci, lymeské boreliózy a roztroušené sklerózy. Navzdory přesvědčení lékařů, že jde o psychosomatické poruchy, se později ukázalo, že se u těchto případů jednalo o skutečné choroby. Na druhou stranu je internet plný neopodstatněných tvrzení o bezlepkových dietách, která se dále dostala do lifestyleových časopisů a z lepku udělala nepřítele číslo jedna. Pochopitelně se v matení veřejnosti odrážejí i finanční zájmy firem vyrábějících bezlepkové potraviny, což je dnes miliardový byznys. Jakmile jde o peníze, není radno nikomu věřit, raději se jako vždy držte vědeckých důkazů. Jaké důkazy máme o tom, že jsou alergie na lepek opravdu tak rozšířené?

První placebem kontrolované, dvojité slepé, randomizované testování lepku bylo zveřejněno v roce 2011. Byli testováni pacienti, kteří si stěžovali na symptomy dráždivého tračnicku a tvrdili, že jim bezlepková dieta dělá dobře (přitom netrpěli celiakií). Zkoušelo se, zda poznají, jestli chleba a pečivo, které dostávají, obsahuje lepek, nebo ne.

Všichni testovaní první dva týdny dostávali bezlepkovou



stravu a žádné symptomy se u nich neobjevily, po této době jim vědci zkušebně dali dva druhy chleba a muffinů. Dokonce i ti, kteří dostali bezlepkové placebo, se cítili hůř (ač s bezlepkovou dietou začali a stále na ní byli) a tvrdili, že trpí nadýmáním a křečemi. Tomuto jevu se říká nocebo efekt. Placebo efekt označuje stav, kdy pacient dostane neškodnou látku a cítí se lépe; k nocebo efektu dochází, když mu dáte něco neškodného a pacientovi se přitíží. Ovšem druhá skupina, která dostávala skutečně potraviny s lepkem, se cítila podstatně hůř. Vědci došli k závěru, že neceliakální intolerance lepku asi skutečně existuje

Jednalo se však o malou studii, a přestože vědci tvrdili, že bezlepkové produkty byly nerozeznatelné od těch, které lepek obsahovaly, je možné, že pacienti dokázali poznat, co je co. Proto v roce 2012 italští vědci provedli dvojitě zaslepený test s 920 pacienty, u nichž byla nalezena neceliakální přecitlivělost na lepek. Každý dostával tobolek naplněné buď pšeničnou moukou, nebo placebem. Více než dvě třetiny testovaných ve zkoušce propadly: těm, co dostávali placebo, se udělalo hůř; ti, kdo snědli pšeničnou mouku, se cítili lépe. Ale u těch, kteří testem prošli úspěšně, bylo vidět, že bezlepková dieta jim skutečně prospívá, což potvrdilo „existenci neceliakální přecitlivělosti na pšenici“. Všimněte si, že ho označili jako přecitlivělost na pšenici, ne na lepek. Jinými slovy, lepek sám o sobě nemá žádné střevní problémy nezpůsobuje.

Většina lidí, kteří jsou citliví na pšenici, trpí alergickými reakcemi na různé další potraviny. Například dvě třetiny těch s citlivostí na pšenici mají zároveň problémy s bílkoviny obsaženými v kravském mléce. Na další příčce problematických potravin jsou vejce. Když lidé konzumovali stravu obsahující malé množství spouštěčů syndromu dráždivého tračníku a potom dostali lepek, nedošlo k žádné reakci, což vyvolává otázku, zda neceliakální přecitlivělost na lepek skutečně existuje.

Je zajímavé, že ačkoliv se účastníci testů dozvěděli, že vyhýbání se lepku jejich střevní problémy nezlepší, hodně z nich si i nadále zvolilo bezlepkovou dietu, protože se při ní prý „cítili lépe“. To vedlo vědce k otázce, zda vyloučení lepku ze stravy nezlepšuje náladu pacientů citlivých na pšenici, a skutečně se ukázalo, že krátkodobé vystavení se lepku u nich začalo vyvolávat depresivní stavy. Ať už je neceliakální přecitlivělost na pšenici psychickým, nebo střevním problémem, nepovažuje se už za něco, nad čím by se dalo mávnout rukou.

Další otázkou tedy je, jak velká část populace by se měla vyhýbat pšenici a dalším

obilovinám obsahujícím lepek. Přibližně jeden člověk z tisíce je alergický na pšenici, téměř jeden ze sta trpí celiakií (v ČR zřejmě asi jeden z dvou set), jejíž výskyt se zjevně zvyšuje. Přesto pravděpodobnost, že vám bude v daném roce diagnostikována celiakie, je 1:10 000. Nejpravděpodobnější odhad četnosti přecitlivělosti na pšenici se pohybuje ve stejném rozmezí jako celiakie: něco přes 1 %. Takže se zdá, že pouze 2 % obyvatelstva mohou mít závažné problémy s pšenicí. Pořád ale jde o miliony lidí, kteří třeba celá léta trpí, a přitom by jim pomohla jednoduchá změna jídelníčku – ovšem zdravotnictví jejich stav donedávna neuznávalo a nepomáhalo jim.

Bezlepková dieta může mít i negativní důsledky

U zbylých 98 % lidí, kteří s pšenicí nemají problémy, neexistují důkazy potvrzující přínos bezlepkové diety. Naopak jsou k dispozici údaje, podle kterých bezlepková dieta může mít negativní vliv na trávení těch, kteří celiakii nebo alergií na pšenici netrpí. Ukázalo se, že měsíční bezlepková dieta negativně ovlivnila střevní flóru a imunitní funkce, což může vést u těch, kteří se lepku vyhýbají zbytečně, k přemnožení škodlivých bakterií ve střevech. Je to způsobeno tím, že sloučeniny, s nimiž mají problémy osoby s alergií na pšenici (například fruktany FODMAP, které mají prebiotické účinky a slouží jako potrava užitečných střevních bakterií) nebo na lepek, u ostatních imunitní funkce zlepšují. Po méně než týdnů diety se zvýšeným přísunem lepku byla zjištěna výrazně vyšší aktivita přirozeně zabíjácích buněk, což může zlepšovat schopnost našeho organismu odolávat nádorovým a virovým chorobám.

Největší nebezpečí, které mohou bezlepkové diety představovat, spočívá v tom, že znemožní správnou diagnózu celiakie, skutečně vážné formy alergie na lepek. Lékaři celiakii zjišťují tak, že u pacientů sledují závažnost vyvolanou lepkem. Ale když k lékaři přijde někdo, kdo ze svého jídelníčku už většinu lepku odstranil, a stále si stěžuje na zdravotní problémy, lékař si tohoto onemocnění

nemusí vůbec všimnout. Proč je důležité mít formální diagnózu, když už jíte jen bezlepkovou stravu? Jednak se jedná se o genetickou chorobu, takže budete vědět, že máte nechat otestovat i svou rodinu. A především, mnoho lidí, kteří jedí takzvaně bezlepkově, ve skutečnosti nemá opravdu bezlepkovou stravu. Pro osobu s celiakií může být toxická i koncentrace 20 částí z milionu. Někdy nejsou ani potraviny označené jako „bezlepkové“ pro celiakii zcela bezpečné.

Co dělat, máte-li podezření, že trpíte alergií na lepek? Zaprvé, zapomeňte na bezlepkovou dietu. Pokud vás chronicky trápí symptomy dráždivého tračníku: nadýmání, bolest břicha a nepravidelná stolice, požádejte svého lékaře o formální vyšetření celiakie. Pokud se celiakie potvrdí, musíte začít jíst přísně bezlepkovou dietu. Pokud celiakii nemáte, v současnosti se doporučuje, abyste nejprve zkusili začít jíst zdravěji (vic ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin, méně průmyslově zpracovaných potravin). Důvod, proč se možná lidé na bezlepkové dietě cítí lépe – a tudíž vyvozují, že měli s lep-

kem problém – je v tom, že najednou přestali jíst potraviny z rychlého občerstvení a další průmyslově zpracovaná jídla nevalné kvality. Jinými slovy, když si dáte koblihu se šlehačkou a začne vás bolet žaludek, nemusí to být zaviněno lepkem. ☺

Když nepomůže zdravá strava, pak vám doporučuji vyloučit další příčiny chronických gastrointestinálních obtíží. Když vědci podrobili

Důvod, proč se možná lidé na bezlepkové dietě cítí lépe – a tudíž vyvozují, že měli s lepkem problém – je v tom, že najednou přestali jíst potraviny z rychlého občerstvení a další průmyslově zpracovaná jídla nevalné kvality.

zkoumání lidí, kteří se vyhýbali konzumaci lepku nebo pšenice, zjistili, že přibližně jedna třetina z nich netrpěla alergií na lepek, ale jinými obtížemi – například přemnožením bakterií v tenkém střevě, alergií na fruktózu nebo laktózu nebo neurosvalovými problémy (gastroparézou nebo dysfunkcí pánevního dna). Když vyloučíte všechny tyto problémy a podezřelé chronické příznaky trvají, teprve pak vyzkoušejte bezlepkovou dietu.

V současné době neexistují žádné důkazy toho, že by se lidé měli lepku obecně vyhýbat; ovšem těm, kteří mají diagnostikovanou celiakii, alergií nebo přecitlivělost na pšenici, může bezlepková dieta zachránit život. ●

Viry v drůbežím masě

U zaměstnanců zpracovatelů drůbežímho masa byl objeven zvýšený výskyt karcinomů ústní dutiny, nosních dutin, krku, jícnu, konečníku, jater a krve. Panuje obava, že rakovinné viry přítomné v drůbeží a v drůbežích produktech se mohou přenášet na ty osoby, kterým maso prochází rukama anebo kdo je v kuchyni nedostatečně tepelně upraví.

Tyto poznatky potvrdila doposud největší studie tohoto druhu, kdy se předmětem zkoumání stalo více než 20 000 zaměstnanců drůbežích jatek a zpracovatelů masa.



Živočišné potraviny jsou spojovány se zvýšeným rizikem astmatu

Ze studie, které se zúčastnilo přes sto tisíc dospělých osob žijících v Indii, vyplývá, že ti, kdo maso konzumovali denně nebo dokonce i jen příležitostně, byli významně náchylnější k astmatu než ti, kdo ze svého jídelníčku maso i vejce zcela vyloučili.

Vejce je společně se sodou spojováno s astmatickými záchvaty u dětí a s dýchacími potížemi, jako je sípání, krátkodochost a kašel vyvolaný náročnějším pohybem. Vyřazení vajec a mléka z jídelníčku nemocných dětí přineslo zlepšení funkce plic, a to už během osmi týdnů.



Bobuloviny pro lepší paměť

Data ze studie o zdravotních sestřích zkoumající stravu a zdraví šestnácti tisíc žen, a to již od osmdesátých let minulého století, ukázala, že ženy, které snědly alespoň jednu porci borůvek a dvě porce jahod každý týden, dokázaly zpomalit míru kognitivní degenerace – a to o dva a půl roku – ve srovnání s těmi, které tento druh ovoce nejedly.

Výsledky naznačují, že pokud každý den sníme hrst bobulového ovoce, což je pouhá kosmetická úprava naší stravy, navíc snadno proveditelná a chutná, zpomalíme tím stárnutí našeho mozku o více než dva roky.



Není kašel, jako kašel

Jste-li nemocní, musíte dodržovat zásady hygieny, abyste nenakazili lidi ve svém okolí: kašlete a kýchejte do ohybu skrčené paže (směrem k lokti). Tímto způsobem omezíte šíření kapének a zároveň se vyhnete znečištění dlaní.

Klinika Mayo používá slogan, který stojí za zapamatování: „Deset nejhorších zdrojů nákazy je vašich deset prstů.“ Když kašlete do dlaně, můžete infekci přenést na cokoli dalšího – tlačítko ve výtahu, vypínač, hadici benzinové pumpy nebo splachovací WC.

Není žádným překvapením, že v chřipkovém období můžete najít virus chřipky na více než 50 % povrchů v domácnostech a předškolních zařízeních.

Hubnutí s ovocem a zeleninou

Ovoce a zelenina obsahují v průměru 80–90 procent vody. Voda – podobně i vláknina – může zvětšit objem potravin, aniž by jim přidávala kalorie.

Z experimentálních výzkumů vyplynulo, že lidé mají tendenci přijímat v rámci každého denního jídla stejný objem potravin bez ohledu na množství kalorií – pravděpodobně je to dáno napínacími receptory v žaludku, které vysílají do mozku signál, pokud je natráven určitý objem potravy. A pokud většina této potravy jsou složky s nulovým objemem kalorií, jako vláknina nebo voda, pak i když sníte více jídla, vaše tělesná váha vzroste jen minimálně.



Co má vyšší obsah sodíku?

Porce hovězího, porce smaženého kuřete (bez aditiv), velká porce pomfritů od McDonalda nebo porce slaných preclíků?

Odpověď? Kuře. Drůbežářský průmysl totiž zpravidla vstříkuje do zabitých kuřat slanou vodu, aby tak uměle navýšil jejich váhu, a i tak je mohl prodávat s označením „stoprocentně přírodní produkt“.

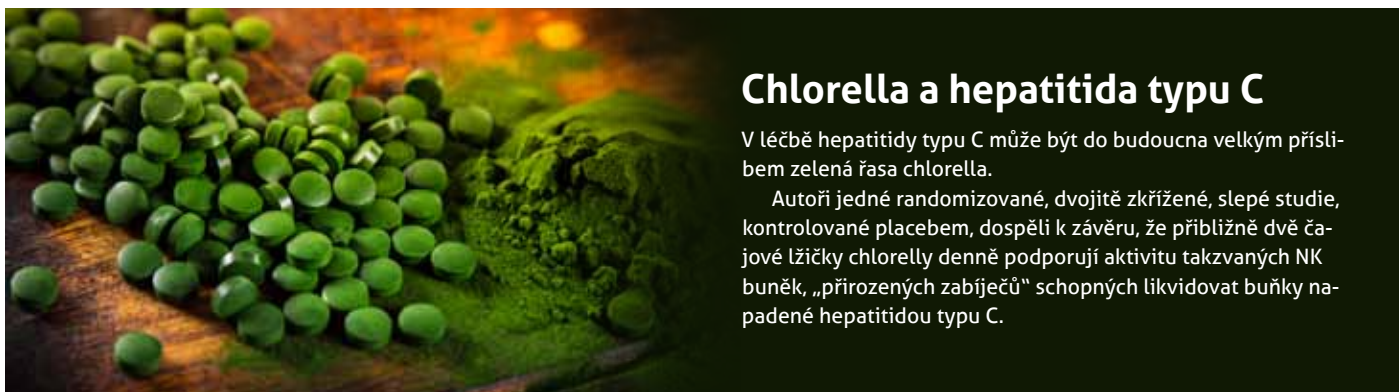
Měsíčník Consumer Reports zjistil, že některá kuřata ze supermarketu jsou tak plná soli, že v nich bylo hlášeno závratných 840 g sodíku na porci jídla – což může znamenat, že jedna kuřecí prsíčka mohou obsahovat více sodíku, než kolik odpovídá jeho doporučené celodenní dávce.



Dáte si slaninu, nebo steak?

Výpary, které vznikají při smažení slaniny, obsahují třídu karcinogenů zvanou nitrosaminy. Přestože z veškerého masa se při jeho úpravě smažením potenciálně uvolňují rakovinotvorné látky, opracované maso (jako např. slanina) je nejnebezpečnější – výpary ze smažení slaniny způsobují totiž čtyřikrát vyšší pravděpodobnost DNA mutací než výpary ze smažení hovězího steaku při podobných teplotách.

Pokud se někdo bez masných výrobků neobejde, je rozhodně lepší grilovat venku na zahrádce, kde člověk není tolik vystaven vznikajícímu kouři. Ze studií vyplývá, že množství vdechnutých částic do plic je uvnitř desetkrát vyšší než při grilování venku.



Chlorella a hepatitida typu C

V léčbě hepatitidy typu C může být do budoucna velkým příslibem zelená řasa chlorella.

Autoři jedné randomizované, dvojité zkřížené, slepé studie, kontrolované placebem, dospěli k závěru, že přibližně dvě čajové lžičky chlorelly denně podporují aktivitu takzvaných NK buněk, „přirozených zabíječů“ schopných likvidovat buňky napadené hepatitidou typu C.



Jak se zbavit plynatosti

Hlavním zdrojem plynů je u většiny lidí aktivita bakterií v tračníku, ve kterém pracují na dokončení trávení našich potravin.

Z knihy Johna McDougalla Trávení, a ne trápení. Právě vydávají Prameny zdraví (objednávky v redakci).

Sacharidy, jež tenké střevo není schopno rozložit, se přemísťují do tlustého střeva (tračníku), kde jsou rozkládány bakteriemi v procesu fermentace. Tyto nestravitelné sacharidy, na rozdíl od těch, které naše střevo dokážou rozložit a proměnit na energii, jsou také známé pod názvem potravinová vláknina neboli jednoduše vláknina. V důsledku fermentace vzniká ve střevě směs plynů, zejména dusíku (N_2), kyslíku (O_2), oxidu uhličitého (CO_2), vodíku (H_2) a metanu (CH_4). Tyto plyny jsou bez barvy a bez zápachu. Smrdutý plyn (zápach zkažených vajec) vzniká ve chvíli, kdy konzumujeme potraviny obsahující síru.

Které potraviny obsahují nejvíce síry? Pokus provedený za účasti pěti zdravých mužů, z nichž každý po dobu deseti dnů dodržel jinou dietu, ukázal, že při masité stravě došlo k vytvoření více než patnáctkrát

většího množství síry než při vegetariánské stravě. Kromě česneku, brokolice a květáku obsahuje většina zeleniny malé množství síry. V našem jídelníčku je nejpůvodnějším zdrojem nestravitelných sacharidů, a tím i příčinou nadměrné plynatosti, laktóza pocházející z mléčných výrobků, jako je mléko, odtučněné mléko a jogurt (sýry obsahují malé množství laktózy). Mléčné výrobky, včetně sýra, obsahují také velké množství smrduté síry.

Veškeré nerafinované rostlinné potraviny, včetně obilovin, ovoce a zeleniny, obsahují nestravitelné sacharidy, které končí v tlustém střevě, kde podléhají fermentaci a jsou odtud vypouštěny v podobě plynů. Rafinace obilovin na bílou mouku a rýži odstraňuje většinu nestravitelných sacharidů (potravinovou vlákninu). Bílá rýže je jediným složitým sacharidem, který je téměř úplně vstřebáván

tenkým střevem, ve výsledku tedy zůstává velmi malé množství nestravitelných sacharidů, které by mohly být bakteriemi proměněny na plyny.

Ve vědeckém pokusu týkajícím se větrů byl zápach hodnocen (ano, čtete správně) od 0 (bez zápachu) do 8 (velmi odpudivý) trénovanými nosy dvou významných členů poroty. Opravdu se jednalo o vědecký pokus. © Ženy získaly průměrné hodnocení 5,45, kdežto muži 3,59. Nicméně muži vypouštěli větší množství plynů než ženy – jednorázově 199 ml ve srovnání s 88 ml u žen.

Co dělat pro snížení množství plynů

Omezení konzumace jídel obsahujících síru dokáže značně snížit množství zapáchajících plynů. Tím, že ze svého jídelníčku vyřadíme veškeré živočišné výrobky, které jsou

hlavním zdrojem síry, odstraníme i základní příčinu smrdutých zápachů. Tento odpuzující zápach by měl být signálem, že se střeva, a tím pádem i s celým organismem, něco není v pořádku. Smrdutá síra signalizuje většinu srdečních onemocnění, nádorů, těžkých forem kolitidy a souvisí s rizikem předčasněho úmrtí. Pro vás a vaše přátele bude zlepšení tělesné vůně jistým znamením procesu uzdravování.

Pamatujte si, že během prvních dnů s novou rostlinnou stravou obsahující velké množství vlákniny budete mít pocit, že plynů je více než dříve. Váš organismus se přizpůsobuje novému způsobu stravování a množství vypouštěného plynu by se mělo během zhruba dvou týdnů snížit. Ve většině případů tento adaptační proces vyplývá ze změn odehrávajících se v bakteriální mikroflóře a souvisí s množstvím bakterií přítomných ve střevě. Může se stát, že v daném okamžiku dojde k vytvoření většího množství plynů. Nicméně skutečnost, že zdravé stravovací návyky nás mohou zbavit prakticky všech problémů s trávením a ochránit před rakovinou a srdečními onemocněními, stojí za to.

Vyhnete se potravinám vyvolávajícím plynatost

Mléčné výrobky způsobují značné potíže zejména osobám jiné rasy, než je bílá – Asiatům, Černočům, Latinoameričanům, indiánům, Eskymákům – ti mají problémy s trávením laktózy (zhruba 20 procent populace bílé rasy laktózu také netoleruje). Luštěniny, jako jsou fazole, hrách a čočka, obsahují dva nestravitelné cukry zvané rafinóza a stachyóza, díky kterým jsou na druhém místě na seznamu potravin vyvolávajících nadměrnou plynatost. Pokud si někdo nadměrně větry nepřepře a zároveň se obává, že bez luštění nebude mít dostatečný přísun bílkoviny, nemusí se trápit. Veškerá potřebná bílkovina je obsažena ve škrobovinách a zelenině, jež nevyvolávají tak velkou plynatost jako luštěniny.

Některé osoby trpí nepříjemnou tvorbou plynů po konzumaci cibule, bagelů, precílků, merunek, zelí, mrkve, celeru, zelené papriky, brokolice, kvěťáku, banánů, růžičkové kapusty a pšeničných klíčků. Tento výčet je ve velké míře závislý na osobní citlivosti, je tedy možné jej doplnit o prakticky jakoukoli potravinu. Pokud

budete pozorovat vaše jídlo a individuální tvorbu plynu, dokážete časem přesně určit, které potraviny vyvolávají plynatost, a odstranit je ze svého jídelníčku.

Způsoby vaření

Téměř každý zná nějaký způsob vaření, který má údajně zbavit fazoli plynů. Někteří přidávají během vaření k fazoli brambory nebo slévají vodu po jejím namočení. Pravda je taková, že pomáhá už jen samo namočení, během kterého dojde k nastartování procesu

drobné klíčky (asi 15 milimetrů dlouhé), znamená to, že rostlina použila většinu nestravitelných cukrů pro svůj růst. Nyní je možné fazoli uvařit. Doba vaření se po vyklíčení značně zkrátí, podobně jako množství vypouštěných větrů.

Aktivní uhlí, probiotika, léky...

Aktivní (rostlinné) uhlí se léta používá v Indii a Evropě pro léčbu střevní plynatosti. Laboratorní výzkumy prokázaly, že uhlí na sebe váže sírné plyny a deaktivuje je. (Aktivní uhlí



Luštěniny obsahují dva nestravitelné cukry zvané rafinóza a stachyóza, díky kterým jsou na druhém místě na seznamu potravin vyvolávajících nadměrnou plynatost.

rozkladu sacharidů. Během vaření mnoho složitých sacharidů vyvolávajících plyny, obsažených ve většině obilovin a zeleniny, podléhá procesu rozkladu, ale nestravitelné cukry rafinóza a stachyóza, obsažené v luštěninách, jsou vůči tepelnému zpracování odolné. Existuje

jeden spolehlivý způsob, jak zbavit fazoli plynů, a tím je klíčení. Abychom vyklíčili fazoli před uvařením, je potřeba ji zalít vodou na dvanáct hodin, scedit, položit na vlhkou papírovou utěrku a nechat ji tam dalších dvanáct hodin. Jakmile se na fazoli objeví malé,

je nejsilnější přírodní absorpční látka.)

Snížení plynatosti je možné dosáhnout také změnou druhu bakterie v tlustém střevě, tedy střevní mikroflóry. Probiotika obsahují správné druhy bakterií nezbytných pro obnovení zdravého prostředí mikroflóry. V jistém výzkumu s kontrolní skupinou dostávali účastníci se syndromem dráždivého tračníku po dobu čtyř týdnů probiotický nápoj obsahující *Lactobacillus plantarum* (druh prospěšné bakterie). V této skupině bylo střevní množství plynu rychle zredukováno ve srovnání se skupinou, které bylo podáváno placebo.

O mnohých léčích víme, že vyvolávají nadýmání. Všimněte si proto, zda nedošlo k nadměrné tvorbě plynu po požití nového léku. Dva známé léky, které mohou vyvolávat plynatost tvorbou nadměrného množství cukru v tlustém střevě, jsou akarboza proti diabetu a laktulóza proti zácpě. ●

Zinek, vývoj dětí a vegetariáni

Zinek sehrává klíčovou roli při vývoji plodu. Podílí se na metabolismu nukleové kyseliny (DNA) a bílkovin. Je také jedním z mnoha enzymů nezbytných pro replikaci buněk.

Z knihy Romana Pawlaka *Jsem máma, a jsem vegetariánka*. K vydání připravují Prameny zdraví.

Jeho význam se projevuje ještě před otěhotněním; značný nedostatek zinku může být příčinou neplodnosti. Výzkumy na zvířatech ukázaly, že pokud jim byla podávána dieta s nedostatečným množstvím zinku, mělo to negativní vliv na orgány, které se v tomto období vytvářely. Podle Institute of Medicine „druh vývojových vad přímo souvisí s obdobím, ve kterém došlo k nedostatku zinku, a s vývojovými procesy, ke kterým dochází v daném etapě těhotenství“.

V regionech, ve kterých je nedostatek zinku poměrně rozšířený, bylo prokázáno, že

doplňování stravy zinkem snižuje frekvenci výskytu zápalu plic, zkracuje dobu trvání průjmu, úplavice (akutního střevního infekčního onemocnění), a dokonce i malárie u předškolních dětí. Těhotenství a období jeni jsou životní etapy, kdy dochází k poměrně vysoké potřebě zinku. Nedostatek zinku v těhotenství souvisí s potraty, předčasnými porody a nízkou porodní hmotností. Kromě toho existují určité náznaky, že může souviset s rozštěpem patra.

Poslední publikace ukázaly, že předčasně narozená nemluvnata mohou čerpat výhodu z doplňování stravy zinkem. Odhaduje se

totiž, že přibližně 60% celkového množství zinku je předáváno dítěti matkou v posledním trimestru těhotenství. Z tohoto důvodu mají předčasně narození novorozenci velmi nízkou koncentraci této látky.

Skupina italských vědců prokázala, že u předčasně narozených nemluvnat, kterým byly orálně podávány doplňky stravy s obsahem zinku v dávce cca 10 mg denně, došlo ke snížení úmrtnosti a výskytu nemocí ve srovnání s kontrolní skupinou, která doplňky stravy nedostávala. V kontrolní skupině bylo například riziko úmrtí více než dvakrát vyšší. Obecně je možné říci, že 27% nemluvnat ve skupině, kde docházelo k doplňování stravy, mělo jedno nebo více zdravotních komplikací ve srovnání s téměř 42% v kontrolní skupině.

Nedostatek zinku je ve vyspělých zemích poměrně vzácným jevem – s výjimkou osob trpících Crohnovou chorobou, syndromem krátkého střeva nebo celiakií. Případy nedostatku zinku byly naopak zjištěny v zemích s poměrně vysokou konzumací nekvašeného chleba (chleba pečeného bez použití droždí). Bylo zjištěno, že koncentrace zinku v krevním séru měřená nalačno, nepřevyšující hodnotu 70 mg/dl, není dostačující. Nedostatek zinku je častější u podvyživených osob v zemích s velkou mírou chudoby a v místech, kde je populární konzumace nekvašeného chleba. Například v jednom z výzkumů, provedených v Dillí (Indie) byla u více než 73% malých dětí (půl roku až tři roky) zjištěna nízká koncentrace zinku v krevním séru. Totéž se ukázalo u nemluvnat ze severovýchodní Brazílie. V jiném výzkumu z Teheránu (Írán) byl nedostatek zjištěn u více než 31% studentů středních škol. Ve vyspělých zemích se nicméně největší riziko nedostatku zinku vyskytuje u seniorů.



Odhaduje se, že přibližně 60% celkového množství zinku je předáváno dítěti matkou v posledním trimestru těhotenství. Z tohoto důvodu mají předčasně narození novorozenci velmi nízkou koncentraci této látky.



Dporučení pro vegetariány

Skupina australských vědců provedla meta-analýzu týkající se konzumace a koncentrace zinku vegetariány ve srovnání s nevegetariány. Bylo zjištěno, že vegetariáni konzumovali o něco méně tohoto mikroelementu než nevegetariáni. Vegetariáni měli také nižší koncentraci zinku v krevním séru ve srovnání s nevegetariány.

Zřejmě nejzajímavějším zjištěním, vyplývajícím z této meta-analýzy, byla skutečnost, že rozdíl mezi konzumací a koncentrací zinku v krevním séru u žen vegetariánek i nevegetariánek byl větší než u mužů. Je tedy důležité pamatovat na skutečnost, že absorpce zinku z jídla je v případě žen nižší než v případě mužů.

Nejvhodnějším způsobem, jak zajistit správné množství zinku, jsou dietetické změny, nikoliv užívání výživových doplňků (které může mj. přinést nerovnováhu ve vstřebávání dalších minerálů). Ořechy, semena a obiloviny jsou nejbohatšími rostlinnými zdroji zinku. Jsou však současně poměrně bohaté na kyselinu fytovou. Z tohoto důvodu se veganům a vegetariánům doporučuje o 50 % vyšší konzumaci zinku oproti nevegetariánů. Je to významné zejména v případě těhotných veganek a vegetariánek.

Výzkumy ukazují, že se zinek hůře vstřebává z nerafinovaných než z rafinovaných

rostlinných výrobků. Například v jednom výzkumu, jehož se zúčastnilo 21 žen, které se po dobu čtyř týdnů stravovaly vegetariánsky, byla zjištěna snížená koncentrace zinku v krvi o 5 % ve srovnání s osobami dodržujícími smíšenou dietu. Přesto autoři výzkumu konstatovali, že „po zavedení celého zrna a luštěnin do stravy vegetariánů mohou být požadavky, týkající se zinku, splněny, a rovnováha této živiny zachována“.

Stejný výzkum ukázal, že až 40 % zinku konzumovaného vegetariány pocházelo z obilných vloček. Proto by měly být celozrnné obilné výrobky považovány za jeden z hlavních zdrojů zinku pro vegetariány.

Dodatečné výzkumy ukázaly, že množství zinku absorbovaného z celozrnného pšeničného pečiva, je vyšší než množství tohoto mikroelementu vstřebávaného z chleba pečeného z rafinované mouky. Přestože je absorpce zinku z rafinované mouky vzhledem k nízkému obsahu vlákniny a kyseliny fytové přibližně dvakrát vyšší, celkové množství zinku absorbovaného z celozrnné mouky je rozhodně vyšší.

Pokud jde o zrno, zinek se nachází především v obilném klíčku. Proto jedním z nejjednodušších způsobů, jak obohatit naši dietu o velké množství zinku, je přidání polévkové lžice pšeničných klíčků do vloček, salátů a jiných hotových jídel. ●

Nejvhodnějším způsobem, jak zajistit správné množství zinku, jsou dietetické změny, nikoliv užívání výživových doplňků.

Ořechy nad zlato

Vlašské ořechy (ale i jiné ořechy a semena) jsou již dlouho známé tím, že patří mezi tzv. superpotravinu. Jsou totiž bohaté na esenciální omega-3 mastné kyseliny, a to zejména kyselinu alfa-linolenovou, ale i vlákninu, vitamín E, draslík, hořčík a aminokyselinu arginin, ze které vzniká látka s příznivým účinkem na cévy (oxid dusnatý – NO).

Díky této silné kombinaci příznivých látek snižuje pravidelná konzumace ořechů hladinu celkového i „zlého“ LDL cholesterolu a triglyceridů, současně mírně zvyšuje hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu a poskytuje silnou ochranu před volnými radikály, které v našem těle páchají škody. Kromě toho je každodenní konzumace ořechů spojena se sníženým rizikem onemocnění na srdečně-cévní choroby, pomalejším růstem nádorů (dokázané na zvířatech) a pomáhá zachovat dlouhodobě zdraví a správnou funkci mozku. Je tu však ještě jeden zásadní důvod, proč se vyplatí dopřát si denně hrst ořechů.

Nový výzkum (2017) vedený docentkou fyziologie dr. Lauri Byerleyovou z Louisiana State University ukázal, že ořechy pozitivně ovlivňují složení střevní mikroflóry, a to tak, že pomáhají zvyšovat počet prospěšných střevních bakterií zejména rodu *Lactobacillus*.

Z předcházejících výzkumů víme, že různá chronická onemocnění a metabolické poruchy, jako je například obezita či cukrovka, jsou spojené s dysbiózou, tj. narušením příznivé střevní mikroflóry, která se projevuje například menší různorodostí a nižším zastoupením prospěšných střevních bakterií. Týmu docentky Byerleyové se podařilo dokázat, že ořechy mají silný probiotický účinek – tedy podporují růst a funkci prospěšných střevních bakterií. Příznivé složení střevní mikroflóry s převahou prospěšných bakterií je spojené s lepším zdravím.

Doporučení: Denně konzumujte přibližně hrst, tj. 35–50 gramů přirozených (nesolených, neslazených a nepražených) vlašských ořechů. Dohodněme se, prosím, že sušenky, zákusky, zmrzlina a jogurty s ořechovou příchutí se nepočítají! ☺

Přetištěno ze stránek www.akv.sk



Pohybem proti cukrovce

V České republice trpí dnes cukrovkou skoro milion lidí. I letos se 14. listopadu konají různé akce pod hlavičkou Světového dne diabetu.

Z knihy Dona Halla 9 kroků k prevenci a léčbě diabetu. Vydaly Prameny zdraví.

Jedním z nejpozitivnějších opatření, pro které se můžete rozhodnout v zájmu prevence cukrovky 2. typu, je mít každý den dostatek pohybu. Fyzická aktivita totiž dokáže zvrátit prakticky všechno to, čím nadváha zvyšuje riziko onemocnění cukrovkou.

Nadbytek tuku v těle zvyšuje inzulínovou rezistenci, ale pohyb ji snižuje. Pohyb působí skoro stejně účinně jako inzulín – pomáhá buňkám těla přijímat glukózu z krevního řečiště a využít ji. Dostatek pohybu je tak jednou z nejlepších cest, jak snížit hladinu krevního cukru. Nadbytek tuku zvyšuje hladinu krevních tuků a LDL cholesterolu – což jsou hlavní příčiny srdečního onemocnění a mozkové mrtvice. Fyzická aktivita naopak snižuje množství tuku a LDL cholesterolu v krvi, přičemž současně zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, který srdce chrání.

Hlavním faktorem v pozadí inzulínové rezistence a kardiovaskulárního onemocnění je zánět. Nadváha zvyšuje míru zánětu, zatímco fyzická aktivita ji snižuje. Nadbytek tuku v těle zvyšuje krevní tlak, čímž stoupá riziko poškození ledvin a očí – což jsou běžné problémy, se kterými se diabetici potýkají. Pohyb tlak snižuje.

Z tohoto výčtu je jasně patrné, že fyzická aktivita hraje velmi důležitou roli jak

v prevenci, tak v léčbě cukrovky. Podívejme se na výsledky několika vědeckých studií, které poukazují na ochranné účinky fyzické aktivity.

V rámci jedné velké studie, jíž se účastnilo 8 633 mužů, z nichž nikdo neměl cukrovku, prošli všichni účastníci testem na běžecím pásu, který měl zjistit jejich fyzickou kondici. Po skončení testování rozdělili výzkumníci muže do tří skupin: na ty, kteří měli výbornou fyzickou kondici (šlo o 40 procent těch, kteří na tom byli nejlépe), na účastníky se špatnou fyzickou kondicí (do této skupiny patřilo 20 procent mužů s nejhrošími výsledky) a na ostatní s průměrnou fyzickou kondicí. Vědci sledovali tyto muže po dobu šesti let, aby zjistili, u koho se objeví cukrovka 2. typu. Ukázalo se, že muži z první skupiny s výbornou fyzickou kondicí byli vystaveni nejnižšímu riziku onemocnění cukrovkou 2. typu. Muži se špatnou fyzickou kondicí měli oproti nim skoro čtyřikrát vyšší riziko cukrovky. Muži z poslední skupiny měli riziko méně než poloviční oproti těm, kteří na tom byli nejhůře. Tato studie jasně ukázala, jak je fyzická aktivita při předcházení cukrovce důležitá.

Další studie se zabývala 2 869 osobami s již diagnostikovanou cukrovkou. Vědci se

snázili zjistit, jestli pohybová aktivita dokáže snížit množství komplikací, jimž byli tito diabetici vystaveni, a prodloužit jejich život. Hlavní fyzickou aktivitou účastníků studie byla chůze. Vědci tedy vedli záznamy o tom, kolik hodin týdně diabetici nachodili. Účastníci byli rozděleni do tří skupin: na ty, kteří toho moc neušli, na ty, kteří každý týden strávili chůzí dvě až tři hodiny, a na ty, kteří týdně našlapali tři hodiny nebo více.

Osm let po zahájení studie zkontrolovali výzkumníci, který z účastníků ještě žije, komu se daří dobře a kdo zemřel. Ukázalo se, že diabetici, kteří týdně chodili nejméně dvě hodiny, měli o 39 procent sníženou úmrtnost oproti těm, kteří toho moc nenachodili. U těch, kteří každý týden chodili nejméně tři hodiny, pak byla úmrtnost nižší o celých 54 procent. To jsou pozoruhodné rozdíly, které opět prokázaly, že při onemocnění cukrovkou je jedním z nejdůležitějších opatření pro minimalizaci rizika úmrtí mít každý den dostatek pohybu.

Jedním ze zajímavých prospěšných účinků pohybu je jeho vliv na hladinu tuku v krvi člověka. Nadbytek tuku v krvi ucívá cévy, čímž se zvyšuje pravděpodobnost infarktu. Jak jsme si mohli povšimnout, pohyb snižuje hladinu tuku v krvi. Krásně to doložila jedna jednoduchá studie. Vědci změřili hladinu tuků v krvi u skupiny jedinců, kteří žili sedavým způsobem života – výsledky jim posloužily jako výchozí bod pro další sledování. Účastníci pak následující den absolvovali devadesátiminutovou procházku. Dalšího dne při opětovných krevních testech vědce zajímalo, jestli měl pohyb nějaký vliv na hladinu tuků v krvi. Ukázalo se, že hladina krevních tuků poklesla o 19 procent!

Poté vědci změřili hladinu tuků v krvi účastníků po snídani, která byla hodně tučná. Ukázalo se, že po předchozí pohybové aktivitě byla hladina tuků v krvi o 24 procent nižší než po podobné snídani o den dříve, kdy zkoumané osoby žádný pohyb neměly. Takové rozdíly byly zjištěny po jediném fyzickém zatížení. Tyto výsledky objasňují, proč je pohyb pro udržení hladiny tuku v krvi na optimální výši tak důležitý.

Vědci rovněž zjistili, že rozdíly, které pohybová aktivita přinesla, nebyly trvalé: těm, u nichž hladina krevního tuku po předchozí pohybové aktivitě poklesla, ale nešli následující den na další procházku, se hladina krevního tuku opět zvýšila. Každodenní pohyb

je tak nezbytný pro to, aby se hladiny tuku i cukru v krvi držely v normálním rozpětí.

Jak začít

Pokud nemáte cukrovku a těšíte se dobrému zdraví, není třeba, abyste předtím, než se začnete pravidelně věnovat nějaké fyzické aktivitě, kontaktovali lékaře. Jestliže ale máte cukrovku nebo nějaké jiné chronické onemocnění, poraďte se nejdříve se svým ošetřujícím lékařem. Může se stát, že vám změní dávkování léků a/nebo doporučí změnu jídelníčku, aby lépe odpovídal vyššímu fyzickému vypětí. Poté postupujte takto:

Začněte pomalu – zařaďte pohyb třikrát nebo čtyřikrát v týdnu, pokaždé stačí deset až patnáct minut. Postupně pohybovou činnost prodlužujte, až se dostanete na třicet minut denně. Poté můžete pomalu přidávat další dny, abyste byli v pohybu nejméně pět dní v týdnu.

Vybírejte si takové druhy pohybu, které vás baví – je pravděpodobnější, že u nich vydržíte. Většina lidí preferuje chůzi. Dalšími možnostmi nenáročných pohybových aktivit je třeba jízda na kole (nebo stacionárním bicyklu) nebo plavání. Jste-li mladší anebo jste zvyklí sportovat, můžete zařadit i náročnější aktivity, jako je například jogging, tenis nebo další sporty.

Podle doporučení bychom měli každý týden strávit v aktivním, středně namáhaném pohybu nejméně 150 minut, např. v podobě rychlé chůze, nebo 115 minut v náročnějším režimu, jako je například jogging. Každá tréninková jednotka by měla trvat přinejmenším deset minut a měla by začít zahřátím a skončit zklidněním, resp. vychladnutím. To znamená, že na začátku máte pět minut na to, abyste se dostali do tempa. Jedná-li se o chůzi, vyrazte pomalu a pak rychlost chůze zvýšte, což je pro

vaši kardiovaskulární soustavu nejprospěšnější. Na konci zase zpomalte, tak aby se dýchání, tepová frekvence i krevní tlak mohly postupně vrátit k normálu.

Mějte také na paměti, že dávky jsou uvedeny v minimálním množství. Čím více času strávíte pohybem, tím více to prospěje vašemu zdraví.

Pokud si stanovíte konkrétní cíle, ve velké míře tím zvyšujete pravděpodobnost, že jich také úspěšně dosáhnete. ●

Pokud si stanovíte konkrétní cíle, ve velké míře tím zvyšujete pravděpodobnost, že jich také úspěšně dosáhnete. ●

Tipy k pohybu

Zde uvádíme několik rad, díky kterým si budete moci pohyb více užívat a také u něj s větší pravděpodobností vydržíte.

Rozhodnete-li se pro chůzi, pořiďte si kvalitní obuv – pohodlnou a s podporou klenby chodidla. Obuv by měla být prodyšná, aby se vám noha nepřežívala a mohla se z ní vypařovat vlhkost.

Noste oblečení, které bude pohodlné a bude odpovídat aktuálnímu počasí.

Chod'te jen tam, kde je bezpečno – pokud se vydáváte na procházku brzy ráno nebo večer, kdy už je tma, chod'te pouze po dobře osvětlených prostorách. Můžete se i s někým spojit a nechodit sami. Vyhybejte se ulicím, které jsou příliš živé. Namísto toho vyhledávejte stezky pro pěší anebo tichá sousedství.

Pokud je přes den horko, věnujte se pohybu brzy ráno nebo pozdě večer. Je-li naopak velmi chladno, může být lepší zvolit běhící pás ve fitness centru.

Dbejte na důkladné zavodnění organismu – před tréninkem, v jeho průběhu i po jeho skončení. Nejlepším nápojem je voda. Pokud chodíte na túry, běháte anebo jezdíte na dlouhé výjezdy na kole, můžete zařadit i iontové nápoje, díky kterým zůstanete hydratovaní a nebudou vám chybět elektrolyty a glukóza potřebné k udržení energie. Toto doporučení je obzvlášť důležité, pokud se hodně potíte.

Sportujte s přítelem, partnerem nebo svým potomkem. Pohyb vám pak bude přinášet větší radost – a díky tomu u něj spíše vydržíte.

Strídejte trasy, na které se vydáváte. Chod'te po břehu řeky, v parku, do kopce, v lese anebo na cyklistické stezce. Zařaďte do svých aktivit nové druhy pohybu, jako je jízda na kole, tenis či golf. Staňte se členem nějakého oddílu; získáte tak i nové přátele. Rad'te se s trenérem, jak postupovat. Pestrost je kořenem života.

Rozhodněte se, že se pohyb stane vaším celoživotním společníkem. I když fyzická aktivita přináší řadu prospěšných účinků v prevenci i při léčbě různých nemocí, maximální prospěch se dostaví pouze tehdy, když se jí věnujete pravidelně.

Zdraví škodí byznysu

„Zdravotnictví je byznys, zdraví obchodovatelná komodita, všechno obstará neviditelná ruka trhu,“ říkají liberální ekonomové.

Z knihy Jana Hnízдила a Kláry Mandausové Příběhy obyčejného uzdravení. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

Nejlépším zákazníkem je v takovém případě člověk solventní nebo dobře pojištěný, který dlouhodobě stůně, navštěvuje lékaře, konzumuje zdravotní péči. Neuzdravuje se, ani neumírá. Je takový polomrtvý. Bez přehánění. Problém, zda léčit nebo uzdravovat, farmaceutické firmy reálně řeší. Jako v příběhu hepatitidy C.

Je to těžké virové onemocnění. Pacienti se většinou nakazí nepozorovaně, při transfúzi krve, kontaminovanou injekční jehlou, časté je šíření viru mezi narkomany. Onemocnění může probíhat dlouho bez příznaků. V dalších stádiích se dostavuje únava, nevolnost nebo zvracení, ztráta chuti k jídlu,

teploty, bolesti kloubů a svalů, bolesti v jaterní krajině, tmavá moč a šedivě zbarvená stolice, zežloutnutí pokožky a očního bělma. K úmrtí dochází v důsledku úplného selhání jater. Počet infikovaných se rok od roku zvyšuje. Podle Státního zdravotního ústavu jich bylo v ČR v roce 2001 kolem 20 tisíc. Studie Fakulty vojenského zdravotnictví Univerzity obrany v Hradci Králové z let 2014 až 2015 už uvádí 173 tisíc.

Účinná léčba hepatitidy C do roku 2014 prakticky neexistovala. Celosvětově jí přitom trpělo přes 150 milionů lidí. To nemohlo uniknout pozornosti farmaceutických firem. Jedna z nich, americký Gilead Sciences,

mimochodem držitel patentových práv na léky profesora Antonína Holého, v roce 2011 koupila malou biotechnologickou firmu Pharmasset. K překvapení konkurence za ni zaplatila astronomických 11 miliard dolarů. V Pharmassetu totiž probíhala finální fáze klinického testování účinné látky sofosbuvir. Nikdo tehdy netušil, jak se osvědčí v praxi.

Gilead trochu tušil. Už čtyři roky pracoval na něčem podobném. Byl o krok napřed. Analytici trhu při akvizici odhadovali, že tržby z prodeje léku by měly přinést 5 miliard dolarů ročně. Na sklonku roku 2013 se pacienti dočkali. Lék Sovaldi, s účinnou látkou sofosbuvir, byl na světě. Zděšení vyvolala cena: 84 000 dolarů (tedy asi dva miliony korun), za jedno balení na dvanáct týdnů trvající léčení, s pravděpodobností uzdravení přes 90 %. V roce 2015 Gilead Sovaldi vylepšil o vlastní účinnou látku ledipasvir a na trh uvedl inovaci: Harvoni. Cena ještě vyšší než u Sovaldi: 96 000 dolarů.

Sovaldi a Harvoni se staly jedněmi z nejvíce a nejrychleji vydělávajících léků v historii farma byznysu. Za rok 2015 Gileadu vydělaly téměř 20 miliard dolarů. Na dvojnásobek vzrostla i hodnota firemních akcií. Akcionáři si mnuli ruce.

Cena léků se stala terčem kritiky. Bouřlivě se o ní diskutovalo dokonce v americkém Kongresu. Gilead oponoval, že hepatitida C byla dříve prakticky nevy léčitelná, v terapii používané interferony spolu s látkou zvanou ribavirin ji dokázaly jen dočasně stabilizovat, řada pacientů se nevyhnula transplantaci jater. Cena postaru léčeného pacienta se pohybovala kolem 150 000 dolarů. Sovaldi a Harvoni stály polovinu.

Překvapení z raketového růstu prodeje léků v letech 2014–15 vystřídal překvapení z poklesu v letech 2016–17. Problém je v tom, že léky skutečně uzdravují. To je dobrá zpráva pro pacienty, špatná pro akcionáře a Wall Street. Před uvedením léku na trh analytici očekávali prodeje ve výši 5 miliard dolarů ročně. Za rok 2015 jich ve skutečnosti prodali za 20 miliard, v dalším roce nastal pokles na „pouhých“ patnáct miliard a v roce 2017 to bude zřejmě jen miliard deset. Firma je sice stále zisková, počáteční investice se jí bohatě vrátila, avšak její prodeje nerostou. Stagnaci nebo dokonce pokles ale akcionáři ani Wall Street neodpouštějí. Příkazem doby je růst.

Příběh hepatitidy C otevřel problém, který je problémem nejen farmabyznysu, ale celé společnosti, založené na iluzi nekonečné spotřeby, nekonečného růstu a neviditelné ruky trhu. V takové společnosti nemá problém Gileadu řešení. Co je dobré pro pacienty, není dobré pro byznys. ●



Příběh hepatitidy C otevřel problém, který je problémem nejen farmabyznysu, ale celé společnosti, založené na iluzi nekonečné spotřeby, nekonečného růstu a neviditelné ruky trhu. V takové společnosti nemá problém řešení. Co je dobré pro pacienty, není dobré pro byznys.

Celer: při dně a revmatismu

Celer – to není jen zelenina, na kterou si vzpomeneme, až když chceme udělat svíčkovou nebo když na Vánoce chystáme bramborový salát.

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

Celer je také koření. Sušený celer je součástí různých kořenících práškových směsí, které se používají k ochucování polévek i omáček. Užívá se sušená bulva i nať. Celerová nať je také obsažena v bylinkové soli. Samozřejmě, že čerstvou celerovou nať můžeme používat i do různých pomazánek nebo salátů.

Celer se doporučuje nejen k ochucování pokrmů, ale taky ke zlepšení zdraví – například k posílení nervů, k pročištění krve. Je vhodný i pro diabetiky. Ve středověku byl doporučován při dně a revmatismu. Já ho doporučuji i dnes – je to vynikající zelenina k odkyselení organismu i pro ty, kdo mají vysoký cholesterol.

Celer má odvodňovací účinky, což se dá využít při potížích s ledvinami a při vysokém tlaku. Celer obsahuje vitamin C, B₁, B₂, B₆, B₉, PP i C, karoten, z minerálů např. draslík, hořčík, vápník, železo, sodík i trochu zinku. Celer zvyšuje prokrvení pohlavních orgánů, takže působí i jako afrodisiakum. Statečný řecký hrdina – Achilles – prý léčil celerem své nemocné koně.

Igor Chaun na otázku, co považuje za vrchol svého kulinářského umění, odpověděl: „Že jsem se naučil vařit z čehokoliv a pochopil, že jídlo nevzniká tou hlavní hmotou, ale kořením, jímž se tato hmota ochutí. Nejsem sice ortodoxní vegetarián, ale osvobodil jsem se od nutnosti vařit pomocí masa. Už i u nás máme celou škálu různých hmot (zelenina nebo rostlinná „masa“ jako je seitan nebo tofu), ze kterých je možné vyrábět fantastická jídla. Jsem schopen uvařit excelentní „činu“ kupříkladu z celeru. Mým kulinářským umem je to, že jsem se naučil vařit z čehokoliv a dobře kořenit.“

Z celeru můžeme vykouzlit i „ovar“. Nebudeme troškařit a vezmeme si taky pastinák

(nemáme-li, tak petržel). Očistíme je, oloupe-
me, ale jinak je necháme v celku; jen pokud jsou moc velké, překrojíme je. Vložíme je do vroucí vody (nemusí jí být moc, vyčnávající zelenina změkne i v páře), přidáme také na čtvrtky nakrájenou cibuli, okořeníme celými kuličkami pepře a nového koření, přidáme bobkový list. Vaříme doměkka. Vyjmeme, rozdělíme na porce, tak aby každý strážník měl kousek celeru i pastináku i cibule. Posypeme strouhaným křenem, ten pokropíme vývarem a dobrým olejem, nejlépe z pšeničných klíčků, pokapeme sójovou omáčkou, přidáme hořčici a podáváme s chlebem. Takový „ovar“ nejenže nezvedne váš tlak, naopak, celer, podobně jako česnek, patří mezi nejlepší rostlinné spojence proti vysokému tlaku! Celer je užitečný i tím, že obsahuje dost draslíku.

Celer se dá použít k výrobě kaše – podobně jako brambory. Očištěný, na kostky nakrájený celer uvaříme v osoleném mléce doměkka (i v sójovém), rozšleháme a ochutíme.

Díky celeru prý můj táta jednou v mládí velmi výrazně zabodoval. To bylo tak: byli s kamarády na horách a jeden z nich chtěl zapůsobit na pěknou slečnu. Tak ji pozval na něco dobrého, ovšem na mém tátovi (tedy když jím ještě nebyl) prý bylo, aby připravil

něco k jídlu. Ten měl ve své skromné studentské kuchyňské výbavě také sklenici výpečků z králíka na celeru. Kamarádi se dívali dost nedůvěřivě, když krájel brambory na kolečka, opékal je a potíral obsahem té sklenice. Slečna však předsudky neměla, baštila s chutí a nešetřila superlativy!

V této historce tedy celer sehrál kladnou roli. Ovšem jedna klientka mi vyprávěla historku o svém muži, který se osypal. Nikdo nevěděl po čem. Po nějaké době se osypal znovu – poté, co snědl větší množství oblíbené pomazánky – byla ze syrového celeru. Málem se udusil. Tím nechci strašit, protože kdokoli



z nás se může stát alergickým na cokoli, ale to neznamená, že se všichni budeme bát něco vyzkoušet. Jen opět radím – všeho s mírou, tedy i s celerem.

Dámy: je to prý nejúčinnější zelenina proti celulitidě a současně proti faldům! Samozřejmě, když se užívá vnitřně. Vyrovnává pH, takže pak nejsme tolik kyselé a tělo ty kyseliny nemusí tolik „ředit“, ať už tukem nebo vodou, takže nemáme kolem sebe tukové či vodové pneumatiky. No a pak už stačí jen nenačpávat se sladkostmi, tučnou stravou, nekouřit, nepít alkohol, jíst hodně vlákniny a cvičit, cvičit, cvičit. ●

Ke kořenům záštiplných pocitů

Zášť lze definovat jako pocit rozhořčené nelibosti nebo trvalé nevraživosti vůči něčemu (resp. někomu), co člověk považuje za špatné, urážlivé nebo zraňující.

Z knihy Nancy a Rona Rockeyových a Kay Kuzmové Každý má své místo. Vydala Maranatha.

Bezpráví je semenem zášti, která se v průběhu života rozvíjí a ovlivňuje úspěšnost vztahů, kariéry, a dokonce i spirituality daného člověka.

Zůstaly vaše potřeby neuspokojeny a vaše touhy nenaplněny, protože jiné plány dostaly přednost? Setkala se vaše laskavá slova a skutky namísto s poděkováním s reakcí typu „jsi mi to dlužen“? Možná se vám zdá, že si druzí lidé špatně vykládají i ty vaše nejlepší úmysly. Možná jste tím, kdo „vždycky“ sbírá špinavé prádlo z podlahy a platí účty, jen aby byl nakonec obviněn z toho, že něco není „tak, jak má být“! Anebo vám lidé neustále říkají, co máte dělat, aniž by vás o to požádali. Cítíte zášť pokaždé, když vnímáte, že vás někdo využil nebo zneužil. Vinou hněvu, který ve vás vě, máte sklony si neustále se „skřípajícími zuby“, sevřenou čelistí a zlostným tónem v hlase stěžovat.

Strach z odvety často vede člověka k tomu, že raději nedává své zášti volný průchod, podobně jako regulátor kominového tahu zmírňuje prudkost ohně v kamnech. Lidé si však často neuvědomují, že tento regulátor zároveň zvyšuje teplotu uvnitř kamen! Při každém použití takového „regulátoru“ tedy stoupá intenzita vašeho hněvu. Nakonec přijde den, kdy již vnitřní horko nesnesete. Právě tehdy ve vzteku vybuchnete a svými nevybíravými slovy spálíte každého, kdo je vám nablízku.

Pokud upřímně posoudíte myšlenky a emoce spjaté s vaší záští, patrně v hloubi svého nitra objevíte pocity odmítnutí, pohrdání, zanedbání nebo ponižení. Máte dojem, že všichni ostatní byli vždy důležitější než vy. Nezáleželo na vás. Nemáte žádnou cenu a hodnotu.

Zášť se nenastrádá přes noc, stejně jako se okamžitě nenaplní nádrž či semeno nedozraje během jediného dne. Mysl postupem času zaznamenává všechna spáchaná příkoří, označuje je nálepkou „odmítnutí“ a začíná pociťovat hněv, který je jeho důsledkem. Jakmile je však nádrž plná nebo semeno zralé – pozor. Monolog probíhající v lidské mysli, umocněný jedním bezprávím navíc, může vést k výbuchu, který zažehne plamen zúrivosti vymykající se kontrole. Většina lidí z obavy před touto katastrofou raději pohrbí své pocity hluboko ve svém nitru. A výsledek? Hlubší nádrž, více semen zášti a intenzivnější plameny, které člověka skrz naskrz spalují.

Všichni jsme zranitelní z důvodu bezpráví, které jsme zažili. Ve snaze vyhnout se tomuto scénáři jsou mnozí lidé naplno zaměstnání snahou ovládat své emoce. Říkají si, že

Naplní-li negativní emoce naši citovou nádrž v důsledku toho, že jsme zmrazili, ignorovali a popřeli jejich existenci, rozběhne se vnitřní destruktivní proces.

pokud budou mít pořád co dělat, nebudou muset myslet na svou bolest, hněv, strach nebo smutek. Proto pracují, cvičí, podávají výkon, konají dobré skutky a zabývají se

jedním projektem za druhým ve snaze potlačovat a ignorovat to, co cítí.

Protože i v dospělosti jednáme podle vzorců vytvořených v raném dětství, uchylujeme se k sebezničujícím projevům chování, jako je například potlačování slz, nebo naopak pláč, ve snaze nepřemýšlet nebo nemluvit o dané situaci. Můžeme se dokonce rozhodnout jen „vegetovat“ v naději, že přehlížené pocity samy odejdou. Někteří lidé zacházejí tak daleko, že existenci svých pocitů zcela popírají. Jestliže je již připustí, nejsou schopni je identifikovat.

Naplní-li negativní emoce naši citovou nádrž v důsledku toho, že jsme zmrazili, ignorovali a popřeli jejich existenci, destruktivní proces se rozběhne na vnitřní rovině. Nemusí tedy jít pouze o vnější projevy, kdy ničíme druhé lidi svým odsuzováním, kousavými poznámkami, kritikou nebo cynismem; daný proces může negativně ovlivnit i nás samé formou fyzických bolestí, úzkosti, posedlosti, nutkání nebo deprese.

Pokud vám výše uvedený popis připomíná něco, s čím sami bojujete, je důležité vážně se zamyslet nad původem zášti. Její „plevel“ většinou vyrůstá z následujících „semen“.

Dětství prožité v ovzduší kritiky a srovnávání

Mnoho dětí vyrůstá v rodině, ve které převažuje duch kritiky. Možná jste jako dítě cítili, že nikdy neuděláte nic správně. Bez ohledu na to, jak pěkně jste vytřeli podlahu, posekali trávník, uklidili si pokoj nebo udělali domácí úkol, autority ve vaší rodině – lidé, kteří pro vás nejvíce znamenali – vás zřídka kdy pochválili nebo vám projevili své uznání.

Vyrůstat v ovzduší kritiky s sebou nese negativní důsledky. Patrně máte sklony být nespokojený s výsledky své práce. Ve snaze vzepřít se pocitům bezcennosti příliš pracujete, jste perfekcionista, odkládáte věci na později, nikdy nemáte pocit, že jste dosáhli úspěchu, a spokojujete se s druhořadou kvalitou – pro vás je to dost dobré. Když se cítíte méněcenní, stačí vám v životě málo.

Jak často jste slyšeli, že byste měli být jako váš bratr nebo sestra? Možná vás rodiče srovnávali s jinými členy rodiny, kamarády nebo dětmi ze školy. Pokud bylo srovnávání s druhými osobami ve vaší rodině zvykem, vaše cena a hodnota coby jedinečné, originální bytosti se s každým novým porovnáním snížila.

Lidé, které někdo porovnává s druhými, mají sklony snažit se vyniknout v nějaké jiné, nekonkurenční oblasti, aby získali potřebné uznání. Někteří se přikloní k materialismu, neboli mají potřebu pořizovat si věci, jejichž

prostřednictvím mohou dělat dobrý dojem na své okolí. Vnitřní nutkání vyniknout, být úspěšný a předstihnout druhé lidi, je zdrojem stresu, který člověka nevyhnutelně zbaňuje energie a podepisuje se na jeho intimních vztazích.

Jste materialisticky zaměření, přehnaně soutěživí nebo se v porovnání s druhými cítíte méněcenní? Pokud ano, možná se potřebujete vzdát lži ohledně své vlastní hodnoty, která vám bylo v procesu porovnávání vštipena.

Absence emocionálního pouta s rodiči

Možná byl váš otec workoholik a viděli jste se jen při jeho odchodu do práce nebo návratu domů – kdy byl tak unavený, že se stával nedostupným. Byla vaše matka superžena, která doma pekla chléb, zavařovala ovoce i zeleninu, vyráběla džem a marmelády a trávila téměř všechn svůj čas v kuchyni?

V rodině, kde nejsou rodiče emocionálně k dispozici nebo odmítají naslouchat, jsou děti ochuzovány o intimní pouto, které je předpokladem zdravého rozvoje myšlení. Absence emocionálního pouta v raném dět-

ství vzbuzuje v srdci dítěte nedůvěru a strach ze závazků v rámci přátelských vztahů a později i v manželství. Dítě se začíná cítit méněcenné, nehodné rovnocenného vztahu s druhou osobou.

Člověk, jehož pocity jsou ochromeny, si upírá právo cokoliv cítit nebo zpochybňovat. Již v raném dětství se u něj rozvíjí nedůvěra k druhým lidem, jejímž důsledkem je strach ze zranitelnosti. Zatímco ve svém nitru zoufale toužíme po intimním vztahu s alespoň jednou lidskou bytostí, svým vnějším chováním od sebe druhé lidi odháníme.

Podceňování pocitů

„Je hřích se zlobit.“ „Jen mrňata se bojí (toho a toho).“ „Kluci nepláčou.“ Staly se některé z těchto „emocionálních zákazů“ vašim

životním pravidlem, až jste nakonec usoudili, že je nebezpečné dávat své pocity najevo?

Možná jste nesměli být pyšní na úspěchy, kterých jste dosáhli. Možná vám rodina nedovolila prožívat smutek, radost nebo hněv. Možná vám bylo řečeno, že vaše bolest není důležitá, a tak jste byli nuceni ji bez pmoci nebo úlevy vydržet. Důležité bylo, že jste jednali „správně“, bez ohledu na své pocity. To, co jste prožívali, nikoho téměř nebo vůbec nezajímalo.



V rodině, kde nejsou rodiče emocionálně k dispozici nebo odmítají naslouchat, jsou děti ochuzovány o intimní pouto, které je předpokladem zdravého rozvoje myšlení. Absence emocionálního pouta v raném dětství vzbuzuje v srdci dítěte nedůvěru a strach ze závazků v rámci přátelských vztahů a později i v manželství.

Takové zacházení v době, kdy se formuje charakter člověka, oslabuje jeho vědomí hodnoty a důležitosti. Během dospívání sklony skrývat nebo potlačovat prožívané pocity ještě zesilují. Ještě dříve, než dosáhnou dospělosti, naučí se tito mladí lidé popírat, že vůbec nějaké pocity mají.

Jste v současnosti schopni vnímat své emoce, identifikovat je a dělit se o ně s druhými lidmi? Komu se svěřujete? Kdo je vašim bezpečným emocionálním přístavem?

Nezdravé doteky anebo absence doteků

Ti, kdo byli v dětství vystaveni nezdravému fyzickému kontaktu, mají sklon buď před každým dotekem uhýbat, nebo se naopak sami stávají malými tyrany: strkají, tahají

a bijí druhé děti, a tak napodobují chování, které zažili v rodině. Je smutné, že ti, kdo byli v dětství fyzicky zneužíváni, si často vyberou takového životního partnera, který v tomto jednání pokračuje. Někteří se sami stanou pachatelé fyzického násilí na svém partnerovi nebo dětech. Jiní se ze strachu budou raději každému fyzickému kontaktu vyhýbat. V jejich vztazích pak není neobvyklá ani pohlavní frigidita, či naopak pohlavní zneužívání, resp. promiskuita.

Sexualita se začíná rozvíjet již v novorozeneckém věku, kdy své miminko koupeme, mažeme krémem, mazlíme se s ním nebo ho kolébáme. Člověk, který v dětství tyto fyzické projevy náklonosti nezažil, se jim bude i v dospělosti vyhýbat. V rámci intimního manželského vztahu se bude takový člověk cítit dotekem ovládan nebo obtěžován, přestože po sexuálním sblížení se svým partnerem touží. Jakmile si však na doteky zvykne, může začít od svého partnera vyžadovat, aby mu vynahradil všechny ty roky, kdy byl jako dítě o fyzický kontakt ochuzován. Pokud se to stane, manželský svazek se snadno může stát

spoluzávislým vztahem, ve kterém milující partner zaujímá roli náhradního rodiče.

Zostuzování fyzického vzhledu

„Žádný chlap o tebe ani nezavádí; podívej, jak jsi tlustá!“ „Pokud něco neuděláš se svými škaredými zuby, bude z tebe stará panna.“ „Hej, ty prcku!“ „Tlustochu!“ „Brejlovče!“ „Vychrtlíku!“ To všechno jsou pojmenování nebo nadávky, jejichž cílem je druhého člověka shodit nebo ztrapnit z důvodu jeho tělesné vady či zvláštnosti. Slyšeli jste v dětství některé z nich? Možná to byly jiné přezdívky, rýmovačky nebo ponižující poznámky namířené proti vám a vašemu tělu.

Pozor, nálepkování!

Nálepkování znamená označování sebe sama nebo druhého slovy, jež mají silný emocionální rozměr a neodpovídají zcela skutečnosti.

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

Když v továrně připlácnou na plechovku s fazolemi etiketu, seznam ingrediencí popisuje, co je uvnitř – a to se nemění. K témuž dochází, když nálepkujeme sami sebe (anebo i druhé) – a právě proto může být pro naši psyché tento zvyk tak nebezpečný.

Když například sami sobě dáváme různé nepěkné přívlastky kvůli věcem, které jsme nějakým způsobem nezvládli, tak se tím vlastně s těmito přeshlapy ztotožňujeme. Až příliš snadno můžeme poté dospět k závěru, že věci se nikdy nezmění. Když si tak budeme například nadávat do hlupáků, riskujeme, že se časem skutečně hlupákem staneme. Lidská psychika tak prostě funguje. Namísto toho, abych si řekl: „Udělal jsem chybu,“ posiluji své negativní sebehodnocení, když si opakuji, že jsem k ničemu, že jsem ztracená existence anebo že se nikdy nepoučím.

Nálepkování je založeno na filozofii, že „mírou úspěšnosti člověka jsou chyby, které udělá.“ Pokud se přistihnete, že si říkáte „já jsem tak nemožná“ pokaždé, když uděláte

chybu, je nálepkování vašim problémem. Pokud máte nerealistická očekávání od druhých, může být pro vás pokusem onálepkovat si je jako sobecké či bezohledné osoby, nevěnuji-li vám tolik pozornosti, kolik byste si představovali.

Perfekcionistická definice úspěchu může vést k tomu, že se i při nejmenší chybě onálepkujete za neúspěšného a selhávajícího člověka. Tato chyba úzce souvisí s návykem uvažování v kategoriích všechno nebo nic, kdy dochází k ignorování skutečnosti, že v životě jsou různé stupně úspěchu.

Lidé také často upadnou do pasti nálepkování, když se na někoho rozzlobí. Když vás druhý člověk tak rozčílí, že mu začnete (nahlas nebo jen v duchu) dávat nehezké přívlastky, obvykle problém zveličujete. Pokud se věc opakuje, snadno pak poté začínáme na druhého hledět zkreslujícím a negativním mentálním filtrem, kdy přestáváme vnímat pozitivní stránky jeho osobnosti.

Pokud hněv a vztek narůstají, zvyšuje se i narušenost vnímání a míra nálepkování.

Člověk, který s oblibou nálepkuje druhé, začíná nad nimi cítit určitou nadřazenost. Vstupuje do destruktivního procesu, kdy sám sebe buduje tím, že druhé „trhá na kusy“. Možná, že vás někdo napadl, urazil, kritizoval – nebo se mu jednoduše nelíbíte. Ať už je příčina jakákoliv, projevuje se sklon brát to osobně.

Důsledky nálepkování

Pokud budeme běžně sami sebe nebo druhé lidi negativně nálepkovat, je velmi pravděpodobné, že se z pocitů rozhořčení nikdy nevymaníme. Ještě horší je, že tak u sebe i druhých snižujeme naději na změnu. Je poté až příliš snadné, abychom rezignovali – a se sebou samým nebo druhými to jednoduše vzdali.

Děti, které jejich rodiče soustavně napominají a uštěďrují jim různé nehezké přívlastky, nakonec dospějí k názoru, že rodiče mají pravdu – že skutečně za nic nestojí. Jejich sebevědomí poklesne, ztratí naději na to, že by se dokázaly změnit, a přestávají se snažit.

Pokud dítě udělá něco, co není v pořádku, je velký rozdíl mezi tím, když rodič řekne: „Dnes ses moc hezky nechoval,“ anebo když prohlásí: „Ty jsi takový budižkničemu, z tebe nikdy nic pořádného nevyroste.“ Dítě může ve druhém případě časem dospět k názoru, že prostě je k ničemu – což se nikdy nezmění.

Mezi možné důsledky nálepkování v konečném důsledku patří: nárůst rozhořčených pocitů, polarizace vztahů, slovní i fyzické nepřátelství, politické a vojenské konflikty, redukování naděje na změnu a poškození vnímání vlastní hodnoty.

Hledejme to dobré

Naším cílem by mělo být hledat v druhých to dobré. Navzdory všem chybám a všemu selhávání usilujme o to, abychom je vnímali takové, jací mohou být – v pozitivním slova smyslu. Neztrácejme naději, že se (věci) mohou změnit. Podobně jako bychom se měli vystríhat nezdravého nálepkování druhých, neměli bychom samozřejmě propadat ani zlovyku nálepkování sebe sama.

Například namísto toho, abychom řekli: „Ty jsi takový nepořádník,“ řekněme raději: „Je důležité udržovat si v pokoji čisto a pořádek.“ Namísto toho, abychom řekli: „Ty jsi tak sobecká!“ uźijme raději slov: „Velkorysosti se meze nekladou.“ ☺ Místo: „Ty nemešlo!“ řekněme: „Mohl bys být, prosím, trochu opatrnější?“ Namísto: „Ty jsi takové velké dítě,“ můžeme říct: „Byla bych moc ráda, kdyby ses choval dospěleji.“

Positivní formulací vytváříme prostor pro změnu a posilujeme sklon k žádanému chování.



Nálepky mohou být i pozitivní a nápomocné

I když určité podoby nálepkování jsou jednoznačně zraňující a nežádoucí, jiné označují určitý rys osobnosti či skupiny osob a mohou být prospěšné. Správné nálepkování pomáhá fungování společnosti a porozumění jedněm druhým, často může být i prvním krokem k navázání vztahu.

Korektní nálepkování znamená, že jsme si vědomi podobností, ale také rozdílů mezi různými lidmi či skupinami lidí. Když se například označíme za člena určité politické strany, druhý člověk může snadno pochopit, jaké jsou asi naše životní hodnoty a čím se pravděpodobně lišíme ve svém světovém názoru od někoho jiného.

Návod k úspěchu

Pokud jste vy sami, členové vaší rodiny, vaši přátelé nebo vaši spolupracovníci uvízli v začarovaném kruhu negativního nálepkování, následujících několik tipů vám může pomoci s tímto se vypořádat.

Kultivujte atmosféru vzájemného respektu. – I když je jistě důležité, aby děti respektovaly své rodiče, je podobně nezbytné, aby rodiče nemluvili se svými dětmi způsobem, který degraduje jejich vnímání sebe sama. Domov se může stát přístavem skutečné lásky a pokoje.

Buďte příkladem v pozitivním přístupu. – Když si na vás například váš syn otevře ústa, je lepší variantou říci mu: „Mluv se mnou slušně, prosím,“ než: „Takhle si na mne dovolovat nebudeš.“ Pokud začnete používat pozitivní formulace, druhému člověku se dostává k dispozici pozitivní nálepka, v tomto případě „mluvit slušně“.

Učte nenálepkovat druhé. – Když se chcete něco sami naučit, často bývá nejlepší metodou, když to začneme učit (vlastním příkladem) druhé. Mnozí lidé například ztrácejí ze zřetele skutečnost, že rozmrzelost a frustrace se dají vyjádřit bez uchylování se k výpadům a urážkám. Je např. zcela v pořádku, když řekneme: „Nesouhlasím,“ nebo: „Nelíbí se mi, cos udělala.“

Přestaňte se nálepkováním druhých bavit. – Nálepkování je tak nedílnou součástí určitého druhu zábavných programů, že je prakticky nemožné sledovat je bez toho, že by člověk upadl do stejného zlovyklu. Jediným řešením je takovým programům se vyhnout.

Poopravte – anebo se vzdalte. – Když druzí ve vaší přítomnosti někomu přisoudí určité nepěkné přívlastky, zkuste je jenně přivést k tomu, aby se zamysleli nad tím, zda mu opravdu patří. Pokud někdo onálepkuje vás, nebraňte se. Pokud je nálepka pravdivá, jděte do sebe a využijte to jako příležitost ke změně. ●

Doping ze šťávy z červené řepy

Všichni vědí, že Lamborghini jede rychleji než ostatní vozy. Je to proto, že tento sportovní vůz má silnější motor.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Usportovců jsou „motorem“ svaly a schopnost napumpovat do nich co nejrychleji větší objem kyslíku. Avšak objem energie, který dokáže tělo získat z určitého objemu kyslíku, je v podstatě stejný... alespoň jsme se to mnoho let domnívali.

Přibližně před pěti lety byl jeden z hlavních principů fyziologie sportu postaven na hlavu – a to vše jen díky červené řepě.

Dusičnany, koncentrované v listové zelenině a červené řepě, nejenom pomáhají dodávat oksyločenou krev do svalů tím, že podporují rozšiřování cév, umožňují navíc, aby tělo z kyslíku získalo více energie – což je něco, co se dříve zdálo být nemožné. Kupříkladu jedna malá sklenička šťávy z červené řepy umožňuje potápěčům, kteří se vydávají do hlubin bez kyslíkového přístroje, aby zadrželi dech o půl minuty déle, než je obvyklé. Když se napijí šťávy z červené řepy, spotřebují cyklisté při stejném výkonu o 19 % méně kyslíku než skupina, která pila placebový nápoj. A když svůj výkon zintenzivní na maximum, dokážou dobu, kdy si takzvané „hrábnou až na dno“, prodloužit z předchozích 9:43 na 11:15 minut. Skupina, která pila šťávu z červené řepy, vykazovala vyšší vytrvalost

a spotřebovávala méně kyslíku. Zkrátka, šťáva z červené řepy energetickou produkcí u cyklisty výrazně zefektivňuje. Žádný doping, steroidy, podpůrné přípravky či zásahy do organismu nedokázaly to, co umí šťáva z červené řepy.

Stejný účinek má i řepa konzumovaná vcelku. Další studie ukázala, že muži i ženy, kteří snědí půldruhé mísky vařené řepy pětasedmdesát minut před pětikilometrovým během, si svůj výkon zlepšili, i když si zachovali stejný tep, a dokonce hlásili menší únavu. Lepší čas při menším úsilí? Stačí se nabít energií z červené řepy! ☺

Abyste maximálně vylepšili svůj sportovní výkon, připravte si půl šálku šťávy z červené řepy (nebo tři bulvy o průměru sedm a půl centimetru nebo miskou vařeného špenátu) a vypijte (snězte) jej dvě až tři hodiny před závodem.

Sportovní zprávy v televizi se vždy zabývají jen steroidy a dalšími zakázanými podpůrnými prostředky zvyšujícími výkon borců. Proč ale nikdo nezminil tuto energii nabitou a naprosto legitimní zeleninu, přispívající jednoznačně k nárůstu výkonu? To mi nejde na rozum. ☺

Tazatel po smyslu

Na pražském sídlišti je devátá ranní. Filosof Erazim Kohák (*1933) mě vede do bytu. Zout se nesmím, protože rozhovor se uskuteční v pokoji s cedulkou Filozofický ústav – odštěpné pracoviště – v pracovní době nevyrušujte.

Rozhovor s Erazimem Kohákem připravili Ivo Bystřičan a Zuzana Zelenková. Přetištěno z časopisu Sedmá generace 4/2017. Redakčně kráceno.

Jak se u vás jakožto filosofa formoval váš zájem o ekologii a otázky životního prostředí? Vycházel i z vašich náboženských kořenů evangelíka, studenta teologie a jistou dobu i evangelického faráře?

Já jsem se k tomu dostal přes etiku. Otázka dobra a zla, to mě přivedlo k filosofii. Vycházel jsem z myšlenky, že se chováme k přirozenému světu, jako by to byla surovina. Zatímco my jsme ti opravdoví surovci. A tak jsem si začal uvědomovat, že ti živáči – to je pojem profesorky Hany Librové – jsou naši bližní. To není surovina pro naši spotřebu. A pak ta další otázka – když ne surovina, tak co? A protože mám náboženské pozadí, okamžitě mě napadne pojem bližní. Jsou to moji bližní. Tady už máte ten ekologický postoj. Přístupovat s úctou k nekonečnému Božímu daru – přírodě.

Člověk vždycky nějakým způsobem přetváří prostředí kolem sebe. Je možné najít nějaký způsob bytí, který může být s okolím v souladu? Anebo se vždycky jedná o narušování, které se můžeme jenom snažit nějak minimalizovat?

Vždycky se jedná o určitý zásah. Ale je to i náš svět. Stejně jako ti ostatní živáčkové, my sem patříme. Takže to není něco, co bych nám měl za zlé. Co bych měl člověku za zlé, je, když ničí nadbytečně. Bezohledně. Když si to neuvědomuje. Když žije bezmyšlenkovitě. Dobrý život je život, který se sám nad sebou pozastaví.

Dá se ovšem naše potřeba zajistit si bezpečný a blahobytný život provádět tak, abychom přírodu nadbytečně neničili? Nevylučuje se to kvůli nám lidem, kteří máme převahu v možnosti přetvářet?

Je to slučitelné. Leč není to snadné. Je třeba otrást tím základním předpokladem, že já jsem centrem světa. A že hodnota všeho, co je, se odvádí z toho, co to znamená pro mě.



Toužit potřebujeme po lásce, po úctě, po tom, abychom si vážili lidí a oni si vážili nás. Když je člověk trochu pracovitý, blahobyt téměř vždy přijde. Toužit po něm ale nemá úroveň. Já si vážím lidí, jejichž zásadní postoj je milovat a dávat.

Člověk musí překonat ten egocentrismus, to zaujetí sám sebou. Když je pro mě něco důležitější než já sám, potom to štěstí najdu. Ale dokud to nejdůležitější je, co já bych rád a co já bych chtěl, pak budu nešťastný celý život.

Co má být motorem našeho konání a tím, po čem máme toužit? Blahobyt?

Určitě ne. Toužit potřebujeme po lásce, po úctě, po tom, abychom si vážili lidí a oni si vážili nás. Když je člověk trochu pracovitý, blahobyt téměř vždy přijde. Blahobyt je přirozený stav člověka. Toužit po něm ale nemá úroveň. Já si vážím lidí, jejichž zásadní postoj je milovat a dávat.

Během celé komunistické éry 1948–1989 jste žil za Atlantikem. Jak se vám v té době

jevila ekologická situace a stav přírody u nás?

Přemýšlel jsem o tom intenzivně, také jsem o tom mnoho napsal, a jevila se mi jako katastrofická. Jako by tady lidé přestali vnímat svět jako dar, a to je vždycky nebezpečné. Tady to byla karikatura Západu. Hodnoty, které na Západě byly okrajové, se tady staly ústředními.

Které ze západních hodnot máte na mysli? Které byly okrajovými na Západě a tady měly ústřední místo?

Tady hrálo prim prostě získat, mít a vlastnit. Byla to etika hromadění, kterou jsme obyčejně přičítali Západu, ale tady přitom byla daleko intenzivnější. Třeba první, co jsem zjistil v Československu v roce 1968, že nebylo

možné ztratit podpatek a zase ho najít, protože za pár minut byl pryč. Takovej pěkný podpatek, gumovej. Někdo ho hned sebral. Protože tady i předmět velice malé hodnoty byl něčím nenahraditelným. Ve Spojených státech, snad je to díky nadbytku, se lidi tak nepídí po maličkostech. Dovedou být velkorysí.

Když jste se po roce 1989 do Československa natrvalo vrátil, jak se vám nově svobodná společnost jevila? Nacházel jste zde své místo?

Já jsem neměl čas dumat nad tím, jaký mám vztah k té nově nabyté svobodě. Byl jsem rád, že jsem doma. A nevracel jsem se proto, že by se mi stýskalo. Vyrůstal jsem jinde, nestýskalo se mi. Ale vracel jsem se, protože nad tím hraničním kamenem při odchodu v roce 1948 jsem přísahal Pánu Bohu a svému tatínkovi, že až to tady praskne, pojedou domů. A budu sloužit této zemi tak, jak by jí sloužil můj tatínek. A to byla má hlavní motivace.

Hned v devadesátých letech jste se u nás stal jedním z nejdůležitějších myslitelů ve vztahu člověka, přírody a životního prostředí. Stalo se právě toto vaší službou zemi?

Já jsem byl především učitel. A tu práci jsem měl rád, měl jsem rád mladé lidi. A měl jsem rád filosofii. Protože když jsem vyrůstal, můj život neměl vůbec žádný smysl. Můj život, to byl naprostý zmatek. Sotva jsem se narodil, byla krize. Sotva krize začala polevovat, přišli Němci. Sotva Němci odešli, přišli komunisti. A jestli myslíte, že to byl zásadní rozdíl, nebyl. A tak pro mne ta základní otázka je – jaký to všechno má smysl? A proto pro mě filosofie byla především otázkou po smyslu života, smyslu žítí a bytí, nikoliv o antických textech. Snažil jsem se tyhle myšlenky předávat mladým lidem, kteří byli velice otevření.

Jakým způsobem jste ke svým studentům přistupoval, aby vám naslouchali?

Učil jsem filosofii, to znamená, že jsem měl určitou materii, určitou látku, kterou jsem musel zpřístupnit, předložit. Ale v tom způsobu, jakým

jsem s tou látkou pracoval, jsem předával taky něco jiného. Předával jsem i tu svoji – ono to bude znít nabubřele, ale – filosofickou vášeň. Protože filosofie pro mě je vášeň, ne jenom živobytí. A snažil jsem se je přizvat k tomu, aby

U nás jsou lidi zvyklí si hodně stěžovat. To je špatně, já se snažím naučit je děkovat. Děkovat je důležitější než stěžovat si.



se mnou žili. Aby se mnou prožívali tu otázku po smyslu. Když oni vidí, že vy tu otázku smyslu žijete, jsou obvykle ochotní ji žít s vámi. Důležitá otázka byla, co to vůbec znamená být Čech v této situaci. Snažil jsem se jim otevřít oči, aby i oni viděli, že tohle je jaksi náš celoživotní úkol. A že být Čech, to není jenom otázka narození, to je úkol.

Pravděpodobně jste to byl vy, kdo způsobil, že záhy po revoluci vznikla a rozvinula se značně environmentálně citlivá a sebereflexivní generace.

Snažil jsem se, a měl jsem mnoho pomocníků. Profesorku Hanu Librovou, profesora Jana Kellera, nebyl jsem sám. Potom jsem měl velikánskou výhodu, že na filosofii najdete mnoho lidí s evangelickými kořeny. A ti jsou načichlí Biblií, čili jsou zvyklí na takové vážné otázky. A na tom jsem budoval. Můj nejmilejší přítel za mnou dokonce začal chodit do kostela na bohoslužby, když jsem působil jako farář.

Mluvil jste o tom, že být Čechem je úkol. Vyplyvá ten úkol z historického údělu, kdy je úkolem soudobého společenství tento zdánlivý údel zvrátit?

Ano, a není to právě jenom společenství v prostoru, ale v čase. Já jsem součástí českého žití, českých dějin, a dějiny nejsou něco, co bylo kdysi. Dějiny, to je děj našeho žití. A onen děj byl pro mě vždycky velice důležitý. A byl často velice zapeklitý. Jak říkám, jsem

ročník 1933. Další zajímavý ročník je 1939, pak 1945, pak 1948. A jako filosof jsem si musel klást tu otázku – jaký to má všechno smysl, proč to vůbec všechno děláme? Proč se na to nevykašlat a neodjet do Ameriky? A já jsem měl velice silný pocit, že sem patřím, této zemi jsem něco dlužen, jsem něco dlužen svému tatínkovi. Přežil Mauthausen, maminka Terežín – já jsem jejich syn. Jsem něco dlužen tomuto ději, ve kterém jsem se našel.

Co to znamená někam patřit? Je tam důležitý konkrétní prostor nebo krajina toho prostoru?

Ne – je to především úkol, který vám ten prostor dává. Že váš život začíná mít smysl, protože vy máte určitý úkol. Že v něm nejste jenom pro sebe. A to je hrozně důležité, aspoň pro mě. Jsem tady doma. Mám tady své známé, místa, známé věci, známé úkoly, vím, co bych měl tomuto životu dát a co mi ten život nabízí. Tato země pro mě není prostá lokace. K něčemu mě vyzývá. Něco mi dává. A já si kladu otázku, k čemu mě vyzývá. Co jsem jí dlužen. Co je tady potřeba udělat z toho, co já umím. Tak se hledá smysl života. Je skrytý v té otázce, co já umím, co je tady potřeba. A ono už to tak do sebe zapadne.

A onen úkol, který byste tomuto místu měli dát, je ve vašem případě naplněn čím?

Vychovávat mladé lidi, aby nevyrostali bez paměti. Vychovávat je, aby přemýšleli o tom, co všechno jsme žili. Aby si uvědomili, kolik v životě dostávají darů a že nic není zadarmo. A my jsme tolik obdrželi. U nás jsou lidi zvyklí si hodně stěžovat. To je špatně, já se snažím naučit je děkovat. Děkovat je důležitější než stěžovat si. ●

O čem svědčí korálové útesy

Korálové útesy a korálové ostrovy skrývají mnohá tajemství, která stojí za povšimnutí.

Z knihy Waltera J. Veitha Genesis konflikt. Vydala Maranatha.

Oživých korálových útesech se tradičně soudí, že rostou pomalu a že ke svému růstu potřebují určité podmínky. Útesy se tvoří činností různých organismů, nejčastěji korálů a korálových řas. Jsou také přísně omezeny pouze na teplejší oceány, a protože to jsou kolonie živočichů, potřebují k tomu, aby prospívaly, symbiotické organismy.

Protože mnohé z těchto organismů jsou řasové rostliny, musejí být útesy také přístupné světlu a růst mohou pouze tehdy, pokud je množství světla, které s k útesům dostává, dostačující pro jejich fotosyntézu. Jakmile však korálový útes dosáhne hladiny vody, růst se zpomalí, protože organismy jsou citlivé na ultrafialové záření a na přítomnost vzduchu. Maximálního růstu proto korály dosahují několik metrů pod hladinou. Korály nemohou růst ode dna oceánu, pokud je voda příliš hluboká (obvykle 50 m) na to, aby do takové hloubky mohlo proniknout dostatečné množství světla.

Odhady rychlosti růstu korálů jsou založeny obvykle na pozorováních na povrchu, kde růst nedosahuje možného maxima. Pod povrchem vody však byla pozorována velká rychlost růstu a řada lodí dokonce uvízla v místech, která sice byla zmapována, ale

neočekávaně se v nich objevily rychle rostoucí útesy. Rychlost růstu se předpokládá obvykle v rozmezí 0,8–26 mm za rok, ale byla zaznamenána maximální rychlost růstu korálů až 414 mm za rok. Některé studie odhalily také skutečnost, že pokud je teplota vody zvýšena o pouhých 5 stupňů Celsia, pak se rychlost růstu zdvojnásobuje.

Výzva, kterou tato informace představuje, je následující: Jak je možno vysvětlit existenci mrtvých korálových ostrovů na dně oceánů v místech, kde je příliš velká hloubka na to, aby tam korály mohly růst? A jak je možné vysvětlit vysoké korálové struktury, které se táhnou ze dna oceánu až k jeho hladině?

Velký bariérový útes je dlouhý 2000 km, táhne se až do vzdálenosti 320 km od pobřeží a má tloušťku 200 m. To nepředstavuje žádný vážný problém ve smyslu doby, která by byla nutná k vytvoření takového útesu. Vrtné práce u atolu Enewetak v západním Pacifiku však ukázaly, že tento útesový materiál má mocnost 1405 m, teprve pak se narazilo na základ z čedičové skály. Pokud na tento útes uplatníme běžnou rychlost růstu korálů, zdá se, jako by bylo k dosažení takové mocnosti potřeba mnoho tisíc let. Použijeme-li ovšem rychlost 414 mm za rok, mohlo by to vysvětlit takovou strukturu už po 3400 letech,

což by dobře odpovídalo biblické chronologii (časování). Pokud byla v minulosti teplota oceánů vyšší než v současnosti, což se jeví jako rozumný předpoklad, pak by doba, potřebná k dosažení mocnosti těchto útesů, byla ještě kratší.

Mrtvé korály v hlubokých vodách oceánů musely být v určitém stádiu svého růstu přístupné světlu, aby se mohly vůbec vytvořit. Kromě toho velmi hluboké korály, jako je útes Enewetak, nemohly vyrůst ze dna, protože by v takových hloubkách byly odříznuty od světla. Jediným řešením tohoto problému je představa, že dno oceánů bylo v minulosti výše a že později pokleslo do své současné polohy. Rychlost, kterou by dno oceánů klesalo do své současné polohy, by však musela být v některých oblastech dostatečně pomalá, aby korály mohly zůstat naživu a pokračovat v růstu, jako v případě korálového útesu Enewetak, který má tloušťku 1405 m. Na druhou stranu musel být pokles v některých oblastech dostatečně rychlý, aby některé v současnosti mrtvé korály, ponořené ve veliké hloubce na dně Pacifiku, mohly zahynout, když se dostaly do míst, kde není dostatek světla. Pro velké geologické vyzdvižení, ke kterému muselo na Zemi v minulosti dojít, tak dostáváme naprosto odlišný časový rámec (v řádu tisíců let).

Vědecký svět často akceptuje deformace dna oceánů směrem nahoru a dolů, aby bylo možno vysvětlit zřejmé pronikání mořských organismů na pevninu, ale jeho časový rámec se počítá spíše v milionech než v tisících let. Korály tedy poskytují model pro to, co se stalo během potopy a bezprostředně po ní. Dno oceánů bylo vyzdviženo a vody se rozlily přes kontinenty. Tím jsou vysvětleny rozsáhlé mořské nánosy na kontinentech.

Po potopě se vytvořily během deformace mořského dna směrem dolů nové vodní nádrže, tzv. oceány, přičemž tato deformace byla v některých oblastech rychlá a v jiných naopak pomalá. Tento model je podporován také tím, že u všech kontinentů jsou patrné staré obrysy pobřeží, které byly kdysi mnohem dál ve vnitrozemí. ●



Příliš mnoho pesticidů

Banán je neoblíbenějším tropickým ovocem. Ročně jej sníme 9,9 kg na osobu, jak uvádí zástupci projektu Za férové banány.

Přetištěno ze stránek www.bio-info.cz. Zdroj: Ekumenická akademie.

Často však v supermarketech narazíme na kilo banánů, které stojí méně než dvacet korun. Za politikou jejich nízké ceny se skrývají neférové obchodní praktiky a tlak na snižování cen v celém dodavatelském řetězci. Tato situace má za následek negativní dopad na zdraví pracovníků i na jejich pracovní podmínky, jak ukázala i nejnovější studie rakouské organizace AeGU. Zásadním problémem je dle AeGU využívání pesticidů na konvenčních plantážích.

Pesticid – tichý nepřítel plantážníků

„Podle této studie z roku 2016 způsobuje používání pesticidů 6–8x vyšší výskyt nevolností, zvracení a dalších problémů spojených s onemocněním trávicí soustavy. Pracovníci konvenčních plantáží jsou vystaveni pesticidům během přípravy roztoku, samotné aplikace i leteckého práškování,“ říká Pavla Kotíková, koordinátorka projektu Za férové banány.

Studie se zúčastnilo celkem 71 pěstitelů banánů z Ekvádoru, 34 z nich pracovalo v konvenčním zemědělství, kde se pesticidy intenzivně využívají, a 37 v ekologickém zemědělství bez užívání pesticidů. Banánové plantáže spotřebují po bavlně největší množství pesticidů. Používají se především jako ochrana před plísněmi a škůdci, zároveň zvyšují produkci. Jsou aplikovány plošně, a to i leteckým práškováním, přitom v Evropské unii je od roku 2009 letecký postřik zakázán

či povolen pouze ve výjimečných případech. Naneštěstí takové zákony v tzv. rozvojových zemích zatím chybí, jelikož tyto země čelí velkému lobby nadnárodních firem a korupci.

I přesto, že dotazovaní pěstitelé konvenčního typu pěstování přichází denně do styku



s nebezpečnými látkami, pouze 20 % z nich používá ochranné pomůcky. Důvodem jsou především žádné či zcela povrchní znalosti pracovníků týkající se zdravotních rizik pesticidů a chybějící pomůcky na pracovišti či nulové školení ze stran zaměstnavatele.

Studie slouží i jako podkladový materiál pro práci partnerů v rámci projektu Za férové banány, který se snaží o postupné zlepšování

podmínek pěstitelů ovoce v rozvojových zemích. Jedním z příkladů práce může být kampaň s názvem Správná volba je hrát férově. Byla zaměřena na obchodní řetězec Lidl a měla za cíl dát řetězci najevo, že jeho zákazníci stojí o důstojné pracovní podmínky na plantážích, odkud si kupují ovoce. Výzvu, která byla s kampaní spojena, podepsalo celkem 75 tisíc zákazníků. Výsledkem kampaně bylo zlepšení pracovních podmínek na dané plantáži dodávající banány do Lidlu z Ekvádoru. Pracovníci na plantážích jsou nyní lépe chráněni při aplikaci pesticidů.

„Je smutnou skutečností, že český spotřebitel má dnes jen velmi málo možností, jak nakupovat tropické ovoce vypěstované eticky a bez použití pesticidů. Banány s certifikací Fairtrade, která je považována za nejdůvěryhodnější a nejučinnější na současném trhu, žádný řetězec zatím nenabízí. A to i přesto, že poptávka po nich roste,“ popisuje situaci Pavla Kotíková.

Jde to i jinak

Do České republiky i proto zavítali zástupci fairtradového družstva Urocal z Ekvádoru,

kde k produkci banánů přistupují jinak. Urocal je asociací drobných pěstitelů, kteří jsou zapojeni do systému fair trade, a jejichž hlavním cílem je vytvoření důstojných pracovních podmínek při produkci banánů, která nezatěžuje lidské zdraví ani životní prostředí.

„Na rozdíl od monokulturního intenzivního hospodaření dáváme na našich farmách přednost pěstování více druhů plodin. Kromě banánů pěstujeme i kakao, citrusy a zeleninu, což je šetrnější a udržitelnější forma užití půdy. Pracovníci u nás pracují podle zásad ekologického zemědělství, používají přírodní hnojiva a ručně obdělávají půdu,“ vysvětluje Marcelo Matute.

Urocal současně poskytuje školení, přispívá na zdravotní péči svých členů a celkově jim pomáhá zvýšit jejich životní úroveň. Zemědělce podporuje ve způsobu pěstování, který zachovává diverzitu a úrodnost půdy a současně neohrožuje zdraví zaměstnanců.

Pěstitele do Čech pozvala organizace Ekumenická akademie, která v rámci kampaně usiluje o zařazení banánů s certifikací Fairtrade do sortimentu českých obchodů. ●



Ráj – odvěká touha lidstva

„Hospodin postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil...“ (Genesis 2,15)

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

Ráj... Kdo z nás by po něm netoužil? Místo věčné pohody, blaha, rozkoše, dobra, hojností, míru, lásky, zdraví, nesmrtnosti... Již celá tisíciletí ho lidé hledají. Staří Sumerové věřili, že někde musí existovat ostrov, na kterém se nestřídá horké léto s mrazivou zimou a úmorná sucha s dešťovými přívaly, ostrov bez nebezpečných šelem a se stromy obsypanými vzácnými diamanty. Snad všichni vládcové starověkých civilizací snili o tom, že se jim podobný ráj s pomocí bohů podaří vybudovat. Po ráji toužili židovští mesiášové, pod standartou křesťanské víry o něj usilovali katolíci i protestanti, pod standartou rozumu se o jeho realizaci pokoušeli i osvícenci. Hitler se v úsilí o jeho dosažení neváhal spřáhnout se samotným ďáblem. Všechny pokusy o dosažení takového ráje však skončily neúspěchem. Neuspěli ani komunisté, kteří se nám čtyřicet let pokoušeli vtlučit do hlavy, že si ráj na zemi můžeme vybudovat vlastníma rukama. Po sametové revoluci v roce 1989 mnozí z nás uvěřili, že

s demokratickým zřízením snad už ráj konečně nastane. Dnes se nás v tomto směru zmocňuje těžká deziluze. Přesto si s Martou Kubišovou nepřestáváme pobrukovat: „Někde musí být ráj...“

Ráj podle Bible

První kapitoly Bible vyprávějí o tom, že tady na této zemi ráj už jednou byl: „A Hospodin Bůh vysadil zahradu v Edenu na východě a postavil tam člověka, kterého stvořil“ (Genesis 2,8.9). Poslední kniha Bible tvrdí, že tady ráj zase jednou bude. Její autor nám tluče Boží příslib: „Tomu, kdo zvítězí, dám jíst ze stromu života v Božím ráji“ (Zjevení 2,7).

Za zmínku určitě také stojí Ježíšovo pojetí ráje. Teology své doby šokoval konstatováním: „Království Boží nepřichází tak, abyste to mohli vypořádat; ani se nedá říci: ‚Hle, je tu‘, nebo ‚je tam.‘ Vždyť království Boží je mezi vámi!“ (Lukáš 17,21). Podle tohoto pojetí ráj nemusí vždycky být místem. Ježíš upozorňuje na ráj jakožto stav duše. Kus

takového ráje přinesl před dvěma tisíci lety na tuto zemi. Všude, kam vkročil, za sebou nechal stopu ráje. Proto mohl svým současníkům říct: „Království Boží je mezi vámi.“

Byl sice ukřižován, ale podle zprávy znamenáné v evangeliích vstal z mrtvých a vrátil se ke svému nebeskému Otci. Smutným učedníkům slíbil, že se jednou vrátí, aby zde na zemi znovu vybudoval ráj. Přál si však, abychom atmosféru ráje podle jeho příkladu prožívali a v jeho moci šířili už dnes a tady.

Manželství – ráj, nebo peklo?

Někteří zkušení ženáci říkávají těm méně zkušeným: „Nežeň se! Je to peklo!“ Mýlí se, nebo mají pravdu? Víte, dlouhá léta jsem jako kazatel varoval své posluchače před možným rozpadem instituce rodiny, nějak zvlášť jsem si však nepřipouštěl, že by k něčemu podobnému mohlo skutečně dojít. O to hůř dnes snáším rozčarování z toho, že současná rodina je doopravdy v troskách.

Nejnovější statistické průzkumy ukazují, že se v Česku rozpadá téměř polovina



manželství. Klesá i počet uzavřených sňatků. Čtyřicet procent dětí se rodí nesezdaným rodičům nebo svobodným matkám. Odsklon od klasické rodiny je patrný v celé Evropě. Česká republika sice patří k zemím s vyšší rozvodovostí, na některé severské a západoevropské státy však stále ještě nemáme. A Evropa zdaleka není jediným kontinentem, který se musí s krizí rodiny vypořádávat.

Jde o fenomén, který by neměl být podceňen. To, že dnes rodina přestává plnit svou roli, je živnou půdou pro nezdravý egocentrismus, který je příčinou krize autorit, poklesu sebeúcty i ztráty vnitřního klidu. Přibývá lidí duševně nemocných, drogově a jinak závislých, roste zločinnost, probouzí se rasová, náboženská a etnická nesnášenlivost. Sexualita, Hospodinem stvořená k prohlubování manželských vztahů, se stává platformou k pěstování nevěry, promiskuity, perverze a obchodu s „lidským masem“. Absence tradiční výchovy se promítá do osudů jednotlivců, rodin i společnosti. Fundování, ale přitom sociálně zanedbaní politikové a vůdcové se pomalu a jistě stávají vážnou hrozbou budoucnosti lidstva.

Někteří ze soudobých psychologů sice tvrdí, že nejde ani tak o krizi rodiny, jako spíše o její proměnu do nové podoby, většina z nich však tluče na poplach. Svými přednáškami a publikacemi se pokoušejí krizi rodiny zastavit nebo alespoň přibrzdit. O základních principech šťastného manželského soužití hovoří i stará, moudrá kniha jménem Bible – a to hned na svých prvních stránkách.

Ráj není jen minulostí

Příběh z ráje obvykle čteme jako příběh z dávné historie. Myslíme, že se nás už netýká. Bible však neaspíruje na učebnici dějepisu. Božím přáním je, abychom události ze života Adama a Evy popsané v knize Genesis vnímali jako modelový příběh sepsaný k našemu poučení. Jelikož naši prarodiče žili v ráji, dalo by se říct, že jejich manželství bylo manželstvím rajským. Z tohoto důvodu jsem přesvědčen, že by při hledání řešení problematiky krize současných rodin měly být zohledněny principy, jejichž uplatňováním se peklo manželských vztahů může měnit v ráj a získávat tak svou původní, rajskou podobu.

Příběh z ráje nám vždy znovu připomíná, že rajska atmosféra prvního manželství byla dána vzájemným vztahem obou partnerů, jejich vzájemnou úctou a respektem, jejich spoluprací na Bohem svěřeném díle, jejich odhodláním k odpovědnému rodičovství, poslušností Boží vůle a pěstováním společenství s Bohem. ●

Pokračování příště

Naděje, definující slovo

„Ukázala se Boží milost, která přináší spásu všem lidem a vychovává nás k tomu, abychom se zřekli bezbožnosti a světských vášní, žili rozumně, spravedlivě a zbožně v tomto věku a očekávali blažené splnění naděje a příchod slávy velikého Boha a našeho Spasitele Ježíše Krista. On se za nás obětoval, aby nás vykoupil ze všeho hříchu.“
(Titus 2,11–14)

Z knihy George R. Knighta Vírou k Pánu se dívej. K vydání připravují Prameny zdraví.

Připadá mi to jako včera, ale ve skutečnosti se to odehrálo před více než padesáti lety. Když jsem byl malý, měl jsem kamaráda, o kterém jsme mluvili jako o D. G. Nevím, co tyto iniciály vlastně označovaly – ale říkali jsme mu tak. Byl to normální kluk a můj dobrý přítel.

Nějak jsme se však jeden druhému ztratili. Když mi pak bylo asi 16 let, dostalo se mi příležitosti stavět se u něj doma. To, co jsem viděl, mne šokovalo. Po dvorku byly rozházené plechovky od piva. Další pivní plechovky byly rozházené po celém domě. Plechovky byly všude! Během svého krátkého života jsem už viděl hodně plechovek od piva, ale nikdy nic takového.

V důsledku jsem položil přirozenou otázku – co se tady děje? Poté jsem se dozvěděl šokující zprávu. Šestnáctiletý D. G. zemřel před pár dny na leukémii a jeho rodiče, kteří nevěděli, co jiného by mohli udělat, uspořádali poslední víkend jeho života pro něj a jeho přátele velkou pivní party.

Byl jsem ohromený hned dvojnásobně. Za prvé kvůli předčasné smrti chlapce, jenž býval mým kamarádem. A za druhé proto, že pivní večírek byl jedinou věcí, kterou pro

něj jeho nepochybně dospělí rodiče dokázali uspořádat na rozloučenou.

V té době jsem neměl vůbec žádný problém s pivními večírky. Ale dokonce i moje agnostická a hedonistická mysl zápolila s tím, aby se vypořádala s ubohostí smrti tohoto mého kamaráda. Byl jsem přinucen zabývat se několika důležitými otázkami. Byl útěk před realitou prostřednictvím alkoholu tím nejlepším, s čím mohla tato rodina tvářit v tvář smrti přijít? Nezaslouží si život a smrt určitou důstojnost? Má život vůbec nějaký smysl? Mám já, nepokojný teenager, dále pokračovat v životě děleném mezi studium, práci a nesmyslné opíjení se? V kostce, je v životě vůbec nějaká naděje?

Trvalo to další tři roky, než jsem objevil odpověď. A od té doby vedlo to, co Pavel nazývá „blaženou nadějí“, tedy ona naděje, která převyšuje všechno ostatní, celý můj život.

Po mnoha liniích vystihují slova „mít naději“ více než cokoliv jiného, co znamená být křesťanem. V tomto životě se můžeme setkat s krizemi a smrtí, víme ale, že tímto životem vše nekončí. Máme „blaženou nadějí“ na nový život, až se Ježíš v nebeských oblacích vrátí. ●

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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.

Jáhly se zeleninou a červenou fazolí

150 g fazolí červená ledvina, 150 g jáhel, olivový olej, 1 cuketa, 1 žlutá paprika, 1 lžička sušených provensálských bylinek, 1 červená cibule, 2 lžíce rajčatového protlaku, 1 plechovka drcených rajčat (400 g), 2 stroužky česneku, 1 lžíce tmavého třtinového cukru, 1 lžíce mořské soli, hrst čerstvého oregana

Den předem namočené fazole důkladně propláchneme a vaříme doměkka asi 25 minut (případně déle). Scedíme a necháme pod pokličkou v hrnci dojít.

Jáhly důkladně propláchneme horkou vodou, zalijeme 600 ml vody a přivedeme k varu. Ztlumíme oheň na polovinu a na mírném plameni vaříme 8 minut. Přikryjeme pokličkou a necháme stranou dojít. Občas odklopíme a zlehka promícháme vidličkou, jáhly by měly být pěkně sypké.

Cuketu a papriku nakrájíme na středně velké kostky, přendáme na plech, polijeme olejem, posypeme bylinkami a dáme péct na 15 minut zprudka do trouby (při 180 °C). Cibuli nakrájíme na hrubší kousky a osmahneme zprudka na oleji. Přidáme protlak a krátce osmahneme. Zalijeme drcenými rajčaty, přidáme sůl, cukr, utřený česnek, část oregana a krátce povaříme, aby se spojily všechny chutě.

Nakonec přisypeme uvařené fazole, jáhly, zeleninu, odstavíme z plotny a vše zlehka promícháme. Posypeme oreganem.

Polévka z pečených paprik s žitnými fleky

4 papriky (zelená, červená, žlutá), 1 rajče, 10 lžic olivového oleje, 2 lžičky provensálských bylin, 2 středně velké červené

cibule, 1 lžíce tmavého třtinového cukru, 1 lžíce polévkového koření, špetka mletého muškátového květu, 2 malé brambory, 50 g žitných fleků (nebo jiných těstovin), 2 lžíce octa balsamiko, bazalka, mořská sůl

Papriky nakrájíme na hrubší kusy, rajče nahoře nařízneme, přemístíme na plech a vše polijeme půlkou množství oleje, posypeme bylinkami, promícháme a pečeme dohněda v troubě předehřáté na 180 °C asi 30 minut.

Na oleji osmahneme nahrubo nakrájenou cibuli a přidáme cukr, který necháme krátce zkaramelizovat. Zalijeme 1 litrem vody, přidáme polévkové koření, muškátový květ, na kostky nakrájené brambory a vaříme, dokud brambory nezměkknou.

Žitné flíčky vsypeme do malého hrnce s vroucí vodou a povaříme asi 7 minut. Necháme pod pokličkou dojít až do doby, kdy je polévka hotová.

Do uvařeného vývaru vložíme upečenou zeleninu, ovšem čtvrtinu paprik si ponecháme a nakrájíme na kostičky, kterými obohatíme hotovou polévku. Polévku ochutíme octem a poté ji rozmixujeme na jemný krém. Dle potřeby dosolíme nebo dochutíme. Přidáme nasekanou bazalku. Do hotové polévky vložíme scezené flíčky a necháme v polévce chvíli dojít, těstoviny ještě zvětší svůj objem.

Pečená zelenina je do polévek výtečná, to platí nejen pro papriky, ale třeba také u kořenové zeleniny

Chilli sin carne

150 g fazolí červená ledvina (mohou být z konzervy), 500 g robi plátek (můžou být i nudličky), 8 lžic slunečnicového oleje, 4 větší cibule, 2 pálivé chilli



papričky (feferonky), 3 stroužky česneku, 1 lžice římského kmínu, 3 lžice rajského protlaku, 1 lžice sladké mleté papriky, 1 lžice polévkového koření, 1 plechovka drcených rajčat (400 g), 5 lžic sójové omáčky, 1 lžička majoránky, 1 lžice mořské soli

Den předem namočené fazole důkladně propláchneme a vaříme v hrnci bez soli doměkka asi 25 minut. Scedíme a necháme pod pokličkou v hrnci.

Robí maso vložíme do mixéru a rozmělníme na strukturu mletého masa (můžeme je také nastrouhat na hrubém struhadle). Najemno nakrájenou cibuli vložíme do většího hrnce s rozpáleným olejem a restujeme dohněda. Postupně přidáváme nasekané chilli papričky, utřený česnek, římský kmín, protlak a papriku, mezi každým přidáním suroviny krátce orestujeme.

Zalijeme 600 ml vlažné vody, přisypeme polévkové koření a podusíme asi 15 minut. Přidáme rajčata, uvařené fazole, robí, sójovou omáčku, majoránku a ještě krátce podusíme. Dochutíme sójovou omáčkou a solí.

Servírujeme s bílou rýží. Můžeme zlehka posypat čerstvým koriandrem nebo petrželkou.

Tip: Ke konci vaření přidejte do jídla jeden až dva čtverečky hořké čokolády (nesmí se to ale přehnat). Chilli se tak promění ve skutečnou specialitu! Skvělou společností tomuto pokrmu budou dělat kukuřičné tortilly nebo kopeček sójového jogurtu na zjemnění ostrosti.

Tento pikantní, původně texaský recept ve veganské podobě („sin carne“ znamená v češtině „bez masa“) můžete uvařit jako rodině, tak i návštěvě – úspěch je zaručen. ●

Ke kořenům...

Dokončení ze strany 17

Zdá se, že postoje a slova týkající se tělesného vzhledu se v naší mysli přehrávají stále dokola jako hudba na poškrábané gramofonové desce. To pak rozhoduje o našem chování v pozdějších letech. Člověk vnitřně usiluje o to, vypadat a jednat dokonale. Je posedlý svým vzhledem a udělá všechno pro to, aby vypadal přijatelně. Má sklony porovnávat se s druhými lidmi a hledat u nich přijetí. Když pak konečně zaslechneme slova chvály a uznání, která tak zoufale potřebuje slyšet, můžeme být již natolik v zajetí ve své koleji „ošklivosti“, že jim odmítneme věřit.

Mnozí lidé, kteří byli zostuzováni pro svůj vzhled, mají až přehnané obavy ze stárnutí. Bojí se, že v pozdějším věku nebudou vypadat přijatelně. Je důležité pamatovat na to, že kyvadlo chování se vychyluje oběma směry, stejně jako kyvadlo hodinové. Stejně tak může naše chování kolísat mezi oběma extrémy a přitom vycházet ze stejné potřeby. Zatímco někteří lidé zápasí s pocitem odmítnutí, se až přehnaně zabývají tím, jak vypadají, jiní naopak svůj vzhled důsledně zanedbávají.

Stud v důsledku chování rodičů

Byl jste synem, který musel chodit o víkendech pro svého otce do hospody, aby ho odvedl domů? Nebo jste byla dcerou, která se styděla za provokativní chování své matky vůči učitelům či chlapcům z vaší třídy? Možná, že vaši rodiče nikdy nepřišli na žádnou školní akci nebo se vždy hlasitě pohádali v obchodě. Anebo jste se cítili poníženi, když se po sérii různých aférek, o nichž podle všeho vědělo celé okolí, rozvedli.

Děti vyrůstající v těchto podmínkách mají problémy důvěřovat autoritám nebo osobám, jež za autoritu považují. I v dospělosti mají často pocit, že nemají právo někam patřit, právo na zdravou, šťastnou rodinu. V takových situacích je často snižována vnitřní hodnota člověka, a proto si ji dotyčný člověk mnohdy nahrazuje materialismem a konzumním způsobem života. Má sklony si myslet, že na něm nikomu nezáleží, a i když ho jeho manželka či manžel, děti nebo přátelé mají rádi,

není schopen věřit tomu, že je jejich láska opravdová. Protože nelze nikomu věřit, tyto jedinci často potřebují ovládat své okolí, plány, zvyky a dokonce i rozhodnutí druhých lidí.

Jednou z nejdůležitějších a hluboce poškozujících ran utřených v dětství je pocit, že vás důležité osoby ve vašem životě přijímají jen za určitých podmínek. Pokud jste to tak vnímali, mělo to na vás neblahý dopad, protože osoby, které mají být dítěti oporou, mu také mohou způsobit největší škody. Výsledkem je, že v dítěti začínají klíčit semínka zášti.

Závěr

Tím nejdůležitějším krokem, který můžete udělat, je být ochotní se nad sebou zamyslet a uvědomit si, jak vás vaše rané dětství ovlivnilo a dodnes ovlivňuje. Co platilo tehdy, platí i dnes. Budete-li mít učenlivého ducha, začnete chápat, že vaše současné myšlení a pocity jsou důsledkem toho, co jste si mysleli a cítili v dětství.

Uzdravení ze zášti je možné. Opuštění těm, kdo vás odmítli, i sobě samému, že jste se v důsledku odmítnutí možná nechovali láskyplně, je dar shůry, který můžete – anebo nemusíte – přijmout.

Mnozí lidé, kteří se cítí odmítnutí, si zároveň připadají izolovaní a osamělí. Jsou si jisti, že nikdo jiný se nedokáže vztít do jejich hlubokého zoufalství. Pro mnohé z nich je těžké určit, proč se vlastně tak cítí. Tito poškození jedinci nemají vůbec ponětí, že jejich bolest má svůj zdroj v něčem jiném než v jejich současné situaci.

Úplné vyléčení je možné pouze v duchovní oblasti. Pokud jste si vědomi toho, že do vašeho života byla zasetá semena zášti, je načase je vykořenit. Mísoto nich zasaďte Boží semena přijetí. Držte se pravdy, že sám Kristus „byl v opovržení, kde se ho zřekl“ (viz Izajáš 53). Už tím prošel, už to má za sebou! A nyní vám říká: „Zůstaňte ve mně, a já ve vás. Jako ratolest nemůže nést ovoce sama od sebe, nezůstane-li při kmene, tak ani vy, nezůstanete-li při mně... Zůstanete-li ve mně a zůstanou-li má slova ve vás, prostě, oč chcete, a stane se vám... Jako si Otec zamiloval mne, tak já jsem si zamiloval vás. Zůstaňte v mé lásce“ (Jan 15,4–9).

Je načase přestat poslouchat odmítavé hlasy ozývající se z vaší minulosti a začít pozorně naslouchat Bohu, který vás bezpodmínečně miluje. Slyšíte? ●



Vitalpenzion^{***} NOVINA

zdravý horský penzion



100% rostlinná strava

NEJLEPŠÍ MÍSTO K ODPOČINKU JE V NÁDHERNÉ PŘÍRODĚ

* 100% rostlinné, zdravé menu * nádherné prostředí v malebném
Kryštofově Údolí, na pomezí Jizerských a Lužických hor * mnoho
možností aktivního i pasivního odpočinku * skvělé pro rodiny s dětmi

www.penzionnovina.cz



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



OP

12209/2005