

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

3/2017

prameny

květen–červen
ročník XXIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

S košťály proti rakovině 4

Jak mluvit se svým mužem 16

Konec éry masa? 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. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...

Rubrika: Polévky



Všichni hněv a riziko infarktu

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

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

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

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivě nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

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

Rubrika: Záliby a dresinky



Milí čtenáři,

Jak již víte, návštěva pošty nepatří zrovna k mým oblíbeným disciplínám či preferovaným způsobům, jak trávit volný (či pracovní) čas. Možná jste na tom někdo podobně – a tak mi rozumíte. ☺ Nedávno jsem měl ale u okénka zážitek, který mne poněkud probudil z apatie, jíž na poštách (střídám je ☺) již někdy propadám.

Přinesl jsem několik zásilek o stejné gramáži, které jsem si doma předem zvážil na kuchyňské váze, již jsem si na chvíli dovolil propůjčit od jedné velmi aktivní (stále vaří) členky naší poměrně rozvětvené rodiny.

„Ty jsou všechny stejné,“ povídám pracovníci na přepážce v zájmu urychlení celé operace. (Měl jsem již i spočítané, kolik budu celkem platit.) Žádná reakce. Asi mne neslyší, mám slabý hlásek, povídám si. „Ty jsou všechny stejné,“ zvýšil jsem o něco „volume“ neboli hlasitost. Opět nic... Něco pro cholericu! ☺ Pracovnice dále rozvážně a s důstojností odpovídající jejímu věku převažuje jednu zásilku po druhé. Hm, to jsem blázen... „Vy mi nevěříte?“ svítá mi konečně. „Já nevěřím nikomu,“ odpovídá ona dosud nemá žena, bez toho, že by pozvedla zrak. „Víte, kolikrát jsem se už spálila?“

„Nevěřím nikomu. Víte, kolikrát jsem se už spálila?“ A tak mi bylo oné dobré ženy líto. Jaký to asi musí být život, nevěřit nikomu...

Před pár dny propustili z vězení Marka Dalíka, známého lobbistu z éry premiéra Topolánka. Ten už nevěří českému státu a chce se odstěhovat jinam. Myslí si, že se k němu „naše země, ani lidé v této zemi nezachovali dobře“ (citace ze serveru Neolivní).

Milí čtenáři, věříte někomu? Aspoň mně (když už nikomu jinému)? ☺ Já jsem se rozhodnul důvěřovat, i když jsem se již také (jako jistě každý) mnohokrát spálil. Přijde mi to jako lepší a schůdnější cesta, než nedůvěřovat nikomu. A tak důvěřuji těm, kdo si objednájí časopis nebo knihu, které jsme vydali (viz nově magazinzdрави.cz/knihy) a jež jim pošlu, že je i zaplatí. ☺ Důvěřuji, že mi v autoopravně opraví vůz – byť už je tam tři týdny, zatím jen slibují a nic moc se neděje... (Co mi ostatně zbývá. ☺)

Víra či důvěra jsou pro život nezbytné a důležité. Tragédií našeho národa možná je, že víru většina z našich spoluobčanů nemá – a ani o ni nestojí. A s důvěrou jsme na tom mnozí asi podobně jako ta pracovnice na poště – nebo Marek Dalík. Máme zkrátka své zkušenosti...

Ona paní na přepážce mne dostala. Zmohl jsem se pouze na lakonickou odpověď: „Musíte to mít v životě těžké...“

Protože, milá paní – a milí čtenáři – je tady Někdo, v koho je možné věřit a komu je možné důvěřovat. Pozvedně svůj zrak! I kdyby všichni zklamali, tak On ne. A když chodíme s Ním, jakkoliv život nebývá lehký, stává se (přínejmenším) snesitelným. Říká nám: „Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a naleznete odpočínutí svým duším.“

To vám i sobě na každý den přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

přírodní léčba

4 S košťály proti rakovině

rozhovor

8 Zdraví a životní dekády

zdraví a nemoc

10 Užírá vás něco zevnitř?

newstart

11 Alkohol a my, lidé

vitamíny a minerály

12 Vápník a vegetariáni

mýty a omyly

14 Jak je to s glykemickým indexem

partnerské vztahy

16 Jak mluvit se svým mužem

encyklopedie

17 Amarant, dárek od Indiánů

děti a rodiče

18 Sedm zásad kázně, jíž učí sám život

duševní zdraví

19 Hudba zlepšuje duševní výkonnost

životní styl

20 Konec éry masa?

ekokoutek

22 Zájem o eko výrobky roste

k zamyšlení

24 Ježíš a Samařanka

produkty a recepty

26 Italská inspirace

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec
redakce@pramenyzdрави.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 1803-5973

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec, tel. 226 886 861, 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdрави.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

S košťály proti rakovině

Když jsem učil studenty medicíny na Tufts University, měl jsem jednu přednášku o úžasné nové terapii jménem „ecilo korb“, hovořil jsem o všech důkazech hovořících v její prospěch a o všech skvělých věcech, jež dokáže.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Die*. Vydává nakladatelství Noxi.

Tepřve poté, co moji studenti začali zoufale pátrat po tom, kde by onu věc mohli nakoupit do zásoby a předepisovat ji svým budoucím pacientům, odhalil jsem, že se někde stala chyba. Omluvil jsem se za svou „dyslexii“ a připustil, že z nějakého nepochopitelného důvodu jsem napsal název tohoto druhu zeleniny v obráceném pořadí. Celý čas jsem samozřejmě hovořil o brokolici. ☺

Brukvovitá (košťalová) zelenina, jako je právě brokolice, má potenciál bránit poškození DNA a šíření metastáz, aktivovat obranu proti patogenům a polutantům, pomáhat při prevenci lymfomu, podpořit enzymy umožňující detoxikaci jater, zaměřovat se na rakovinné kmenové buňky a snižovat riziko rakoviny prostaty.

Experti se domnívají, že základní složkou, odpovědnou za všechny tyto výhody, je sulforafan, který se tvoří takřka výhradně jen

v brukvovité zelenině. Proto má tento druh zeleniny své místo v mém každodenním tuctu nejzdravějších potravin. Vedle toho, že je slibným činitelem s účinky proti rakovině, může brukvovitá zelenina také pomoci chránit váš mozek a zrak, redukovat alergické záněty horních cest dýchacích a zmírňovat cukrovku 2. typu.

Nedávno byla úspěšně vyzkoušena i jako pomocný prostředek při terapii pro autisty. Dvojitě zaslepený randomizovaný a placebem kontrolovaný test, který byl uskutečněn u autistických chlapců, dospěl k závěru, že dvě až tři porce košťalové zeleniny, odpovídající potřebné denní dávce sulforafanu, zlepšily během několika týdnů sociální interakci a verbální komunikaci a zmírnily projevy nestandardního chování. Za příznivým účinkem zřejmě stojí role, kterou sulforafan hraje jako detoxikační prostředek.

Strategie pro nárůst tvorby sulforafanu

Tvorba sulforafanu v košťalové zelenině je velmi podobná chemické reakci, kdy dojde k rychlému vzplanutí hořlavé látky. Vyžaduje prekurzor sulforafanu a enzym zvaný myrosináza, inaktivovaný při vaření (ačkoliv brokolice uvařená v mikrovlnce si podle všeho zachovává určitou schopnost působit proti vývinu rakoviny). To může vysvětlovat, proč v laboratorních podmínkách pozorujeme dramatické potlačení růstu rakovinových buněk, když přijdou do styku se syrovou brokolicí, květákem či růžičkovou kapustou, avšak sotva nějakou změnu, když tuto zeleninu povaříme. Kdo by ale chtěl jíst syrovou růžičkovou kapustu? Já ne. ☺ Naštěstí existují způsoby, jak zachovat přínosy, které košťalová zelenina skýtá, i když ji povaříme.

Jakmile se zakousneme do brokolice, je to podobné, jako když prudce vzplane nějaká hořlavá látka. Když syrovou brokolici (nebo kterýkoli jiný druh košťalové zeleniny) nasekáme nebo rozžvýkáme, prekurzor sulforafanu se smísí s myrosinózou. Vzniká sulforafan, zatímco zelenina je nakrájena na podložce nebo leží ve vašem žaludku a čeká na nadržování. Ačkoliv se enzym vařením zničí, jak prekurzor, tak konečný produkt jsou odolné vůči vysoké teplotě. Takže celý trik je následující: použijte metodu, kterou označuji jako „nakrájej a uchovej“ – možná bych ji měl nazvat „nakrájej a čekej“. ☺

Když rozkrájíte brokolici (nebo růžičkovou kapustu, kadeřávek, kapustu, květák či kteroukoli jinou brukvovitou zeleninu) a pak počkáte čtyřicet minut, můžete ji vařit, jak dlouho chcete. Tou dobou se už vytvořil sulforafan, takže není zapotřebí, aby se z enzymu získal maximální užitek. Svou práci už odvedl.

Vzhledem k tomu, co jsem vám právě vysvětlil, vám bude asi jasné, že většina lidí vaří brokolicovou polévku nesprávně. Nejdříve totiž brokolici povaří, a pak ji rozmixují.



Košťaloviny se nedají vynachválit. Tento druh zeleniny dokáže pro vaše zdraví vykonat zázraky, ať už se jedná o boj s postupující rakovinou, posilování obranných schopností organismu proti patogenům a polutantům či pomoc při ochraně mozku nebo zraku a další přínosy.

Když ji ale mixujete, směšuje se tak pouze prekurzor s enzymem, který byl předtím inaktivován vařením. Udělejte to v opačném pořadí: nejdříve zeleninu nakrájejte na malé kousky, pak počkejte čtyřicet minut a teprve potom ji povařte. Tímto způsobem maximalizujete výnos z produkce sulforafanu.

Zmražené produkty – ano či ne?

A co takhle zmražená brokolice a další košťáloviny? Brokolice, zmražená tradičním způsobem, ztrácí schopnost tvořit sulforafan, protože je nejdříve blanširovaná (krátce povařená) a teprve potom jde do mrazicího boxu, a to za jediným účelem – aby se v ní inaktivovaly enzymy. Pomocí tohoto procesu vydrží zelenina déle v mrazicích boxech supermarketů, když ji ale následně rozmrazíte, enzym je inertní. V tom okamžiku už je jedno, jak dlouho zeleninu krájíte nebo jak dlouho čekáte před vařením – žádný sulforafan už nevznikne. Z toho důvodu se možná během laboratorních testů ukázalo, že čerstvý kadeřávek potlačuje růst rakovinových buněk až desetkrát více nežli zmražený.

Zmražená brukvovitá zelenina je plná prekurzoru, jenž vzdoruje vysokým teplotám. Můžete získat velké množství sulforafanu tím, že do této zeleniny vrátíte enzymy. Když povaříte brokolici, zabráníte tím vzniku jakéhokoli významnějšího množství sulforafanu právě kvůli inaktivaci enzymu. Když ale k povařené brokolici přidáte pomletý hořčičný prášek, výrazně tím povzbudíte tvorbu sulforafanu. Pak je to skoro totéž, jako byste ji jedli syrovou.

Pokud tedy nemáte čtyřicet minut času mezi krájením a vařením, nebo pokud používáte pouze mraženou zeleninu, posypejte košťáloviny trochou prášku z hořčice sareptské, než se do ní pustíte, a dosáhnete téhož efektu. Bílá ředkev, ředkvička, křen a wasabi (japonský křen) jsou také všechno druhy brukvovité zeleniny a mohou mít stejný účinek. Můžete i k vařené zelenině přidat malé množství čerstvé listové zeleniny. Když tedy přidám pár kousků červeného zelí k hotovému jídlu, nejenomže tím vytvořím nádhernou oblohu, chutnou a křupavou, navíc si zajistím enzym, produkující sulforafan.

Jedním z mých prvních úkolů bývalo každé ráno nakrájet zeleninu na zbytek dne, samozřejmě s použitím metody „nakrájej a uchovej“. Teď, když už mám k dispozici „projekt hořčičný prášek“ je každý den zapotřebí udělat o jednu věc méně. ☺

Zelí vs. brokolice

Podobně jako používám otevřenou plechovku fazolí v ledničce k tomu, aby mi připomněla, že mám každé jídlo obohatit o trochu

fazolí, máme v boxu na zeleninu vždy fialové (nebo červené) zelí, abychom si mohli svou stravu vždy vylepšit trochou barev a křupavosti. Takřka každý pokrm ozdobím na nudličky nakrájenými listy. Červené zelí není drahé, je snadno dostupné, v ledničce vydrží týdny (ačkoliv pokud tam vydrží, znamená to, že ho jíte málo ☺) a v poměru má více antioxidantů



tů než cokoli jiného, co najdete v regálech se zeleninou. Jsou jistě zdravější druhy potravin, které si můžete koupit, ne však za stejné množství peněz. Kupříkladu fialové zelí může mít až třikrát větší intenzitu antioxidantů na jednotku ceny než borůvky. Pokud jde o levnou a zdravou stravu, nemůže zelí nic porazit. Nebo snad ano?

Poté, co zelí nakrouháte a vyhodíte, co se nehodí, stojí jeden plný šálek možná 10 Kč. Výhonky brokolice – pokud si je vypěstujete sami – mohou být ještě levnější. Semínka lze koupit na internetu nebo v obchodech se zdravou stravou, a to za přibližně 100 korun za 100 g, což představuje asi patnáct šálků. Co se týče obsahu sulforafanu, mohou tak představovat okolo šedesáti šálků celé brokolice. Takže brokolice výhonky, vypěstované vlastními silami, poskytnou zdroj zeleného sulforafanu za přibližně dvě koruny na den.

Nechat brokolice semínka naklíčit je snadné. Stačí zít zavařovací sklenici se skleněným víčkem, dát do ní lžici semínek, nechat je přes noc namočené ve vodě, ráno vodu slít a pak je už jen dvakrát denně rychle propláchnout vodou a vodu zase slít. Většina lidí čeká asi pět dní, dokud semínka nezačnou plně klíčit (vypadají pak jako naklíčená vojtěška), moderní věda však tvrdí, že obsah sulforafanu je nejvyšší osmačtyřicet hodin potom, co jsou semínka poprvé namočena do vody. Každý den můžete své

rodině nabídnout několik hrníčků čerstvého produktu, aniž byste museli jít do obchodu. ☺

Doplňky stravy?

Pokud nemáte rádi chuť košťáloviny a přesto byste chtěli užívat přínosy, které poskytuje sulforafan, proč nevyzkoušet doplňky stravy, které jsou v současnosti na trhu? Výzkumníci nedávno otestovali nejpropagovanější z nich. BrocoMax se pyšní tím, že v každé kapsli je ukryt ekvivalent čtvrt kilogramu brokolice.

Osobám, které se testu zúčastnily, bylo podáváno buď šest kapslí, nebo jeden šálek brokolice výhonků. Náhražka vykazovala stova nějaký účinek, zatímco výhonky měly za následek, že hladina sulforafanu v krvi vzrostla osmkrát, přičemž jejich cena byla osmkrát nižší než u náhražky brokolice. Výzkumníci proto došli k závěru, že „data poskytují další důkazy o tom, že množství sulforafanu, které je k dispozici, je dramaticky nižší, když zkoumané osoby konzumují náhražky brokolice na rozdíl od čerstvých brokolice výhonků.“

Košťáloviny – brokolice, růžičková kapusta, zelí, květák, kapusta, křen, kadeřávek, brukev, ředkvička, bílá ředkev, vodnice, potčnice – se nedají vynachválit. Tento druh zeleniny dokáže pro vaše zdraví vykonat zázraky, ať už se jedná o boj s rakovinou, posilování obranných schopností organismu proti patogenům a polutantům či pomoc při ochraně mozku nebo zraku a další přínosy. Navíc můžete tuto zeleninu využít v kuchyni při hře na šilného vědce a manipulovat s chemickými procesy s cílem maximalizovat užitek pro zdraví. ☺

Doporučená dávka je 1 porce denně. To představuje: 1/3 šálku nasekané zeleniny, 1/4 šálku výhonků růžičkové kapusty nebo brokolice anebo 1 polévkovou lžici křenu. ●

Nepřestávejme se učit

Výsledky některých studií ukazují na souvislost mezi nižším vzděláním a vyšším rizikem onemocnění Alzheimerovou chorobou.

Přesný důvod tohoto vztahu není známý, někteří vědci se ale domnívají, že čím více používáme svůj mozek, tím více synapsí se vytváří – to nám ve stáří poslouží jako dobrá rezerva. Je ale také možné, že je obtížnější odhalit Alzheimerovu chorobu u lidí, kteří často procvičují svůj mozek anebo mají vyšší vzdělání.



Jedny hranolky – a chemii k tomu

Jakoby rychlé občerstvení nemělo dost špatnou reputaci, výzkumníci z George Washington University zjistili, že je s ním spojen ještě další nepříjemný problém.

Podle výsledků nedávné studie totiž mívají lidé, kteří často jedí v restauracích typu fast-food, výrazně vyšší hladinu ftalátů v krvi. Ftaláty jsou chemikálie, které se běžně užívají pro výrobu produktů, jako jsou mýdla či make-up. Vědci se domnívají, že se jedná pravděpodobně o výsledek procesu, kterým je jídlo připravováno.

Ftaláty jsou spojovány s řadou nepříznivých zdravotních účinků, mezi ně patří i vyšší výskyt neplodnosti, a to zvláště u mužů.

Environmental Health Perspectives

Odpověď je v otázce

Něco změnit může být těžké. Tajemství, jak dosáhnout trvalých změn, však může být jednodušší, než si myslíte. Podle výsledků nové studie je klíčovým opatřením pro změnu návyku klást ty správné otázky. Pokládání otázek totiž vytváří právě tak velkou míru nepohodlí, která člověka motivuje ke změně. Místo toho, abyste řekli: „Měla by sis začít“, zkuste tedy zformulovat totéž otázkou: „Máš v plánu vyhradit si nějaký čas na cvičení?“

Ať už se snažíte pomoci ke změně druhému anebo se o ni snažíte sami, odpovědí je otázka, nikoliv doporučení.



Pohyb bez námahy

Trocha pohybové aktivity zlepšit zdraví. Vyzkoušejte několik jednoduchých receptů, při nichž se nezapotíte.

Když telefonujete, vstaňte. Přerušování dlouhého období sezení působí pozitivně na metabolismus. Pomáhá třeba i jen se na minutu či dvě postavit.

Umývejte nádobí ručně. Umývání a utírání nádobí představuje miniaturní rozcvičku pro vaše ruce.

Neposílejte e-maily. Jste-li v kanceláři, namísto zaslání e-mailu vstaňte, vezměte si telefon a v chůzi zavolejte adresátovi. Doma napište dopis a odnesťe jej do poštovní schránky.

Nesedejte si v dopravním prostředku. Jedete-li tramvají, autobusem nebo metrem, stůjte, lehce se držte a udržujte rovnováhu. Posílí se tím některé svalové skupiny.

Pět důvodů, proč milovat bratra či sestru

Výzkum ukazuje, že nebýt jedináčkem prospívá. Jak?

Sourozenci nás činí méně sobeckými. Již od dětství se v člověku rozvíjí větší empatie vůči druhým. Máte-li sestru, může vás to uchránit před pocity samoty, viny, strachu a nelásky. Starší lidé, kteří mají sourozence, s nimiž mohou sdílet vzpomínky, mívají lepší morálku – což zlepšuje kvalitu jejich života. Podle výsledků jednoho sledování měli sourozenci (a milované osoby) nejsilnější vliv na to, jak zdravě člověk žil.

A silná sociální vazba na bratra či sestru prodlužuje život. Lidé, kteří mají narušené vztahy s nejbližšími anebo nikoho nemají, umírají v průměru o sedm let dříve než ti, kteří si vytvořili pevná pouta s milovanými osobami.



Cyberchondrie: krůček od vás

Osm z deseti lidí hledá lékařské informace na internetu. I když web může být užitečným nástrojem k určení diagnózy, jeho užívání někdy vede k tzv. cyberchondrii (což je hypochondrie v počítačovém prostoru), kdy lidé ve snaze určit si diagnózu, docházejí k těm nejčernějším závěrům. Využíváte-li internet i za tímto účelem, pamatujte si následující:

Ne všechny webové stránky přinášejí aktualizované a spolehlivé informace. Internet obsahuje mnohem více informací o těžkých onemocněních než běžných zdravotních problémech. Nenechte se zmást množstvím informací týkajících se vzácných chorob. Skutečnost, že je snazší nalézt špatné než dobré zprávy, ještě neznamená, že pro vás platí ten nejhorší scénář.

Součástí snahy porozumět problému, který vás trápí, by měl být váš praktický lékař.



Nejproblématictější léta

Mnohá maminka se obává, jak přežije nejranější léta svého potomka – a potom jeho pubertu, období dospívání. Ukazuje se však, že nejproblématictějšími obdobími pro matku bývají v mnoha případech léta předcházející, tedy deset až dvanáct let. Mateřské deprese jsou totiž nejčastější právě tehdy.

Není však třeba zoufat, to nejhorší pomine a věci se – aspoň podle vědců – začnou pomalu zlepšovat.

Development Psychology



Proč ten spěch?

Vědci zjišťují, že lidé, kteří jedí pomalu, a to do té doby, kdy jsou nasyceni, jsou vystaveni nižšímu riziku, že budou mít nadváhu, oproti těm, kteří jídlem doslova prolétnou a pořádně se nacyou.

Pokud si chcete na jídle opravdu pochutnat – a to bez toho, že byste třeba i o svátcích přibrali byt jen kilo – zpomalte a začněte praktikovat „řízené jezení“: zvykejte pomalu, mezi sousty odkládejte vidličku, soustředte se na to, abyste dobře dýchali a vychutnávejte si vůni pokrmu.

Zdraví a životní dekády

Skoro každá jeho kniha je bestsellerem. Nejprve napsal čtenářský hit *Návod na přežití pro muže*, o pár let později přidal neméně úspěšný *Návod na přežití pro ženu*. Jen v Česku se od tohoto autora prodalo více než 400 tisíc výtisků.

Rozhovor s Igorem Bukovským připravil Milan Eisenhammer. Přetištěno z časopisu *Téma* 8/2017.

Slovenský lékař Igor Bukovský (50) se otázkám výživy věnuje skoro třicet let. Na začátku této cesty se stal vegetariánem, ale nikomu to nevnucuje.

Ve vašich knihách čtenáři najdou spoustu tipů, jak bojovat s různými nemocemi změnou jídelníčku a konkrétními potravinami. Máte recept i na obyčejnou chřipku?

Na mě fungují ořechy, syrový česnek, zvýšená dávka ovesných vloček, plus ovoce a zázvorový čaj. Pak stoprocentní mrkvová a řepová šťáva a hodně vody. A když to nezabere, tak coldrex nebo ibuprofen. Žádné céčko v tabletách. To podle mě nemá efekt. A ještě jsem zapomněl na zinek. Ten může být na přechodnou dobu v tabletkách. Při zánětech hrtanu, nosohltanu či průdušek se cucá každé tři hodiny. To opravdu potlačuje zánět a zkracuje dobu onemocnění. A na virová onemocnění platí černý bez.

V jaké podobě?

Buď klasický bezový čaj, několik šálků denně. Nebo si můžete na sezonu chřipky připravit vlastní extrakt. Sušený bezový květ se zalije vodkou. Měsíc se nechá louhovat, pak se přecedí a užívá se to jako prevence – jedna až dvě čajové lžičky denně. V rámci léčby pět až deset lžiček.

Existují na to dvě studie – jedna z období těžké chřipkové epidemie v Izraeli v roce 1992. Tehdy dávali lidem extrakt z bezu v tabletách. Druhá část dostávala placebo. A ten extrakt působil dokonce lépe než lék na chřipku. A totéž se potvrdilo i v Norsku v roce 2002.

Máte taky něco na kocovinu?

To moc nemám. V životě jsem nebyl opilý tak, že bych druhý den měl kocovinu. Mám ale představu, co to je. Jednou jsem na plese, před kterým jsem běžel v lese asi 15 kilometrů, vypil víc šampaňského. Byl jsem v pohodě, na vše si pamatuju, jen jsem ráno měl

strašnou migrénu, ke které mám dispozici. Na odbourávání alkoholu velmi pomáhá fruktóza, třeba med. Někdo radí při konzumaci alkoholu pít pomerančový džus nebo jiný zdroj céčka. Ale pozor – kvůli té kombinaci se můžete rychleji opít, protože alkohol se dostane do krve rychleji. Takže si ten med dejte, až když řešíte tu kocovinu.

Co pomáhá proti migréně? Slyšel jsem, že by se nemělo pít kafe.

Znám lidi, kteří vám odpřísáhnou, že když vypijí kávu s citronovou šťávou, tak jim migréna do půl hodiny zmizí. Poslední dva tři roky studuji záležitosti okolo střevní mikroflóry. Hodně migérm pochází ze střeva. Z něj se dostane do krve něco, co naruší cévní tlak v mozku a odstartuje to migrénu.

Loni v srpnu jste oslavil padesátiny. V knize *Návod na přežití pro muže* máte kapitoly rozdělené podle dekád. Píšete, že lidé kolem dvaceti let bojují nejvíce se stresem. Byl to i váš případ?

Ve dvaceti jsem se oženil a ještě jsem čtyři roky studoval na lékařské fakultě. Měli jsme jeden příjem, manželka pracovala jako právnička. Snažil jsem se nějak přispět. Žili jsme v garsonce bez ledničky. Třináctkrát jsme se stěhovali, než jsme si pořídili bydlení. Dnes by to mladí asi považovali za velmi těžké období, ale pro nás to bylo celkem normální. Žil jsem v jiné době. Tehdy jsem ještě závodně plaval. Trénoval jsem čtyři až šest hodin denně.

Už tehdy jste věděl, co jíst?

Právě že vůbec! Po tréninku jsem vyhledával cokoli, co mi rychle doplní kalorie. Čokoládu Studentská pečeť, slazené tučné mléko Salko nebo arašidy v čokoládě. Jsem si jistý, že kdybych jedl už tenkrát správně, osobní rekordy bych měl o něco lepší.

Třicátníci podle vás začínají bojovat se snižujícím se spalováním tuků. Byl to i váš



problém, když jste skončil s vrcholovým sportem?

Skončil jsem sice se sportem na vrcholové úrovni, ale sportuji doteď. Je třeba se nepřestat hýbat. I když pro mě jít si dnes zaplavat není moc relax. Mám to spojeno s dřinou, ranním vstáváním a s bolestí, protože bez ní by nebyly výsledky. Hraju ale tenis, běhám a kondičně cvičím. Období věku 31-39 let je pro muže z hlediska nabírání hmotnosti opravdu rizikové. Budují kariéru, většina z nich má sedavé zaměstnání, domů přijdou večer unavení a něčím se nafutrují. Ti ženatí

vesměs nějaká ta kila navíc neřeší, protože si myslí, že své už mají jisté.

Takže vy jste po třicítce jídelníček výrazně měnit nemusel?

V roce 1989 jsem ukončil lékařskou fakultu, bylo mi čtyřadvacet. Už tehdy jsem se rozhodl pro oblast výživy. A po celou tu dobu jsem vegetariánem. Ale nikomu to nevnučuji, ani si nemyslím, že všichni lidé by měli být vegetariány. Každopádně studie ukazují, že vegetariánství je velmi zdravý způsob stravování.

I pro děti?

Ano. Můžete samozřejmě dítě stravovat riskantně jak na veganské stravě, tak na vegetariánské, či makrobiotické. Ale i na běžné stravě. Ta poslední je obzvláště riziková. ☺ Ovšem tím, že je běžná, se nepovažuje za riskantní, protože to dělá většina. A jak to dopadá? U dnešních dětí je zaznamenán velký nárůst alergických nemocí; i u těch malých je obrovský výskyt obezity. To souvisí se způsobem stravování. Správně sestavená vegetariánská strava je plnohodnotná pro všechny fáze života. To víme přinejmenším od roku 1986, kdy vydala oficiální stanovisko Americká dietologická asociace, která se dnes jmenuje Akademie pro výživu a dietetiku. V knize Dana Buettnera z National Geographic se dočtete, že vegetariáni a vegani z Kalifornie patří k pěti modrým zónám na světě, kde je nejvyšší podíl zdravých lidí nad sto let.

Kdo dál tam patří?

Japonský ostrov Okinawa nebo část ostrova Sardinie. Všude je ta strava rozdílná, ale platí, že všude nad živočišnou převažuje rostlinná potrava. Dnešní poznatky jasně ukazují, že bez vlákniny nebudeme zdraví. A ta je jen v rostlinných potravinách.

Píšete, že čtyřicátníci začínají bojovat proti chorobám. Jak to bylo u vás?

Nemám žádný dlouhý seznam diagnóz. Ale ve věku 40-49 let se opravdu objevují první zdravotní problémy. Vyšší krevní tlak, žlučové kameny, pálení žáhy, možná něco s prostatou nebo trávením. Tak nás tělo začne upozorňovat, že asi nejdeme správným směrem. Je to období, kdy stále ještě můžeme přehodit výhybku. Začít se starat o své zdraví a jít lépe. Naneštěstí my muži jsme byli vychováni k tomu, že se nebrečí, a většina z nás před těmito varovnými příznaky zavírá oči. Jít k doktorovi bereme jako svoje selhání.

Byl to i váš příklad?

Měl jsem náročné období, vztahově, emočně a psychicky. Tehdy jsem měl problém s pálením žáhy a s vyšším krevním tlakem. A kladl

jsem si otázku, jestli mám i nadále právo mluvit o zdraví. Velmi jsem o sobě pochyboval, ale naštěstí jsem se měl čeho chytit, tedy dobrých stravovacích návyků. Kdybych žil jinak, tak by se ten problém určitě řešil tabletami. Takhle stačilo uklidit si v duši, protože tam je řada spouštěčů mnohých potíží.

Šel jste k psychologovi?

Ne, i když proti psychologům ani psychiatrům nic nemám. Někdy je opravdu třeba za nimi zajít, což naštěstí nebyl můj případ. Pomohl jsem si sám.

Existuje něco jako přírodní antidepresivum? Obalit si nervy čokoládou?

Čokoláda opravdu může být zdraví prospěšná, protože obsahuje antioxidanty a polyfenoly. Myslím tedy tu hořkou. A nemusí mít obsah kakaa 99 %, protože ta je podle mě jenom pro masochisty. ☺ Kupuji tu, která má 60–70 %. Nemělo by tam být mléko, které zhoršuje vstřebávání polyfenolů z kakaa. Ale tím určitě nemyslím, že se čokoládou můžeme přejídat...

Co je tedy tou pilulkou štěstí?

Nesnáším rady typu: „Mysli pozitivně.“ Ale nejlepší přírodní antidepresivum je podle mě meditace, modlitba anebo úsměv. Fantastická pomůcka v jakékoli krizi je vděčnost, to je strašně silný pocit, který nás přirozeně orientuje na dobré věci. Dává nám to úplně jiný pohled na svět a na život. Člověk v jakékoli situaci má za co být vděčný.

Konkrétně komu jste byl vděčný?

Rodičům?

Ano. A Bohu. A za to, že ráno vstanu a bije mi srdce. Celou noc pracovalo samo. Úžasný zážitek. Co dál? Fyzická aktivita je skvělé antidepresivum. Když jsem byl v životě ve stavech, že jsem se ani nemohl pohnout, rada „jdi si zaběhat“ byla strašně vulgární. Ale i v těžkých depresích se dá aspoň chůzí něčím pohnout. Důležitá je role přátel a rodiny. A hodně důležitá je i strava. Čím jíte mastnější a těžší jídla, tím je stav horší. I při léčbě klinické deprese se používá kyselina listová – tedy vitamin B₉. Třeba takové špenátové smoothie (mixovaný nápoj ze syrového ovoce nebo zeleniny, pozn. red.) s kiwi je dobrá volba. Neříkám, že vás to vyléčí z klinické deprese, ale může to pomoci.

Po padesátce nás podle vaší knihy čeká boj o další život. Oslavil jste ji nedávno. Je to pro vás zlom?

Jen při oslavě a několik dní po ní jsem měl pocit, že se asi něco děje, že bych se měl začít cítit přiměřeně svému věku. Protože

to se mi pořád ještě nepovedlo. Jsem pořád ještě velmi zvědavý a hravý. Lidé, kteří jsou příliš upnutí na čísla, ať už jde o hmotnost, věk nebo stav konta, nemůžou být v pohodě.

Na co si budete v této dekádě dávat pozor?

Když si budete opakovat, co vše vám hrozí za nemoci, tak se na to vlastně naprogramujete. Ale na druhou stranu určitě nefunguje popírání. Ženy, kterým je šedesát a strašně se snaží vypadat jako čtyřicátnice, bývají trochu směšné. Tím nemyslím ty, které jako čtyřicátnice vypadají přirozeně. A totéž platí samozřejmě i o mužích.

Po padesátce jsou naplánované preventivní prohlídky. Co byste neměl opomenout?

Nechystám se každé dva roky na kolonoskopii. Ještě jsem tam nebyl... Asi patřím do kategorie mužů, kteří svoje zdraví úplně nehýčkají. Dokud nemám nějaký problém, tak k lékařům nechodím. Ale nepatřím ani do druhé kategorie mužů, kteří svoje problémy neřeší vůbec.

V té první knize pro muže máte nejdůležitější kapitulu o srdečně-cévních chorobách. Na ně umírá polovina mužů. Jak snížit riziko těchto chorob?

Nejhorší je, když nám naroste obvod pasu. Tam všechno začíná. Muž, který má 94 centimetrů v pase a méně, má velmi nízké riziko cukrovky, aterosklerózy, mozkové příhody, ischemické choroby srdce i mnohých druhů rakoviny.

Kolik máte vy?

V rozmezí 86-90. Držet si ta čísla považují za součást pracovních povinností. Jak můžete důvěřovat obéznímu lékaři, který kouří? Jak může pacientům radit, aby zhubli a přestali kouřit? Muži, kteří zaznamenají největší nárůst nadváhy nebo obvodu pasu mezi 40. a 49. rokem, mají později i největší riziko vzniku Alzheimerovy choroby. Do 102 centimetrů jste v pásmu zvýšeného rizika, nad tím je třeba riziko cukrovky zvýšené až šestnáctinásobně. Držet si pas v normě znamená přiměřenou fyzickou aktivitu a vhodný jídelníček. Ideální je vydatná snídaně, střídavý oběd a lehká večeře. Nejhorší je být bez snídaně a naprat se večer. Jíme strašně moc nasycených tuků, které se nacházejí v živočišných potravinách. Tvrdění, že nové výzkumy říkají, že je to v pořádku, je mylné.

Užirá vás něco zevnitř?

Před třiceti lety byla lékařská veřejnost přesvědčena, že v pozadí tvorby vředů žaludku a dvanácterníku stojí spěch a ustaranost (tedy stres) plus pálivá koření.

Z knihy Johna McDougalla *Digestive Tune-Up*. K vydání připravují Prameny zdraví.



Jaká je realita? Lidová představa je, že pálivá koření, jako je pepř nebo kari, dokáží doslova vypálit díru do žaludeční sliznice. Vědecké studie však prokázaly, že tato koření obvykle žaludku neškodí. V jednom sledování se např. ukázalo, že pálivé feferonky způsobily problémy pouze u dvou ze dvanácti účastníků studie. Naopak u jedenácti ze dvanácti účastníků škodilo, když byl s jídlem podán aspirin.

Časem se ukázalo, že vředy a poruchy trávení nezpůsobují škodlivé myšlenky, ale škodlivá jídla. Jaká to tedy jsou, pokud pálivá koření mezi ně – přinejmenším na prvním místě – nepatří?

Na začátku 21. století mají vědci již jasnější před-

stavu, co způsobuje vředy a jak je léčit. Výzkum se v současné době soustřeďuje do tří oblastí: na tvorbu kyselin, na účinky léků a na bakterie (*Helicobacter pylori*). To jsou tři hlavní příčiny vředové choroby – tvorba kyselin z potravin, které jíme, dlouhodobé užívání protizánětlivých léků (např. proti artritickému bolestem) a aktivita bakterií, jimž se za přítomnosti výše zmíněných léčiv dobře daří.

Obsah živočišných bílkovin vede k překyselení

Primárním úkolem žaludeční kyseliny je strávit bílkoviny z potravy. Přirozeně tak se zvyšujícím se množstvím potravin s vysokým obsahem bílkovin, jako jsou maso, drůbež, ryby, mléčné výrobky a sýry, žaludek produkuje

více kyseliny. Živočišné bílkoviny přitom mají na svědomí tvorbu většího množství kyselin než rostlinné. Jedna studie např. ukázala, že při konzumaci sójové bílkoviny docházelo ke tvorbě kyselin o 30–40 % nižší než při konzumaci hovězí bílkoviny. Podle výsledků další velké studie dochází k peptickým vředům častěji při konzumování mléka, masa a chleba, podobně jako při vyšším příjmu tuků (včetně rostlinných tuků). Konzumace zeleniny byla na druhé straně spojena s nižším výskytem vředů.

Alkohol a léky

Alkoholické nápoje zvyšují tvorbu žaludeční kyseliny. Skutečným viníkem není však v tomto případě alkohol jako takový, ale dvě kyseliny, jež se při fermentaci vytvářejí v pivo a víno. Nejvyšší hladiny žaludeční kyseliny způsobovalo pití šampaňského, následovalo víno, sherry a pivo.

Nesteroidní protizánětlivé léky užívají miliony lidí. Mezi ty nejpobulárnější patří aspirin, Motrin, Advil či Naprosyn. Asi 15 procent těch, kteří často tyto léky užívají, onemocní s žaludečním vředem nebo vředem na dvanácterníku. Do devadesáti minut po požití jedné či dvou tabletek aspirinu se u většiny lidí projeví akutní poškození žaludeční výstelky, které se projeví její krvácením a naleptáním. Žaludeční kyseliny pak poškozenou tkáň dále rozrušují.

Většina pacientů s bolestmi kloubů, hlavy či dalších částí těla najde úlevu při přechodu na čistě rostlinný jídelníček a zdravý životní styl.

Hod'te to na bakterie

Od počátku 80. let, kdy dva věci izolovali bakterii, již se dostalo názvu *Helicobacter pylori*, vědci přišli na to, že tyto bakterie se nacházejí v žaludcích většiny pacientů s vředovou chorobou. V zemích, jako jsou Spojené státy, se odhaduje, že 25–50 procent obyvatel je infikovaných *H. pylori*, zatímco

Lidé, kteří užívají nesteroidní protizánětlivé léky a současně jsou infikováni *H. pylori*, jsou vystaveni přinejmenším šedesátinásobnému zvýšení rizika vzniku vředů.

v zemích třetího světa s nedostatečnou hygienou to může být i 70–90 procent. K většině infekcí dochází v dětství a bakterie se zřejmě přenášejí výkaly postižených osob. Roznáší je podle všeho i běžná moucha domáci. Přestože všichni postižení vykazují při vyšetření endoskopem projevy zánětu žaludku, většina z nich nepocítuje žádné příznaky onemocnění.

Navzdory tomu, že se předpokládá, že bakterie *H. pylori* je hlavní příčinou vředové choroby, u více než 80 procent infikovaných osob nikdy nedojde ke tvorbě vředu. Jaký je tedy faktor, jenž způsobí, že někteří onemocní, zatímco většina ne?

Víme, že lidé, kteří užívají nesteroidní protizánětlivé léky a současně jsou infikováni *H. pylori*, jsou vystaveni přinejmenším šedesátinásobnému zvýšení rizika vzniku vředů než ti, kteří nejsou infikováni a neužívají tyto léky. Navíc ti, kteří trpí malnutricí (tedy podvýživou), jež je způsobena konzumací typické západní stravy, jsou vystaveni vyššímu riziku tvorby vředů za přítomnosti *H. pylori*. Vědecký výzkum ukázal, že zdravá strava s množstvím ovoce a zeleniny, a tedy i vitamínu C, chrání před infekcí *H. pylori*. Zajímavé je, že v laboratorních podmínkách se ukázalo, že výtažky z některých rostlin, jako je česnek či tymián, chrání před množением bakterie *H. pylori*.

Antibiotika – pouze dočasné řešení

Standardní léčba vředové choroby u lékaře dnes probíhá obvykle v podobě „trojitě terapie“, která urychluje proces uzdravování. Pacient dostává dvojce silná antibiotika a jedno antacidum. Úspěšnost této léčby dosahuje 89–90 procent.

Vzhledem k tomu, že tato terapie s sebou nese vážná rizika a je velmi nákladná, doporučuji ji svým pacientům až jako poslední možnost – když jsou jasné známky toho, že prospěšné účinky převáží průvodní rizika. Tato terapie zřídka uleví při běžné poruše trávení, a proto by se neměla předepisovat pacientům s refluxem či dalšími podobami překyselení, pokud nemají vředy. Naneštěstí je vyhubení bakterie *H. pylori* léky pouze dočasné. Je pravděpodobné, že po skončení léčby se *H. pylori* do žaludku takto léčených pacientů opět vrátí.

I z tohoto důvodu je výhodnější postupovat přírodní cestou. Vědci zjistili, že jako mocné antibioidické činidlo proti *H. pylori* působí brokolice a brokolicevé klíčky. Doporučit se kromě celkově zdravé stravy dá také sklenice šťávy ze zelí denně – ve studiích se ukázalo, že zelná šťáva pomáhá při léčbě vředů a chronického zánětu žaludku. ●

Alkohol a my, lidé

Přestože ještě stále je u nás dost běžné zmiňovat potenciální zdravotní výhody provázející pití alkoholických nápojů, přibývá vědeckých důkazů, které vyvolávají vážné pochybnosti o tom, že by tomu tak mohlo být.

Z knihy Davida DeRose *Thirty Days to Natural Blood Pressure Control*. K vydání připravuje Centrum zdraví Eden.

Mnoho studií dnes například dokumentuje zvýšené riziko onemocnění rakovinou dokonce i při umírněném pití.

Někteří, a to dokonce i mezi lékaři, se stále snaží obhajovat výhody umírněné konzumace alkoholu. Avšak je pro ně čím dál tím těžší zastávat tento názor, neboť stále více údajů svědčí o toxicitě alkoholu. Tato skutečnost byla ještě zdůrazněna v roce 2015, kdy internetové stránky pro lékaře Medscape oznámily, že jejich nejčtenějším článkem se stala recenze s titulem „Žádné množství alkoholu není bezpečné“ (No Amount of Alcohol Is Safe).

Navzdory pokusům o vyvrácení, jež vždy následují další zveřejnění rizik, které konzumace alkoholu obnáší, není například pochyb o tom, že alkohol zvyšuje krevní tlak. Přibližně před deseti lety to australští vědci Beilin a Puddey vyjádřili takto: „Vztah mezi průměrnou konzumací alkoholu za týden, výškou krevního tlaku a prevalencí hypertenze je na celém světě konzistentní.“ Řečeno prostě: Čím víc budete pít, tím vyšší krevní tlak budete mít a tím většímu riziku hypertenze budete vystaveni.

V komentáři k výkumu, podle jehož výsledků červené víno krevní tlak nezvyšuje, stejní vědci uvedli: „Mírné užívání vína zvyšuje krevní tlak.“ Nakonec tato dvojice výzkumníků připomněla široké lékařské komunitě studii WHO z roku 2003. Tato studie přičetla alkoholu 16 % globálních hypertenzivních onemocnění.

Užívání alkoholických nápojů bylo dáno do souvislosti s řadou mechanismů, jež zvyšují krevní tlak. Mezi jinými dochází ke stimulaci sympatického nervového systému, zvyšování hladin látek, které vyvolávají smrštění krevních cév, interferenci s látkami, které naopak umožňují krevním cévám relaxovat, k úbytku hořčíku a/nebo vápníku a zvýšení oxidačního stresu (zčásti kvůli acetaldehydu, což je produkt metabolismu alkoholu).

Je pro mne překvapivé, že tak málo lidí ještě i dnes chápe, jakou kalorickou bombu alkoholické nápoje představují. Na váhu obsahuje alkohol téměř dvojnásobek kalorií než čistý cukr (přibližně 7 kalorií oproti 4 kaloriím na jeden gram). Je jasné, že pokud se snažíte zhubnout, nepotřebujete kalorie v pivu, vínu, nebo jiných alkoholických nápojích.

Ale možná ještě důležitější je skutečnost, že dokonce i velmi malá množství alkoholu působí nepříznivě na úsudek a morálně volní vlastnosti člověka. Existuje důvod, proč letecké společnosti netolerují žádnou míru alkoholu v krvi svých pilotů. Na jejich výkonu závisí mnoho životů – proto je třeba, aby kognitivní funkce pilotů byly na optimální hladině.

Mělo by tomu být u nás jinak? Životy každého z nás závisí na schopnosti správně se rozhodovat – a také uvádět tato svá rozhodnutí do praxe. ●





Vápník a vegetariáni

Vápník je potřebný nejen pro růst kostí a zubů, ale také pro mnohé procesy probíhající v organismu, jako jsou svalové kontrakce či nervosvalové vedení.

Z knihy Romana Pawlaka Na obranu vegetariánství. Vydaly Prameny zdraví (objednávky v redakci).

Dostatečný příjem a vstřebávání vápníku v těhotenství, kojeneckém období a dětství má velký význam především pro rychle rostoucí kosti. Pokud je příjem vápníku u těhotných a kojících žen nedostatečný, dochází u nich ke snížení minerální hustoty kostí – dítě si totiž odebírá potřebné množství vápníku z kostí matky. Riziko snížené hustoty kostí je značné zejména u žen, které otěhotněly krátce za sebou. Děti s nedostatečným příjmem nebo poruchou vstřebávání vápníku trpí křivicí a dalšími komplikacemi vyplývajícími z nesprávného vývoje kostí. Nedostatečný příjem vápníku u dospělých osob je jedním z faktorů přispívajících ke vzniku osteoporózy.

Údaje o doporučeném množství příjmu vápníku nejsou jednoznačné. Doporučení

jednotlivých států se od sebe poměrně značně liší.

Je potřeba pamatovat na to, že množství vápníku v organismu závisí nejen na jeho konzumaci, ale také na dalších faktorech, které ovlivňují jeho vstřebávání a vylučování organismem. Patří k nim například množství a druh konzumované bílkoviny, vitamínu D, fosforu, sodíku, oxalátů a kyseliny fytové a také intenzita a doba trvání fyzické aktivity. Podobně závisí na různých faktorech, nejen na množství přijatého vápníku, i vývoj kostí v období dospívání a údržba zdravých kostí u dospělých. Dále na to mají vliv i jiné faktory, jako je například kouření, pití alkoholu, tělesná hmotnost, vitamín K, draslík a také množství potravin obsahujících fytoestrogeny. Vitamín D pozitivně ovlivňuje vstřebávání

vápníku, kdežto kupříkladu oxaláty či kyselina fytová (což jsou složky obsažené například ve špenátu či obilninách) do jisté míry vstřebávání vápníku a také jiných prvků blokují.

Přestože jsou k zajištění dostatečného příjmu vápníku nejčastěji doporučovány mléko a mléčné výrobky, existuje mnoho rostlinných produktů s poměrně vysokým obsahem tohoto prvku. U těch, kdo jedí mléčné výrobky, 70 procent vápníku pochází z mléčných produktů. Vegetariáni si musí zajistit zásobení vápníkem z produktů, které jej obsahují v menším množství, a proto je u nich riziko výskytu nedostatku tohoto prvku větší.

Nelze si nevsimnout, že nejbohatším zdrojem vápníku jsou pro vegany produkty obohacené o vápník, jako je tofu nebo sójové mléko. Vegetariáni by si měli také uvědomit, že

vstřebávání vápníku z některých rostlinných produktů je velmi nízké. Například špenát obsahuje velké množství kyseliny šťavelové, jež vstřebávání vápníku do značné míry snižuje. V jednom výzkumu bylo při stejné konzumaci vápníku (200 mg) vstřebávání na úrovni 27,6 procenta z mléka a 5,1 procenta ze špenátu. K výrobkům s velkým obsahem vápníku a malým obsahem kyseliny šťavelové patří mj. brokolice, pekingské zelí, kadeřávek, jeden typ kapusty a listy ředkve vodnice. Vstřebávání vápníku z těchto produktů kolísá mezi 49 až 61 procenty. Vstřebávání ze sójových produktů, jako je sójové mléko či tofu, se pohybuje mezi 20 a 32 procenty.

Konzumace vápníku u vegetariánů a veganů záleží ve velké míře na etnickém původu a zeměpisném regionu. U vegetariánů a veganů z asijských zemí je příjem vápníku ve srovnání s vegetariány a vegany žijícími v západních zemích obvykle nižší. Přestože mají vegani v západních zemích k dispozici poměrně málo produktů bohatých na vápník, výzkum provedený skupinou vědců pod vedením dr. Haddada z Loma Linda University prokázal, že příjem vápníku u mužů veganů byl vyšší než u osob s tradiční stravou (715 mg vs. 680 mg). Když byl k výsledkům analýzy připočten vápník přijímaný s doplňky stravy, vegani do těla dodávali průměrně 840 mg a osoby, které jedly maso, pak 720 mg. Konzumace vápníku u 30 veganů (15 děvčat a 15 chlapců) v průměrném věku 17,5 let ve výzkumu provedeném ve Švédsku činila 538 ± 350 mg u děvčat a 517 ± 158 mg u chlapců. Konzumace vápníku u mužů veganů z Austrálie (v průměrném věku 31 let) činila 911 ± 417 mg. Výzkum s účastí 158 veganů z Německa prokázal příjem vápníku na úrovni 915 ± 346 mg u 100 procent veganů a 889 ± 340 mg u semiveganů.

Růst a zdraví kostí jsou často poměřovány tloušťkou kostí, kdy se měří minerální hustota kostí. Ve výzkumu provedeném dr. A. Marshem a jeho spolupracovníky byla hustota kostí u lakto-ovo-vegetariánů v průměrném věku 50 let podobná hustotě kostí u nevegetariánů. Když ale byla srovnávána hustota kostí u vegetariánů a nevegetariánů v průměrném věku 80 let, bylo zjištěno, že nevegetariánky v tomto věku měly ve srovnání s nevegetariánkami ve věku 50 let průměrně o 35 procent nižší hustotu kostí, kdežto u vegetariánů činil tento pokles pouze 18 procent. Tyto výsledky ukazují, že časem je

ztráta vápníku z kostí u vegetariánů nižší než u nevegetariánů.

V jiném výzkumu bylo zjištěno, že lakto-ovo-vegetariáni ve věku 60 až 98 let měli větší hustotu vřetení kosti. Srovnání hustoty kostí u vegetariánů v jiných výzkumech prokázalo, že lakto-ovo-vegetariáni mají podobnou hustotu kostí jako lidé s běžnou stravou. Oproti tomu tři ze čtyř výzkumů, které zkoumaly hustotu kostí u veganů, prokázaly nižší hustotu jejich kostí.

Kromě nepřímého měření vývoje kostí prostřednictvím zkoumání jejich hustoty je možné srovnávat riziko zlomenin kostí u osob s různým životním stylem. Ve výzkumu publikovaném v roce 2007 v časopise *European Journal of Clinical Nutrition*, jehož se zúčastnilo 7 947 mužů a 26 749 žen ve věku od 12 do 89 let, z toho 9 420 vegetariánů a 1 206 veganů, prokázali dr. Appleby a další vědci, že riziko zlomenin kostí je u vegetariánů stejné jako u osob konzumujících maso. V případě veganů bylo toto riziko o 30 procent vyšší. Po provedení dodatečných analýz, do kterých byl statisticky zahrnut příjem kalorií a vápníku, měli vegani riziko zlomenin



V některých případech je nezbytné používat potravinové doplňky obsahující vápník.

o 15 procent vyšší. Nicméně riziko zlomenin u veganů konzumujících nejméně 525 mg vápníku denně bylo stejné jako riziko zlomenin u osob, které jedí maso.

Tento výzkum ukázal, že pokud vegani přijímají jen velmi nízké množství vápníku (pod 525 mg denně), mají zvýšené riziko zlomeniny kostí. Proto by vegani měli dbát na to, aby se množství jimi konzumovaného vápníku blížilo horní hranici doporučené Světovou zdravotnickou organizací nebo úroveň doporučené Evropskou unií.

Výše uvedený výzkum poukazuje na potřebu vzdělávání veganů v oblasti

dostatečného přijímání vápníku. Je však také třeba poznamenat, že většina výzkumů zaměřených na příjem vápníku u veganů prokázala denní příjem převyšující 525 mg denně (s výjimkou výzkumu provedeného ve Švédsku, kde příjem u chlapců byl nižší a u děvčat o něco málo vyšší než 525 mg). Kromě toho je průměrná konzumace aritmetickým výpočtem, v rámci kterého byla sečtena větší a větší konzumace. Termín „průměrná konzumace“ poukazuje na fakt, že alespoň část veganů přijímala menší dávku vápníku než je 525 mg. Proto je obzvláště důležité snažit se o to, aby konzumace vápníku odpovídala evropským doporučením, zejména u mladých osob, u kterých se kosti ještě formují.

Kromě pravidelné konzumace produktů poměrně bohatých na vápník je možné jeho příjem zvýšit způsobem zpracování potravin nebo použitím potravinových doplňků či produktů obohacených o vápník. Vegani, kteří si pečou vlastní chléb, vyrábějí pomazánky na chleba či jiné produkty, mohou místo vody používat pro jejich výrobu sójové mléko obohacené o vápník. Vaření zeleniny a fazolí umožňuje větší vstřebávání živin. Obdobně

pití šťáv umožňuje lepší vstřebávání vápníku (a jiných živin) ve srovnání s jeho vstřebáváním z celých produktů. V některých případech je nezbytné používat potravinové doplňky obsahující vápník. Ty je možné užívat ve formě tablet nebo přidávat do potravin tak, aby se staly součástí připravovaného jídla.

Ne zcela jasná je souvislost osteoporotické zlomeniny s konzumací velkého množství bílkovin z masité stravy. Některé výzkumy s účastí osob s tradiční stravou prokázaly, že malá konzumace vápníku neměla vliv na riziko zlomenin. Například dr. Michaelsson se skupinou vědců konstatoval, že „meta-analýza všech prospektivních

kohortových studií značnou redukcí rizika zlomenin v důsledku zvětšeného příjmu vápníku neprokázala“. Přesto jsou vegani vzhledem k menšímu příjmu vápníku vystaveni snížení hustoty kostí a vegani s konzumací pod 525 g vyššímu riziku zlomenin.

Všichni vědci souhlasí s tím, že vápník je prvkem nezbytným pro vývoj a udržení tloušťky kostí. Spory se však vedou ohledně množství vápníku potřebného pro správný růst a údržbu zdravých kostí. Z toho, co dnes víme o vápníku a jeho vlivu na strukturu kostí, vyplývá, že příjem vápníku u veganů by měl převyšovat 525 mg denně. ●

Jak je to s glykemickým indexem

Po léta dělili odborníci na výživu sacharidy na dvě skupiny: jednoduché a složité, cukry a škroby. Domnívali se, že všechny cukry se vstřebávají rychle a všechny škroby se vstřebávají pomalu.

Z knihy Dona Halla Devět kroků k prevenci a léčbě diabetu. K vydání připravují Prameny zdraví.

Dnes víme, že různé potraviny s obsahem sacharidů se od sebe navzájem hodně liší v tom, jak rychle jsou vstřebané a do jaké výše vyženou hladinu krevního cukru. Například víme, že bílý chléb zvyšuje hladinu krevního cukru dokonce ještě více než stolní cukr.

Glykemický index je měřítkem rychlosti, s jakou škrobnaté potraviny zvyšují hladinu glukózy v krvi. Když jíme potraviny s vysokým glykemickým indexem, množství glukózy v krvi se rychle zvyšuje až na velmi vysokou hladinu. Tato vysoká hladina cukru v krvi stimuluje slinivku, aby vyloučila do krevního řečiště velké množství inzulínu. To má za následek, že tělo odstraní glukózu z krve a uloží ji jako glykogen v játrech či ve svalech a jako tuk v tukových buňkách, a pak hladina glukózy v krvi rychle klesne. Když celý systém přetížíme, začnou být buňky produkující inzulín vyčerpané a výsledkem je další případ onemocnění cukrovkou 2. typu.

Za normálních okolností dosahuje hladina cukru v krvi své nejnižší hodnoty těsně předtím, než přerušíme celonoční půst. Když je ale hladina cukru vybičována na výjimečně vysoké hodnoty a pak poklesne, klesá na hodnoty, které jsou pod běžnou nízkou mezí, a my se cítíme hladoví, podráždění a neschopní se soustředit. Stáváme se hypoglykemickými. Naše tělo odpoví na tuto příliš nízkou hladinu uvolněním adrenalinu, jenž zvýší hladinu krevního cukru, což nás ale současně stresuje, může způsobit bolení hlavy a také to, že se cítíme mrzutí a nešťastní.

Když naopak konzumujeme potraviny s nízkým glykemickým indexem, hladina glukózy v krvi stoupá pomalu a postupně. A když tělo uvolňuje inzulín, je ho třeba

pouze trochu, aby se hladina krevního cukru vrátila postupně nazpátek na běžné hodnoty „nalačno“, jichž dosáhne těsně předtím, než přijde čas znovu se najíst. V tomto cyklu hladina glukózy nikdy neklesne na příliš nízkou hodnotu a hladina inzulínu nestoupne příliš vysoko, takže nezakoušíme žádné nepříznivé vedlejší účinky.

Výzkumníci našťastí otestovali a ohodnotili tisícovky potravin, takže můžeme snadno říct, které z nich tlačí hladiny krevního cukru do extrémních hodnot a které můžeme používat bez omezení, protože uspokojují naše kalorické potřeby bez toho, že by nás vystavovaly výkyvům nahoru a dolů.

Jak poznáme, které potraviny bychom měli jíst a kterým se naopak raději vyhnout? Rozlišením potravin, se kterými se naše tělo snadno vypořádá, od potravin, které jej přivádějí do extrémních stavů, nám glykemický index poskytuje informaci, kterou potřebujeme.

Glykemický index

Byly testovány doslova tisícovky potravin, jimž byl přiřazen glykemický index. Toto číslo řadí potraviny podle toho, jak vycházejí se srovnání s nějakou referenční potravinou. Někteří vědci používají jako onu referenční potravinu samotnou glukózu, zatímco další používají bílý chléb, protože testované osoby obvykle lépe tolerují bílý chléb než glukózu.

V každém z těchto žebříčků je referenční potravíně – ať už se jedná o glukózu nebo bílý chléb – přisouzen index 100. Indexy udávané u dalších testovaných potravin jsou procentuálním vyjádřením hladiny krevního cukru vyvolaného podáním referenční potraviny. Například u čočky jsou sacharidy vstřebávány

pomaleji než u bílého chleba, a tak hladina glukózy v krvi testovaných subjektů dosahuje pouze 41 procent hladiny glukózy vyvolané konzumací bílého chleba. Glykemický index čočky je proto 41. Naopak bílá rýže má glykemický index daný hodnotou 126, což znamená, že zvyšuje hladinu krevního cukru o 26 procent výše, než to dokáže bílý chléb!

Zde je přehled, jak se oceňují potraviny podle glykemického indexu (GI), jenž je založen na bílém chlebu. Vysoký GI jsou hodnoty 100 a více, mírně zvýšený GI hodnoty 80–99, nízký GI 70–79 a velmi nízký GI 69 a méně.

V Nurses' Health Study II vědci studovali jídelníčky 91 249 žen a hodnotili také glykemický index jídel, které tyto ženy konzumovaly. Během prvních osmi let trvání studie onemocnělo 741 žen diabetem. Vědci přišli na to, že ženy, jejich jídelníček obsahoval hodně potravin, které měly vysoký glykemický index, byly vystaveny o 59 procent vyššímu riziku onemocnění cukrovkou v porovnání s ženami, jejichž jídelníček dosahoval z hlediska glykemického indexu nízkých hodnot. Výsledky této studie velmi silně napovídají, že konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem může s sebou během let přinést zvýšené riziko onemocnění cukrovkou.



Podívejme se ve světle výsledků této studie na některé specifické potraviny a jejich hodnoty glykemického indexu. Budu používat hodnoty glykemického indexu založené na bílém chlebu jako referenční potravíně.

GI obilných výrobků

Zde jsou hodnoty glykemického indexu několika běžných potravin. Již víme, že bílý chléb je potravina s vysokým glykemickým indexem – její konzumace zvyšuje riziko, že se člověk stane diabetikem. Jakákoliv jiná potravina s glykemickým indexem 100 či vyšším v sobě nese stejný potenciál.

Bílá rýže (126), kukuřičné chipsy (125), kukuřičné lupínky (109), vafle (109), kobliha (108), bílý chléb (100), tmavý pšeničný chléb (98), celá zrna pšenice (84), bílá rýže basmati (83), rýže natural (79), koláčky z ovesných vloček (79), celozrnný pšeničný chléb (76), ovesné vločky (70), těstoviny, al dente (64).

Všimněte si, že bílá rýže, kukuřičné chipsy, koblihy a vafle z bílé mouky všechny patří do kategorie potravin s vysokým glykemickým indexem. Pokud budete tyto potraviny konzumovat často, vaše riziko onemocnění cukrovkou a koronárního srdečního onemocnění se bude zvyšovat. Všimněte si dále, že tmavý pšeničný chléb má glykemický index 98. Jak je to možné? I když tmavý chléb obsahuje více vlákniny než bílý chléb, chová se jako potravina s vysokým glykemickým indexem. Je to z toho důvodu, že tmavý pšeničný chléb se obvykle vyrábí z jemně namleté mouky, a tak je rychle vstřebáván. Oproti tomu celozrnný pšeničný chléb z mouky mleté kameny má glykemický index 76. Vzhledem k tomu, že zrna není namleta tak na jemno, části pšeničného zrna se vyskytují v hrubších částech, které zpomalují trávení a vstřebávání. Když si tedy budete vybírat chléb, vždy hledejte takový, který bude připravovaný z co nejhrubší mouky, nikoliv druhy pečené z nejmenno mleté mouky.

Bulgar, což je drčená pšenice, obsahuje ještě větší částičky zrna, v důsledku má dokonce ještě nižší glykemický index (69). Za povšimnutí také stojí, že různé druhy rýže mají různé hodnoty glykemického indexu. Rýže basmati má nejnižší glykemický index. Zajímavé je, že některé druhy těstovin či špaget mají také nízký glykemický index. Je to z toho důvodu, že těstoviny, pokud nejsou rozvařené, zůstávají pevné, a to dokonce i po uvaření; nerozpouštějí se do jemné suspenze, jako se děje u dalších obilovin. Díky tomu jsou trávené pomaleji a tak mají nízký glykemický index. Pokud hledáte zdravé těstoviny, vybírejte si celozrnné anebo takové, které obsahují přísádek sójové mouky.

Takové těstoviny mají velmi nízký glykemický index a navíc obsahují přísádek bílkovin.

Většina z kupovaných cereálních směsí patří mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem – a to platí i pro některé z nich, které jsou celozrnné, jako jsou například Cheerios nebo Shredded Wheat (v minulosti mé oblíbené druhy). Dnes dávám přednost ovesným vločkám, které mají nižší glykemický index než většina dalších obilovin. Typickou snídaní u nás doma je kaše z ovesných vloček s přísádkem lněného semínka a rozinkami, servírovaná s borůvkami, jahodami a vlašskými ořechy. Jedná se o velmi chutnou snídaní, díky níž vydržím bez problémů až do oběda. Má totiž nízký glykemický index a je bohatá na vlákninu rozpustnou ve vodě.

GI ovoce

Datle, sušené (146), meruňky, kompotované (91), meruňky, čerstvé (81), banány (77), pomerančová šťáva (74), pomeranč (63), broskev (60), jablko (57), meruňky, sušené (44), grapefruit (36), třešně (32).

Ovoce se skládá převážně ze sacharidů – většinou se jedná o ovocný cukr. Odborníci na výživu dříve doporučovali diabetikům, aby se vyhýbali ovoci kvůli cukru, které obsahuje, ale povolovali chléb a cereálie. Dnes už víme, že mnohé druhy ovoce mají nižší glykemický index než většina obilovin. Pouze několik druhů ovoce má vysoký glykemický index. Znamená to, že bychom nikdy neměli jíst datle, meloun nebo ananas? Ne, ale bude pro vás lepší, když si většinou budete vybírat mezi jinými druhy ovoce. Povšimněte si, že volba čerstvého spíše než kompotovaného ovoce pomůže udržet glykemický index na nízkých hodnotách.

Kdo by si pomyslel, že grapefruit, třešně a jablka patří mezi potraviny s velmi nízkým glykemickým indexem? To jasně ukazuje, že není možné odhadnout, jaký je glykemický index té které potraviny, dokud ji neotestujeme. Dá se doporučit konzumace všech druhů ovoce s nízkým glykemickým indexem. Konzumace těchto druhů ovoce riziko cukrovky nezvyšuje, naopak jí pomáhá předcházet.

GI zeleniny a luštěnin

Pečené brambory (121), dýně (107), červené brambory, v páře (93), sladká kukuřice (78), sladké brambory (77), mrkev (70), zelený hrášek (68), fazole pinto (55), hrách (45), máslové fazole (44), čočka (41), sójové mléko (41), sójové boby (26), brokolice, zeli (20).

Luštěniny a zelenina představují další skupiny potravin s vysokým obsahem sacharidů, které je dobré vzít do úvahy. Všimněte si, že ty druhy zeleniny, u kterých se škrob

nachází v hlíze (brambory, pastinák, atp.), mají vysoký glykemický index. Výsledky Nurses's Health Study přinesly mj. poznatek, že konzumace brambor je spojena s vyšším rizikem onemocnění cukrovkou. Mnohem spíše uspějete v prevenci i v léčbě diabetu, když budete tyto potraviny konzumovat jenom minimálně. Zajímavé ale je, že sladké brambory patří mezi potraviny s nízkým glykemickým indexem. Zrovna si zvykám na pečené sladké brambory namísto pečených běžných brambor. Pokud budete brambory vařit v páře, jejich glykemický index se mírně sníží.

Zbývající druhy zeleniny a luštěniny jsou potraviny s nízkým glykemickým indexem – a to zvláště luštěniny, jež obsahují současně hodně vlákniny. Při prevenci diabetu se zvláště osvědčují čočka a sójové boby, které pomáhají udržet hladinu krevního cukru na nízkých hodnotách. Povšimněte si též, jak nízký je glykemický index sójového mléka. Volte takové druhy sójového mléka, kde nedošlo k přísádku cukru – anebo pouze ve velmi malém množství.

Glykemické zatížení

Glykemické zatížení (GL) je další způsob, jak ohodnotit účinky potraviny na hladinu krevního cukru u člověka. Glykemické zatížení dostaneme prostým vynásobením glykemického indexu gramy sacharidů obsažených v porci jídla. Jinými slovy, glykemické zatížení bere v úvahu, jaké množství potraviny jste spořádali. Například meloun má vysoký glykemický index, dosahuje hodnoty 104. Ale meloun je tvořen z velké části vodou, takže když jej jíte, ve skutečnosti přijmete pouze malé množství sacharidů. V důsledku, i když meloun má vysoký glykemický index, jeho konzumace bude mít na vaši hladinu krevního cukru menší účinek než např. konzumace celozrnného rohlíku, a to navzdory tomu, že rohlík má nižší glykemický index. Jinými slovy, pokud si chcete dopřát datle nebo brambory anebo nějakou jinou potravinu s vysokým glykemickým indexem, dbejte na to, aby porce byly malé – tak bude účinek na vaši hladinu krevního cukru menší.

Krátce, pamatujte si, že sladké, rafinované a zpracované potraviny patří obvykle mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem a vysokým glykemickým zatížením, zatímco většina celozrnných obilovin, čerstvé ovoce, zelenina, luštěniny, sójové mléko a ořechy jsou potraviny s nízkým glykemickým indexem, resp. nízkým glykemickým zatížením – a jako takové přinášejí ochranu před cukrovkou a před koronárním srdečním onemocněním. Chcete-li dosáhnout co nejlepšího zdraví, učiňte tyto potraviny základem svého jídelníčku. ●

Jak mluvit se svým mužem

Budu k vám upřímný. Komunikace v manželství se může podobat minovému poli.

Z knihy Kevina Lemana Jsou muži skutečně takoví, jak se myslíte? Vydal Návrat domů.

Všimněte si názvů nejprodávanějších knih věnovaných tomuto tématu: Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše, Ty mě prostě nechápeš nebo Tak jsem to nemyslela!

V této oblasti panuje mnoho zmatků a řada nedorozumění. Chyba nebývá vždy na manželově straně. Kupříkladu jsem nikdy nepochopil, proč se žena ptá muže, jenž si vystačí s dvěma páry bot, které boty se jí nejlépe hodí ke světle zelenému kostýmu. Muž si pomyslí: „Když si jdu zaběhat, vezmu si tenisky. Když jdu do práce, беру si černé polobotky.“ Tato rovnice je velmi jednoduchá. Co my víme o různých odstínech zeleně?

Přesto ženy takové otázky kladou. Jednou jsme se se Sande chystali na dovolenou. Sande vyšla z ložnice s bělostně zářícími botami s obrovskými (opravdu obrovskými) kosočtvercovými přezkami.

Byl to nejmonstróznější pár obuvu, jaký jsem kdy spatřil. Kdyby Michael Jackson byl žena, možná by nosil něco takového.

„Snad si nechceš vzít tyhle boty do letadla?“ zeptal jsem se. – „Samozřejmě, že chci.“ – „To v nich chceš opravdu chodit venku před lidmi? Vždyť budeš vypadat jako hosteska z Las Vegas.“

Sande se na mě soucitně podívala. „Lemey, žádný strach. Tohle teď frčí.“

Bůh je mi svědkem: Na letišti nás zastavilo snad dvacet žen a ptaly se: „To jsou nádherné boty! Kde jste je koupila? Jsou úžasné!“

Protáčely se mi panenky. Znovu jsem byl konfrontován se skutečností, že pokud jde o módu, mé mínění nestojí ani za mák.

Stejně jako většina ostatních mužů bych si dokázal pět dnů po sobě vzít totéž oblečení (kdyby mi to Sande dovolila). Pokud si myslíte, že jsem nenormální, pak bych vás rád informoval, že Albert Einstein měl ve svém šatníku šest identických šedých obleků.

Jsem Einstein – alespoň co se týče ponožek. Pokud se mi líbí nějaký vzor, koupím jich šest párů!

Jednou jsem v Německu viděl ponožky, které se mi opravdu líbily. Utratil jsem tehdy 144 dolarů – už ani nevím, kolik párů jsem vlastně koupil.

Lemanův zákon: Nechtějte od svého manžela slyšet názor na věci, kterým nerozumí. O některých věcech se radte radši se svou přítelkyní, nikoli s manželem.

Nezapomínejte, že mluvíte s mužem

Dalším problémem v komunikaci mezi manželem a manželkou

bývá manželčina touha, aby se rozhovory s manželem podobaly rozhovorům s kamarádkami. Tak tomu ale nikdy nebude. Váš manžel je muž – a muži se spolu baví jinak.

Kupříkladu muži nemají rádi, když někdo zpochybňuje jejich rozhodnutí. Ženy často mužům říkají, co „by měli“ – něco takového se ale mužům vůbec nelíbí. Pokud přestane-

Lemanův zákon: Muž nikdy nebude mluvit, domnívá-li se, že ho žena chce nějak usadit.

te svému muži říkat, co „by měl“, zlepšíte své manželství o dvacet procent.

Rady „co by měl“ se mohou objevit i na zcela nevinných místech, například v restauraci. Nedávno jsem byl svědkem, jak tři ženy strávily čtvrt hodiny diskusí nad jídelním lístkem. Probíraly nejen chutě, ale i tak důležité faktory, jako je cena, obsah tuku a pokrytí denní potřeby zeleniny. Odtud je už jen krůček k takovým tématům, jako je určitý druh zeleniny, role přílohy nebo třeba pravidelnost jejich vyměšování.

Nikdy jsem neslyšel, že by se takto bavili muži. My si prostě vybereme a hoto-vo. A krajně neradi před svým výběrem slyšíme, co „bychom měli“. Máme rádi to, co nám chutná. Když jdeme se Sande do běžné restaurace, pravidelně si dávám havajské kuře. Je to dobré jídlo – kuře, trocha ananasu, kopeček divoké rýže jako příloha. Když ale jdu do italské restaurace, dávám si lasagne. Do jedné italské restaurace chodím od roku 1962 a nikdy jsem si tam neobjednal nic jiného. Víím, že mi vždy bude chutnat, tak proč riskovat?

Sande to ale nestačí. Jednou se mě zeptala: „Proč nezkusíš něco nového?“ – Tu otázku mi položila jen jednou. Odpověděl jsem:



„Jak by ses cítila, kdybych vyzkoušel novou manželku?“ Zorničky se jí rozšířily. Do-
dal jsem: „Chápeš, že chci-li vždycky totéž,
může na tom být i něco dobrého?“

Zato když jdeme do francouzské restau-
race, dávám si vždycky rajskou polévku a pak
sýrovou bagetu. I tam mi jednou Sande radi-
la, co bych měl. Ukázala na jisté jídlo na jídel-
níčku a řekla: „Měl by sis dát tohle.“

„To se mi nelíbí,“ řekl jsem. – „Ale kdy-
by sis to objednal, mohla bych trochu ochut-
nat.“ – „Drahoušku, když to chceš ochutnat,
proč si to neobjednáš?“

Ženy si totiž rády vyměňují jídlo. Muži
mají více majetnický postoj. Pokud spolu dva
muži obědvají, nestane se, že by jeden sáhl
druhému vidličkou do talíře. A při pracovním
obědě se nikdy nedomlouváme: „Dej si toto,
já si dám tohle, a pak se rozdělíme.“

Jak nemluvit se svým mužem

Ženy mi často říkají, že chtějí mluvit se svým
manželem, ale já jsem zjistil, že mnohé
z nich chtějí spíše mluvit *na* svého manžela.

Upřímně řečeno, chcete-li opravdu mlu-
vit se svým manželem, musíte se naučit ob-
čas být zticha, nesoudit a nesnažit se nějak
interpretovat to, co vám říká. Pokud vám
to připadá nespravedlivé či dokonce sexist-
tické, nebudu se s vámi přít. Seznamuji vás
s fakty. Pokud svého manžela soudíte, pokud
mluvíte na něj místo s ním, je jen otázkou
času, kdy zmlkne natrvalo. Pak to celé dovr-
šíte tím, že jeho nemluvení odměníte dalšími
odsudky a radami, co „by měl“. „Měl bys se
mnou víc mluvit! Proč si někdy nesedneme
a nepopovídáme?“

Lemanův zákon: Muž nikdy nebude mlu-
vit, domnívá-li se, že ho žena chce nějak
usadit.

Ještě v jedné věci jsou rozhovory s va-
ším mužem odlišné od rozhovorů s přítelky-
ní. Obecně se dá říci, že muž chce jít rovnou
k věci. Zkrátke předmluvu o devadesát pro-
cent a trefíte to správně.

Nemusíte říkat: „Drahoušku, lékař zjis-
til, že maminka potřebuje operaci křečových
žil. Musí jí je nějak zkrátit, což znamená, že
maminka pár týdnů nebude moct chodit. Víš,
že teď je doma sama a jediný, kdo jí tam tro-
chu vypomáhá, je paní Jenkinsová. Ta však
může chodit jen dvakrát týdně, ve středu
a v pátek. Maminka bude ale potřebovat po-
moc i jindy.“

Věřte mi, že v tomto bodě je už manžel
zcela ztracen. Zkuste to takto: „Drahoušku,
maminka jde příští týden na operaci a pak se
bude nějaký čas zotavovat. Vadilo by ti, kdy-
bychom si ji na pár týdnů vzali k sobě?“

Pokud bude manžel chtít více informací,
řekne si o ně. ●

Amarant, dárek od Indiánů

Amo, amare... Tohle latinské slovo znamená milovat,
míti rád. I vy si možná oblíbíte amarant čili laskavec,
což je přímo zázračně užitečná rostlina. Býval
hlavní potravou Aztéků.

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

Vypráví se, že jejich nepřátelé dlouho
nemohli přijít na to, jak to Aztékové
dělají, že přežívají s minimem potravy.
A oni zatím jedli amarant. Obsahuje cenné
aminokyseliny (například lysin), takže v lec-
čems dokáže nahradit maso. Přitom amarant
se používá jako obilovina, podobá se prosu,
jenže jeho kuličky jsou menší. Cenný je také
obsah vápníku, železa, hořčíku, zinku a mědi.
V oleji obsaženém v amarantu je také squal-
len. Co to je? To je látka, která je i v játrech
žraloků. Prý snižuje riziko vzniku rakoviny,
zpomaluje stárnutí kůže a posiluje organis-
mus proti infekcím.

Amarant je – vzhledem k vysokému obsa-
hu aminokyselin – vhodný pro děti; přispívá
ke zdárnému vývoji nervové soustavy. Oce-
ňují ho také sportovci pro vysoký obsah vi-
taminů a kvalitní bílkoviny – pomáhá jim
budovat svalovou hmotu. Je vynikající pro
všechny, kdo jsou v chronickém stresu; pří-
znivě tu působí bílkoviny, minerály a slož-
ení tuků.

Pro obsah vlákniny a škrobu s vysokou vá-
zaností na vodu pomáhá proti zácpě. Díky
nenasyceným mastným kyselinám je pro-
spěšný všem, kdo mají problémy s cévami. Je
vhodný i pro pacienty s cukrovkou pro ob-
sah složených pomalu odbouratelných cuk-
rů. Má, jak říkají odborníci, nízký glykemick-
ý index.

A tak bych mohla pokračovat doneko-
nečna. Není divu, že amarant se rozšiřuje
po celém světě – i u nás. Mouka, získaná se-
mletím zrníček amarantu, se přidává do su-
šenek nebo do těstovin. Obojí už lze koupit
v prodejnách zdravé výživy, stejně jako mou-
ku samotnou. Tu mohou využít i lidé trpí-
cí celiakií, tedy ti, kdo nesnášejí lepek. Mo-
hou si tak zpestřit jídelníček, protože jsou
jinak z obilovin v podstatě odkázáni na rýži,
jáhly, pohanku a kukuřici. Amarantovou
mouku můžeme přidávat do jakéhokoli pe-
čiva, aby obohatila jeho nutriční hodnotu.
Obohacuje však i jeho chuť. Můžeme ji při-
dat také do kakaá – bude chutnější, hustší
a výživnější.

Celá zrnka amarantu vaříme podobně
jako celozrnnou rýži. K dostání jsou i zrn-
ka extrudovaná – to jsou taková ta nafouklá.
Z amarantu si můžeme připravit i něco jako
rizoto. Fantazii se meze nekladou.

Amarant lze pěstovat i jako okrasnou rost-
linu, z jejichž mladších lístků si můžeme udě-
lat salát či špenát. Obohatí nás mimo jiné
o vzácné prvky jako je zinek, měď, křemík či
nikl.

A ještě tu mám poznámku, aby nedošlo
k mýlce: amarant se nazývá také látka, kte-
rá se přidává jako barvivo do potravin pod
zkratkou E 123. Ta však našemu zdraví
neprospívá. ●



Sedm zásad kázně, již učí sám život

Děti jsou dobří maratónci a patří k praporu záškodníků. Vědí, že když budou dostatečně dlouho fňukat, prosit a hádat se, nakonec vás udolají. Musíte prokázat větší výdrž než ony.

Z knihy Kevina Lemana Jak vychovat děti a nepřijít o rozum. Vydal Návrat domů.

Uvedou vám tisíce důvodů, proč vaše výchova „není spravedlivá“. Šéfem jste však vy.

Trvejte na svých rozhodnutích, ale ne za každou cenu

Rozhodli jste – tak na svém rozhodnutí trvejte. Možná nebudete rozhodovat vždy tak moudře jako Šalomoun, nicméně dítě musí pochopit, že vaše slovo platí. Když si prosadí svou, bude příště fňukat ještě víc. Když vydržíte, děti pochopí, že jim fňukání není nic platné.

Jsou ovšem určité výjimky. Nesmíte zapomenout, že poslední autoritou nejste vy, ale sám Bůh. Pokud vám dojde, že jiné rozhodnutí by bylo moudřejší nebo spravedlivější, můžete svůj názor změnit.

Vztahy jsou důležitější než pravidla

Zásady kázně, již učí sám život, nejsou zalité do betonu. Musí zde být určitá vůle. Lidé volají po pravidlech výchovy, ale výchova je spíše umění než pravidla. Výchova se neodehrává výhradně v souřadnicích „ano“ – „ne“; nejsou to přímký a šipky. Někdy musíte postupovat podle toho, jaký máte pocit. Cíl je však vždycky stejný: Učíte děti milovat druhé, učíte je dávat druhým přednost, učíte je, že je lepší dávat nežli brát a že záleží na tom, jak se chovají.

Pokud je výchova ve vaší rodině pouze záležitostí pravidel napsaných na stěně, nebude vám fungovat. Děti se sice možná podvolí, ale nevyrostou z nich milující a zodpovědní dospělí. Pravidla mají hodnotu, pokud jsou vyjádřením vztahů, které v rodině panují. Pravidla by měla vyjadřovat, jak od členů rodiny očekáváme, že si budou prokazovat



lásku. Když děti vidí, že rodičům jde o rodinu, půjde jim o rodinu také.

Minulé léto musely mé dvě nejmladší dcery, dvanáctiletá Hannah a sedmiletá Lauren, letět domů do Arizony z Buffala ve státě New York. Měl jsem v New Yorku ještě nějakou práci, nicméně jsem se rozhodl, že je doprovodím, abych se ujistil, že se dostanou bezpečně domů. Dalším letem se pak vrátím do New Yorku. Když letuška vyslechla mé plány, ptala se mě: „To nám nedůvěřujete? Nabízíme službu, kdy děti bezpečně dopravíme k rodiči čekajícímu u východu. Můžete se na nás spolehnout.“ – „Jenže péče o děti je můj úkol, ne váš,“ odpověděl jsem.

Vidím kolem sebe spoustu rodin, které přihlašují své děti na všechny myslitelné aktivity. Děti s sebou nosí diář, v němž mají zapsány všechny zápasy, tréninky, hodiny,

schůze apod. Důsledkem je, že rodiče se se svými dětmi vidí jen tehdy, když je vezou autem na nějakou akci.

Život je příliš krátký na to, abyste si mohli dovolit promarnit formativní roky vašeho dítěte, které vám roste před očima. Nebojte se omezit mimoškolní aktivity svého dítěte. Ten čas potřebujete k vytváření rodinného života.

Žijte v souladu se svými hodnotami

Dneska se hodně mluví o tom, že bychom dětem měli vštěpovat hodnoty. Osmileté děti se dívají na vulgární televizní seriál „South Park“, desetileté holčičky se pohupují při lascivních písničkách skupiny Spice Girls a dvanáctileté se líčí a oblékají jako Britney Spears. Mnoho dětí je přesvědčeno, že je dovoleno podvádět a lhát – jen vás při tom ne-

smí chytit. A když vás chytí, jedinou reakcí je pokrčit rameny. Společnost hledá řešení. Jedno nabízím: Žijte v souladu s hodnotami, které vyznáváte.

Vaše děti se od vás učí pozorováním. Co se asi naučí? Když vám pokladní omylem dá dvacetidolarovku místo desetidolarovky, jak se zachováte? Strčíte těch deset dolarů do kapsy? Ptáte se proč ne? Vaše dítě se dívá. Co si váš malý Alphonse pomyslí o poctivosti? Když vám na dálnici řidič udělá myšku, co se vaše děti naučí z vaší reakce? Co se vaše děti od vás naučí, když vás mine atraktivní příslušník opačného pohlaví, když si vaši přítelatelé začínou z někoho dělat legraci, když rozhodčí v dorostenecké lize pískne špatně? Jaké hodnoty od vás děti převezmou? Nestěžujte si na společnost, pokud je rozpor mezi vašimi slovy a činy.

Nedávno jsme u naší nejmenší, Lauren, našli desetidolarovou bankovku. To je pro sedmiletou holčičku spousta peněz. Věděl jsem, že ode mě ji nedostala.

Zeptal jsem se: „Lauren, odkud máš tu desetidolarovku?“ Zarazila se, vrhla na mě svůj sladký pohled a zamumlala: „Našla jsem ji.“ – „A kdes ji našla?“ – „Na cestě.“ Lauren našťástí nedokáže přesvědčivě lhát. To už u mě byla manželka a pokračovala ve výslechu. „Lauren, kdes ji našla? Řekni pravdu.“ – „V tašce.“ – „V jaké tašce?“ – „V kuchyni.“ – „Miláčku, musíme říkat pravdu. Kdes našla ty peníze?“

Pak jsme dali dohromady celý příběh. Naší druhé dceři Kris, která je už vdaná, jsme dali dvacet dolarů, aby nám zašla něco koupit. Kris nechala tašku s nákupem v kuchyni a nechala v ní i peníze, které dostala nazpátek. Bylo to asi patnáct dolarů. Obsah tašky jsme vyprázdnili – až na ty drobné, které tam pak našla Lauren. Ta teď vytáhla z kapsy i zmuchlanou pětidolarovku.

Jak jsme se měli v tu chvíli zachovat? Jaká opatření by byla v souladu s kázní, jíž učí sám život? Mohli jsme Lauren nějak pokutovat nebo ji v něčem omezit. „Vysoké finance“ ale byly pro Lauren dosud neznámým oborem. Měli jsme pocit, že jí tak docela nedochází, co udělala. Nicméně potřebovala určité poučení.

Když jsem ji večer ukládal do postýlky, vyprávěl jsem jí příběh o chlapci, který něco ukradl. Celý ten příběh jsem si vymyslel, ale líčil jsem ho co nejbarvitěji. Chlapce zatkli a dali do vězení. Chtěl jsem, aby Lauren došlo, co je to krádež.

Druhý den jsem se Lauren v autě ptal: „Co se stane s lidmi, kteří kradou?“ – „Jdou do vězení,“ odpověděla. Dobrá, došlo jí to. Přesto jsem v následujících dnech ještě několikrát mluvil o kradení a lhaní. Lauren musela pochopit, že takové jednání je u nás doma – a koneckonců všude v životě – nepřijatelné.

Někdo by mohl říci, že jsme Lauren vlastně nekáznili. A opravdu – nepotrestali jsme ji za to, že vzala peníze, které jí nepatřily. Nicméně poučovali jsme ji. Našli jsme vhodnou chvíli k poučení a využili jsme ji. V dané chvíli jsme usoudili, že stačí slova a že činů zatím není třeba. Pokud by se něco takového opakovalo (o čemž silně pochybuji), můžete si být jisti, že by následovalo okamžité a přísné jednání.

Proto hovořím o kázní, jíž učí sám život, jako o určitém umění. Vaše děti potřebují především pochopit, oč v dané situaci jde. Potřebují pochopit, jaké důsledky bude jejich jednání mít, a naučit se v budoucnu dělat lepší rozhodnutí. ●

Hudba zlepšuje duševní výkonnost

Vědecký výzkum naznačuje významnou souvislost mezi inteligencí a hudebními schopnostmi.

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

Organizace College Entrance Examination Board

oznámila, že studenti, kteří chodili do hudební školy nebo rádi poslouchali kvalitní hudbu, dosahovali lepších výsledků při vstupních testech. Ti, kteří navštěvovali hodiny hudby, měli o 53 bodů lepší výsledky v testech verbálních schopností a o 39 bodů lepší výsledky v matematice. Ti, kteří rádi hudebně naslouchali, měli o 61 bodů lepší výsledky ve verbálních testech a o 42 bodů v matematických.

Vědci z University of Montreal zjistili skenováním mozku, že hraní z listu „aktivovalo určité oblasti ve všech čtyřech mozkových lalocích“, aktivní byly i části malého mozku. Výzkumníci z Lipska pak objevili, že hudebníci mají větší tzv. planum temporale, tedy část mozku spojenou se schopností dobře číst. Muzikanti měli současně silnější nervová vlákna, která spojují obě části mozku.

Výzkum provedený na texaských školách odhalil, že studenti, kteří brali hodiny hudby nebo měli hraní na hudební nástroj jako koníček, spíše než jejich vrstevníci odolávali pokušení užívání drog. Studenti druhého stupně, kteří hráli v orchestru anebo zpívali ve sboru, měli celoživotní riziko užívání jakékoliv návykové látky nejnižší.

Na Rhode Islandu zjistili další vědci, že hudební výchova na prvním stupni značně zlepšuje schopnost žáků dobře číst a psát. Výzkumníci z University of Toronto pak přišli na to, že u těch dětí, které chodily do hudební školy, se projevil vyšší nárůst IQ (o sedm bodů za rok) oproti těm, které žádné hodiny hudební výchovy nebraly (o tři body za rok). Rozdíl nesouvisel s hudebním nadáním jednotlivých dětí – roli hrálo jednoduše to, jestli muzicírovaly nebo nikoliv.

V další studii se ukázalo, že dobrovolníci, kteří během aktivního využívání běhátky naslouchali Vivaldiho Čtveru ročních období, měli mnohem lepší výsledky v následných testech verbálních schopností, než když běhali bez hudebního doprovodu.

Floridská studie na 52 nedonošených dětech s nízkou porodní váhou, kteří byli odkázáni na inkubátor, ukázala, že u poloviny z nich, jež byly vystaveny poslechu ukolébavek a melodických dětských písniček (nikoliv rocku), bylo zaznamenáno rychlejší nabývání na váze, větší chuť k jídlu, zkrácení doby pobytu v nemocnici a méně stresového chování.

Roli hraje jistě nikoliv pouze fakt, jestli nasloucháme anebo nenasloucháme hudbě, ale také to, o jaký druh hudby se jedná. Ale o tom až někdy příště. ☺



Konec éry masa?

Tempeh, robi, tofu, seitan, boby? Nebo maso jako z archaické doby?

Jakub Jirků, Sedmá generace 1/2017

Při svých občasných návštěvách restauračních zařízení, závodních jídelen či menz řeším nezřídka obtížné rozhodnutí, které nás teoretické vegetariány – mentální vegany občas dostihne a trápí.

Zabít lemura steakem

Živočišná výroba spotřebovává podle FAO (Organizace OSN pro výživu a zemědělství) většinový podíl zemědělské půdy na planetě. Asi jedna třetina orné půdy (cca 14 milionů km²) padne převážně na produkci krmiva a dalších 33,5 milionů km² půdy zabírají pastviny, převážně pro chov hovězího dobytka. Celkově tak živočišná produkce ukrajuje 70–80 % světové zemědělské půdy. Přitom její produkty ani zdaleka nejsou výsadou všech.

Pro výrobu kilogramu hovězího masa je dále potřeba 15 tisíc litrů vody – kilogram obilí oproti tomu vyjde asi jen na 450 litrů, rajčata na 241 litrů. Pro srovnání: denní spotřeba vody v české domácnosti činí přibližně 100 litrů.

Jak známo, sója – krmě pro české pašíky, kuřátka a kravičky – se pěstuje z velké části i v Jižní Americe na úkor původních vykáčených pralesů a travnatých ploch, takzvaných cerrados. Na půdě po vyžďářených pralesích se též pase hovězí dobytek; jen v Brazílii se tak děje na 62,5 % konvertovaných lesů. Celkem na třech čtvrtinách půdy „vyčištěné“ od původních biotopů regionu Amazonie se tak dnes buď prohání dobytek, nebo se zde pěstují krmné plodiny. A celá třetina spotřeby hovězího masa v EU přitom pochází právě z Jižní Ameriky.

Podle předložské studie Miamské univerzity „Ochrana biodiverzity: klíčové je omezit spotřebu masa“ tak produkce masa představuje největší příčinu soudobého vymírání živočišných druhů. Geofyzik G. Eshel situaci popsal takto: „Můžeme teď jen s trochou nadsázky říct: jíte stejek – zabijíte lemura na Madagaskaru. Jíte kuře – zabijíte amazonského papouška.“

Živočišná výroba má i výrazný vliv na světové klima. Jen samotný chov dobytka

podle FAO produkuje asi 14,5 % globální produkce skleníkových plynů. A situace se dále vyhrocuje s tím, jak roste hlad, a především chuť lidské populace po živočišných bílkovinách.

Co oči nevidí...

Netřeba též dlouho hovořit o podmínkách, které zvířata zakoušejí v prostředí velkochovů. Brojleři vypěstovaní za šest týdnů do podoby jatečních kulturistů, jejichž nohy pomalu neunesou váhu vlastního těla; nosnice napěchované v „obohacených“ klíčkách na ploše listu A4 bez možnosti se popelit; okousané prasečí ocásky, kohoutci zaživa rozsekaní v drticích mlýncích. To nejsou jen záběry z aktivistických videí, ale ty viditelnější kixy „živého“ průmyslu.

Méně evidentní je brutalita v případě mléčného skotu: krávy přetěžované souběžnou březostí a dojením, mláďata izolovaná brzy po porodu, i když krávy jsou přirozené stádní; nemluvě o tom, že kráva dojnice se ve velkochovu dožije jen zlomku přirozené délky života.

Pak tu máme ještě stresy při transportech zvířat, diskutabilní hygienické podmínky v chovech, infekční nemoci nebo různé prasečí či ptačí chřipky.

Zarážející je navíc neefektivita živočišného průmyslu, zejména účinnost, s jakou se energie z krmiv přeměňuje v energetické hodnoty masa či mléčných výrobků. Ta je v případě hovězího masa uváděna jen asi na 50:1. Nasytit jednoho masožrouta tudíž vyžaduje asi osmnáctkrát větší plochu země než v případě vegana.

Zdá se tedy evidentní, že konzumace průmyslově vyráběného masa a dalších živočišných produktů je naprosto nelogická, neekologická a v mnoha ohledech takřka zruďná. Žádná skutečně civilizovaná společnost by ji nemohla podporovat.

Produkty živočišné výroby jsou však nejen pevnou součástí kulturních tradic, bister a zemědělských rozpočtů, ale i objekty touhy nozder a chuťových pohárků mnohých.

Jistě, ti pokročilejší již dokázali své touhy usměrnit a nyní baží po marinovaném tempehu, cizrnovém salátu či mandlové smetaně. Maso skutečně člověka po čase omrzí. Neb jak ví každý vegan, dobře uzrálé avokádo či voňavě propečená červená řepa nechá buček zblednout závistí. Přesto však jakási instinktivní touha, kognitivní disonance či prostý zvyk stále udržuje většinu – minimálně západní populace – ve stavu vytrvalého masožroutství.

Hamburger za čtvrt milionu

Změnit tuto skutečnost se však v poslední době snaží hned několik projektů, které na kulturně pokročilejší masožrouty cílí sofistickou metodou. Nabízejí těm, kteří by si maso rádi odpustili, ale mají třeba jen slabou vůli nebo silnou chuť, ekologickou, relativně bezbolestnou a přitom lákovou alternativu: umělé (ne)maso.

Slavný první hamburger z namnožených kmenových buněk hovězího skotu poprvé představil v roce 2013 nizozemský vědec Mark Post na veřejné ochutnávce v Londýně. Na jednu stranu tento objev sliboval výrazně menší utrpení zemědělských zvířat, na stranu druhou mařila naděje astronomická cena prvního umělého čtvrtlibráku – 250 tisíc eur.

K ochutnávce tehdy Post přizval evropské kulinářské kapacity, britské hraběcí kucháře nebo italské gastronomické kritičky – a reakce nebyly zcela jednoznačné. Umělé maso sice mělo velmi masitou chuť, nebylo ale dosti šťavnaté a tučné. To zkrátka proto, že hamburger obsahoval jen namnoženou svalovou tkáň, nikoliv tuk.

Inu, první umělý burger byl vskutku experimentální kousek. Jak vznikl? Zjednodušeně tak, že vědec z odebraných kmenových buněk namnožil za pomoci inkubátoru a tekutin simulujících prostředí v těle skotu během několika týdnů miliony svalových buněk. Ty izoloval do několika tisíců Petriho misek, aby mu v každé vyrostla asi centimetr dlouhá svalová vlákna – základy nového hamburgeru. Ten se usmažil a snědl.

Pokud by mělo toto „maso“ obsahovat také tuky, vazivo či kosti, musely by tyto buňky projít obdobným množícím procesem a následně být „vymodelovány“ do předobrazu přírodní předlohy, kupříkladu kůty. Jak, to ještě není zcela jasné.

(Ne)maso 2.0

Přesto však umělé maso od roku 2013 pokročilo sedmimilovými kroky. Především se již nápadu chopilo několik startupů či zavedenějších firem, do nichž alespoň v USA vkládají peníze i větší investoři. Umělé maso vyráběné ve velkém množství by tak mohlo

výrazně zlevnit. Místo původních 250 tisíc eur za hamburger odhadem až na 65 dolarů za kilo, tedy asi tisíc šest set korun. A postupem času, se zapojením technologií 3D tisku, i o více.

A do třetice dobrých zpráv: umělé maso by mohlo vznikat skutečně bez utrpení zvířat. Pro vysvětlení – původní myšlenka masa z laboratoře pracovala s tím, že bude potřeba výrazně méně hospodářských zvířat, která budou navíc žít (i z důvodu kvality) ve volné přírodě. K umělému „růstu“ masa měly být využívány běžné svalové buňky odebírané zvířatům. Jejich replikační možnosti jsou však limitované a z kilogramu odebraných buněk bychom „vypěstovali“ jen asi 15–20 kg masa. Pokrok? Jistě, ale výsledný produkt by se neobešel bez většího počtu „zdrojových-obětních“ zvířat, i když žijících v lepších podmínkách.

Další problém „běžné“ výroby masa ze zkumavky, a i onoho prvního londýnského hamburgeru, spočívá v tom, že pro rozmnožování masných buněk tvůrci potřebovali umělé prostředí simulující prostředí v těle zvířete. Buňky tedy plavaly v roztoku z krve kravích plodů a na produkci kilogramu masa by pak údajně „padly“ až tři telecí plody. Brrr.

Supermaso

Oba dva tyto problémy nicméně řeší technologie asi nejnadějnějšího startupu, izraelské firmy s příznačným názvem SuperMeat, tedy super maso. SuperMeat se chce specializovat na intenzivní produkci masa kuřecího a ušetřit tak miliardám kuřat utrpení velkodrůbežáren. Své biologicky identické maso chce přitom produkovat bez antibiotik, GMO krmiv a bez využití živočišných produktů – tedy kromě původní zdrojové buňky.

Tou není běžná masná buňka, ale právě buňka kmenová, kterou je možné množit „donekonečna“. Čistě teoreticky by tedy k produkci veškeré spotřeby kuřecího masa byla třeba jediná kmenová buňka, odebraná dokonce jen z pírka kuřete. Kmenové buňky mají přitom tu výhodu, že je lze modifikovat do formy masa, tuku, krve, vaziv či kostí, a vytvořit tak různé složky masa. K jejich

množení navíc není potřeba zmíněný embryonální roztok, ale speciální médium a bioreaktor vyvinutý (a samozřejmě i patentovaný) firmou SuperMeat. Kuřecí prso by pak mělo být otázkou asi dvou týdnů.

Firma SuperMeat by následně chtěla tyto reaktory (od velikosti mikrovlnné trouby) distribuovat do restaurací, továren a obchodů po celém světě, aby bylo možné super maso vyrábět lokálně. Slibuje si od toho produkci masa, která potřebuje o 99 % méně půdy, 96 % méně vody a emituje o 96 %



méně skleníkových plynů než konvenční výroba masa. Zároveň si slibuje zajistit dostatek proteinů i pro chudší polovinu planety, a to bez zvířecího utrpení. Vše možným štouralům pak SuperMeat vzkazuje, že výrobní proces není o nic umělejší než současný způsob produkce rýže, rajčat či brokolice. Skutečně?

Neskutečně zelené burgery

„Už devět let jsem vegan, a když jsem přivoněl k Impossible burgeru, pocítil jsem určitou výčitku, jako bych se právě chystal jíst maso. První sousto jen prohloubilo tento pocit:

okamžitě mě vrátilo zpátky k mým masným vzpomínkám,“ píše reportér Bussines Insideru Ben Gilbert, který měl příležitost si za dvánáct dolarů pochutnat v newyorském bistru Momofuku Nishi na veganském burgeru, jenž je údajně chuťově i vůni nejpodobnější své masné předloze.

A aby taky nebyl, za projektem Impossible Foods stojí kalifornský vědec Pat Brown, mimo jiné vynálezce přístroje DNA microarray schopného rychle číst delší řetězce DNA, zapřísáhlý vegan, ekolog a nominant

Nobelovy ceny. Právě důraz na pečlivou molekulární analýzu složení, struktury, chuti a vůně masa je základem úspěchu Impossible burgerů. Živočišné proteiny, tuky a aminokyseliny Brown co možná nejvěrněji nahradil rostlinnými složkami. Zjednodušeně: hovězí burger znovu vystavěl z pšeničného, bramborového a sójového proteinu, kokosového oleje, vitamínů a... jedné „záračné“ složky. Tou je hem-molekula, tedy v podstatě hemoglobin, běžně obsažený v krvi. Právě ten dodává masu, kvůli obsahu železa, specificky rudou barvu a je zodpovědný za chuť a vůni masa. Hem-molekuly se dají získávat z kořenů rostlin jako sója či hrách, v Impossible Foods ho nicméně vyrábějí pomocí kvasinek.

Výsledkem tohoto koktejlu je hamburger, který obsahuje 80 % bílkovin a 20 % tuku, při smažení „pouští šťávu“ jako maso, hnědne, voní a chutná tak, že se v youtubových re-

portážích ze čtyř restaurací, kde je k dostání, mnoho masožroutů doznanlo, že by tuhle rostlinnou flákotu s chutí vyměnili za maso: je totiž lepší.

Projekt se ale zatím nachází v počáteční fázi a dostupnost těchto burgerů není velká. Oproti tomu jiné (ne)masné projekty již fungují delší dobu.

Za horizontem masa

Mezi ty proslulejší patří firma Beyond Meat, která chce masožrouty naučit jíst rostlinné

Zájem o eko výrobky roste

Stále více Čechů v rámci svého spotřebitelského chování zohledňuje zodpovědnost vůči životnímu prostředí. Dokládá to rostoucí množství prodejců specializujících se na ekologicky šetrné výrobky i jejich rostoucí tržby.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz



Stále více českých domácností se snaží nakupovat ekologicky šetrné výrobky, které vybírají ve specializovaných obchodech. Vyjma potravin za ně ročně podle e-shopu Econea utratí stovky milionů korun.

„Největší zájem je o přírodní kosmetiku a biokosmetiku. Další nejoblíbenější kategorií je ekodrogerie. Zájem je třeba o bambusové kartáčky nebo dámské hygienické potřeby z biobavlny. Hodně se prodávají opakovaně použitelné láhve, tašky na nákup potravin i perlátory na vodovodní baterie, které snižují spotřebu vody,“ říká Pavel Milan Černý, spolumajitel e-shopu Econea, a dodává: „První ekologicky šetrné výrobky se daly na českém

trhu pořídit již v 90. letech. Znatelný rozvoj tohoto tržního segmentu ale přišel až po roce 2000. V posledních letech vidíme velký nárůst zájmu o ekologické výrobky. Tržby našeho e-shopu rostou meziročně o stovky procent.“

U eco-friendly výrobků se také řeší doprava, a to ze dvou hledisek. Zodpovědný výrobek rozhodně není ten, jehož části jsou vyrobeny v jedné zemi, smontovány v druhé zemi a oficiální distributor rozesílá výsledný produkt z třetí země. Zohledňována musí být nejen negativní stopa CO₂, která vznikne do doby, než se výrobek dostává do distribuce, ale i doprava výrobku ke koncovému zákazníkovi.

Mimo snižování spotřeby energií a odpadů se jedná zejména o používání alternativních přepravních řešení, kterými jsou například dodávky na stlačený zemní plyn. „V Budapešti, Bruselu nebo Düsseldorfu rozvážíme zásilky pomocí speciálně upravených elektrokol a od května 2016 obsluhujeme centrum Milána dvaceti elektromobily. Ty plánujeme nasadit i v Česku. První testování již proběhlo. Jsme připraveni pořídit desítky elektromobilů,“ dodává Pavel Včela, ředitel GLS Česká republika.

Zájmu spotřebitelů o informace, zda jsou výrobky šetrné k životnímu prostředí, si všimli i výrobci. Ne všichni jsou ale ve tvrzeních na obalech svých výrobků stoprocentně čestní. „Velká část výrobců své produkty lakuje nazeleno. Jistotu, že vámi vybraný výrobek nebyl testován na zvířatech, že ho nevyráběli děti nebo dospělí ve zcela nevyhovujících podmínkách a že je výrobek opravdu vyroben z ekologicky šetrných, přírodních či recyklovaných materiálů, máte v současné době především ve specializovaných obchodech. Ty totiž přesně vědí, jaké výrobky odbírají, své dodavatele mají velmi dobře prověřené a obvykle k produktům uvádějí rozsáhlé relevantní informace,“ uvádí Pavel M. Černý.

Tříděný odpad

Systém kontejnerů na tříděný odpad Češi využívají již 25 let a množstvím vytríděných obalů se řadí mezi nejlepší státy v Evropské unii. Podle společnosti EKO-KOM Češi recyklují 79 % obalů, což je 6. nejlepší výsledek v EU. V recyklaci plastových obalů jsme dokonce druzí nejlepší.

Podle statistik třídí odpad 72 % Čechů. Češi v současné době využívají přes 272 400 kontejnerů na tříděný odpad. Průměrná vzdálenost od domu k nejbližšímu kontejneru na třídění je 97 metrů. Česká republika recykluje 90 % papírových obalů, 75 % obalů ze skla a 69 % plastových obalů. Z nápojových kartonů se daří zatím recyklovat jen 22 %. ●

Proč uživit lidstvo?

Zeptali se mě „Jak lze udržitelně uživit lidstvo?“ Myslím, že otázka by mohla znít jinak.

Zbyněk Ulčák, Sedmá generace 1/2017

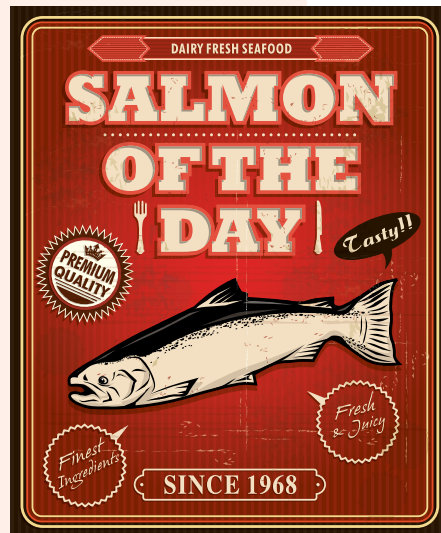
Až polovina na světě vypěstovaných obilnin a většina sóji se spotřebuje na výrobu krmných směsí pro hospodářská zvířata. Docela zbytečně, protože přežvýkavci dokážou téměř stejně efektivně využít obyčejnou travu a jeteloviny. Ušetřeně obilí by nasýtilo stovky milionů lidí.

Pošetile sklízíme energii ze zemědělské půdy. Z ozimé řepky vyrábíme bionaftu, z obilí a kukuřice etanol k pohonu spalovacích motorů, přičemž je pravděpodobné, že na vypěstování těchto plodin spotřebujeme více energie, než kolik z nich získáme. Ztrácíme nejcennější ornici při pěstování kukuřice, kterou nesíme, ale odvezeme do bioplynové stanice.

Jíme zdravě. Spoustu jídla vyhodíme, protože už není čerstvé. Jíme ovoce, zeleninu – celý rok všechno. Letos druhého února (ano, února) píše The Guardian o nečekané krizi ve Velké Británii. Na trhu nastal nevidaný nedostatek čerstvého ledového salátu, cuket, lilku, okurek i mandarinek ze Španělska, kde počasí chladnější než obvykle poškodilo polní i skleníkovou produkci. Supermarkety omezily prodej salátu na dvě či tři hlávky salátu a tři kusy brokolice na zákazníka. Asi zapomněli na v Británii vypěstovanou a dobře uskladněnou mrkev, petržel, pastinák, zelí, červenou řepu, tuřín, čekanku, pórek, kadeřávek, zimní i růžičkovou kapustu, zimní odrůdy brokolice, jablka či hrušky.

Jíme levně. Jako rozmazlení frackové chceme hodně kvalitního a levného jídla – asi abychom toho mohli více vyhodit. Slastně požíváme nejen rostliny a zvířata, ale i půdu, suroviny, prostor, přírodu. Jíme toho hodně a mlaskáme přitom. Mlaskáme tak rozkošnický, že ti, kteří zatím jedí málo, by si taky chtěli zamlaskat.

Svoboda od hladu je nepochybně základním lidským právem a potvrzuje to i Mezinárodní pakt o hospodářských, sociálních a kulturních právech z roku 1966. Tato smlouva hovoří také o přiměřené životní úrovni a dostatečné výživě. Připadá mi, že přiměřenost a dostatečnost jsou ovšem hodně flexibilní pojmy. A proto myslím, že základní otázka možná ani nezní jak lidstvo uživit, ale spíše proč nebo dokonce zda vůbec. Myslíte, že jsem misantrop? ●



Chemikálie na lososích farmách

Mořské vši, které jsou noční můrou intenzivního chovu lososů, mají ve Skotsku žně.

Z materiálů organizace Svoboda zvířat

Tento drobný parazit, podobný pulcům, rozežírá kůži a šupiny napadených ryb. Jeho působení může být tak zlé, že může vést až k obnažení lebky ještě živých ryb.

Mořské vši představují jeden z největších problémů, kterým musí čelit současný průmyslový chov ryb. Divocí lososi se vši zbavují přirozeně sami – vši odpadnou, když se ryby během migrace dostanou do sladkých vod. Lososi na farmách jsou proti tomu chováni v klecích po tisících a paraziti z nich musejí být uměle odstraňováni za použití různých chemických nebo mechanických zařízení.

Jedna z metod využívá změny teploty vody. Tzv. „thermolicer“ nasaje lososy ze studené mořské vody, protlačí je přes vyhřívanou vodu a poté je vysype zpět do moře. Teplotní šok sice způsobí odstranění mořských vši, ale samozřejmě příliš nepřispívá ke zdraví a welfare (životní pohodě) samotných ryb. V loňském roce došlo k nehodě, při které během této praktiky uhynulo 95 tisíc ryb.

BBC v únoru zveřejnila zprávu, že při pokusech zbavit se mořských vši používali v letech 2011 až 2015 rybí farmáři ve Skotsku opakovaně bělidlo s peroxidem vodíku. Na tunu ryb bylo použito v průměru 42 litrů bělidla.

Peroxid vodíku probublává porózními trubkami do klecí nacpaných rybami. Podle současných poznatků není ani plně efektivní, ani neprospívá welfare chovaných zvířat. Peroxid vodíku je dobře známá dráždivá látka. Pro ryby je jeho používání významným stresovým faktorem a jeho aplikace může významně zvyšovat úhyn (mortalitu)

ryb. Není navíc plně efektivní při odstraňování vši – častěji je jen omráčí, ale nezabije je. Úspěšnost této metody tak spoléhá především na to, že do sebe ryby v přečpaných klecích narážejí a/nebo se trou o síť, čímž uvolní omráčené vši. Vši, které v této fázi neodpadnou, se znovu zotaví.

Proti užívání peroxidu vodíku se staví nejen ochránci zvířat, ale i akademici. Vědci z univerzity v Bergenu v Norsku nedávno prokázali, že poškozuje tkáň žaber a ochranné mukózní vrstvy, a oslabuje tak imunitní systém ryb. Varovali, že ryby pak potřebují minimálně dva týdny na zotavení a během této doby jsou náchylné k vodním patogenům. ●



Ježíš a Samařanka

Tu přichází samařská žena, aby načerpala vody. Ježíš jí řekne: „Dej mi pít!“ – Jeho učedníci odešli před tím do města, aby nakoupili něco k jídlu. – Samařská žena mu odpoví: „Jak ty jako Žid, můžeš chtít ode mne, Samařanky, abych ti dala napít?“ Židé se totiž se Samařany nestýkají. (Jan 4,7–9)

Z knihy George Knighta Turn Your Eyes Upon Jesus. K vydání připravují Prameny zdraví.

Apoštol Jan miluje silné příběhy. První z nich byl o Nikodémovi, bohatém představiteli Židů. Tento je o samařské vyvrhelce. Tyto osoby nemají prakticky nic společného. Co je spojuje, je skutečnost, že Ježíš „věděl, co je v člověku“ (Jan 2,25). Oba příběhy ilustrují tuto pravdu.

Jan 4 se odehrává v provincii Samaří. Samaří bylo za Ježíšových dní vklíněno mezi židovskou Judeu na jihu a Galileu na severu. Právě uprostřed mezi těmito dvěma politickými entitami, jež byly tak posedlé náboženskou a rasovou čistotou, bylo Samaří, země, o níž se dalo říct mnohé, ale rozhodně ne, že je čistá. Jak lidé, tak místní náboženství představovali směsicí židovského a pohanského. V důsledku nechtěli mít Židé se Samařany nic co do činění – a Samařané byli více než ochotni jim stejnou měrou vracet. Židé a Samařané byli v hořké rozepři, tak typické pro Blízký Východ, již více než 400 let.

A pak se zde zastaví Ježíš, aby si odpočinul – jeho učedníci jdou mezitím sehnat něco k jídlu. Zatímco Ježíš čeká, ukáže se v pravé poledne samařská žena, která přichází načerpat si trochu vody z Jákobovy studny. A v této chvíli Ježíš učiní něco nemyslitelného – požádá ji o laskavost.

Tento jediný skutek o Ježíšovi vypovídá mnohé. Zprvč ukazuje na jeho lidství. Ježíš má, jako někdy i my, hlad a žízeň. To je zvláště důležité v evangeliu, které nejvíce ze všech zdůrazňuje Ježíšovo božství. Za druhé je zde náznak, že něco v Ježíšově osobnosti muselo ženu vést k tomu, že jej jednoduše neignorovala anebo před ním neutekla. Vycítila, že je zde člověka, který je laskavý a empatický.

A za třetí, Ježíš byl stavitelem mostů mezi lidmi – byl ochoten překročit propast předsudků a nenávisti, jež tehdy panovaly. Toto boření bariér nebylo pouze mezi rasami; Ježíš boural také bariéry společenských zvyků posvěcené věkem. Židovští učitelé se nesměli bavit na veřejnosti se ženou, tím méně se ženou pochybné pověsti. To je zřejmé v odpovědi Samařanky: „Jak ty, jako Žid, můžeš chtít ode mne, Samařanky, abych ti dala napít?“ Bylo to něco neslýchaného. Ale zde nalzáme našeho Pána, jak ukazuje, že Bůh miluje svět ne pouze teoreticky, ale také prakticky.

Ježíš jí odpověděl: „Kdybys znala, co dává Bůh, a věděla, kdo ti říká, abys mu dala pít, požádala bys ty jeho, a on by ti dal vodu živou. ... Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit navěky. Voda,

kteřou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému.“ (Jan 4,10–14)

V rozhovoru mezi Ježíšem a samařskou ženou bychom si měli něčeho všimnout. Jmenovitě jde o to, že Ježíš odmítá se s ní přit. Žena se několikrát pokusila jej zatáhnout do debaty: „Jsi snad větší než náš praotec Jákob?“ (verš 12) Kde je to správné místo k uctívání Boha? Na této hoře anebo v Jeruzalémě (verš 20)? Víš o tom, že Jákob je naším otcem (verš 12)? Jiní židovští učitelé by se jistě pustili do vášnivé diskuse o těchto dvou posledních tématech.

Ježíš však nespoklnul návnadu. Místo toho klidně pokračoval v odkrývání evangelijních pravd. A na konci se mu ji podaří získat – tím, že se ne bavil o vedlejších záležitostech a že se držel svého evangelijního poselství.

V jádru nabídky, se kterou Ježíš přichází, je živá voda. Živá voda je voda pramenitá, které se obvykle dává přednost před stojatou vodou ze dna studny. Žena si ale byla velmi dobře vědoma, že žádné takové prameny nejsou k dispozici. Navíc viděla, že nemá dokonce ani vědro, aby načerpal stojatou vodu ze studny. Kdo si myslíš, že jsi, odsekla mu. Myslíš si, že jsi větší než praotec Jákob?

Ježíš se tímto nikoliv jemným útokem nechal vyvést z míry. Pouze zopakoval svoji nabídku něčeho lepšího, než žena kdy měla. A během tohoto procesu učinil mesiánské prohlášení. Živá voda nebyla v Ježíšově myšlence pouze vodou z pramene, jednalo se také o větu, která byla spojena s přicházejícím mesiánským věkem, kdy „nebudou hladovět ani žízni“ (Izajáš 49,10), s dobou, kdy „ze sálahající stepi se stane jezero a z žíznivé země vodní zřídla“ (Izajáš 35,7). Je to Bůh sám, kdo je „zdroj živých vod“ (Jeremiáš 17,13). A samaršské ženě začalo svítat. Zatoužila po tom, co Ježíš má (Jan 4,15), i když jí nebylo úplně jasné, o co se jedná.

„Jdi, zavolej svého muže!“ (Jan 4,16) To byla bomba! Samařanka byla zastřižena v nedbalkách. Tento příkaz ji zcela vykořistil. „Nemám muže,“ vyhrkla (verš 17). Ježíš s ní souhlasí a poukazuje na to, že už měla pět mužů – a s tím, se kterým teď je, nežije v manželství (verš 18).

To zabořilo. Sice to byla pravda, ale nepřijemná pravda. Tím nejlepším, co mohla žena ze svého pohledu udělat, bylo změnit téma směrem k něčemu neutrálnějšímu: „Vidím, že jsi prorok“ (verš 19). A kdyby to nepomohlo, může se ještě začít dohadovat o tom, kde by se měl uctívat Bůh (verš 20). Jednoduše cokoliv, jen ne další přetřásání jejího soukromého života.

V tomto se od oné samařské ženy příliš nelišíme. Jsme schopni udělat cokoliv, abychom se nemuseli zabývat našimi opečovávanými nedostatky a hříchy. Jakmile se objeví nebezpečí, že by mohly vyjít najevo, okamžitě se dáváme na útek. To platí v jakémkoliv věku. Jde o to udržet dostatečnou vzdálenost mezi sebou a svým svědomím. Přejichod na jiné téma, hádka, útok, útek. Nezáleží na tom, co to bude. Jednoduše cokoliv, abychom nemuseli stanout pravdě tváří v tvář.

Ale právě opak nás vede do nebeského království. Když Ježíš svým typicky jemným způsobem konfrontoval onu ženu s její vlastní realitou, mohla sice vyzkoušet různé únikové cesty, ale ona ubohá realita už vyšla najevo. Kristovo odhalení jí přinutilo postavit se tváří v tvář naprosté nevhodnosti svého života.

Žena mu řekla: „Vím, že přichází Mesiáš, zvaný Kristus. Ten až přijde, oznámí nám všecko.“ Ježíš jí řekl: „Já jsem to – ten, který k tobě mluvím.“ (Jan 4,25–26)

Zde se setkáváme s důležitou duchovní dynamikou. Sami sebe neuvídneme v pravém světle, dokud nepřijdeme do Kristovy přítomnosti, dokud nepochopíme, kdo jsme ve vztahu k Bohu. Pak a teprve pak skutečně pocítíme, že Krista potřebujeme, a začneme volat po oné živé vodě, jež utiší naši žízeň (verš

15) a po Mesiáši, který „nám oznámí všecko“ (verš 25).

Začátkem spasení je vždy uvědomění si svých hříchů. Poté přichází volání o pomoc. A v tomto bodě se může Kristus nabídnout ve větší plnosti: „Já jsem to – ten, který k tobě mluvím“ (verš 26), jako ten Jediný, kdo nám může opravdu pomoci.

Vtom přišli jeho učedníci a divili se, že rozmlouvá s ženou. ... Jeho učedníci ho prosili: „Mistře, pojez něco!“ On jim řekl: „Já mám k nasycení pokrm, který vy neznáte.“ Učedníci si mezi sebou říkali: „Přinesl mu snad někdo něco k jídlu?“ Ježíš jim řekl: „Můj pokrm jest, abych činil vůli toho, který mě poslal, a dokonil jeho dílo.“ (Jan 4,27–34)

Učedníci nemají ani zdání o tom, co se děje. Vidí pouze, že Ježíš rozmlouvá se samařskou ženou. A to je na pozadí rabínských pouček šokující. „Ať nikdo nehovoří na veřejnosti se ženou, dokonce ani svojí vlastní,“ tak znělo jedno z jejich doporučení. Podle rabínského uvažování nebyla žena schopná přijmout jakékoliv skutečné učení.

A tady Ježíš rozmlouvá se ženou! Přirozeně že byli učedníci překvapeni. Ale znali již Ježíše natolik dobře, že se jej neptali proč. Udělali pouze to, co jim nejvíce leželo na srdci. Byli přece hladoví – a Ježíš musel být hladový také.

Ona žena se mezitím také nachází ve stavu úžasu. Úplně zapomíná na to, kým vlastně je a proč se kradla ke studni daleko od města, aby se vyhnula lidem. Bez džbánů se vra-

Jsme schopni udělat cokoliv, abychom se nemuseli zabývat našimi opečovávanými nedostatky a hříchy.

cí do města – aby řekla lidem, že našla Krista. A její posluchači se právě v tomto okamžiku blíží, aby Ježíše spatřili na vlastní oči.

Máme zde zajímavou situaci. Žena, která Ježíše neznala déle než hodinu, daleko předběhla učedníky v porozumění tomu, kdo Ježíš je. Uvědomila si svůj hřích a postavila se tváří v tvář svým duchovním potřebám, zatímco učedníci měli boj s pýchou a soběstačností, jež řídily jejich životy, teprve podstoupit. Ježíš navíc zcela jasně oné samařské ženě vyjevil, že je Kristus, tedy Mesiáš. Uvědomění tohoto faktu se v myslích učedníků plně zformovalo až o mnoho později.

Když Ježíš říká, že jej hlad přešel, protože se zabývá plněním Otcovy vůle, je rozrušený způsobem, jenž jeho následovníci chápou pouze zčásti. Podobně rozrušená je i žena. Dokonce i lidé z města, kteří přicházejí, aby uviděli Ježíše, jsou rozrušeni. Těmi jedinými, kteří zůstávají v tomto případě chladnými, je dvanáctka učedníků – jejich mysl se točí okolo jídla. V tomto kontextu Ježíš cituje dvě příslovní hovořící o připravenosti ke sklizni.

I dnes je možné, že ti, kteří tráví s Ježíšem nejvíce času, jsou těmi, kteří mají nejmenší vhléd do zázraku toho, kým je. Dokonce i nyní se může stát, že mnohý „světec“ se ve své myšlence zabývá více jídlem než Kristem. Takový učedník se může od ženy Samařanky mnoho naučit.

Mnoho Samařanů z onoho města v něho uvěřilo pro slovo té ženy, která svědčila: „Všecko mi řekl, co jsem dělala.“ Když k němu ti Samařané přišli, prosili ho, aby u nich zůstal. I zůstal tam dva dny. A ještě mnohem víc jich uvěřilo pro jeho slovo. Oné ženě pak říkali: „Teď už věříme ne proto, cos nám o něm řekla; sami jsme ho slyšeli a víme, že toto je opravdu Spasitel světa.“

Těžko bychom čekali, že se ona žena se stane misionářkou. Ale nesla výjimečné poselství, které dobře pasovalo k jejímu výjimečnému (můžeme hláskovat „nechvalně známému“) životu. Setkala se s mužem, který – jak oznámila venkovanům – jí oznámil všechno, co dělala. A to o něčem vypovídalo. Protože toho, co dělala, bylo hodně, a každý o tom věděl. V důsledku jejího svědectví se centrum městečka přesunulo ke studni, se ženou v čele.

V knize Touha věků čteme, že „jakmile Samaritánka našla Spasitele, přivedla k němu další. Prokázala, že je lepší misionářkou než jeho učedníci. Učedníci neviděli v Samařích nic slibného, co by nasvědčovalo tomu, že tam budou mít úspěch. Jejich myšlenky byly upřeny na velké dílo, jež vykonají v budoucnosti. Neviděli, že všude kolem nich je úroda připravená ke sklizni. Skrze ženu, již pohrdli, bylo však přivedeno ke Spasiteli celé město. A žena přinesla světlo svým krajanům.

Tato žena je obrazem toho, jak působí v životě víra v Krista. Každý pravý učedník se rodí do království Božího jako misionář. Ten, kdo pije živou vodu, stává se studnicí života. Příjemce stává se dárce. Milost Kristova v duši je jako pramen v poušti, který vyvěrá, aby poskytl obcerstvení všem a aby těm, kdož zmírají, uspokojil jejich toužebné přání napít se vody života“ (str. 195).

Žena ze Samař byla možná nečekanou, ale rozhodně úspěšnou misionářkou. Její poselství o vlastním hříchu a osobním Spasiteli vedlo ostatní k tomu, že začali zkoumat sami sebe. A v tomto procesu i oni našli svého Spasitele. ●

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 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.

Italská inspirace

Kukuřice v minulosti byla základem jídelníčku v mnoha zemích. Obsahuje mj. karotenoidy – rostlinné barvivo s výrazným antioxidačním účinkem – a proteázové inhibitory (mají protirakovinný účinek).

Z kuchařky Romana Uhrina 77 inspirací pro zdravý život. Vydal Vyšehrad společně s Prameny zdraví (objednávky na magazinzdрави.cz/knihy).

Polenta (výrobek z kukuřičné krupice) není známá pouze v Itálii. Je oblíbená ve všech jižních státech Evropy od západu na východ, dále můžeme pokračovat přes Ukrajinu až na Kavkaz.

Základní polenta

2 šálky vody, 2 šálky sójového mléka, 2 čaj. lžičky würlzu (zeleninový bujón), 1,5 šálku kukuřičné krupice jemné, sůl (podle potřeby), 2 pol. lžíce oleje

Do ochucené vařící vody se sójovým mlékem postupně přispáváme kukuřičnou krupici, potom za občasného míchání vaříme asi 10 minut. Nakonec vmícháme olej a vylijeme do vymazané formy (forem) podle vlastního uvážení, například do dortové formy. Polenta po zchladnutí ztuhne. Potom můžeme nakrájet k dalšímu použití anebo ji přímo ve formě plnit.

Rajčatová náplň

2 pol. lžíce oleje, 2 ks cibule, 1 ks rajčatového protlaku (100 g), 4 ks sterilovaných rajčat loupaných, nakrájet na malé kostičky, 1/2 čaj. lžičky bazalky, 1/2 čaj. lžičky provensálského koření, 2 čaj. lžičky lahůdkového droždí, 1/2 čaj. lžičky solčanky, 1 pol. lžíce bramborového škrobu, studená voda (vypláchnout konzervu od protlaku), 2 stroužky česneku, sůl (podle potřeby), 1/4 ks uzeného tofu, sójová smetana (podle potřeby)

Nakrájenou cibuli podusíme na oleji, přidáme rajčatový protlak a chvíli dusíme. Pak přidáme nakrájená rajčata, droždí, bylinky a po chvíli dušení zasypeme bramborovým škrobem, zamícháme a ihned zalijeme vodou. Po probublání (asi 2–3 minuty) na velmi mírném plameni přidáme rozmačkaný česnek.

Přípravenou rajčatovou směs zatepla rozprostře na vrstvu polenty a uhladíme. Navrch rovnoměrně najemno nastrouháme uzené tofu a přelijeme sójovou smetanou. Pak můžeme z výšky posypat drcenou bazalkou a dáme zapéct na cca 15 minut do vyhřáté trouby. Polentu krájíme po částečném zchladnutí.

Opečená polenta

1/3 šálku hrubé mouky, 1/2 čaj. lžičky würlzu, 1/2 čaj. lžičky bazalky, 2 pol. lžíce lahůdkového droždí, 1 čaj. lžička česneko-vého prášku, olej (na opečení)

Vychladlou polentu nakrájíme na čtverce velké přibližně 5 × 5 cm, obalíme v mouce ochucené uvedeným kořením a na oleji z obou stran opečeme dozlatova. Po upečení vzhledem připomíná smažený sýr.

Používáme jako přílohu k jídlům anebo můžeme podávat jako samostatné jídlo s bramborovou kaší.

Celozrnné špagety Gustoso

2 pol. lžíce oleje, 3 ks cibule, 1 ks mrkve, 6–7 pol. lžíc rajčatového protlaku

Na oleji podusíme nakrájenou cibuli a najemno nastrouhanou mrkev. Potom přidáme rajčatový protlak a dusíme asi 4 minuty. Mezitím si v mixéru umixujeme následující suroviny:

1 ks kapiové papriky červené, 4 stroužky česneku, 2 čaj. lžičky bazalky, 1,5 čaj. lžičky solčanky, 3 čaj. lžičky cukru, 1 čaj. lžička provensálského koření, 2 šálky horké vody

Po umixování tekutinou zalijeme dusící se základ a necháme projít varem asi 5 minut.

1 ks bílého tofu (nastrouhat na struhadle na slzičky), 1/3 uzeného tofu (nastrouhat najemno), 2 pol. lžíce bramborového



škrobu, 2 pol. lžíce lahůdkového droždí, sůl (podle potřeby), 1 šálek ochucené rajčatové šťávy, 2 pol. lžíce olivového oleje

Přidáme tofu a bramborový škrob, zamícháme a necháme probublat asi 3 minuty. Nakonec ochutíme lahůdkovým droždím a podle potřeby solí. Špagetovou omáčku necháme chvíli odležet a pak vmícháme ochucenou rajčatovou šťávu a olivový olej. Podáváme jako omáčku na dobře uvařené celozrnné špagety. Navrch jídla můžeme na jemno nastrouhat uzené tofu.

Nakládaná sušená rajčata po našem

Sušená rajčata v oleji jsou velmi chutným doplňkem zdravé výživy, mají však jednu slabinu – tou je velký podíl oleje. Tak jsme se doma rozhodli udělat lehčí zajímavou variantu.

2 šálky sušených rajčat (do misky), 2 šálky horké vody (zalít), 1/2 čaj. lžičky soli (přidat)

Zamíchejte a nechejte stát asi 1 hodinu. Potom vodu slijte.

1 šálek ochucené rajčatové šťávy (přidat k rajčatům), 3 stroužky česneku, 1 čaj. lžička bazalky, 1/2 čaj. lžičky provensálského koření, 2 pol. lžíce panenského olivového oleje

Všechno zamíchejte a nechejte stát asi 10 minut. Pak jsou rajčata připravena k užívání. Můžete je konzumovat s celozrnným chlebem s nakrájenou cibulí a jinou zeleninou. Stejně tak se po nakrájení hodí do zeleninových salátů nebo na obohacení a ozdobu zdravých jídel.

Pokud sušená rajčata nenakládáte do oleje, můžete je použít nakrájená do těsta na dálamánky a chleba, do sendvičů, k pečené zelenině, rozmixovaná pak do pomazánek a pesta. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2017

28.5.–4.6. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....

2.–9.7. hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....

27.8.–3.9. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše

1.–8.10. penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy.....

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

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

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Konec éry masa?

Dokončení ze strany 21

maso a zachránit tak planetu pro další generaci. A k tomuto cíli používá množství šikovných marketingových nástrojů.

Za prvé využívá k propagaci svých produktů úspěšné veganské atlety, kteří berou požívání rostlinného proteinu jako jeden z klíčů svého úspěchu. Maso od Beyond Meat je totiž prý nejen ekologické, ale i zdravé: neobsahuje GMO, nasycené tuky, antibiotika, hormony, cholesterol a lepek.

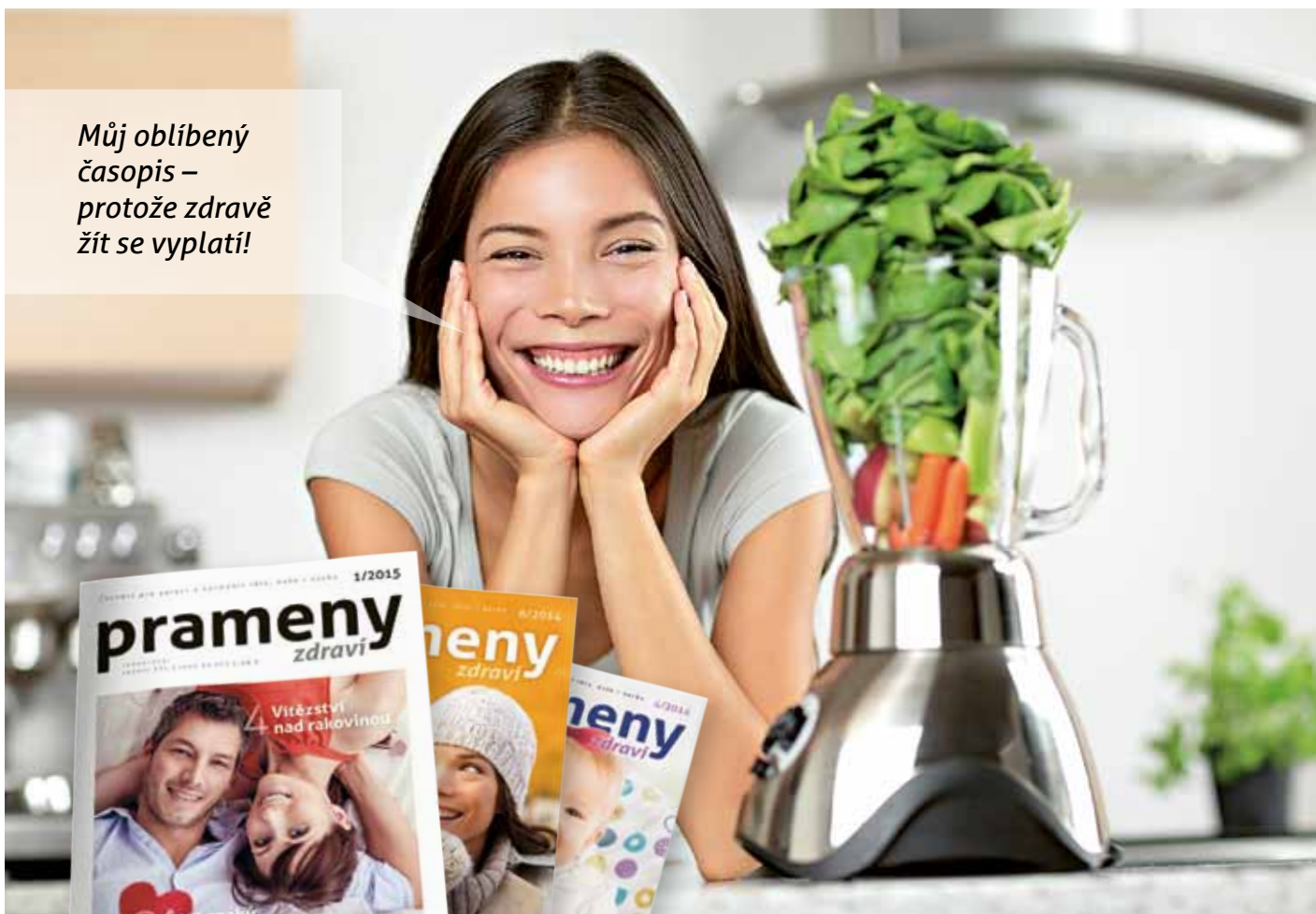
Za druhé, podobně jako v Impossible Foods se snaží co nejvěrněji napodobit strukturu, chuť a vůni masa; využívají přitom především proteiny hrachu a sóji, mrkve, olejů a dalších látek. Z nich skládají své tři základní produkty: kuřecí „maso“, jehož vlákna se skutečně táhnou jako u kuřecího, „mleté hovězí“ a beyond

burger. Z těchto produktů pak firma nabízí i hotová jídla, třeba korejské BBQ (barbecue).

Podstatný rozdíl oproti Impossible Foods spočívá především v dostupnosti produktů. Beyond maso už najdete ve stovkách obchodů po celé Americe. Přitom beyond burgery i mleté „maso“ leží v lednicích oddělení masných produktů, což je právě jeden z triků, jak nalákat tradiční masožrouty.

V případě rostlinných mas jsou pak úspory zdrojů a snížený ekologický dopad podobné jako u masa ze zkusavky. Jejich promotéři slibují asi 95% úsporu půdy i zásadní úsporu vody a emisí skleníkových plynů, což skutečně není málo. Přitom rostlinná masa mají často lepší nutriční hodnoty, včetně vyššího podílu železa či vitamínu B₁₂, než jejich živočišné předobrazy. Cesta k nim je navíc přímočařejší než laboratorní výroba statisíců masných buněk. ●

Můj oblíbený
časopis –
protože zdravě
žít se vyplatí!



Záchytný bod v záplavě informací
ze světa zdravého životního stylu



POZNATKY, KTERÉ NESTÁRNOU

- Kaleidoskop článků a zajímavostí o zdraví
- Spokojené vztahy, zdravé děti a rodina
- Harmonie těla, duše i ducha
- Poradna a recepty zdravé výživy, pro krásu a sílu

Objednávky předplatného: redakce@pramenyzdravi.cz
T: 737 303 796, 226 886 861 W: magazinzdravi.cz



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

