

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

5/2017

prameny

září–říjen
ročník XXIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

8
Je veganská strava
vhodná i pro děti?

Adventisté 12
a život ve zdraví

Přetnout
zakletý
masný kruh
20



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. lžíce 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 sň? 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

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň. **PROJAVEL: PRŮBĚH NA RUSOUBOŘI**



Editorial



Milí čtenáři,

uklízíte rádi? Mezi důležité funkce, které v naší domácnosti zastávám, patří pravidelné vysávání (skoro) celého bytu.

Máme samozřejmě s manželkou poněkud odlišné představy, co znamená ono slůvko „pravidelné“ – já bych si představoval jednou za měsíc (když jsem před lety bydlel sám, byly intervaly ještě delší; vysával jsem tehdy pouze v těch situacích, kdy mé krátkozraké oči zaznamenaly vyšší kumulaci prachu, což bylo párkrát do roka), ona (alespoň) jednou týdně. ☺ Rád pracuji s technikou, výsledkem je tedy (z mého pohledu) rozumný kompromis. ☺

Možná jste teď získali dojem, že nejsem příliš pořádný – podobně jako si dříve myslela moje maminka (už si to určitě nemyslí) – to ale není vůbec pravda. Jen mám jiné priority (než vysávání prachu okolo sebe, který navíc nevidím); jsem přesvědčen, že důležitější je nemít nepořádek sám v sobě. (Proto se ostatně snažím žít uspořádaným životem spořádaného občana. ☺)

Uklízíte rádi sami v sobě? Nebo různé věci raději „zametáte pod kobereček“? Někdo možná vyniká v pravidelném luxování – ať už bytu nebo ledničky – ale selhává v úklidu svého „já“ (nemyslím to nijak osobně ☺). I na tuto činnost je třeba si vyhradit pravidelný čas. A řekl bych, že tady se nejlépe osvědčuje úklid každodenní – nebo dokonce několikrát za den. Najít si čas k zamyšlení sám nad sebou: co jsem to zase vyvedl a spáchal... Co jsem neudělal, i když jsem měl a mohl... To může být pořádné grunтовání, co říkáte? ☺

Jeden bývalý nájemník z domu, ve kterém bydlíme, se s námi sdílel o tom, jak se jeho manželka úplně proměnila a začala otevřeně mluvit o věcech, které dříve pouze nosila v sobě. Aby k tomu došlo, musela se ale nejprve dostat do velmi vážného zdravotního stavu – kdy jí dokonce šlo až o život.

Milí čtenáři, apeluji na vás, neodkládejte úklidové práce až do té chvíle, kdy vám půjde o život. Vysávejte vně i vevnitř, co vám síly budou stačit. A mějte jasné termíny i priority. Tak se vám bude dobře dařit. ☺

P. S. Mimochodem, maminku manželky jsem onehdy zcela vyvedl z míry, když jsem jí vysvětloval, že na této hromádce jsou trička bez límečku, na druhé s límečkem, ještě na další trička na spaní a na poslední trička na běhání. (Z ohledu na její zdraví jsem raději zamlčel hromádku poslední – triček na dovolenou. Asi už začínáte tušit, že mám rád trička, že? ☺) Prý do mé skříně už nikdy nepůjde... Tak vidíte, že nejsem takový nepořádník.

Nebuďte ani vy. ☺

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

přírodní léčba

4 Komu se nelení, tomu se zelení

zdraví dětí

8 Je veganská strava vhodná i pro děti?

rozhovor

10 Jsme rozežraná společnost

cesty ke zdraví

11 Jak zvládnout změny životosprávy

životní styl

12 Adventisté a život ve zdraví

civilizační choroby

14 S kolitidou – závislí na toaletě

partnerské vztahy

16 Dokud nás smrt konečně nerozdělí

mýty a omyly

17 Ježíš o manželství

newstart

18 Spánkem nejen k regeneraci

životní prostředí

20 Přetnout zakletý masný kruh

evoluce vs. stvoření

22 Altruistická zvířata

k zamyšlení

24 Je opravdu všechno marnost?

produkty a recepty

26 Každý recept může být výzvou

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

Komu se nelení, tomu se zelení

Peppek námořník měl pravdu, když se chvástal, že je nekonečně silný, protože jí špenát. Tmavě zelená listová zelenina je na naší planetě tou nejzdravější potravinou. Mimochodem, na jednu kalorií nabízí i nejvíce živin.

Z knihy Michaela Gregera How Not to Die. Vydává nakladatelství Noxi (objednávky v redakci Pramenů zdraví).

V roce 1777 vydal generál George Washington rozkaz, na základě kterého se americké jednotky měly pít po listové zelenině, rostoucí divoce kolem jejich ležení, „neboť je zdraví velmi prospěšná a pomůže předcházet... všem zlým chorobám.“ Od té doby ale Američané vydali své prohlášení o nezávislosti na listové zelenině. Dnes pouze jeden z pětadvaceti Američanů sní každý měsíc dvanáct porcí listové zeleniny. Já doporučuji konzumovat více než dvanáct porcí týdně. ☺

Zázračný lék, který prodlužuje život

Pokud budete jíst listovou zeleninu každý den, podniknete velký krok k tomu, abyste si prodloužili život. Ze všech skupin potravin, které podrobil analýze tým vědců z Harvardovy univerzity, se listová zelenina ukázala být prostředkem, jenž nejlépe chrání člověka před hlavními civilizačními chorobami. Každá další denní dávka snižovala až o dvacet procent riziko infarktu a mrtvice.

Představte si, že by existovala pilulka, která by mohla prodloužit váš život a měla pouze pozitivní vedlejší účinky. Každý by ji nepochybně užíval! Farmaceutická společnost, která by měla to štěstí, že by ji vyráběla, by vydělávala miliardy dolarů. Žádné zákonné opatření týkající se zdravotní péče by ji nemohlo ignorovat. Lidé ze všech společenských tříd a ze všech koutů zeměkoule by si ji nechávali předepisovat. Když ale tato „pilulka“ znamená, že máme jíst více listové zeleniny, ztrácíme zájem.

Když podzim vzplane zářivými barvami, odkud se vzala všechna ta oranž a žlutá? Tyto barvy tady ve skutečnosti byly i předtím – jen byly maskované zeleným barvivem chlorofylem, které se na podzim postupně začíná rozkládat.

Tmavě zelená listová zelenina podobně obsahuje také další rostlinná barviva, všechna pěkně pohromadě v jednom balíčku. Tyto barevné sloučeniny jsou často právě ony anti-oxidanty, podílející se na vzniku řady přírodních, které s sebou nese konzumace ovoce a zeleniny. Takže, když jíte listovou zeleninu, jíte všechny barvy duhy. ☺

Chlorofyl – chrání proti rakovině

Jedním z důvodů, proč listová zelenina patří mezi nejzdravější potraviny, může být právě její zelená barva. Před několika desetiletími byl zahájen výzkum s cílem objevit „pohlčovač“ molekuly, který by mohl fungovat jako první obranná linie našeho těla proti rakovině. Teoretický základ tohoto mechanismu spočívá v tom, že pokud bychom našli něco, co by dokázalo pevně vázat karcinogeny a zabránit jim, aby vklouzly do naší DNA, mohli bychom být schopni se vyhnout některým mutacím, jež vedou k rakovině. Po mnoha letech pátrání po takovýchto molekulách, schopných vázat karcinogeny, byl „pohlčovač“ konečně nalezen: jedná se o chlorofyl, nejběžnější rostlinné barvivo na světě. Po celou dobu jsme ho měli přímo před nosem (za předpokladu, že jsme jedli zdravě).

Některé druhy poškození lidské DNA, vyvolané působením karcinogenů, mohou být

v laboratorních podmínkách „kompletně zrušeny“ chlorofylem. Jak by to ale probíhalo v lidském těle? Ve jménu vědy vypilo několik dobrovolníků roztok radioaktivního aflatoxinu (jedná se o karcinogen) společně s chlorofylem ze špenátu, zatímco další jeji pili bez barviva. Ukázalo se, že šest šálků špenátu zablokovalo díky chlorofylu přibližně čtyřicet procent karcinogenní látky. Úžasné! To ale není všechno, co chlorofyl svede.

Fotosyntéza u živočichů?

Až donedávna jsme se domnívali, že rostliny a rostlinám podobné organismy jsou jedině, které mohou přímo zachytit a využívat energii ze slunce. V rostlinách probíhá fotosyntéza, v těle živočichů ale ne. Jak jinak, když rostliny, na rozdíl od živočichů, obsahují chlorofyl. Ryze technicky vzato ovšem chlorofyl ve svém těle máte – přinejmenším dočasně – poté, co zkonzumujete listovou zeleninu. Zdálo by se ale, že neexistuje způsob, jak by chlorofyl, který vstoupí do vašeho těla, když sníte salát, mohl reagovat na sluneční světlo. Světlo přece nemůže proniknout vaši kůží, je to tak, ne?

Chyba. Každé dítě, které si kdy prosvítilo prsty baterkou, by vám řeklo, že se mýlíte. Červená složka světelného spektra do vašeho těla opravdu proniká. Ve skutečnosti je to tak, že když vyjdete za slunného dne ven, do vašeho mozku vstoupí dostatek světla, takže byste mohli tuto stránku číst ve své lebece. Vaše vnitřní orgány jsou zaplaveny slunečním

Ze všech skupin potravin, se listová zelenina ukázala být prostředkem, jenž nejlépe chrání člověka před hlavními civilizačními chorobami. Každá další denní dávka snižovala až o dvacet procent riziko infarktu a mrtvice.

světlem – společně s chlorofylem, který koluje ve vaší krvi. Ačkoliv množství energie, vyprodukované chlorofylem ve vašem těle, by bylo zcela zanedbatelné, ukazuje se, že chlorofyl, aktivovaný slunečním světlem, může pomoci s regenerací molekuly zvané koenzym Q10.

Koenzym Q10 znovuzrozený

Koenzym Q10, známý též jako *ubiquinol*, je antioxidant. Když zahubí volný radikál, je oxidován na *ubiquinon*. Aby mohl působit opět jako účinný antioxidant, tělo musí pomoci s regenerací ubiquinolu, který vzniká zpět z ubiquinonu. Představte si, že to celé funguje jako pojistky v elektrickém obvodu. Ubiquinol může být využit pouze jednou, pak musí dojít k jeho obnově. Právě v tom okamžiku vstupují do hry sluneční světlo a chlorofyl.

Výzkumníci vystavili ubiquinozu a produkty látkové přeměny právě tomu druhu světla, které má přístup do vašeho krevního oběhu... a co se nestalo?

Znovu se zrodil koenzym Q10. Ovšem bez chlorofylu, neboli bez slunečního světla, to není možné.

Po celý čas jsme si mysleli, že hlavní užitek, který ze slunečního světla máme, je tvorba vitamínu D, a hlavní přínos, který čerpáme z listové zeleniny, jsou antioxidanty, které obsahuje. Teď se ale začínáme domnívat, že kombinace těchto dvou prvků může ve skutečnosti pomoci tělu vytvořit a zachovat si vlastní vnitřní zásobu antioxidantů.

Listová zelenina může chutnat skvěle

Mnozí lidé mají problém připravit listovou zeleninu tak, aby jim chutnala. Obávám se, že mnozí z nás v sobě chovají vzpomínky na rozvařené, mazlavé kusy zelené hmoty, které jsme dostávali na talíř ve školní jídelně.

Občas se setkáváme s fenoménem zvaným přizpůsobení chuti. Funguje to tak, že změníte chuť vašeho jídla, když tu složku, která vám chutná méně (kupříkladu tu, jež je kyselá nebo hořká), spojíte s jinou, kterou máte raději (řekněme sladkou). Proto je třeba tajnou složkou v receptech pro přípravu kapusty lžička cukru.

Pokud existuje nějaká potravina, ospravedlnivější použití problematického ochucovačla s cílem zvýšit objem konzumace, je to jistě ta nejzdravější ze všech: listová zelenina. Já třeba používám balzamikovou glazuru, ačkoliv je v ní přidán cukr. Takto připravený pokrm by byl samozřejmě ještě zdravější, kdybychom k němu přidali nějaké zdravé sladidlo v podobě například fiků nebo nastrovaných jablek.

Zelené smoothies

Smoothies mohou představovat skvělý způsob, jak zavést listovou zeleninu do stravy dětí i dospělých. Základní triáda je tekutina, zralé ovoce a čerstvá listová zelenina. Začal bych se dvěma díly ovoce na jeden díl listové zeleniny. Pak bych ale tento poměr postupně měnil ve prospěch listové zeleniny. Takže bych kupříkladu použil šálek vody, zmražený banán a hrníček zmražených malin, jahod nebo borůvek a s šálkem napěchovaným baby špenátem bych vytvořil klasické smoothie.

Čerstvá listová zelenina může být v obchodě poměrně drahá, máta ale roste na dvorku jako tráva a stejně tak se jí daří v květináči



na parapetu. Když si ke snídani dáte listovou zeleninu, může to být taková pochoutka jako ovesná kaše ochucená čokoládou a mátou – uvařené vločky, nasekaná máta, kakaový prášek a zdravé sladidlo.

Trocha tuku dělá divy!

Když přemýšlíte nad tím, jakým způsobem zkombinovat listovou zeleninu s něčím, co máte rádi, aby vám jídlo skutečně chutnalo, zkuste ji smíchat s nějakým zdravým zdrojem tuku: oříšky, semínky, ořechovým nebo semínkovým máslem, nebo avokádem.

Mnohé nutrienty v listové zelenině jsou známé tím, že jsou rozpustné v tucích, včetně betakarotenu, luteinu, vitamínu K a zeaxantinu. Takže pokud zkombinujete listovou zeleninu se zdravým zdrojem tuku, bude to nejenom chutné, maximalizujete tím navíc i absorpci nutrientů. Může to znamenat, že si salát vylepšíte smetanově bílým dresinkem s tahini, do pesta přidáte vlašské ořechy, nebo si praženými sezamovými semínky popsyte orestovaný kadeřávek.

Skok, jehož dosáhnete při absorpci nutrientů, rozhodně není zanedbatelný. Když se vědci pokoušeli v rámci testu krmit lidi zdravým salátem ze špenátu, římského salátu, karotky a rajčat, do kterého přidali zdroj tuku, výsledkem byl pozoruhodný a bleskový nárůst karotenoidních fytonutrientů v jejich krvi, zaznamenaný v následujících osmi hodinách. Salát s dresinkem bez tuku měl za následek to, že absorpce karotenoidů se snížila na zanedbatelné hodnoty, vypadalo to, že salát vůbec nejedli.

Není zapotřebí tuku přidávat mnoho. Pouhé tři gramy tuku v celém pokrmu vystačí k tomu, aby to výrazně podpořilo absorpci. To je totéž co jeden vlašský ořech či polévková lžička avokáda. Anebo hrst pistácií po jídle a dosáhnete stejného účinku.

Vyléváte vodu při vaření?

Další způsob, jak zbavit listovou zeleninu hořké chuti, je blanširovat ji nebo povařit, tím ale vyluhujete některé zdravé komponenty do vařící vody. Pokud si vaříte polévku, nepředstavuje to žádný problém, protože nutrienty nejsou ani tolik ničeny, jako pouze přemístěny. Pokud ovšem vylijete vodu, ve které jste zeleninu

vařili, můžete o část živin přijít. I kdybyste ale padesát procent těchto zdravých složek vylili do odpadu, pak za předpokladu, že snížení hořké chuti vás přiměje jíst dvakrát tolik listové zeleniny, je daný problém vyřešen!

Natě a listy stále na talíři

Kdykoliv si vařím těstoviny, přidám do hrnce svazek čerstvé listové zeleniny pět minut předtím, než sliju vodu. Víím, že o část živin přicházím, když vařící vodu vylévám, stojí tu ale za to, protože jsem si ulehčil práci tím, že jsem vše naházet do jednoho hrnce, a navíc jsem svou rodinu přiměl, aby jedla více listové zeleniny. ☺

Zkuste začlenit listovou zeleninu do co možná nejvíce jídel. Takřka všechno, co jím, pokládám na podklad z listové zeleniny. Tak přebírá chuť a vůni zbytku jídla. Pokud nicméně chcete jíst listovou zeleninu tak, jak je, můžete k ní přidat citronovou šťávu, vločky

Pozorování ptáků zlepšuje duševní zdraví

Britská studie nám přináší zprávu, že máme-li v blízkosti našich obydlí možnost pozorovat ptáky, přispívá to k naší pohodě a celkově lepšímu duševnímu zdraví.

Po skutečném rozsáhlém průzkumu se stovkami lidí a s různým počtem ptáků ráno anebo po obědě studie zjistila, že nižší úroveň deprese, úzkosti a stresu souvisela s počtem ptáků, které mohli účastníci studie spatřit a pozorovat.

Ptáci v okolí našich bydlíšť a příroda všeobecně se dlouhodobě ukazují jako velmi dobrá ochrana a podpora duševního zdraví – činí z našich domovů místa pro šťastnější a zdravější život.

www.sciencedaily.com



Kokosový tuk není hlavním viníkem

Mnohé organizace dnes varují před konzumací kokosového tuku. Kokosový tuk má však na svědomí pouze zlomek spotřeby nasycených tuků. Američané např. spotřebují každý rok na jednoho obyvatele asi 0,7 kg kokosového tuku; sýrů ale zkonzumují 16 kg, tmavého masa, drůbeže a ryb celkem 81 kg a konečně mléka a mléčných výrobků (bez sýrů) 107 kg.

Přestože tedy maso, mléko a mléčné výrobky patří mezi hlavní zdroje nasycených tuků, média soustředí pozornost na kokosový tuk. Chceme-li skutečně snížit své riziko srdečních onemocnění, nahradme maso, máslo a sýry luštěninami, rostlinnými pomazánkami a ořechovými sýry.

Kojení je spojeno s nižším rizikem kardiovaskulárních chorob

Studie na 300 tisících ženách v Číně zjistila, že matky, které kojily své děti, měly podstatně nižší riziko onemocnění kardiovaskulárními chorobami oproti těm, které je nekojily.

Ženy, které kojily 0–6 měsíců, resp. 6–12 měsíců, 12–18 měsíců, 18–24 měsíců anebo déle než 24 měsíců, měly o 1%, resp. 7%, 11%, 13% a 18% nižší riziko koronárního srdečního onemocnění. Každých dalších šest měsíců kojení snižovalo riziko o 4%.



Umělá sladidla a zdravotní rizika

Meta-analýza 37 studií odhalila, že konzumace umělých sladidel neměla za následek snížení indexu tělesné hmotnosti (BMI).

Vědci sledovali více než 400 tisíc lidí ve věku vyšším než dvanáct let. V dlouhodobých studiích se prokázal mírný nárůst BMI, zejména při zvýšeném příjmu umělých sladidel. Projevilo se současně i vyšší riziko sekundárních obtíží, jako je například metabolický syndrom či onemocnění cukrovkou 2. typu.

Tip: Trénujte již dnes svoje chuťové buňky na příjem méně slazených potravin i nápojů.

Střevní flóra a nálada

Stres a deprese jsou těsně propojené se syndromem dráždivého tračníku a střevní flóra v tom též hraje svoji úlohu. Psychologický a fyziologický stres ovlivňuje naše střevo nepříznivě: narušuje optimální střevní mikroflóru, podporuje přemnožení rizikových druhů bakterií a zvyšuje propustnost střeva. Tyto změny způsobují zánět; postihují i mozek a centrální nervový systém prostřednictvím zvýšené koncentrace bakteriálních toxinů.

Předběžný výzkum naznačuje, že změny v mikrobiomu střeva mohou mít významný vliv na náladu, úzkost, paměť a schopnost se soustředit. Studie na hlodavcích například ukázaly, že cíleně vyvolané změny střevní flóry vyústily do změny v chování.

Food and Nutrition



Je polední zdřímnutí prospěšné?

Ačkoliv výsledky výzkumu nejsou zcela jednotné, zdá se, že polední zdřímnutí může být prospěšné, a to zejména pokud se v noci člověk dostatečně nevyspal.

Dr. Kallistratos s kolegy zkoumali efekty poledního zdřímnutí u lidí s vysokým krevním tlakem. V jejich studii na 386 mužích a ženách středního věku (průměrný věk 61 let) zjistili významný prospěch pro ty, kteří si dopřáli trochu odpočinku. V porovnání s těmi, kteří si v poledne nezdrímli, měli „dřímající“ systolický krevní tlak nižší o 5–7 mmHg.

Většina badatelů se shoduje v tom, že zdřímnutí by mělo trvat do třiceti minut. Kromě snížení tlaku se přínos projevil v následné vyšší bdělosti, lepší schopnosti se učit a vyšší soustředěnosti.



Výhody dvou jídel denně

Výzkumníci analyzovali informace od více než 50 tisíc účastníků Adventist Health Study-2. Zjistili, že načasování a četnost jídel ovlivňují ztrátu případné nadváhy (či naopak přibývání na váze).

Vědci byli v tomto ohledu schopni identifikovat tři faktory, jež byly spojeny s nižším indexem tělesné hmotnosti (BMI). Jednalo se o konzumování pouze jednoho či dvou jídel denně, nepřijímání potravy v podvečerních a nočních hodinách (až osmnáctihodinová pauza) a konzumování snídaně či oběda jako hlavního jídla dne (pokud byla hlavním jídlem snídaně, BMI bylo ještě nižší než v případě oběda).

Dvěma faktory, které byly spojeny s vyšším BMI, bylo jezení více než tří jídel za den (svačinky a přesnídávky se počítají za jídlo) a konzumování večere jako hlavního jídla celého dne.



S ovocem a zeleninou za štěstím

Výzkum provedený na University of Warwick ukázal, že konzumace většího množství ovoce a zeleniny dokázala u účastníků studie následně podstatně zvýšit to, jak šťastní se ve svém životě cítili.

Tato studie je jedním z prvních vědeckých pokusů o prozkoumání vlivu konzumace ovoce a zeleniny na duševní zdraví a pohodu člověka. Vědci například zjistili, že lidé, kteří přešli od skoro nulové konzumace k osmi porcím ovoce a zeleniny denně, zakusili takový efekt v oblasti spokojenosti se svým životem, jako by po období, kdy byli bez práce, nastoupili do zaměstnání.

American Journal of Public Health

Je veganská strava vhodná i pro děti?

Těhotenství, kojenecké období a dospívání jsou klíčové životní etapy, pro něž je charakteristická vysoká poptávka po živinách zajišťujících správný růst.

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

Mnozí zdravotníci si pokládají otázku, zda veganská či vegetariánská strava mohou komplexně splnit tuto podmínku. Někteří nedoporučují se v těchto kritických obdobích takto stravovat.

Jak ovšem ukazují výsledky analýz, jsou tyto obavy do značné míry neopodstatněné. Ve skutečnosti nové studie poukazují na existenci přínosů vyplývajících z dodržování pravidel vegetariánského stravování, a to jak v těhotenství, tak v kojeneckém období, dětství a dospívání.

Jedním z prvních a nejdůležitějších ukazatelů zdraví novorozenců je jejich porodní hmotnost. Nízká a velmi nízká porodní hmotnost souvisí se zvýšeným rizikem výskytu zdravotních problémů nejen v dětství, ale také v dospělosti. (Žádoucí porodní hmotnost by se měla pohybovat mezi 3 100 až 3 600 g.)

Výsledky několika studií přinesly poznatek, že nemluvňata, jež se narodila matkám vegetariánkám nebo vegankám, vážila více než novorozenci porození matkami nevegetariánkami. To potvrzuje skutečnost, že dodržování vegetariánských diet během těhotenství nemá negativní vliv na vývoj plodu. Veganské a vegetariánské diety dodržované během těhotenství tak souvisejí s normální, ne-li vyšší porodní hmotností.

Novorozenci, kteří se rodí matkám vegankám a vegetariánkám, mají navíc méně často nízkou porodní hmotnost. Výsledky jednoho

z výzkumů ukázaly, že pouze 2,1 % novorozenců matek veganek se narodilo s nízkou porodní hmotností. Děti, které se narodily veganským matkám, tak měly 4,4krát nižší frekvenci nízké porodní hmotnosti ve srovnání s novorozenci matek nevegetariánek.

Nemluvňata, která jsou kojena matkami vegankami a vegetariánkami, se mohou správně vyvíjet za podmínky, že se jejich matky správně stravují.

u těchto veganských dětí nacházely mezi 25. a 75. percentilem a odpovídaly tak normálnímu vývoji.

Dr. Sabaté a jeho spolupracovníci hodnotili tělesnou hmotnost, růst a index tělesné hmotnosti (BMI) 1 090 adventistických dětí ve věku 6,5 až 18,5 let. Většina z těchto dětí se stravovala laktoovovegetariánsky. Autoři dospěli k závěru, že děti, které dodržují pravidla zdravého životního stylu – podobně

jako ty, které byly hodnocené v tomto výzkumu – dosahují správného růstu.

Dr. Nathan se spolupracovníky dospěl ke stejnému závěru. Během experimentu srovnávali padesátku britských vegetariánských dětí ve věku 7–11 let s padesáti nevegetariánskými dětmi ze stejné věkové skupiny. Autoři konstatovali, že vegetariánské děti „rostly přinejmenším stejně rychle jako děti, které jedly maso“.

Vegetariánské děti jsou štíhlejší

Výsledky obou těchto

výzkumů přinesly také poznatek, že vegetariánské děti bývají vyšší a štíhlejší než jejich nevegetariánští vrstevníci.

Dr. Hebbelink v další studii hodnotil tempo růstu dvaosmdesáti vegetariánských dětí a teenagerů ve věku 6 až 17 let. Zjistili, že i když teenageri vegetariáni dosahovali nižšího růstu a měli nižší tělesnou hmotnost než referenční populace, jejich tempo růstu a dospívání bylo v normě. Kromě toho



Hodnocení růstu dětí a dospívajících

Jedním z výzkumů, který je nejčastěji uváděn v souvislosti s vývojem vegetariánských dětí, je studie známá jako The Farm Study. Této studii se zúčastnilo více než 400 veganských dětí mladších deseti let. Většina účastníků byli vegani od narození. Výsledky tohoto výzkumu ukázaly, že hodnota růstu a tělesné hmotnosti podle věku se

Hraní si je nezbytné

Pasivní životní styl ohrožuje nejen dospělé, ale také děti. Odborný časopis *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine* nedávno dospěl k závěru, že „děti si potřebují hrát venku“.

Hra je pro rozvoj člověka nezbytná. Je nepostradatelná pro duševní, tělesné, vztahové i emocionální zdraví. Hraní rozvíjí dětskou kreativitu, imaginaci i obratnost. Neorganizovaná hra učí děti pracovat ve skupinách, dělit se, vyjednávat, řešit konflikty a bojovat o sociální postavení. Děti se ve hře učí překonávat strach, trénují různé životní role a tím rozvíjejí svou emoční inteligenci.

Odpočinek v trojrozměrném prostředí (ne před televizí nebo počítačem) je pro rozvoj dětí optimální. Nejlépe se mladý člověk učí, když si věci kolem sebe může osahat a vyzkoušet. Skrze zkušenost poznává materiály i procesy, ze kterých je svět složen, a dokáže tak dospět ke zralým postojům i v abstraktních otázkách.

Pobyt ve skutečném světě je ale dnes nahrazován virtuální realitou. Děti v západním světě se neseznamují se světem kolem sebe praktickým způsobem, což ohrožuje jejich zdravý vývoj. Školy ruší kurzy vyžadující manuální zručnost, protože o ně mezi studenty není zájem.

Dnešní děti raději věnují svůj čas hraní počítačových her než manuálním činnostem. Odborné studie z nedávné doby ale upozorňují, že pro zdravý kognitivní i intelektuální vývoj je práce rukama nenahraditelná. Západní svět se podle Arica Sigmana (autora jedné z nich) rychle stává společností, v níž „software nahradil šroubovák.“ Obecně se má za to, že manuální práce je určena pouze pro nižší třídu.

Sigmanova zpráva poukazuje na skutečnost, že současným dětem chybí ve věku 11 let zkušenosti, které byly pro jejich rodiče a prarodiče ve stejném věku samozřejmostí. Zpráva klade důraz na důležitost praktického vzdělávání a rozvoj manuální šikovnosti u dětí. Rodiče jsou v ní nabádáni, aby svým dětem umožnili hrát si v reálném světě.

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



konstatovali, že „vegetariáni vykazovali menší tloušťku kožní řasy než nevegetariáni. Vegetariáni měli sice ve srovnání s referenční populací horší výsledky testů zdatnosti (sily), ale lepší výsledky zátěžových (kardiorespiračních) testů.“

Jak ukazují výsledky těchto výzkumů, veganské a vegetariánské děti vykazují řádný tělesný růst a optimální tělesnou hmotnost. Dodržování pravidel vegetariánského stravování v období dětství a dospívání s sebou nese mnohé potenciální přínosy – např. do určité míry chrání před nadváhou a obezitou.

Dr. Sabatè v dalším svém výzkumu zjistil, že vegetariánští chlapi váží ve srovnání s nevegetariánskými chlapci (přestože byli v průměru o 1,6 cm vyšší) o 1,27 kg méně. Podobně dívky na vegetariánské stravě vážily o 1,16 kg méně ve srovnání s dívkami nevegetariánkami. Tohoto výzkumu se zúčastnilo více než 2 000 dětí a teenagerů ve věku 6,5–18,5 roku.

Obdobné výsledky byly získány i ve výzkumech provedených u studentů středních škol. Procento vegetariánských studentů s nadváhou a obezitou činilo 27,3 %, kdežto u nevegetariánů dosáhlo hodnoty 33,8 %.

Potenciální dodatečné přínosy

V období dospívání dochází k dynamickému růstu jak děvčat, tak chlapců.

Dr. Perskyová spolu s kolegy z Chicaga vyhotovila zprávu ze zajímavé analýzy dospívajících vegetariánek a nevegetariánek. Vědci srovnávali koncentraci hormonů, okamžik výskytu první menstruace a jiné údaje u dívek z těchto dvou nutričních skupin. Nezjistili žádný rozdíl týkající se průměrného věku, ve kterém dochází k první menstruaci (12,4 let u obou skupin). U vegetariánek byla zjištěna vyšší koncentrace hormonu DHEAS ve folikulární a luteální fázi. Vědci předpokládají, že tyto hormony sehrávají roli ochrany před výskytem rakoviny prsu.

I když vyvozování věrohodných závěrů

pouze na základě jednoho výzkumu není možné, výsledky zveřejněné dr. Perskyovou poukazují na potenciální dodatečné přínosy, vyplývající z vegetariánského stravování v období dospívání.

Závěr

Veganští a vegetariánští kojenci, děti a teenageři vykazují podobné růstové

trendy jako jejich nevegetariánští vrstevníci. Novorozenci, kteří se narodí matkám veganům nebo vegetariánkám, mívají o něco vyšší porodní hmotnost a méně často se rodí s nízkou porodní hmotností. Veganská a vegetariánská dieta se jeví být vhodná pro dosažení normálního růstu, a to i v obdobích kojenečství a dospívání. Ve srovnání s nevegetariánskými dětmi bývají vegetariánské děti méně často obézní. ●

Vegetariánské stravování v období dětství a dospívání s sebou nese mnohé potenciální přínosy – např. do určité míry chrání před nadváhou a obezitou.

Jsmo rozežraná společnost

Cítíte se zdravý, pane doktore? – Po tělesné stránce to ujde. Mentálně si nejsem jistý. Dokonce jsem už před lety navštívil psychiatra, jestli si myslí, že je moje chování standardní.

Rozhovor s Janem Hnízdilem připravila Cecílie Jílková, přetištěno z www.najimseazhubnu.cz.

Paní doktorka mi tehdy pověděla, že trpím grafománií, spasitelským komplexem, aktivizmem, exhibicionizmem, občasnými depresemi a různými dalšími diagnózami, ale že mi prášky zatím nedá, protože mne ráda čte a prý by bylo škoda to tlumit.

Takže o svém duševním zdraví pochybujete?

Samozřejmě. Člověk, který nepochybuje o svém duševním zdraví, o svých činech, o sobě samém, považuje se za jedinečného a dokonalého, je s největší pravděpodobností psychopat. Existuje jednoduchý návod, jak odlišit neurotika od psychopata: zatímco neurotik trápí sám sebe, psychopat všechny okolo. Snad lidi kolem sebe moc netrápím. Úplně jistý si ale nejsem. To byste se musela zeptat jich.

Jaký je váš návod udržet se zdravý, bez potřeby léků a lékařů?

Lidé žijí v iluzi, že když má někdo titul doktora, tak všemu rozumí a na všechno má návod. Žádné návody nedávám. Člověk by si měl uchovat selský rozum a neztrácet rozvahu. Nenechat se z ní vyvést různými módními trendy a „objevy“ vědců. Sebedokonalěji nastavený jídelníček je k ničemu, pokud do sebe jídlo v rychlosti nacpete a ještě se přitom pohádáte s manželkou. To si koledujete o „refluxní chorobu“. Lidově: leze vám to krkem. Stejně jako s jídlem je to i s pohybem. Jde o to, aby byl pestrý, bavil nás, abychom si ho užívali a zbytečně se nehonili. Rád jezdím na kole, plavu, v zimě na běžkách, baví mne zahrada, štípání dříví... Americká vědecká studie, kterou jsem citoval v knížce o bolestech zad, prokázala, že mnohem užitečnější než nějaké sofistikované fitness programy je, když se člověk normálně hýbe.

Čím se udržujete v kondici?

Příkladnou životosprávu zrovna nemám. Kovářova kobyla... znáte to. Snažím se, jak jen



Obezita je podle mého názoru spíše než nemoc životní postoj. Symbolizuje chování celé západní společnosti: rozežranost, požívačnost, honbu za neustálým růstem a expanzí.

to jde, nějak kompenzovat každodenní sezení a stres v ordinaci. Střídají se u mne pacienti s úzkostmi a depresemi, s rakovinou, v zoufalé životní situaci. Už jen trpělivě je vyslechnout je zátěž. Každou volnou chvilku proto odbíhám do lesa. Z jara obvykle s igelitovým pytlím sbírám odpadky. Když rostou houby, tak s košíkem. S lesem o sebe navzájem pečujeme. Les je můj kostel.

Jaký je váš názor na léčení pomocí bylin?

Byliny mám rád. Na chalupě trháme mátu, meduňku, sléz, diviznu. Chodíme na šípky, lipový květ, trnky, bezinky, kostival, puškovec. Manželka dělá čajové směsi, šťávy nebo likéry. Kamarádi si je nemohou vynachválit. Léky z bylin původně vycházely, postupně ale převládla chemie. Pokud to jen trochu

jde, dávám přednost bylinám i u svých pacientů. Odpor proti nim pramení z neznalosti a komerce. Pokud by se lidé léčili bylinami, snížila by se spotřeba léků. To nemůže farmaceutický průmysl připustit. Nikdo se nepozastavuje nad tím, že lidé polykají plnými hrstmi psychofarmaka. Jakmile ale máte na záhradce pár rostlin konopí, vltne vám tam zásahová jednotka.

Co považujete za příčinu dnes tolik rozšířené obezity?

Obezita je podle mého názoru spíše než nemoc životní postoj. Symbolizuje chování celé západní společnosti: rozežranost, požívačnost, honbu za neustálým růstem a expanzí. Měl jsem před měsícem pacientku – mladou podnikatelku, sto dvacet kilogramů. Způsob

stravování odrážel její dravost v podnikání. Několik firem, stálá expanze, pohlcování konkurence. V jídlu jen to nejlepší: bifteky z Argentiny, chilská vína, francouzské sýry. Navíc bez pohybu, bez partnera, odmítá se o cokoliv podělit. Přitom by chtěla být štíhlá. „Nadváha je zrcadlem vašeho způsobu života. Pokud budete takhle žít, takhle se chovat, není vám pomoci,“ řekl jsem jí. Podobné je to s naší kynoucí společností. Naléhavě potřebujeme ozdravný půst, víc pohybu a méně expanze. Hlavně se ale musíme podělit s těmi, kteří se tak dobře nemají.

Tuk má ale také ochrannou a izolační funkci...

Řada pacientů se obaluje tukem, aby se chránili před vnějšími stresory, případně vnitřní úzkostí. Stálé napětí, ve kterém žijí, jim odčerpává spoustu energie. V noci se budí a luhují ledničku, cpou se sladkostmi, přibývají na váze. Obezita je u nich výsledkem nešťastného řešení složité životní situace.

Co si myslíte o geneticky modifikovaných potravinách?

Vím jen to, co je v médiích. Genetika a moderní medicína dnes dokáží neuvěřitelné věci: genetické manipulace, genovou terapii... Umíme je spustit. Vůbec však nedokážeme odhadnout, jaké následky budou mít v dlouhodobém horizontu. A to nejen na člověka jako živočišný druh, ale na celý ekosystém. Experimenty s geneticky modifikovanými potravinami považují za riskantní. Místo nekontrolovaného růstu a genetických experimentů dávám přednost pokojnému nerůstu: malá políčka, sady, zahrádky, farmy, ma-
loprodukce a samovýroba.

Potřebuje dnešní člověk suplementovat vitaminy a minerály?

To základní, co naše tělo potřebuje, není problém získat z přirozeně čerstvé stravy. Pokud jíte zdravě, doplňky nepotřebujete. Pokud jíte nezdravě, doplňky vám nepomohou. V Itálii zveřejnili velkou studii, která prokázala, že pro člověka je mnohem zdravější přijímat vitaminy a minerály z přirozených zdrojů – ovoce a zeleniny, než ve formě tablet. V ovoci a zelenině totiž jsou ve vyvážené podobě i s dalšími vitaminy, enzymy a účinnými látkami. Navíc nehrozí předávkování. K doplňkům a vitamínům bych se uchýlil jen výjimečně, jestliže je k tomu jasný lékařský důvod. Pokud je pacient starý, má těžkou osteoporózu, žaludek nedokáže trávit vitamín B... to je bez diskuze. Dávat ale doplňky dětem, odmalička je učit, že musí brát tablety... to ani náhodou. Člověk se přece nenarodil proto, aby bral prášky. ●

Jak zvládnout změny životosprávy

Principy zde uvedené vám pomohou být úspěšnější při zavádění změn, jež jsou potřebné, chcete-li eliminovat rizika pozdějších onemocnění.

Z knihy Dona Halla 9 kroků k prevenci a léčbě diabetu. Vydaly Prameny zdraví (objednávky v redakci).

Nepokoušejte se o příliš mnoho změn najednou. – Začněte malými krůčky a dávejte si takové cíle, o nichž jste přesvědčeni, že jich můžete dosáhnout. Pokoušíte-li se být fyzicky aktivnější, začněte s deseti nebo dvaceti minutami pohybové aktivity třikrát nebo čtyřikrát týdně. Když si na to zvyknete, přidávejte po pár minutách týdně, až dosáhnete svého dlouhodobého cíle. Stejný princip platí i při snaze zhubnout a udělat změny ve svém jídelníčku. Nesnažte se změnit všechno přes noc, může se stát, že byste ztratili odhodlání a nechali toho.

Změňte ty věci, které sami chcete. – Pokusy potěšit někoho jiného obvykle nemají dlouhodobé trvání. Dejte si čas na to, abyste si promysleli, co chcete změnit. Napište si své cíle na papír a umístěte je na takové místo, kde je budete mít na očích, tak aby vám nesešly z mysli.

Požádejte rodinné příslušníky a přátele, aby vám pomohli dosáhnout vašich cílů. – Vědecký výzkum ukázal, že úspěšnější jsou ti, kteří se mohou spolehnout na podporu od rodiny a blízkých přátel. Najděte si kamaráda, který s vámi bude chodit na procházky, anebo se připojte k zájmové skupině, jež se zabývá fyzickou aktivitou, zdravou stravou anebo ztrátou nadváhy.

Stanovte si konkrétní, realistické cíle a napište si je. – Místo toho, abyste si předsevzali, že budete aktivnější, si jasně určete: „Budu třikrát do týdne chodit večer na dvacetiminutovou procházku. Pozvu svého partnera (nebo přítele), aby mě doprovázel.

Každý den si budu zaznamenávat, kolik minut jsem se hýbal.“ Pak umístěte tyto cíle na místo, kde je můžete vidět – a kde je mohou vidět také ostatní. Nedržte svůj závazek v tajnosti.

Zaznamenávejte své pokroky. – Když už jste si určili cíl, zaznamenávejte si denně, čeho jste dosáhli, ať už v podobě ušlých kilometrů, minut nebo kroků. Výzkum ukázal, že lidé, kteří si vedou záznamy o tom, jak se jim daří, obvykle spíše dosahují vytčených cílů. Porovnávejte to, co děláte, se svými cíli a podle potřeby tyto cíle upravujte. A odměňte se, když se vám podaří cíle dosáhnout.

Je-li třeba, využijte pomoc odborníka. – Poradce nebo trenér vám pomůže vyjasnit si cíle a ukáže vám, jak na to. Při potížích si promluvte s odborníkem na výživu nebo lékařem. A nezapomínejte, že požádat o pomoc není známkou slabosti, ale naopak síly.

Žijte vyrovnaným životem. – Je pravděpodobnější, že budete úspěšní, když budete žít vyrovnaně. Dopřejte si dostatek spánku. Udržujte hladinu stresu pod kontrolou. Vyčleňte si čas na odpočinek a užívejte legrace. Když budete pracovat přesčas a nebudete spokojeni se svým životem, zjistíte, že je složité dělat dlouhodobé změny. Bude se vám lépe dařit, když promyslíte, jak žít vyváženým životem, ze kterého se budete moci radovat.

Čím více těchto principů se vám podaří uvést do praxe, tím budete úspěšnější. Je důležité zapamatovat si, že existuje jediná jistá cesta k neúspěchu – když se vzdáte. ●



Adventisté a život ve zdraví

Adventisté mají v propagování zdravého způsobu žití velmi dlouhou tradici.

Z brožurky Adventisté a život ve zdraví. Vydalo Oddělení zdraví CASD.

Touhou mnohých z nich je následovat Kristova příkladu a sloužit lidem v jejich potřebách i v oblasti zdraví – učít je, jak žít zdravě. Z tohoto důvodu existují po celém světě stovky klinik, nemocnic, sanatorií a center zdraví, kde adventisté poskytují zdravotnické a lékařské služby.

Mnozí odborníci dnes poukazují na zdraví prospěšné účinky adventistického způsobu života. Například v článku „11 návyků pro život do 100 let“, který byl zveřejněn v časopise Newsweek, vyjmenovává jeho autorka klíčové principy potřebné pro dlouhý a plnohodnotný život¹. Jedním z jejich doporučení je „žít jako adventisté“. Deborah Kotzová píše:

„Očekávaná délka života adventisty sedmého dne je 89 let, což je asi o deset let více než u průměrného Američana. K víře adventistů patří i péče o tělo, které je vnímáno jako dar od Boha. Typický člen této církve nekouří, neužívá alkohol, neoddává se sladkostem, má dost pohybu a je vegetarián. V centru pozornosti se obvykle nalézá rodina a sborové společenství.“

Další široce distribuovaný časopis, National Geographic, rovněž adventisty uvedl za příklad zdravého způsobu života. V článku o tzv. modrých zónách – tedy o oblastech světa, kde se lidé dožívají nejvyššího věku – byla za jednu z nich označena Loma Linda v Kalifornii, kde žije silná adventistická komunita. Autor Dan Buettner Loma Lindu navštívil, aby prostudoval specifika životního stylu místních obyvatel. V knize, kterou následně vydal, uvádí: „Výsledky sledování ukazují, že se jedná o skupinu, která se aktuálně dožívá ve Spojených státech v průměru nejvyššího věku.“

Dlouhý život není však pouze záležitostí kvantity, jde také o kvalitu. „Smyslem usilování o dobré zdraví není pouze prodloužit si život, ale být schopen lépe sloužit Bohu,“ říká Scott LeMert, kazatel sboru Církve adventistů v oregonském Portlandu. Podstatná je tedy kvalita života: vždyť kdo by chtěl žít déle, pokud by léta navíc měl strávit v nemoci a trápení?

Co tedy adventisté sedmého dne učí o zdraví? Zde je několik klíčových principů:

Bůh v nás přebývá, jsme jeho chrámem

Je naší předností, že můžeme udržovat svá těla v dobrém stavu. Bůh tak může lépe působit v nás i skrze nás. Můžeme tak naplnit to, co s námi Bůh zamýšlí. Jak je napsáno v 1. Korintským 6,19.20: „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? ... Proto svým tělem oslavujte Boha.“

Máme svobodu volby

Principy zdravého životního stylu jsou sice určeny pro všechny, nejedná se však o nařízení – každý jednotlivec se může (a má) rozhodnout sám. Bůh nikoho nenutí, spíše zve a dává možnost volby (viz také Galatským 6,5: „Každý bude odpovídat sám za sebe.“) Zdravá životospráva nás neučiní svatějšími, ale zdravějšími. Je-li člověk zdravý, nese to ovšem s sebou řadu výhod. Můžeme lépe sloužit druhým – a snadněji dosahovat i cílů v duchovní oblasti. Společně s možností volby jde ruku v ruce zodpovědnost za vlastní zdraví. Biblické učení

„Co člověk zaseje, to také sklídí“ (Galatským 6,7) je dobře patrné i na důsledcích našich voleb v oblasti zdraví.

Strava je důležitá

Vyvážený jídelníček, tvořený nejlepšími dostupnými potravinami, poskytuje živiny nezbytné pro dosažení a udržení zdraví i zajištění adekvátního energetického příjmu. Konzumace nekvalitních potravin, podvývá, ale také přejídání tělu škodí. Základem zdravého jídelníčku je celozrnná, nerafinovaná rostlinná strava.

Princip zdravého stravování nejlépe vyjadřují slova Ellen Whiteové, která byla jednou z vůdčích osobností rané Církve adventistů: „Obiloviny, ovoce, ořechy a zelenina tvoří jídelníček, který pro nás určil náš Stvořitel (viz Genesis 1,29).

Tyto potraviny, připravované co nejprostším způsobem, jsou nejzdravější a nevyživnější.“ Apoštol Pavel nabízí v 1. Korintským 10,31 širší perspektivu: „Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všecko činite k slávě Boží.“ Tato prohlášení jsou pro adventisty již více než 150 let základními principy, podle kterých se řídí.

Adventisté přicházejí ve výživě mj. s následujícími specifickými doporučeními:

Konzumujte pestrou skladbu ovoce a zeleniny, optimálně v čerstvé, případně mražené podobě. Doporučuje se vegetariánská strava – jedná se ale o volbu každého jednotlivce. Někteří adventisté konzumují čisté maso, tak jak je popsáno v biblické knize Leviticus (tzn. ryby se šupinami, drůbeží, hovězí, skopové). Většina adventistů zařazuje do svého jídelníčku různé náhražky masa, jako jsou např. vegetariánské burgery, tofu, rostlinné salámy a další výrobky, jež je možné zakoupit v prodejnách zdravé výživy. Stále více adventistů se stává vegany – přecházejí tedy na čisté rostlinnou stravu. Čisté rostlinná strava není prospěšná pouze pro zdraví jednotlivce, ale také pro ozdravení celé naší planety.

Pokud jsou užívány mléčné výrobky a vejce, doporučuje se pouze jejich střídmá konzumace. Mnozí jedinci dávají přednost sójovému mléku (optimálně obohacenému o vápník a vitamín B₁₂).

Jsmo stvoření k pohybu

Fyzická aktivita je pro zdraví velmi důležitá. Může zahrnovat řadu forem, např. rychlou chůzi, jízdu na kole, plavání, jogging, posilování, zahradničení či úklidové práce. Dobré je netravit dlouhé hodiny vsedě; práci občas přerušit, projít se či protáhnout. Následující citát týkající se fyzické aktivity provází Církev adventistů již déle než 100 let: „Každý,

kdo je toho schopen, by měl, když to počasí dovolí, denně chodit ven na procházky, a to v létě i v zimě.“ Toto doporučení se týká každého – a s postupem doby jeho důležitost jasně roste.

Tabák, alkohol a další drogy poškozují zdraví

Adventisté jsou si vědomi toho, že je povinností křesťana vyhýbat se věcem, které ničí jeho zdraví (jako např. kouření) nebo nepříznivě ovlivňují jeho schopnost zdravého úsudku (jako jsou drogy či alkohol). Nedoporučuje se ani užívání kofeinu – poškozují zdraví a může na něj vzniknout závislost. Posilující celonoční spánek a plnohodnotná snídaně nastartují organismus lépe než šálek kávy či energetický drink.

Klíčem je střídmost

Střídmost obnáší vyhýbání se těm věcem, které škodí, a rozumné užívání těch, které prospívají. Jinými slovy – nic není dobré přehánět; je dobré vyhýbat se extrémům. Určitý počet hodin usilovně pracujte, nestante se však workoholikem. Oddělte si čas na odpočinek, netravte ale veškerý svůj čas v radovánkách. Jezte zdravě, ale nepřejídejte se. Buďte fyzicky aktivní, ovšem nepřehánějte to. Televizi, mobily i internet mějte pod kontrolou. Střídmost udržuje život v rovnováze.

Odpočinek posiluje zdraví

Máme-li být výkonní a těšit se dobrému tělesnému i duševnímu zdraví, potřebujeme od-

Adventisté jsou si vědomi toho, že je povinností křesťana vyhýbat se věcem, které ničí jeho zdraví nebo nepříznivě ovlivňují jeho schopnost zdravého úsudku.

počítat a relaxovat. Důležitý je i spánek – dospělým se doporučuje nejméně sedm až osm hodin denně (děti potřebují spát ještě déle). Sem patří i to, že v rámci týdenního cyklu si vydělíme jeden den k odpočinku. Adventisté slaví každý týden sobotu. V tento den odkládají (na 24 hodin) běžné pracovní i jiné starosti a věnují jej rodinným aktivitám, bohoslužbám a odpočinku v nádherné přírodě,

kteřou nám Bůh dal, abychom z ní měli potěšení.

Čisté životní prostředí je předpokladem pro zdraví

Mnohá z opatření, jak předcházet nemocem, jsou jednoduchá: myjte si ruce, udržujte tělo i oděv v čistotě, mějte čisto v kuchyni a na kuchyňské lince, vynášejte odpadky – jednoduše udržujte v pořádku všechny prostory, které obýváte a ve kterých přebýváte. Důležité je disponovat zdrojem kvalitní pitné vody. Adventisté často zdůrazňují vodu jako ten nejlepší nápoj. Nezapomínejte na dobré zásobení vitamínem D a tedy i optimálně každodenní vystavení pokožky slunečnímu záření. Co nejčistší by měl být i vzduch, který dýcháme.

Zdraví zahrnuje celého člověka

Adventisté jsou přesvědčeni, že při dosahování optimálního zdraví je třeba synergie a vyváženosti mezi tělesným, duševním, sociálním a duchovním aspektem života. Roli hraje vytváření si dobrých návyků nejen v oblasti zdraví těla, ale také mysli a ducha. Mezi důležité rysy komplexního zdraví patří např. schopnost vyrovnávat se se stresem, pozitivní a optimistické myšlení, uvažování nad Božím slovem, vyčlenění času na modlitbu, dobrovolnická činnost v místní komunitě, pěstování dobrých vztahů s druhými (včetně členů rodiny) či projevoování soucitu, lásky a odpuštění.

Všichni adventisté samozřejmě nedosahují ideálu. Většina z nich však má nasměrováno ke zdravému a dlouhému životu. Adventisté současně projevují snahu povzbuzovat a podporovat na této cestě i další. Optimální je, když přitom každému jednotlivci dají prostor, aby si vybral sám – a přijal lepší zdravotní návyky, bude-li o to stát.

Co odhaluje vědecký výzkum

Víme již, že většina adventistů žije zdravěji než okolní populace. Z tohoto důvodu sponzorují různé organizace výzkumy týkající se specifických zdravotních návyků adventistů. Například na kalifornské univerzitě v Loma Linda probíhá aktuálně tzv. Adventist Health Study-2, která je dotována z prostředků National Institutes of Health (NIH) a zahrnuje více než 90 000 členů Církve adventistů po celé Severní Americe.

Dřívější studie zjistily, že adventisté mají jako skupina méně srdečních onemocnění, nižší výskyt řady druhů rakoviny a dožívají se v průměru podstatně vyššího věku než běžná

S kolitidou – závislí na toaletě

Na druhém konci úvah týkajících se zácpy najdeme scénář prezentovaný populárními televizními reklamami protiprůjmových přípravků. Jejich hlavním hrdinou je chlápek panicky se rozhlížející po veřejné toaletě, kterého doprovází zvučná melodie písničky „Ved' mě dál, cesto má...“

Z knihy Johna McDougalla Trávení, a ne trápení. K vydání připravují Prameny zdraví.

Kdo z nás nezažil cestovní průjem nebo strach z veřejného vypuštění obsahu střev do kalhot během těžkého záchvatu střevní chřipky? Dokážete si představit, že by se toto mohlo dít každý den?

Pro některé osoby se průjem stává každodenní zkušeností. To byl i případ jedné mé pacientky: „Pane doktore, jsem jako ten hrdina z reklamy, co se snaží najít záchod, než bude pozdě. Už se mi dokonce stalo, že jsem

to nestihla. Je to ponižující a děsivé. Nikdy nevím, kdy k tomu dojde, až na ty případy, kdy se předtím svými bolestí“.

Obvyklou žertovnou náladu mé pacientky vystřídal opravdové trápení a frustrace. Při vyprávění o tom, jak ji nemoc připravila o radost ze života, jsem v jejích očích postřehl slzy.

„Miluji učit. Teď jsem se ale přistihla, že ve škole sleduji hodinky a počítám minuty

zbývající do okamžiku, kdy se budu moct vrátit domů a netrápit se tím, jestli stihnu doběhnout na toaletu. Celé týdny si nemůžu dovolit někam si vyrazit s dcerou, jak jsme to vždy dělávaly. Asi jsem se vám měla ozvat dřív, ale pořád jsem doufala, že se jedná o nějakou střevní infekci, která brzy odezní. Jenže se to nestalo. Jsem vyčerpáná, pane doktore.“

Za léta své lékařské praxe jsem podobné příběhy slyšel nesčetněkrát. Pokaždé se mi svírá srdce, když slyším, jak lidi trápí tato nepřijemná a bolestivá nemoc, již navíc provázejí pocity studu.

„Je dobře, že jste tady. To je první krok na cestě k uzdravení. Nemoc, kterou popisujete, je kolitida neboli zánět tlustého střeva, jenž může být způsoben bakteriální infekcí, cizopasníky, virem, léky a alergickou reakcí na potraviny a jiné látky.“

Vysvětlil jsem své pacientce, že škodlivý faktor vyvolávající zánět tračnicku může do střeva proniknout spolu se zbytky jídla nebo prostřednictvím krevního oběhu. Pokud je zánět tračnicku krátkodobý, obvykle dochází k plnému uzdravení bez vážných následků. Existují ale také chronické formy kolitidy, které neodezní nikdy a jsou rezistentní vůči všem lékům, které dokáže moderní medicína nabídnout. Chronická kolitida může mít mírný, závažný, ale dokonce i život ohrožující průběh, a to včetně všech mezifází.

Mírná chronická kolitida je obvykle nazývána syndromem dráždivého tračnicku, ale může být také označována jako spastická kolitida nebo syndrom dráždivého střeva. Tato nemoc je diagnostikována u téměř 50 procent pacientů, kteří v USA vyhledají pomoc gastroenterologa. Syndrom dráždivého tračnicku postihuje především ženy, v západních zemích se tento problém týká až 24 procent žen a 15 procent mužů.

K prvním příznakům syndromu dráždivého tračnicku patří bolesti břicha, nadýmání, pocit neúplného vyprázdnění a poruchy fungování střev, které se mohou projevit jak průjmem, jako to bylo v případě mé pacientky, tak zácpou – nebo střídavě oběma těmito potížemi.

Farmakologická léčba syndromu dráždivého tračnicku

Moje pacientka byla přesvědčena, že našla jednoduchý návod, jak se svým problémem skoncovat: „Viděla jsem jednu v televizi, jak si jeden herec povídal se svou manželkou o syndromu dráždivého tračnicku. A taky spoustu reklam, ve kterých vystupoval – na zázračný lék s názvem Lotronex. On hraje v jednom seriálu psychiatra, takže to nemůže být lež. Napište mi prostě recept a bude po problému.“



Syndrom dráždivého tračnicku postihuje především ženy, v západních zemích se tento problém týká až 24 procent žen a 15 procent mužů.



Bylo mi to líto, ale musel jsem jí tuto naději vzít.

„Moje milá, Kesley Grammer má své důvody, proč mluví o těchto léčích s nadšením. Jako jedna z mnoha známých osob se účastní kampaně, která je sponzorovaná výrobcem Lotronexu. Využívání známých jmen je pouze jedním ze způsobů propagace tohoto léku. Plán výrobce zahrnuje lékaře, reklamy, odborná školení a materiály pro doktory, skupiny pacientů a dokonce i neetický vliv na Americký ústav pro kontrolu léčiv. Vyplatí se mu to, poněvadž Lotronex, podobně jako další velké hity, jako je třeba Zelnorm, přináší firmě 10 miliard dolarů zisku ročně.“

„Ano, viděla jsem reklamu na ten druhý lék s Wonder Women – Lyndou Carter.“

„Bylo by krásné, kdyby ty léky byly opravdu tak zázračné, jak nám to malují. Skutečnost je ale taková, že s těmito přípravky je spousta problémů. Krátce řečeno, přináší jen malý prospěch a současně závažné vedlejší účinky, jako jsou těžká zácpa, perforace střeva, jež vede k systémové infekci organismu, či střevní infarkt. Následkem užívání léků tohoto typu již několik žen zemřelo.“

„Tak dobrá, budu vám věřit. Neexistuje asi žádný zázračný lék na syndrom dráždivého tračnicku. Já už to ale nevydržím, pane doktore. Doufám, že pro mě máte nějaké řešení.“

Úplně jsem chápal touhu mé pacientky objevit zázračný lék, který by jí od její nemoci pomohl, aniž by se musela nějak namáhat. Nicméně, stejně jako v případě většiny méně či více závažných zdravotních potíží, neefektivnější a dlouhodobá léčba se i zde odehrává prostřednictvím toho, co máme každý den před sebou na talíři.

Mírná kolitida – léčba pomocí stravy

U 58 procent osob se syndromem dráždivého tračnicku se vyskytuje intolerance konkrétních potravinových složek (nejčastěji se

jedná o mléko, pšenici a vejce), je tedy smysluplné začít putování za zdravím a vyřešením tohoto problému právě zde – to znamená zkusit tyto potraviny (jednu po druhé) na nějakou dobu ze svého jídelníčku vyloučit.

I mnohé další potraviny, charakteristické pro typický západní jídelníček bohatý na tuky a nestravitelnou laktózu, v němž chybí vláknina, sacharidy a účinné látky nacházející se v rostlinách (fyto složky), mohou způsobovat mírný zánět.

Obdobně, jako je tomu v případě osob trpících zácpou, mohou pacienti se syndromem dráždivého tračnicku zakusit značné zmírnění příznaků, když navýší množství vlákniny ve stravě. Je ovšem třeba zdůraznit, že po užití doplňků stravy s obsahem vlákniny dochází k podstatně většímu zlepšení stavu u osob se syndromem dráždivého tračnicku, jež trpí častými zácpami, oproti osobám s častými průjmy. Ve většině studií, které se zabývaly touto problematikou, byly užívány pšeničné otruby a guarová guma, sám jsem ale zaznamenal výraznější zlepšení u pacientů, kteří místo užívání nějakého doplňku vlákniny přešli na rostlinnou stravu a začali tak využívat různorodé zdroje přírodní dietní vlákniny.

Syndrom dráždivého tračnicku bývá také efektivně léčený pomocí příznivých střevních bakterií označovaných jako probiotika. V jedné ze studií zaznamenali všichni pacienti léčení pomocí bakterie *Lactobacillus plantarum* celkové odeznění bolesti břicha, zatímco u poloviny z nich se zmírnily příznaky zácpy. Prospěšným střevním bakteriím se skvěle daří ve střevech vyplněných zbytky škrobovin, zeleniny a ovoce, protože nejlepším zdrojem jejich potravy jsou sacharidy (dietní vláknina).

Téměř všichni moji pacienti zaznamenávají skoro okamžité odeznění bolesti břicha, průjmů a zácpy po přechodu na čistou rostlinnou stravu (účinek je obvykle patrný nejpozději do dvou týdnů). ●

Dokončení ze str. 13

populace. Adventist Health Study-1 přišla s řadou významných zjištění:

Ženy adventistky žily v průměru o 4,4 roku déle a muži adventisté o 7,3 roku déle než jejich neadventističtí sousedé.

Vědecký výzkum identifikoval u adventistů pět faktorů z oblasti životního stylu, díky kterým se dožívají až o 10 let vyššího věku než jejich sousedé. Těmito faktory jsou nekouření, jídelníček založený na rostlinných potravinách, prakticky každodenní konzumace ořechů, dostatek pohybu a udržování přiměřené tělesné hmotnosti.

Výsledky Adventist Health Study-2 ukazují na další prospěšné účinky plynoucí z převážně rostlinného jídelníčku. V porovnání s nevegetariány mají adventisté vegetariáni: nižší výskyt obezity (v průměru váží o 15 kg méně než nevegetariáni); méně cukrovky (asi o 55 procent nižší výskyt); méně hypertenze (o 42 procent nižší výskyt); méně vysokých hladin cholesterolu (asi o 55 procent nižší výskyt); méně rakoviny (např. asi poloviční výskyt rakoviny tlustého střeva); méně srdečních onemocnění (o 30–50 procent nižší výskyt infarktu); nižší celkovou úmrtnost (podle posledních výsledků o 12 procent nižší riziko úmrtí z jakékoliv příčiny).

Zpráva o dlouhověkosti adventistů v časopise *Archives of Internal Medicine* uvádí, že pouze asi 20 procent mužů Američanů se dožívá 85 let. V Japonsku, tedy v zemi, jejíž obyvatelé se dožívají celosvětově v průměru nejvyššího věku, činí toto číslo 23,6 procent. Mezi adventisty se však 85 let dožívá 41 procent mužů a mezi adventisty vegetariány je to dokonce skoro polovina. Článek o modrých zónách v časopise *National Geographic* poukázal na to, že v Loma Lindě v Kalifornii (kde žijí skoro sami adventisté) se dožívá sta let desetkrát více lidí než ve zbytku státu.

Výsledky těchto studií osvětlují mnohé výhody, které přináší adventistický životní styl. V době, kdy tyto myšlenky poprvé zazněly v církvi (tedy před více než 150 lety), byla mikrobiální teorie ještě v plenkách, lidé se příliš nemylí, aspirin nebyl k dostání a rentgen, antibiotika, pasterizace a očkování teprve čekaly na své objevení. Toto adventistické zdravotní učení obstálo ve zkoušce času, je ve shodě s výsledky současného vědeckého výzkumu – a mění lidi, takže si mohou užívat zdraví i dlouhověkosti.

Máte-li zájem o dlouhý a plnohodnotný život, můžete i vy mít prospěch z těchto jednoduchých, ale nesmírně důležitých rad. Jak je napsáno v 3. listu Janově 1,2: „Modlím se za tebe, milovaný, aby se ti ve všem dobře dařilo a abys byl zdrav.“ ●

Dokud nás smrt konečně nerozdělí

„Manželství je jako pevnost. Kdo je venku, chce dovnitř, a kdo je uvnitř, chce ven.“ S tímto názorem na manželství se čas od času setkávám, takže ho asi znáte i vy. Je to pravda?

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

Podle statistik to pravda není. Tedy ne stoprocentní pravda. Ubývá lidí, kteří vstupují do manželství, takže ne každý chce dovnitř. Rozvodem končí zhruba polovina manželství, takže ani každý nechce ven. Přestože počet uzavřených manželství stále klesá, zůstává pravdou, že každý toužíme po partnerovi, který by nás miloval a kterého bychom mohli milovat i my. Láska je něco, po čem vnitřně a bytostně toužíme.

V jednom výzkumu, který se zabýval důvody rozvodů, jsem se dočetl, že čtyřicet procent manželství se rozpadá pro „rozdílnost povah, názorů a zájmů“. U deseti procent pak je hlavní příčinou nevěra jednoho z partnerů. Alkohol má na svědomí pět procent zničených manželství a problémy v oblasti sexu překvapivě jen jedno procento.

V sobotu odpoledne jsme se s manželkou zúčastnili semináře „Jazyky lásky“. Během

čtyř hodin jsme se učili vyjadřovat svému partnerovi svou lásku takovým způsobem, kterému by dobře rozuměl. I po dvaceti pěti letech manželství pořád zjišťuji, že je co zdokonalovat. Tentokrát mne asi nejvíc zaujal „trojúhelník lásky“ psychologa Roberta Sternberka. Představuje manželskou lásku budovanou na třech základech – na vášni, intimitě a závazku.

Přítomnost nebo absence těchto tří složek rozhoduje o tom, jak na tom ve vztahu s partnerem jsme. Pokud je náš vztah založen jen na intimitě (důvěře a důvěrnosti), jedná se o přátelství. Když vztah poutá jen vášně, hovoříme o bláznivé zamilovanosti. O prázdnou lásku jde ve vztahu, který drží pohromadě jen závazek. Je-li vztah založen na přítomnosti důvěrnosti a vášně, prožíváme romantickou

lásku. Osudovou láskou nazývá Sternberk vztah, kdy lidé vstupují do manželství, protože se vášnivě přitahují a chtějí si toho druhého zavázat manželským slibem. Partnerskou láskou je vztah založený na kombinaci intimity a závazku. Teprve v případě, kdy jsou v našem vztahu zahrnuty rovnocenně všechny tři složky, je podle Sternberka naše láska dokonalá.

Vážím si toho, že s manželkou můžeme takovou lásku prožívat. Za těch dosavadních pětadvacet let společného života jsme zažili ledacos. I období, kdy naše láska zdaleka nebyla dokonalá. Přesto se těšíme na další roky, které jsou ještě před námi.

Během sobotního semináře se na promítacím plátně objevil obrázek manželů sedících zády k sobě, každý na jednom konci pohovky. A k tomu komentář: „Dokud nás smrt nerozdělí.“ Manželství je skutečně pevnost, v níž nám někdy může být i těсно. Jako kluk jsem rád obdivoval hradby v historických částech měst. Město, které mělo kvalitní hradby, poskytovalo svým obyvatelům bezpečí v době válek a nepokojů.

Podobné je to i s manželstvím. Jeho skutečnou hodnotu doceníme v době, kdy jsme zranění a hledáme někoho, kdo nám pofouká naše „bebínko“, a místo, kde bychom se cítili v bezpečí. Obojí nám v takových chvílích nabízí právě těsná blízkost milujícího partnera.

I vám, kteří jste dočetli až sem, přeji takovou lásku. Hleďte ji a budujte ji. Nečekejte na dokonalého partnera. Takoví neexistují. Nakonec, ani vy nejste dokonalí. V dokonalé lásce může žít nedokonalý muž s nedokonalou ženou, pokud jsou ochotni ji budovat. A když přijdou krize, tak se jen tak lehce nevzdávejte. Stojí to za to! ●





Ježíš o manželství

Tu k němu přišli farizeové a pokoušeli ho: „Je dovoleno propustit manželku z jakékoli příčiny?“

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

Odpověděl jim: „Nečetli jste, že Stvořitel od počátku ‚muže a ženu učinil je‘? A řekl: ‚Proto opustí muž otce i matku a připojí se ke své manželce, a budou ti dva jedno tělo‘; takže již nejsou dva, ale jeden. A proto co Bůh spojil, člověk nerozlučí!“ (Matouš 19,3–6)

Mezi jeden z nejvydatnějších pramenů Ježíšova učení patří jeho odpovědi na otázky, s nimiž přicházejí židovští představitelé. A právě v kontextu snahy Židů nachytat jej na švestkách nám Ježíš předkládá svých pět základních myšlenek ohledně manželství.

Zprvé, Bůh sám ustanovil manželství. Manželství je institucí zřízenou Bohem, nikoliv společenskou smlouvou.

Za druhé, manželství je výnosem týkajícím se vztahu mezi dvěma pohlavími. Bůh jako „muže a ženu učinil je“. Božím záměrem nebylo mít unisex svět. Michael Green si všimá, že „existují Bohem ustanovené rozdíly mezi opačnými pohlavími, která se ale také navzájem doplňují. To je tak zřejmé, že potřeba něco takového deklarovat vyvstává až na sklonku dvacátého století, kdy se homosexualita stává plnohodnotnou alternativou manželství.“

Za třetí, manželství má být stálé: „Budou ti dva jedno tělo.“ Stvořitel ve svém dokonalém stvoření nezamýšlel to, že by se instituce manželství měla někdy otrásat. Naneštěstí v ne tak zcela dokonalém světě nenaplnuje každý svazek Boží záměr. Rozvod ale nikdy není Božím ideálním řešením.

Za čtvrté, manželství je výlučné. Jedním tělem se mají stát dva – nikoliv tři, čtyři nebo pět. Jeden muž a jedna žena tvoří manželství. Tento ideál vylučuje dnešní příležitostné mimomanželské pletky anebo včerejší polygamii. Je zřetelné, že Boží shovívavost vůči polygamii ve Starém zákoně byla jen jeho ústupkem zakořeněným zvykům a lidské slabosti.

A za páté, manželství vytváří nukleární rodinnou jednotku. Zahrnuje opuštění rodičů a sjednocení s partnerem. Tak se manželství stává nejsilnějším a nejdůležitějším ze všech lidských svazků.

Dnešek představuje dobrou příležitost k zastavení se a poděkování Bohu za instituci manželství. Máme Boha, který touží po tom, aby se dobrá manželství stala ještě lepšími, který chce uzdravit narušené vztahy a jenž odpouští těm, již se velmi vzdálili od jeho ideálu. ●

Giganti slibují méně plastu

Děsivé předpovědi, že v roce 2050 mohou oceány obsahovat více plastu než ryb, nacházejí odezvu u známých firem.

Spotřebitelský gigant Unilever, pod který patří značky jako Dove či Magnum, se zavázal do roku 2025 používat výhradně takové plastové obaly, které se dají znovu použít, recyklovat nebo zkompostovat. Britský řetězec Marks & Spencer plánuje vyvinout jeden univerzální recyklovatelný polymer pro všechny typy svých obalů.

Do roku 2030 se má podle EU recyklovat minimálně 70 procent veškerého odpadu.

www.theguardian.com

Tenisky z toho, co nepatří do oceánů

Adidas má jasný plán - do konce roku 2017 prodat alespoň 1 milion párů bot, které jsou částečně vyrobeny z oceánského odpadu. Každý pár obuvi tak bude vyroben v průměru z 11 plastových lahví.

Německá sportovní značka v partnerství s environmentální iniciativou Parley for the Oceans už loni uvedla limitované vydání tenisek, které jsou vyrobeny z plastového odpadu sklizeného z oceánů.

Odhaduje se, že plasty představují téměř 80 procent celkového mořského odpadu.

Místo cenovky laserová značka

Sít švédských supermarketů ICA testuje používání „přírodního“ označování produktů pomocí laserové technologie, která může perspektivně nahradit plastovou nálepkou s čárovým kódem.

Laserová značka se dobře osvědčila na batátech a avokádu, firma plánuje použití i na jiné druhy zeleniny a ovoce.

„Pokud bychom tento přírodní branding použili pouze na všechny bio avokáda v naší nabídce, za rok bychom ušetřili 200 km plastu o šířce 30 cm,“ řekl Peter Hagg z ICA.

www.theguardian.com

Spánkem nejen k regeneraci

Během let patří nespavost u mých pacientů mezi nejpálčivější potíže. Mnozí z nás se dnes snaží vtěsnat co nejvíce do každého dne – zdá se, že litujeme hodin, které trávíme spánkem. Průměrně nevyspalý člověk však obvykle nemívá během dne tu nejlepší náladu.

Z knihy Davida DeRose Třicet dnů k optimálnímu krevnímu tlaku. K vydání připravuje Centrum zdraví Eden.

Spánek a odpočinek mohou vypadat jako pasivní, poměrně nedůležité činnosti. Obvykle však stačí již jedna nebo dvě noci nedostatečného spánku a většina lidí si uvědomí důležitost odpočinku. Naše těla jsou naprogramovaná na noční odpočinek – podobně jako na práci během dne.

Spánková apnoe

Spánková apnoe znamená absenci dýchání, zatímco spíme. Lidé postižení spánkovou apnoe mohou přestat dýchat stokrát za noc. Naštěstí – nebo naneštěstí – člověk se spánkovou apnoe obvykle takové probuzení nevnímá.

Jak je možné, aby se někdo probudil nesčetněkrát každou noc a neuvědomil si to? Postižený se probouzí jen na úrovni podvědomí. Jestliže nedýcháme, v našem mozku se spustí poplach. Člověk se probudí, jen aby se nadechl. Pak zase usne. Obnovující spánek je narušen. Když se postižený člověk další ráno probudí, může si myslet, že spal osm nebo více hodin. Přesto se cítí unavený.

Připravila-li vás o obnovující spánek spánková apnoe, tělo vyloučí stresové hormony, aby vás udrželo v chodu. Možná si dáte šálek kávy, nebo najdete jiný způsob, jak donutit tělo k akci. Tělo takové zacházení však snáší jen určitý čas. Trpíte-li spánkovou apnoe, budete pravděpodobně neustále bojovat s únavou.

Spánková apnoe se častěji vyskytuje u mužů a je pravděpodobnější, pokud má člověk nadváhu. Dobrou zprávou je, že spánková apnoe se dá efektivně léčit. Výsledky španělské studie ukázaly pozoruhodný rozdíl rizika vývoje hypertenze v závislosti na tom, jestli člověk trpěl spánkovou apnoe či nikoliv – a pokud jí trpěl, pak jestli byla léčena či nikoliv.

Melatoninové souvislosti

Jeden z nejvíce fascinujících vztahů mezi spánkem, funkcí střev a krevním tlakem souvisí s hormonem zvaným melatonin. První souvislost je tato – pokud se vzdáte své večerní svačinky a jdete spát s prázdným žaludkem, vaše střevní výstelka vytvoří velké množství melatoninu. Melatonin pomáhá stimulovat tzv. migrační komplex

(MMC) a tak přispívá ke zlepšování zdraví střev. Třetí článek v tomto řetězci je ale možná nejzajímavější – melatonin pomáhá také snižovat krevní tlak. Některé z těchto výhod týkajících se krevního tlaku mohou být důsledkem zdravějších střevních procesů, ale melatonin prokazuje také přímé anti-hypertenzní účinky.

Melatonin se účastní více funkcí, než jen samotného MMC. Je to důležitý hormon, jenž pomáhá našemu tělu v regeneraci. To je dobře, protože naše těla jsou tak během hodin, kdy jsme vzhůru, tak trochu zneužívána. Hormony, jako je melatonin či růstový hormon, naše tělo omlazují, když jim k tomu dáme příležitost – tedy když si zdřímáme anebo (ještě lépe) dopřejeme dostatek spánku.

K něčemu obdobnému dochází např. v letectví. Po každém letu (a ještě mnohem důkladněji na konci každého dne) se týmy mechaniků a údržbářů snaží letadlo očistit a vrátit do stavu plné funkčnosti, v jakém se nacházelo, než začalo plnit své každodenní povinnosti. To se děje i v našem těle. Noc co noc se tým řady hráčů – od MMC skupiny až po melatonin – snaží regenerovat a oživit všechny fyziologické funkce lidského těla.

Dr. Neil Nedley zformuloval sérii opatření v oblasti životního stylu, které prokazatelně zvýší vnitřní produkci melatoninu člověka, aniž by musel užívat doplňky. Patří sem: pobývání venku během dne, spánek v naprosté temnotě, vyhýbání se alkoholu, kofeinu a tabáku, nejméně dvě hodiny spánku před půlnocí, vyhýbání se lékům, které narušují tvorbu melatoninu, nepřejídání se, vynechání večere (či svačinek před spaním), konzumace potravin bohatých na tryptofan, jako je tofu, dýňové a sezamové semínko, mandle či vlašské ořechy, zajištění dostatečného příjmu vápníku a vitamínu B6, využívání bohatých zdrojů melatoninu, jako jsou ovesné vločky, kukuřice či rýže. ●



Oregano chrání před radiací

Dobromysl je bylina tak bohatá na antioxidanty, že se vědci rozhodli vyzkoušet, zda dokáže snížit negativní účinky radiace na DNA buněk.

S použitím materiálů ze stránek www.nutritionfacts.org

Pacientům s hyperfunkcí nebo nádorovým onemocněním štítné žlázy se někdy podává radioaktivní jód, který má část žlázy zničit nebo odstranit nádorové buňky zbylé po operaci. Mnoho dní po injekcích izotopu jódu jsou pacienti tak radioaktivní, že nesmí nikoho políbit ani vedle nikoho spát (včetně domácích mazlíčků) a mají zakázáno se přibližovat k dětem nebo těhotným ženám.

Léčba má vysokou účinnost, ale radiace pravděpodobně zvyšuje riziko vzniku dalších nádorových onemocnění. Vědci v laboratorním prostředí zkoušeli schopnost dobromyslu chránit chromozomy krevních buněk člověka při aplikaci radioaktivního jódu. Při nejvyšším dávkování se poškození chromozomů snížilo o 70 %. Vědci experiment uzavřeli s tím, že oregano dokáže buňky výrazně chránit před poškozením radiací.

Další laboratorní testy oregana poukázaly na jeho protinádorové a protizánětlivé účinky. Oregano bylo po bobkovém listu druhé nejúčinnější ve zpomalování růstu buněk rakoviny děložního čípku. Ze 115 různých potravin, u nichž byly laboratorně testovány protizánětlivé účinky, patřilo oregano k pěti nejlepším, spolu s hlívu ústřičnou, cibulí, skořicí a lístky čajovníku.

Majoránka na ženské choroby

Majoránka je blízká příbuzná oregana, a také její laboratorní testy přinášejí slibné výsledky. Zdá se, že dokáže výrazně zpomalit přesun a šíření buněk rakoviny prsu. Žádné testy těchto bylinek však ještě nebyly provedeny na lidech, takže nevíme, jaké budou účinky v klinických zkouškách.

Jediný randomizovaný a kontrolovaný test, o němž vím, je studie účinků majoránkového čaje na syndrom polycystického vaječníku. Tento čaj se prý v tradičním bylinkářství používal k „navrácení hormonální rovnováhy“ a vědci se rozhodli toto ověřit. Ženy trpící syndromem polycystického vaječníku měly po dobu jednoho měsíce každý den nalačno vypít dva šálky majoránkového čaje. Vědci zpozorovali pozitivní vliv na hormonální hladiny a došli k závěru, že „tvrzení tradičních bylinářů a jejich pacientů jsou prokazatelně oprávněná“. ●

Slunečnice – nejen pro ptactvo

Slunečnice není jen pro sýkorky na zimu. I my přece máme nárok na zdravou pochoutku!

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

Nad úšklebek se klidně povznesu. Chápu ho, asi jste dosud nezkusili lehce opražené slunečnicové semínko. Můžete ho zastříknout kvalitní sójovou omáčkou, třeba tamari. Nebo mírně poprášit bylinkovou solí. Nebo orientálním kořením. Je to mnohem lepší a zdravější než všelijaké televizní čipsy, plné nezdravých ochucovadel. Tahle dobrůtka bývá součástí ochutnávek, které nabízím na svých přednáškách, a ještě se mi nestalo, aby někomu nechutnala.

Sáček slunečnicových semínek také můžeme pomlít a použít do pečiva – nahradí část mouky i část tuku. Slunečnicový chléb je také moc dobrý. Zkuste to i s bábovkou. Jaký to má smysl? Slunečnice je velice zdravá, ale olej z ní vylisovaný moc dlouho zdravý nevydrží, zvlášť když prošel rafinací, zahříváním a jiným mučením. Je v něm pak plno volných radikálů a ze zdravé potraviny se stává nezdravá. Neporušená semínka se ale hned tak nezkaží – je přece v zájmu rostliny, aby si zachovala potomstvo. Proto je lepší slunečnici zpracovat až těsně před konzumací.

Pomletou slunečnici můžete také promíchat s medem. Budete mít něco dobrého třeba k ochucení obilné kaše.

Nakrájíte-li na kostky tofu, společně orestujete se slunečnicovým semínkem, přidáte trochu kečupu a ochutíte solí nebo sójovou omáčkou, můžete přikousnout chleba a máte rychlou večeři.

Tohle semínko obsahuje hodně vitamínu E – to je takový ten vitamín mládí a krásy a plodnosti. A taky je v něm hodně karotenů a z nich, jak víte, vzniká vitamín A. Áčko i éčko jsou významnými antioxidanty. S nimi je tam také hodně thiaminu (vitamínu B₁) a lecitinu. Obojí je dobré na nervy.

Máte-li problematickou pokožku, taky vám pomůže slunečnice. Slunečnice se otáčí za sluncem a za vámi se budou otáčet ctitelé nebo ctitelky, hned jak se zbavíte ekzému.

Dvě lžice semínek denně se doporučují jako prevence před kardiovaskulárními chorobami. Takže pokud se o vás už někdy pokoušel infarkt, neváhejte. Možná máte náběh na infarkt právě teď – při představě, že budete zolat semínka. Nebojte se, ochutnejte a uvidíte, že je to opravdu moc dobré. ●



Přetnout zakletý masný kruh

Philip LyMBERY je výkonným ředitelem neziskové organizace Soucitné farmaření (Compassion in World Farming), hostujícím profesorem na Winchesterské univerzitě a odborníkem a komentátorem na téma průmyslového zemědělství.

Rozhovor s P. LyMBERYm připravila Lenka Kašová, Sedmá generace (redakčně kráceno)

V roce 2010 vydal ve spolupráci s politickou reportérkou The Sunday Times Isabel Oakeshott knihu Farmagedon, skutečná cena levného masa (česky vyšlo u Carpe Momentum v roce 2017), která je alarmující výpovědí o stavu současného průmyslového zemědělství. Farmagedon nejenom rozkrývá dopady zemědělské intenzifikace na naši krajinu, kvalitu potravin a zdraví, ale zároveň se snaží ukázat udržitelnější cesty ve výrobě potravin.

Koho jste chtěl Farmagedonem oslovit?

Chtěli jsme, aby byla kniha dostupná široké čtenářské obci, aby se prodávala ve standardních knihkupectvích na hlavní ulici. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli pro psaní ve formě vyprávění příběhů. Příběhy se lehce čtou a čtenář při tom není zahlcen fakty – jen by na ně měl sem tam v příběhu narazit. Z tohoto důvodu jsem také požádal o spolupráci Isabell Oakeshott, která v té době psala pro Sunday Times. Vážil jsem si jí jednak jako spisovatelky, jednak tehdy psala pro většinu čtenáře spíše než pro určitý výsek populace nebo zájmovou skupinu, což se velmi hodilo. S Farmagedonem jsme chtěli zasáhnout spíše lidi, kteří o této problematice nikdy nepřemýšleli, nebo jen málo.

Průmyslový chov hospodářských zvířat sledujete už od devadesátých let. Jste spokojen s vývojem v této oblasti?

Myslím, že odpověď je ne, ale v průmyslovém zemědělství došlo k mnoha zlepšením, na které můžeme být pyšní. Například jsme se Soucitným farmařením prosadili zákaz holých klecí pro slepice napříč celou Evropou. Klece, kde si slepice nemohou ani protáhnout křídla, jsou nyní nelegální. Prosadili jsme zákaz systému, ve kterém se malá telátka nemohla ani otočit, to je taktéž nezákonné. Přispěli jsme k tomu, že zvířata jsou podle zákona nově brána jako cítící bytosti,

nikoli objekty. To jsou příklady některých konkrétních vítězství.

Zároveň jsme dopomohli podnítit k posunu korporace – více než sedm set společností přijalo opatření pro odklon od neetických zvířecích produktů, například nepoužívají vejce z klecového chovu. Tedy třeba jenom naše práce s korporacemi vyústila v to, že jedna miliarda zvířat žije lepší život. Na takový úspěch můžeme být pyšní.

Směřuje ale zemědělství správným směrem?

Ne, nesměřuje. Průmyslové zemědělství, které částečně pochází z USA, kde se farmaři v obrovských rozměrech, se vkrádá do různých zemí po celém světě. Myslím, že tady v Evropě, v České republice i v mojí zemi, ve Velké Británii, pocítujeme velký tlak přijmout americký styl megafarmaření. Pouze politici to rádi nazývají udržitelnou intenzifikací, což je oxymóron; intenzifikace nemůže být udržitelná.

Kdy jste se rozhodl, že o průmyslovém chovu napíšete knihu?

Velkou motivací byl tlak vyvíjený na Velkou Británii, aby přijala americký styl mléčné výroby. Bojovali jsme bitvu, abychom zabránili návrhu, který by poslal osm tisíc krav ze stovky středně velkých farem pryč z pastvin do jednoho velekravína. Návrh jsme sice zastavili, ale tehdy mi došlo, že se tu formuje nová bitevní linie: že potřebujeme napsat knihu, která ukáže, kde to všechno skončí, když tyto trendy necháme pokračovat.

Pojďme se nyní blíže podívat na stravování. Nejenom strava konvenční, ale i veganská nebo vegetariánská v sobě může zahrnovat



množství eticky problematických komponentů, například protože jejich výroba poškozují životní prostředí nebo jejich pěstitelé pracují ve špatných podmínkách. Jak by podle vás mělo vypadat ideální etické stravování?

Ideální etická dieta by byla podle mě taková, která by stavěla na lokálních potravinách. Pokud by se jednalo o bio výrobky, můžeme podle mě brát v úvahu i konzumaci masa, vajíček nebo mléka. Velmi důležité je znát lidi, co pro vás produkují jídlo, kupovat si jej odněkud, kde máte opravdovou jistotu, že se jedná o eticky vypěstované jídlo.

A jak jíte vy?

Osobně jím hlavně rostlinnou stravu. Nicméně naše organizace nechce lidem říkat, co

mají jíst. Naším cílem je zastavit chov zvířat ve velkochovech. Zároveň nám jde i o to, ať u zvířat, nebo u rostlin, aby bylo vše eticky vyprodukováno. Lidé si pak mohou sami vybrat, kde povedou linii, co je pro ně etické a co nikoli. Odpověděl jsem vám?

No, včera na přednášce jste zmiňoval, že jste z 97 procent vegan. Přemýšlela jsem proto, jestli je pro vás v pořádku být vegan, a současně lidem doporučovat, aby jedli méně masa a preferovali vejce a mléko v biokvalitě. Nezpůsobuje vám to vnitřní nesoulad?

Musíme být pragmatičtí. Mnohem spíše do-



sáhneme nesrovnatelně větší změny a většího obratu od průmyslového zemědělství, odstraníme nesrovnatelně větší množství krutosti a zajistíme mnohem lepší budoucnost pro naše děti, když změnu udělá většinová společnost. Tudíž si myslím, že když bude většinová společnost jíst méně masa a maso v biokvalitě, je to mnohem rychlejší a efektivnější cesta než přesvědčit pár dalších lidí, aby se stali vegetariány nebo vegany, jakkoli by to bylo skvělé.

Takže říkat, že lidé mají jíst méně masa, ne nejíst žádné, bylo pragmatické marketingové rozhodnutí?

Ano, je to ten stejný pragmatismus, jako u rozhodování, že Farmagedon napíšeme pro mainstreamového čtenáře. Chtěli

jste oslovit většinu společnosti. Prostě je to tak, že dvacet procent populace se nezajímá, proč k nim tedy promlouvat. Deset nebo dvacet procent lidí už udělalo nějakou změnu směrem k vegetariánství nebo veganství, a to je skvělé. Avšak my se snažíme spojit s těmi zbývajících šedesáti nebo sedmdesáti procenty lidí, kteří by byli ochotni naslouchat, kdybychom hovořili slovy, kterým rozumí.

Mluvíte také o zdravotních důsledcích nadměrného jedení masa, jako je onemocnění srdce, obezita a cukrovka?

Ano, mluvíme i píšeme v knize. V naší západní společnosti jíme příliš mnoho masa, a to negativně ovlivňuje naše zdraví. Britská vláda financovala studii ve Velké Británii a Brazílii, která ukazuje, že podstatně snížení konzumace masa, například o třicet procent, by mělo významný dopad na množství kardiovaskulárních onemocnění. Myslím, že to je dobrý důvod, proč bychom měli zvážit, zda jíst menší množství masa v lepší kvalitě.

Když už mluvíme o lepší kvalitě, jde ještě o další věc: znamená to totiž maso, mléko nebo vejčka od zvířat chovaných venku na pastvině. Na takovémto chovu zvířat je krásné, že zvířata mohou být sama sebou. Mohou běhat, hrát si, mávat křídly a dělat všechny možné věci, které zvířata ráda dělají, a užít si dobrý život. Zároveň to ale znamená, že jejich maso, mléko nebo vejce budou mít lepší nutriční kvalitu. Méně nasycených tuků, více omega-3 mastných kyselin a dalších vitamínů a minerálů. A neříkám to jenom já. Udělali jsme analýzu téměř osmdesáti zdravotních studií, které ukázaly, že jídlo ze zvířat chovaných na pastvinách je podstatně lepší než jídlo ze zvířat krmených intenzivně produkovaným obilím. Kuřecí nebo hovězí ze zvířete z velkochovu bude mít až dvakrát více nasycených tuků a menší množství dalších živin než stejné množství masa od zvířat chovaných na pastvině. Takže do hry vstupuje selský rozum: dávat zvířata do velkochovu je nejenom kruté, ale vede to též k nekvalitnímu jídlu.

A na to mi někteří lidé říkají: „Ano, ale velkochovy potřebujeme, abychom mohli nakrmit chudé.“ Já prostě nechápu, jak tohle někdo může vůbec vypustit z pusy. Jak může být správné očekávat, že lidé s nízkými příjmy budou muset krmit svoje děti nekvalitním jídlom z velkochovů? Jak by to vůbec někdy mohlo být správné?

Ano, ale opravdu lze jiným způsobem uživit rostoucí světovou populaci bez průmyslového chovu zvířat? Je na světě dost půdy

pro pastviny a rostlinnou stravu, která by uživila tolik miliard lidí?

Průmyslový chov zvířat provází spousta mýtů. Jeden z nich je, že tento způsob chovu šetří místo. To ale není pravda: zvířata sice umístíte na malý prostor, ale krmivo pro ně musíte pěstovat jinde, nejčastěji průmyslově, na rozlehlých silně chemizovaných prázdných, monokultury obilí a sóji. Další mýtus je, že potřebujeme velkochovy, abychom nakrmili chudé obyvatele, což je pro mě asi to nejhorší zdůvodnění, jak už jsem o tom mluvil. A třetí mýtus zní, že potřebujeme velkochovy, abychom nakrmili stále rostoucí populaci. To také není pravda, protože velkochovy spíše jídlom plýtvají, než jej produkují.

Čtyřicet procent z celé sklizně obilí, sóji nebo z lovu ryb jde na krmení zvířat do velkochovů. Ty většinu živin vyplývají při přeměně na maso, mléko a vejčka. Zachováno zůstane přibližně třicet až třicet procent původně načerpaných bílkovin nebo kalorií. Mnohem efektivnějším způsobem, jak nakrmit planetu, je chovat zvířata na pastvě. Je důležité mít na paměti, že pastvina je všude přítomné společenství, je to jeden ze čtyř největších biomů na Zemi – lesy, pouště, tundra a pastviny. Přemístěním zvířat na pastvu umenšujeme tlak na kvalitní zemědělskou půdu vhodnou k pěstování, které je v porovnání s pastvinami velmi málo.

Pokud bychom ale chtěli dále chovat zvířata ve velkochovech, existuje asi jenom jedna cesta, jak získat další úrodnou půdu pro pěstování krmení, a to je kácet více lesů. Takže konec průmyslového chovu zvířat by přispěl k vyvážení potravního řetězce, přemístil by hospodářská zvířata zpět na vsudy přítomné pastviny, umenšil by se tlak na kácení lesů, produkovalo by se lepší jídlo a zvířata by měla lepší život.

Nedávno jsem četla studii poukazující na to, že při stabilním růstu lidské populace by pouze veganské stravování umožnilo, aby neprobíhalo další odlesňování.

Ano. Jídlo je pravděpodobně jednou z nejdůležitějších oblastí k reformě a tato reforma rozhodne o blahu našich dětí a jejich potomků.

A je tu ještě jeden bod, který jsem zapomněl zmínit. Mluvíla jste o rostoucí světové populaci a o tom, že potřebujeme vyprodukovat více jídla. Nepotřebujeme, svět už nyní produkuje jídlo pro šestnáct miliard lidí, které je však v velké části vyplýváno. S jídlom plýtváme u sebe doma, v dodavatelských řetězcích, supermarketech, restauracích, necháváme ho hnit v rozvojových zemích. Ale nejvíce jídlom plýtváme, když ve velkochovech

Altruistická zvířata

Asi byste neřekli, že se vyplatí být surikatou. Tyto drobné šelmy obývající suché oblasti jižní Afriky dokáží odložit čas k jídlu, aby se postaraly o mláďata, a zůstat doma, aby se členové rodiny s přáteli mohli jít navečeřet.

Robert Doolan, Creation Magazine

Zvířata, která pomáhají jiným? Co se stalo s evoluční ideou o „přežití těch nejschopnějších“?

A co hlídkující pták, jenž vydá ostré zaskřehotání, když spatří, že se blíží jestřáb? Celé hejno ví, jak rychle odletět, což blížícího se dravce zmate. Ale bdělý „strážný“ uvede sám sebe do extrémního nebezpečí. Zaskřehotání z něj učiní okamžitý cíl útoku – zatímco ti, kteří zareagují na poplach, uletí a přežijí.

Ptáci, kteří pomáhají druhým? Zdá se, že i to protirečí „přežívání nejsilnějších“.

Zvířecí říše oplývá příklady takového chování (říká se mu „zvířecí altruismus“). Velryby podpoří nemocného člena své skupiny,

případně odmítnou zraněného a bolestmi sužovaného jedince opustit. Opice se probírají srstí druhých opic a pomáhají jim zbavit se blech a dalších parazitů. Včela vám může dát žihadlo, když se přiblížíte k úlu – i když tak její život při pokusu ochránit kolonii skončí. Vlci a divocí psi se rozdělí o potravu i s těmi členy smečky, kteří se vůbec nezúčastnili lovu.

Malá rybka pyskoun v tlamě velké ryby zbavuje její zuby nečistot a parazitů – bez toho, že by byla sežrána. Tomu se říká symbióza. Oba druhy musely být naprogramovány simultánně – což ukazuje na stvoření, nikoliv na evoluci.

V kontrolovaných pokusech přišli výzkumníci na to, že když se krysy a opice

naučily zmáčknout páčku, aby se jim dostalo potravy, zvířata začala páčku tisknout méně často, pokud současně jiná krysa nebo opice někde poblíž dostala elektrický šok.

Dokáže evoluce vysvětlit takové chování? Vždyť přece učí, že „ti, kteří nebojují o přežití a reprodukci, budou v nelítostném procesu zvaném „přirozený výběr“ nakonec smeteni“.

Přežití podle Darwina

Darwinovo vysvětlení evoluce prostřednictvím přirozeného výběru, neboli „přežitím nejsilnějších“, podporovalo myšlenku, že jedinci, kteří mají nějakou výhodu nad druhými, byť nepatrnou, „mají největší šanci, že přežijí a rozmnoží se“. Zelený hmyz, který žere zelené listy, či strakatě šedivou druhu hmyzu, živící se strakatě šedivou kůrou stromu, spíše uniknou pozornosti ptáků než druhy, jejichž barva bude kontrastnější.

Tak mají jakkoliv zvýhodněná zvířata větší šanci přežít a množit se. To se zdá být rozumným závěrem.

Darwin ale šel dále. Učil také, že i ty nejmenší variace, které jedince poškozují, budou odstraněny. „Můžeme si být jisti, že jakákoliv problematická variace bude rozhodně zničena. Zachování výhodných individuálních rozdílů a variací a zničení nevýhodných nazýváme „přirozeným výběrem“, anebo „přežíváním nejschopnějších“.

Proč ale tolik zvířat pomáhá druhým, pokud je Darwinova teorie správná? Altruistická zvířata se vyčerpávají bez toho, že by to jim samým přineslo sebemenší prospěch. Některá dokonce ve snaze pomoci druhým riskují život. Proč sviňucha (druh delfína) ztrácí ohromné množství energie, když se stará o tělo svého mrtvě narozeného potomka – až dokud neshnije? Kdyby měl Darwin pravdu, něco takového by přece v evolučním procesu muselo již dávno vymizet.

Co pavián, který pomáhá svému druhovi v boji? Co zebry, jež se obrátí k predátorovi čelem (namísto útěku), aby chránily hříbata ve stádě, čímž riskují svůj život? A co surikata, která plýtvá energií, aby se postarala o mládě, jež nemusí být ani její?

Evolucionisté tyto problémy vnímají. Zdá se, že altruistická zvířata svědčí proti Darwinově teorii. Někteří evolucionisté se proto pokusili přijít s vysvětleními.

Vysvětlení neobstojí

V roce 1962 přišel Wynne-Edwards s myšlenkou, že altruismus se vyvinul „ve prospěch skupiny“, anebo „ve prospěch druhu“. Jde o to, že skupinám s altruisty – nápomocnými či pečujícími zvířaty – by se mělo dařit lépe než skupinám sobeckých zvířat.





Darwinovo vysvětlení evoluce prostřednictvím přirozeného výběru, neboli „přežitím nejsilnějších“, podporovalo myšlenku, že jedinci, kteří mají nějakou výhodu nad druhými, byt nepatrnou, „mají největší šanci, že přežijí a rozmnoží se“.

Samotní evolucionisté ale přiznávají, že tato myšlenka má své nedostatky. Co kdyby se ve skupině objevil „sobecký“ mutant, který by se dokázal vyhnout nárokům pomoci druhým, ale přitom profitoval ze skupinového altruismu? Evolucionisté uznávají, že kdyby se tento „sobecký“ gen rozšířil po skupině „celý systém by se zhroutil“.

Byla navržena další teorie – teorie „výběru uvnitř druhu“. Tato teorie se pokouší vzít do úvahy, že většina zvířat, která mají prospěch z altruistického chování, jsou příbuzní „dobrého Samaritána“. Ve své základní podobě se zde říká, že „bratr nebo sestra mají stejný počet genů (polovinu) jako potomek, takže když pomáháte sestře nebo bratrovi přežít nebo se rozmnožit, napomáháte vlastně ochraně vlastních genů.“

Evolucionisté ale přiznávají, že i v této teorii jsou trhliny. Těžko se posílí genetický potenciál, když příjemcem altruistické pomoci je starší bratr, sestra nebo další příbuzný, který stejně o mnoho déle nepřežije.

Ale i kdyby byl čistý výsledek pro příbuzného prospěšný, co s mnoha příklady pomoci, která je poskytována mimo vlastní druh? Existují případy, kdy delfíni nebo velryby podpořili nemocná zvířata jiného druhu. V některých případech delfíni pomohli lidem, kteří se topili. A oni ptáci na stráž, kteří zaskřehotají, když se blíží jestřáb, a varují každé zvíře v okolí – ti nepočítají, kolik genů mají společných s dalšími ptáky nebo

zvířaty v blízkosti. Mají na toto evolucionisté odpověď?

Já na bráchu, brácha na mě?

Určitého druhu ano, ale v debatě by s tím nevyhráli. Myšlenka pochází z roku 1971 od Roberta L. Triverse. Nese název „reciproční altruismus“. Představa je, že k pomoci napříč druhy dochází, protože „zvíře, kterému je teď pomozeno, bude schopno tuto pomoc v budoucnosti vrátit“. Jako kdyby zvířata říkala: „Dnes pomůžeš ty mně, zítra pomohu já tobě.“

Ale počkejte. Nejde přesně o to, o čem Darwin ve své teorii o „přežití nejschopnějších“ tvrdil, že se nemůže stát? Zvířata, která jsou nejschopnější, přežijí, zatímco slabí vyhynou. Co dělá zdatný delfín, když pomáhá tonoucímu muži anebo bezmocnému zvířeti jiného živočišného druhu? Co dělá zdatná surikata, když zůstává doma a stará se o mláďata, zatímco zbytek skupiny má volno a veselí se s dalšími v kalaharské poušti?

Poctivou odpovědí je, že vysvětlení pro altruistické chování zvířat není možné nalézt v bezúčelné teorii, jakou je evoluce, ale v pochopení toho, že Bůh Stvořitel umístil širokou škálu zvířat na zemi pro svoji slávu a k tomu, aby plnila specifické role v planetárním ekosystému. Že by některá zvířata v této roli měla pomáhat jiným, to není překvapením pro ty, kteří vědí, že život na zemi stvořil Bůh – nikoliv evoluce. ●

Vděčnost je dobrá pro tělo i ducha

Nejnovější výzkum potvrzuje starou zkušenost: čím jsme šťastnější, tím máme nižší riziko infarktu. Existuje nějaký recept na vděčnost? Přečtěte si, co vděční lidé dělají jinak než ostatní.

Je už dobře známe, že duševní a tělesné zdraví jsou úzce propojené. Dr. Paul Millis z University of California už roky zkoumá propojení duševního zdraví se zdravím srdce. Pozitivní přístup je spojen s nižším rizikem srdečního onemocnění, protože redukuje stres, úzkost, depresi, které jinak přispívají ke vzniku kardiovaskulárních chorob.

Ale co vděčnost a srdce? Ukázalo se, že čím jsou lidé vděčnější, tím jsou zdravější. Dr. Mills měřil účastníkům studie úroveň chronického mírného zánětu (chronický zánět je silným rizikovým faktorem vzniku aterosklerotických změn v cévách). Výsledek? Nejvděčnější lidé měli nejnižší hodnoty.

V roce 2012 vědci na základě výsledků 200 studií usoudili, že optimismus a štěstí skutečně snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění. Jednotlivci, kteří praktikovali uvědomělou vděčnost, měli už po osmi týdnech posílenou aktivitu mozkových struktur odpovědných za sociální poznání, empatii a pocity uznání.

Podle univerzitního časopisu Greater Good může být recept na štěstí velmi jednoduchý – řekni „děkuji“.

Výzkum odhalil, že vděčnost přináší zlepšení osobních i pracovních vztahů, vyšší sebevědomí, mentální odolnost a sílu, útlum stresu a úzkosti, lepší fyzické zdraví, zvýšený pocit štěstí a optimismu, sníženou agresivitu, empatii, citlivost a propojenost s ostatními lidmi, zlepšenou péči o sebe samého, lepší spánek, menší zaměření na materiální hodnoty.

Jeremy Smith sestavil seznam vlastností, kterými se mimořádně vděční lidé liší od ostatních: připomínají si občas hodnoty, lidi a reality, které už nemusejí mít dlouhé trvání; dokáží vychutnat příjemný zážitek; berou dobré věci jako dar, nikoliv samozřejmost; vyjadřují vděčnost druhým, a to specificky a konkrétně; děkují i tehdy, kdy to není běžné.

Přečteno ze stránek www.akv.sk



Je opravdu všechno marnost?

Vypráví se legenda o králi Šalomounovi. Panovník se prý jednou procházel zahradami královského paláce a obdivoval velikost svého díla (v té době byla právě dokončena stavba chrámu), když zaslechl rozhovor mezi dvěma motýly.

Z knihy Jacquesa B. Doukhana *Kazatel*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Tradice zmiňuje, že Šalomoun byl nejen odborníkem v oblasti přírodních věd, ale také rozuměl tajemné řeči zvířat.

„Jediným máchnutím křídel,“ napařoval se pan Motýl před svou ženou, „zničím tenhle chrám.“ Není divu, že na paní Motýlovou to udělalo dojem. S obdivem hleděla na vypracované, svalnaté tělo svého muže. Komu se to nelíbilo, byl král Šalomoun. Motýla si předvolal do své pracovny. „Takže,“ začal monarcha, „ty tvrdíš, že jediným mávnutím křídel zničíš chrám, který jsem nechal postavit?“

„Ne, ne,“ koktal zaskočený motýl a celý se rozklepal (proto se dodnes motýli třepou a klepou). „To jsem se jen trochu napařoval

před svou ženou. Chtěl jsem, aby mě obdivovala a respektovala.“ Na králově tváři se objevil chápavý úsměv. Velkoryse motýlovi odpustil a nechal ho vylétnout ven. Pan Motýl vylétl oknem, za nímž vyčkávala celá nervózní jeho družka. „Co ti Šalomoun řekl?“ ptala se. Motýl sebevědomě roztáhl křídla, zadíval se své ženě do očí a prohlásil: „Úpěnlivě mě prosil, abych nechal chrám stát.“

Tento úsměvný příběh nás svým tématem vede přímo k jádru poselství knihy *Kazatel*. Ta mluví o „marnosti“ našeho počínání – protože vše, co konáme, je marné, včetně těch nejposvátnějších a nejúžasnejších děl,

jako byl Šalomounův chrám. Marnost v sobě nese téma, jež není příjemné a narušuje náš pocit bezpečí. Ale právě taková je pravda, které nás chce kniha *Kazatel* učit.

Hledání moudrosti

V očích Kazatele je svět natolik poničený, že ani moudrost nepomůže: „Co je pokřivené, nelze napřímít, a čeho se nedostává, nelze spočítat“ (Kaz 1,15). Svět je beznadějný, moudrost je k ničemu. Lidské snahy o nápravu jsou k smíchu. Nevedou nikam. Kazatel je neúprosný: „Viděl jsem všechno, co se pod sluncem děje, a hle, to vše je pomíjivost a honba za větrem“ (Kaz 1,14).

Chce tím říci, že všechna novoroční předsevzetí a kurzy osobního růstu, do kterých investujeme, jsou zbytečné? Znamená to, že veškerá vznešená lidská snaha ulevit od bolesti, ukončit války, utišit hlad a zastat se utlačovaného nemá hodnotu? Naznačuje snad, že všechny revoluce, které dramaticky změnilly směr dějin, ničeho nedosáhly? Jsou také všechny misijní aktivity a snahy o šíření evangelia marností?

Takový výklad je morálně i duchovně nepřijatelný, protože vede k nezodpovědnosti. Osloví čtenáře podobně smýšlejícího. Čtenáře, který je indiferentní k utrpení a eskapisticky sní o jiném světě. To ovšem Kazatel nefká. Nikde nás nevybízí, abychom rezignovali na snahu měnit svět k lepšímu. Jeho pesimismus se netýká práce jako takové, nýbrž hodnoty moudrosti v lidském snažení. Strhává masku iluzi, že by naše moudrost mohla najít řešení problému.

Co se týče osudu světa, Kazatel se domnívá, že moudrost nepomůže. Téměř jako by naznačoval, že lidská moudrost může být v opozici vůči Božímu dílu. Stejná otázka, tedy „kdo dokáže napřimit pokřivené“, se objevuje v Kaz 7,13, kde je v explicitním spojení s „Božím dílem“. Bůh je zde označen jako příčina pokřivenosti světa, protože to byl Hospodin, kdo na svět uvrhl kletbu poté, co si lidé zvolili hřích (Gn 3,17.18). Tragický stav světa proto nelze napravit moudrostí. Je totiž „Božím dílem“. Kazatel tedy člověka nezrazuje od toho, aby se stavěl zlu, nýbrž od domněnky, že by svět mohl napravit. V kontextu Bohem dané pokřivenosti světa je moudrost pouze marností.

Tuto myšlenku potvrzuje hned následující perikopa, v níž Kazatel popisuje vlastní moudrost jako vyšší než moudrost „všech, kdo byli v Jeruzalémě přede mnou“ (Kaz 2,9). Jako by říkal: Pokud jsem já, nejmoudřejší z lidí, nebyl schopen vyřešit tento problém, nedomnívejte se, že vy uspějete. Z jeho slov cítíme jistou ironii. Vždyť v Kaz 1,10 jsme varováni, abychom netvrdili, že přijde kdokoli moudřejší než ti, kdo byli před námi. Vzápětí Kazatel tedy padne do pasti, kterou sám nastřížil. Touto ironií předvídá reakci těch, kdo budou tvrdit, že jejich moudrost je ještě vyšší. Žádná moudrost, byť je sebevětší, nenabízí řešení.

Je tomu právě naopak, argumentuje Kazatel, hledání moudrosti jen kupí další problémy: „Neboť kde je mnoho moudrosti, je i mnoho hoře, a čím víc vědění, tím víc bolesti“ (Kaz 1,18). Nejenže moudrost problémy neřeší, a tak se stává další marností, ale ona je dokonce rozmnožuje. Tak se samotné bažení po moudrosti stává marností. Je proto hledání moudrosti a intelektuálního poznání

zbytečné? Vyzývá nás Kazatel k antiintelektualizmu a lenosti? Rozhodně ne. Neodmítá intelektuální hledání, a ani nemůže. Má naopak takové počínání za důležité. Byť je myšlení principiálně lidskou věcí, je současně považováno za náboženskou povinnost, kterou Bůh lidem svěřil: „Úmornou lopotu uložil Bůh lidským synům, a tak se lopotí“ (Kaz 1,13).

Své čtenáře se Kazatel nesnaží varovat před moudrostí „per se“, nýbrž před nečekaným produktem jejího hledání, a sice „hořem“ a „bolestí“. Jasně vidění reality, jaká je, nás neučiní šťastnějšími. Spíše vyvolá hněv, vzpouru a bolest. Budeme kritičtější a zařoňklejší. Moudřejšího člověka je nesnadné ovládat a on sám bude prožívat více strachu a obav. Co když se dozvíme, že nám v těle bují rakovinový nádor nebo že nám je náš partner nevěrný? Staneme se moudřejšími (protože získáme další pravdivé informace), ale budeme prožívat obavy a trápení.

Je tedy někdy lepší nevědět? To ne, protože vědomá ignorance je zbabělá a sebeklamná. Jako lidé musíme preferovat bolest poznání před blaženou nevědomostí. Taková je již naše povaha. Právě poznání nás podle Blaise Pascala činí nadřazenými přírodě

„Úmornou lopotu vložil Bůh lidským synům, a tak se lopotí. – Viděl jsem všechno, co se pod sluncem děje, a hle, to vše je pomíjivost a honba za větrem. Co je pokřivené, nelze napřimit, a čeho se nedostává, nelze spočítat. – Rozmlouval jsem se svým srdcem: Hle, nabyt jsem větší a hojnější moudrosti než ti všichni, kdo byli v Jeruzalémě přede mnou, mé srdce nabylo mnoho moudrosti a vědění. Předsevzal jsem si, že poznám moudrost, poznám i ztřeštěnost a pomatenost. Poznal jsem však, že i to je honička za větrem, neboť kde je mnoho moudrosti, je i mnoho hoře, a čím víc vědění, tím víc bolesti.“

Kazatel 1,13-18

a zvířatům: „Člověk ví, že zemře. Zvíře ne.“ Je vskutku lepší být nešťastným člověkem, který ví, než šťastným hlupákem.

I další Kazatelova slova míří přímo do srdce naší civilizace. Více než kdy jindy jsme svědky jejich pravdivosti. Domnívali jsme se,

že pokrok moderní doby, jež přinesla moudrost a poznání, vyřeší naše problémy a zjednoduší nám život. A přesto víme, že čím více se „rozšířilo poznání“, tím více se „rozšířila bolest“ (Kaz 1,18). Poznání způsobuje více a více problémů a dál nám komplikuje život.

Na začátku dvacátého století slibovala věda mnohé. Zdálo se, že mnoha problémům lidstva brzy odzvoní. A opravdu tomu tak bylo. Jenže brzy se objevily potíže nové a lidé začali nostalgicky vzdychat po starých dobrých časech, kdy byla práce jednodušší, komunikace lidštější a život méně stresující. Kazatelova slova potvrzují, že touha po lepší minulosti byla v člověku vždy. Ideme kupředu, ale pak toho litujeme, jako bychom zapomínali, že bude lépe. Dějiny člověka učí, že poznání a pokrok jsou nevyhnutelně ambivalentní a nemůže tomu být jinak. Proto je potřeba na cestě vpřed hledat moudře rovnováhu mezi protikladnými silami, jež přinášá.

Existuje starý kreslený vtíp, na němž muž kráčí po zemi a hledí na letadlo, které mu přelétá nad hlavou. Hledí s obavami na ten pekelný vynález a přemýšlí o tom, jak nepřírozené a nebezpečné je pro člověka létat. Přitom nekouká na cestu, spadne do výkopu a zemře. Je zbytečné mudrovat o letadlech, když neřešíme vlastní problémy. Jenže někdy se pokrok zastaví a to obvykle proto, že zarází sám sebe. Žijeme v době zbrani hromadného ničení a naše problémy mohou snadno dostat téměř kosmické rozměry. Kazatel svého čtenáře upozorňuje, že pokrok přinese problémy, a nadto přidává varování před tragickou skutečností, jež se skrývá v jeho pozadí. Vše se vrací na počátek do bodu nula. I pokrok je pro Kazatele pouhou marností. Když se z lidského počínání vytratí etika, začne být člověk sluhou moudrosti, byť by tomu mělo být naopak. Moudrost se stane cílem a přestane být nástrojem. Tehdy bude posvátnost lidského života a lidské důstojnosti obětována na oltáři poznání. Právě toho se Kazatel děsí. Varuje před zradnou myšlenkou, že moudrost nabízí konečné řešení. Největším pokušením moudrosti je moudrost sama. Největším svodem je zaměřit hledání moudrosti, jež Bůh člověku svěřil, za touhu proměnit sebe sama a stát se samotným Bohem.

Stejnou nabídku dostala Eva v zahradě Eden: „Bůh však ví,“ ujišťoval ji had, „že v den, když z něho pojíte, otevrou se vám oči a budete jako Bůh znát dobré i zlé“ (Gn 3,5). Eva neodolala, protože „viděla, že je to strom s plody dobrými k jídlu, lákavý pro oči, strom slibující vševědoucnost“ (Gn 3,6). A zbytek příběhu je dobře známý.

Je to příběh Kazatele i každého z nás. ●

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2017 podobné jako v roce 2016, 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.

Každý recept může být výzvou

Nyní je nejlepší čas na vydatné a výborné saláty. Naši dnešní nabídku doplníme originální variantou koprové polévky a chutnou orientální omáčkou.

Z webových stránek www.greenwayfood.cz Petra Klímy, šéfkuchaře vegetariánské restaurace Country Life v Praze Dejvicích.

Tofu Caprese

Možná si řeknete, že klasické italské caprese je neprekonatelné a nejde ho ničím nahradit či dokonce obměnit. U nás v restauraci jsou právě takové podobné pokrmy výzvou. Výjimečností tohoto salátu je tofu marinované v soli a vodě, která ho udělá chutnějším.

200 g tofu natural, 1 čl mořské soli, 1 čl sušeného oregana, 8 středních vyzrálých rajčat, hrstka čerstvé bazalky, 4 pl olivového oleje, mletý pepř

Tofu nakrájíme na rovnoměrné kostky, v misce rozmícháme 1,5 dl vody, vsypeme sůl a rozmícháme, dokud se sůl nerozpustí. Přidáme tofu, oregano a zlehka promícháme. Vložíme na půl hodiny do lednice.

Do mísy nakrájíme rajčata, natrháme bazalkové listy, vložíme scezené tofu i s bylinkami, opepříme, zlehka osolíme a zalijeme olejem. Promícháme a je hotovo.

Rajská rajta s cuketami

Rajtu neboli raitu či pachadi děláme v restauraci několik let a zde je skvělým doplňkem k pokrmům s rýží, kdy příjemně obohacuje celý pokrm.

Raita je originální orientální omáčka, která se běžně skládá z koření, jogurtu a může ji doplňovat zelenina.

2 pl semínek hořčice černé, 1 pl mletého čerstvého zázvoru, 1 pl kari koření, 2 pl slunečnicového oleje, 1 čl mořské soli, 400 ml sójového jogurtu, 1 mladá cuketa, 6 menších zralých rajčat, hrstka čerstvé máty, hrstka čerstvého koriandru

Hořčičná semínka vsypeme na pánev s rozehřátým olejem a necháme chvíli poprsakat, odstavíme, přidáme zázvor kari a zlehka zamícháme. Olej je rozehřátý, tak se koření orestuje i mimo plotnu. Vrátime na plotnu,

zalijeme 1 dl vody, osolíme a asi minutu provaříme. Odstavíme, a necháme asi 10 minut vystydnout.

Přidáme jogurt, zamícháme a přelijeme do větší mísy. Vložíme na 1/2 hodiny do lednice vychladnout. Do mísy přisypeme na plátky nastrouhanou syrovou cuketu, na kostky nakrájená rajčata, nasekaný koriandr s mátou a zlehka zamícháme. Dle potřeby lehce dosolíme.

Dýňový salát s čočkou a mangoldem

Na trhy přichází oblíbená dýně hokkaido, která je nenáročná na úpravu a chutná po upečení opravdu skvěle. V tomto salátu ji doplňuje žlutý mangold. A nakonec zde najdete černou čočku beluga, která má velice podobné vlastnosti jako tmavě zelená čočka. Po uvaření dobře drží tvar; proto se hodí do salátů, jako je právě tento.

1/2 malé dýně hokaido (asi 400 g), olivový olej, lžička sušených provensálských bylin, mořská sůl, 60 g černé čočky beluga, 1/2 svazku žlutého mangoldu, 1 malá červená cibule

Dresink: 2 pl medu, 2 pl olivového oleje, 2 pl vinného octa, 1 pl francouzské hořčice se semínky, 1 stroužek utřeného česneku

Dýni i se slupkou nakrájíme na malé kostičky, zastříkneme oleje, posypeme bylinkami, osolíme, promícháme a pečeme na 170 °C asi 25 minut. Vyjmeme a necháme vychladnout. Dvě hodiny předem namočenou čočku zalijeme vodou, a vaříme do téměř měkka asi 20 minut. Slijeme a propláchneme studenou vodou.

Mangold opereme, zbavíme stonků a vnitřních lodyh, nakrájíme na menší kousky. Vložíme do větší mísy, přidáme na malé



měsíčky nakrájenou cibuli, čočku, upečenou dýni. Suroviny na dresink smícháme v malé misce, přilijeme do salátu, osolíme a vše důkladně zamícháme.

Mléčná polévka se zelenými fazolkami a koprem

Toto je hodně stará klasika – jedněmi nenáviděná a jinými naopak milovaná zelená fazolka ve smetanové polévce s bramborem a koprem. Je potřeba to zkusit – ono to vůbec není špatné! Přece jenom ty školní jídelny nebyly až tak zlé, co myslíte? ☺

1 cibule, 4 pl olivového oleje, 2 brambory, 1 mrkev, 1 l sójového mléka, 200 ml vody, 1 lžice polévkového koření Würzl, 1 čl mořské soli, 2 malé bobkové listy, 2 kuřičky nového koření, 200 g zelených fazolek, 3 pl citrónové šťávy, 1 lžice kukuřičného škrobu, 1dl sójové smetany

Cibuli nakrájíme na jemno a vložíme do hrnce s rozpáleným olejem. Osmazíme do růžova, zalijeme mlékem a vodou. Vložíme na kostky nakrájené brambory, mrkev, bobkový list, nové koření, polévkové koření a sůl.

Přivedeme k varu a na mírném ohni při občasném míchání vaříme, dokud brambory nezměkknou. Pozor hlavně na začátku, dokud se polévka nezaváří, mléko má tendenci se připálit. Přidáme opané, na kousky nakrájené fazolky a vaříme asi 5 minut.

Škrob vložíme do malé misky, zalijeme trochou vody a rozmícháme vidličkou. Pozvolna přiléváme do polévky, dokud nedocílíme vyhovující hustoty. (Je možné, že nebude ani potřeba, že se polévka postupným vařením sama zahustí.) Dochutíme citrónem, dle potřeby dosolíme. Odstavíme z plotny a necháme pod pokličkou asi 10 minut dojít.

Nakonec vlijeme sójovou smetanu, zasympeme nasekaným koprem a zamícháme. ●

Komu se nelení...

Dokončení ze strany 5

červeného pepře, česnek, zázvor, sójovou omáčku s nízkým obsahem sodíku nebo karamelizovanou cibuli.

Mikrozelenina, slyšeli jste to?

Baby špenát má zřejmě vyšší obsah fyto-nutrientů než odrostlé špenátové listy, co tak ale vyzkoušet opravdový baby špenát – ve formě „mikro“, tedy mladé sazenice listové zeleniny? Nutriční analýza pětadvaceti nejčastěji prodávaných mikro-zelenin odhalila, že mají výrazně vyšší obsah nutrientů. Kupříkladu mladé sazenice červeného zelí mají šestkrát vyšší koncentraci vitamínu C než zralá hlávka a téměř sedmdesátkrát více vitamínu K. Mikro-zelenina je dokonalá záležitost pro netrpělivého zahradníka – vyrostete do potřebné velikosti během jednoho nebo dvou týdnů.

Závěr

Zdá se, že listová zelenina je opravdu tou nejzdravější potravou na naší planetě. Pokud jde o poměr nutričních hodnot a kalorií, nic lepšího nenajdete. Experimentujte, inovujte, podrobte svou chuť zkoušce, hrajte si a naučte své chuťové buňky, aby si listovou zeleninu dokázaly užít.

Ať už ji propašujete do osvěžujícího smoothie, přidáte do omáček a dresinků, použijete jako základ mnoha jídel nebo budete jíst jako součást velkého salátu mnoha chutí a vůní – udělejte, co se vám zlíbí. Vaše tělo vám poděkuje za každé sousto listové zeleniny, které sníte.

Příklady: Římský salát, špenát, mangold, listy vodnice, hlávkový salát, polníček, rukola, nať z červené řepy, kapusta, kadeřávek (černý, zelený a červený), mix baby salátů, listy šťovíku, petržele, máta, brukev sitinovitá...

Velikost porce: 1 šálek syrové nati, nebo 1/2 šálku vařené. Denní doporučená dávka: 2 porce denně. ●

Přetnout zakletý...

Dokončení ze strany 21

krmíme zvířata potravinami, které mohou jíst lidé – obilím, sójou nebo rybami.

Pokud se nepletu, v západní Evropě spotřeba masa klesá a uvědomělý konzumerismus je na vzestupu. Nicméně v dalších zemích lidé konzumují více masa, jak se jejich ekonomická situace zlepšuje – maso je symbolem sociálního statusu. Jak bychom měli přistupovat k tomuto problému?

Myslím si, že bychom měli tuhle otázku řešit na úrovni politiky a příslušných opatření. Moje organizace stále častěji vyjednává s vládami o zákonech, které je podle našeho mínění nutno přijmout. Stále častěji vyjednává také s korporacemi o rostlinných alternativách. Doporučujeme: „Dejte kuřatům více prostoru a prodávejte méně kuřat za vyšší cenu.“ Zároveň ale neočekáváme, že by lidé měli jíst méně kalorií; obhajujeme, že by měli více kalorií přijímat z rostlin.

Takže zemědělská výroba by podle vás měla být kontrolována striktními regulacemi?

Ano, protože vlády předtím prosadily zákony, které nám přinesly průmyslový chov zvířat. Ten podporuje vysokou konzumaci masa, ta obratem podporuje více průmyslového chovu, což zase podporuje vyšší konzumaci masa – je to začarovaný kruh. Potřebujeme, aby se roztočil zpátky, na opačnou stranu, potřebujeme, aby vlády prosadily zákony a opatření, které změní náš zemědělský systém.

Co byste doporučil lidem, kteří jedí průmyslově vyráběné maso a zvažují změnu?

První věc, kterou by měli udělat, je přechod na maso, mléko a vajíčka v biokvalitě nebo od zvířat chovaných na pastvě, a také snížení množství konzumovaného masa ve prospěch lepšího masa a rostlinné stravy. To by asi bylo moje první doporučení. A potom se určitě zapojit do kampaně. Během vytváření lepší potravinové budoucnosti totiž potkáte lidi, kteří o těchto otázkách hodně vědí. Takže bych asi řekl: „Pojďte do toho s námi.“ ●

countrylife

BIO DOŽÍNKY

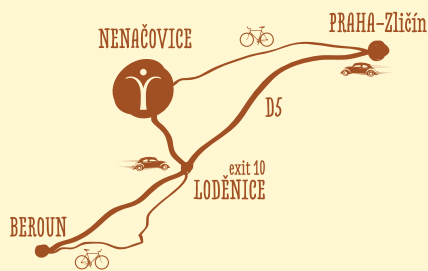
Nenačovice u Berouna

10. září 2017

neděle 10–17 hodin v areálu Country Life

Přijďte s námi příjemně strávit druhou zářijovou nedělí!

GPS: 50°1'5.859"N, 14°8'11.868"E



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT:

- prodej biopotravin, čerstvého pečiva, ovoce a zeleniny, přírodní kosmetiky a ekologické drogerie
- koncert
- bohatý program pro děti
- zajímavé přednášky
- cooking show
- exkurze v biopekárně
- čajovna



Vstupné 30 Kč, děti ZDARMA.

VÍCE NA: www.biodozinky.cz | www.countrylife.cz



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

