

prameny

březen-duben
ročník XXIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví



Časté otázky
o veganství 8

Jak předcházet
cukrovce 12

Trpělivost v akci 16



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 sň? Pak vás možná ...

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivě nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

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

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUALNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁRŮ

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



Editorial



Milí čtenáři,

občas se dívám s manželkou večer v televizi na zprávy – aby si nepřipadala sama. ☺

Nedávno jsme sledovali zajímavou reportáž z fungování britské sněmovny, kde výstupy jednotlivých poslanců či skupin připomínaly spíše než jednání divadlo – ale velmi kvalitní kus. ☺ Je těžké si představit, jak by v takových podmínkách, na tak horké půdě vášnivých, ale kontrolovaných a mnohdy i vtipných slovních přestřelek dokázal obstát nějaký náš zastupitel; rozdíl oproti naší poslanecké sněmovně (šot z ní ve vysílání následoval) byl nepřehlédnutelný. Ze stejného důvodu ostatně mimálně sleduji naši domácí politickou scénu, možná se mylím, ale připadá mi poněkud nudná.

Fascinující (nejenom pro mne) je naopak to, co se v těchto týdnech a měsících odehrává ve Spojených státech po volbě nového prezidenta. Už se sám musím napomínat, abych se kontroloval a se sledováním zpráv z USA to nepřeháněl. ☺ Vždyť jsem přece Čech! Ale je to tak zajímavé... A to přesto – nebo možná právě proto – že v informační válce, která tam probíhá, je čím dál tím více obtížné se orientovat.

Jak to souvisí s výzvou a životosprávou, ptáte se?

Milí čtenáři, myslím, že i v této oblasti probíhá informační válka. Na rozdíl od té politické se v této „válce“ přece jenom po těch skoro pětadvaceti letech „ve službě“ trochu orientuji. Již jsem se sdílel o tom, kolik návodů a zaručených receptů „pro zdraví“ z nepříliš důvěryhodných zdrojů dorazí každý týden do mé e-mailové schránky. Měl-li bych to všechno číst a brát vážně, musel bych se z toho zbláznit. ☺

Válčí se dnes nejenom o naše tělesné, duševní a sociální zdraví, ale v posledku také o naše zdraví duchovní. A ze zkušeností, které mám z různých ohlasů (např. na přednáškách či našich rekondičních pobytech), se domnívám, že ve všech těchto oblastech je pro většinu z nás čím dál tím složitější se orientovat a rozpoznat pravdu od lži, prospěšné od škodlivého, dobré od zlého.

Reportáž z britské sněmovny končila tím, že poněkud brunátný „rozhodčí“ (osoba zvláště určená k této funkci) překřičel nastalou vřavu a dal zúčastněným za trest tisíckrát napsat něco ve smyslu: „Nebudu nepřiměřeně napadat ministerskou předsedkyni.“ ☺

A já si říkám: Není náš hlavní problém v tom, že se překřikujeme tak hlasitě, že už není slyšet Slova (to není překlep ☺)? Že překřikujeme „ministerskou předsedkyni“? Že nad sebou nechceme mít žádného „rozhodčího“? A to ať se se nacházíme v USA, ve Velké Británii, v poslanecké sněmovně anebo třeba i v Praze – Sedlci? ☺

Abychom nakonec neprohráli všichni.

To sobě i vám ze srdce přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Mozková mrtvice

mýty a omyly

8 Časté otázky o veganství

přírodní léčba

10 Biomanželka, štítná žláza a sex na recept

encyklopedie

11 Karob dodá vápník

poradna lékaře

12 Jak předcházet cukrovce

zdravá žena

14 Se zázvorem proti migrénám a PMS

cesty ke zdraví

15 Jak vypadá normální stolice

vztahy a komunikace

16 Trpělivost v akci

děti a rodiče

18 Sedm zásad kázně, jíž učí sám život

životní prostředí

20 Města bez nánosů reklam

evoluce vs. stvoření

22 Tajemství pavoučích sítí

k zamyšlení

24 Falešné a zkreslené představy o Bohu

produkty a recepty

26 Lehká a rychlá hlavní jídla

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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

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



Mozková mrtvice

Při zhruba 90 % mrtvic se přeruší přívod krve do mozku, takže mozek není zásobovaný kyslíkem a části mozku, spojené s ucpanými tepnami, odumřou.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Die*. K vydání připravuje vydavatelství Noxi.

Tomu se říká ischemická mozková příhoda (z latinského *ischaemia*, což znamená „zástava krve“). Jen malé procento mrtvic tvoří hemoragické cévní mozkové příhody, které způsobuje krvácení do mozku, když céva praskne.

Poškození způsobené mrtvicí závisí na tom, která oblast mozku je připravena o kyslík (anebo kde dojde ke krvácení) a jak dlouho to trvalo. Lidé, kteří prodělali jen rychlou mrtvici, se možná budou potýkat pouze s ochabnutím ruky či nohy, zatímco u těch, které zasáhla silnější mrtvice, se může projevit ochrnutí či ztráta schopnosti mluvit. A čas to taková mozková příhoda končí i smrtí.

Někdy krevní sraženina působí jen okamžik – tedy ne dost dlouho, aby to člověk zaregistroval, ale dost dlouho na to, aby odvrátila malou část vašeho mozku. Tyto tzv. tiché mrtvice se mohou sčítat a pomalu omezovat kognitivní funkce, než se projeví naprostá demence. Cílem je tedy omezit riziko jak silné mrtvice, která vás zabije okamžitě, tak menších mrtviček, které vás likvidují

několik let. Podobně jako u infarktu může riziko ohrožení mrtvicí snížit zdravá rostlinná strava tím, že se sníží cholesterol i krevní tlak a zlepší průtok krve a hodnoty antioxidantů.

Vláknina, vláknina, vláknina!

Kromě obecně známých prospěšných účinků na funkci střev zvýšený přísun vlákniny omezuje riziko rakoviny tračnicku a prsu, cukrovky, srdečních chorob, obezity, a také předčasného úmrtí. Z řady studií nyní vyplývá, že vyšší přísun vlákniny může přispět i k odvrácení mrtvice. Doporučenou denní dávku vlákniny naneštěstí nekonzumují ani tři procenta z nás. Vlákninu v přirozeném stavu a vysoké koncentraci najdeme pouze na jednom místě – v kvalitní rostlinné stravě. V průmyslově zpracovaných potravinách je jí méně a produkty živočišného původu ji neobsahují vůbec. Zvířata drží pohromadě kosti, u rostlin tuto funkci plní vláknina.

A přitom není třeba k odvrácení rizika mrtvice zvýšit přísun vlákniny nijak dramaticky. Už jen pouhých sedm gramů denně

navíc může toto riziko snížit o 7 %. Různí lidé mají různé mrtvice – a zjevně to souvisí s množstvím vlákniny, které konzumují. Přidat do vašeho jídelníčku 7 gramů navíc je jednoduché, odpovídá to misce ovesné kaše s lesními plody nebo porci fazolí.

Jak ale vláknina chrání mozek? V tom nemáme zcela jasno. Víme, že vláknina pomáhá hlídat hladinu cholesterolu a cukru v krvi, což může přispět k omezení ucívání tepen v mozkových cévách. Výživa bohatá na vlákninu může také snížit krevní tlak, což má za následek snížení rizika krvácení do mozku. Využití této znalosti a přistoupit k činu rozhodně můžete i dříve, než vědci mechanismus úplně osvětlí.

Na to, aby člověk začal jíst zdravěji, není nikdy dost brzy. Přestože je mrtvice považována za nemoc starších lidí – jen dvě procenta úmrtí na mrtvici se objeví před pětáctýřičítkou – rizikové faktory se mohou začít kumulovat už od dětství. V jedné nedávno publikované významné studii byly stovky dětí pozorovány po dobu 24 let – od základní školy až do dospělosti. Badatelé zjistili, že nízký přísun vlákniny v raném věku měl souvislost s kornatěním tepen vedoucích do mozku – což je z hlediska mrtvice klíčový rizikový faktor. Už v době, kdy dětem bylo 14 let, byly patrné jasné rozdíly ve stavu tepen v závislosti na tom, jaké množství vlákniny měly tyto děti každý den ve svém jídelníčku.

A opět, neznamenalo to moc. O jablko, čtvrt misky brokolice nebo pouhé dvě polévkové lžice fazolí denně v dětství více může mít v pozdějším životě na stav tepen významný vliv. Pokud chcete být opravdu proaktivní, tak nejlepší dostupné vědecké závěry docházejí k tomu, že riziko mrtvice minimalizujete konzumací nejméně 25 gramů rozpustné vlákniny denně (tedy vlákniny, jež se rozpustí ve vodě, což platí pro fazole, oves, ořechy a bobulovité plody) a 47 gramů denně nerozpustné vlákniny (kterou lze nalézt hlavně v celozrnných produktech, jako je rýže natural či celozrnná mouka). Pokud bychom

na to přistoupili, museli bychom k dosažení takové výše přísunu vlákniny přestoupit na mimořádně zdravý jídelníček. Mnohem přísnější, než za dostatečné označuje většina zdravotnických expertů. Přál bych si, aby místo laskavých rad o tom, co je podle nich pro širokou veřejnost „dosažitelné“, radši lidem vysvětlili, co o tom říká věda, a rozhodnutí nechali na nich.

Draslík – banány nestačí...

Každá buňka našeho těla potřebuje ke svému fungování draslík, a získávat jej musíme z potravy. Po značnou část historie lidstva jsme se živili takovým množstvím rostlin, že jsme přijímali až 10 000 mg draslíku denně. Dnes ani dvě procenta obyvatel nedosahuje doporučené denní dávky 3 500 mg. Hlavní důvod je prostý: nejíme dostatečné množství nezapracované rostlinné stravy.

Přehled studií o vztahu mezi draslíkem a dvěma z nejnebezpečnějších zabíjáčů, srdeční chorobou a mozkovou mrtvicí, dospěl k závěru, že již zvýšení příjmu draslíku o 1 640 mg denně je spojeno s pětadvacetiprocentním poklesem rizika mrtvice. Představte si, o kolik by se riziko snížilo, kdybyste zdvojnásobili či ztrojnásobili přísun rostlinné stravy.

A co banány, které reklamy vychvalují mimo jiné právě kvůli obsahu draslíku? Podle databáze Ministerstva zemědělství USA nepatří banány ani do první tisícovky potravin s vysokým obsahem draslíku: dostaly se až na pozici č. 1 611, těsně za jednu oblíbenou čokoládu plněnou arašídami. © Muse-li byste sníst dvanáct banánů denně, abyste se dostali na naprosté minimum doporučené spotřeby draslíku.

A které potraviny opravdu jsou bohaté na draslík? K nejlepším zdrojům patří listová zelenina, luštěniny a sladké brambory.

Citrusy, nejen na zimní vyjížďky

Dobrá zpráva pro všechny milovníky pomerančů: konzumace citrusových plodů je dávana do spojitosti se sníženým rizikem mozkové mrtvice – mají mít ještě silnější účinky než jablka. Myslíte, že tyto dva druhy ovoce nelze srovnávat? A já to právě udělal. © Klíčem k řešení je fytonutrient obsažený v citrusových plodech, zvaný hesperidin, který, jak se zdá, zvyšuje průtok krve tělem – včetně mozku.

S pomocí přístroje zvaného fluximetr mohou vědci prostřednictvím laserového paprsku měřit průtok krve skrze kůži. Pokud pacienta připojíme k přístroji a podáme mu roztok obsahující takové množství hesperidinu, jaké obsahují dvě sklenice pomerančového džusu, krevní tlak se sníží a celkový

průtok krve se zvýší. Pokud pacient vypije pomerančovou šťávu namísto roztoku hesperidinu, průtok krve se ještě zlepši. Jinými slovy, účinek pomerančů, snižující riziko mrtvice, přesáhne i účinek, který by měl hesperidin. Pokud jde o potraviny, celé potraviny mají zpravidla silnější účinek než suma jejich částí.

Abychom změřili pozitivní účinky citrusových plodů na průtok krve, nepotřebujeme k tomu žádný přístroj. V jedné studii se vědci obrátili na ženy, které byly choulstivé na chladné počasí v souvislosti s nízkým průtokem krve – ženy s chronicky studenými rukama, chodidly a prsty u nohou – a umístili je do místnosti se silnou klimatizací. Ženy v pokusné skupině vypily roztok obsahující fytonutrienty z citrusových plodů, zatímco ženy v kontrolní skupině pily placebo (nápoj s umělými ochucovadly imitujícími pomerančovou šťávu). Ženám v kontrolní skupině bylo čím dál více zima. Jelikož objem průtoku krve jejich tělem se snižoval, teplota jejich těla poklesla v průběhu experimentu o více než čtyři stupně. Konečky prstů žen, jež vypily pravou pomerančovou šťávu, vykazovaly méně než poloviční pokles teploty, průtok krve cévami u nich totiž zůstal více méně stabilní.

Pokud tedy před jízdou na sánkách (anebo před zimní vyjížďkou s kočárkem) sníte pár pomerančů, pomůže vám to udržet prsty na



rukou a na nohou lépe v teple. Jestli jsou ale příjemné teplé ruce, pak vězte, že snížené riziko mozkové mrtvice je ještě příjemnější. ©

Aby molekuly nebláznily...

Citován bývá výrok uznávaného biochemika Earla Stadtmana, oceněného Národní medailí za vědu, nejvyšším oceněním za vědecký

počin v USA: „Stárnutí je nemoc. Jednotlivá údobí lidského života odrážejí úroveň poškození buněk volnými radikály, které se v nich hromadí. Když poškození dosáhne určitého stupně, buňky už nemohou dále existovat a musejí to vzdát.“

Ve vědeckých kruzích je fenomén, kdy se molekula kyslíku zmocní zatoulaného elektronu a „zblázní“ se z toho, nazýván oxidačním stresem. Teorie říká, že výsledné poškození buňky je tím, co v podstatě způsobuje stárnutí. Stárnutí a nemoci byly pokládány za proces oxidace lidského těla. Ty malé hnědé skvrny na hřbetu vaší ruky? To je pouze oxidovaný tuk pod vaší kůží. Oxidační stres je pokládán za příčinu vzniku vrásek, ztráty části paměti i toho, že systémy našich tělesných orgánů postupně přestávají fungovat s tím, jak stárneme. V podstatě je to tak, že rezivíme. ☺

Tento proces oxidace můžeme zpomalit tím, že budeme jíst potraviny obsahující velké množství antioxidantů. Zda je nějaká potravina bohatá na antioxidanty, zjistíme tak, že ji rozkrojíme, vystavíme působení vzduchu a pak budeme pozorovat, co se přihodí. Pokud potravina zhnědne, oxiduje se.

Veźmte si dva nejpůlárnějši druhy ovoce: jablka a banány. Rychle hnědnou, což znamená, že v nich není příliš mnoho antioxidantů. (Většina antioxidantů v jablku je ve slupce.) Když naopak rozkrojíte mango, co se stane? Nic, protože je v něm spousta antioxidantů. Jak zabráníte tomu, aby ovocný salát nezhnědnu? Přidáte citronovou šťávu, která obsahuje antioxidant, vitamín C. Antioxidanty mohou zabránit potravě, kterou konzumujete, aby podléhala oxidaci – a totéž mohou činit ve vašem těle.

K chorobám, kterým antioxidanty pomáhají předcházet, patří i mozková mrtvice. Švédští vědci sledovali více než třicet tisíc starších žen po dobu dvanácti let a zjistili, že těm, které konzumovaly nejvíce potravin (nikoliv doplňků) bohatých na antioxidanty, hrozilo nejnižší riziko mrtvice. Stejně závěry byly hlášeny ze studie skupiny mladších mužů a žen v Itálii.

Se znalostí těchto faktů se vědci pustili do hledání potravin nejbohatších na antioxidanty. Šedesát vědců po celém světě publikovalo databázi oxidační síly více než tří tisícovek potravin, nápojů, bylinek, koření a potravinových doplňků. Testovali všechno od cereálií po drčené sušené listy afrického baobabu. Testovali i desítky značek piva, aby zjistili, ve kterém je nejvíce antioxidantů. ☺ Je to velice smutné, ale pivo představuje největší zdroj antioxidantů ve stravě Američanů (a u nás to bude asi stejné – pozn. překladatele).

Pokračování na str. 27



Zhoršování sluchu, první příznak demence?

Vědečtí pracovníci zjistili v rámci Baltimore Longitudinal Study of Aging, že existuje těsný vztah mezi ztrátou sluchu a demencí. Během osmnácti let trvání studie měli ti, kteří trpěli mírnou, střední či vážnou ztrátou sluchu, dvakrát, třikrát a pětkrát vyšší riziko, že u nich dojde k rozvoji demence. Tento vztah platil, i když výzkumníci vyloučili vliv dalších faktorů, kterými byly věk, diabetes, vysoký krevní tlak a některé další.

Je jistě dobré zajít si občas na kontrolu sluchu, v případě potřeby nosit naslouchadla a chránit tak svůj mozek.

Trocha ořechů posílí zdraví

Analýza výsledků dvanácti klinických studií s celkem 450 účastníky s cukrovkou 2. typu přinesla poznatek, že konzumace asi 50 gramů ořechů (mandlí, lískových ořechů, para, kešu) denně přináší poměrně výrazné zlepšení kontroly glykemie.

Pacienti zaznamenali podstatně nižší hladiny krevního cukru nalačno, snížily se také hladiny HbA1c (což je měřítko hladiny glukózy v čase). Vědci se domnívají, že se může jednat o důsledek účinku zdravých tuků, které se v ořechách nacházejí.

Nejenom diabetikům se proto dá doporučit, aby nahradili nekvalitní kalorie každý den hrstí ořechů.



Jsou balené saláty bezpečné?

Britští vědci zjistili, že i minimální poškození listů salátu dokáže výrazně zvýšit riziko otravy salmonelou. V balených salátech se prokázalo se, že šťáva, která je výjimečně bohatá na živiny, dokáže při výtoku z rozmáčknutého listu stimulovat množení bakterií v porovnání se sterilní vodou až skoro třistanásobně.

Zákazníkům se proto doporučuje respektovat tato praktická opatření, aby se riziko minimalizovalo: Kupujte co nejčerstvější saláty. Vyhněte se balením, ve kterých jsou některé listy kašovitě nebo slizovitě. Nekupujte balení, která vypadají nafouknutě. Salát doma okamžitě vložte do ledničky. Před konzumací jej dobře propláchněte.

Optimální délka spánku

Nedostatek nebo nadbytek spánku zvyšují riziko mozkové mrtvice. Kolik hodin spánku denně znamená ale příliš málo? A kolik příliš hodně?

Vědci v Japonsku byli prvními, kdo se úspěšně pokusili zodpovědět tuto otázku. Sledovali téměř sto tisíc mužů a žen středního věku po dobu čtrnácti let. Ve srovnání s lidmi, kteří spali v průměru sedm hodin denně, ti, kdo spali jen čtyři hodiny či méně anebo deset hodin a více, měli o téměř padesát procent vyšší riziko, že zemřou na mozkovou mrtvici.

Velké studie uskutečněné v Evropě, Číně, a jinde toto potvrdily. Optimální je sedm až osm hodin spánku. Proč tedy neusilovat o to, abychom se pohybovali v tomto rozmezí? Sladké sny!





Pohyb snižuje riziko deprese u dětí

Asi osm stovek norských dětí se ve věku šesti, osmi a deseti let podrobilo programu pohybové aktivity. Výzkumníci zjistili, že ti, kterým se ve věku 6 či 8 let dostalo vyšších dávek středně náročného nebo intenzivního pohybu, vykazovali od dva roky později méně příznaků deprese.

Každá hodina středně náročné nebo intenzivní pohybové aktivity denně přinášela snížení depresivních příznaků o 20 %, což je výsledek podobný výsledkům dosahovaným při nasazení psychosociálních intervenčních programů.

Působme proto jako rodiče na školní zařízení, aby každý den vyčlenila určitý čas na sportovní aktivity.

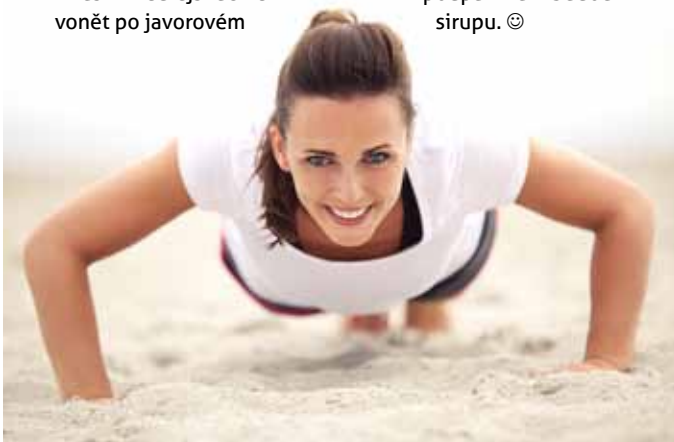
Pískavice nejenom pro sportovce

Mleté semeno pískavice řecké seno se často používá v indické a blízkovýchodní kuchyni.

Pískavice výrazně zlepšuje svalovou sílu a silový výkon při zdvihání břemen – například sportovci při tréninku nohama zvedli o 40 kg víc, než ti, kteří místo pískavice dostávali placebo. Pískavice v laboratorních testech také vykazuje silné protinádorové účinky.

Konzumace semí-
zvláštní vedlejší účinek:
vonět po javorovém

nek pískavice má jeden
podpaží vám budou
sirupu. 😊



Způsobují připálené toasty rakovinu?

Když se škrobnaté potraviny tepelně upravují až do temně hnědé barvy, dochází ke tvorbě akrylamidu.

Studie na zvířatech naznačily, že by mohla existovat souvislost mezi akrylamidem a rizikem rakoviny. Výsledky velké studie, pokrývající desítku evropských zemí, ovšem zatím neprokázaly, že by toto platilo i u člověka.

I když tak situace není ještě jasná, vyplatí se zřejmě zařídit podle doporučení organizace Food Standard Agency, která radí snížit vystavení akrylamidům tím, že při pečení, toastování a restování chleba či brambor nepřekročíme zlatavě žlutou barvu.

Neexistuje bezpečně nízká hladina kouření

Mnozí kuřáci se domnívají, že pokud kouří velmi málo anebo ne každý den, snižují si tak svoje zdravotní rizika.

Ve studii na 290 tisících kuřácích středního a vyššího věku vědci zjistili, že dlouhodobí, ale slabí kuřáci, měli podstatně zvýšené riziko úmrtí v porovnání s těmi, kteří nikdy nekouřili anebo kouřit přestali. Dokonce i jedna cigareta denně zvyšovala riziko úmrtí o 64 %. Ti, kteří hlásili, že kouří 1-10 cigaret denně, měli pak o 87 % vyšší riziko, že zemřou předčasně. Tento vztah platil pro muže i pro ženy.

Každému kuřákovi, dokonce i velmi slabému, se proto vyplatí, když s kouřením okamžitě přestane.



Časté otázky o veganství

Nezpůsobuje sója rakovinu prsu? – Srovnávací studie vlivu sóji na rakovinu prsu skýtají lidem, kteří sóju konzumují pravidelně, převážně povzbudivé výsledky – většina z nich dochází k závěru, že sója může riziko rakoviny prsu snížit nebo na něj nemá měřitelný vliv.

Z brožury Průvodce veganstvím. Vydala Česká veganská společnost.

Studie sledující stravovací návyky a jejich vliv na zdraví také přinášejí pozitivní výsledky. Ze šesti studií populací s vyšší konzumací sóji (přibližně jedna až dvě porce sóji denně), tři shledaly, že vyšší příjem sóji byl spojen se sníženým rizikem rakoviny prsu. Další dvě japonské studie nenalezly žádnou spoji-

sóju během dospívání jako prevenci rakoviny prsu.

Nemá sója feminizační účinky?

I přes rozšířené přesvědčení o feminizačních účincích sóji na muže, studie ukazují, že jde o přehnaná a nepodložená tvrzení. Jak ostatně dokazuje mnoho asijských národů, kde muži dlouhodobě sóju konzumují, jakékoli obavy nejsou odůvodněné. Jediný případ feminizačních účinků (citlivá prsní tkáň) byl zaznamenán u muže, který konzumoval dlouhodobě dvanáct porcí sóji denně (tj. cca tři litry sójového mléka). Konzumaci takto extrémních dávek sóji samozřejmě nelze doporučit. To však platí i o nadměrné konzumaci téměř každé jiné potraviny. Studie navíc ukazují, že dávka isoflavonů, která by se rovnala šesti porcím sóji denně, což je dvojnásobek tamního průměrného množství zkonsumované sóji, by neměla způsobovat většině mužů jakékoli zdravotní potíže.

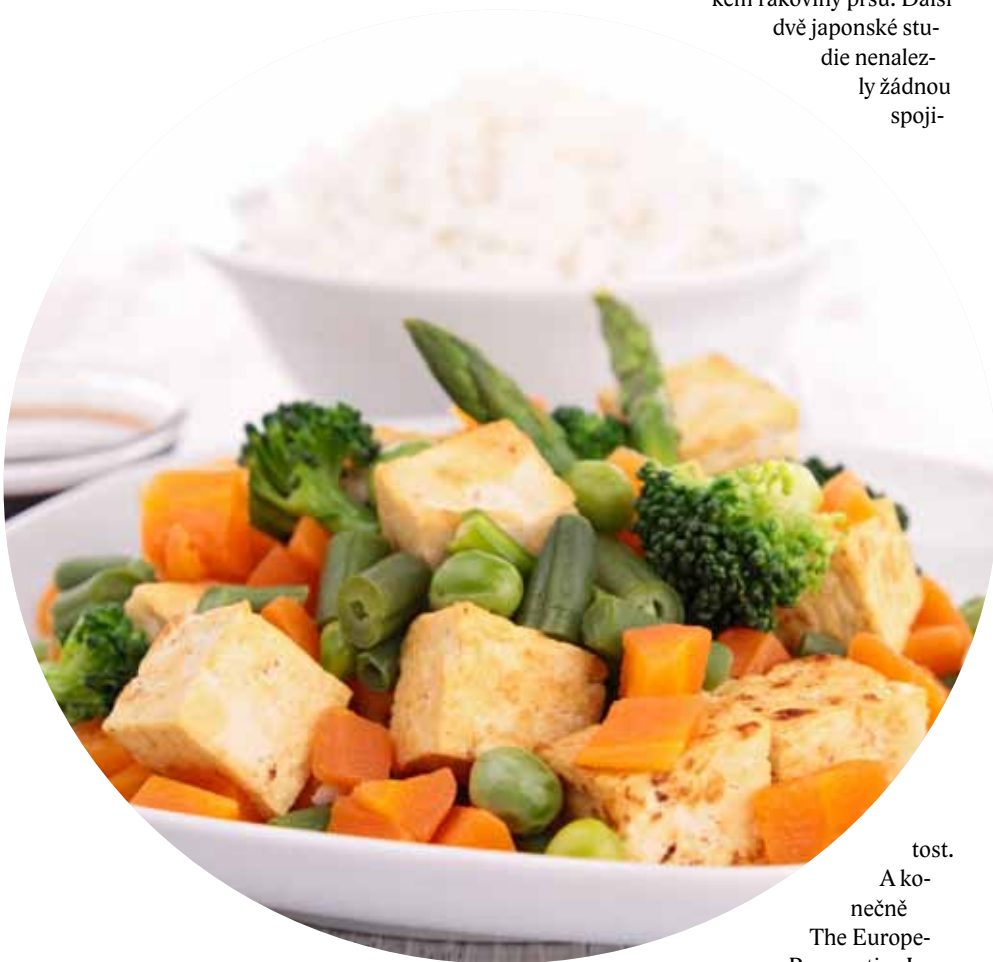
Jak sója působí na štítnou žlázu?

Lidé se zdravou štítnou žlázou by neměli mít se sójou sebemenší potíže, pokud mají ve stravě dostatek jódu. V současné době probíhají výzkumy o vlivu sóji na organismus se sníženou funkcí štítné žlázy, které zatím nepřinesly žádné prokazatelné výsledky. Dokud nebudeme vědět více, lidem se sníženou funkcí štítné žlázy doporučujeme konzumaci sóji pro jistotu omezit.

Musí vegani sóju vůbec jíst?

Sója je kvůli kompletnímu spektru esenciálních aminokyselin, ale i širokému spektru využití častou a oblíbenou součástí veganského jídelníčku (např. v podobě tempehu, tofu, sójových jogurtů či salámů), nicméně lze se obejít i zcela bez ní. Strava může obsahovat např. další druhy luštěnin, obiloviny,

tost.
A ko-
nečně
The Europe-
an Prospective In-
vestigation Into Cancer
(EPIC), která zahrnuje i mnoho vege-
tariánů, nenalezla jasnou spojitost. Upozor-
ňuje ale na fakt, že je vhodné konzumovat



ořechy, houby, zeleninu apod. Vegani, kteří sóju nekonzumují (např. z důvodu alergie), jsou celkem znevýhodněni v nabídce alternativ živočišných výrobků, nicméně i nabídka nesójových polotovarů je čím dál širší (pšeničné maso seitan, robi maso, veganské sýry z kokosového tuku, ale i ovesné, rýžové a mandlové mléko či smetana).

Poskytuje veganství dostatek železa?

Vegetariánský a veganský jídelníček obecně obsahuje v porovnání s jídelníčkem zahrnujícím maso stejné nebo větší množství železa. Z britského celostátního průzkumu stravování a výživy vyplynulo, že vegetariánská strava není spojena s podprůměrným příjmem železa a že mezi indikátory stavu železa a příjmem železa ve stravě existuje jen slabá vazba. Vegetariáni a vegani mohou mít ve srovnání s konzumenty masa nižší hladinu feritinu v krevním séru (ovšem stále v normálním rozmezí), i když mají adekvátní přísun železa. Fyziologické následky nižší hladiny feritinu u vegetariánů a veganů zatím nejsou známy.

Vegetariáni a vegani mohou omezit riziko nízké hladiny železa konzumací potravin bohatých na látky zlepšující jeho vstřebávání jako vitamín C nebo organické kyseliny.

Nemusí vegani jíst kvanta zeleniny?

Podle obecně sdílené představy se vegani musejí živit velkým množstvím zeleniny a ovoce, aby získali dostatek živin. Ve skutečnosti však může správně složený veganský jídelníček obsahovat obdobná množství ovoce i zeleniny jako jídelníček konvenční (tzn. 600–800 gramů denně). Živiny dodávané do konvenčního jídelníčku živočišnými produkty totiž do jídelníčku veganského dodávají především luštěniny, případně i ořechy a semena.

Je čistě rostlinná produkce udržitelná?

Oproti živočišné produkci je rostlinná výroba na zdroje i půdu mnohem méně náročná. Lidská populace roste každoročně zhruba o 1,2 %, zatímco počty hospodářských zvířat rostou o asi 2,4 % ročně. Chov těchto zvířat již dnes využívá tři čtvrtiny světové zemědělské půdy. Na krmení hospodářských zvířat se používá třetina obilnin a do roku 2050 může toto množství vzrůst ještě zhruba o polovinu. Dnes je navíc obilí, které hospodářská zvířata konzumují, obohacováno především sójou, kvůli které šokujícím tempem mizí jihoamerické lesy a savana. Pokud bychom konzumovali místo masa

sóju, pokleslo by kácení přirozené vegetace při získání stejného množství bílkovin o 94 %. Získávání bílkovin z kuřecího masa vyžaduje třikrát více půdy než získávání bílkovin ze sójových bobů, u vepřového masa je prostorová náročnost větší devětkrát a u hovězího dokonce dvaatřicetkrát.

Nejsou veganské potraviny drahé?

Rostlinný jídelníček lze sestavit ze surovin jako luštěniny (čočka, fazole, tofu aj.), obiloviny (pěchivo, těstoviny, rýže), ovoce, zelenina, ořechy, semena a rostlinné tuky (řepkový nebo olivový olej). Existují i drahé až luxusní polotovary a rostlinné varianty živočišných produktů (rostlinný sýr z kokosového tuku, ovesné či třeba mandlové mléko nebo rostlinné uzeniny), ty však ve veganském jídelníčku nejsou nijak nezbytné a jsou spíše jeho zpestřením.

Je třeba doplňovat vitamin B₁₂?

Tento vitamin nedokáží vytvářet ani rostliny ani živočichové (včetně člověka). Produkuje ho různé druhy bakterií, které žijí například v tlustém střevě živočichů nebo v půdě. Pokud člověk nekonzumuje žádné živočišné produkty a dodržuje hygienické zásady jako mytí rukou a potravin (což je v době pesticidů a chemických hnojiv nutností), musí do své stravy zařadit spolehlivý zdroj vitamínu B₁₂. Zvířatům v průmyslových chovech, jejichž potrava není v kontaktu s půdou ani trusem, je vitamin B₁₂ (nebo jeho prekurzor) taktéž podáván samostatně.

Jediným spolehlivým veganským zdrojem vitamínu B₁₂ jsou potravinové doplňky a obohacené potraviny. Ve starších studiích se objevovalo, že je B₁₂ obsažen v některých řasách, houbách, rostlinných nebo kvašených potravinách (chlorella, kombucha, tempeh, kimči). Jde však převážně o tzv. analogy, tedy látky B₁₂ chemicky podobné, ovšem biologicky neaktivní, tedy neplnící funkci tohoto vitamínu.

Není kravské mléko nepostradatelnou součástí lidské stravy?

Dvě třetiny lidí na Zemi ztrácejí (stejně jako ostatní savci) po odkojení schopnost trávit



větší množství mléčného cukru laktózy. Tvorba laktázy, tedy enzymu štěpícího laktózu, přetrvává až do dospělosti jen asi u třetiny lidí, především to jsou Evropané a Američané. Tento jev se nazývá laktázová perzistence. Mateřské mléko krav není pro člověka nutričně vhodnější než mateřské mléko lidské, které v dospělosti nikomu nechybí. Kravské mléko a výrobky z něj navíc obsahují hormony, nasycené tuky a cholesterol, které našemu organismu příliš nesvědčí. Konzumace mléčných výrobků má souvislost přinejmenším s rakovinou prostaty a také nemocemi oběhové soustavy (vzhledem k obsahu nasycených tuků a cholesterolu). Řada živin v mléku je člověku prospěšná, ale kravské ani jiné mléko zdaleka není jejich jediným zdrojem.

Je veganství vhodné i pro sportovce?

Mnoho vrcholových sportovců dokazuje, že veganská strava je pro naše tělo velice výhodná a pomáhá jim k lepším výkonům. Namátkou můžeme jmenovat Brendana Braziera (Ironman), Patrika Baboumiana (Strongman), Franka Medrana (kalestenika), Tima Shieffa (Parkour atletika), Steph Davisovou (horolezectví), Scotta Jureka (ultramaraton), nebo třeba Natea Diaze (MMA). Ti všichni tvrdí, že jim veganská strava pomáhá k extrémním výkonům, jichž dosahují. ●

Biomanželka, štítná žláza a sex na recept

„Co vás trápí? Jaký máte zdravotní problém?“
Ptám se každého pacienta při vstupu do ordinace.
Obvykle následuje lavina stesků.

Z připravované knihy Jana Hnízila Příběhy obyčejného uzdravení. Přetištěno ze serveru Vitalia.

Odpověď pana Pavla mne zaskočila. „Vůbec nic mi není, cítím se výborně. Objednala mne k vám manželka.“ Okamžitě se mi rozsvítila červená kontrolka. Potvrzuje se mi totiž, že když někdo někoho objednává, obvykle je právě on hlavní příčinou potíží objednávaného.

„Před čtyřmi lety mi zjistili poruchu funkce štítné žlázy a nasadili euthyrox. I když se cítím dobře a kontroly mám v pořádku, doktor mi jej pořád píše. Prý ho musím brát celý život. Manželka vás slyšela v rozhlasu mluvit o štítné žláze, že se dá vyléčit bez léků. Tak mne k vám poslala, abyste mi řekl, kde dělám chybu, co mám změnit, abych se prášků zbavil,“ pokračoval Pavel.

Jsem přesvědčený o tom, že když se člověk cítí subjektivně dobře a neexistuje objektivní důvod k užívání léků, tak by se bez nich měl obejít. Rozhodl jsem se zjistit, jak Pavel před čtyřmi lety k euthyroxu přišel. Tehdy měl

velký stres v práci, k tomu chytil virózu, bolelo ho v krku, bral antibiotika. V rámci řady vyšetření mu lékař zkontroloval také štítnou žlázu, zjistil zhoršení funkce, nasadil euthyrox.

Pavlovi jsem vysvětlil, že štítná žláza je emoční štít. Pokud je člověk citlivý, emotivní a má nějaké starosti, tak jej ty starosti tíží. Vyvolávají napětí, a to nejen psychické, ale i zvýšené napětí svalů. Aby to člověk všechno vydržel, unesl, stihnul. Svalové napětí pak samo o sobě vyčerpá spoustu energie a dostaví se únava. Však se také říká „utahanej ze starostí“. Pokud napětí trvá delší dobu, unaví štítnou žlázu a ta začne špatně fungovat – což ještě zvýší napětí a únavu.

Zajímalo mne, jestli Pavla v současné době něco stresuje, jestli není z něčeho v napětí. Je mu necelých čtyřicet, pracuje jako manager, práce ho baví, stres zvládá. Na řadu přišel osobní život. Pátrání netrvalo dlouho. „Manželka je hodně náročná,

posedlá zdravým životním stylem. Nakupuje jediné biopotraviny. Potrpí si na drahé oblečení. „Neumíte si představit, jak je to drahé. Čím víc vydělám, tím víc utratím. Dřív jsem hodně sportoval, teď nestihám,“ postěžoval si Pavel.

Vysvětlil jsem mu, že pokud se chce zbavit euthyroxu, musí se uvolnit. Nejlepším lékem na napětí je pohyb. Jde o to, aby si na něj našel čas, aby ho bavil, aby jej užíval jako lék, nejlépe každý den dávku. Žádné honičky a posilovny. Nejlepší je pohyb rekreační, uvolňující, emotivní. Pavlovi jsem doporučil vycházky, plavání, cvičení...

„A co sex pane doktore? Manželka je sice posedlá zdravým životním stylem, ale na sex moc není. Z toho jsem v největší tenzi,“ vyhrkl. Musel jsem mu dát zapravdu. Sex ideálně spojuje jak pohyb, tak emoce. „Tak mi to tam napište, vám manželka věří,“ poprosil Pavel.

Ordinaci opouštěl s rozzářenými očima, v ruce lékařskou zprávu s razítkem a doporučením. Pokud manželka chce, aby vysadil euthyrox, musí slevit ze svých nároků na biopotraviny – a přidat v biosexu. ☺



Karob dodá vápník

Není chléb jako chléb. Svatojánský chléb vlastně není žádný chléb, nazývají se tak tmavohnědé, ploché lusky rohovníku obecného.

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

To je strom pocházející z Blízkého východu. Hodně ho dnes pěstují a využívají také na Kypru nebo v Kalifornii.

Semínka, která jsou uvnitř lusků, se už od starověku používala jako závaží, později jako váhová jednotka drahých kovů a drahokamů. Z řeckého názvu keration (malý roh) se později vyvinul termín karát. Hmotnost jednoho semene byl takzvaný karát, a to až do roku 1907, kdy jeden karát byl stanoven na 200 miligramů. Znáte to – dvanáctikarátové zlato. Zlato si však nekupujeme každý den, takže nás spíš bude zajímat výživná hodnota rohovníkových lusků. Pražené a rozemleté se dříve používaly jako jedna z kávovin – takzvaná karobová káva. Dnes se používají zralá, oloupaná semena, semletá na mouku. Tou se zahušťuje pečivo, zmrzlina atd.

Na Mallorce se ze svatojánského chleba vyrábí též sladký likér. Pro nás je nejdůležitější, že karobový prášek se využívá jako náhražka kakaa – pro všechny, kdo z nějakého důvodu kakao nemohou či nechtějí, anebo prostě pro ty, kdo karob mají raději. Karob na rozdíl od kakaa neobsahuje kofein, takže je vhodnější zejména pro děti. Má vysoký obsah vápníku (prý třikrát větší než kakao), železa a hořčiku, jsou v něm též vitaminy D, C, B₁ a provitamin A.

V prodejnách zdravé výživy seženeme nejen karobový prášek – ten přidáváme třeba do bábovky, do pudinků nebo z něj uvaříme „kakao“ tak, jak jsme zvyklí. Taký se prodává všelijaké dietní mlsání, třeba rozinky obalené v karobové hmotě nebo samotné karobové hromádky. Karobové bonbonky můžeme přidat do pečiva – třeba do bábovky. Bude zase jiná chuťově i vzhledově.

Bratr mi vozí z Kypru karobový sirup. Když se treťí správný poměr, může vzniknout lahodný nápoj podobný kávě i karamelu zároveň. Dám si do vyšší sklenky pár lžíc sušeného pohankového „mléka“, přiliju horkou vodu asi tak do poloviny. Pak doliju chladnou vodu tak, aby byl nápoj příjemný na pití. Do něj přidám asi tak lžici karobového sirupu. Nechám zájemce, aby se pokochali paletou



Karobový prášek se využívá jako náhražka kakaa – pro všechny, kdo z nějakého důvodu kakao nemohou či nechtějí, anebo prostě pro ty, kdo karob mají raději.

barev od bílé přes krémovou a béžovou až po hnědou, a pak teprve dovolím, aby si nápoj zamíchali a vypili. Dlužno ovšem podotknout, že poměry si musí každý vyzkoušet podle chuti. Když se dá karobu moc, budete si marně lámat hlavu, co na něm mám, když je tak odporný. Je to stejný případ jako u podobného nápoje s melasou.

S rozšířením krabičkových sójových nápojů může být příprava karobového nápoje úplně jednoduchá. Vytipujete si na trhu takový nápoj, který se dá našlehat jednoduše tak, že třepete zavřenou krabičkou. Našlehané sójové mléko pak nalijete do koktejlové sklenice

a přidáte karobový sirup. Je to rychlé, dobré a efektivní.

Z karobu si můžeme připravit i zdravou pomazánku, něco na způsob nugety či nutely. V téhle pomazánce nejsou ztužené tuky, které tělo neumí využít, ani sušené mléko, které ne každý snáší.

Jeden z receptů: Umeleme nebo umixujeme hrnek nabobtnalých oloupaných mandlí (nebo ořechů), přidáme hrnek rozinek předem namočených s hrnkem vody, tři lžíce karobu (možno i více), lžičku vanilkového cukru (myslím pravý, vanilkový, nikoli s etylvanilinem). Všechno dohladka vymixujeme. ●



Žijete-li typickým životním stylem běžného Čecha nebo Slováka, riziko, že onemocníte cukrovkou, je docela značné. Je ale možné tomuto ničujícímu onemocnění předejít. Možná si říkáte: A platí to i pro mne?

Z knihy Dona Halla Devět opatření k prevenci diabetu. K vydání připravují Prameny zdraví.

Jak předcházet cukrovce

Podobně jako u řady dalších podobných slibů je odpověď: podle okolností. Do značné míry to záleží na vás.

Tady je klíčová otázka: Jste ochotni se zařídit podle nejlepších současných doporučení? Pokud jste ochotni přejít na zdravější životní styl, platí, že můžete do značné míry u sebe eliminovat riziko vzniku cukrovky. Dokonce, i když je vaše hladina krevního cukru již na vyšší hodnotě, než by měla být, i vy můžete nastoupit tuto cestu, abyste minimalizovali komplikace a mohli si užívat dlouhého a plnohodnotného života.

Podívejme se na to, s čím přichází vědecký výzkum ohledně možností prevence cukrovky.

Co ukazuje věda

Jednu z největších studií, které se zabývaly zkoumáním toho, proč někteří lidé onemocní cukrovkou a jiní ne, byla studie Harvardské univerzity známá pod názvem Nurses' Health Study. Výzkumníci začali sledovat 84 941 žen, které neměly cukrovku. Zkoumali životosprávu těchto žen – jejich stravovací návyky, kolik mají pohybu, kolik váží, jestli kouří atd. – a udržovali s nimi kontakt, aby mohli zaznamenat, které ženy onemocní cukrovkou a které nikoliv. Odhalili několik

faktorů z oblasti životního stylu, jež jasně ukazovaly na to, kdo dostane cukrovku. Mezi těmito faktory byly: nadváha, nedostatek fyzické aktivity, kouření a nezdravý jídelníček.

Po šestnácti letech porovnali vědci ty ženy, které neuvedly žádný z výše zmíněných rizikových faktorů, se skupinou žen, kde se vyskytoval jeden nebo více rizikových faktorů. Zjistili, že ty ženy, které měly jeden či více rizikových faktorů, měly skoro desetinásobné riziko onemocnění cukrovkou oproti těm, které neměly žádný rizikový faktor. Když zúžili porovnání pouze na ženy, u kterých se cukrovka vyskytovala v rodině, výsledky byly v podstatě totožné.

Tato studie ukazuje, že faktory z oblasti životního stylu jsou důležitější než genetické sklony, a že pokud nekouříte, máte dost pohybu, stravujete se zdravě a máte pod kontrolou svoji váhu, můžete tak snížit svoje riziko onemocnění cukrovkou o 90 či více procent. To naznačuje, jak důležitý je zdravý životní styl při prevenci tohoto závažného onemocnění. Další velká studie z poslední doby zkoumala podobné návyky v oblasti životosprávy a zjistila u těch, kteří neměli žádný rizikový faktor – tedy jinými slovy u těch, kteří volili zdraví – snížení rizika onemocnění cukrovkou o 93 %.

Pro prediabetiky

Můžete si teď říkat: Mám nadváhu, nemám dost pohybu a hladinu glukózy už mám zvýšenou. Mohu v něco doufat? Tuto otázku by si mohli – a pravděpodobně tak činí – položit i mnozí další lidé.

Organizace National Institutes of Health vypracovala studii na lidech, kteří již měli zvýšené riziko cukrovky, aby zjistili, jestli i u nich je prevence ještě možná. V rámci tohoto výzkumu sledovali 3 234 lidí. Všichni měli nadváhu a většina žila sedavým způsobem života. Jednalo se o tzv. prediabetiky. Výzkumníci náhodně rozdělili účastníky studie do tří skupin, aby zjistili, který druh terapie bude neúčinnější.

Účastníci v první skupině dostávali placebo. Posloužili jako kontrolní skupina. Pacientům ve druhé skupině podávali lék metformin. Jeho účelem je pomáhat lidem s prediabetes udržet hladinu krevního cukru pod kontrolou.

Lidé ve třetí skupině byli vystaveni intervencím v oblasti životního stylu. Dostali za úkol tři věci: (1) Za prvé měli zhubnout, cílem bylo zhubnutí o 7 procent tělesné hmotnosti. (2) Měli se začít pravidelně pohybovat, cílem bylo, aby každý týden nachodili rychlou chůzi 150 minut – to je třicet minut denně po pět dnů v týdnu. A (3) měli zlepšit své stravovací návyky. Měli začít konzumovat více potravin s vysokým obsahem vlákniny, jako jsou celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina a luštěniny. Ženy měly přijmout 25 gramů vlákniny denně, muži pak 38 gramů vlákniny denně. Měly též začít jíst méně pevných nebo nasycených tuků, které měly nahrazovat rostlinnými oleji. A nakonec si měly vybrat více potravin s nízkým glykemickým indexem – zejména snížit svoji spotřebu bílého chleba a pečiva, limonád, brambor a bílé rýže.

Za necelé tři roky sledování zjistili výzkumníci, že lidé užívající metformin měli o 31 procent nižší riziko onemocnění cukrovkou 2. typu než účastníci v kontrolní skupině, zatímco ti, u kterých došlo k intervencím v oblasti životního stylu, měli riziko cukrovky nižší o 58 procent než v kontrolní skupině.

Tento výzkum nás ujišťuje, že ať začneme s významnými změnami v životní správě kdykoliv, můžeme výrazně snížit svoje riziko onemocnění cukrovkou 2. typu. Podobné studie zaměřené na prevenci byly s velmi podobnými výsledky zopakovány i v dalších zemích.

Pro ty, kteří již cukrovkou onemocněli

Třetí otázkou je, pokud již cukrovku mám, jestli mi změny v oblasti životního stylu mohou pomoci mít ji pod kontrolou a snížit vážná rizika, která ji doprovázejí?

Výsledky řady studií ukazují, že dokonce i když člověk již byl diagnostikován s cukrovkou, pokud udělá významné změny ve své životní správě, může ji zvládat a dokonce někdy i průběh onemocnění zvrátit, když se mu podaří snížit hladinu cukrovky pod práh diagnózy diabetu. Je však pravdou, že k většině případů zvrácení průběhu cukrovky dochází během prvních několika let po diagnostikování onemocnění.

Programem, který je při léčení cukrovky účinný, je program NEWSTART. Jedná se o program intenzivních změn v oblasti životní

Mezi faktory, které zvyšují riziko cukrovky, patří nadváha, nedostatek pohybu, kouření a nezdravý jídelníček.

správy. Asi 50 procent diabetiků, kteří se tohoto programu zúčastní, se během pouhých osmnácti dnů zbaví potřeby užívání léků na cukrovku. A až 80 procent těch, kteří trpí diabetickou neuropatií, je za stejnou dobu zcela bez bolesti.

I když mnozí lidé dokáží snížit svoji hladinu krevního cukru na normální hodnoty, neplatí to pro všechny; proto nepřestávejte užívat léky na diabetes bez toho, aby to schválil váš ošetřující lékař. Také je dobré být si vědom toho, že i když se vám může podařit držet cukrovku po řadu let zkrátka pouze stravou a pohybovým režimem, je pravděpodobné, že se onemocnění nakonec vrátí, protože s přibývajícím věkem přestává být slinivka schopná vytvářet dostatečné množství inzulínu.

Případová studie

Lelandův příběh ilustruje, jak je možné dostat cukrovku pod kontrolu zdravým životním stylem. Při 101 kg tělesné hmotnosti měl Leland docela značnou nadváhu. Nevěnoval se pravidelně žádné fyzické aktivitě a jedl nezdravou stravu, která je dnes až příliš typická. Cukrovku mu diagnostikovali, když mu bylo 38 let – to je jistě příliš brzy na toto onemocnění, i když se s tím dnes setkáváme stále častěji.

Lelandův lékař mu naordinoval léky. Pak mu však navrhnul, aby udělal nějaké změny ve své životní správě. Leland se začal stravovat zdravěji a zapracoval také na své nadváze, podařilo se mu zhubnout jedenáct kilogramů. Začal také pravidelně chodit. Po třech měsících už dokázal prokládat chůzi joggingem; o několik týdnů později byl schopen uběhnout 1,6 kilometru bez zastavení. Netrvalo dlouho a lékař nemusel už Lelandovi žádné léky předepisovat, protože je nepotřeboval – jeho hladina krevního cukru se vrátila k normálu.

Leland stále zvyšoval dávky fyzického zatížení, postupně se dopracoval k tomu, že třikrát týdně uběhnul osm kilometrů. Začal se věnovat i turistice a aktivnímu sportování. Díky změnám životní správy byl schopen po dobu deseti let mít cukrovku zcela pod kontrolou – bez toho, že by musel užívat jakékoliv léky.

Nakonec musel léky opět začít užívat, ale přesto je dnes po padesátce zdravější než před deseti lety, tedy před tím, než změnil svůj život. Říká: „Pohyb mi zachránil život. Mám nyní úplně jiný pohled na život a jsem mnohem šťastnější.“ Leland vede aktivní život, zdravě se stravuje, těší se dobrému zdraví a užívá si svého života.

A to může platit i pro vás. ●



Se zázvorem proti migrénám a PMS

Zázvor se používal proti bolestem hlavy stovky let, tak se skupina dánských lékařů rozhodla doporučit ho jedné z pacientek trpících migrénami.

Z knihy Michaela Gregera How Not to Die. K vydání připravuje vydavatelství Noxi.

Při první známce bolesti si žena měla rozpustit čtvrt lžičky mletého zázvoru ve vodě a vypít ho. Bolest do půl hodiny zmizela. A zázvor účinkoval pokaždé, bez viditelných vedlejších účinků.

Tak tomu se říká případová studie. Případové studie jsou považované za důkazně nejslabší, ale často stojí na počátku dalšího bádání. Takže zpráva o tom, jak se jedna pacientka úspěšně zbavila migrény pomocí zázvoru, není sama o sobě moc užitečná, ale může inspirovat další vědce, aby jej dále testovali.

Po nějaké době se uskutečnil dvojité zaslepený randomizovaný a kontrolovaný klinický test, který porovnával účinky zázvoru při léčbě migrény se sumatriptanem, jedním z nejprodávanějších léků na světě. Pouhá osmina lžičky mletého sušeného zázvoru (cena takové dávky je téměř zanedbatelná) účinkovala stejně rychle jako lék. Většina pacientů zpočátku trpěla středně nebo velmi silnou bolestí, ale po užívání léku nebo zázvoru byla bolest jen mírná nebo zcela zmizela. Stejně množství pacientů bylo s léčbou spokojeno – ať užívali komerční léčivo nebo zázvor.

U mě ale zvítězil zázvor. Nejen že je (o pár miliard ☺) levnější, způsobuje také podstat-

Tradiční léčitelství využívalo zázvor už tisíce let. V Indii se zázvoru říká maha-aushadhi, neboli „velký lék“.



Dnes se zázvor považuje za netoxické širokospektrální antiemetikum (lék proti zvracení), které účinně pomáhá proti nevolnosti způsobené cestováním, těhotenstvím, chemoterapií, radiací a pooperačními stavy.

ně méně vedlejších účinků. Z pacientů, kteří dostávali lék, si někteří stěžovali na točení hlavy, sedativní účinky, závratě či pálení žáhy... Jediný vedlejší účinek zázvoru, který hlásil přibližně jeden pacient z pětadvaceti, byl podrážděný žaludek. (Pozor, celá lžička mletého zázvoru na prázdný žaludek podráždí každého, tak to s ním nepřehánějte.) Když sníte jen osminu lžičky mletého zázvoru, je to nejen zhruba třitisíckrát levnější než komerční lék, ale také se snižuje pravděpodobnost, že se sami stanete případovou studií, jako ti, kdo po sumatriptanu dostali srdeční infarkt nebo zemřeli...

Migrény patří k „jedněm z nejběžnějších“ bolestivých syndromů, postihují přibližně 12 % populace. Tomu říkáte „běžný“? A co menstruační bolesti, které sužují až 90 % mladých žen? Nepomohl by

jim zázvor? Už osmina lžičky mletého zázvoru třikrát denně snížila subjektivně hodnocenou bolest z 8 na 6 (na škále 1–10) a během druhého měsíce dokonce na 3. Ženy neužívaly zázvor celý měsíc, začaly den před začátkem menstruace a výsledky ukázaly, že i když první měsíc není zlepšení velké, vyplátí se na kořen nezanevřít.

A co doba trvání bolesti? Čtvrt lžičky mletého zázvoru třikrát denně nesnížilo jen sílu bolestí (ze sedmi přibližně na pět), ale také zkrátilo délku bolestí z celkem 19 hodin na přibližně patnáct, což je o hodně lépe než placebo, jímž byly tobolky plněné mletým toastem. Ale ženy proti menstruačním křečím nezobou drobký. ☺ Jak zázvor obstál ve srovnání s ibuprofenem? Vědci provedli studii: 1/8 lžičky mletého zázvoru proti 400 mg ibuprofenu. Zázvor byl stejně účinný jako tento oblíbený prášek. Na rozdíl od komerčního léčiva dokáže zázvor také omezit krvácení, z půl šálku za celou dobu menstruace přibližně na čtvrt šálku. Kromě toho, když ženy začaly užívat osminu lžičky zázvoru dvakrát denně už týden před začátkem menstruace, výrazně se omezily psychické i fyzické předmenstruační potíže.

Tradiční léčitelství využívalo zázvor už tisíce let. V Indii se zázvoru říká maha-aushadhi, neboli „velký lék“. Ovšem teprve v roce 1982 byly prokázány jeho účinky proti nevolnosti v testu s komerčním lékem dramaminem. Při pokusu dobrovolníkům zavázali oči a roztočili je na nakloněných točících křeslech. ☺ Dnes se zázvor považuje za netoxické širokospektrální antiemetikum (lék proti zvracení), které účinně pomáhá proti nevolnosti způsobené cestováním, těhotenstvím, chemoterapií, radiací a pooperačními stavy.

Vyzkoušejte si moje doma připravené citronovo-zázvorové bonbony. V mixéru rozmixujte jeden oloupaný citron s kouskem čerstvého zázvoru dlouhým asi jako dlaň. Ve směsi obalte čtyři jablka nakrájená na plátky; plátky rozložte do sušičky a sušte, dokud nezískají konzistenci, která vám bude vyhovovat. Já je mám rád ještě trochu vlhké, ale můžete je vysušit docela, až vzniknou jakési jablečné chipsy, které také můžete podstatně déle skladovat. Mně zaručeně pomůže, když si dám několik kousků asi 20 minut před cestou.

Pozor: Zázvor je obvykle možné konzumovat i v těhotenství, ale maximální dávka čerstvého zázvoru je 20 gramů (asi čtyři lžičky čerstvě strouhaného kořene). Větší dávky mohou vyvolat děložní stahy. Ženy, které budou moje zázvorové bonbony používat proti ranním nevolnostem, by si měly dávku vyrobenou ze čtyř jablek rozdělit na několik dnů.

Jak vypadá normální stolice

Ano, milí přátelé, chci se skutečně zabývat tímto delikátním tématem. ☺

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

K vyprázdnění dochází, když výkaly shromážděné v konečniku způsobí roztažení, které následně vede k reflexním stahům hladkých svalů konečniku a uvolnění análního svěrače. Asi ve stejné době dojde ke stahu svalů břicha a bránice a stolice je vypuzena ven.

V ideálním případě nezakouší při tom člověk žádné nepříjemné pocity, před vyprázdněním zaznamená pouze nebolestivé nutkání ve spodní polovině břicha. Není třeba vydat se na panický útěk na toaletu anebo se bát toho, že příslušné zařízení nenajdu včas. Samotné vyprázdnění probíhá bezbolestně a je provázeno pocitem příjemného uvolnění. Dojde k němu po jednom lehkém zatlačení v břišní krajině (tedy nikoliv po silném či opakovaném namáhání se). Maximální „vypouštěcí čas“ nepředstavuje více než devadesát vteřin (včetně veškeré doby, kterou na toaletě strávíme, tedy i použití toaletního papíru). Člověk zakouší pocit úplného vyprázdnění a k dalšímu nutkání na stolicí dochází teprve poté, co je konečník opět zaplněn.

Konzistence výkalů by měla být měkká a obvykle beztvářá – i když během průchodu se stolice může vytvarovat i do podoby párku. Stolice se často v záchodové míse rozpadne a některé její části mohou plavat na povrchu. Navzdory populárnímu přesvědčení nemusí být „plovoucí stolice“ příznakem toho, že



ve vaší stravě se nachází dostatek vlákniny. Není to tak dlouho, kdy se na trhu objevil jeden druh chleba, který vděčil za svůj vysoký obsah vlákniny přísadce stromové kůry. Jistěže taková stolice plula na hladině, to ale ještě neznamená, že byla normální. ☺

Barva stolice člověka, který se živí rostlinnou stravou, bude světle žlutá nebo hnědá. Různé druhy zeleniny však mohou přispívat odlišnými barvami. Po konzumaci červené řepy se například stolice zbarví do temně rudé. Běžná strava se zastoupením masa, jež obsahuje hodně železa, naopak dodává stolici důvěrně známou tmavě hnědou barvu. Abych nezapomněl, když konzumujete zdravou stravu s vysokým zastoupením ovoce a zeleniny, je zcela normální, když se ve vaší stolici objeví i drobné nestrávené zbytky, jako např. zrno kukuřice, kousek hrášku nebo borůvky.

Většina lidí chodí na stolicí jednou až třikrát denně, a to obvykle v ranních hodinách. U jiných však k tomu dochází nepravidelně, třeba obden – a i to může být zcela v pořádku. Nejdůležitější ze všeho je, jakou má stolice konzistenci a jak snadno jsme schopni ji z těla dostat.

Tak takto vypadá funkční vyměšování, takto vyhlíží normální stolice. Ideál, ke kterému všichni směřujeme. ☺



Trpělivost v akci

Vždycky mě zaráží zvláštní rys lidské povahy: Jdeme-li ke svému autu na parkoviště, rozčilují nás řidiči, kteří se říjí jízdami pruhy, jež musíme přecházet. To nemohou pár vteřin počkat, než přejdeme? Jakmile ale sedíme v autě, rozčilují nás chodci, kteří chodí tak pomalu. 😊

Z knihy Gary Chapmana *Láska. Vydal Návrat domů.*

Pro příklady netrpělivosti v dopravním provozu není třeba chodit daleko. V červenci 2007 musel Odbor dopravy státu Kalifornie na čas uzavřít dálnici číslo 138, protože řidiče rozčiloval pomalý postup stavebních prací. Projekt jejího rozšíření, který stál 44 milionů dolarů, měl snížit počet nehod na této přetížené trase. Přestože stavební termíny byly šibeniční, nespokojení řidiči vyhrožovali stavebním dělníkům smrtí, stříleli na ně z kuličkových pistolí a nejrůznějšími způsoby je ohrožovali. Nakonec bylo nutno dálnici na nějakou dobu uzavřít a řidiče pak zdržovala půlhodinová objížďka, dokud stavební práce neskončily.

V západní kultuře nás trpělivosti nikdo neučí. Nadřazený nám dá nějaký úkol a my se zeptáme: „A kdy by to mělo být hotové?“ „Včera,“ uslyšíme nejednou. Hned pochopíme, co nám chce říci: Není času nazbyt. Pusťte se do toho a ať je to co nejdřív.

I v osobním životě očekáváme okamžité uspokojení. Rozčiluje nás už to, jak dlouho musíme čekat, než se nám ráno spustí počítač. Již dnes si chceme koupit to, co si vlastně nemůžeme dovolit, a tak zaplatíme kreditní kartou, přestože pak budeme muset platit více. Připlatíme si, aby nám zboží dodali do 24 hodin. Používáme dálnice, abychom se vyhnuli pomalému provozu na obyčejných silnicích. Jakmile dálnici opustíme a narazíme

na semaforey, rozčílí nás každý řidič, který se nerozjede okamžitě, jakmile nakočí zelená.

Jsmeme-li tak netrpěliví, pokud jde o techniku, auta a majetek, mohlo by nás překvapit, že jsme netrpěliví i ve vztahu s lidmi? Představa, že bychom ve vztahu s lidmi měli být trpěliví, je pro naši kulturu něčím neobvyklým. Nicméně trpělivost je jedním z rysů milujícího člověka. Chceme-li si v dnešním světě vypěstovat trpělivost, musíme se vědomě rozhodnout pro lásku.

Vše záleží na přístupu

V různých vztazích se trpělivost projevuje různě. Trpělivost, kterou prokazujeme servírce, jež popletla naši objednávku, je jiná než trpělivost, s níž čekáme, až u našich dveří zazvoní marnotratná dcera. Jsme-li ale trpěliví v určité oblasti svého života, pomáhá nám to prokazovat trpělivost i v jiných oblastech.

Nejráději to ukazují na životě Florence Nightingalové. Narodila se v bohaté rodině a mohla vést bezstarostný život. Nicméně když dospívala, věnovala svůj čas návštěvám nemocných lidí v okolních vesnicích a začala usilovat o lepší zdravotní péči v Londýně. V roce 1845 oznámila, že se chce stát zdravotní sestrou. Nedbala na protesty vlastní rodiny. Zdravotní sestry neměly v polovině devatenáctého století valnou pověst a rozhodně nešlo o povolání, které by si tehdy volily

mladé dámy z vyšších vrstev. Ale Florence Nightingalová byla přesvědčena, že jde o její poslání, a proto se v tomto oboru pilně vzdělávala. Současně se prohluboval její zájem o sociální otázky.

V roce 1854 sestavila tým osmatřiceti zdravotních sester, které se vypravily do Turcka, aby se staraly o zraněné z Krymské války. Opět narazila na odmítání – britští lékaři jí dávali najevo, že ani ona, ani její tým nejsou žádoucí. Když se nevzdávala, povolili jí drhnout zakrvavené podlahy. Po deseti dnech ale dovezli tolik nových zraněných, že Florence a další sestry se konečně mohly začít věnovat svému úkolu.

Florence Nightingalová trpělivě jednala s těmi, kdo snižovali význam jejího povolání. Stejnou trpělivost měla i s těmi, jimž pomáhala. Vojáci ji milovali – říkali jí „dáma s lampou“, neboť se o ně starala i v noci. Když tak nemohli učinit sami, posílala za ně domů jejich dopisy i žold. Zřizovala nemocniční čítárny. Ještě důležitější bylo, že neustále zlepšovala hygienické podmínky v nemocnici, přestože z počátku narážela na nesouhlas lékařů. Sama prováděla výzkumy v oblasti hygieny. Její hluboká víra v důležitost hygieny pomohla zachránit tisíce životů. Později sepsala svou nejznámější knihu – Poznámky o ošetřovatelství. Doporučovala v ní citlivý přístup k pacientům. V její době šlo o revoluční názor.

Celoživotní dílo Florence Nightingalové znamenalo zásadní změnu v přístupu k ošetřování nemocných a otevřelo cestu k založení Červeného kříže. Tato žena dokázala milovat druhé a zachraňovat životy, protože měla trpělivost i se svými odpůrci. Podmínky v nemocnicích nemohla změnit přes noc. Věděla však, že pokud bude dlouhodobě tvrdě pracovat a správně pečovat o pacienty, nakonec tím ovlivní i druhé.

Vytrvalou pili můžeme prokázat jen tehdy, je-li trpělivost naším základním postojem. Ať už nám jde o zlepšení sociálních podmínek či pouze jednáme s neznámým člověkem v bance, pěstujeme-li trpělivost, budeme schopni více milovat každého člověka, který nám přijde do cesty. Všimněme si dvou věcí, jež nám pomohou rozvíjet tento postoj v každodenním životě.

Bud'te realističtí ve svém očekávání

Trpělivost vyžaduje, abychom se na druhé lidi dívali tak, jak si přejeme, aby se oni dívali na nás. Lidé nejsou stroje, abychom od nich mohli očekávat dokonalý výrobek. V průběhu setkání všedního dne snadno zapomínáme, že každý z nás má své emoce, představy a touhy a že každý z nás se nějak rozhoduje.

Být trpělivý znamená milovat i lidi, kteří se rozhodují jinak, než bychom si přáli.

Ne každý sdílí naše priority. Lidský faktor je prostě realita, kterou musíme ve vztazích přijmout. Musíme s tímto faktorem počítat ve svých představách a očekáváních, jinak zůstaneme netrpělivými lidmi. Netrpělivost nás povede k odsuzování. To ovšem dobrým vztahům nesvědčí.

Nikdo z nás nezůstává stejný. Stále se měníme – k lepšímu nebo k horšímu. Pokud tuto skutečnost vezmeme vážně, budeme shovívavější k příbuzným, spolupracovníkům či přátelům, kteří právě teď činí rozhodnutí, jež se nám nikterak nezamlouvají. Pokud jejich rozhodování respektujeme, zvyšuje se pravděpodobnost, že je budeme moci někdy pozitivně ovlivnit. Druhé lidi nemůžeme ovládat; to však neznamená, že na ně nemáme vliv. Trpělivost vytváří atmosféru, kdy můžeme lidi pozitivně ovlivňovat.

Když ztratím trpělivost a ve špatné náladě křičím na svou ženu ostrá slova, stávám se nepřítelem, nikoli přítelem. A jak zareaguje ona? Buď před nepřítelem uteče, nebo s ním bojuje. A tak tady máme pořádnou hádku, kterou nemůže nikdo vyhrát. Nakonec skončíme oba se zraněním nebo dojde k odcizení, v němž se jeden druhému vyhýbáme. Ať tak či onak, ztratili jsme možnost druhého pozitivně ovlivnit. Pokud na druhé straně prokáží trpělivost tím, že se ovládnou, a to, oč mi jde, vyjádřím laskavě, vztah se nenaruší a možnost pozitivního ovlivnění je větší.

Jistě, je mnohem snazší být trpělivý s lidmi, kteří jsou trpěliví s námi. Pokud se po setkání s netrpělivým člověkem uzavřeme do sebe, ztrácíme možnost spatřit, jako moc by naše trpělivost mohla mít. Právě v těchto složitých situacích nás může překvapit, jak trpělivost dokáže lidi proměnit, rozhodneme-li se pro skutečnou lásku. ●

Druhé lidi nemůžeme ovládat; neznámá to však, že na ně nemáme vliv. Trpělivost vytváří atmosféru, kdy můžeme lidi pozitivně ovlivňovat.

Trpělivost je mocná

To mě přivádí k druhé věci, která nám pomáhá zaujmout postoj trpělivosti. Trpělivost lidi proměňuje – to ostatně činí kterýkoli rys lásky. Připomíná mi to Ezopovu bajku Severák a slunce. Zní takto:

Severák se přel se sluncem, kdo je mocnější. Tu spatřili na cestě poutníka. Slunce řeklo: „Napadá mě, jak rozhodnout náš spor. Zvítězí ten, kdo poutníka přiměje, aby si svlékl kabát. Můžeš začít.“ Slunce se tedy schovalo za mrak a vítr začal na poutníka foukat, jak nejsilněji uměl. Čím silněji však foukal, tím víc se poutník halil do svého pláště. Nakonec to severák vzdal. Pak vyšlo slunce a začalo ve vsí své nádhře na poutníka svítit. Netrvalo dlouho a v kabátě mu bylo tak horko, že si ho svlékl, aby mohl pokračovat v cestě.

Tato starobylá bajka obsahuje důležitou pravdu, jež nám může pomoci v našich vztazích. Tvrdá a bouřlivá slova vedou spíše ke ztrátě spojení s druhými lidmi. Ti se jen utvrzují ve svém nevhodném či nelaskavém chování. Naším přátelstvím, manželstvím či pracovním vztahům prospěje spíše vytrvalá a trpělivá láska.



Sedm zásad kázně, již učí sám život

Život je zpravidla složitější, než aby se dal zvládnout na základě snadného návodu. Vměstnat jej do několika hesel je velmi těžké.

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

Přesto se pokusím zformulovat sedm zásad, na nichž je kázeň, již učí sám život, založena.

Uplatňujte nad svými dětmi zdravou autoritu

Rodina není demokracie. Rodiče musí rozhodovat. Pokud připustíme, aby se děti staly středem pozornosti a aby se v rodině všechno točilo kolem nich, vyvoláváme v nich dojem, že jsou středem vesmíru a že nejvíce ze všeho záleží na tom, aby byly šťastné. To je ovšem pravdě na hony vzdáleno. Mnohé rozmazlené děti se pak ocitnou v drsném světě a jsou šokovány zjištěním, že svět se netočí kolem nich. Doma byli princové a princezny, ale náhle zjišťují, že ve světě jsou pouhými pěšáky, a nedokáží se s tímto zjištěním vyrovnat. Děti

se nejlépe připraví na vstup do reálného světa v rodině, v níž mohou být platnými členy, ale ne důležitější než všichni ostatní.

Děti potřebují, aby jejich rodiče jednali jako rodiče. Vlastně po tom touží. Projevy neposlušnosti a vzpoury jsou mnohdy pokusy přesvědčit se, zda jste ochotni poskytovat jim rodičovskou výchovu. Pokud si nezjednáte rodičovskou autoritu vy, nezjedná si ji nikdo jiný – tuto autoritu nemůže mít ani škola, ani média, a už vůbec ne vrstevníci. Nebojte se ujmout se ve své rodině vlády. Vaše slovo rozhoduje.

Autoritu ovšem musíte vykonávat zdravým způsobem. Jak se píše v listu Efezským 6,4, neměli byste „své děti dráždit ke vzduchu“. Vaše autorita je sice projevem moci, ale ještě více musí být projevem lásky. Děti

Volejte děti k odpovědnosti za jejich jednání

Jako rodiče všichni provozujeme domácí školu. Každý den bychom měli své děti učit, že jejich jednání má určité důsledky – ať už pozitivní, či negativní. Je to jedna z nejdůležitějších věcí, kterou ve svém životě potřebují pochopit.

„Jdu pozdě, napiš mi prosím tě omluvenku,“ říká dcera cestou k autu. „A co tam mám napsat?“ zeptáte se nevině. Ashley jde dneska pozdě... proč?“

„Potřebuji omluvenku!“ žadoní dcera. Začíná mít strach, že ji tentokrát necháte v bryndě. „Já ale musím mluvit pravdu,“ odpovíte. „Co mám tedy napsat? Ashley jde pozdě, protože dvacet minut telefonovala s kamarádkou, místo aby se připravovala do školy. Postupujte prosím tak, jak postupujete, když dítě přijde pozdě bez vážného důvodu.“

„Mami!“ Ashley si o vás myslí, že jste strašný netvor, ale ve skutečnosti jí dáváte úžasný dar. Učíte ji, že její jednání má důsledky. Odmítáte tahat ji z bryndy, v níž se ocitla v důsledku svého jednání. Pokud jí napíšete omluvenku, bude se i nadále chovat nezodpovědně. Vy však berete vážně její rozhodnutí – a proto jí umožníte, aby nesla jeho následky. Vedete ji k zodpovědnosti za vlastní jednání.

Ať vaše dítě učí sám život

Když kočka vběhne na silnici před jedoucí auto, stane se z ní přejetá kočka. Je nám to všem líto. Všem je nám jasné, že kdyby se zastavila a rozhlédla se oběma směry, byla by stále ještě naživu. Je to cenné poučení, které mohou děti získat pozorováním nebo z vlastní zkušenosti.

Jsem rád, chovají-li děti zlaté rybky jako své domácí mazlíčky. Když rybky nenakrmíte, zemřou. Děti musí pochopit, že když nepečují o tvorečky nebo věci, které mají na starosti, přijdou o ně. Když zlatá rybka zemře, už



Nerozpakujte se nechat své děti neuspět. Zahrňte je láskou, dejte jim najevo, jak jsou pro vás důležité, ale nesnažte se je chránit před neúspěchem. Jako rodiče nejsme svým dětem povinovani takovou nemoudrou ochranou.

ji nevkřísíte. Smrt nemůžete zrušit, jakkoli byste chtěli. Vaším dětem to může být moc líto, ale tímto způsobem se poučí.

Hledejte „chvilu vhodnou pro poučení“, kdy vám sám život pomůže sdělit dítěti něco důležitého. Můžete třeba dětem jednou povolit, aby šly pozdě spát, aby se následujícího dne přesvědčily, že budou opravdu velmi unavené. (To ale můžete učinit jedině tehdy,

vyсловit místo vás. „Pospěš si, nebo ti ujede autobus.“ „Buď opatrná, ať si nevypíchneš oko.“ „Už ti to nebudu opakovat...“ Pak to ale opakuje... a opakuje.

Neustále jsme v pokušení poučovat děti svými slovy. „Tentokrát ti to ještě prominu, ale už se to nesmí opakovat.“ Co myslíte, že je pro dítě v tuto chvíli důležitější – tvrzení, že už se to nesmí opakovat, nebo skutečnost,



pokud máte doma zavedeno, že děti chodí spát v rozumnou hodinu.)

Nerozpakujte se nechat své děti neuspět. Mnozí rodiče se domnívají, že neúspěch fatálně poznamená dětskou sebeúctu. Takoví rodiče pak podvádějí, mění pravidla, tváří se, jako že dítě vlastně uspělo, a brání dítěti, aby zkusilo něco nového. Když svého potomka před neúspěchem neochrání, mají pocit viny. Pocit viny je pak vede k celé škále špatných rozhodnutí.

Vaše rodina by měla být místem, v níž může dítě neuspět – a poučit se ze svého neúspěchu. Zahrňte děti láskou, dejte jim najevo, jak jsou pro vás důležité, ale nesnažte se je chránit před neúspěchem. Jako rodiče nejsme svým dětem povinováni takovou nemoudrou ochranou. Sám život je úžasným učitelem, a pokud naučíte děti, aby se nechaly poučit životem, bude je toto poučení provázet až do smrti.

Dávejte činům přednost před slovy

Vaše děti už vědí předem, co se chystáte říci. V polovině případů by byly schopny to

že mu to prominete? Jednání je vždy důležitější než slova.

Když byl náš Kevin v osmé třídě, prosil mě, abych mu pomohl připravit se na písničku z pravopisu. Za normálních okolností bych to rád udělal. Bylo však deset hodin večer a právě se dodíval na dvouhodinový film v televizi. Odmítl jsem a řekl jsem mu, že měl dát přednost přípravě před televizí. Teď už bylo pozdě.

Možná vám to připadá tvrdé. Mohl jsem mu třeba jen pohrozit prstem a říci: „Dobrá, ale příště už ti nepomohu.“ Taková slova by neměla žádný význam, kdežto svým jednáním jsem Kevina vedl k zodpovědnosti. A tušíte, jak to pokračovalo? Druhý den brzy ráno jsem slyšel, jak Kevin vstává, aby se mohl připravit na písničku.

Chcete-li aplikovat kázeň, jíž učí sám život, musíte dětem včas sdělit, co od nich očekáváte. Vaše děti musí znát své povinnosti – co se od nich očekává v rodině, ve škole, ve vztahu k jiným lidem. Pak se ale už nemusíte opakovat. Ať za vás hovoří vaše jednání. ●

Pokračování příště

Alkohol a únava? Nečekané spojení...

Mnoho lidí si myslí, že sklenička vína či jedno pivo před spaním jim pomohou rychle usnout a dobře spát. I když sedativní účinky alkoholu mohou navodit ospalost, na kvalitu spánku mají vliv i jiné faktory.

Několik hodin po večerní skleničce se zvyšuje hladina adrenalinu v těle – a to je stresový hormon, který zvyšuje tepovou frekvenci srdce a všeobecně působí stimulačně, což může být důvodem nočního probouzení se. Ve skutečnosti se alkohol zřejmě podílí až na 10 % případů chronické nespavosti – a také na zhoršené kvalitě spánku.

Alkohol uvolňuje svaly hrdla a měkkého patra. To vyvolává nebo zhoršuje poruchy spánkového dýchání a přispívá k onemocnění známému jako spánková apnoe (zástava dýchání). Alkohol navíc zvyšuje potřebu močení během noci – což je další faktor, který narušuje spánek.

Sedativní účinky alkoholu nás okrádají o energii potřebnou na další den.

Pití vína, piva anebo tvrdého alkoholu během dne způsobuje ospalost a pocity letargie. Pokud jste předchozí noc dobře nespali, už jenom jedna sklenička alkoholu vám může navodit ospalost, zejména pokud si ji dáte v čase, kdy je obvykle pocit energie nejslabší – například uprostřed odpoledne anebo pozdě večer.

Nejlepším nápojem, který nás dokáže postavit na nohy a resetovat naši energetickou hladinu, je úplně obyčejná voda (a to i voda z kohoutku). Jedním z prvních signálů nedostatku tekutin je pocit únavy a slabosti. Voda tvoří přibližně 50–60 % tělesné hmotnosti. Neustále ji ztrácíme prostřednictvím moči, potu a také dýcháním. Tuto vodu je nezbytné doplnit.

Dostatečné zásobení vodou prostřednictvím pití nápojů a konzumace tekutin v pokrmech, které vynikají vysokým obsahem vody (například například ovoce, zelenina nebo polévky), vám pomůže zachovat si během celého dne dostatečné množství energie k vykonávání těch činností, kterým se chcete věnovat.

*Přetištěno z webových stránek
Ambulance klinické výživy.*

Města bez nánosů reklam

Možná se vám to taky stalo – procházíte Masarykovou ulicí v Brně nebo pražským Václavským náměstím a z agresivní směsi názvů, reklamních sloganů, křiklavých barev a plakátů vás rozbolí oči a raději sklopíte zrak k zemi.

Barbora Bakošová, Sedmá generace

Když jej ale zvednete vzhůru do vyšších pater, překvapí vás, jak výklady přízemních obchodů zcela pohlcují přitažlivou architekturu. Takzvaný vizuální smog je zejména ve střední Evropě naneštěstí velmi aktuální.

Že máme s vizuálním smogem v Česku problém, pochopíme až v momentě, když vycestujeme do zahraničí – třeba do blízkého Rakouska nebo Německa. Reklamou zanesené výklady zde mizí a nahrazují je mnohem nenápadnější vývěsní štíty, subtilnější styly písma názvů obchodů a výklady, skrze něž skutečně vidíte dovnitř. Můžete si říct, že je to přece jen věc vkusu a že české reklamní poutače zkrátka patří ke koloritu místního podnikatelského ducha. Vždyť ten obchod alespoň najdeme rychleji a prodejci přece musí být vidět! Odborníci ale poukazují na to, že „přereklamovanost“ veřejných prostor může mít negativní dopad na naše psychické zdraví, a nemělo by se to s ní tudíž přehánět.

Pohled, který škodí

Vizuální smog bývá definován jako agresivní, nepřiměřená a často nevkusná forma propagace zboží ve veřejném prostoru. Ulice díky němu ztrácí svou jedinečnost a proměňují se na velkou reklamní plochu. Kromě již zmínovaných „přepřelácaných“ výkladů obchodů můžou vizuální smog zapříčinit i velkoformátové billboardy, ilegálně vyvěšené plakáty, reklamní plachty na lešeních a zábradlích, ale třeba i reklamou oblepená tramvaj.

Pro prodejce je to cesta, jak zaujmout kolemjdoucí, z níž se postupně vyklubal souboj o pozornost zákazníků čím dál tím bizarnějšími způsoby. V posledních letech se ale takové zamoření veřejného prostoru stále horší, a do pozornosti proto zaveleli jak urbanisté, tak psychologové, designéři nebo aktivisté. Ti vizuální smog kritizují z různých perspektiv. Za prvé poukazováním na již zmíněné psychické dopady. Mnoho studií ukazuje provázanost kvality okolního prostředí se vznikem

stresu a mentálním zdravím. Podle Světové zdravotnické organizace může například nehezky výhled z okna zvýšit pravděpodobnost vzniku depresí až o čtyřicet procent.

Zdá se, že část veřejnosti začíná být na komercializaci a estetické znehodnocování veřejného prostoru citlivá. Vkus je sice subjektivní a každý má jinou citlivost k vizuálním podnětům, že ale česká města nadmírou reklam trpí, uznává čím dál víc obyvatel. „Většina lidí, kterým jsem téma vizuálního smogu přiblížila, ho začala vnímat jako problém, ve kterém pouze žijí tak dlouho, že jej přestali vnímat,“ říká o své zkušenosti grafická designérka Veronika Rút Nováková, která se tématu věnovala v diplomové práci.

Bez reklamy, bez problémů?

Z odstraňování vizuálního smogu se v posledních letech stalo celosvětové hnutí, za nímž stojí zejména místní iniciativy úspěšně vyvíjející tlak na své radnice. První plošný





„Většina lidí, kterým jsem téma vizuálního smogu přiblížila, ho začala vnímat jako problém, ve kterém pouze žijí tak dlouho, že jej přestali vnímat,“ říká o své zkušenosti grafická designérka Veronika Růt Nováková.

zákaz reklamy ve veřejném prostoru přijalo brazilské São Paulo, kde radnice v roce 2007 pod tlakem obyvatel přijala Zákon o čistém městě. Nařizovala v něm plošný zákaz venkovních reklam a postupně odstranila více než patnáct tisíc billboardů a na tři sta tisíc rozměrných reklamních poutačů. Zmizely tak nejen reklamní malby na fasádách, obří reklamní plachty, billboardy u dálnice, ale i vývěsní štíty menších obchodů. S tím měli majitelé pochopitelně největší potíže, báli se, že jejich prodejny ztratí zákazníky. Obecně však se zákonem souhlasili, stejně jako přes sedmdesát procent místních obyvatel.

Po São Paulu přicházela jiná města – na regulaci reklamy ve veřejném prostoru kývlo Chennai, Tokio, Bristol nebo New York. Míra omezení je všude různá, nejčastěji se nařizuje odstranění obřích billboardů. Prvním evropským městem zakazujícím jakoukoliv poliční komerční reklamu se v roce 2014 stal francouzský Grenoble, kde navíc každou odstraněnou reklamu nahradil vysazený strom.

Čištění po Česku

Proti reklamě ve veřejném prostoru svých měst se rozhodly bojovat i místní iniciativy a radnice v několika českých a moravských městech. Iniciativy nejčastěji brojí online – na sociálních sítích a webových stránkách narazíte na spoustu kampaní, které dokumentují, retušují nebo zesměšňují nepřiměřené reklamy podniků. Projekt Vizuvir organizoval v roce 2011 antisoutěž o reklamou nejznečištěnější veřejný prostor v Praze, grafická skupina Visual Smog Project se pokusila o redesign reklam obchodů v jedné pražské ulici, web Jiná Praha vizualizuje město bez reklam a na vizuální znečištění upozorňuje

na Facebooku například stránka Vizuální smog v Plzni.

Aktivitou začínají ale hýřit i radnice. Znojmo přijalo vyhlášku regulující velikost a barevnost reklamních štítů a výkladních výlepků tak, aby respektovaly okolní architekturu. Radnice zároveň nabídla majitelům finanční a odbornou (prostřednictvím grafického designéra) pomoc na úpravu jejich poutačů. Velkých reklamních billboardů se plánuje zbavit například městská část Praha 11. Pro celou Prahu též vypracoval Institut plánování a rozvoje v roce 2014 Manuál tvorby veřejných prostranství, v němž věnuje reklamě a vývěsním štítům celou kapitolu. Obdobný dokument plánuje i Brno.

O proměnu reklamní estetiky se ale někdy umí postarat i samotní podnikatelé. Vlna hipsterských farmářských obchůdků, kaváren a restaurací používá mnohem citlivější prezentaci, lépe pasující k okolní architektuře. Jejich vzhled se sice začíná opakovat, a proto trochu nudit, minimálně však připomenul půvab minimalistických zásahů.

Na lepší časy nesvítá

I když radnice a magistráty postupně nacházejí vůli problém vizuálního smogu řešit, kvalitní veřejný prostor ale nad agresivní reklamou zdaleka vyhráno nemá. Trpí totiž také kvůli přílišnému a nevkusnému reklamnímu osvětlení nebo hlasité hudbě, která se ozývá z některých prodejen, aby nalákala zákazníky. Od zastaveného útoku reklam v ulicích si navíc vydechne jenom na chvíli. Posvítí si na nás z monitorů počítačů, televizí, časopisů nebo mobilů. Ale to už je jiné téma, i když se pořád dotýká toho samého – míry, nakolik si nechat vpustit reklamu do svých životů. ●

Šampony v lahvích z plážového plastu

Společnost Procter & Gamble oznámila, že značka Head & Shoulders (H&S), světová jednička na trhu se šampony, uvede první recyklovatelnou šamponovou lahev na světě, která bude až z 25 % vyrobena z recyklovaného odpadního plastu z pláží.

Ve spolupráci se společnostmi TerraCycle a SUEZ, které se zabývají recyklací, bude tato inovace letos v létě uvedena ve Francii jako limitovaná edice lahví H&S v Carrefouru, jednom z předních světových maloobchodních řetězců.

Tyto lahve budou představovat největší světovou výrobní sérii recyklovatelných lahví vyrobených částečně z recyklovaného plážového plastu od konečného spotřebitele. Půjde o první významný krok při tvorbě jedinečného dodavatelského řetězce s podporou tisíců dobrovolníků a stovek neziskových organizací sbírajících plastový odpad, který se nachází na plážích.

Společnost Procter & Gamble dále oznámila, že v Evropě bude do konce roku 2018 víc než půl miliardy ročního objemu lahví obsahovat až 25 % recyklovaného plastu od konečného spotřebitele. To představuje více než 90 % všech lahví prodávaných v Evropě v rámci portfolia vlajkových značek společnosti Procter & Gamble v kategorii péče o vlasy, např. Pantene či Head & Shoulders.

Tento projekt bude každoročně potřebovat 2600 tun recyklovaného plastu, tedy stejnou hmotnost jako osm plně naložených letounů Boeing 747.

Procter & Gamble v obalech využívá recyklovaný plast od konečného spotřebitele již více než 25 let a aktuální oznámení je důležitým krokem na cestě společnosti dosáhnout firemního cíle do roku 2020, a to zdvojnásobit využití recyklovaného plastu od konečného spotřebitele v obalech.

Podle nadace Ellen MacArthur Foundation ekonomika ročně přichází o 95 % hodnoty plastového obalového materiálu v ceně 80–120 miliard dolarů. Bude-li to takto pokračovat, bude do roku 2050 v moři (z hlediska hmotnosti) více plastů než ryb.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Tajemství pavoučích sítí

Živá stvoření využívají různorodou škálu způsobů, jak se k něčemu přilepit či něco přichytit. Patří mezi ně třeba chloupky na nožkách gekonů (o nichž jsme již psali).

Jonathan Sarfati, *Creation Magazine*

Jednou z nejznámějších lepivých záležitostí v přírodě je pavoučí síť. Vlákná síť jsou relativně pevnější než jakékoliv vlákno vyrobené člověkem, včetně vlákn ocelového – kromě toho jsou odolná teple. Pouhá pevnost však k zachycení hmyzu nestačí – pavouci vylučují na vlákna malinké kapičky lepidla, a to asi dvacet kapek na jeden milimetr délky vlákna. Jak toto funguje, bylo dlouho záhadou, až tajemství rozluštili biologové z University of Akron v Ohio.

Většina lepidel plní jedinou funkci; tou je přilepit věci k sobě. Pavoučí lepidlo je ale jiné, je multifunkční – jedna se o „chytré

lepidlo“. Pavoučí lepidlo sestává z polymerů – dlouhých molekul složených z molekul malých, které jsou spojené dohromady – jimž se říká glykoproteiny. Malé molekuly jsou aminokyseliny a cukry. Tyto jsou spojené křížem, což znamená, že síly se dají efektivně rozložit – jak to vyjádřil jeden z výzkumníků: „Účinnost adhezivní látky závisí na tom, jak se v ní přenášejí síly.“ Křížové spojení má za následek, že kapičky jsou stokrát lepivější.

To by ale mohlo představovat problém, když chce pavouk odstranit chycený hmyz ze sítě. Řešením je lepidlo s proměnlivou

lepivostí: mnohem silnější za vysokých rychlostí než za rychlostí nízkých. Lepidlo je silně lepivé, když v síti uvízne letící hmyz, zmítá-li se potom v ní a jeho pohyby jsou již pomalejší, začne se lepidlo chovat spíše jako gumový pásek. A když se hmyz přestane úplně pohybovat, pavouk jej dokáže poměrně snadno vymotat, protože lepivost je ještě nižší.

Vědci jako obvykle složili nekomentovanou poklonu evoluci, i když otázka evoluce vůbec s jejich výzkumem nesouvisela. Přejdeme-li ale v jejich komentářích pár bezduchých nesmyslů, poskytují vlastně velmi silné argumenty pro stvoření:

„Příroda vyvinula myriády dobře kvalitních lepivých látek, které pomáhají při pohybu, sebeobraně i chytání kořisti.“ Po vyjmenování několika příkladů pokračovali: „Existence podobných adhezivních strategií u relativně velmi vzdálených druhů zvířat naznačuje, že v evoluci přirozených adheziv musel existovat nějaký společný designerský princip.“

Dnešní návrháři se snaží poučit od designu pavoučích sítí. Jeden vědec uvedl: „Tyto poznatky by měly významně přispět k vývoji syntetických adheziv, která by byla použitelná v biomedicíně, ortopedii a v přípravcích pro hojení ran. Pochopení toho, jak pavouci užívají své unikátní lepidlo, pomůže vědcům vyvinout reverzibilní adheziva, která budou účinkovat i ve styku s vodou.“

Nejedná se o ojedinělý příklad toho, jak se člověk může poučit u Stvořitele, mistrného návrháře. Ve skutečnosti v biologii prakticky nic nedává smysl, pokud to nevnímáme ve světle stvoření.

Poslední zbývající otázkou zůstává, proč vlastně Bůh vytvářel něco, co mělo sloužit k chytání a zamovávání hmyzu? Je možné, že před pádem (do hříchu) pavouci chytali něco jiného. Víme, že ještě dnes někteří malí pavoučci zachytávají pyl, který jim slouží za potravu – a existuje dokonce i pavouk vegetarián. ☺



Pavouci vylučují na vlákna malinké kapičky lepidla, a to asi dvacet kapek na jeden milimetr délky. Většina lepidel plní jedinou funkci; tou je přilepit věci k sobě. Pavoučí lepidlo je ale jiné, je multifunkční – jedna se o „chytré lepidlo“.

S vitamínem B₆ proti depresi

Vedle tryptofanu, tyrosinu a omega-3 mastných kyselin existuje řada dalších živin, jejichž dostatečný přísun hraje základní roli při dosahování co nejlepšího duševního zdraví.

Z knihy dr. Nedleyho *The Lost Art of Thinking*.

Jedná se o vitamíny, minerály a fytolátky, které můžeme získávat nejlépe ze stravy anebo (výjimečně) prostřednictvím vhodné volené suplementace.

Vitamín B₆ (pyridoxin) je jedním z několika nutrientů, které jsou nutné pro udržení hladiny homocysteinu v krvi v optimálním rozpětí. Bez dostatečného zásobení pyridoxinem začíná hladina homocysteinu stoupat – což je stav, za kterého se dramaticky zvyšuje riziko deprese a rozvoje neurodegenerativních onemocnění, jako jsou Parkinsonova nebo Alzheimerova choroba.

Vitamín B₆ hraje důležitou roli ve zdraví nervového systému a je nezbytný pro tvorbu neurotransmiterů, jako je GABA a serotonin. Při nedostatku vitamínu B₆ byly u lidí i zvířat pozorovány záchvaty, změny chování a abnormality motorických funkcí.

Za konzumace jídelníčku, jenž je založen na rostlinných potravinách, není obtížné si zajistit dostatečné dávky této nezbytné živiny. Jídelníček založený na konzumaci živočišných potravin však může způsobit potřebu užívat vitamín B₆ v doplňcích.

Mezi potraviny, které jsou bohaté na vitamín B₆ patří například pšeničné klíčky (1,3 mg/100 g), česnek (1,0 mg/100 g), brambory vařené ve slupce a lískové ořechy (0,6 mg/100 g), ořechy kešu a banány (0,4 mg/100 g), arašídů a červené papriky (0,3 mg/100 g) či čočka (vařená) a vařené lima fazole (0,2 mg/100 g).

Doporučená denní dávka vitamínu B₆ je 1,5 mg. Pacientům, kteří mají vysokou hladinu homocysteinu v krvi, doporučuji užívat doplněk obsahující 25–50 mg denně.

Mnozí lidé se domnívají, že vzhledem k tomu, že vitamíny řady B jsou rozpustné ve vodě, není možné se jimi předávkovat. Nicméně výsledky studií ukázaly, že užívání vitamínu B₆ ve velkých dávkách může zhoršit průběh Parkinsonovy choroby a způsobovat nervové potíže. ●

Cholin pro děti a těhotné ženy

Kromě toho, že je cholin (neboli vitamín BP) nezbytný pro optimální duševní výkonnost, hraje důležitou roli v klíčových metabolických procesech v celém těle.

Z knihy dr. Nedleyho *The Lost Art of Thinking*.

V jedné z těchto kriticky důležitých rolí slouží cholin jako základní látka pro neurotransmiter známý jako acetylcholin. Zvýšení množství cholinu ve stravě umožní mozku při stimulaci vytvářet větší množství acetylcholinu.

Současný výzkum ukazuje, že těhotné ženy by měly dbát na dobré zásobení cholinem. V řadě modelů na zvířatech se ukázalo, že nedostatek cholinu nepříznivě působil na rozvoj mozku v prenatálním období. Dalším fascinujícím vhladem z výzkumů na zvířatech bylo, že matky, které jsou během těhotenství výborně zásobené cholinem, poskytly trvalou ochranu mozkům svých potomků v děloze. Dokonce i v dospělosti měli tyto potomci měřitelné hodnoty ochrany před toxickým poškozením.

Slibná data naznačují, že složky cholinu pomáhají zlepšovat paměť starších dospělých lidí, kteří nemají demenci. Malá studie vypracovaná ve Španělsku se zabývala 24 staršími lidmi s výpadky paměti. V porovnání s placebo skupinou vykazovali ti, kteří dostávali denně 300–1 000 mg CDP-cholinu (citikolinu), významná zlepšení ve třech různých testech fungování paměti. Vědci z Massachusetts Institute of Technology vypracovali větší studii, která zahrnovala skoro stovku subjektů (47 žen a 48 mužů) ve věku 50 až 85 let. U těch z nich, kteří měli znatelné problémy s pamětí, se prokázalo při podávání citikolinu podstatné zlepšení. Nejlepší výsledky byly při dávkování 2 000 mg citikolinu denně.

Citikolin se také ukázal být výjimečně prospěšným při poškození mozku. V porovnání s těmi, kteří jej nedostali, měli ti, kterým podali během 24 hodin po středně těžké nebo těžké mrtvici dávku 2 000 mg citikolinu, o 38 % větší pravděpodobnost, že o tři měsíce později bude jejich mozek zcela v pořádku. Takovou dávku však ze stravy nezískáme, je třeba ji podat v podobě doplňku.

Mezi potraviny bohaté na cholin patří zejména sójová mouka, sójové boby nebo vejce, dále pak lněné semínko, quinoa, amarant, ječné kroupy či špenát. ●



Falešné a zkreslené představy o Bohu

Bylo by těžké (a dokonce arogantní) chtít definovat Boha, který přesahuje všechny naše kategorie a pojmy a vymyká se lidské představivosti.

Z knihy Kateřiny Lachmanové *Karikatury Boha*. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Naše představy o Bohu mohou být totiž natolik vzdálené originálu, že náš vztah s ním spíše narušují, než umožňují. Nakonec i mnozí nevěřící odmítají nikoli Boha, ale jakousi jeho karikaturu, o níž se domnívají, že představuje Boha, protože jim jej někdo takto prezentoval.

Naštěstí se nám sám Bůh přiblížil v Kristu Ježíši („kdo vidí mne, vidí Otce” – Jan 14,9), abychom ho alespoň částečně mohli poznat, a tak s ním mohli navázat vztah.

Zkusme tedy metodou loupání cibule (odborníci by řekli „negativní teologii”) ve světle učení Bible očistit naši představu Boha alespoň z těch nejhorších nánosů a karikatur.

Staromódní Bůh

Je „mimo problém“, nerozumí dnešnímu člověku a dnešnímu světu, prostě „ujel mu vlak“. Je to roztrzesený stařec s bílým vousem, možná trochu vzteklý a zahořklý, protože ho většina světa nechce poslouchat. Kolikrát už jsme viděli podobného šedovlasého starce na nějaké kostelní fresce a možná museli poslouchat starodávné písničky ze zažloutlého zpěvníku, za doprovodu rozvrzaných varhan, v zatuhlém kostele. Všechno napovídalo tomu, že Bůh a víra

patří maximálně do muzea (pokud někom vůbec patří).

Ale: Bůh nestárne. – Bůh, v něhož věří křesťané, nestárne, „není zemdený, není znavený, jeho rozumnost vystihnout nelze“ (Izaiáš 40,28b). Nejde o stařečka, který oplakává staré dobré časy: „Hle, činím něco docela nového“ (Izaiáš 43,18–19) – proti jeho

svému osudu. O jednotlivce se absolutně nezajímá. Člověk věřící v tuto karikaturu zastává krédo „co si neuděláš sám, nemáš“. Život je v tomto pojetí jako sisyfovský výstup na skleněnou horu, na jejímž vrcholu Bůh pasivně čeká.

Ale: Bůh je s námi! Nebeský otec se představil jako Immanuel – „Bůh s námi“ (Matouš 1,23), jako ten, kdo je nám bliž než my sami sobě, žádný detail našeho života mu není lhostejný.

Bůh policista

Bůh je tu od toho, aby sledoval přestupky, aby je evidoval a trestal. Jinými slovy – strážce zákona. Někteří z nás v dětství možná slychali: „Pánbůh tě vidí a potrestá!“ Šlo o jasnou výhrůžku. Upřený pohled takového boha vyvolává strach a nejistotu (co zas bude, co jsem zase provedl).

Člověk pak žije v pocitu, že Boží přízeň si musí tvrdě zasloužit, a hlavně: nic se nepromíjí!

Ale: Bůh je milujícím Bohem. – Ježíš i apoštolové nám představují docela jiného Boha, jehož láska předchází jakékoli naše snažení a který neodplácí podle našich hříchů. V centru jeho zájmu je člověk a ne jeho přestupky.



tvůrčím schopnostem jsme všichni nenapravitelní konzervativci!

Bůh spící, vzdálený

Kdosi nazval tuto karikaturu „bohem – hodinářem“: Uvedl všechno do chodu, stanovil přírodní zákony a vzdálil se. Až svět „dotíká“, přijde vyúčtovat. Podle tohoto pojetí Bůh kdesi existuje, ale svět ponechává

Vodič loutek

Takovýto Bůh všechno řídí, nic se na tom nedá ovlivnit, všechno je dáno předem. Člověk nic nenadělá, nic nezmění. Celý svět i život každého člověka je jakoby neviditelnými drátky ovládan ze zákulisí. Správný věřící by byl podle této karikatury vlastně uvědoměným Božím otrokem – bez vlastní vůle, bez vlastních názorů, přání a tužeb. Měl by mít „vygumovaný mozek“, protože myšlení je nežádoucí.

Ale: Bůh respektuje svobodu. – Ježíš Kristus mluvil o jiném vztahu mezi Bohem a člověkem: „Nenazývám vás služebníky, ale přáteli“ (Jan 15,15). Apoštol Pavel zase píše, že křesťané jsou „spolupracovníky na Božím díle“ (1. Korintským 3,9). Výstižnou definici tohoto vztahu vyslovil i židovský myslitel Martin Buber: „Dějiny se tvoří setkáním lidské svobody s Boží svobodou, jež se nazývá milostí.“ Tedy žádný otrok, žádné loutky.

Bůh pouze pro případ nouze

Člověk jej vyhledává jen jako „záchran-ku“ v situacích,

kdy selhávají lidské prostředky. V takovémto vztahu ale chybí důvěra. Místo ní nastupuje obchodní komunikace: „Jestli tato věc dopadne dobře, tak slibuji, že...“; „Když se budu měsíc modlit, očekávám, že...“ A když takto Bůh nefunguje, když nereaguje podle našich představ a nepřistupuje na takovéto obchody, ztrácí člověk snadno zájem.

Ale: Bůh je přítel i Otec zároveň. – Do našeho vztahu s Bohem patří i všechny naše strachy a problémy. V opravdovém vztahu jde však o daleko víc. Bůh naznačuje, že touží po vztahu „otec/matka – dítě“, „přítel s přítelem“, „manželka – manžel“. A dítě přece nevyhledává otce nebo matku, jen když mu dojde kapesné.

Děda mráz, Santa Klaus

V této karikatuře je Bůh dobráckým dědečkem, který má v popisu práce nosit dárky a vůbec pracovat pro blaho člověka a odstraňovat mu ze života veškeré těžkosti. Je to Bůh tolerantní, a hlavně – nenáročný. Chápe, že jsme slabí, hřích a zlo omlouvá, v podstatě mu nic nevádí, je dobrák.

Člověku s tímto pohledem se stírá rozdíl mezi bílou a černou. Vůči Bohu neprožívá ani strach, ani lásku.

Ale: Bůh nám nemůže pomoci, nemůže nás zachránit (spasit) bez naší vůle a bez naší spolupráce. – Bůh je nesmírně dobrý a milosrdný. Právě proto nás chce vytrhnout

z otroctví zla a hříchu, ze začarovaného kruhu vlastního sobectví, který by nás zlikvidoval. Bůh nenávidí hřích, ale miluje hříšníka. Nabízí nám svou pomoc a cestu k sobě. Pro tuto cestu se ale musíme rozhodnout a vydat se po ní!

Trapič

Takovýto „bůh“ si libuje v lidském utrpení stylem „čím huř, tím líp“. Kdo se má dobře, měl by mít pomalu pocit viny a honem si nějaké trápení vyrobit. Boží vůle se hledá v takovémto pojetí snadno – je to vždy ta horší možnost, vždy to pochmurnější, těžší, nepřijemnější.

Věřící člověk s takovouto představou Boha působí tísnivým a útrpným dojmem, i když se může vykázat radikálností a náročnými asketickými výkony. Ve své askezi vidí prostředek k získávání zásluh a uznání u Boha, potvrzení své hodnoty, proto ji tolik vyhledává.

Ale: Utrpení není samo o sobě dobré. – I když se křesťanovi utrpení nevyhne a ně-

kdy skutečně napomáhá k růstu a očistování, neznamená to, že je kvalitou samo o sobě. Bůh nám neslibil, že ze světa odstraní veškeré trápení, ale slíbil nám sílu a pokoj, aby nás nezdrtilo. A již Starý zákon nás ujišťuje, že „z rozmaru lidské syny nepokoří ani nezarmoutí“ (Pláč Jeremiášův 3,25–33). V evangeliích vidíme, že Ježíš nemoci nerozdával, ale uzdravoval.

„Cosi“, „něco“ nad námi, jakási „vesmírná vyšší inteligence“

Podle tohoto pojetí je Bůh jen vysoká inteligence vysoko nad námi, vyšší moc, vesmírná všepřonikající energie. Ale ne živá bytost, s níž je možné žít ve vztahu.

Člověk vyznávající tuto karikaturu sice rozumem uznává, že Bůh může existovat, nevstupuje s ním však do vztahu, nekomunikuje s ním. Bůh se tak snadno stává věcí mezi jinými věcmi. Tento bůh samozřejmě nezná cit a soucit, ani se mnou, ani se světem.

Ale: Bůh je osoba a partner. – Bůh vstupuje do lidských dějin a jedná v nich. Ne jako neurčitá božská síla, ale jako osoba a partner pro člověka. Bůh člověka oslovuje, dává se mu poznat, zve ho, aby s ním vstoupil do hlubokého osobního vztahu. Křesťanská víra pak není jen uznáním Boží existence či pravd naky o Bohu, ale navázáním a prohlubováním tohoto vztahu s Bohem. Je to život s Bohem. A na vztahu s ním lze postavit svůj život. ●

Seslaný z nebe

„Nikdo nevstoupil na nebesa, leč ten, který sestoupil z nebes, Syn člověka.“ (Jan 3,13) „Neboť jsem sestoupil z nebe, ne abych činil vůli svou, ale abych činil vůli toho, který mě poslal.“ (Jan 6,38)

Co je to za člověka? Kdo může o sobě troufale tvrdit, že sestoupil z nebe? Není divu, že Židé měli s Ježíšem potíže. A my bychom je měli mít také. V jádru věci jde o to, že buďto byl Ježíš tím, kým tvrdil, že je – anebo se jednalo o blázna toho nejnebezpečnějšího druhu.

C. S. Lewis uhodil hřebíček na hlavičku, když odmítá ty, kteří prohlašují: „Jsem připraven přijmout Ježíše jako velkého morálního vůdce, ale odmítám jeho nárok na to, že je Bůh.“

„To,“ říká Lewis, „je jedna z věcí, které říkat nesmíme. Někdo, kdo by byl pouhým člověkem a říkal to, co Ježíš, by nemohl být velkým mravním učitelem. Byl by to buď šílenec – srovnatelný s někým, kdo o sobě tvrdí, že je sázené vejce – nebo ďábel z pekel. Musíte si vybrat. Buď ten muž byl a je Synem Božím; anebo šílencem či něčím ještě horším. Můžete ho umlčet jako blázna, můžete ho poplivat a zabít jako démona; anebo mu můžete padnout k nohám a nazývat ho Pánem a Bohem. Ale neohánějme se žádnými blahosklonnými nesmysly o tom, že byl velký mravní učitel. Tuto možnost nám nenechal otevřenou. Neměl to v úmyslu“.

Takový je Ježíš z Bible. Jeho tvrzení vyžaduje ode mne i od vás, abychom na ně dnes i každý další den reagovali.

A s jakým tvrzením Ježíš přichází! Sestoupil z nebe jako Syn člověka. Tady Ježíš bere titul, který u Daniela 7,13 požívá nebeská bytost, jež dostává od Boha Otce vládu nad Jeho věčným královstvím (verš 14). Ježíš s oblibou používal pro sebe titul „Syn člověka“. Jedním z posledních použití tohoto výrazu v Bibli je Zjevení 14,14, kde Syn člověka přichází podruhé z nebe, aby vysvobodil svůj lid a nastolil své nebeské království.

Mezitím nám Jan sděluje, že Ježíš nejenom sestoupil z nebe, aby pobýval na zemi, ale že tak učinil s určitým posláním – aby činil Boží vůli (Jan 6,38). A ústředním rysem této vůle pro něj bylo být vyzdvižen na kříž, tak „aby každý, kdo v něho věří, měl život věčný“ (Jan 3,15).

Co je to za člověka? Naše odpověď na tuto otázku je nejdůležitějším rozhodnutím našeho života. A je třeba, abychom se k ní postavili tváří v tvář právě teď.

Z knihy George R. Knighta Turn Your Eyes Upon Jesus.

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.

Lehká a rychlá hlavní jídla

Kukuřice obsahuje množství karotenoidů a patří k těm nejlepším potravinám pro vaše oči. Nebojte se jí.

Z knihy Igora Bukovského a Pavola Liptáka Hned to bude. Vydal Slovart.

Je pravda, že kukuřici se krmí prasata a že z ní přibírají, ale jako vždy, i za tím je nějaké „ale“. Vás asi nikdo nezavře na dva měsíce na toaletu a nebude vás nutit každý den sníst pět kilo kukuřice, nebo ano? ☺

Květák s lahůdkovou kukuřicí

1 velký květák (nebo sáček mraženého), 1 konzerva propláchnuté sladké kukuřice, 2 pol. lžice olivového oleje, 1 pol. lžice nadrobno nasekané petrželové natě, mořská sůl, trocha vody

Růžičky kvěťáku vložíme do nádoby s poklicí vhodné pro použití v mikrovlnné troubě. Nádobu zavřeme, nastavíme otvor pro únik páry. Asi na 5 minut vložíme do mikrovlnky zapnuté na plný výkon. (Pokud používáte mražený květák, čas musíte úměrně prodloužit.)

Až květák změkne, kukuřici a petrželovou natě ohřejeme na pánvi na troše oleje. Když je květák měkký, necháme ho odkapat a vmícháme ho do kukuřice spolu s 1 polévkou lžící oleje. Ještě pár minut ohříváme a podáváme teplé.

Čínské zelí s arašídý

1 cibule, nakrájená nahrubo, 1 malé čínské zelí, nakrájené na proužky, 2 nahrubo nastrohané středně velké mrkve, 1 konzerva drcených rajčat (asi 350 g), 1/4 hrnku balzamikového octa, 1 pol. lžice hnědého cukru, mořská sůl, čerstvě mletý pepř, kousek chilli papričky, špetka mleté skořice, 1/2 hrnku nasekaných nesolených pražených arašídů, 4 pol. lžice oleje

Olej rozehejeme ve velké pánvi, přidáme cibuli a mrkev a 3 minuty pomalu restujeme. Přidáme nakrájené zelí a arašídý, promícháme a restujeme další 3 minuty. Přidáme ocet a cukr, promícháme, přidáme rajčata, koření a dusíme asi 5 minut. Podáváme s rýží natural.

Skvělá thajská kombinace vitamínů a minerálů! Čínské zelí obsahuje množství

vápníku, který se po tepelné úpravě zeleniny v přítomnosti bílkovin z arašídů a balzamikového octa dobře vstřebává.

Tohle je jídlo, které vás zahřeje za chladných večerů. Skořice a chilli dělají tento pokrm pikantně rafinovaným.

Restovaná mrkev se zázvorem

2 balení mražené baby mrkve (asi 800 g), rozmražené a nakrájené na kolečka silná 0,5 cm, 1 hrnek pomerančového džusu, 1 pol. lžice jemně nasekaného zázvoru, 2 pol. lžice olivového oleje, 1/2 čaj. lžičky sušené citronové kůry, 1 pol. lžice hnědého cukru, mořská sůl, špetka mletého pepře

Olej rozehejeme v hluboké a široké pánvi s poklicí. Přidáme mrkev a 2 minuty restujeme při nízké teplotě. Přidáme zázvor, pomerančový džus, sušenou citronovou kůru, dobře promícháme a přivedeme k varu. Odkryté vaříme asi 10 minut. Před podáváním dochutíme solí a kořením.

Pokud pro vás strouhaná mrkev s jablkem není vrcholem mrkvové kreativity, nebudete věřit, jaká dobrota se dá z obyčejné mrkve vykouzlit. Mrkev totiž vůbec není obyčejná. Je to úžasná zelenina s pohnutou historií a množstvím důležitých látek, užitečných nejen pro oko, ale také pro sliznice dýchacích cest, pokožku, močové cesty a asi tak sto tisíc kilometrů vašich cév. ☺

Mrkev by měla být alespoň trochu „nedovařená“ (*al dente*), aby v ní zůstalo co nejvíce chuti a barvy. Mrkev na vichský způsob (podle města Vichy) patří do klasické francouzské kuchyně. Tato variace je však mnohem rafinovanější.

Cuketa na bylinkách

2 středně velké cukety, nakrájené na kolečka silná asi 0,5 cm, 2 pol. lžice olivového oleje, 2 nasekané stroužky česneku, 2 pol. lžice najemno nasekané petrželové natě,



1 pol. lžíce čerstvého oregana (anebo lžička sušeného), mořská sůl, čerstvě mletý pepř

Předehřejeme klasickou troubu na maximum. Plech vyložíme papírem na pečení, hustě poklademe kolečky cukety, posolíme a pečeme v troubě asi 5–10 minut. Zatím v hluboké míse smícháme česnek, oregano, olivový olej a petrželovou nať (místo ní můžeme použít i rozmarýn nebo bazalku). Upečená kolečka cukety vysypeme do misky a promícháme. Servírujeme ochucené špetkou pepře.

Jde o nízkokalorické jídlo vhodné jako večere nejen pro ty, kteří hubnou. Energetická hodnota samozřejmě závisí na tom, kolik oleje použijete, a cuketa – podobně jako třeba lilek – do sebe olej nasákne jako houba, tak si dejte pozor. Jedna polévková lžíce oleje se kaloricky rovná asi polovině horalky – a to je tedy pořádná bomba! ☺

Listový špenát

4 hrnky umytých a očištěných špenátových listů, 2 pol. lžíce oleje, 1 cibule, nasekaná najemno, 1 stroužek česneku, nasekaný najemno, mořská sůl, čerstvě mletý pepř

Do hrnce nalijeme vodu a přivedeme ji do varu. Špenátové listy vložíme do cedníku a na 1 minutu ponoříme do vroucí vody. Vyjmeme je, vodu vylijeme, ve stejném hrnci ohřejeme olej a po 2 minuty restujeme česnek s cibulí. Přidáme blanšírovaný špenát, dochutíme mořskou solí, pepřem, promícháme. Hotovo! Podáváme jako přílohu, případně s těstovinami, s tofu a podobně.

Pokud právě není po ruce čerstvý špenát, použijte mražené špenátové listy. Odpadne čištění a blanšírování.

A teď vyřešení záhady „špenát a železo“: špenát skutečně obsahuje hodně železa, ale to železo se ze syrového špenátu vstřebává velmi špatně. Po tepelné úpravě špenátu – jako například v tomto receptu – z něho získáte asi šestkrát více železa než v syrovém stavu. ●

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)

Mozková mrtvice

Dokončení ze strany 5

Nemusíte si ale vkládat do ledničky seznam o sto třiceti osmi stranách. ☺ Stačí dbát na jedno jednoduché pravidlo: rostlinné potraviny obsahují v průměru čtyřiašedesátkrát víc antioxidantů než potraviny živočišného původu. Jak to vyjádřili vědci: „Potraviny bohaté na antioxidanty mají původ v rostlinném království, zatímco maso, ryby a další potraviny z živočišné říše mají nižší obsah antioxidantů.“

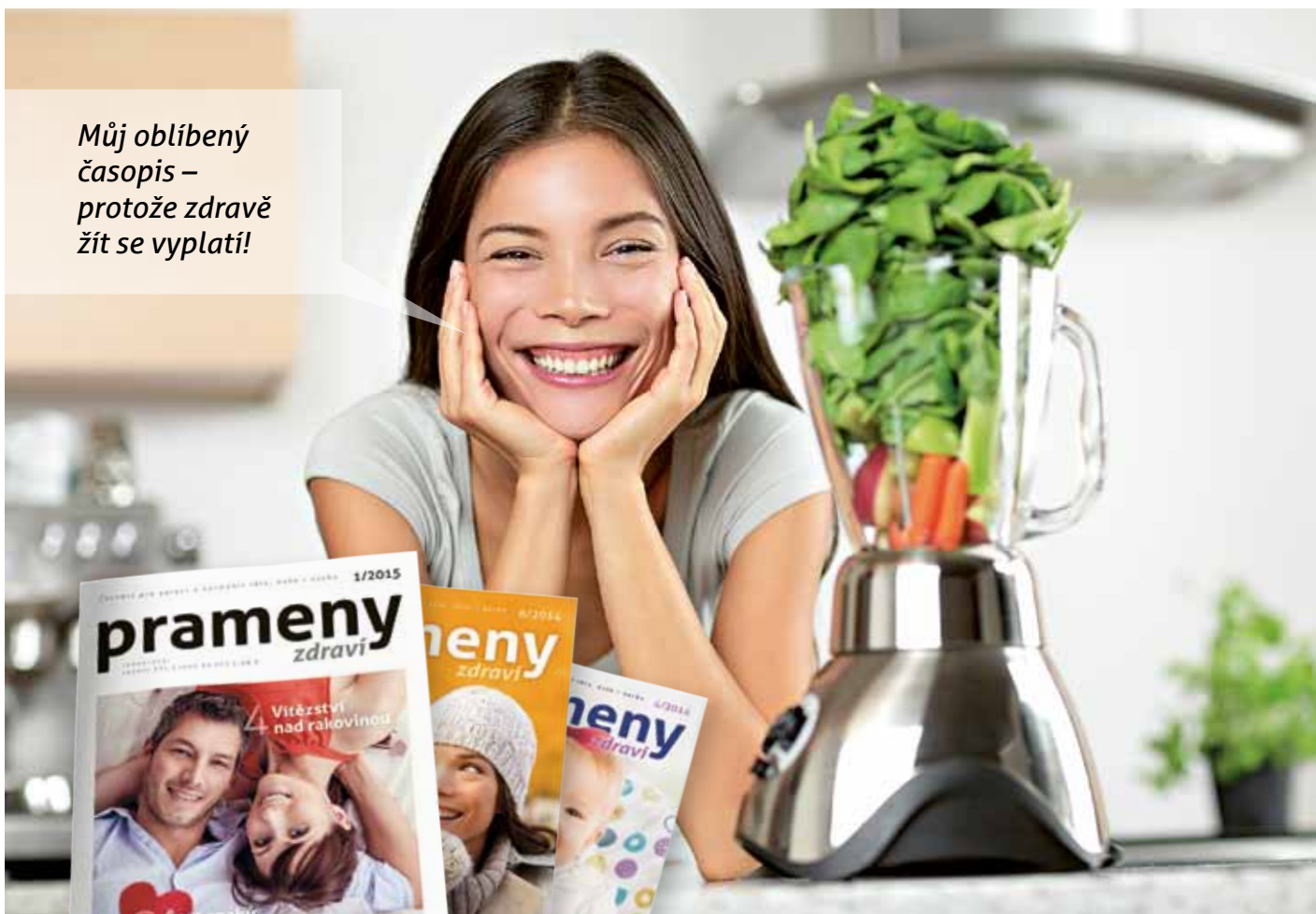
Dokonce i ta nejméně cenná přirozená rostlinná potravina, na jakou si dokážu vzpomenout, starý dobrý ledový salát (tvořený z 96 % vodou), obsahuje sedmnáct jednotek antioxidantní síly. Pro představu (v níž vychází ledový salát dost uboze), některé bobuloviny mají více než 1 000 jednotek. Ale srovnajte sedmnáct

jednotek ledového salátu s čerstvým lososem, který má jen tři jednotky. Kuře? Pouhých pět jednotek antioxidantní síly. Nízkotučné mléko či vejce natvrdo? Jen čtyři jednotky.

„Jídelníček založený na potravinách živočišného původu je proto na antioxidanty velmi chudý,“ uzavírá vědecký tým, „zatímco jídelníček sestávající ze škály potravin rostlinného původu je díky tisícům antioxidantních fytochemikálií obsažených v rostlinách, a to včetně těch, které jsou konzervovány v mnoha potravinách a nápojích, velmi bohatý.“

Ke zvýšení příjmu antioxidantů není nutné vybírat ze seznamu jen jednotlivé třešničky (i když zrovna třešně mají až 714 jednotek); můžete si prostě jen v každém svém jídle vychutnávat nejrůznější ovoce, zeleninu, bylinky či koření. Tak můžete zaplavovat své tělo antioxidanty, které přispějí k zahnání mrtvice a jiných chorob spojených s věkem na útěk. ●

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

