

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

6/2016

# prameny

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

## zdraví

Výživa v cele  
smrti 4

Pohyb  
a zdraví 12

Chybí nám  
vitamín D? 16





Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- [+ NEMOCI](#)
- [RECEPTY](#)
- [STRAVA](#)
- [VZTAHY](#)
- [ZDRAVÍ](#)
- [ŽIVOTOSPRAVA](#)
- [DALŠÍ...](#)

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ 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



**Váš hněv a riziko infarktu**

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

Rubrika: Stress a psychika



**Jídlem proti osamělosti**

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

Rubrika: Závislosti



**Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...**

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

Rubrika: Krevní tlak



**Nezdrženlivé nakupování**

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

Rubrika: Závislosti



**Exotický arašidový dresink**

½ hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí ...

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň. PROVAMEL - PYSNĚ NA BUDOUCNOST



# Editorial



## Milí čtenáři,

z posledního rekondičního pobytu NEWSTART jsem si přivezl malou kartičku, na které je napsané: Recept na každodenní štěstí. Chtěli byste být každý den šťastni? Kdo by nechtěl, že? A tak jsem si – jako muž činu – kartičku umístil pěkně na oči, na pracovní stůl, před monitor počítače.

Kartička tam spočívá a já na ni občas pohlédnu. Nemám sice právě teď čas, abych aplikoval to, co je na ní napsané, ale říkám si – jednou to přijde, zítra, zítra už začnu... Půjdu do toho.

Včera jsem dostal e-mail od jedné známé. Píše: „Sleduji vaši činnost ve Společenském centru a již několikrát jsem byla rozhodnutá přijít; máte opravdu velmi zajímavé programy – přednášky, strava, recepty, ale taky pěkné filmy... Ach jo, nešlo o práci a tak jsem si vždy slíbila, že přijdu příště. Mamince bylo třiaadevadesát a dcera je v posledním ročníku na škole; v kombinaci s domácností a prací si málokdy najdu čas na sebe. Nicméně napravím to, půjdu do sebe – byla by to škoda, kdybych zůstala jen u věcí pracovních, tedy škoda pro moji duši, a ta je důležitá.“

Zdá se, že nejsem sám, kdo má stejný problém. Půjdu do sebe, byla by škoda, kdybych zůstal jen u věcí pracovních... Sliby, chyby. Znáte to? Půjdeme – ale pojedeme... Připomnělo mi to známý biblický příběh z Lukášova evangelia, tzv. podobenství o marnotratném synu. Marnotratný syn však (na rozdíl od leckterého z nás) nakonec skutečně *šel do sebe* – a vrátil se ke svému otci.

Spoustu toho stiháme, ale jak je to s naší „duší“? Jeden kamarád si mi postěžoval, že od té doby, co je v důchodu, má ještě více práce než předtím. ☺ A když už někdy dorazí domů, manželka jej navíc ještě peskuje, že sice pracuje více, ale peněz nosí méně. ☺

Milí čtenáři, nemyslíte, že bychom skutečně měli „jít do sebe“? A realizovat onen recept na každodenní štěstí? Aby se z nás nakonec nestaly ony Gogolovy Mrtvé duše, o kterých jsme se učili k maturitě... Příležitost je každý den. Stačí začít – a pokračovat. Ptáte se, jaký tedy je ten jednoduchý recept na každodenní štěstí, který mám já – šťastlivec – denně na očích?

Zúčastněte se rekondičního pobytu (nové termíny na str. 27) anebo navštivte některé ze setkání v našem Společenském centru v Praze (Melantrichova 15, Praha 1, bližší informace na [www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz)), tam se ono tajemství (mimo chodem, jedná se o výsledky výzkumu vědců z Harvardské univerzity) dozvíte. ☺ Rád vám předám nejen teorii, ale i své praktické zkušenosti – které do té doby snad, ehm, nabydu (pokud se tedy napravím a půjdu do sebe). ☺

Srdečně zdraví a zajímavé čtení přeje,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

civilizační choroby

## 4 Výživa v cele smrti

mýty a omyly

## 8 Sůl není nad zlato

rozhovor

## 10 Zdraví i po devadesátce

newstart

## 12 Pohyb a zdraví

zdraví a nemoc

## 14 Život ve městě a vystavení olovu

cesty ke zdraví

## 16 Chybí nám vitamín D?

poznej sám sebe

## 18 Jak ideálně vnímat čas

encyklopedie potravin

## 19 Zázvor – pro zahřátí, na chuť i proti chřipce

partnerské vztahy

## 20 Laskavost jako životní styl

komunikace

## 21 Odpuštění

životní prostředí

## 22 Chov zvířat a globální oteplování

evoluce vs. stvoření

## 23 Pozor, tady to klouže!

k zamyšlení

## 24 Smířil ses s Bohem?

produkty a recepty

## 26 Vaříme zdravě

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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

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



# Výživa v cele smrti

Studenti připravující se na dráhu lékaře či zdravotníka se učí, že jsou tři stupně preventivní medicíny.

**Z knihy Michaela Gregera *How Not to Die*. K vydání (na jaře 2017) připravuje nakladatelství Noxi.**

**P**rvním je primární prevence – například u lidí s rizikem vzniku onemocnění srdce – aby se předešlo infarktu. Příkladem tohoto stupně může být, že vám lékař předepíše statin na vysokou hladinu cholesterolu. Sekundární prevence přichází na řadu, když už se nemoc u vás rozvinula, ale snažíte se, aby se nezhoršovala – například abyste nedostali další infarkt. Toho lze dosáhnout tím, že vám lékař předepíše další léky, třeba aspirin. Třetí stupeň preventivní medicíny se zaměřuje na pomoc pacientům překonávajícím dlouhodobé zdravotní problémy. Například vám lékař může předepsat rehabilitační program pro kardiaky, který má za cíl předcházet dalšímu zhoršení a bolestem. V roce

2000 byl navržen čtvrtý stupeň. O co by mohlo jít? Zredukovat soubor všech léků a operací z prvních tří stupňů. ☺ Ale lidé zapominají na pátý koncept, zvaný prvotní prevence, který byl poprvé představen již roku 1978 Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a o několik desetiletí později ho konečně přijala i Americká kardiologická společnost (AHA).

Prvotní prevence byla zamýšlena jako strategie, která by ochránila celou populaci před epidemií rizikových faktorů chronických nemocí. To znamená nejen ochranu před chronickými nemocemi, ale také před rizikovými faktory, které k nim vedou. Například místo snahy předcházet infarktu u lidí s vysokým cholesterolem raději předcházet

v první řadě vysokému cholesterolu (jenž vede k infarktu).

Americká kardiologická společnost na základě této myšlenky přišla se sedmi jednoduchými faktory, které mohou vést ke zdravějšímu životu: nekouřit, nemít nadváhu, být „vysoce fyzicky aktivní“ (aktivita odpovídající 22 minutám chůze denně ☺), jíst zdravěji (hodně ovoce a zeleniny), mít cholesterol nižší než je průměr, mít optimální krevní tlak a normální hodnoty cukru v krvi. Cílem Americké kardiologické společnosti je snížit míru úmrtí na srdeční onemocnění do roku 2020 o 20 %. Pokud je ale možné změnou životního stylu zredukovat počet infarktů o 90 %, proč mít tak skromné cíle? Dokonce i snížení o 25 % bylo „považováno za nerealistické.“ Pesimismus AHA bude pravděpodobně mít co do činění s děsivou realitou našeho způsobu stravování.

V Journal of the American Heart Association byla zveřejněna analýza chování v souvislosti se zdravím třiceti pěti tisíc dospělých Američanů napříč všemi státy. Většina účastníků nekouřila, polovina dodržovala týdenní pohybový režim a asi třetina dodržovala i ostatní doporučení – kromě stravování. Jejich stravování bylo hodnoceno na škále od nuly do pěti, aby se ukázalo, zda jsou schopni se držet alespoň minimálních zdravých stravovacích návyků, jako je konzumace doporučeného množství ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin nebo pití méně než tři plechovky limonády týdně. Kolik z nich dosáhlo alespoň na čtyři z pěti bodů na škále zdravého stravování? Zhruba jedno procento... Možná pokud AHA dosáhne svých „agresivních“ 20 % zlepšení do roku 2020, dostaneme se na 1,2 %.

## Doba chronických onemocnění

Lékaři antropologové pojmenovali několik hlavních období lidských nemocí, jako je např. „doba moru a hladomoru“, která skončila s průmyslovou revolucí. Období, ve kterém se nacházíme nyní, se nazývá „dobou degenerativních, člověkem způsobených nemocí“. Tento posun je odrazem měnících se příčin úmrtí v průběhu minulého století. V roce 1900 byly hlavními zabijáky infekční nemoci, tj. zápal plic, tuberkulóza a průjmová onemocnění. Nyní jsou to onemocnění související s životním stylem – nemoci srdce a cév, rakovina a chronická onemocnění plic.

Je to dáno tím, že nám antibiotika umožňují žít déle a trpět degenerativními nemocemi? Nikoliv. Vznik těchto epidemií chronických nemocí byl doprovázen dramatickým posunem ve stravovacích návycích. To nejlépe dokazují změny v počtech onemocnění u lidí z rozvojových zemí, kde se během



*Pandemie chronických nemocí se částečně připisuje téměř univerzálnímu posunu ke stravě, ve které převažují živočišné produkty a zpracované potraviny – jinými slovy více masa, uzenin, mléčných výrobků, vajec, oleje, limonád, cukru a rafinovaných obilovin.*

posledních desetiletí mění způsob stravování na západní.

Po celém světě se v roce 1900 nejvíce umíralo na podvýživu, například na průjemová onemocnění u špatně živěných dětí, ale nyní jsou největší zdravotní problémy způsobeny vysokým krevním tlakem, což je onemocnění z přejídání. Pandemie chronických nemocí se částečně připisuje téměř univerzálnímu posunu ke stravě, ve které převažují živočišné produkty a zpracované potraviny – jinými slovy více masa, mléčných výrobků, vajec, oleje, limonád, cukru a rafinovaných obilovin. Nejlépe prozkoumaným případem je Čína. Zde byl odklon od tradiční rostlinné stravy doprovázen výrazným zvýšením počtu chronických onemocnění jako obezita, cukrovka, kardiovaskulární choroby a rakovina.

Proč si myslíme, že tyto změny v jídelníčku souvisí s vyšším výskytem nemocí? Země, které se rychle industrializují, procházejí mnoha různými změnami. Jakým způsobem vědci zjišťují vliv specifických potravin na zdraví? Aby se oddělilo působení různých součástí stravy, výzkumníci zkoumají způsob stravování a nemoci velkých skupin vymezených subjektů v průběhu času. Vezměme si například maso. Aby se ukázalo, jaký efekt má na nemocnost konzumace masa, vědci studovali bývalé vegetariány. Lidé, kteří dříve jedli vegetariánsky, ale pak začali jíst alespoň jednou za týden maso, měli o polovinu vyšší riziko srdečních onemocnění a mrtvice, o dvě třetiny nárůst rizika cukrovky a více než dvojnásobnou pravděpodobnost přibývání na váze. Během dvanácti let po odklonu od vegetariánské stravy byla konzumace masa spojená s poklesem očekávané délky života o 3,6 roku.

### Pozor na rafinované potraviny

I vegetariáni ale mohou být ohroženi vysokou mírou chronických onemocnění, pokud jedí hodně zpracovaných potravin. Například Indie. Počty případů cukrovky, onemocnění srdce, obezity a mrtvice vzrostly mnohem rychleji, než by se dalo vzhledem k relativně malému nárůstu konzumace masa na osobu očekávat. Na vině je zde snížení konzumace podílu nezpracované rostlinné stravy v jídelníčku, jako třeba posun od hnědé rýže k bílé, a nahrazení tradiční stravy složené z čočky, ovoce, celozrnných obilnin, ořechů a semen rafinovanými sacharidy, balenými pochutinami a stravou typu fast food. Obecně se dá říci, že dělicí linie mezi zdravím podporujícím a nemocí způsobujícím jídlem je v menší míře rostlinná vs. živočišná strava a ve větší míře nezpracovaná rostlinná strava vs. téměř všechno ostatní.

Aby se potvrdila tato zjištění, byl vytvořen index kvality stravování, který odráží



procento kalorií, které lidé získávají z výživově hodnotných nezpracovaných jídel, a to na škále od nuly do stovky. Čím vyšší je tato hodnota, tím více tělesného tuku lidé v průběhu času ztrácejí, a tím snižují riziko obezity, vysokého krevního tlaku, vysokého cholesterolu a triglyceridů. Porovnáním stravovacích návyků stovky žen s rakovinou prsu a 175 zdravých žen dospěli výzkumníci k závěru, že dosažením vyššího skóre na inde-

---

Jíme tak, jako by nám nezáleželo na budoucnosti. A máme data, která to potvrzují.

---

xu kvality stravování (více než třicet versus méně než osmnáct) se snížila pravděpodobnost vzniku rakoviny prsu až o 90 %.

Je smutné, že většina z nás nedosahuje hodnot vyšších než deset. Standardní americká strava se pohybuje kolem 11 bodů ze sta. Podle odhadů Ministerstva zemědělství USA pochází 32 % kalorií z živočišných potravin, 57 % ze zpracovaných rostlinných potravin a pouze 11 % z nezpracovaných obilovin, luštěnin, ovoce, zeleniny a ořechů. Na škále od nuly do deseti by tedy průměrný americký jídelníček získal jeden bod.

Jíme tak, jako by nám nezáleželo na budoucnosti. A máme data, která to potvrzují. Studie nazvaná „Výživa v cele smrti – zvláštní závěry zkoumání posledních jídel“ analyzovala v průběhu pěti let u odsouzenců na smrt jejich přání ohledně posledního jídla.

Ukázalo se, že se tato přání příliš neliší od toho, co lidé běžně jedí. Pokud budeme jíst tak, jako by každé jídlo bylo naše poslední, může to tak dopadnout... ☺

Jaké procento populace je schopno se řídit oněmi sedmi jednoduchými doporučeními, která vydala Americká kardiologická společnost? Z 1933 dotazovaných mužů a žen byla většina schopná se řídit dvěma nebo třemi z nich, ale téměř nikdo nebyl schopen dodržet všech sedm. Ve skutečnosti se tím mohl pochlubit pouze jeden respondent. Jeden člověk z téměř dvou tisíc. Reakce bývalého prezidenta AHA? „Nad tím bychom se měli všichni zamyslet.“

### Pouhá čtyři doporučení

Pravdou je, že pokud bychom se drželi pouhých čtyř jednoduchých zdravotních doporučení, mělo by to na prevenci chronických onemocnění velký vliv. Oněmi doporučeními je: nekouřit, nebýt obézní, aspoň půl hodiny denně být v pohybu a zdravěji jíst – více ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin a méně masa. Tyto čtyři faktory (i jednotlivě) ovlivňují riziko vzniku chronických onemocnění až o 78 %. Pokud začnete od nuly a povede se vám odškrtnout si všechny čtyři, můžete snížit riziko vzniku cukrovky o 90 %, riziko infarktu o 80 %, riziko mrtvice na polovinu a riziko rakoviny o více než třetinu. U některých druhů rakoviny, jako například u zabíjácího čísla dvě, rakoviny tlustého střeva, se dá takto jednoduchými změnami v jídelníčku a životním stylu předejít až sedmi z deseti případů.

Možná přišel čas přestat vinit genetiku a zaměřit se na oněch více než 70 %, jež můžeme přímo ovlivnit. Máme to ve svých rukou. ●





## I geny reagují na změnu životosprávy

Mnozí lidé, kteří trpí nadváhou nebo obezitou, viní z této skutečnosti své nešťastně nastavené geny.

V meta-analýze skoro 10 tisíc subjektů však angličtí vědci přišli na to, že i u těch lidí, kteří skutečně mají ve svých genech zakódovány rizikové faktory pro obezitu, docházelo k tomu, že reagovali na změnu jídelníčku a pohybového režimu stejně tak, jako kdokoliv jiný.

Tato data tedy velmi výrazně svědčí o tom, že přítomnost genů spojených s obezitou neovlivňuje schopnost zhubnout.

## Doteky jsou důležité – i pro králíky

Vědci převedli skupinu králíků na dietu s vysokým obsahem cholesterolu. Předpokládali, že se u všech rozvine srdeční onemocnění. Králíci byli umístěni v kotcích, které byly narovnané na sobě ke stropu.

Ukázalo se, že ti králíci, kteří žili v klecích blíže ke stropu, měli podstatně vyšší výskyt srdečního onemocnění než králíci, kteří žili v nižších patrech. Vědci následně přišli na to, že technik, který se o králíky staral, byl nižší postavy a hrál si pouze s těmi, kteří bydleli níže.

Výzkumníci studii zopakovali. Skupina králíků, kterým se dostalo láskyplných doteků, měla v průměru o 60 % nižší výskyt srdečního onemocnění než ti, se kterými se nikdo nemazlil.



## Chybějící rodič a pasti závislosti

Výsledky velké britské studie poukázaly na to, že v těch případech, kdy od sedmi let věku chyběl v rodině jeden rodič, se riziko, že dítě začne konzumovat alkoholické nápoje či kouřit před dosažením třinácti let věku, zvyšovalo na skoro trojnásobek (u pití), resp. o polovinu (v případě kouření).

Ranější holdování těmto rizikovým návykům s sebou nese zvýšení rizika rakoviny plic a kardiovaskulárních onemocnění později v životě. Zvyšuje se také pravděpodobnost vytvoření závislosti.

Děti, kterým chybí jeden rodič, potřebují podporu a péči ze strany někoho dalšího, mají-li se vyhnout riziku, že padnou do alkoholické nebo tabákové pasti.

## Nejlepší je přestat kouřit naráz

Mnozí kuřáci se domnívají, že je snazší a méně obtížné přestat kouřit postupným snižováním počtu cigaret, které vykouří za den.

Studie vypracovaná ve Velké Británii ukázala na to, že ti, kteří si určili datum, kdy přestanou kouřit, a provedli to naráz, měli o půl roku později podstatně lepší výsledky než ti, kteří si sice určili datum, ale pokoušeli se přestat postupně během čtrnácti dnů.

Všem účastníkům studie se dostalo náhradní nikotinové terapie a podpory odborníků na změny životního stylu.





## Mírné omezení kalorií zlepšuje kvalitu života

Výzkumníci rozdělili 220 zdravých dobrovolníků na dvě skupiny. V první skupině konzumovali účastníci studie po dva roky o 25 % kalorií méně, ve druhé skupině byl kalorický příjem běžný.

Na konci čtyřiaadvaceti měsíců sledování bylo u účastníků s restrikcí kalorií zjištěno průměrné zhubnutí o 7,6 kg, zatímco u kontrolní skupiny došlo k poklesu váhy o pouhých 0,4 kg.

Účastníci z první skupiny uváděli podstatné zlepšení nálady, kvality spánku, sexuální výkonnosti, v oblasti vztahů i kvality života celkově.



## Velikost láhve hraje roli

Je známo, že z nadměrně boubelatých kojenců vyrůstají tlusté děti. U dětí, které dostávají umělou kojeneckou výživu, může hrát roli velikost láhve, ve které jim je náhražka mateřského mléka podávána.

Výzkumníci zjistili, že ta miminka, která byla krmena z láhvi o objemu 180 ml nebo 240 ml, vážila v šesti měsících podstatně více než děti, kterým se dostávalo výživy pouze z lahví menších než 180 ml.

Výsledky platily i poté, co vědci odpočítali další vlivy – porodní váhu, socioekonomické faktory a četnost kojení.

## Riziko rakoviny žaludku

Rozsáhlý a systematický přehled vědeckého výzkumu ukázal, že konzumace alkoholu, jezení zpracovaného masa (uzeniny, konzervy atp.) i nadváha zvyšují riziko onemocnění rakovinou žaludku. Každých 50 gramů denně navíc v podobě zpracovaného masa – což odpovídá asi jednomu hot-dogu – zvyšovalo riziko o 18 %.

Rakovina žaludku je pátou nejrozšířenější rakovinou na světě.



## S ovocem a zeleninou k štíhlému pasu

Meta-analýza dat ze tří velkých populačních studií, jichž se účastnilo celkem 133 468 mužů a žen, kteří byli sledováni až po dobu 24 let, ukázala, že vyšší spotřeba ovoce a neškrobnaté zeleniny je spojena s mírnou ztrátou případné nadváhy.

Prospěšné účinky byly v tomto ohledu nejsilnější u bobulovin, jablek a hrušek, citrusového ovoce, květáku a další košťalové zeleniny, jako je brokolice nebo růžičková kapusta, podobně jako u listové zeleniny. Hubnulo se i při užívání tofu a sóji. Konzumace škrobnaté zeleniny, jako jsou např. brambory, podobné prospěšné účinky nepřinesla.





# Sůl není nad zlato

Světové dějiny jsou jakoby marinované solí. Historicky první vláda, která pochopila, že sůl výrazně škodí lidskému zdraví, byla v sedmdesátých letech finská, a to v době prezidentství vyznavače zdravé výživy Urha Kekkonena.

**Jiří Kuchař, přetištěno z časopisu Reflex 39/16**

**P**růměrná denní spotřeba soli byla ve Finsku vyšší než deset gramů. (Mimo chodem, u nás se dnes pohybuje kolem šestnácti gramů.) Ve východní části Finska byla procentuálně nejvyšší úmrtnost na světě na srdeční infarkt a mrtvici.

## Finský příklad

Jako hlavního viníka výzkum prokázal nikoli předpokládané genetické faktory a celkově nezdravý životní styl, ale průmyslově zpracované potraviny plné soli. Navzdory zájmům potravinářského průmyslu se vláda postavila na stranu obyvatel své země, veřejnost byla s výsledky seznámena v plném rozsahu a každý obchod s potravinami byl povinen označit příslušné zboží nápisem „vysoký obsah soli“, což bylo závazné i pro výrobce.

Státní úřady je podněcovaly, aby nabízeli méně slané verze, a dovolily firmám se zdravějšími produkty, aby opatřily obaly uklidňující větou „obsahuje málo soli“. Úmrtnost na oběhové nemoci v zemi výrazně klesla.

Potřebu přijímat sodík jako minerální látku současná věda objektivně prokázala. Otázkou zůstávají jeho zdroje a množství. Pokud se týká doporučené denní dávky, je v případě sodíku situace tabu.

Sůl se skládá ze 40 procent ze sodíku a ze 60 procent z chlóru. Naše ministerstvo zemědělství doporučuje podle aktuálně platné vyhlášky č. 225/2008 Sb. limit u chlóru 800 miligramů denně pro dospělé. Bez soli by byl potravinářský průmysl vyřízený, a proto pro sodík žádný podobný limit neexistuje. To je konstatování. Daň z přidané hodnoty získané ze samotné soli není ničím ve srovnání se ziskem z průmyslově zpracovaných potravin.

Podle studií si dnes víc než 80 procent soli, kterou celkem zkonzumujeme, přineseme domů v nákupu. Jestli nevěříte, podívejte se někdy na obsahové hodnoty. Užasnete – třeba i proto, že sůl najdete i ve sladkostech, v nichž dokáže zvýraznit jejich sladkou chuť.

## Ideální dávka

Kdybychom měli dodržet doporučení týkající se chlóru, vyjde nám vzhledem k jeho zastoupení v chloridu sodném kolem půl gramu sodíku na den. To je nejen v našich podmínkách naprostá iluze. V různých zdrojích najdete pestrá doporučení, od utopických 350 mg po údajně realistických 2400 mg sodíku denně, jinými slovy šest gramů soli. Toto číslo se u nás (zcela bezdůvodně) považuje za ideální denní dávku solného příjmu.

Proto najdete na některých potravinářských výrobcích údaje vztažené k tomuto dennímu limitu. Je to nejen zbytečná, ale i škodlivá iniciativa. Většina lidí si tento limit totiž převádí na svoji domácí spotřebu, a protože čajová lžička obsahuje pět gramů soli, dosolit doma touto jednou lžičkou je zdánlivě v pořádku. Tomuto omylu rádi podléháme, protože jsme si sůl oblíbili. Je pro nás konzervant, dochucovadlo, a také stimulant, který z mozku uvolní dopamin stejně spolehlivě jako cukr.



Na rozdíl od cukru, který je obsažen v mateřském mléce, nám ale chuť na slané vrozená není. Přesto jsme prosolováni už od plenek, ačkoli naši denní potřebu sodíku i chlórů pokryjí přirozené potraviny. Podobně jako v případě rafinovaného cukru už jsme nastaveni na bod slané blaženosti.

### Pozor, sůl!

Americká vláda navrhla v roce 2010 snížit doporučené denní množství do 1500 miligramů, a to zejména lidem, pro něž je větší porce sodíku riziková. Do této skupiny patří občané nad padesát let, černoši bez ohledu na věk, lidé s cukrovkou, hypertenzí a chronickými problémy s ledvinami.

Toto množství oficiálně uvádí od roku 2015 American Heart Association pro všechny dospělé. Když jsme připravovali knihu *Pozor, sůl*, spočítali jsme, že v naší zemi se celková denní spotřeba sodíku pohybuje u mužů okolo 8000 mg a u žen okolo 5500 mg denně.

Tato překvapivá čísla zahrnují veškerý sodík, který zkonzumujeme vědomě i skrytě – ať už v ovoce, zelenině, nebo v mase, ale i v průmyslem přidávané soli, v aditivech, doplňcích stravy, nápojích nebo „obyčejné“ pitné vodě.

### 26 miliard dolarů

V červnu 2009 překvapila americká biochemička dr. Kartika Palarová

z Rand University v Santa Monice studií, podle níž se může kvalita života osob závislých na soli zlepšit přinejmenším o 30 procent, když denní spotřeba klesne na čtyři gramy, tedy na 1600 mg sodíku. Zohlednila přitom krevní tlak, výkonnost ledvin, všeobecnou výkonnost, efektivitu nervového systému, nadváhu, užívání léků, návštěvy u lékaře, pracovní neschopnost a také napětí ve vztazích.

Podle ní by mohlo být v USA o 11 milionů osob s vysokým tlakem méně a na výdajích na léčbu by se ušetřilo skoro 18 miliard dolarů. Kdyby spotřeba soli na osobu klesla na 1,5 gramu denně, které spolehlivě uspokojí lidskou potřebu sodíku a chlórů, ušetřilo by se dokonce 26 miliard dolarů.

Podobných studií existují stovky. Dnes už se bezpečně ví, že nadměrná konzumace soli je jednou z příčin obezity, chronických oteků končetin, vysoušení oční tekutiny a očních zákalů. Podle portugalských výzkumů má vysoká konzumace soli také devastující vliv na mozek a oběhovou soustavu.

Díky londýnskému profesorovi Grahamu McGregorovi se například podařilo snížit ve

Velké Británii v letech 2003 až 2011 spotřebu soli o 15 procent. To provázelo snížení úmrtnosti na mozkovou mrtvici o 42 procent. Americké studie jasně ukázaly škodlivý vliv soli na srdce; bylo prokázáno, že škodí trávicímu i močovému systému i že má vliv na neplodnost.

### Šetření soli

Kdo by měl mít zájem soli šetřit, když hlavním nepřitelem solné lobby jsou dnes tepelé zimy a klesající spotřeba na solení silnic? Při přípravě knihy o soli jsme se obrátili na jednoho z našich výrobců biosýra, Polabské mlékárny, s dotazem, proč jejich výrobek obsahuje 1,5 procenta soli, tedy jedno balení 1500 mg soli, resp. 600 mg sodíku. Odpověď byla, že „uvedené množství soli se jeví z technologického pohledu jako minimum, které lze pro danou kategorii výrobků použít“.

V Německu nebo Rakousku přitom prodávají biosýr, který má třetinové množství soli a chutná stejně, ne-li lépe. Důvod je jasný: slané vydrží na pultech déle. A protože se sůl zatím nepovažuje za civilizační časovanou bombu, můžete najít v obědě, který ještě vloni nabízela důchodcům Terénní pečovatelská služba Brno-Žabovřesky, složeném z rajské polévky, sedláckého řízku a bramborového sa-

látu, celkem 12,6 gramu soli, tedy 5040 miligramů sodíku, jak bylo oficiálně publikováno. Přesolená jsou u nás i dětská menu ve fast foodech; některá i pětkrát.

Lidé, kteří nemají ve zvyku dívat se na obaly s údaji o obsahových látkách, netuší, že například olomoucké tvarůžky, považované za hodnotnou, či dokonce dietní potravinu, skrývají podle údajů výrobce „maximálně 5,5 procenta soli“. Stogramové balení k večeri vám tak poskytne minimálně 2200 miligramů sodíku.

V roce 2005 vzniklo hnutí World Action on Salt and Health (WASH), tedy Světová zdravotní akce proti soli. Snahou je zlepšit zdraví populace po celém světě postupným snižováním příjmu soli na úroveň doporučenou WHO. Naposledy to bylo v roce 2013 doporučení typu „množství menší než 2000 miligramů denně“. Hnutí chce spolupracovat s vládami a přesvědčovat nadnárodní korporace o významu snížené spotřeby soli. Každý rok někde uspořádá kongres; když se však koná u nás, média otisknou v nejlepším případě pouze pár varovných titulků – a je ticho po pěšině. ●

Podle studií si dnes víc než 80 procent soli, kterou celkem zkonzumujeme, přineseme domů v nákupu.

## Žáci v programu Food for Life jedí častěji ovoce a zeleninu

Britský program Food for Life, který byl inspirací pro český program Skutečně zdravá škola, se může pochlubit dalšími úspěchy, zjištěnými nezávislými studii.

Nově publikovaná studie zkoumající dopad programu Food for Life ukázala, že žáci ve školách, které program realizují, mají dvakrát vyšší pravděpodobnost, že budou jíst pět nebo více porcí ovoce a zeleniny denně než žáci v ostatních školách. Žáků, kteří by za den nejedli vůbec žádnou zeleninu či ovoce, je na školách s programem Food for Life o třetinu méně než na ostatních školách.

Výzkumníci z University of the West of England také uvedli, že žáci ve školách realizujících program Food for Life jedí ve škole asi o třetinu více ovoce a zeleniny než žáci v ostatních školách a konzumují také výrazně více ovoce a zeleniny doma. Navíc pravděpodobnost, že jim bude chutnat školní oběd, je u nich o 40 procent vyšší než u žáků škol do programu nezapojených.

Do průřezové kontrolní studie bylo zapojeno 47 škol, ve kterých byla prostřednictvím dotazníku měřena spotřeba ovoce a zeleniny 2 400 žáků.

Další výzkum, který se zaměřil na finanční přidanou hodnotu programu Food for Life, zjistil, že koncept programu, který buduje kulturu zdravého stravování a nabízí podporu v oblasti stravování od mateřských škol až po nemocnice a domovy seniorů a vytváří spolupráci s místními zemědělci, výrobci a kuchyněmi, vykazoval pozitivní návratnost v oblasti společenského kapitálu ve výši 4,4 libry na každou jednu investovanou libru.

Největší podíl z vytvořené společenské hodnoty získaly místní potravinářské podniky: zahrnoval udržení či získání nových prodejů díky smlouvám s provozovateli stravovacích služeb a nárůst prodeje zboží veřejnosti. Dalšími subjekty, které profitovaly z rozvoje programu, byli zaměstnanci potravinářských podniků, místních úřadů a škol.

Přetištěno ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)

# Zdraví i po devadesátce

Kouření, alkohol, málo pohybu. To jsou běžné neduhy, které trápi českou populaci.

**Připravila Václava Burdová, přetištěno z Pražského deníku**

**O** zdravém životním stylu jsme si během Dne zdraví v centru pro seniory Život 90 povídali s výživovým poradcem Robertem Žížkou. Kromě uzenin, které jsou podle něj zdaleka neškodlivější, by lidé měli z jídelníčku vyřadit i maso obecně.

**Scházíme se na akci Den zdraví Života 90. Co většinou se seniory během konzultací probíráte?**

Dny zdraví děláme se sdružením Prameny zdraví nejenom pro seniory. Je to služba pro lidi a zároveň určitý skříník populace.

Tím, že účastníky změříme a vyplní si test životního stylu, zjistíme, jaké mají problémy, a můžeme jim adresně radit. Starší lidé nebo senioři, jako třeba tady v centru Život 90, trpí civilizačními nemocemi. To jsou nemoci, na které si postupně celý život zakládáme svým nezdravým životním stylem.

**Co konkrétně seniory nejčastěji trápi?**

Skoro všichni lidé, co k nám dnes přišli, měli vysoký tlak. Někteří byli cukrovkáři, v rodině měli infarkt. Objevovala se nadváha a obezita, i to jsou samozřejmě civilizační nemoci. My k nim vydáváme letáčky a doplňujeme služby, které poskytuje naše zdravotnictví, o servis v oblasti výživy a životosprávy. Důležitá je primární prevence. Co se dá dělat, aby se onemocnění vůbec nerozvinulo.

**Postačí starším lidem prevence, pokud už nemocí trpí?**

U starších lidí, kteří už onemocnění mají, fungují ta samá opatření k tomu, aby se nemoc zastavila, nebo dokonce zvrátila. Což běžný český lékař často nevnímá nebo neví... Řada lékařů u nás např. zřejmě ještě neví, že se dá zvrátit ateroskleróza neboli proces ucpávání cév.

**To znamená, že změna stravování může pomoci i s rozvinutou nemocí?**

Nejedná se jenom o stravování, ale celkově o životosprávu. Včetně pohybu, pitného režimu, psychiky. Strava je ale hodně důležitá.

My seniorům doporučujeme, co mohou udělat, aby postup nemoci zastavili nebo dokonce zvrátili. Pokud se dotyčný zařídí podle těchto rad, mohou mu zkvalitnit a prodloužit život.

**Správný životní styl může člověka i vyléčit?**

Může. Cévy se ucpávají celý život. Pokud se začnete stravovat úplně zdravě a máte dost pohybu, jsou ale schopné se postupně vyčistit a regenerovat. Když například jednomu z prvních propagátorů čistě rostlinné stravy Nathanu Pritikinovi udělali po jeho smrti pitvu, zjistili, že měl cévy jako miminko. Neměl v nich žádné aterosklerotické nánosy.

**Jak toho docílil? Jak žil?**

Když mu bylo 42 let, diagnostikovali u něj srdeční onemocnění. Přešel pak na prakticky čistě rostlinnou stravu. Jeho cévy se postupně úplně vyčistily. Riziko infarktu či vysokého krevního tlaku se snížilo skoro na nulu, podstatně si tak také snížil rizika řady druhů rakovin, zkrátka těch nemocí, na které se nejvíce umírá.

**Správné stravování je hodně individuální, pro každého platí něco jiného. Co všechno zjišťujete, když k vám někdo přijde na konzultaci?**

Jak jste přišla na to, že je hodně individuální?

**Lidé mají různé genetické předpoklady, jiný metabolismus. Neplatí tedy pro každého trochu jiná pravidla i ve stravování?**

Není to úplně tak. Samozřejmě jsou mezi námi odlišnosti dané genetikou. Nový vědecký obor zvaný epigenetika však jasně ukazuje,



že i tady hraje životní styl důležitou roli –

jednoduše řečeno, geny můžeme vypnout či zapnout. Vliv životního stylu je u většiny nemocí důležitější než genetické předpoklady – nebo zatížení. Málokdo také ví, že například jen v roce 2013 bylo celosvětově publikováno více než 22 tisíc vědeckých studií o vztahu výživy a zdraví. Z toho se do našich médií a k našim lékařům dostane naprosté minimum. Studiemi o zdravé výživě se zabývám posledních 25 let. Jasně ukazují, že když jíte zdravě, tedy vegetariánsky, a máte zdravý životní styl, snižujete riziko řady onemocnění, některé dokonce úplně vyloučíte.

**Určitě existují i výjimky...**

Samozřejmě existují odchylky. Extrémní případ je, když někdo kouří, jí uzené a dožije se devadesát let. Druhý extrém je člověk, který jí zdravě, čistě rostlinnou stravu, má dost pohybu a dožije se pouze pětadesát let. My si každý myslíme, že jsme právě ta výjimka. To je takové pomýlení dnešní doby, že si každý myslí, že pro něj platí něco jiného. Není to pravda. Studie jasně ukazují, co prospívá a co škodí.



### **Co tedy člověku prospívá? Jaké jsou rady, kterými by se měl řídit?**

Nejdůležitější opatření pro zdraví je jednoznačně nekouřit. Na druhém místě je dostatek pohybu, to znamená jedna hodina denně. Dříve se uvádělo půl hodiny. Zdravotníci předpokládali, že hodina je moc, pacienti se tím nebudou řídit a ještě je to bude deprimovat. Ve skutečnosti se ukazuje, že tělo potřebuje hodinu pohybu denně.

### **O jak náročnou fyzickou námahu by se mělo jednat?**

Úplně stačí prostá chůze, nemusí jít o nějaké sportování. Jak kdo může, aerobní pohyb, optimálně na hranici zadýchání. Projedete se na kole, jdete si zaplavat, na procházku se psem. Nemusí to být víc než hodinu. Pokud se bude jednat o dvě hodiny vrcholového sportu denně, jako jsem desítky let praktikoval já, tak to už škodí, to je nad míru. Takže pohyb je stejně důležitý jako výživa.

### **Jaké je nejdůležitější pravidlo správné výživy?**

Ve výživě je velmi důležité dobré zásobení zeleninou a ovocem – celkem 400 až 800 gramů denně. Plus další zdravé potraviny – celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semena. Postavíte-li na nich svůj jídelníček, máte vyhráno. Existují dnes již stovky studií, které ukazují, jak např. zelená listová zelenina, mrkev, rajčata, cibule, česnek nebo pórek, jablka, celé zrno, fazole, lněné semínko, vlašské ořechy a mnohé další konkrétní potraviny chrání proti různým nemocem.

### **Platí tato pravidla i pro seniory, nebo se s věkem nároky na zdravou životosprávu mění?**

Pravidla se s věkem příliš nemění. Platí pro všechny – od malých dětí po celý život. Senioři jsou ovšem ohroženější. Kalorickou potřebu nemají tak vysokou. Jak tělo stárne, neprobíhají už tělesné pochody tak intenzivně. Tělo méně spálí. Když budu jako senior jíst to, co jsem jedl dříve, ve stejném množství, a ještě obvykle omezím množství pohybu, budu přirozeně nabývat na váze. Problémy se budou akcentovat.

### **Zastavím se u pohybu. Zde určitě platí jiná doporučení pro mladší lidi a pro seniory. Jaký druh pohybu jim doporučujete?**

Z výsledků vědeckých sledování vyplývá, že úplně stačí procházka, takovým tempem, jak kdo zvládne. Nemusí se chodit v kuse. Člověk může vyrazit třeba třikrát denně na dvacet minut, nebo po čtvrt hodinách. Jedna z populací, které se celosvětově dožívají

nejvyššího věku, žije např. na ostrově Sardinie. Místní lidé se běžně dožívají sta let. Mají samozřejmě zdravý jídelníček, ale také bydlí v domech, které jsou patrové. Chodí několikrát denně nahoru, dolů. Ani staří lidé tak doslova neposedí. Hlavní je nesedět. Když trávíte celý den u počítače, je to velmi nezdravé. Aspoň se jednou za hodinku protáhněte a projdete.

### **Co všechno by lidé měli zařadit do svého jídelníčku?**

Kromě zeleniny a ovoce by měli zařadit více celozrnných obilovin ve formě celozrnného chleba, celozrnného pečiva a těstovin. Vyplácí se zařadit luštěniny. Při našich dnech zdraví zjišťujeme, že lidé, kteří k nám přicházejí, jedí obvykle málo luštěnin. Přitom luštěniny mají vynikající ochranné účinky. Například do určité míry eliminují nežádoucí účinky konzumace masa. Jsou dobré a levné. Dále by se mělo jíst více ořechů a semen. I s tím má většina Čechů problém.

### **Jsou i potraviny, které byste nedoporučil ani v malém množství, jež by měli lidé úplně vyřadit?**

Asi největší lidský vynález, jak se co nejvíce poškodit prostřednictvím jídla, jsou uzeniny. Kombinuje se v nich několik škodlivých faktorů. Obsahují přebytek soli, jde o maso a navíc maso uzené, takže se v něm vytvářejí karcinogenní látky. Setkávám se s tím, že mnozí naši klienti říkají: „Já jím ale pouze libovou šunku.“ To je sice hezké, ale šunka je pořád uzenina...

### **Řekněme, že je někdo milovníkem uzeniny a nechtěl by si ji odepřít úplně. Jak často a v jakém množství jsou uzeniny pro zdraví snesitelné?**

To záleží na tom, jak si člověk cení svého zdraví, jak dlouho chce žít a fungovat. Samozřejmě je to trochu individuální. Někdo je odolnější, někdo méně. My ovšem uzeniny vůbec nedoporučujeme ke konzumaci. Je ale jisté rozdíl, jestli je jíte denně anebo jednou za týden. Ve velkých studiích se ale vědcům podařilo zachytit, že maso škodí, i když je jíme například pouze jednou týdně. Dokonce se ukázal rozdíl mezi lidmi, kteří je jedli jednou za týden, a těmi, kteří je jedli jednou za měsíc.

### **Teď už se nebavíme jen o uzeninách, i nevyuzené maso je podle vás škodlivé?**

Nejde o to, co je škodlivé podle mne, ale o to, co ukazují výsledky studií – a v některých případech se jedná o dlouhodobá sledování statisíců lidí, anebo o pečlivě zdokumentované klinické studie. A těch studií je dnes

již opravdu hodně. Z takových dat se snažím posledních dvacet let vycházet. Ano, maso je škodlivé v jakémkoliv množství. Ale opět – je samozřejmě rozdíl, jestli sníte za rok např. 90 kilo masa (cca průměrný Čech) anebo např. devět kilo masa.

### **Čím maso člověku škodí?**

Maso neobsahuje ty látky, které potřebujeme. A naopak obsahuje takové, které nepotřebujeme a které škodí. Obsahuje nasycené tuky a cholesterol, které přispívají k nemocem srdce a cév. Neobsahuje vlákninu. Když se upravuje, tak se musí okořenit, aby nám chutnalo. Zkuste si dát například neosolený steak. Sůl je dalším problémem. Zvyšuje krevní tlak a tak i riziko mozkové mrtvice.

### **Pokud člověk maso úplně vyřadí, nemá deficit jiných potřebných látek? Nechybí mu pak něco?**

To je dobrá otázka. Když jsem zhruba před pětadvaceti lety přicházel do oboru, tuto otázku jsem hodně řešil. Člověk slyší ze všech stran: „Když nebudeš jíst maso, budeš mít nedostatek bílkovin, budeš mít nedostatek železa, nedostatek vitamínu B<sub>12</sub>...“ Když jsem se poté začal zabývat výživou na základě výsledků vědeckých studií, zjistil jsem, že to není pravda. Neohrožuje nás nedostatek bílkovin, spíše jejich nadbytek, ani nedostatek železa, spíše jeho nadbytek. Jsem osmnáct let na veganské, tedy čisté rostlinné stravě, a železo v krvi mám při horní hranici optimálního rozpětí.

### **Nejíst maso takto zní jako řešení, jak se stát zdravějším. Opravdu je to tak jednoduché?**

Samozřejmě, pokud bude vegetariánská nebo veganská strava nerozumně postavená, nějak extrémně, tak to také nebude optimální. Budete-li se živit převážně bílými rohlíky, budete trpět nedostatkem živin. Pokud se ale budete stravovat rozumně, kombinovat přirozené, nerafinované produkty, žádný nedostatek s největší pravděpodobností nenastane. Jediným skutečným argumentem proti veganské stravě může tak být vitamín B<sub>12</sub>.

### **Jaké potraviny obsahují vitamín B<sub>12</sub>? Kde jej tedy získávat, když ne z masa?**

Tento vitamín obsahují v aktivní formě jen živočišné produkty. Nemusíte ale jíst maso, stačí trocha mléka, občas bílý jogurt. Mimo chodem, u většiny lidí s nedostatkem vit. B<sub>12</sub> v krvi jde o problém s jeho vstřebáváním, nikoliv s jeho nepřítomností v jídelníčku.

# Pohyb a zdraví

Každý rok umírá asi 250 000 lidí (v USA) předčasně pouze v důsledku nedostatku pohybu.

**Don Hall, LifeLong Health**

**P**ouze jeden z pěti dospělých (20,6 %) plní současná doporučení pro minimum fyzické aktivity.

## Sedavý životní styl je riskantní

Dlouhodobé sezení těsně souvisí s vyšší úmrtností z jakékoliv příčiny – jak se ukázalo ve velké studii s 219 628 účastníky. Osmihodinové nebo delší sezení denně zvyšovalo během doby trvání studie úmrtnost o 15–40 %. Čtvrtina účastníků studie trávila vsedě každý den více než osm hodin.

Dlouhodobé sezení souvisí s rizikem srdečního onemocnění, cukrovky 2. typu a zkrácením života. Naopak přerušování sezení krátkými procházkami (každou půlhodinu dvě minuty chůze) snížilo hladinu inzulinu v krvi o 19 % (na celý den) a snížilo hladinu cukru v krvi o 39 % (v porovnání s těmi, kteří se nehýbali). Krátké přestávky naplněné chůzí byly účinnější než 30 minut souvislého pohybu v ranních hodinách.

Vědci proto dnes doporučují: Chcete-li snížit rizika dlouhodobého sezení, dělejte každých 30 minut přestávky v podobě dvouminutové procházky. To sníží vaši hladinu krevního cukru a také riziko srdečního onemocnění a cukrovky 2. typu.

Fyzická aktivita vám pomůže snížit riziko infarktu nebo mrtvice, mít pod kontrolou svoji váhu, snížit riziko cukrovky 2. typu, snížit riziko rakoviny, posílit kosti a svaly, zlepšit náladu a duševní zdraví a zvýšit pravděpodobnost, že budete žít dlouhým životem ve zdraví.

## Prospěšné účinky pohybu

Pohyb chrání srdce tím, že snižuje krevní tlak, snižuje zánětlivost, zlepšuje hladinu cholesterolu, posiluje srdeční sval a krevní oběh, snižuje hladinu cukru v krvi, snižuje množství tuku v těle a snižuje riziko vzniku krevní sraženiny.

Harvard's Health Professional Follow-up Study zahrnovala 44 452 mužů a dvanáct let sledování. Výskyt srdečního onemocnění se

snižoval se zvyšující se rychlostí chůze. Muži, kteří hodili rychlostí 4,8–6,4 km/h, snížili svoje riziko srdečního onemocnění o 40 %. Rychlost chůze byla lepším předpovědním faktorem rizika než doba chůze. Maximální aerobní kapacita pak byla lepším předpovědním faktorem úmrtnosti než vysoký krevní tlak, kouření, cukrovka, hladina cholesterolu či abnormální EKG.

Mezi faktory, které zlepšují HDL cholesterol, patří aerobní pohyb (19–32 aerobních kilometrů týdně), dosažení/udržení optimální váhy (zhubnutí o 5 kg), nekouření, vyhýbání se transmastným tukům, omezení rafinovaných sacharidů a konzumace bobulovin a citrusů. Na každé zvýšení HDL o 1 % se sníží riziko koronárního srdečního onemocnění o 2 %.

Fyzická aktivita chrání proti depresím, snižuje výskyt demence, snižuje příznaky úzkosti, snižuje hladinu stresu, potlačuje projevy únavy a napomáhá pocitu dobré pohody.

Pohyb chrání před vysokým cholesterolem a snižuje hladinu tuků v krvi. Aerobní pohyb pálí tuky a snižuje jejich množství v krvi. Jedenáct žen den odpočívalo, další den vyrazilo na devadesátiminutovou procházku. Poté došlo k poklesu hladiny tuků v krvi nalačno i po jídle (o 19 % nižší nalačno, o 24 % nižší po konzumaci tučného jídla).

Jiná studie zahrnovala 2 548 lidí, kteří byli sledováni patnáct let. Všichni měli na začátku studie normální krevní tlak. Po patnácti letech bylo u těch nejméně aktivních

dvojnásobné riziko výskytu vysokého krevního tlaku oproti těm, kteří byli neaktivnější.

Byla vypracována studie Cooper Institute na 722 mužích. Vědci testovali jejich fyzickou kondici a sklon k zánětu, měřeno hladinou CRP (C-reaktivní protein). Muži ve výborné kondici měli nižší hladiny CRP než muži ve špatné kondici, což naznačovalo nižší zánětlivost.

Každou minutou v pohybu spálíte 3–12krát více kalorií než při sezení. Povšimněte si relativního navýšení spálených kalorií (oproti sezení) prostřednictvím následujících aktivit: kalenatika 3–8×, horská turistika 5–10×, jízda na kole (16 km/h) 7×, chůze (6 km/h) 4,3×, běh (5,5 min/km) 11×, tenis 4–9×, plavání 4–8×. Pohyb pálí tuk v břišní krajině.

Další studie zahrnovala 654 827 lidí starších 40 let, kteří byli sledováni nejméně deset let. Vědci zjistili, že lidé s nadváhou (BMI 25–29,9) a obézní (BMI 30–34,9), kteří byli aktivní (což zde odpovídalo více než 150 minutám rychlé chůze týdně), žili déle, než osoby s normální tělesnou hmotností, které nebyly fyzicky aktivní.

8 633 mužů nedíabetiků vědci sledovali po dobu šesti let. Muži se špatnou kondicí byli vystaveni 3,7krát vyššímu riziku cukrovky než muži ve výborné kondici. Muži v průměrné kondici měli riziko cukrovky 1,7krát vyšší než muži ve výborné kondici. Pohyb zlepšuje citlivost na inzulin a chůze snižuje úmrtnost cukrovkářů. Pohyb částečně chrání i před riziky kouření.

## Fyzická aktivita a rakovina

Ve studii na 73 615 ženách, které vědci sledovali po dobu 12 let, se ukázalo, že v porovnání s neaktivními ženami snižovala hodina chůze denně riziko rakoviny prsu o 14 %, jedna hodina namáhavé aktivity denně pak snížila riziko o 25 %. V přehledu třiceti studií snižovala fyzická aktivita riziko rakoviny prsu o 20–40 %.

Vědci sledovali 29 133 mužů po dobu 12 let. V porovnání s kancelářskými pracovníky měli zaměstnanci s lehkou fyzickou prací o 40 % méně rakoviny tlustého střeva, středně až namáhavě pracující muži měli o 55 % nižší výskyt rakoviny tlustého střeva a muži, kteří pracovali fyzicky v práci a byli neaktivnější i ve svém volném čase, měli dokonce o 67 % nižší výskyt rakoviny tlustého střeva.

Čtyři nebo více hodin chůze nebo turistiky týdně snížily riziko rakoviny slinivky o 54 %, a to i po odečtení vlivu kouření, cukrovky a dalších rizikových faktorů.

Ve studii na 25 892 mužích ve věku 30–87 let, kteří byli sledováni po dobu 10 let, se ukázalo, že muži ve výborné kondici měli





o 55 % nižší úmrtnost na rakovinu než muži ve špatné kondici, a to i po odečtení vlivu kouření, věku, BMI, užívání alkoholu a cukrovky.

## Pohyb a duševní zdraví

Fyzická aktivita chrání proti depresím, snižuje výskyt demence, snižuje příznaky úzkosti, snižuje hladinu stresu, potlačuje projevy únavy a napomáhá pocitu dobré pohody.

Byla vypracována studie na 156 pacientech s klinickou depresí a sedavým způsobem života. Náhodně byli rozděleni do skupin. Jedna skupina dostávala léky, další skupina běhala mírným tempem půl hodiny denně a pacienti žádné léky neužívali. Po 16 týdnech došlo k opětovnému vyšetření míry deprese. Stav pacientů, kteří chodili běhat, se zlepšil stejně jako u těch, kteří dostávali léky. Ale pouze u běhajících pacientů došlo ke zlepšení stavu v duševních schopnostech, jako je schopnost soustředění, plánování a organizování.

V prospektivní studii vypracované v oblasti Seattlu sledovali vědci po dobu více než šesti let 1 740 zdravých lidí starších 65 let. Osoby, které přinejmenším třikrát týdně byly dostatečně v pohybu, měly – v porovnání s těmi, kteří příliš mnoho pohybu neměli – o 38 % nižší riziko rozvoje Alzheimerovy choroby.

V další studii vědci zkoumali 716 starších osob. Nikdo z nich netrpěl na začátku

Alzheimerovou chorobou. V průběhu deseti dnů byla měřena míra jejich aktivity akcelerometrem. Sledování trvalo čtyři roky. U 71 účastníků studie se rozvinula Alzheimerova choroba. Jaké byly výsledky? Lidé, kteří byli málo aktivní, měli dvakrát vyšší riziko tohoto onemocnění v porovnání s těmi, kteří byli hodně fyzicky aktivní.

Studie Aerobic Research Center zahrnovala 14 811 žen a 45 078 mužů. Každý z účastníků prošel testem fyzické kondice na běhátku. Sledování trvalo sedmáct let. Během doby trvání studie došlo k 164 úmrtím v důsledku demence. Na každé 1-MET zvýšení aerobní kondice se úmrtnost v důsledku demence snižovala o 14 %.

Jak člověk stárne (60+), hipokampus, což je centrum paměti v mozku, ztrácí 1–2 % svého objemu každý rok, což má vliv na paměť. Pohyb zpomaluje/obrací toto zmenšování mozku.

Vědci sledovali 120 mužů a žen. Polovina z nich se věnovala rychlé chůzi (40 minut třikrát týdně). Druhá polovina (kontrolní skupina) se věnovala pouze protahovacím cvičením. Po jednom roce se ukázalo u kontrolní skupiny zmenšení hipokampu o 1,4 %. U chodících se naopak ukázalo zvětšení této části mozku o 2 % (měřeno magnetickou rezonancí). Podle vědců byly u těch, kteří chodili, změny v objemu hipokampu v přímém vztahu ke zlepšení funkce paměti. Aerobní pohyb tedy dokázal zpomalit běžný proces

*Na každou hodinu, kterou účastníci studie strávili v pohybu, získali další dvě hodiny v podobě prodloužení života. V porovnání s neaktivními lidmi žili ti, kteří byli aktivní, podstatně déle.*

zmenšování mozku u starších lidí o 1–2 roky, zlepšovala se současně jejich paměť.

Ve studii Good Health Practices bylo sledováno 6 900 lidí po dobu skoro 10 let. Míra fyzické aktivity byla nejlepším předpovědním faktorem dlouhověkosti. I v Adventist Health Study se 30 000 účastníky úroveň fyzické aktivity nejlépe předpovídala dlouhověkost. Ve studii Harvard Alumni se také ukázalo, že čím větší výdej energie během týdne, tím nižší riziko úmrtí z jakékoliv příčiny.

Dr. Paffenberger pak zjistil, že na každou hodinu, kterou účastníci studie strávili v pohybu, získali další dvě hodiny v podobě prodloužení života. V porovnání s neaktivními lidmi žili ti, kteří byli aktivní, podstatně déle. Ti, kteří po většinu dní týdne chodili na rychlé procházky trvající 30–60 minut, žili v průměru o 3–4 roky déle. Lidé, kteří byli v pohybu hodinu denně a měli optimální váhu, se dožívali o 7,2 roku více.

„Každý, kdo je toho schopen, by měl v zimě v létě chodit na čerstvém vzduchu. Procházka, a to i v zimě, prospěje zdraví více, než všechny léky, které lékaři mohou předepsat.“ ●

# Život ve městě a vystavení olovu

Použití olovnatých barev bývá dosud problém, a to zejména u starších domů – dokonce i v USA. K expozici dochází také v důsledku kontaminace půdy olovem a vdechnutí toxického prachu.

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

**V** hustě zastavěných městských oblastech se v důsledku zvyšuje riziko, že vy i členové vaší rodiny můžete být vystaveni olovu od sousedů – i když váš dům je „čistý“.

Dalším faktorem spojeným s vysokou hladinou olova v krvi je život v přelidněných městských oblastech, a to zejména tam, kde se dosud užívá olovnatý benzín (anebo se v minulosti do značné míry užíval). Riziko vystavení olovu zvyšuje pro obyvatele měst i blízkost továren a dalších průmyslových budov.

Nedávná studie pečlivě analyzovala vzorky půdy na obsah těžkých kovů. Vědci zjistili, že čím blíže se nacházely průmyslové provozy, tím větší byla kontaminace půdy olovem a dalšími potenciálně toxickými kovy, jako je arsen, barium, chrom, mangan nebo nikl.

## Olovo škodí zejména dětem

Olovo je toxinem, u kterého jsou známy zejména jeho škodlivé účinky na dětský organizmus. Jeho dopady jsou natolik rozsáhlé, že je zde není možné dopodrobna popisovat. Vzhledem k tomu, že málokdo si je vědom toho, jak velká je škodlivost olova v průběhu těhotenství i před početím, dovolím si přesto pár poznámek. Na prvním místě platí, že vystavení olovu může páru zabránit v početí dítěte; olovo je totiž dáváno do vztahu s mužskou neplodností.

Olovo má také nepříznivý vliv na rozvoj plodu v prenatálním období. Obecně platí, že čím více olova je uloženo v kostech matky, tím menší je porodní váha dítěte. Vědci z National Institute for Public Health z Nového Mexika byli měřením množství olova v kostech schopni určit, jak velké expozici tomuto těžkému kovu byla matka vystavena. Když byly ženy rozděleny do čtyř skupin

na základě hladin olova v kostech, děti narozené matkám nejvíce vystaveným olovu vážily v průměru o 156 gramů méně než potomci žen s nejnižší hladinou olova v kostech.

S rostoucím množstvím olova v kostech se snižovala porodní délka a obvod hlavy (předpovědní faktor pozdější inteligence) novorozenců. Děti matek, které byly nejvíce vystaveny olovu, vykazovaly navíc v prvním měsíci života zpomalený růst. Děti, které byly výhradně kojeny, přibývaly na váze nejlépe; tato výhoda byla ovšem částečně negována v případech větších zásob olova u matky. Během laktace dochází zřejmě k uvolňování olova z kostí do krevního oběhu a následně do mateřského mléka.

Jiné studie poukázaly na další problémy plodu způsobené jeho vystavením olovu v děloze. Mezi ně patřilo narození mrtvého dítěte, poruchy růstu, narušení vývoje mozku (včetně poruch řeči), nižší IQ a poruchy pozornosti.

Žena, která začne uvažovat o těhotenství, by se měla dlouho dopředu zamyslet nad tím, jestli nebyla vystavena tomuto těžkému kovu. Olovo totiž v lidských kostech zůstává po mnoho let. Proto i expozice ve vzdálenější minulosti může plod ovlivnit, protože se olovo uvolní z kostí matky a dostane do krevního oběhu matky a poté i plodu. Každá potenciální maminka by proto měla vědět, jaké jsou potenciální zdroje vystavení olovu.

Chtěl bych zdůraznit, že kdokoli, bez ohledu na to, kde bydlí, se může dostat do problémů s vystavením olovu. Například i častá konzumace konzerv byla dána do souvislosti s expozicí olovu. Zdrojem tohoto těžkého kovu mohou být také instalatérské armatury. V mnoha částech světa je hlavním zdrojem expozice používání keramického



nádobí glazurovaného olovem – a to zejména tehdy, když se užívá na vaření. Příjem vápníku byl na druhé straně spojen s nižšími hladinami olova (pokud člověk neužívá doplňky vápníku obsahující olovo).

Pro těhotnou ženu představuje riziko i pobývání v jedné domácnosti s rodinným příslušníkem, jenž je vystaven olovu na svém pracovišti. Jako příklad může posloužit profese opraváře chladiců v autoservisu. V domácnosti automechanika se setkáváme s obsahem olova v prachu, který je až čtyřicetkrát vyšší než u někoho, kdo nepracuje v provozu, kde se vyskytuje olovo. S tím souvisí ještě větší problém – hladiny olova v krvi obyvatel. Asi nejmarkantnější se to ukazuje na dětech, které jsou nejzranitelnější skupinou.

Vzhledem ke svému typickému chování (hrají si na podlaze, dávají si prstíky do úst atp.) jsou děti vystaveny větší expozici olovnatému prachu v domácnosti. Ale i manželky opravářů chladiců anebo jiné osoby, které jsou vystaveny pracovnímu prostředí s vysokým obsahem olova, vykazují tendenci k vyšším hladinám olova v krvi. Pokud žena sama pracuje v takovém prostředí, můžeme samozřejmě očekávat, že hladina olova v krvi u ní bude významně zvýšena.

## Nepředpokládané zdroje kontaminace

Řada výsledků vědeckých studií z několika posledních let zvyšuje obavy související s nečekaným zdrojem kontaminace – svíčkami. I když bylo dosaženo velkého pokroku tím, že se prodává prakticky bez výjimky pouze bezolovnatý benzín, přesto vykazuje přibližně 900 000 amerických dětí do věku 6 let zvýšené hodnoty olova v krvi. Svíček se prodá v USA ročně za více než dvě miliardy dolarů – mohou tak být významným zdrojem vystavení olovu.

Vědci z Agentury na ochranu životního prostředí (EPA) v roce 2002 zveřejnili výsledky analýzy sta různých druhů svíček, jejichž knot buď obsahoval kovové jádro anebo byl pokryt kovovým pigmentem. (Kovové knoty jsou v oblibě, jelikož se neohýbají a dá se s nimi lépe posvítit, současně také hoří pomaleji, což je na trhu s vonnými svíčkami atraktivní vlastnost.)

Ve studii EPA obsahovala každá dvanáctá svíčka s kovovým knotem z menší či větší

míry olova (obsah olova se různil od 39 % do 74 %). Hoření takové svíčky v uzavřeném prostoru laboratoře uvolňovalo dostatečné množství olova, aby to mělo nepříznivé důsledky pro lidské zdraví.

Další výzkum poukázal na to, že 20 % olova v takových knotech se nacházelo v těkavé formě – při hoření se tak uvolňovalo mikroskopické částičky do vzduchu. Toto olovo může být snadno vdechnuto – anebo spočine na povrchu předmětů (kde ohrožuje zvláště malé děti, které je mohou požit).

Na základě těchto informací dospěl australský odborník na otravy olovem Michael van Alphen k tomuto závěru: „Hladina olova v krvi může u dětí snadno přesáhnout 10 mikrogramů/dl, a to v důsledku expozice, ke které dojde, když v místnosti hoří několik hodin týdně svíčka s kovovým knotem obsahujícím olovo.“ (Hladiny olova v krvi na úrovni 10 mg/dl mohou snižovat inteligenci a mít neblahé účinky na chování a další rozvoj dítěte). Van Alphen pokračoval prohlášením: „Pravidelné hoření svíček v malém a špatně větraném prostoru můžeme dát do souvislosti s klinickou otravou olovem i smrtí.“

Nejedná se o přehnané obavy. Claudia Millerová je lékařkou působící ve městě San Antonio v Texasu. Při své práci v údolí Rio Grande se často setkává s kostelními svíčkami, z nichž mnohé mají kovové knoty, a to právě v domovech dětí, které trpí respiračními problémy, jako je astma. Uvažuje o tom, jestli se

rodiče nemocných dětí více nemodlí a paradoxně nepálí více kostelních svíček kvůli nemoci svých dětí, přičemž si nejsou vědomi skutečnosti, že právě tato praxe může přispívat k chabému zdraví jejich potomků.

Jsou svíčky bezpečné, pokud se vyhneme knotům s obsahem olova? Zřejmě platí, že relativně ano.

Německý výzkumný tým pod vedením doktora Lau analyzoval organické znečišťující látky, které vznikají při hoření svíčky. I když svíčky při hoření skutečně uvolňují řadu toxických látek včetně dioxinů, dibenzofuranů, polycyklických aromatických uhlovodíků (PAH) a těkavých organických látek (VOC), jedná se o velmi malé koncentrace. Pokud chcete vystavení tímto emisím úplně minimalizovat, můžete se vyhýbat i svíčkám s normálními knoty. Osobně nevidím žádné větší riziko v občasném zapálení svíčky při zvláštní příležitosti. ●

---

Olovo má nepříznivý vliv na rozvoj plodu. Obecně platí, že čím více olova je uloženo v kostech matky, tím menší je porodní váha dítěte.

---

## „Ošklivá“ zelenina má u zákazníků úspěch

Čeští zákazníci mají o „ošklivou“ zeleninu zájem. Dokázal to test online supermarketu Rohlik.cz.

Ten do svého sortimentu na měsíc zařadil papriky a okurky, které neodpovídají estetickým nárokům řetězců kvůli nestandardnímu zbarvení, velikosti či nepravidelnému tvaru. Ohlasy zákazníků byly pozitivní, „ošklivé“ okurky a papriky se podílely na celkových prodejkách této zeleniny třetinou. Obchodu se následně podařilo sehnat novou várku „ošklivé“ zeleniny. České brambory, cibule, česnek, karotka a hrušky se první den vyprodaly během několika hodin.

Zdánlivým paradoxem je, že na trhu není nestandardní zelenina příliš dostupná. Je tedy možné, že až obchod výše uvedený sortiment vyprodá, v sortimentu ani přes zájem zákazníků zatím dále nebude. Zemědělci totiž nestandardní zeleninu vůbec nesklízejí, protože o ni dosud nebyl ze strany obchodů zájem. Právě pozitivní ohlasy ze strany zákazníků pro ně mohou být zásadním signálem, že se jim vyplatí „ošklivou“ zeleninu sklízet.

„Podle Organizace pro výživu a zemědělství OSN se kvůli vzhledu vyhodí až 20 % zemědělské produkce, což je obrovské číslo. V listopadu chystáme kulaté stoly s odborníky, kteří se pohybují v oblasti zemědělství a prodeje, abychom navrhli způsoby, jak využít i tuto odmítanou část produkce,“ uvedla mluvčí organizace Zachraň jídlo Anna Strejcová.

„Nezaznamenali jsme jedinou stížnost na tuto zeleninu, naopak byli zákazníci nadšení a děkovali za její zařazení do sortimentu,“ řekl Tomáš Jeřábek, obchodní ředitel Rohlik.cz.

Firma prodává „ošklivou“ zeleninu levněji. Zákazníky tedy přitahuje nejen aspekt ekologický (snižování plýtvání jídlem), ale motivace je i ekonomická. „Je třeba říct, že zájem o nestandardní okurky a papriky snížil prodeje těch klasických. Na tom se ukazuje, o jak komplexní téma jde. Podstatné ale je, že se věci dávají do pohybu,“ dodává Tomáš Jeřábek.

Přetištěno ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)



# Chybí nám vitamín D?

Už několik roků píšu o tomto vitamínu a připomínám jej v téměř každém televizním a rozhlasovém vysílání.

**Z knihy Igora Bukovského Plán B: 30-dňový manuál zdravého chudnutia. Vydala AKV.**

**K**dyž jsem o jeho významu v prevenci a léčbě rakoviny mluvil na menším onkologickém semináři v listopadu 2011 v Trenčíně, mnozí kolegové byli velmi skeptičtí – a už rok poté měli o vitamínu D samostatnou sekci programu na kongresu.

Nedávné roky byly bohaté na nové a často velmi překvapivé informace o tomto vitamínu a myslím, že ještě stále nejsme na konci zajímavých objevů. Za chvíli se dočtete, jaké množství účinků tento vitamín, resp. hormon ve vašem těle má, ale nezapomenejte – ani toto není žádný zázrak, který všechno vyřeší. Je to však důležitá látka a její deficit je přímo epidemický! Vsadím se o sto kil borůvek, že v lepším případě maximálně jedna ze sta žen, které čtou (anebo nečtou) tyto řádky a neužívají vitamín D, má jeho hladinu v normě. ☺

Vitamín D je skupina několika látek rozpustných v tucích. Tři hlavní formy (kalciferol – D<sub>1</sub>, ergokalciferol – D<sub>2</sub>, a cholekalciferol – D<sub>3</sub>) představují provitamín, ze kterého poměrně složitým způsobem v játrech a ledvinách vzniká konečná účinná forma – kalcitriol (dnes se považuje spíše za hormon, ne vitamín). Další detaily necháme studentům organické chemie a medicíny. ☺

## Funkce a účinky

Vitamín D reguluje hladiny vápníka v krvi (podporuje jeho vstřebávání ve střevě,

podporuje resorpci vápníka z kostí atp.), reguluje přirozený proces dělení, růstu a odumírání buněk (urychluje hojení sliznic a ran, ale dokáže např. i vyvolat smrtelnost jinak nesmrtelných nádorových buněk), reguluje mnohé funkce imunitního systému – protizánětlivý, protivirový a imunomodulační účinek (tj. harmonizuje oslabené anebo přehnané obranné reakce) a reguluje funkci kardiovaskulárního systému (deficit = zvýšené riziko hypertenze).

Vitamín D dále podporuje hormonální funkce (deficit = zvýšené riziko cukrovky a zánětu štítné žlázy) a reguluje řadu procesů nervového systému (deficit = zvýšené riziko depresí, rychlejší úbytek mentální výkonnosti a zvýšená náchylnost na degenerativní poškození mozku – např. Alzheimerova choroba apod.).

Vitamín D se nachází v rybím tuku, v tučných rybách (losos, tuňák, makrela), ve fortifikovaném (obohaceném) mléku, másle, cereáliích, margarínech, rostlinných mlékách, ovocných džusech apod. – ale to je stále ještě málo! Deficit vitamínu D je totiž podle posledních poznatků prakticky nemožné upravit bez používání kvalitních doplňků výživy – zvýšená konzumace potravin bohatých na vitamín D a opalování nestačí.

## Doporučené denní dávky

Dětem a dospívajícím se doporučuje příjem 5 mikrogramů (200 IU) denně, dospělým do

50 roků rovněž, ve věku 51–70 let pak 10 mikrogramů (400 IU) a nad 70 let 15 mikrogramů (600 IU).

Tyto dávky jsou ovšem nastavené pouze na udržování fyziologické hladiny vitamínu D v organismu, pokud vám lékař zjistí deficit, potřebuje přijímat o mnoho více. Za chvíli vám prozradím kolik.

Působením UV paprsků slunce na pokožku vzniká v těle nejpřirozenější a neúčinnější forma vitamínu D, proto vystavte pokožku slunečnímu záření – ukazuje se, že přehnané obavy z rakoviny kůže nejsou při rozumném opalování na místě; od jarních měsíců postupně navykejte svoji pokožku na sluneční paprsky i bez ochranných prostředků.

Na udržení normální hladiny vitamínu D bělochům stačí 20–30 minut slunečního záření na větší část povrchu těla denně (černoši mohou na stejný účinek potřebovat až 3 hodiny). Všechno, co oslabuje průnik UV paprsků (oděv, sklo, mraky, krémy apod.), snižuje tvorbu vitamínu D v pokožce.

Tvorbu vitamínu D snižuje i opálená kůže: čím jste tmavší (to je pigment melanin), tím méně UV paprsků proniká vaší pokožkou a tím méně vitamínu D za stejný čas vytvoříte. Nikdy se nespalte, ale nebojte se opálit.

Deficit vitamínu D v krvi je téměř nemožné upravit jen opalováním. Při hodnotách pod 20 nanogramů/ml byste se museli opalovat 6-8 hodin denně, abyste během léta stihli



deficit vit. D zlikvidovat. Neděláte-li náhodou plavčíka někde na floridské pláži, je to asi nespelnitelný úkol. ☺

## Solarium a vitamín D

Ano, i opalování v solariu podporuje tvorbu vitamínu D, ale je to ten nejhorší způsob, jak jej získat. Kontrolované opékání v solariu je pro kůži o hodně horší než nekontrolované opékání na sluníčku. Pokud ke svému štěstí potřebujete i v zimě vypadat jako čokoláda anebo mírně připečený kaštan, je to vaše věc, ale neargumentujte si vitamínem D a povězte své kůži, ať počítá s nejhorším. A nezatajujte před ní, že tabletky jsou (v tomto případě) mnohem bezpečnější cestou, jak získat vitamín D.

Vitamín D je možné užívat v přírodní formě jako rybí tuk ( $D_2$ ) nebo v syntetické podobě jako cholekalciferol ( $D_3$ ) v kapslích, kapkách, tobolkách, tabletkách (často v kombinaci s dalšími prvky, např. vápníkem, hořčíkem, vitamínem K apod.).

Kombinování vitamínu D s jinými složkami v jednom přípravku může velmi komplikovat řešení deficitu. Čtete složení a spočítejte si: Pokud například přípravek obsahuje v 1 tabletě/dávce 400 IU vitamínu D a současně 500 mg vápníku, museli byste užít pět takových tabletek, abyste si zajistili potřebných 2000 IU vitamínu D denně – je to nejenom neekonomické, ale i velmi nebezpečné, protože byste současně přijali 2500 mg vápníku (tj. extrémně hodně).

## Vitamín D chrání před rakovinou

Je pravda, že nadměrné působení UV záření na pokožku zvyšuje riziko jejího zhoubného onemocnění. Na druhé straně je UV zá-

Tvorbu vitamínu D snižuje i opálená kůže; čím jste tmavší, tím méně UV paprsků proniká pokožkou a tím méně vitamínu D za stejný čas vytvoříte.

ření skoro nenahraditelným faktorem, který podporuje tvorbu vitamínu D. Vitamín D má silný protirakovinný účinek – několik studií ukázalo, že dostatek vitamínu D snižuje riziko rakoviny kůže, tlustého střeva, prsu, vaječnicků, prostaty a konečníku, a také, že lidé, kteří mají v době, kdy onemocněli, málo vitamínu D v krvi, mají o hodně menší šanci

vyléčit se. Dr. Garland z University of California v San Diegu po analýze 63 velkých studií z celého světa říká: „Ochranný účinek vitamínu D před některými druhy rakoviny je tak silný, jako nic jiného. Výsledek naší analýzy je stejně evidentní, jako je tomu v případě vztahu kouření a rakoviny.“

Nedávno se navíc objevily propočty a analýzy, které ukazují, že benefit z „ochrany před sluncem“ je menší než škoda, kterou to následně páchá: počet případů rakoviny kůže, kterým se ochranou před slunečními paprsky zabránilo, je o hodně menší než počet nových případů různých rakovin, které vznikly v důsledku následného deficitu vitamínu D.

Výsledky studií poukazují na využití vitamínu D při prevenci a léčbě osteoporózy, při prevenci pádů z poruch stability u starších lidí, na podporu imunity (zde je mimořádně důležitá a účinná), při prevenci a podpůrné léčbě hypertenze, při prevenci a podpůrné léčbě rakoviny kůže, prsu, tlustého střeva, vaječnicků, slinivky, leukémie a prostaty i při prevenci a podpůrné léčbě roztroušené sklerózy.

Prospěšné účinky byly zaznamenány i při prevenci a podpůrné léčbě cukrovky, psoriázy, astmatu (snížení frekvence záchvatů), nemocí nervového systému a při prevenci respiračních onemocnění (zejména u pacientů s astmatem a chronickým obstrukčním plicním onemocněním). Pomáhá také při prevenci preeklampsie v těhotenství, těhotenské cukrovky a deprese.

Jisté je vždy velmi podezřelé, když je něco současně určené na holení, čištění pokojových rostlin a lepení obuvi – vím! ☺ Nemám rád věci, které jsou „na všechno“. Ale tento vitamín/hormon má skutečně širokou škálu účinků. A informací o vitamínu D věřím – vždyť např. i hormony štítné žlázy ovlivňují všechny buňky všech orgánů a systémů těla.

Nemáte-li deficit vitamínu D, neužívejte několik výživových doplňků s obsahem vitamínu D. Nadměrné dávky vitamínu D (u malých dětí více než 25 mikrogramů, tj. 1000 IU a u dospělých více než 500 mikrogramů, tj. 20 000 IU denně) mohou být při dlouhodobém užívání toxické.

K základním příznakům hypervitaminózy D (předávkování) patří: hyperkalcémie, nadměrná žízeň, kovová chuť v ústech, bolesti v kostech, únava, svrbení, průjem, svalové křeče a (v extrémních případech) selhání srdce a ledvin.

Vystavením se slunečnímu záření v těle nemůže v těle vzniknout toxické množství

vitamínu D – ani kdybyste skutečně vzali ono místo plavčíka na floridské pláži.

Na tvorbu vitamínu D je potřebná kyselina pantotenová (vitamín z řady B). Léky snižující vstřebávání tuků a cholesterolu (např. cholestyramin, laxativa, léky na hubnutí) omezují vstřebávání vitamínu D z potravy. Alkohol zpomaluje přeměnu vitamínu na aktivní formu a užívání některých léků (např. antacida, tiazidová diuretika) může vést při současném užívání vitamínu D k poruchám rovnováhy minerálů v těle.

## Jak postupovat?

Pochopili jste? Uvěřili jste? Starejte se tedy o to, abyste měli vitamínu D dostatek, protože nejnovější analýzy ukazují, že lidé (ženy ještě častěji než muži) v průmyslově rozvinutých zemích trpí nedostatkem tohoto důležitého vitamínu – ze strachu před rakovinou kůže se někdy až panicky vyhýbáme slunko a jeho záření a ochuzujeme se tak o nejpřirozenější a neúčinnější formu tohoto vitamínu. Takže co s tím?

Nechejte si vyšetřit koncentraci vitamínu D v krvi. Za normu se dnes ve většině laboratoří považují hodnoty



v roz-

pětí 30-

80 nano-

gramů/ml (tj.

75–200 nanomolů/l).

Nejlepší však je, když se vaše hodnoty nacházejí v horní čtvrtině této normy, tj. více než 67 nanogramů/ml (více než 168 nanomolů/l).

Máte-li zjištěný deficit, je třeba jej upravit co nejdříve (a to zvláště jste-li onkologický pacient anebo trpíte-li autoimunitními onemocněními, jako je psoriáza, roztroušená skleróza, zánět štítné žlázy apod.). V Ambulanci klinické výživy obvykle ordinujeme denní dávky na 2 000–5 000 IU vitamínu  $D_3$  (současné doporučené dávky na kompenzaci deficitu vůbec nestačí – máme to vysledované kontrolními vyšetřeními a stejně tak to uvádějí klinické studie). Vitamín D užívejte vždy jen s vydatným jídlem, které obsahuje

# Jak ideálně vnímat čas

Je možné, aby všichni přizpůsobovali svá jednání nějakým časově vzdáleným cílům? A může vnímání času ovlivnit náš život?

Renata Svobodová, Sedmá generace



Odpověď na výše zmíněné otázky nám může nabídnout teorie časových perspektiv, zpřístupněná širokému okruhu čtenářů v knize *The Time Paradox* (Paradox času). Zrodila se v myslech známého psychologa Philipa Zimbarda (proslaveného zvláště Stanfordským vězeňským experimentem zpopularizovaným v knize *Luciferův efekt*) a jeho kolegy Johna Boyda. Desítky let jejich bádání by se daly nejstručněji shrnout větou: lidé vnímají čas rozdílnými způsoby skrze takzvané časové perspektivy, což ovlivňuje mnoho aspektů jejich života.

## Za všechno může čas

Představte si časovou perspektivu jako brýle, jimiž se díváte na svět. Každý si nasazuje brýle s jiným odstínem, vnímá čas jedinečným způsobem. Můžeme však popsat šest typů časové perspektivy, přičemž jeden člověk jich často používá několik a v různých situacích mezi nimi „přepíná“. Snadno si ovšem zvykne upřednostňovat určitý typ a vytváří tak vlastní časovou orientaci zkrleslou danou perspektivou. Dobrou zprávou je, že tento způsob nazírání na čas není vrozený, a můžeme jej tedy změnit.

To je ostatně cílem knihy: poznat, jaké časové perspektivy nejčastěji používáte, vyhodnotit jejich klady a zápory a případně je změnit tak, abyste dosáhli „ideální časové orientace“. Kniha tedy patří do skupiny „seberozvíjejících“, čtenář v ní najde praktická cvičení i čtivé osobní pasáže ze života obou autorů. Dozvíme se tak například, jak se ze Zimbarda, vyrůstajícího v newyorském Bronxu, stal úspěšný a uznávaný psycholog. (Malý spoiler: za vše může vnímání času!) Přesto však kniha stojí především na relativně pevných základech desítek vědeckých výzkumů.

## Seznamte se s...

Rozdílnosti jednotlivých časových perspektiv nejlépe porozumíme, představíme-li si je na osobách, které jsou jejich – možná poněkud přehnaným, leč výstižným – ztělesněním. Téměř všechny údaje jsou pak podloženy závěry výzkumů, osoby jsou tedy fiktivní, informace samotné nikoliv.

Pomněnka se dívá na svět skrze minulou pozitivní časovou perspektivu. Působí na ostatní jako spokojená, vyrovnaná a přátelská žena. Je klidná a nežene se do žádných novot. Užívá si malé rodinné tradice i velké

---

Představte si časovou perspektivu jako brýle, jimiž se díváte na svět. Každý si nasazuje brýle s jiným odstínem, vnímá čas jedinečným způsobem.

---

sešlosti. Pomněnka se s radostí přehrabuje starými fotkami a občas ji přitom přepadně nával sentimentálních pocitů.

Do minulosti se obrací také Norbert, vidí ji však podstatně negativněji. Norbert je uzavřený a člověk u něj nikdy neví, kdy vybuchne. Necítí se šťastně, což přičítá zvláště svým předchozím negativním zkušenostem. Když na něj nepřijemné vzpomínky drtivě dolehnou, neúspěšně je přebíjí alkoholem nebo hraním na automatech.

Hédonistickou přítomnou časovou perspektivu ztělesňuje energický Herbert. Ačkoli



ho právě vyhodili z vysoké školy, je se svým životem spokojený. Nesmí chybět na žádném večírku, vyhledává nové věci a zážitky včetně drog a alkoholu. Chodit pozdě patří k jeho životnímu stylu stejně jako krabice od jídla z fast foodu u jeho nevynešeného koše. Občas má pocity úzkosti, které však s dalším zážitkem odeznívají. Nemá žádné plány do budoucna a o důsledcích svých rozhodnutí příliš nepřemýšlí.

Přítomností žije také Franz utopený ve fatalistické přítomné perspektivě. Bydlí s rodiči v chudé části města, a navzdory své mizivé finanční situaci často vycpává v baru. Však peníze vždy nějak sežene, i kdyby měl sem tam něco ukrást. Franz je uzavřený, náladový a nesnesitelně cynický. Často trpí depresemi. Je skálopevně přesvědčen, že nic, co udělá, nemá žádný dopad, protože – jak s oblibou tvrdí – co se má stát, to se stane.

Budoucí časová perspektiva převládá u Barbory, vysoce postavené ženy se třemi tituly. Má svůj život pod kontrolou, její každodenní rozvrh je precizně naplánovaný. Pracuje vždy s nasazením až urputností a je proslulá dodržováním termínů. Odpočívá pouze v tu dobu, kdy si na to vyhradí čas v diáři. Tato ambiciózní žena má pár dobrých přátel, i když jim často odříkává schůzky kvůli pracovním povinnostem.

Poslední, transcendentální perspektivu, zaměřenou na posmrtné odměny a tresty či na životy dalších generací, ztělesňuje Tamar, vdova žijící se svými čtyřmi dětmi. Je křesťankou a půst i odříkání jí není cizí. Ačkoli v životě hodně strádala, například po smrti svého muže, na ostatní působí vyrovnaně, klidně a trpělivě.

### Jak dosáhnout ideálu?

Možná jste se v některé z osob poznali a pravděpodobně jste taky odhadli, jaké mají jednotlivé časové perspektivy klady a zápory. Podle Zimbarda a Boyda můžeme dosáhnout ideální časové orientace nejspíše tím, že budeme v těch správných situacích přepínat mezi třemi časovými perspektivami: Pomněninou minulou pozitivní, Herbertovou přítomnou hedonistickou a Barbořinou budoucí. Tyto perspektivy vytvářejí rovnováhu mezi vzpomínkami na minulost, oceněním přítomnosti a reálným pohledem do budoucnosti. Minulé negativní a fatalistické bychom se pak měli vyvarovat.

Má však cenu snažit se o změnu ve vnímání času? Pravděpodobně ano. Kdyby se Herbert naučil myslet trochu více na budoucnost, mohl by si užívat bezpečněji, zdravěji – a třeba i dostudovat. Různé časové orientace pak v konečném důsledku určují například i sportovní chování a celkový životní styl. ●

# Zázvor – pro zahřátí, na chuť i proti chřipce

Zázvor pálí. Snad proto ho mnozí nedoporučují. Já si ale myslím, že když to s ním nepřeháním, ať trochu pálí – ať vypálí bacily, a taky ať pomůže kloubům...

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

**Z**ázvor snižuje nadměrnou zánětlivost. Prý může být stejně účinný jako některé protizánětlivé léky. Neničí však při tom žaludek. Pacientům s revmatoidní artritidou zázvorový čaj často uleví od bolesti.

Zázvor však pomáhá i oběhovému systému. Taky zahřívá: třeba v zimě, když prochládneme, můžeme si udělat zázvorovou limonádu. Návodů už bylo publikováno dost, tak třeba oloupeme kousek zázvoru (záleží na chuti – asi tak kostičku 1×1 nebo 2×2), nakrájíme ho nebo nastrouháme, zalijeme šálkem horké vody a necháme asi deset minut louhovat. Pak přecedíme a podle chuti osladíme medem. Můžeme přidat i trochu citronové šťávy.

Zázvor též urychluje látkovou výměnu. Dokonce prý má i protirakovinné účinky. Doufám ale, že strach z rakoviny někoho nedonutí přehánět to.

Zázvor jsem objevila i ve vyhlazovacím krému proti vráskám. Slibované účinky na krabičce – že budu mít do hodiny o osmdesát procent méně vrásek – beru s rezervou. ☺ Fakt je, že když zázvor popožene krev, bude to, jako když u nás na přehradě pustí turbíny a stojatá voda se promění v bystrinu – hned je na ni hezčí pohled. Tak až si budeme

dělat domácí pletovou masku, můžeme přidat i kapku šťávy ze zázvoru, ale pozor – vyzkoušejme to někde stranou, kde je pokožka silnější. Hlavně ne u očí. Zázvor je něco jako oheň – dobrý sluha, ale zlý pán!

Jak uchovávat zázvorový oddenek? Toť otázka. Když ho necháme na vzduchu, vyschne. Když ho neprodyšně uzavřeme, zplesniví. Jedna z možností je dát ho do sáčku, ale ten neuzavírat zcela. Nebo oloupaný zázvor pomeleme a dáme do medu. Nebo ho, též oloupaný, vložíme do dobře těsnící nádoby a dáme do mrazáku. Podle potřeby odšťavíme. Anebo než necháme zázvor zplesnivět, je lepší ho usušit. Pak už má ale trochu jiné vlastnosti. Když říkám jiné, nemyslím, že horší. Do popředí se dostávají vždy různé složky. Lidem s artritidou a jinými zánětlivými onemocněními je doporučován zejména zázvor sušený. Já osobně beru to, co je po ruce.

A po ruce nejčastěji mívám kandovaný zázvor „od Grešíka“ (to je jeden z našich nejlepších znalců bylin). Vozím jej (ten zázvor) s sebou v „krabičce poslední záchrany“ nebo spíš první pomoci. Jak někde prostydnou, sáhnou pro něj – a ještě pro hřebíček, který podobně jako zázvor prohřívá, dezinfikuje a pobuzuje imunitní systém. ●

# Laskavost jako životní styl

„Mám slabost pro lidi, kteří zůstávají na ocet,“ říká Sylvie. „Když jsem ho prvního dne viděla přicházet, dala jsem si hodně záležet, abych ho pozdravila. Vypadal dost ošuntěle, a právě to mě přitahovalo.“

**Z knihy Gary Chapmana *Láska jako životní styl*. Vydal *Návrat domů*.**

Jamesovi bylo přes padesát a většinu života jen pil a spal. Byl to bezdomovec – místní středisko pro bezdomovce ale nepřijímalo lidi, kteří pili. Proto James, podobně jako skupinka jemu podobných, přespával v místním parku. Manželský pár, který se snažil pomáhat bezdomovcům, pro něj hledal práci. Tak se James ocitl v Sylviiině kanceláři.

Sylvie je energická babička. Pracuje na částečný úvazek jako recepční. Kdykoli byla v kanceláři, snažila se s Jamesem prohodit pár slov. James jí vyprávělo své rodině a o minulosti. Tak se seznámili.

Jednou James Sylvii řekl, že na nějakou dobu odjíždí do Nového Mexika. Sylvie si nebyla jistá, zda ho ještě někdy uvidí. Vrátil se po čtyřech měsících se špatnou zprávou: Měl rakovinu. Chtěl se rozloučit s maminkou, ta ho však odmítla. A tak se vrátil do našeho města, vydešený a osamělý.

„Nějakou dobu bydlel v jakémsi levném motelu,“ vzpomíná Sylvie. „Nebyl nemocný

natolik, aby ho přijali do nemocnice. Ale za několik měsíců skončil v léčebně financované vládou.“

Žádný příbuzný o Jamese neprojevil zájem. Sylvie ho proto začala pravidelně navštěvovat, zvláště když se jeho zdravotní stav začal horšit. Mluvili o jeho vzpomínkách z dětství a James jí vyprávěl, jak sní o nebi. Otevřeně hovořili i o jeho strachu ze smrti a o nadějích. Míjely měsíce a Sylvie sledovala, jak se jeho zdravotní stav horší a jak bolest narůstá. Když James zeslábl natolik, že již nemohl mluvit, Sylvie ho držela za ruku a zpívala mu. Když umíral, nebyl u něj nikdo kromě Sylvie.

„Vůbec jsem nepřemýšlela o tom, že jsem laskavá,“ říká teď Sylvie. „Prostě mi to připadalo přirozené. Mluvila jsem s ním. Věnovala jsem se mu. Na světě je tolik osamělých lidí – proč by k nim měl patřit i James?“

Laskavost znamená být pozorný vůči druhým a všimát si jejich potřeb. Je to vnímání hodnoty každého člověka, jehož potkáváme.

Laskavost může být mnohem prostší a mnohem účinnější, než si uvědomujeme. Tak je tomu totiž s každým rysem milujícího člověka.

## Klíč k lásce

Když jsem vyrůstal, učil jsem se z Bible, že máme být na sebe navzájem laskaví; ale ne všechny děti z naší nedělní školy byly laskavé. Některé děti byly laskavé do okamžiku, než jim někdo ukradl jejich hračku, zničil jejich umělecké dílo nebo je odstrčil od stolku s nápojů. Jakmile je někdo začal provokovat, na laskavost zapoměly a opět se staly sobeckými dětmi. Svých chování říkaly: „Nedotýkej se mě a mých věcí!“ Některé děti nebyly laskavé téměř nikdy. Celkově by se o dětech, s nimiž jsem vyrůstal, dalo říci, že byly laskavé k těm, kdo byli laskaví k nim, a nelaskavé k těm, kdo jednali nelaskavě s nimi.

Domnívám se, že v tomto ohledu se dospělí od dětí příliš neliší. Manžel je na manželku laskavý, je-li laskavá ona na něj. Když mu uvaří dobré jídlo, rád vyneseme smetí. Když je na něj milá, je na ni milý také. Poskytne-li mu příjemný sexuální zážitek, rád jí umyje auto.

Co se však děje, jsme-li laskaví i tehdy, když narazíme na nespravedlnost a špatné zacházení? Jeden manžel mi takovou situaci popsal: „Mluvil jsem se svou ženou tvrdě. Rozmetal jsem její myšlenky a tvrdil jsem jí, že mluví nelogicky. Zvýšil jsem hlas a řekl jsem jí, co si opravdu myslím. Vyšla z pokoje a já se dál díval na fotbal v televizi. Za půl hodiny přišla se sendvičem, čipsy a kolou. Vše pěkně uspořádáno na tácu, který mi položila na klín se slovy ‚Mám tě moc ráda‘. Pak mě políbila a zase odešla. Seděl jsem tam a říkal jsem si: Tohle není normální. Pěkně to se mnou zacvičilo. Její laskavost mě přemohla. Odložil jsem tác, šel jsem do kuchyně a omluvil jsem se.“ Jeho manželka projevila laskavost skutečné lásky – a tato laskavost změnila srdce jejího manžela.

Paradoxní je, že stane-li se laskavost naším způsobem života, přináší to radost nejen





druhým, ale i nám. Jsme-li laskaví bez ohledu na okolnosti, poznáváme, jak jsou všední rozhodnutí důležitá.

Jedním z kroků, jak se naučit vyjadřovat laskavost, je pozorovat, jak to dělají druzí. Laskavost často bereme jako samozřejmost – zejména v rámci rodiny. Někdo uvaří, jiný umyje nádobí, ale nikdo si těchto jednoduchých, nicméně významných projevů laskavosti nepovšimne. Někdo pere ručníky, vytírá podlahu, čistí zrcadla a seká trávu. Možná jde o víc než jen o užitečnou činnost – možná tím váš životní partner vyjadřuje lásku.

Chápe ale někdo tyto činy jako projevy lásky?

Někdy lidi vyzývám, aby si zapsali každý projev laskavosti, s nímž se se toho dne setkali. Jeden z mužů, který to skutečně udělal, mi pak předal tento seznam:

„Když jsem nevstal na zvonění budíku, manželka mě vzbudila, abych nepřišel pozdě do práce. Když jsem vyjížděl na hlavní ulici, jeden muž zastavil a pokynul mi, abych vyjel. Když jsem přišel do kanceláře, měl jsem již spuštěný počítač – postaral se o to můj asistent. Když jsem si chtěl o přestávce koupit nápoj v automatu a neměl jsem drobné, jeden kolega mi půjčil. Obědval jsem sám, ale dva kolegové ze sousední kanceláře mi pokynuli, abych si k nim přisedl. Pěkně jsme si popovídali.

Odpoledne jsem dostal e-mail od jednoho z našich zákazníků – děkoval mi, že jsme rychle vyřídili jeho objednávku (takových e-mailů mnoho nedostáváme). Když jsem odcházel z budovy, vrátný mi podržel dveře. Když jsem vyjížděl z parkoviště, nějaká žena přibrzdila, abych se mohl zařadit do hlavního proudu.

Když jsem přijel domů, Weasels (naš pes) mě přiběhl uvítat. Když jsem vstoupil do domu, manželka mě objala a políbila. Manželka právě vařila. Umyl jsem si ruce a pomohl jsem jí – to byl zase projev laskavosti ode mě. Po večeři jsem naskládal nádobí do myčky. Po večeři vzala manželka psa na procházku, abych si mohl ještě jednou prohlédnout poštu. Manželka se se mnou dívala na zprávy. Později šla se mnou do obchodního centra koupit nový batoh. Než jsem usnul, políbila mě a řekla mi, že mě miluje. Byl to dobrý den.“

Lidé bývají často překvapeni, kolik laskavých skutků mohou během krátké doby zkusit. Pokud si těchto skutků začneme všimnout a pokud se naučíme je oceňovat, roste i naše vlastní touha projevovat podobné skutky. Máme-li touhu být rovněž laskaví, snáze rozpoznáváme příležitosti, kdy během dne laskavost projevit. Takových příležitostí je celá řada – doma, v práci, v obchodě – všude, kde se setkáváme s lidmi. ●

## Odpuštění

Zamysleme se nad tím, jak funguje lidské tělo. Když dojde ke zranění, je nutné ránu vyčistit, aby nedošlo k infekci. Pokud k infekci dojde, je třeba ji ihned léčit. Čím déle se to neděje, tím více se infekce šíří – až přinese fatální důsledky.

**Z knihy kolektivu autorů Creation Health.**

**K**dyž u nás dojde k emocionálnímu zranění, je také třeba vyčistit ránu – a jediným způsobem, jak to udělat, je odpuštění. Jinak se rána rozšíří a nakazí i další oblasti našich životů. Pravděpodobně se nám ale vůbec nebude chtít odpustit. Může to být jedna z nejtěžších věcí, kterou jsme kdy udělali.

Co myslíme odpuštěním? Možná je záhodno nejprve poznamenat, co odpuštění není. Odpuštění neznamená, že incident přejdu, jako by se nic nestalo. Tímto druhem netečnosti jenom zaděláváme na ještě větší konflikt v budoucnosti. Odpuštění ani neznamená, že souhlasím s tím (špatným), co se stalo. Někteří lidé mají dojem, že když řeknou: „Odpouštím ti,“ vlastně tím vyjadřují, že to, co druhý udělal, nebylo špatné. Tak tomu ale vůbec není. Neměli bychom si dělat starosti, že odpuštěním vyvoláme takový dojem.

Odpuštění ve skutečnosti znamená, že necháme odejít (odpustíme) to zlé, které bylo na nás spácháno. Odevzdáme to Bohu, nemáme to již druhému člověku za zlé a pokračujeme ve vztahu. Tímto způsobem se osvobodíme od otročení hořkosti a zášti, a to nezávisle na tom, jak bylo zranění vážné.

Když odpustit odmítneme, velmi sami sebe poškodíme. Nesmířitelný postoj

omezuje naši kreativitu, ubíjí náš smysl pro humor a vysává naši radost ze života. A nejtragičtější možná je, že když odmítneme odpustit, snižuje se tím naše schopnost milovat druhé – a to i ty, kterým odpouštět nemusíme.

Říká se, že odpouštět je těžké, ale odpuštění ve skutečnosti život usnadňuje, nikoliv ztěžuje. Corrie Ten Boom, která přežila nacistický koncentrační tábor, poukazuje na fyzické důsledky neodpuštění: „Věděla jsem o odpuštění nejenom jako o Božím příkazu, ale z každodenní zkušenosti. Po konci války jsem v Holandsku provozovala domov pro oběti nacistické brutality. Ti, kteří dokázali odpustit svým dřívějším nepřítelům, byli schopni vrátit se do společnosti a znovu vybudovat své životy, a to nezávisle na tom, jaké jizvy si odnesli. Ti, kteří nadále chováli pocity hořkosti a nenávisti, zůstali invalidy. Tak prostě – a strašné – to bylo.“

Za povšimnutí stojí příklad odpuštění, který projevila Clara Bartonová, zakladatelka amerického Červeného kříže. Přítelkyně jí připomenula něco zvlášť krutého, co jí někdo před léty udělal – ale zdálo se, že si Clara nevzpomíná. „Ty se na to nepamatuješ?“ zeptala se přítelkyně. „Ne,“ přišla odpověď, „ale přesně si pamatuji, že jsem to odpustila.“ ●

# Chov zvířat a globální oteplování

Al Gore je pravděpodobně nejznámějším viceprezidentem Spojených států. Svoji popularitu však nezískal jako viceprezident, ale jako aktivista proti jevu, známému dnes jako globální oteplování.

**Z knihy Romana Pawlaka Na obranu vegetariánství (k vydání připravují Prameny zdraví).**

V roce 2005 konstatoval Al Gore v jedné ze svých přednášek, že „dvě tisícovky vědců ze 100 zemí sepsaly společně stanovisko, ve kterém se můžeme dočíst, že pokud něco neuděláme s faktory, které přispívají ke globálnímu oteplování, budeme svědky strašných katastrof“. K tezi prezentované Gorem se přiklání mnozí vědci, kteří teorii globálního oteplování považují za fakt a zároveň za skutečnost, které – jak napovídá Al Gore – je potřeba co nejrychleji zabránit.

V důsledku aktivit některých politiků, řady vědců a dalších osob byla (v USA) podniknuta určitá opatření za účelem snížení destruktivního vlivu člověka na naši planetu. Tamní vláda např. zavedla daňové úlevy pro osoby a firmy, které provedou rekonstrukci domů a budov a namontují okna nebo izolaci za účelem snížení tepelných ztrát. Arnold Schwarzenegger, bývalý guvernér Kalifornie, přišel v roce 2006 s programem obsahujícím seznam záměrů, jejichž cílem bylo snížení emise oxidu uhličitého. Soukromé osoby z různých zemí světa, od známých herců a zpěváků až po obyčejné lidi, učinily různé kroky, směřující ke snížení emisí plynů

způsobujících globální oteplování – např. výměnou žárovek, ledniček či oken anebo zakoupením úsporných aut.

Výše uvedené kroky jistě přispějí ke zlepšení vlivu člověka na globální oteplování. Ve spektru aktivit vlád, aktivistů a jiných skupin byl však téměř zcela opomenut jeden velmi důležitý aspekt globálního oteplování. Konzumace masa totiž nepřispívá pouze k chronickým onemocněním, ale také ke znečištění životního prostředí – a tím velmi významně i ke globálnímu oteplování.

## Trpí vaše kráva nadýmáním?

K základním plynům souvisejícím s globálním oteplováním patří oxid uhličitý ( $\text{CO}_2$ ) a oxid dusný ( $\text{N}_2\text{O}$ ). Nejvíce je do ovzduší emitováno oxidu uhličitého. Přestože emise metanu nejsou stejně velké jako emise oxidu uhličitého, metan je z hlediska vlivu na oteplování ovzduší přibližně jedenadvacetkrát efektivnější než oxid uhličitý. Z tohoto důvodu je metan v procesu globálního oteplování považován za druhý nejdůležitější plyn. Podle výpočtů je současná koncentrace metanu v atmosféře přibližně 150krát vyšší než před

začátkem průmyslové revoluce. Více než polovina metanu v ovzduší souvisí s působením člověka. Koncentrace oxidu dusného je v atmosféře velmi malá, ale tento plyn má ve srovnání s oxidem uhličitým téměř 300krát větší vliv na oteplování ovzduší.

Živočišná výroba se vyvíjí rychleji než jakákoliv jiná oblast zemědělství. Problém spočívá zejména v množství a způsobu chovu zvířat v bohatých státech Severní Ameriky a Evropy i v některých rozvojových zemích, jako je např. Čína, Indie, Brazílie či Argentina. Živočišná výroba je jedním z nejzávažnějších faktorů přispívajících k emisí plynů způsobujících oteplování klimatu.

Metan je vedlejším produktem toho, že zvířata tráví velké množství vlákniny. Podle organizace FAO se následkem fermentace vlákniny ve zvířecích střevech do ovzduší dostane přibližně 86 milionů tun metanu ročně. Kromě vytváření plynů ve střevech přispívají k emisím metanu velkou měrou i zvířecí výkaly (cca 18 milionů tun ročně). Další látkou je amoniak (zdrojem cca 64 procent amoniaku vytvářeného v souvislosti s lidskou aktivitou je chov vepřů).





Podle dokumentu vydaného FAO má živočišná výroba na svědomí 18 procent tvorby plynů souvisejících s globálním oteplováním – což představuje větší množství, než jsou např. emise související s dopravou. Živočišná výroba je zodpovědná za 9 procent emisí oxidu uhličitého (vyráběného člověkem), za 37 procent emisí metanu a za 65 procent výroby oxidu dusného. Metan a oxid dusný jsou plyny, které vykazují silný vliv na teplotu vzduchu. Amoniak a oxid siřičitý, jež jsou v důsledku chovu zvířat také emitovány ve velkém množství, tvoří jeden z faktorů odpovědných za tzv. kyselé deště.

### Pastviny a pole místo lesů a džunglí...

Celosvětová konzumace masa s sebou nese ještě další faktor, který vede ke globálnímu oteplování. Za účelem zajištění krmiva pro zvířata, která jsou zabijena na maso pro lidi, se dnes přibližně 30 procent povrchu Země užívá k výrobě píce (krmiv pro zvířata), tj. pšenice, kukuřice, sóji či dalších plodin. Poptávka po mase celosvětově roste a tak se nová pole získávají kácením lesů a džunglí.

Například v Jižní Americe bylo již podle odhadů pokáceno přibližně 70 procent lesů v povodí Amazonky – na těchto pozemcích vznikly pastviny a pole potřebné k chovu hospodářských zvířat a pro výrobu obilnin a dalších rostlin určených za krmivo pro tato zvířata. Díky této transformaci se v letech 1980 až 2004 celosvětová produkce obilnin zvýšila o 43 procent.

Vědci předpokládají, že hektar lesa je schopen během roku absorbovat přibližně 1,3 tuny oxidu uhličitého. Proto přeměna lesů a džunglí na pastviny či pole snižuje schopnost planety redukovat v atmosféře množství plynů, způsobujících globální oteplování.

Hospodářská zvířata chovaná v oblastech, kde dříve rostly lesy, navíc přispívají ke znečištění spodních vod, řek, jezer, moří a oceánů. V důsledku dnes např. i korálové útesy trpí následky kontaminace vody hnojiv, jimiž byla ošetřena pole, na nichž se pěstuje obilí či sója na krmiva. Do životního prostředí se kromě toho dostávají i hormony a antibiotika, která jsou podávána zvířatům za účelem rychlejšího růstu a dosažení požadované tělesné hmotnosti.

Jak jasné vyplývá z výše uvedených skutečností, přechodem na vegetariánskou nebo (ještě lépe) veganskou stravu můžeme kromě zlepšení svého zdravotního stavu přispět i k řešení environmentálních problémů různého druhu, včetně globálního oteplování. ●

# Pozor, tady to klouže!

Asi každý už jsme někdy viděli nápis „Pozor, tady to klouže!“ A je pravděpodobné, že jsme si někdy také vyzkoušeli, jaké to je uklouznout na mokré podlaze.

Joni Ruokamo, přetištěno ze serveru [www.creation.com](http://www.creation.com)

**N**ení nikterak překvapivé, že ty povrchy, které účinně odpuzují vlhkost, jsou následně kluzké – a právě takové povrchy nalézají mnohé využití v průmyslu. Každý rok utrácení firmy velké sumy ve snaze vyvinout takové materiály, které budou působit tímto repelentním účinkem. Podařilo se tak vyvinout vysoce účinné materiály.

Vědci a designoví inženýři přitom stále více kopírují z přírody; této vědecké disciplíně se říká biomimetika. Současný výzkum povrchů, které vysoce účinně odpuzují vodu, byl například inspirován jednou rostlinou z dílny Stvořitele – lotosovým květem (*Nelumbo*). Listy lotosu odpuzují vodu díky textuře svého povrchu – říká se tomu lotosový efekt.

Každý list je pokryt drobnými hrbolky, které nesou název *papillae*. Mezi nimi a kapkami vody se zachycuje vzduch – ve výsledku povrch odpuzuje vodu. Tato voda současně odplavuje prach a povrch se tak sám čistí.

Je ale mnohem složitější vyvinout materiály, které budou odpuzovat nejenom vodu, ale také oleje či ropu. Navzdory více než dekádě věnované intenzivnímu výzkumu kluzkých povrchů se vědcům stále nedařilo přijít s takovým multifunkčním materiálem.

Zkuste si představit povrch tak kluzký, že odpuzuje nejenom vodu, ale i krev či dokonce nezpracovanou ropu. Představte si, že to dokáže i v těžkých podmínkách – a dokonce se sám zacelí, dojde-li k jeho poškození, a vyčistí, je-li znečištěn. Zní to neuvěřitelně, ale něco takového existuje – seznáme se s technologií inspirovanou jednou masožravou rostlinou.

Rostliny z rodiny *Nepenthes* chytají živočichy (zejména hmyz), kteří uklouznou a spadnou do jejich kalichu – poté, co se se

zatoulali do oblasti obklopující „ústa“. Peristom rostliny zachycuje její nektar, který poté vytváří na povrchu tenký kluzký film. Kluzkost peristomu této masožravé rostliny je dána kombinací lukrikantu a textury povrchu.

Kořist rostliny sklouzne (připomíná to aquaplaning) a utone ve šťávách, které se nalézají v kalichu. Zde je pak pomalu strávena a poskytne živiny, které rostlina potřebuje k tomu, aby přežila v podmínkách, jež jsou jinak na živiny velmi chudé. Větší rostliny tohoto druhu dokáží spolknout dokonce i žáby anebo myši, v těch největších se pak nalezly dokonce i krysy anebo – zcela výjimečně – i ptáci.

Vědcům z Harvardské univerzity se podařilo na základě výzkumů této rostliny vytvořit takový povrch, který vyniká podobnými účinky – dokáže odpuzovat tekutiny i oleje (dostalo se mu názvu SLIPS). Podle toho, jaký lubrikant je použit v kombinaci s extrémně hladkým, přesto však porózním povrchem (prohlubeniny o hloubce 1 nanometru, tj. miliardtiny metru), dokáže takový povrch odpuzovat skoro cokoli – vodu, led, krev, oleje i solný roztok. Tento povrch se dokáže sám čistit – a dokonce i sám zacelit, např. po poškrábání nožem. Vzhledem k široké sféře účinků mohou být povrchy SLIPS používány v řadě aplikací – od architektury po letectví, od spotřebního zboží až po nasazení ve zdravotnictví.

Vědcům trvalo celá desetiletí, než dokázali zkopírovat mistrovský plán obsažený v jedné prosté rostlině – vytvořené tím nejlepším Designérem. A mohou jen tiše žasnout – a pokorně se sklonit před svým Stvořitelem. Vždyt i v Římanům 1,20 Boží slovo říká, že „lidé nemají výmluvu, když přemýšlejí o jeho díle“. ●

## Bud'te dokonalí

„Bud'te tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec.“ (Matouš 5,48)

Slovo „dokonalí“ z Matouše 5,48 je překladem řeckého slova *telenoi*. Toto slovo vůbec nemluví o absolutní dokonalosti nebo absolutní bezhříšnosti. *Teleios* znamená „dospělý“ a v moderních překladech Bible se ve většině případu také takto i překládá.

V biblickém vnímání jsou lidé *teleioi* (dokonalí), když dosáhnou plné výšky. Student, který má pokročilé znalosti matematiky, je *teleios* (dospělý nebo dokonalý). Je opakem studenta, který s matematikou právě začíná.

Toto slovo nám připomíná ještě jednu myšlenku, a sice že věci mají svůj konec, cíl, záměr a smysl. V češtině je to vyjádřeno výrazem teleologie. Věc je *teleios*, pokud splňuje cíl, pro který byla vytvořena nebo určena.

Proto si musíme položit otázku, kvůli čemu, pro jaký cíl byly stvořeny lidské bytosti. Bible nás nenechává na pochybách. „Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby.“ (Genesis 1,26) Lidé mají být jako Bůh. Proto Ježíš v Matouši 5,48 prohlašuje, že lidé mají být *teleioi* (dokonalí nebo dospělí) v lásce podobně jako jejich Otec v nebesích. Vždyť „Bůh je láska.“ (1 Janova 4,8) Křesťané mají jednat v lásce jako Bůh, Nemají konat ďáblovy skutky.

Podle Nového zákona je tedy dokonalý křesťán ten, který je dospělý, zralý, celý, úplný. Totéž platí i ve Starém zákoně. Slovo, které se v něm překládá jako dokonalý, znamená „úplný“, „přímý“ nebo „bezúhonný“ v duchovním smyslu.

Možná přemýšlíte, odkud se pak vzala představa dokonalosti jako absolutního, neposkrvněného, bezhříšného života. Zrodila se v odpadnutí středověké církve, která přijala myšlenky řeckých filozofů, jako například učení o nesmrtelné duši. Toto středověké chápání dokonalosti doslovně vedlo a vede lidi k pokusům dosáhnout dokonalosti v kláštřech.

Boží cesta je lepší.

**Z knihy George R. Knighta *Na hoře blahoslavenství*. Vydal Advent-Orion.**



## Smířil ses s Bohem?

Kdosi se zeptal jistého básníka na smrtelné posteli: „Smířil ses s Bohem?“ Pokus o vtipnou odpověď se dostavil ihned: „Nevím nic o tom, že bych s ním byl ve válce.“

**Z knihy Clifforda Goldsteina *Children of the Promise*. Vydalo nakladatelství Pacific Press Publishing Association.**

U mírající bard si ovšem neuvědomoval, že – nepřijetím Krista – je s Bohem přinejmenším v křížku, pokud ne vyslovené ve válce.

Ježíš říká (u Matouše 12,30): „Kdo není se mnou, je proti mně.“ A apoštol Pavel uvádí (v Římanům 8,7): „Soustředění na sebe (smýšlení těla) je Bohu nepřátelské, neboť se nechce ani nemůže podřídit Božímu zákonu.“ V Koloským 1,21 pak můžeme číst: „Vás, kteří jste dříve byli odcizení a nepřátelští Bohu svým smýšlením i zlými skutky, nyní s ním smířil.“

Od přirozenosti jsme „synové hněvu“ (Efezským 2,3). Ať naši rodiče jakkoli dobře naprogramovali náš software, jsme stále ještě trvale napojeni na hřích. Jenom Adam, Eva a Ježíš Kristus přišli na tento svět čistí

a usmíření s Otcem; kdokoliv z nás spadá do jiné kategorie, a i když nejsme vinní Adamovým pádem, přinejmenším podléháme jeho důsledkům, jimiž jsou naše vlastní hříchy, odcizení, odloučení a nepřátelství, jež tento pád přinesl. „Skrze jednoho člověka totiž vešel do světa hřích a skrze hřích smrt; a tak smrt zasáhla všechny, protože všichni zhrěšili.“ (Římanům 5,12)

Bůh nebere hřích na lehkou váhu, ať už se jedná o náš vlastní nebo hřích někoho jiného. „Boží hněv se zjevuje z nebe proti každé bezbožnosti a nepravosti lidí.“ (Římanům 1,18) Nepravost nás odcizuje Bohu („odcizení od Božího života“ – Efezským 4,18), odděluje od něj („jsou to právě vaše nepravosti, co vás odděluje od vašeho Boha“ – Izajáš 59,2) a činí z nás jeho nepřátele („když jsme



## Mluv na mě

Mluv na mě hlasem, jenž tvoří světy  
Hlasem, jenž šeptá i burácí  
Mluv na mě dál – však nečekej  
vděku  
Vždyť víš, jak člověk oplácí

Říkej mi dál ta Tvoje slova  
I kdybych zájem jenom hrál  
Říkej je, prosím, zas a znova  
Ač za lásku sklidíš jenom žal

Bolest za stálé odmítání  
Když chceš mi všechno, všechno dát  
Když stojíš za dveřmi zamčenými  
A tíše říkáš: Mám tě rád

Mám tě rád víc, než vlastní život  
Proč nechceš jít za svým Bohem?  
A já Tvou bolest nevidím  
Když mizím Ti za nejbližším rohem

Přes tohle všechno – mluv na mě  
dál  
Možná dnes, zítra, co já vim  
Neodolám tvému hlasu  
A na tvoje volání odpovím

Magda Berkyová



ještě byli nepřátelé“ – Římanům 5,10). Hřích a jeho smutné důsledky jsou při narození našim jediným právem.

To nás vede přímo k jednomu z mnoha textů o znovuzrození: „To všechno je z Boha, který nás smířil sám se sebou skrze Ježíše Krista“ (2. Korintským 5,18) I když Kristova smrt vrátila svět do Boží přízně (2. Korintským 5,19), pouze ti, kteří se rozhodli přijmout Krista, jsou s Bohem opravdu smířeni – ve smyslu spasení. Toto usmíření si vyžaduje osobní závazek k Bohu prostřednictvím sjednocení duše s Ježíšem Kristem. Pouze tehdy skutečně zmizí ono odcizení, nepřátelství a oddělení, které s sebou hřích přirozeně nese. Jsme-li smířeni s Bohem prostřednictvím

Krista – nejenom tím, co pro nás vykonal na kříži, ale i jeho velekněžskou službou – pak je obnoveno společenství mezi Bohem a člověkem. „Jestliže jsme my, Boží nepřátelé, byli s Bohem smířeni smrtí jeho Syna, tím spíše nás smířené zachrání jeho život.“ (Římanům 5,10)

Dobrou zprávou je, že když je člověk usmířen s Bohem skrze Krista, může s ním mít skoro takový vztah, jako by nikdy nezhrěšil. Skoro, protože emocionální, tělesné, duchovní a intelektuální zpustošení, které hřích přinesl, omezuje naši schopnost navázat s Bohem stejnou plností vztahu, jak tomu

nepochybně bylo u Adama před pádem do hříchu. Božím aktem smíření však přesto byla zbořena jakákoliv bariéra mezi Stvořitelem a jeho lidským stvořením. Skrze Ježíše Krista si můžeme užívat společenství s Bohem. Tomuto společenství nemůže zabránit nic jiného než naše vlastní nedostatky, pochybnosti a nepravosti.

„Protože Ježíš obětoval svou krev, smíme se, bratří, odvážit vejít do svatyně cestou novou a živou, kterou

nám otevřel zrušením opony – to jest obětováním svého těla. Máme-li tedy tak velikého kněze nad celým Božím domem, přistupujme před Boha s opravdovým srdcem a v plné jistotě víry.“ (Židům 10,19–22)

Je možné, aby člověk, který byl dříve Bohu odcizen, ale nyní s ním byla náhle smířen, nezakusil ve svém životě radikální změnu? Je to podobné jako v manželství. Je možné, aby se pár, který se sobě navzájem odcizil a znepřátelil, usmířil – a v jejich životech se to neprojevalo?

O co více platí stejně při usmíření s Bohem. Je možné, aby někdo, kdo byl odloučen od svého Tvůrce, ale Kristem byl s ním přiveden do harmonického vztahu, nezakoušel úplně nový život? Jak by se mohl nezměnit někdo, kdo byl dříve Bohu odcizen, ale nyní jím byl přijat – jako bez vady a dokonalý?

Odpověď je jednoduchá – není to možné. ●

Je možné, aby se pár, který se sobě navzájem odcizil a znepřátelil, usmířil – a v jejich životech se to neprojevalo?

## 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. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka. 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.

# Vaříme zdravě

Dr. Neal Barnard je zakladatelem organizace Physicians Committee for Responsible Medicine. Věnuje se vědeckému výzkumu a je autorem několika knih.

**Z knihy dr. Neala Barnarda Breaking the Food Seduction.**

**V**e své knize poukazuje na jednoduché změny jídelníčku a životního stylu, které pomáhají zbavit se závislosti na určitých nezdravých potravinách. Přinášíme ukázkou několika receptů z publikace.

### Salát ze smažených paprik a rajčat

Tento neobvyklý pokrm připomíná spíše zeleninovou pomazánku než běžný salát. Tradičně se servíruje na krajici chleba ozdobený dílkem citronu.

**4 červené masité papriky, nakrájené na dvoucentimetrové kousky, 1 pol. lžice olivového oleje, 2 zralá rajčata, nakrájená, 1/2 čaj. lžičky utřeného česneku, 1–2 čaj. lžičky třtinového cukru (nebo jiného sladidla, které si vyberete), špetka soli (a pepře)**

Ve velké pánvi zahřejte olej. Do pánve vložte papriky, smažte je na mírném plameni tak dlouho, až změknou a lehce zhnědnou. Přidejte rajčata, česnek, cukr, sůl a pepř a nechte asi 30 minut mírně pobublávat, až směs zhoustne. Podává se za tepla i za studena.

### Polévka z červené čočky

Jedná se o polévku, která je tak výživná a na přípravu jednoduchá, že si ji jistě oblíbíte. Tím spíše, když vyniká výbornou chutí.

**7 šálku vody, 2 1/2 šálku sušené červené čočky, 1 velká cibule, nakrájená, 1 čaj. lžička kurkumu, velká špetka kajenského pepře, 2–4 pol. lžice čerstvé citronové šťávy, 1 čaj. lžička mletého kmínu, sůl (a pepř)**

Vložte vodu, červenou čočku, cibuli, kurkumu a kajenský pepř do velkého hrnce na vaření polévky a přiveďte do varu. Snižte plamen, přikryjte částečně pokličkou a nechte pobublávat tak dlouho, až se čočka úplně rozvaří, což trvá 30–60 minut. Ochuťte citronovou šťávou, kmínem, soli (a případně špetkou pepře).

### Lilkové pesto

Tady je recept na pesto, jehož příprava je velmi snadná a které chutná skvěle – ať už jako dip, který se servíruje za pokojové teploty, anebo jako teplá omáčka na špagety či obiloviny.

**Cca 1/2 šálku vody, 1 střední cibule, nakrájená na kostky, 1/2 čaj. lžičky utřeného česneku, 1 velký oloupaný lilek, 1 šálek pekanových ořechů, 1/2 (napěchovaného) šálku čerstvé bazalky, 2–3 pol. lžice čerstvé citronové šťávy, 2–4 pol. lžice světlé misa**

Ve velké pánvi s nepřilnavým dnem zahřejte vodu. Přidejte cibuli a česnek, které povaříte 5 minut na středním až silném plameni. Mezitím nakrájíte lilek na kostičky o velikosti jednoho centimetru. Přidejte lilek k cibuli, přikryjte pokličkou a vařte na středním plameni za častého míchání tak dlouho, dokud lilek pořádně nezměkne, což trvá asi 25–30 minut. Pokud je třeba, dolijte do pánve vodu, aby se lilek nepřichytával ke dnu. Jakmile je lilek měkký, vložte směs do mixéru a mixujte se všemi zbývajícími ingrediencemi tak dlouho, až je zcela hladká. Směs má být hustá.

Můžete servírovat hned nebo později (za pokojové teploty). Zbytky můžete uskladnit v chladničce.

### Tuniský bramborový salát

Navzdory jednoduchému složení se tento jedinečný bramborový salát stane skoro určitě hitem mezi členy vaší rodiny i přáteli.

**Půl kilogramu nových brambor, 1/4 šálku čerstvé citronové šťávy, 2 pol. lžice (panenského) olivového oleje, 2 pol. lžice vody, 1 čaj. lžička mletého kmínu, 1/2 čaj. lžičky sladké papriky, větší špetka kajenského pepře, sůl**

Vařte brambory v osolené vodě tak dlouho, až změknou. Jsou-li malé, rozkrojte je na polovinu, jsou-li větší, na čtvrtiny. Promíchejte





je opatrně s dresinkem z citronové šťávy, olivového oleje, vody, kmínu, papriku, kajenského pepře a soli. Podávejte teplé nebo důkladně vychlazené.

### Banánový krém

Tento chutný a zdravý krém se dá servírovat na toasty anebo do bagety.

**1 velký zralý banán, 1/4 šálku nasekaných ořechů či semen, 1 pol. lžíce arašídového (mandlového) másla (příp. tahini), 1 pol. lžíce rozinek (příp. sušených brusinek)**

Banán dobře rozmačkejte vidličkou (anebo ponorným mixérem). Vmíchejte zbývající ingredience. Ihned podávejte.

### Horké karobové kakao

Šálek horkého karobového kakaa poslouží jako jednoduchý dezert. Karobové kakao je překvapivě husté a vyniká krémovitou konzistencí, a to i když je připravené pouze s vodou. Jeho chuť připomíná hořkosladkou čokoládu. Vzhledem k tomu, že karob je sladší než kakao, není třeba je příliš oslazovat (někdo se bez slazení i zcela obejde).

**2 pol. lžíce neslazeného karobového prášku (světlého), 1/4 čaj. lžičky kukuřičného škrobu, 180–240 ml vody nebo vanilkového sójového (příp. rýžového) mléka, sladidlo podle vašeho výběru (není nutné)**

Na malé pánvi promíchejte karob s kukuřičným škrobem. Postupně přidávejte vodu nebo mléko, tak aby byla směs co nejhladší. Za stálého míchání zahřívejte, dokud nepřivedete skoro do varu.

Vmíchejte pro chuť vanilkový extrakt, případně osladte. ●

## 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)

## Chybí nám...

*Dokončení ze strany 17*

nějakou zdravou formu tuků (podporuje to jeho vstřebávání).

Kontrolní vyšetření krve se doporučuje nejpozději 6–8 týdnů po nasazení suplementace. Pokud jste dosáhli hodnoty nad 60 nanogramů/ml, snižte dávku vitamínu D na 400–1000 IU denně. Jestliže jste dosáhli hodnoty 30–60 nanogramů/ml, užívejte původní dávku ještě stejně dlouhé období a znovu si nechejte zkontrolovat hladinu vitamínu D v krvi (pokud při opakované kontrole dosáhnete hodnotu nad 60 ng/ml, postupujte podle předcházejícího úseku).

Pokud vůbec nedošlo ke zlepšení, příčinou může být nedostatečná dávka, porucha vstřebávání (chronická pankreatitida, záneřlivé onemocnění střeva, celiakie, chemoterapie, ozařování apod.) anebo fakt, že výživový doplněk neobsahuje

deklarované množství vitamínu. (Nebudte překvapeni – analýzy obsahu vitamínu D v tabletách na americkém trhu z roku 2013 ukázaly šokující údaje: některé přípravky obsahovaly méně než 50 % deklarovaného množství.)

### Tipy k opalování

Nikdy se nespalte, ale nebojte se opálit. Už v jarních měsících si dopřejte sluníčko – není tak ostré jako v létě a pokožka si na ně přivykne. Pokud vstoupíte do letních dnů bez jarní přípravy, sluňte se v bezpečném čase, tzn. do 11. hodiny a po 15. hodině.

Budete-li už dobře adaptováni na sluneční paprsky, můžete si jich užívat i bez ochranných krémů. Dnes víme, že kdysi doporučovaných 15–30 minut na slunko denně je málo – a už víme i to, že čím je kůže z opálení tmavší, tím méně vitamínu D ve vaší krvi vzniká, tj. potřebujete strávit sluněním více času, aby se vytvořilo stejné množství vitamínu D. ●

**VSTUPENKA pro 2 osoby ZDARMA**



# **DNY ZDRAVÍ**

**24.-26.11.  
2016**

**10.00 – 18.00**

**SO 10.00 – 15.00**

**60 firem!**

**Odborné přednášky,  
poradny**



- Lázně, rehabilitační a relaxační zařízení
- Magnetoterapie, tejpování
- Estetická medicína a specializovaná zařízení
- Kompenzační a ortopedické pomůcky
- Sortiment pro zdravotnictví
- Farmaceutické produkty
- Péče o duševní zdraví, zdravý životní styl
- Přírodní produkty
- Biopotraviny, speciální výživa, potravní doplňky
- Přírodní kosmetika, léčivé byliny, detoxikace

**[www.dtpce.cz](http://www.dtpce.cz)**



**DŮM TECHNIKY PARDUBICE**

**NÁM. REPUBLIKY 2686 - 1. PATRO (VEDLE DIVADLA) kontakt: D. Fikejsová 770 623 217**



Roztocká 5/44  
160 00 Praha 6-Sedlec  
tel. 737 303 796  
[redakce@pramenyzdravi.cz](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz)

