

prameny

září-říjen
ročník XXII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví



4
Pro milovníky
hamburgerů

10
Máme se bát
vitamínů?

21
Tekutá láska



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





Milí čtenáři,

chtěli byste být fit? Našich prázdninových pobytů NEWSTART se letos opět jako přednášející účastnil dr. John A. Scharffenberg z Kalifornie, který – byť se celoživotně věnuje zejména výživě – opakovaně ve svých vystoupeních zdůrazňoval velkou důležitost a význam pohybu pro zachování tělesného i duševního zdraví, a to do pokročilého věku. Sám je ostatně ve svých dvaadvadesáti letech chodící (a to doslova) reklamou na to, že program NEWSTART skutečně zabírá. ☺

Já, podobně jako pan doktor, „jedu druhou padesátku“, i když jsem teprve na jejím začátku, zatímco on už se blíží ke konci. Tě druhé padesátky samozřejmě, nikoliv ke svému – odchod do důchodu má naplánovaný až po svých stých narozeninách. ☺ Toužím po tom být také tak efektivní jako on. Když já někde něco řeknu (nebo napíšu), někteří lidé to berou vážně... Když ale něco řekne pan doktor – ve svých letech – berou to vážně prakticky všichni. Jeho slova mají váhu. Jiná věc je, jestli se podle jeho rad posluchači dokáží zařadit... Ale věří mu!

Je to radost – čím jste starší, tím váženější. A tak by to ostatně mělo být – a kdysi asi i (přinejmenším v některých kulturách) bylo. V našich dnešních podmínkách to ale bývá spíše tak, že čím jsme starší, tím – více vážíme, že? ☺ A proč více vážíme? Protože (jíme nezdravě a) máme nedostatek pohybu... A jsme zase tam, kde jsme začali. Z těchto úvah se dá vyvodit jednoduchý závěr: Budeme-li mít více pohybu, budou naše těla vážit méně, ale naše slova více – protože se zřejmě dožijeme ve výborně kondici vyššího věku. Méně je někdy více...

A to je dobrá motivace i pro mne. Chci být fit – zakoupil jsem proto fitness náramek – značky Fitbit. ☺ Náramek za mne počítá, kolik kroků jsem ušel, kolik pater vyšel, kolik kalorií spálil. Je to výborné a návykové – nedám už bez něj ani ránu. Dokonce s ním i spím (monoruje rovněž kvalitu a kvantitu spánku). Manželka už začíná žárlit. ☺ Jeden den jsem dokonce nosil na každé ruce jeden. To byl teprve oheň na střeše! ☺ Pak jsem se ji pokusil uchláolitit zapůjčením toho modrého (modrá údajně uklidňuje), ale nezabralo to – on ji škrtil... No jo, jak mám – i díky němu – více pohybu, tak mi zeštíhlelo zápěstí... ☺ Teď například vidím, že mám za den pouze 8 931 kroků (nebyl jsem dnes běhat), což znamená, že půjdeme na podvečerní procházku – s ženou, nejen s náramkem. ☺

Milí čtenáři, pohyb je skutečně nesmírně důležitý. Můžete se o tom dočíst i v tomto čísle Pramenů zdraví. ☺ Budte fit! Když už se neseznámíte s dr. Scharffenbergem, když už si nekoupíte fitness náramek, když už se nenecháte motivovat pravidelnou četbou našeho časopisu, kupte si aspoň Fit tyčinku, prosím – mně nejlépe chutnávala ta meruňková. ☺

To vám na prahu nového školního roku doporučuje,

Robert Žižka, šéfredaktor

- infekční onemocnění
- 4 Pro milovníky hamburgerů**
- zdraví a nemoc
- 8 Život na předpis**
- vitamíny a minerály
- 10 Máme se bát vitamínů?**
- mýty a omyly
- 12 Čím více léků, tím více nemocí**
- bylinky
- 13 Bylinky proti stresu a úzkosti**
- duševní zdraví
- 14 Zdravý mozek na celý život**
- civilizační choroby
- 16 Předpis na žlučnickové kameny**
- newstart
- 17 Pijte vodu, nepijte rum!**
- encyklopedie
- 18 Tři oříšky pro Popelku**
- výživná poradna
- 19 Připravte si domácí marmeládu**
- vztahy a komunikace
- 20 Prvorození, prosím, vstaňte!**
- partnerské vztahy
- 21 Tekutá láska**
- životní prostředí
- 22 Od L'Oréal po Amway**
- tajemství stvoření
- 23 Máte doma gekona?**
- k zamýšlení
- 24 A co když je to pravda?**
- produkty a recepty
- 26 Kvašáky mého táty**

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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

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

Pro milovníky hamburgerů

Rodinné odpoledne na podzim roku 2007 se stalo pro 22letou Stephanie osudným. Po sněžení hamburgeru připraveného matkou na domácím grilu se Stephanie necítila nejlépe.

Z knihy Romana Pawlaka *W obronie wegetarianizmu. K vydání připravují Prameny zdraví.*

Předpokládala, že se jedná o obyčejné bolesti břicha. Onemocnění však vedlo k několikátýdennímu kómatu a k následnému ochrnutí od pasu dolů.

Výrobce následně stáhl z prodeje 844 812 hamburgerů, u kterých existovalo podezření na nakažení bakterií *Escherichia coli*. Příznaky nákazy touto bakterií jsou pocíťovány již několik hodin po požití výrobku. Rychle se mění od pocitů na zvracení přes bolesti břicha a zažívací potíže až po krvácivý průjem, selhání ledvin a křeče. Podle odhadů 5–10 procent nákaz bakterií *E. coli* končí hemolyticko-uremickým syndromem, což je stav, v jehož důsledku dochází k celkovému selhání ledvin a případně i k poškození tlustého střeva. V některých případech může následovat (jako třeba u Stephanie) kóma a ochrnutí – či dokonce i smrt.

V článku z *New York Times*, který jako první popsal Stephaniein příběh, čteme: „Desetitisíce lidí ročně onemocní v důsledku nákazy tímto patogenem. Zástupci vlády odhadují, že nejčastější příčinou nákazy je hamburger. Mletému hovězímu masu je přisuzováno šestnáct epidemií, ke kterým došlo během posledních tří let. Toto léto byla nákaza zaznamenána ve třech tisícovkách obchodů s potravinami na území dvačtyřiceti států.“

Nemoci vyskytující se ve světě zvířat se ale neomezují pouze na samotné maso. Nákazy vajec a mléčných výrobků bakteriemi a viry jsou minimálně stejně rozšířené. Jejich vliv je srovnatelný s otravami vzniklými v důsledku konzumace nakaženého masa.

Máte chuť na míchaná vejčička?

Podle Amerického ministerstva zemědělství bylo v roce 2001 zaznamenáno 200 tis. případů nákazy salmonelou, přičemž dva tisíce osob muselo být hospitalizováno a šede-

organizace zabývající se mj. otázkou bezpečnosti potravin) je 2,3 milionu ze 47 miliard vajec prodávaných ročně ve Spojených státech (tento počet nezahrnuje vejce použitá pro přípravu různých produktů, ale pouze celá vejce) nakaženo salmonelou.

Dne 9. července 2010 vydali zástupci FDA publikaci formulující opatření, jejichž zavedení má zabránit nákaze salmonelou. V dokumentu se dočteme: „Podle FDA bude díky novým pokynům souvisejícím s výrobou vajec a určeným největším výrobcům možné zabránit až 79 tisícům případů nákazy a třiceti úmrtím způsobeným požitím vajec nakažených bakterií salmonelou ročně.“

Zhruba měsíc po zavedení tohoto nařízení byli výrobci vajec donuceni k historicky největšímu stažení vajec z prodejní sítě. 18. srpna uvedla televizní stanice CBS informaci, že z prodeje bylo staženo 228 milionů vajec nakažených salmonelou. Podle televizní stanice MSNBS byla 20. srpna akce rozšířena na více než půl miliardy vajec. K tomuto dni bylo salmonelou nakaženo

více než tisíc osob, dva tisíce dalších případů přibývalo během následujících dní.

Infekce kampylobakteriemi

Ještě větším problémem než nákaza salmonelou je infekce kampylobakteriemi (*Campylobacter*). Jen v USA způsobí kampylobakterie každým rokem více než dva miliony otrav jídlem, jsou příčinou přibližně 13 tisíc hospitalizací a více než stovky úmrtí. Onemocnění



sát jich zemřelo. Zdrojem 53 až 81 procent všech případů nakažení salmonelou, ke kterým došlo mezi rokem 1985 a 2002, byla vejce. Američané zkonzumují průměrně 234 vejčička na osobu a rok. Až 99 procent z těchto vajec pochází od nosnic, jež jsou drženy v obrovských místnostech bez oken (na farmách CAFO), kde životní podmínky slepic přispívají k vývoji mikrobů. Podle údajů pocházejících od FDA (což je americká vládní

dokáže způsobit pouhých pět set kampylobakterií, což je množství, jaké může být obsažené v jedné kapce šňavy z kuřete. Během posledních let onemocnělo více než tisíc osob v důsledku konzumace nakaženého mléka, masa nebo vody. Infekce bakteriemi druhu *Campylobacter* jsou hlavní příčinou průjmu u člověka. Zdrojem většiny infekcí je drůbež (slepice a krůty).

V roce 2008 provedla evropská organizace EFSA výzkum, jehož cílem bylo zjištění, jaké procento brojlerů je nakaženo kampylobakteriemi. Údaje z Polska ukázaly, že touto bakterií bylo infikováno 77 procent ze 419 brojlerů. Výsledky výzkumu nákupů kuřecího masa v britských obchodech v letech 1995 až 2000 prokázaly, že z 1127 zkoumaných vzorků bylo 11 procent nakažených salmonelou a 57 procent kampylobakterií. Další výzkum ukázal, že kampylobakterie byly zjištěny v 83 procentech slepičího masa, v 73 procentech skopového masa a v 72 procentech vepřového masa. *Campylobacter* se může objevit také v syrovém, nepasterizovaném mléce.

300 milionů otrav ročně

Chov jatečných zvířat nebo zvířat chovaných na mléko je příčinou častých nálezů nejen v případě masa či výrobků živočišného původu, ale také jiných potravin.

Jakým způsobem může být zelenina, jako je např. hlávkový salát či špenát, infikovaná salmonelou nebo *E. coli*? V pozadí může stát několik faktorů. V naprosté většině případů jde o následek chovu zvířat v blízké vzdálenosti od místa pěstování zeleniny. Zdrojem nákazy bývá hnůj, kompost, kontaminovaná voda nebo výkaly zvířat, jež jsou nosiči těchto bakterií. Uniklá močůvka je používána jako hnojivo a proniká do spodních vod. Zalévání zeleniny kontaminovanou vodou pak může způsobit nákazu zeleniny.

Nákazy tohoto druhu mohou mít devastující následky. Na podzim roku 2006 informovala média ve Spojených státech o otravě přibližně 200 osob bakterií *E. coli*. Tři z těchto osob zemřely, a u jednatřiceti z nich došlo k selhání ledvin. Bakterie byly obsaženy v baleném špenátu, který pocházel od výrobce z oblasti San Benito v Kalifornii. Další šetření prokázalo, že zdrojem nákazy byla voda kontaminovaná kravskými výkaly pocházejícími z farmy CAFO, která se nacházela poblíž místa, kde byl pěstován špenát.

Pouze v USA je každoročně zaznamenáno přibližně 76 milionů případů otrav jídlem. Odhaduje se, že pokud by byly přičteny nedokumentované případy, přiblížil by se tento ukazatel k 300 milionům. Netrpí navíc pouze zdraví lidí, je zde i velký ekonomický dopad.



Nemoci zvířat jsou stále častější; přijde doba, kdy bude třeba živočišné potraviny ze svého jídelníčku zcela vyřadit.

Jak se může maso nakazit?

Bakterie *E. coli* se nachází ve střevech zvířat a lidí. Na farmách CAFO jsou zvířata držena na poměrně malé ploše, kde tráví celý svůj život ve výkalech – vlastních i dalších zvířat. Dochází tak ke kontaktu kopyt a horních částí nohou s výkaly, které jsou zdrojem bakterií. Na jatkách pak dojde kontaktem s infikovanými částmi těla ke kontaminaci masa těmito bakteriemi.

Byly-li by prováděny testy masa před jeho dodáním do obchodů, restaurací či k jiným odběratelům, dala by se změřit úroveň bakteriální kontaminace masa. (V USA však nejsou takovéto testy po výrobcích požadovány.) Provádění testů zvyšuje možnost zjištění kontaminace, což samozřejmě vede ke stažení masa z prodeje a ke ztrátám na zisku. Podle údajů Amerického ministerstva zemědělství polovina výrobců mletého hovězího masa nikdy své produkty netestovala – a z výrobců, kteří takovéto testy provádějí, pouze u šesti procent je to alespoň čtyřikrát za rok. Abychom si mohli představit, nakolik je takto sporadické testování nedostatečné, je důležité uvést, že na jatkách dochází k porážkám mnoha tisíců kusů dobytka denně. Například na jatkách

v Greater Omaha Packing je denně poraženo 2600 krav. Jiná firma – Beef Products Inc. – vyrábí každý týden 3,5 tisíce tun hovězího masa.

Časté případy výskytu nakaženého masa, produktů živočišného původu či dokonce výrobků kontaminovaných druhotně – prostřednictvím kontaktu se zvířecím hnojem, výkaly apod. – by neměly nikoho překvapit, vezmeme-li v potaz podmínky, v jakých hospodářská zvířata přebývají.

Dr. Robert Lawrence, ředitel Institute for Liable Future při Johns Hopkins University se domnívá, že „pokud bychom chtěli navrhnout podmínky, ve kterých by se bakterie rezistentní vůči antibiotikům vyvíjely co nejrychleji, nelze si představit lepší prostředí než je drůbeží či prasečí farma fungující podle modelu CAFO, kde jsou do zvířecího krmitiva přidávána antibiotika.“

Již v 19. století napsala Ellen G. Whiteová, jedna z nejznámějších propagátorek zdravého životního stylu v USA (i jinde), tato slova: „Člověk dnes trpí řadou onemocnění, která jsou do značné míry důsledkem konzumace infikovaného masa mrtvých zvířat. Maso nikdy nepatřilo do optimálního jídelníčku. V současné době, kdy dochází k rychlému nárůstu výskytu nemocí u zvířat, je však jeho požívání dvojnásobně trestuhodné. Nemoci zvířat jsou stále častější; přijde doba, kdy bude třeba živočišné potraviny ze svého jídelníčku zcela vyřadit.“

Pokud by Stephanie, která se stala obětí bakteriální nákazy, znala rady Ellen Whiteové a zařídila se podle nich, nemusela by dnes být na vozičku. Kéž by její příklad posloužil jako výstraha pro všechny milovníky hamburgerů. ●

Důležitost pravidelnosti v jídle

Britský výzkum zahrnující 1768 účastníků zkoumal vliv pravidelného stravování na zdraví.

Ukázalo se, že ti účastníci studie, kteří se stravovali nejvíce nepravidelně, měli o 34 % vyšší pravděpodobnost, že se u nich objeví metabolický syndrom (skupina rizikových faktorů, které souvisejí se zvýšením rizika srdečního onemocnění) než ti, kteří byli nejukázněnější. Sledování účastníků po dobu 17 let potvrdilo, že ti, kteří obědvali častěji v různou dobu, byli vystaveni vyššímu riziku metabolického syndromu.

Tyto výsledky souzní s tím, co napsala Ellen Whiteová, známá zdravotní reformátorka a autorka již před více než 100 lety: „Nepravidelnost v jídle narušuje optimální funkci trávicích orgánů, což vede ke zhoršení nálady a zdraví.“



Předškoláci brzy do postele

Výsledky nové studie naznačují, že včasné uložení předškoláků do postele pomáhá předcházet jejich obezitě v adolescentním věku. Riziko se snižovalo na polovinu, pokud děti šly na kutě před osmou hodinou – v porovnání s těmi, které se ukládaly až po deváté.

Odhady hovoří o tom, že 25 % amerických předškoláků chodí spát po deváté, zatímco jen 25 % se ukládá ke spánku před osmou.

Platí tedy: Co se v dětství naučíš, v pubertě jako když najdeš. ☺



Máte sedavé povolání? Hýbejte se!

Asi hodina mírně intenzivní pohybové aktivity (jako je např. rychlá chůze) denně dokáže vymazat nepříznivé zdravotní důsledky a zvýšenou úmrtnost, které jsou spojené s tím, když celý den v práci sedíme.

V metaanalýze studií bylo zahrnuto více než milion mužů a žen. Vědci zjistili, že ti, kteří seděli v práci celý den a byli nejméně aktivní (5 minut pohybu denně), měli v porovnání s těmi, kteří proseděli méně než čtyři hodiny denně, o 27 % vyšší úmrtnost. U neaktivnějších jedinců (60–75 minut pohybu denně) se sedavým zaměstnáním však už nebylo dlouhé sezení spojeno se zvýšenou úmrtností.

Nasyčené tuky a transmastné kyseliny zvyšují úmrtnost

Vědci sledovali po dobu asi třiceti let více než 125 tisíc mužů a žen pracujících ve zdravotnictví. Na začátku studie neměl nikdo z nich kardiovaskulární onemocnění, rakovinu ani cukrovku. Ukázalo se, že konzumace nasycených tuků na úkor sacharidů zvyšovala úmrtnost asi o 8 %. Vysoký příjem transmastných kyselin zvyšoval úmrtnost o 13 %.

Vyšší příjem polynenasycených (většina rostlinných olejů) a mononenasycených tuků (olivový a řepkový olej, avokádo) snižoval na druhé straně úmrtnost o 11 %, resp. 19 %.



Zelené listy a prevence glaukomu

Větší konzumace zelené listové zeleniny snižuje riziko zeleného zákalu o 20–30 %.

Velká retrospektivní analýza zjistila, že muži a ženy, u nichž byla zaznamenána vyšší spotřeba zelené listové zeleniny, měli nižší riziko jednoho druhu primárního zeleného zákalu (POA) – a to zvláště v případech rané ztráty paracentrálního vizuálního vidění. Předpokládá se, že důležitou roli při rozvoji POA a při proudění krve okem hraje oxid dusičný. Osmdesát procent oxidu dusičného ve stravě pochází ze zelené listové zeleniny.

Chceme-li si zachovat dobré zdraví a dobrý zrak, zahrňte tedy do svého jídelníčku každý den porci salátu, kapusty, mangoldu či špenátu.



Chod'te do kostela, prodloužíte si život

Dvacet let trvající studie na více než 74 tisících ženách v rámci Nurses Health Study ukázala, že navštěvování bohoslužeb významně snižuje míru úmrtnosti.

Ty ženy, které chodily do kostela více než jednou týdně, měly v porovnání s ženami, které na bohoslužbu nikdy nezávítaly, o 30 % nižší úmrtnost ze všech příčin. Mezi pravidelnými návštěvnicemi kostela byla i podstatně nižší úmrtnost na rakovinu a nemoci srdce a cév.

V Bibli se píše: „Nezanedbávejte společná shromáždění, jak to někteří mají ve zvyku, ale napomínejte se tím více, čím více vidíte, že se blíží den Kristův“ (Židům 10,25).



Deset faktorů pro prevenci mrtvice

Jednou z hlavních příčin úmrtí a invalidity na světě je mozková mrtvice. Výzkumníci zjistili, že existuje deset hlavních rizikových faktorů, které mají na svědomí 90 % všech mrtvic. Všechny tyto faktory jsou preventabilní, dají se tedy odstranit.

Vysoký krevní tlak má na svědomí 30–69 % všech mozkových mrtvic (různí se podle oblastí světa). Další devět faktorů představují: nedostatek pohybu (36 % případů mrtvice), vysoká hladina lipidů, neboli krevních tuků (27 %), nekvalitní jídelníček (23 %), obezita (19 %), kouření (12 %), srdeční příčiny (9 %), užívání alkoholu (6 %), stres (6 %) a cukrovka (4 %).

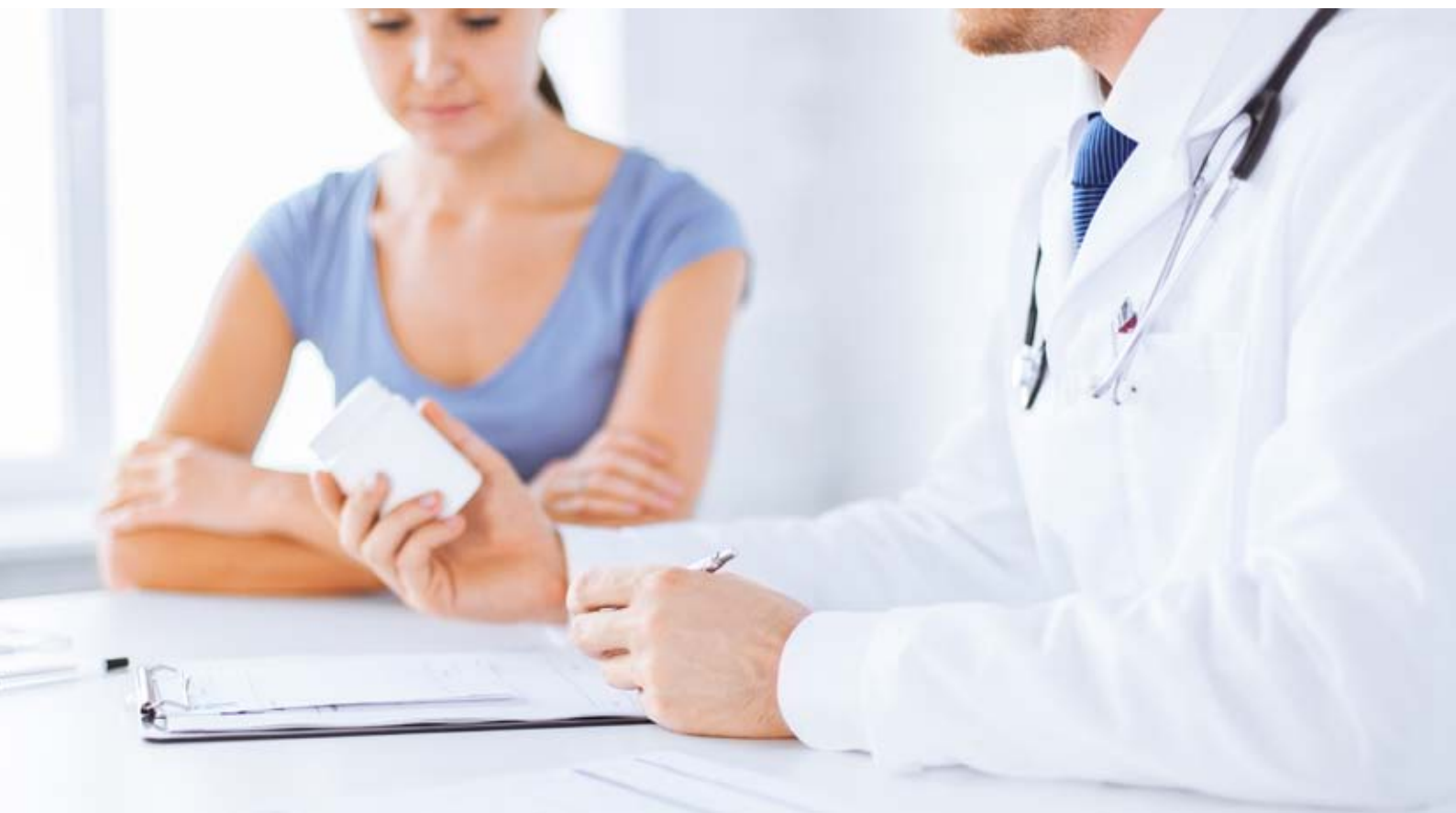


Jednoduchá alternativa operace kolene?

Vědci rozdělili pacienty středního věku s degenerativním poškozením kolenního menisku na dvě skupiny. První z nich předepsali posilovací cvičení s rostoucí intenzitou. Ve skupině pod kontrolou fyzioterapeuta absolvovali během dvanácti týdnů 2–3 tréninky týdně. Pacienti ve druhé skupině se podrobili operaci a poté jim byla poskytnuta standardní pooperační péče zahrnující rozcvičování kolene.

U obou skupin pacientů bylo po uplynutí 24 měsíců zaznamenáno stejné zlepšení v bolestivosti kolene, jeho funkci i kvalitě života.

Trpíte-li degenerativními bolestmi kolene, zkuste tedy najít lékaře, který by vás spíše než na operaci poslal k fyzioterapeutovi.



Život na předpis

Lidé neumírají na stáří. Studie více než 42 tisíc pitev sto- a víceletých osob ukázaly, že ve všech případech tito lidé podleli nějaké chorobě.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Die*. K vydání (na podzim 2016) připravuje nakladatelství Noxi.

Ačkoliv se zdáli – i svým lékařům – zdraví až do smrti, ani jeden „nezemřel na stáří“. Donedávna byl vysoký věk jako takový považován za chorobu, ale lidé neumírají na stárnutí. Umírají na nemoci, nejčastěji na infarkt.

Většinu úmrtí se dá předcházet a jsou z velké části způsobena tím, co jíme. Naše strava je příčinou předčasných úmrtí a postižení číslo jedna. Takže strava musí být také předmětem číslo jedna výuky na lékařských fakultách, že?

Naneštěstí tomu tak není. Na základě výsledků nejnovějšího průzkumu má (v USA) jen čtvrtina lékařských fakult v nabídce aspoň jeden kurz o výživě, oproti 37 % před třiceti lety. Většina lidí považuje lékaře za velice důvěryhodné zdroje informací o výživě, ale šest ze sedmi dotazovaných lékařů se domnívalo, že jejich vzdělání nestačí na to, aby mohli pacientům

dávat rady ohledně způsobu stravování. Jedna studie ukázala, že lidé z ulice toho o výživě často vědí víc než jejich lékaři. Jejím výstupem bylo, že „lékaři by měli o výživě vědět víc než jejich pacienti, ale výsledky ukazují, že to nemusí být vždy pravda.“

Aby se tato situace napravila, byla zákonodárným sborem (v Kalifornii) vydána vyhláška stanovující, že během následujících čtyř let musí lékaři absolvovat alespoň dvanáct (!) hodin postgraduálních vzdělávacích kurzů v oblasti výživy. Možná vás překvapí, že Kalifornská lékařská společnost ostře vystoupila proti této vyhlášce, stejně jako jiné mainstreamové lékařské skupiny, např. Kalifornská akademie rodinných lékařů. Vyhláška byla upravena, z někdejších dvanácti hodin se během čtyř let stalo sedm a nakonec – nula.

Kalifornský lékařský výbor ale má jeden vzdělávací požadavek – dvanáct hodin

kurzů zaměřených na zacházení s bolestí a péči o nevyléčitelně nemocné. Tato nevyváženost mezi prevencí a pouhým zmírňováním utrpení může být metaforou moderní medicíny. (V angličtině je rčení: „An apple a day keeps doctor away.“ Jablko denně udrží lékaře z dosahu.) Doktor denně a jablka už nebudete potřebovat. ☺

V roce 1903 Thomas Alva Edison předpověděl, že „lékař budoucnosti nebude podávat lidem léky, ale bude své pacienty instruovat ohledně příčin a prevence nemocí a v tom, jak se mají starat o svoji tělesnou schránku prostřednictvím stravování.“ Je to smutné, ale stačí sledovat několik minut televizních reklam, které nabádají diváky, aby se „informovali u svého lékaře“ na tento či jiný lék, aby nám bylo jasné, že Edisonova předpověď se nenaplnila. Studie několika tisíc návštěv pacientů v lékařských ordinacích ukázala, že průměrná doba, kterou praktický lékař stráví se svým pacientem hovorem o výživě, je deset vteřin.

Ale vždyť žijeme v jednadvacátém století! Nemůžeme prostě jíst, co chceme, a když začneme mít zdravotní problémy, vzít si léky?

Takhle přemýšlí nejen příliš mnoho pacientů, ale i lékařů. Výdaje za léky na předpis dnes překonávají hranici miliardy dolarů ročně. Proč

tolik utrácíme za léky? Mnoho lidí se domnívá, že příčinu smrti máme předprogramovanu v genech. Vysoký krevní tlak v pětapadesáti, infarkt v šedesáti, možná rakovinu v sedmdesáti a tak dále... Ale u většiny hlavních příčin úmrtí věda ukazuje, že geny mají na svědomí jen 10–20 %

rizika. Například počty obětí onemocnění srdce nebo nejčastějších typů rakoviny se u obyvatel různých částí světa liší až stonásobně. Když se však lidé přestěhují z oblasti s nízkým rizikem do oblasti s vyšším rizikem, počty se srovnají s těmi, které jsou v dané oblasti běžné. Nové stravovací návyky, nové nemoci...

Takže šedesátiletý muž, který žije v San Francisku, má pětiprocentní riziko, že v příštích pěti letech utrpí infarkt. Kdyby se ale přestěhoval do Japonska a adaptoval se na místní stravu a životní styl, snížil by

si toto riziko na jedno procento. Američan japonského původu má ve čtyřiceti letech zhruba stejné riziko infarktu jako Japonec v šedesáti. Díky holdování americkému životnímu stylu je tedy jeho srdce o dvacet let starší...

Mayo Clinic odhaduje, že téměř 70 % obyvatel užívá alespoň jeden lék na předpis. Ale přesto, že více než polovina lidí je na lécích, nemluvě o stálém přísunu novějších a dražších léků na trh, nežijeme o moc déle, než ostatní. Pokud jde o očekávanou délku života, jsou Spojené státy na 27. - 28. místě ze třiceti čtyř demokratických zemí s volným trhem. Například Slovinci žijí déle než Američané. A ty roky navíc, které máme, nemusí být zrovna nabitě zdravím a energií. V roce 2011 byla publikována znepokojivá analýza v časopise Journal of Gerontology. Zijeme nyní déle než o generaci dříve? Technicky vzato ano. Ale jsou tyto roky navíc zdravé? Ne. A je to ještě horší – zdravých roků prožíváme méně, než tomu bylo v minulosti.

Mám na mysli toto. Dvacetiletý člověk mohl v roce 1998 očekávat, že bude žít ještě 58 let, zatímco stejně starý člověk se v roce 2006 může těšit na dalších 59 let. Nicméně onen dvacátník z 90. let měl vyhlídku na deset let s chronickým onemocněním, zatímco nyní už je to spíše let třináct – s onemocněním srdce, rakovinou, cukrovkou nebo mrtvicí. Vypadá to jako jeden krok vpřed, tři kroky vzad...

Výzkumníci také podotkli, že žijeme o dva funkční roky méně – to znamená, že dva roky nejsme schopni základních lidských aktivit, jako ujít čtvrt kilometru, stát nebo sedět dvě hodiny, aniž bychom si museli lehnout, nebo stát bez pomoci speciálních pomůcek. Jinými slovy: žijeme déle, ale zdraví máme horší. S takto stoupajícími počty onemocnění mohou naše děti i umírat dříve. Zvláštní zpráva publikovaná v New England Journal of Medicine nazvaná „Potenciální pokles v očekávané délce života v USA v 21. století“ dospěla k závěru, že „stálý růst délky života v moderní době může brzy skončit a dnešní mládež může v průměru žít méně zdravě a možná i kratší životy než jejich rodiče.“ ●

Studie několika tisíc návštěv pacientů v lékařských ordinacích ukázala, že průměrná doba, kterou praktický lékař stráví se svým pacientem hovorem o výživě, je deset vteřin.

Na břehu Niagary...

Kofein je nejpopulárnější stimulační nápoj na světě a je obecně nejpoužívanější látkou vytvářející závislost. Nachází se v kávě, v mnoha sycených nápojích a v řadě léků proti bolesti.

Možná si myslíte: „Ale prosím vás, kofein nemůže být tak špatný. Vždyť většími lidmi pije šálek či dva každé ráno.“ Už jste někdy vyrazili do práce bez tohoto ranního nápoje? Cítili jste se podráždění nebo vás rozbolela hlava? Když saháte po nějakém léku, abyste se cítili lépe, neříká vám to něco?

S konzumací kofeinu je to obdobné, jako kdybyste měli hypotéku na dům a vzali si ještě další hypotéku, tentokrát na dovolenou nebo na jachtu, abyste si mohli užít krásné prázdniny. Ta zkušenost je zpočátku ohromná. Problém je, že musíte utratit zdroje určené na budoucí zabezpečení, abyste si takto užili. Otočili jste hodnoty vzhůru nohama a riskujete, že ztratíte své investice, nebo dokonce zbankrotujete. Podobně má naše tělo rezervy energie pro budoucnost a pro případy nouze. Kofein utratí část této rezervní energie určené pro budoucnost. Je půjčka z vaší budoucí vitality a její utracení právě teď dobrou investicí?

Stejně jako u jiných závislostí zakládá konzumace kofeinu chemickou závislost a přispívá k nižší mozkové aktivitě. Mezi běžné následky konzumace kofeinu patří nespavost, úzkost, deprese a výkyvy nálad. Studie Michiganské státní univerzity zjistila, že krysy narozené matkám, které v těhotenství pily kofeinové nápoje, měly abnormální funkci mozkových buněk i abnormální chování.

Na Niagarských vodopádech se každých třicet vteřin žene do propasti 125 tisíc metrů krychlových vody. To je přesně tolik, kolik za den vypijí Američané kávy. V České republice vypije průměrný Čech 330 šálků kávy za rok. Za tento nápoj jsou utráceny miliony, a přitom škodí našemu tělu i zdraví.

Z knihy Johna, Millie a Wesa Youngbergových Vyhrej život! Běž vpřed. Vydal Advent-Orion.



Máme se bát vitamínů?

Je ironií, že nejrizikovější chemické látky ohrožující náš organismus nejsou chemikálie, které nás mohou kontaminovat na pracovišti, uniknout z blízké továrny nebo z otrávené studny.

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

Svůj mozek nejvíce ničíme sloučeninami, pro jejichž konzumaci se svobodně rozhodujeme.

Lidé mají obavy z toxických látek, jejichž přítomnost v životním prostředí nemohou ovlivnit, a přesto své tělo otravují toxiny úplně sami. Naši psychickou výkonnost například velmi silně ovlivňují alkohol, tabák nebo jisté druhy léčiv. Současná společnost je čím dál více závislá na lécích, z nichž mnohé negativně ovlivňují náš mozek. A optimální zdraví vašeho nervového systému je podmíněno také farmaceutiky, jež do našeho životního prostředí vstupují.

Vyhýbat se „jedům“, které si sami dávkuje

Vždy když mám veřejnou přednášku o zdravotním přínosu stravy, objeví se v publiku jedinci, kteří nejsou spokojeni. Případá jim, že jíst více ovoce, celozrnných výrobků a zeleniny nemůže stačit. Chtějí něco navíc. Nebo možná něčeho chtějí méně... ☺

Zdravé stravování vyžaduje značné úsilí, plánování a pevnou vůli, což platí zvláště tehdy, když usilujete o zvýšení podílů vegetariánské stravy. Proto jsou mezi námi lidé, kteří by chtěli stejného výsledku dosáhnout potravinovými doplňky. Nestojí o to zlepšit kvalitu

svého jídelníčku, ale své nezdravé stravovací návyky překrývají zvýšenou konzumací vitamínů a minerálů v tabletách. Svému zdraví tím neprospívají a mohou je dokonce i poškodit. To se týká také nervového systému a mozku.

Problém se týká všech druhů vitamínů. Například vitamíny řady B jsou ve vodě rozpustné a proto snadno odbouratelné. Z toho důvodu by lidé bez biochemického vzdělání mohli dospět k závěru, že se jedná o neškodné látky. To není pravda. Vysoké dávky niacinu (vitamín B₃) mohou u pacienta vyvolat dokonce delirium. Vitamín B₆ (pyridoxin) ve velkém množství poškozuje senzomotorická nervová zakončení, což povede k problémům s koordinací. Navíc blokují levodopu (L-dopa), lék používaný k léčbě Parkinsonovy choroby.

I kyselina listová, která je všeobecně považována za neškodnou, může mít v jistých situacích negativní vliv na organismus. Dávka více než 400 µg denně může zvýšit frekvenci záchvatů u pacientů s epilepsií. Taková dávka kyseliny listové také koriguje anemické příznaky způsobené nedostatkem vitamínu B₁₂, což zvyšuje pravděpodobnost, že chybějící B₁₂ nebude správně diagnostikován (to může mít škodlivý dopad na mozek a nervový systém).

Vitamíny rozpustné v tucích, jako jsou A, D, E a K, jsou pro tělo hůře odbouratelné. Proto při jejich používání může malá chyba vést k relativně velkým následkům. Například mnoho lidí mělo zdravotní problémy díky relativně malému množství vitamínu A. Denní dávka 7 500 µg vitamínu A (tedy osmkrát více než je doporučené denní množství pro dospělého muže) může způsobit řadu problémů neurologického charakteru (bolesti hlavy, únavu a problémy s tělesnou koordinací).

Zvýšené množství vitamínu A v těle způsobuje nebezpečný vzestup nitrolebního tlaku (tzv. „intrakraniální hypertenze“ či



I kyselina listová, která je všeobecně považována za neškodnou, může mít v jistých situacích negativní vliv na organismus. Dávka více než 400 µg denně může zvýšit frekvenci záchvatů u pacientů s epilepsií.

„pseudotumor cerebri“). Ten může dlouhodobě způsobit například ztrátu zraku. Možná toxicita vitamínu A roste s přibývajícím věkem. Starší organismus nedokáže efektivním způsobem odbourávat tento vitamín z krevního řečiště. Potenciálně toxické sloučeniny nazývané „estery retinolu“ zůstávají v krvi třeba déle než týden (na rozdíl od několika hodin, jak je tomu u mladších lidí). Proto by starší lidé měli být zvláště opatrní a nepřijímat více vitamínu A než je doporučené množství (900 µg pro muže, 700 µg pro ženy).

Já sám často mluvím o potřebě a důležitosti vitamínu D, protože mnozí trpíme nedostatkem tohoto nezbytného hormonu. Na druhou stranu může předávkování vitamínem D způsobit vážné problémy. Mezi

jinými se jedná o bolesti hlavy, ztrátu chuti k jídlu, zmatečnost, slabost, demenci nebo kóma. Příčinou tak rozmanitých symptomů je skutečnost, že předávkování vitamínem D způsobuje nebezpečné zvýšení hladiny vápníku a fosforu v krvi. Vitamín D přestává být nebezpečný, pokud denní dávka nepřekročí 2000 mj. Nejspolehlivější me-

thodou ověření, zda má váš organismus k dispozici ideální množství 25-OH vitamínu D, je jeho pravidelné testování.

Podobně škodlivý dokáže být ve vysokých dávkách také vitamín E (nad 800 µg denně). Jeho nadměrné množství způsobuje neuropsychiatrické problémy jako celkovou slabost, únavu, bolesti hlavy, rozmazané vidění a sexuální dysfunkce.

Mnozí lidé žijí v pocitu, že vitamín E funguje jako vynikající prevence kardiovaskulárních onemocnění. Toto přesvědčení má i svou odvrácenou stránku, jak dokládá článek publikovaný v odborném časopise *Archive of Internal Medicine* v roce 2004. Jeho autoři analyzovali výsledky mezinárodních vědeckých výzkumů z posledních čtrnácti let a identifikovali sedm studií s největší vypovídající hodnotou (týkaly se souborně 106 tis. pacientů) zkoumajících, zda má vitamín E v doplňcích opravdu pozitivní vliv na nemoci srdce a oběhového systému. Pečlivá analýza dospěla k překvapivému závěru, že vitamín E nemá žádný pozitivní vliv na srdeční práci a dokonce mírně zvyšuje riziko

mozkového krvácení a tím vážně ohrožuje lidské zdraví.

Máme se tedy bát, když ráno polykáme multivitaminovou tabletku nebo si dávatme k snídani miskou cereálií s přidanými vitamíny? Standardní multivitamíny určené k užívání jednou denně neobsahují nadměrné množství některé z obsažených látek. Jejich užívání v doporučených dávkách může problémy způsobit velmi nepravděpodobně. Nadto platí, že člověk, jehož strava je kvalitní, vlastně žádné takové přípravky užívat nemusí.

Vysoké dávky některých vitamínů mohou být prospěšné při léčbě určitých druhů onemocnění. Takové užívání vitamínů ovšem musí doporučit lékař, který dobře zváží mož-

ná rizika léčby. Jak jsme již jasně demonstrovali, může nadměrné užívání vitamínů zdravotní problémy ještě prohloubit.

Nejlepším řešením starosti o dostatečný přísun minerálů a vitamínů je jistě přechod na rostlinnou stravu obsahující dostatečné množství ovoce a zeleniny. Její pozitivita nikdy nemohou být plně nahrazena pilulkami. Odborník

na výživu z University of Michigan dr. Gilbert Omenn nedávno shrnul přínos literatury týkající se výživy a prevence nemocí: „Lidé, kteří jedí relativně velké množství zeleniny, ovoce a celozrnných potravin, snižují riziko předčasného úmrtí, zvláště pokud jde o kardiovaskulární choroby a rakovinu.“

Omenn ve svém komentáři citoval neobvyklý zdroj – časopis *Forbes*: „Berme každou novou zprávu o preventivním vlivu vitamínů s rezervou. Nakonec totiž zjistíme, že existuje 50–60 různých látek, které pozitivně ovlivňují naše zdraví, a mohli, resp. měli bychom je tedy teoreticky užívat (v doplňcích). „Je ale možné,“ říká dr. Gary Goodman z Hutchinsonova výzkumného centra, „že všechny jsou obsažené v brokolici.“ ☺

K Omennovu postoji se kloní mnozí odborníci. Výzkumy dokládají, že vitamíny a minerály v tabletách nikdy nenahradí pozitivní přínos rostlinné stravy. Místo utrácení peněz v lékárně vašemu zdraví (prokazatelně a významně) prospěje, když si denně dopřejete pořádnou porci salátu z listové zeleniny (hlávkový salát, špenátové listy atp.). ●

S ořechy proti rakovině prostaty

Rakovina prostaty je druhým nejčastějším onkologickým onemocněním v Evropě a USA. Tým vědců z harvardské univerzity publikoval zajímavou studii, ve které poukázal na pozitivní vliv konzumace lískových a vlašských ořechů ve vztahu k prodloužení života pacientů trpících rakovinou prostaty.

Pod vedením zkušeného doktora Yinga Baa byl důkladně analyzován zdravotní stav a životní styl u 6810 pacientů – včetně jejich postoje k vybranému jídelníčku. Studie, která probíhala téměř 30 let, odhalila, že muži, kteří často konzumovali ořechy, byli obecně aktivnějšími sportovci než pacienti, kteří se ořechům ve svém jídelníčku vyhýbali. Výzkumníci dále zjistili, že množství ořechů v jídelníčku nebylo rozhodujícím faktorem pro předcházení vzniku rakoviny prostaty; zajímavým zjištěním však byl pro bostonské vědce fakt, že konzumování ořechů pacienty s neinvazivní formou rakoviny prostaty, a to minimálně pětikrát týdně, oddálilo smrt a zvýšilo šanci na přežití o 34 %.

Tato studie se svými poznatky řadí k výsledkům dřívějších menších studií. Také v nich nacházeli odborníci inverzní korelací (tedy vztah nepřímé úměry) mezi spotřebou ořechů a úmrtností pacientů trpících rakovinou prostaty.

I když výsledky těchto studií poskytují cenné informace pro pacienty, onkology i výživové poradce, může být i důležité rozluštit, jakým způsobem ořechy v těle pacientů fungují. Obsahují ořechy látky, které ničí rakovinné buňky, anebo naopak přírodní látky (fytolátky) obsažené v ořechách podporují funkce imunitního systému, který se následně lépe vypořádá s nezvaným vetřelcem? Tyto otázky stojí – přinejmenším pro lékaře – za zodpověděním, než začlení ořechy jako podpůrnou složku při terapii rakoviny prostaty.

Je dobré zmínit, že zastoupení ořechů v jídelníčku se ukázalo být důležité i při jiných onemocněních než rakovině. Pravidelná konzumace ořechů (zejména vlašských ořechů a mandlí) je např. spojena se sníženým výskytem cukrovky 2. typu a kardiovaskulárních nemocí.

Martin Moravec

Čím více léků, tím více nemocí

Vědecký pokrok nelze zastavit. Moderní medicína nabízí špičkovou diagnostiku a vysoce účinné léky.

Z blogu Jana Hnízдила na Aktualne.cz.

Sobrovským nasazením bojuje s bolestmi těla, duše, s rakovinou. V uplynulých desetiletích dosáhla řady dílčích vítězství. To konečně je ale v nedohlednu. Strategie boje selhává.

Podle Mezinárodní asociace pro studium bolesti trpí v současné době chronickou kloubní bolestí asi 39 milionů Evropanů. Do roku 2020 se má jejich počet zdvojnásobit. Náklady na léčení činí každoročně 34 miliard euro. Evropané z důvodů chronické bolesti zmeškají půl miliardy pracovních dní. Léky proti bolesti přitom kralují ve statistikách těch nejprodávanějších. Jen v České republice jich je každoročně distribuováno skoro 50 milionů balení, v ceně 4,5 miliardy korun. Pět balení na jednoho občana, včetně dětí.

Čím víc analgetik, tím víc bolesti. Kde udělali soudruzi chybu? Podle biologické medicíny je bolest nemoc. Jestliže ji označíme za nemoc, je třeba proti ní bojovat léky proti ní: analgetiky, bolest potlačit. Fatální omyl. Bolest není vůbec nemoc. Je to obranný mechanismus. Tělo nemá jinou možnost, jak nám povědět, že jsme si naložili víc, než uneseme, že žijeme sobě na úkor. Zdaleka přitom nejde jen o námahu fyzickou. Hlavním motorem bolesti se stal stres. Tíží nás problémy v rodině, rozčilují politici, děsí propuštění z práce, ekonomická krize, ekologické katastrofy, válečné konflikty... Už to není k unesení. Negativní emoce vyvolávají napětí svalů, to vede k únavě a zdánlivě nevelký podnět spustí bolest. Ta zase zvyšuje napětí. Jestliže ji potlačíme prostřednictvím léků, můžeme ještě nějaký čas pokračovat v nesnesitelném způsobu života. Než se úplně zničíme.

Podle údajů Psychiatrické společnosti ČLS JEP se u nás v současné době soustavně léčí antidepresivy 650 000 pacientů. Stovky tisíc dalších je berou nahodile. Aktuální studie Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) uvádí, že v Česku

lidé zkonsumují pětkrát víc antidepresiv než v roce 2000. Zatímco tehdy bylo do lékáren distribuováno 36,58 milionu definovaných dávek, v roce 2014 to už bylo milionů 184,46. Počet návštěv psychiatra stoupl za stejné období o 66 %.

Čím víc antidepresiv, tím víc depresí. Kde udělali soudruzi chybu? Podle biologické medicíny je deprese nemoc, způsobená biochemickými poruchami činnosti mozku. Jestliže ji označíme za nemoc, je třeba proti ní bojovat léky: antidepresivy, depresi potlačit. Fatální omyl. Podle antipsychiatrů, reprezentovaných filosofem M. Foucaultem, prof. Szaszem nebo R. D. Laingem, nejsou ani ty nejtěžší psychické potíže pouhými biologickými projevy špatného fungování mozku, nýbrž „životní strategií člověka na podmínky, které nejsou k životu“. Tedy reflexí vnímavosti jedince a způsobem, jakým zpracovává, či spíše nezpracovává, psychosociální stres.

Psycholog Erich Fromm uvádí, že současný společenský systém, založený na dravosti, bezohlednosti, bezcitnosti a sebestřednosti, je systém patologický. Pokud se na něj člověk adaptuje, stává se součástí patologie – mentálně nemocní – otupí. Lidé, kteří dnes trpí depresemi a úzkostmi, tedy ještě něco cítí, ještě vzdorují, ještě nebyli úplně zlomení. Psychopati, kteří patologický společenský systém budují a rozvíjejí, současně těmto lidem organizují zdravotní péči. Posílají je k lékařům se slovy: „Vy už nemůžete, máte úzkosti, deprese, běžte k psychiatrovi, užívejte prášky.“ Ty ale lidem jen umožní, aby šlepným způsobem v šlepné společnosti ještě nějaký čas přeživali. Než se úplně zhroutlí...

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) prudce roste počet lidí nemocných rakovinou. Ročně je diagnostikováno 14 milionů nových pacientů, do dvaceti let jich má být milionů pětadvacet. Nárůst se čeká

i v Česku. Čtyři sta šedesát tisíc Čechů už rakovinu má nebo mělo. V nádorech tlustého střeva a konečniku jsme pátí na světě. „Se stále vyššími náklady na léčbu a péči o onkologické pacienty budou zápatit i ty nejbohatší země, pro ty chudší se jedná o prakticky neřešitelný problém,“ píše se ve zprávě WHO z roku 2014. Moderní medicína nasazuje do boje proti rakovině operační techniku, radioterapii, chemoterapii, biologickou léčbu. Všechno marné.

Čím víc léků, tím víc rakoviny. Kde udělali soudruzi chybu? Buněčné studie potvrzují, že rakovinné buňky nejsou tak agresivní, jak se dříve myslelo. Lidské tělo i za normálních okolností, čas od času, vyprodukuje buňku, která je nějakým způsobem atypická nebo poškozená. Pokud má člověk dobrou imunitu, tělo si s ní poradí. Pokud je ale imunita oslabená, nejčastěji životním stylem, buňka nemá protiváhu, nekontrolovatelně roste, až člověka zahubí.

Rakovina tedy není jen útokem zvenčí, ale současně zborcením organismu zevnitř. Je hluboce pravdivým a nemilosrdným zrcadlem stavu a způsobu života naší společnosti. Oznamuje nám: „Otrávil jsi vzduch, teď ho dýcháš. Otrávil jsi půdu, teď jíš potraviny, které z ní vzešly. Otrávil jsi vodu, teď ji piješ. Otrávil jsi mezilidské vztahy, teď v nich žiješ. Tak už se zastav, nebo tady končíš!“

Je skvělé, že můžeme využívat špičkovou diagnostiku a moderní léky. Ani bolest, ani depresi, ani rakovinu ale nelze porazit jen medicínským bojem. Ruku v ruce s ním musí jít uvědomění a porozumění. Změna chování od dravosti, bezohlednosti a iluze nekonečného růstu, ke spolupráci, vnitřnímu kulturnímu a sociálnímu rozvoji, k nápravě mezilidských vztahů, k ochraně životního prostředí. Bolest, deprese i rakovina jsou totiž naše nemoci, pramenící z našeho způsobu života, jsme to my samotní. ●

Bylinky proti stresu a úzkosti

Věci se někdy v životě vymykají zpod kontroly. Člověk začíná být vystresovaný. A jaký je výsledek chronického stresu?

Winston Craig, Vegetarian Nutrition

Přetrvávající únava, výpadky paměti, problémy s koncentrací a deprese. Jedinec přestává být schopen efektivně fungovat a užívat si života.

Stálý stres může vést i k hypertenzi, zvýšené hladině krevního tlaku a tuků v krvi, nespavosti, vředové chorobě a podráždění tračníku, tenzním bolestem hlavy, bolestem zad, alergiím, arytmií a zhoršené funkci imunitního systému se zvýšenou náchylností k infekcím.

Existuje řada cest, jak si úspěšně poradit se stresem. Zprv je třeba, abyste identifikovali, co vás v životě stresuje, nastavili hranice a určili si priority. Velmi důležitou roli hraje pohybový režim, čas k odpočinku, dostatek spánku a také vymezení doby ke každodenní sebereflexi.

Je zde i řada bylinek, o kterých je známo, že pomáhají k uvolnění a snížení hladiny stresu. Taková sedativa jsou v porovnání s běžnými farmaceutiky levnější a méně riskantní.

Kava kava a kozlík lékařský

Asi nejužívanější bylinkou při léčbě úzkostných stavů a stresu je kava kava (pepřovník opojný). Tato bylinka se v Evropě úspěšně užívala řadu let jako mírné sedativum, které přináší úlevu při stresu, nespavosti a nepokojí. Zprávy z poslední doby nicméně naznačily určitá rizika při dlouhodobém užívání, a to pro játra.

Kozlík je další známou bylinkou, která se užívá jako mírný uklidňující prostředek. Je schválený při léčbě neklidu a nespavosti. Nejsou známa žádná rizika jeho užívání.

Mučenka

Mučenka (*Passiflora incarnata*) je další bylinkou se sedativními účinky. Jedná se o druh révy, proslulý nádhernými květy a chutnými plody. Sbírá se v květu i s plody a používá čerstvá nebo sušená. Nejúčinněji působí listy a stonky, u květů a kořenů je sedativní účinek jen malý.

Mučenku používali američtí indiáni k jídlu i jako lék. V 19. století byly oblíbeným prostředkem proti nespavosti. Do Evropy se dostala od mexických Aztéků, kteří ji užívali jako sedativum proti nespavosti a nervozitě. Dnes se v Evropě pěstuje a užívá v přírodní bylinné léčbě (jako čaj nebo v podobě kapslí), a to zejména v kombinaci s kozlíkem a meduňkou, jejichž účinky se vzájemně doplňují. Tato bylinková směs se užívá při léčbě napětí, neklidu a podrážděnosti a poskytuje mírně sedativní účinky bez rizika vzniku závislosti.

Lahodné ovoce se symbolickým názvem

Výtažek z plodů mučenky se používá do potravin a nápojů jako ochucovadlo. Zralé plody můžeme konzumovat syrové anebo z nich vyrábět džemy, rosol či nápoje. Ovocným salátům dodávají bohatou tropickou příchutí. Z květů se dá vyrobit sirup.

Plod mučenky (známé také jako „passion fruit“) obsahuje lahodnou a šfavnatou dužinu, ve které se nalézá spousta malých černých semínek. V nedávné době bylo zjištěno, že plod mučenky je bohatým zdrojem lykopénu, prospěšného karotenoidu, který se nalézá také v rajčatech, vodním melounu, růžovém grapefruitu a papáje. Toto ovoce obsahuje fytoestrogeny, které brání vzniku novotvarů v buňkách a tak snižují riziko vzniku nádoru. Obsahuje rovněž flavonoidy a fenolické složky.

Španělští misionáři pojmenovali tuto rostlinu mučenka kvůli neobvyklé stavbě jejích fialových květů, které pro ně symbolizovaly prvky umučení Krista. Spatřovali zde mj. trnovou korunu a bič či rány na těle, tři blizny představovaly hřeby na kříži, zatímco pět korunních plátek a pět kališních lístků symbolizovalo „pravé“ učedníky (Petr a Jidáš byli považováni za zrádce).

Doporučení k užívání

Dnes se mučenka uznává jako účinný prostředek nejen při léčbě mírné nespavosti a trávicích problémů nervového původu, ale také běžných psychických poruch, mezi něž patří např. nervozita, stres, napětí, podrážděnost či úzkostné stavy. Na trhu je součástí některých léků proti poruchám spánku.

Při podávání mučenky nebyly pozorovány žádné negativní vedlejší účinky, které se typicky vyskytují při podávání běžných sedativ, tj. narušení motorických schopností či poruchy paměti. Neexistují ani žádné kontraindikace jejího použití. Typické dávkování je 1–2 gramy nejmenno nasekané bylinky. Čaj se připravuje vylouhováním čajové lžičky sušené mučenky v půl šálku vroucí vody po dobu 15 minut. Během dne se doporučuje vypít dva až tři šálky tohoto čaje. ●



Zdravý mozek na celý život

Mozek dospělého člověka má asi 100 miliard nervových buněk, neuronů. Tyto buňky se větví k dalším neuronům, celkem vytvářejí přes 100 trilionů spojení.

Don Hall, LifeLong Health

Mozek dokáže vytvářet nové mozkové buňky a nová spojení (proces učení se) po celý život – pokud je v pořádku. Zdravý mozek vyžaduje zdravý krevní oběh.

Mrtvice a Alzheimerova choroba jsou dva problémy, které mozek nejvíce poškozují. Alzheimerova choroba vede k odumírání mozkových buněk, zmenšování mozku a tvorbě plaků z abnormálního proteinu zvaného beta-amyloid. Paměťové centrum mozku, tzv. hippocampus, je částečně poškozené.

Mozková mrtvice je třetí nejčastější příčinou úmrtí. Z velké části je způsobována vysokým tlakem, ucpanými cévami a špatným krevním oběhem, kouřením, srdeční chorobou, včetně atriové fibrilace a selhání srdce.

Doporučení k prevenci mrtvice

Udržujte nízký krevní tlak, ideálně pod 120/80. Je třeba identifikovat a léčit případné problémy se srdcem, včetně atriové fibrilace. Nekuřte, omezte či vyloučte alkohol. Mějte pod kontrolou cukrovku, buďte každý den v pohybu a udržujte si přiměřenou hmotnost. Jezte více ovoce a zeleniny, omezte sůl, nasycené tuky a cholesterol.

Alzheimerova choroba (AD) je běžnou formou demence nebo ztráty mozkových funkcí, včetně ztráty paměti a dostatečně závažné ztráty intelektuálních schopností, aby to narušilo každodenní život. Má na svědomí až 80 % případů demence a není normální součástí stárnutí. Časem se postupně zhoršuje, obvykle během řady let, jde o progresivní onemocnění. Neexistuje žádná známá léčba.

Ve Spojených státech dnes trpí Alzheimerovou chorobou 5,4 milionů osob. O pacienty se stará 15 milionů lidí a toto onemocnění stojí USA ročně 215 miliard dolarů. Alzheimerova choroba je zde šestou hlavní příčinou úmrtí, její výskyt v poslední době rychle roste a začíná nabírat rozměrů epidemie.

Mezi příznaky Alzheimerovy choroby patří ztráta krátkodobé paměti, kladení věcí na špatná místa, problémy s běžnými úkony či zvládním věcí (jako je např. placení účtů).

V pozdějších stádiích se dostávají zvýšený zmatek a dezorientace v čase i prostoru (např. co se stalo včera), problémy najít správná slova, neschopnost konverzovat, opakování se, změny nálady či chování a změny osobnosti.

Jak si udržet mozek v pořádku? Existuje několik klíčových opatření. Je ale třeba začít s nimi brzy, tj. než se problémy začnou dostavovat.

Optimální jídelníček pro mozek

Mozku svědčí strava, která snižuje riziko nemoci srdce a cév, snižuje riziko cukrovky a vysokého tlaku, napomáhá dobrému zásobení mozku krví, má nízký obsah nasycených tuků a cholesterolu a je bohatá na antioxidanty.

Jedna studie sledovala 9 800 lidí po dobu čtyřiceti let. U 469 z nich se projevila Alzheimerova choroba. Ukázalo se, že osoby s vyšší hladinou cholesterolu (nad 6 mmol/L) měly

Mezi příznaky Alzheimerovy choroby patří ztráta krátkodobé paměti, kladení věcí na špatná místa, problémy s běžnými úkony či zvládním věcí (jako je např. placení účtů).

o 57 % vyšší riziko tohoto onemocnění a osoby s mírně zvýšeným cholesterolem (4–5 mmol/L) měly o 23 % vyšší riziko demence.

Jídelníček bohatý na ořechy, zelené listy, zelí a košťáloviny, rajčata a ovoce, plus ryby a drůbež namísto tmavého masa oproti stravě s hojností masa, tučných mléčných výrobků, vnitřností a másla snižoval podle

výsledků jiné studie riziko Alzheimerovy choroby o 38 %.

Osoby, které se nejvěrněji držely středomořské stravy, měly v další studii o 40 % nižší riziko AD oproti těm, které se jí držely nejméně. Středomořská strava je bohatá na ovoce, zeleninu, celé zrna, ořechy a semena, luštěniny (fazole), olivový olej, ryby (dvakrát týdně) a vlákninu. Naopak je chudá na tmavé maso, máslo a nasycené tuky, cukr a rafinované potraviny.

Držte si ideální váhu

Výsledky finské studie ukázaly, že obezita ve středním věku (definovaná jako BMI nad 30) zdvojnásobovala riziko demence později v životě. Vysoký krevní tlak a vysoký cholesterol vykazovaly podobný vliv. Lidé se všemi těmito třemi rizikovými faktory měli šestnásobné riziko rozvoje demence.

Ve studii s 5 000 účastníky se ukázalo, že ti, kteří úspěšně zhubli (nejméně 15 kg, což se jim poté podařilo udržet nejméně rok) měli dost pohybu – každý den strávili 60–75 minut rychlou chůzí. Současně konzumovali méně kalorií – asi 1 400 kalorií za den, méně se dívali na televizi, vyloučili produkty rychlého občerstvení, jedli méně sladkostí, cukru, pili méně limonád a konzumovali více ovoce a zeleniny.

Pozor na nasycené tuky

Poznatky ze studií na lidech i na zvířatech ukazují, že při stálé konzumaci potravin s vysokým obsahem nasycených tuků dochází k narušení kognitivních funkcí. To může být způsobeno inzulínovou rezistencí spojenou s jídelníčkem bohatým na nasycené tuky a následnou vysokou hladinou cukru v krvi.

Velká finská studie, trvající 21 let, ukázala, že ti, kteří jedli hodně nasycených tuků, byli vystaveni vyššímu riziku rozvoje demence. Vědci současně zjistili, že určitý ochranný účinek vykazoval mírný příjem nenasycených tuků (oleje). Riziko Alzheimerovy choroby zvyšoval vyšší příjem tmavého masa, vnitřností, tučných mléčných výrobků, másla.

Ovoce a zelenina mají ochranné účinky

Naopak jako potraviny s výjimečným ochranným účinkem se projevují některé druhy ovoce, zejména borůvky, jahody, sušené švestky, rozinky, ostružiny, maliny, švestky, pomeranče, červené hroznové víno či třešně. Mezi nejlepší druhy zeleniny patřily z tohoto pohledu kapusta, špenát, růžičková kapusta, brokolice, červená řepa, červená paprika, cibule a lilek.

Studie na starších ženách ukázala, že ty z nich, které jedly nejvíce listové zeleniny a košťálovin, byly po stránce duševního zdraví o jeden až dva roky mladší než ženy, které jedly málo těchto druhů zeleniny.

Ořechy a semena jsou dobrými zdroji esenciálních mastných kyselin, vitamínu E a antioxidantů. Omega-3 mastné kyseliny (DHA) ve studiích na zvířatech omezovaly tvorbu amyloidu, oxidativní poškození i synaptické a kognitivní škody. Předpokládá se, že jejich konzumace pomáhá oddalovat stárnutí. Jejich dobrými zdroji jsou mleté lněné semínko, vlašské ořechy, řepkový olej a produkty ze sóji (sójové mléko, boby, tofu).

Vitamín D a kognitivní funkce

Osoby s nízkými hladinami vitamínu D měly o 60 % vyšší riziko kognitivního úpadku oproti těm, které měly vysoké hladiny vitamínu D v krvi.

Toto platilo i po započtení věku, vzdělání, ročního období testování, alkoholu, kouření, BMI, depresivních stavů a narušení mobility. Data svědčí o tom, že vitamín D hraje důležitou roli při ochraně nervů a stimulaci neurogenese.

Dobré zásobení vitamínem B₁₂

Ve studii, která zahrnovala 84 seniorů starších 65 let, již prošli testováním kognitivních funkcí a byla jim měřena hladina vitamínu B₁₂ v krvi, vědci zjistili, že nízké hladiny vitamínu B₁₂ v krvi byly spojeny s narušením kognitivních funkcí.

Lidé s nejnižší hladinou vit. B₁₂ v krvi (dolní třetina) byli vystaveni šestnásobnému riziku zmenšení mozku v porovnání s těmi,

kteří měli nejvíce (horní třetina) vitamínu B₁₂ v krvi.

Cukrovka, alkohol a zdravý mozek

Početné studie uvádějí nižší kognitivní výkonnost a urychlení ztrát duševních schopností u diabetiků – v porovnání s těmi, kteří cukrovkou netrpí. Ve studii s 824 seniory měli ti z nich, kteří byli cukrovkáři, o 65 % vyšší riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou než ti, kteří měli normální hladiny krevního cukru.

Strava, která pomáhá při prevenci cukrovky, se vyazuje velkým zastoupením vlákniny a rostlinných potravin, omezením rafinovaných sacharidů (bílý chléb a bílé pečivo, bílá rýže, hranolky, limonády a cukrovinky), nízkým obsahem masa a nasycených tuků a obsahem polynenasycených tuků a ořechů.

Studie trvající třináct let ukázala, že ti, kteří často pili alkoholické nápoje, měli

měli dvojnásobné riziko onemocnění v porovnání s těmi, kteří měli dostatek pohybu. Onemocnělo 71 osob.

Studie Aerobic Research Center zahrnovala 14 811 žen a 45 078 mužů, které sledovali po dobu sedmnáct let. Čím byla lepší jejich aerobní zdatnost (měřítko fyzické kondice), tím nižší byla úmrtnost na demenci.

Pohyb stimuluje mozek zlepšením krevního oběhu, snížením rizika obezity, hypertenze, srdečního onemocnění a mozkové mrtvice, snížením rizika cukrovky a deprese a povzbuzováním růstu mozkových buněk.

Jak lidé stárnou (60+), hippocampus, tj. centrum paměti v mozku, ztrácí každý rok 1–2 procenta svého objemu, což negativně ovlivňuje paměť.

Vědci studovali 120 mužů a žen. Polovina z nich svízně chodila (40 minut třikrát týdně), druhá (kontrolní) skupina se věnovala protahování. Po roce se projevilo u kontrolní skupiny zmenšení hippocampu o 1,4 %, u chodců se naopak ukázalo zvětšení mozku o 2 % (měřeno MRI).

U těch, kteří chodili, byly změny v objemu hippocampu v přímém vztahu ke zlepšení jejich paměti. Ukázalo se tak, že zmenšování mozku je možné nejen zastavit, ale i zvrátit.

Další studie zahrnovala 926 osob ve věku 70–93 let. Všichni byli testováni na mírnou kognitivní poruchu (MCI). Osoby, které používaly počítač a pravidelně byly v pohybu, měly o 64 % nižší riziko MCI.

Mezi další faktory spojené s demencí patří deprese, stres z osamělosti, náchylnost ke stresu, malé zapojení do aktivit vyžadujících přemýšlení, do společenských aktivit a do pohybových aktivit.

Chcete-li tedy předejít demenci a Alzheimerově chorobě, praktikujte dobré duševní zdraví a zůstávejte ve svém životě mentálně, sociálně i fyzicky aktivní. Jezte více rostlinných potravin, a to zvláště takové, které jsou syté a jasně zbarvené. Omezte maso, cholesterol a nasycené tuky. Hlídejte si váhu, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Dbejte na zásobení vit. D a B₁₂.

Budte fyzicky aktivní – cílem je nejméně 30 minut aerobní aktivity denně. Omezte příjem alkoholu. ●



Pohyb stimuluje mozek zlepšením krevního oběhu, snížením rizika obezity, hypertenze, srdečního onemocnění a mozkové mrtvice, snížením rizika cukrovky a deprese a povzbuzováním růstu mozkových buněk.

(oproti těm, kteří se napili jen občas) dvojnásobné riziko mírného kognitivního poškození a demence později v životě.

Procvičujte tělo i mozek

Vědci ze Seattlu sledovali po dobu více než šesti let 1 740 zdravých lidí starších 65 let. Ti z nich, kteří byli nejméně třikrát v týdnu v pohybu, měli o 38 % nižší riziko rozvoje AD v porovnání s těmi, kteří se hýbali velmi málo.

V další studii sledovali výzkumníci po dobu čtyř let 716 starších osob. Na začátku studie netrpěl nikdo z nich Alzheimerovou chorobou. Ukázalo se, že lidé málo aktivní

Předpis na žlučníkové kameny

Pokud by existoval recept na žlučníkové kameny, byl by takovýto – hodně cholesterolu ve stravě.

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

Nezapomínejme, že se cholesterol nachází pouze v živočišných produktech. Nadměrný příjem cholesterolu je hlavní příčinou přesytení žluči a následné tvorby žlučníkových kamenů.

Žluč, která se nachází v žlučníku, sestává z různých látek, včetně solí, elektrolytů, bilirubinu (krevní pigment), tuků, odpadních produktů a cholesterolu.

Tento cholesterol pochází ze stravy, kterou konzumujeme, a také z cholesterolu, který si tělo samo vytváří. Když játra vyloučí nadbytek cholesterolu, žluč je tímto cholesterolem přesytená a začínají se tvořit krystalky, ze kterých se stanou tvrdé útvary, kterým říkáme žlučové kameny. Zvyšování množství nasycených tuků a cholesterolu ve stravě – jinými slovy množství živočišných potravin – žluč přesyťuje. Více než 90 procent diagnostikovaných žlučových kamenů tvoří cholesterolové kameny, což znamená, že 70–90 procent jejich hmotnosti tvoří cholesterol.

Dietní vláknina hraje klíčovou roli v prevenci žlučových kamenů. (Pouze rostlinné potraviny obsahují vlákninu.) Jídelníček s nízkým obsahem vlákniny má za následek to, že zbytky potravy postupují tlustým střevem pomalejším tempem. Líný pohyb obsahu střev umožňuje

větší vstřebání jednoho typu žlučové kyseliny (kyseliny deoxycholové), což zvyšuje riziko tvorby kamenů. Strava s vysokým obsahem vlákniny naopak urychluje postup obsahu střev, čímž se vstřebávání této kyseliny snižuje.

Možná bude pro vás zajímavá skutečnost, že u zvířat – na rozdíl od člověka – není známo, že by docházelo ke spontánnímu vzniku žlučových kamenů. Jedná se o důsledek faktu, že my lidé se stravujeme nepřírodně, tedy nikoliv podle svých potřeb a takovou stravou, k jejíž konzumaci jsme byli stvořeni. Běžný jídelníček západního člověka založený na konzumaci masa, mléka a mléčných výrobků, vajec a rafinovaných potravin je výstřelkem – dříve se takto stravovala pouze aristokracie, poslední století se však takto živí mnoho lidí. Není divu, že žlučníkové kameny se dnes staly zcela běžným onemocněním.

Hubnutí a žlučníkové kameny

Je paradoxní, že výsledkem snahy zlepšit si své zdraví redukční dietou, mohou být žlučníkové kameny. Během šestnácti týdnů po zahájení diety se objeví kameny asi u 10 procent osob držících dietu a během dvanácti až osmnácti měsíců u více než 30 procent těch, kteří se podrobili chirurgickému zmenšení žaludku.

Jak vede hubnutí ke žlučníkovým kamenům? Když tělo začne ztrácet kila, cholesterol uskladněný v tukových zásobách se dostává ve značném množství do krevního oběhu a poté je vyloučen do žluče. V důsledku je žluč přesytená cholesterolem, což je hlavní příčina vzniku žlučových kamenů.

Během snahy zhubnout se žlučníkové kameny spíše objeví za následujících podmínek:

- Jedinec, který se snaží zhubnout, trpí obezitou.
- Dojde k celkové ztrátě váhy, která je větší než 24 procent původní tělesné hmotnosti.
- Rychlost hubnutí převyšuje 1,5 kilogramu za týden.
- Jídelníček hubnoucího obsahuje velmi málo kalorií a málo tuku.
- Hubnoucí měl na začátku vysokou hladinu triglyceridů v krvi.

I z tohoto důvodu tedy nelze doporučovat redukční kúry. Jedinou cestou k bezpečnému a trvalému zhubnutí je přechod na zdravou stravu s vysokým obsahem vlákniny a nízkým (nebo nulovým) obsahem živočišných výrobků. Takové hubnutí riziko vzniku žlučových kamenů nezvyšuje. ●



Pijte vodu, nepijte rum!

Tak jsem si ji postavila před sebe, abych na ni nezapomínala. Málo totiž piju.

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

Sebekriticky dodávám, že někdy prostě zapomenu a vzpomenu si až večer, že kromě snídaňového šálku jsem už nic nepila. A to je špatně.

Tělo je tvořeno ze tří čtvrtin vodou.

V každé továrně je voda potřeba, i v každé kuchyni – no a tělo je taky taková továrna nebo kuchyně. V Institutu životního stylu nám uvedli třetinu průměr: nádoby taky nemyjete v hrnečku vody, ale pěkně si napustíte plný dřez. Možná máte i myčku, ale bez vody by vám ani ona nebyla nic platná. Holt se musíme smířit s tím, že tělo vodu potřebuje.

Není ovšem voda jako voda. Reklama tvrdí, že potřebujeme minerálky. Je to trochu jinak – potřebujeme minerály, ale v takové podobě, kterou tělo může přijmout. Když do sebe budeme lít v jednom kuse jen tu jednu minerální vodu, budeme jako průtokový ohříváč. Z těch minerálů moc mít nebudeme. Ten ohříváč se ale možná jednou zanele usazeninami. Nám to hrozí taky.

Je třeba tekutiny střídat! Nejlepší je pramenitá voda, pochopitelně, ale kde ji vzít? Některé obce už si vzaly patronát nad studánkami. Bylo by dobré inspirovat se třeba na internetu, kde lze dohledat studánky s pitnou, kontrolovanou vodou.

Voda z vodovodu je levnější než voda balená. Bývá však chemicky upravená. Voda balená zas prý bývá ozářená, aby se nekazila...

Každá voda má tedy své klady a zápory, takže to střídejme. Já osobně mám nejradši vodu chutnou – ne oslazenou umělými sladidly nebo cukrem a ochucenou umělými příchutěmi. Vodu chutnou, ale

přírodní – třeba z melounu nebo z okurek nebo z dýně nebo z cukety. Proti takové vodě tělo nic nenamítá – není ani ozářená ani kontaminovaná. Tak si dejme od všeho trošku. Všechno nám škodí, když je toho příliš.

Voda, zdá se, může leccos nahradit. Ale nic nenahrazuje vodu – vůbec nic. Dokonce ani ovocné šťávy. Každý druh tekutiny má svůj vlastní program. Tělo je zvyklé na tekutinu, která žádný program nemá.

Když člověku chybí voda, může být podrážděný. Podle dr. Batmanhelighdji může voda působit jako lék proti bolesti. Dle názoru tohoto lékaře většina léků zakrývá příznaky dehydratace v lidském těle.

Voda je pro hladké fungování lidského těla nezbytná. Neměli bychom čekat, až dostaneme žízeň. U mnoha lidí není pocit žízně dobrým indikátorem potřeby se napít – žízeň jednoduše nemají... A u jiných zase platí, že hlad je převlečená žízeň. ☺ Pokud nedovolíme, aby benzinová nádrž našeho automobilu vyschla, proč bychom měli dovolit, aby naše tělo dostalo žízeň, než si ve stánku u silnice koupíme nějakou vodu?

Když pijeme dostatečné množství vody tak, že je moč bezbarvá, je to dobré znamení. Když moč zežloutne, znamená to, že se tělo začíná dehydratovat, a když zoranžoví, pak je tělo skutečně dehydratováno a některé části těla touto dehydratací trpí.

Nic nenahradí vodu, ale některé nadnárodní řetězce zkoušejí kampaně, aby lidem místo vody vnutili nezdravé nápoje... Pokud vás v restauraci nutí, abyste místo vody pili nápoje, které vám poškozují zdraví, doporučuji „změnit lokál“. ●

Ořechy jsou však o mnoho více. Jsou výbornou a kvalitní potravinou, zdrojem bílkovin a jiných důležitých látek. Vezměme si tedy louskáček, pustíme si Čajkovského a podívejme se na ořechy podrobněji.

Definice ořechů zní: je to každý plod anebo ovoce s jedlým olejnatým jádrem a tvrdou skořápkou. Víme, že před importem koření, obilnin a luštěnin byly některé jejich druhy omezené jen na určité oblasti Země. S ořechy tomu tak není. Vypadá to, že stromy známých ořechů byly rozšířené po celé Zemi ještě před jejím rozdělením na kontinenty před tisíci let.

Ořechy jsou charakteristické svým velkým obsahem kvalitních bílkovin (ve kterých není

(jedna dávka činila 30 gramů) mají o 27 procent nižší riziko vzniku cukrovky 2. typu – ořechy působí tedy rovněž antidiabetickým účinkem.

Ořechy dále podporují činnost a výkonnost nervového a imunitního systému a podporují tvorbu krve. Ambulance klinické výživy (AKV) využívá ořechy u svých pacientů a klientů i při hubnutí.

Skladování a tepelná úprava

Vysoký obsah tuků způsobuje, že ořechy podléhají oxidativním procesům, které jsou příčinou zhořknutí. Oxidace je vyvolána světlem, vzduchem či stykem s kovy, proto je nejlepší skladovat ořechy ve skořápce na chladném, tmavém a suchém místě ve

Tři oříšky pro Popelku

Většina lidí si myslí, že ořechy jsou jenom na zajedení piva a vína anebo na louskání mezi vydatnými vánočními pokrmy.

Igor Bukovský,
Ambulance klinické výživy

dostatek esenciální aminokyseliny lysinu), nenasycených mastných kyselin, a to zejména mononenasyčené kyseliny olejové, vitamínů řady B (včetně kyseliny listové), vitamínu E (zejména v účinné podobě gama-tokoferolu), minerálů a stopových prvků (draslíku, hořčíku, manganu, mědi, selenu, zinku) a fytolátů (např. kyseliny elagové, různých flavonoidů apod.).

Ořechy se částečně podobají svým obsahem látek obilovinám, ale obsahují velmi málo škrobu. Výjimkou jsou žalud a kaštan, které přirozeně obsahují velmi mnoho škrobovin a po řadu staletí jsou používány v chudobných oblastech Země jako náhrada obilovin. Tamní obyvatelé je melou na mouku, krupici anebo vločky a potom z nich pečou chléb.

Ořechy a zdraví

Ořechy mají na lidské zdraví celou škálu pozitivních účinků. K těm nejvýznamnějším patří:

Antisklerotický účinek – ořechy snižují hladinu celkového a „špatného“ LDL cholesterolu, bez negativního vlivu na „dobrý“ HDL cholesterol, ale mají také protirakovinný a antioxidační účinek.

Studie z Harvardské univerzity prokázala, že ženy konzumující pětkrát týdně ořechy

skleněném nebo plastickém obalu. Nejcitlivější jsou arašidy, pekany a vlašské ořechy. Nejdolnější jsou mandle a kešu ořechy. Vyloupané ořechy jsou schopné vázat na sebe cizí pachy, proto např. při uskladnění v chladničce je třeba je držet dobře uzavřené.

Ořechy se často praží, přičemž jsou vystavené teplotám vyšším než 145 °C. Pražené ořechy mají nižší biologickou hodnotu než syrové. (Mělo-li by se to vyjádřit číselně, pak asi čtyřikrát.) Pražením se ničí vitamín B₁ (tiamin), poškozují se bílkoviny, tuky apod. Pražení, které využívá reakci zhnědnutí, není jen záležitostí gurmětů. Pražení stabilizuje mastné kyseliny a tím brání rychlému zhořknutí ořechů. Pražení v tuku však zvyšuje obsah tuků (z toho důvodu je lepší pražit ořechy na sucho). Když se takové v tuku pražené ořechy nakonec posolí, vznikne z původně zdravých ořechů masná a slaná „srdcervoucí“ potravina.

Můj tip: Loupané vlašské ořechy, které koupím před vánočními a větším množstvím, uskladním v mrazáku v papírových sáčcích vložených do volně uzavřené igelitové tašky. V chladničce mám skleněnou dózu se vzduchotěsným víkem, do které překládám ořechy z mrazničky na denní používání. ●

Připravte si domácí marmeládu

Neexistuje žádný univerzální recept na nejlepší marmeládu.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Moderní trendy ale velí: vyhýbejte se chemii, uberte cukru a nevařte dlouho, abyste měli ve skleničce marmeládu, která bude šťavnatá, bude chutnat po ovoci a nebude přeslazená. Jak tedy na to?

Čistota je základ

Samozřejmostí musí při zavařování být naprostá čistota nádobí, pomůcek i ovoce (nebo zeleniny) samotného. Žádné olizování lžiček při ochutnávání a při plnění do sklenic nebo utírání závitů sklenice špinavým hadříkem. A používejte jen ovoce a zeleninu bez náznaků hniloby, plísně a ideálně v i bez velkých otlaků. To všechno jsou potenciální zdroje, které by mohly vaše úsilí ve sklenicích rychle znehodnotit. A pamatujte, i malé očko plísně na povrchu znamená, že plíseň je již v celé marmeládě.

Ovoce nevařte

A teď už k samotným marmeládám a džemům. Tradiční recepty většinou velí ovoce s cukrem a želírovací složkou povařit, tím ale v ovoci přijdete o spoustu zdraví prospěšných látek a ovoce déle vařené s cukrem zpravidla změní chuť. „Ideální postup je ten, že ovoce očistíte, nakrájíte a procukrujete den předem, aby pustilo co nejvíce šťávy. Alespoň po dvanácti hodinách pak šťávu s rozpuštěným cukrem zcedíte a svařte na hustý sirup. Poté teprve přidejte ovoce do sirupu a už jen krátce poduste. Ovoce si tím spíše zachová svou přirozenou chuť,“ radí Vendula Svobodová z organizace Sklizeno.

Uberte cukru

Klasické recepty na marmelády diktují většinou kilo cukru na kilo ovoce, u kyselých i více. Rada pro moderní zavařování zní: univerzální poměr neexistuje. Ochutnávejte, a když vám bude chutnat, tak je tam cukru tak akorát. ☺ Cukr je pro marmelády přirozený konzervant, takže kdybyste chtěli zkusit

zavařovat úplně bez cukru (jde to), myslete na to, že je třeba přidat jiný konzervant (např. stévíi).

Používejte jen kvalitní pektin

Víte, že nemusíte používat při zavařování želírovací cukr? Ten obsahuje většinou naprosto zbytečně ztužené tuky a poměrně dost „éček“, která přece v domácích výrobcích z opravdového ovoce nechcete. 100% přírodní náhradou je citrusový pektin, prášek vyrobený z citrusů, který klasické Gelfixy a podobné strčí hravě do kapsy. Stačí ho smíchat s trochou cukru a rychle vmíchat do ovoce už podušeného se sirupem. Marmeláda nebo džem zaručeně ztuhne a vyhnuli jste se veškeré chemii. Navíc citrusový pektin nijak nechutná a nemění chuť ovoce.

Pravidlem je, že čím je ovoce kyselější, tím víc obsahuje pektinu a vy ho můžete přidat méně. Jahody ho mají třeba jen velmi málo a přidáváte pektinu více, angrešt nebo rybíz ho naopak skoro nepotřebují.

Nevařte dlouho a plňte rychle

Po rozmíchání pektinu naplňte směsí čerstvě vymyté ještě horké sklenice a zavřete víčkem. Otočte je dnem vzhůru, dokud jsou horké a nechte takto zchladnout. Ve sklenici se při chladnutí vytvoří podtlak, který pevně přitáhne víčko a uzavře tak vzduchotěsně nádobu. K tomu horká směs víčko sama o sobě teplem částečně vydezinfikuje, pokud by tam přeci jen nějaké nečistoty před plněním zůstaly.

Zda marmeládu zavaříte, už je na vás. Zavaření je další pojistkou proti plesnivění, ale marmeládu vystavíte znovu vysoké teplotě. Zavařit ale určitě musíte vždy kompoty a marmeládu, kterou dáváte do sklenic s patentním uzávěrem a gumičkou. ●



Prvorození, prosím, vstaňte!

Na to, abyste v tomto světě poznali prvorozené, nepotřebujete doktorát z psychologie.

Z knihy Kevina Lemana Prvorozený: Výhoda, či handicap? Vydal Návrat domů.

Prvorozeným je od přírody dáno, aby uváděli věci do pohybu. Jsou to vůdčové. Dokáží téměř cokoliv. Pomyslete na starostu města, předsedu školní rady, ředitele firmy, v níž pracujete. Je velice pravděpodobné, že všichni tito lidé jsou prvorození. Pokud právě sedíte ve vlaku, v autobuse nebo v metru, a čtete tento článek, je pravděpodobné, že člověk, který vedle vás luští křížovku či sudoku, je prvorozený.

Zdá se, že některá povolání přímo přitahují prvorozené. Kupříkladu ve městě, kde bydlíme, je skupina dvanácti anesteziologů. Devět z nich jsou prvorození a zbylí tři jsou jedináčci, což jsou – emocionálně vzato – bratřenci prvorozených. Myslíte, že je to náhoda? Nebo prvorozené jaksi přitahuje přesnost, která je nezbytná pro výkon tohoto povolání? Neil Armstrong, první muž na Měsíci, byl prvorozený (nejstarší ze tří dětí). Všichni astronauti z Mercury 7 byli prvorození. Z 23 prvních astronautů, kteří letěli do vesmíru, bylo 21 prvorozených. Zbylí dva byli jedináčci. Prostřední či nejmladší dítě se mezi nimi nevykytovalo.

I většina prezidentů Spojených států byli prvorození. Frank Sulloway, vynikající badatel z Massachusetts Institute of Technology, napsal knihu, v níž tvrdí, že prvorození bývají svědomitější, konzervativnější, odpovědnější, pořádnější a více orientovaní na úspěch než ti, kdo se narodili jako druhí či další.

Musí-li se prvorození vyrovnávat s kritickým rodičem, snaží se buď zalíbit druhým (dělají pak to, co si přejí ostatní, aniž by pamatovali na sebe), nebo mají sklon k panovačnosti („tady velím já a proto bude po mém – jen tak je to totiž správně“).

(Ti bývají odvážnější a jsou ochotni riskovat a nabourávat obecně přijímané myšlenky a teorie.) Prvorození hájí status quo a jsou přitom velice asertivní. Proto není divu, že ve vedoucích pozicích je tolik prvorozených.

Vrozená schopnost vést prvorozeným dobře slouží. Nicméně někdy je dohání k šlenství. Proč to říkáme? Cožpak prvorozenému vadí, že je vedoucí? Ne. Vedoucí nevidí skutečnost, že si nikdo nevšimne toho, co je třeba udělat, dokud na to ona neupozorní. Na to byla zvyklá od nejtělejšího dětství. Nesmírně ji však vytáčí skutečnost, že i když pojmenovala problém a jasně řekla, co je třeba udělat, ostatní dál jen civí a krčí rameny.

Ti, kdo nejsou prvorození, jako by svým postojem říkali: „Jistě, máš pravdu. Něco by se s tím mělo udělat. To mě zajímá, kdo se do toho pustí.“

Prvorozená si někdy říká: „Tentokrát to nebudu dělat já. Už je načase, aby se zapojil někdo jiný.“ Termín se ale blíží a nikdo se do toho nepustil. Všem ostatním je to

jedno – nikoliv však prvorozené, neboť ta je orientovaná na úkoly a navíc perfekcionistka. Nakonec znechuceně řekne: „No dobrá, tak to tedy udělám.“ A udělá to. A udělá to velmi dobře.

Pak jde domů. Vidí, co vše je třeba doma udělat, a má pocit, že se na ni všechno valí. Říká si: Já to dělat nebudu. Ano, vidím, že je třeba vynést smetí – já ho ale vynášet nebudu. Ať to tentokrát udělá někdo jiný.

Tři dny chodí po bytě a opakuje si: Já ho vynášet nebudu. Není to sice těžká práce, ale jde přece o princip. Brzy přetékají všechny koše v domácnosti a v kuchyni stojí tři velké páchnoucí pytle plné odpadků. Zdá se, že nikomu v rodině to nevadí, ale jí to opravdu, ale opravdu vadí. Bojuje sama se sebou a nechce to vzdát... bojuje a bojuje a bojuje... a nakonec to vzdá. Už to prostě nevydržím. Dobrá, vzdávám se..., vynesu smetí.

Nutil ji někdo, aby to smetí vynášela? Ani v nejmenším. (Členové rodiny, kteří se nenarodili jako první, možná skutečnost, že v kuchyni je smetí, ani nezaregistrovali.) Veškerý tlak pocházel zevnitř; byl dán sklonem k perfekcionismu, který je vlastní prvorozeným. Jako by slyšela svého otce: „Viktorie, jak jsi tam mohla nechat takový svinčik?“ Tato slova jí v hlavě zněla tak dlouho, až prostě musela udělat něco se svinčíkem ve vlastní kuchyni.

Prvorození, vůdčové smečky, jsou skutečně v něčem jedineční. Ale proč jsou takoví?

Zamyslete se nad vlastní rodinou – nad svými bratry a sestrami. Cožpak neplatí, že prvorození a druhorození se od sebe liší jako den a noc? A pokud jste rodiče, cožpak neplatí, že pokud se váš prvorozený vydá na východ, druhorozený pojede na západ? Tyto rozdíly lze vysvětlit pořadím narození.



Čtete-li tento článek, je to pravděpodobně proto, že jste prvorozený nebo nějakého prvorozeného znáte (a on vás dohání k šílenství). Prvorození dokáží někam vletět jako vichřice a změnit toho více, než se zdá lidsky možné, protože jsou nároční a přesní. Pokud ale ztratí vyváženost, stávají se z nich štvanci. Jsou přehnaně perfekcionistaři a kritičtí.

Představte si skupinu prvorozených, která by se rozhodla vytapat vaši kuchyň. Do třiceti minut by tekla krev, protože každý by chtěl velet. Proto jsou tak důležité nejmladší děti, jako jsem já. ☺ Pokud je nevyvažují druzí v pořadí a poslední, prvorození se do úkolu příliš zakousnou a chtějí ho udělat „správně“ (přeloženo „po svém“), a o vztah přijdou. Pak otráví život sobě i ostatním. Například moje žena je prvorozená. Když čekáme v sobotu návštěvu, začne připravovat jídlo již ve čtvrtek. ☺

„Pro prvorozeného je klíčovým faktorem vyváženost,“ říká Laura Carterová, zakladatelka Společenské klubu prvorozených dívek. „Mají-li si prvorození odpočinout, potřebují k tomu svolení. Máme neustále problémy s rozvrhem, se stresem a s prioritami. Máme totiž sklon brát si toho moc – více, než nač stačíme.“

Prvorození bývají přehnaně citliví a hodně si všímají kritiky. Pokud s něčím prvorození zápasí, pak jsou to vlastní vady. Měli jste kritického rodiče? Máte nyní problém s vlastním perfekcionismem? Máte sklon všimati si, kde druzí udělali chybu? Tento jediný faktor je velmi důležitý pro úspěch či neúspěch prvorozeného. Musí-li se prvorození vyrovnávat s kritickým rodičem, snaží se buď zalíbit druhým (dělají pak to, co si přejí ostatní, aniž by pamatovali na sebe), nebo mají sklon k panovačnosti („tady velím já a proto bude po mém – jen tak je to totiž správně“).

Jakmile pochopíte svou osobnost prvorozeného – proč jste takoví, jací jste, a jaké faktory k tomu přispěly – můžete se zdravou sebevěrou postupovat kupředu. Schopnosti prvorozeného pak můžete plně využít v rodině, ve škole, v práci i vztazích.

Čím to je, že máte sklon vzít si někoho, kdo není prvorozený, ale přátele máte především mezi prvorozenými? Jak můžete motivovat děti, aby se jim dařilo ve škole, aniž byste je frustrovali a aniž byste se vyčerpávali v bojích o domácí úkoly? Proč nikomu jinému než vám nevdá, jak lednička v práci páchne?

Jako prvorození trávíte mnoho času snahou naplnit očekávání druhých. O čem ale sníte vy sami? Co chcete dělat a čím chcete být? Jak vám k tomu mohou vlastnosti prvorozeného pomoci?

O tom všem – a mnohé více – se dočtete v knize Kevina Lemana Prvorozený: Výhoda či handicap. ●

Tekutá láska

Svět, jak jej popisuje sociolog Zygmunt Bauman, je tekutý. Neustále se proměňuje a nabízí nekončící řadu nových situací a možností.

Dominika Grohmann, Sedmá generace

Dalo by se říct, že Hérakleiova nestálá řeka, do které nelze vstoupit dvakrát, dnes teče daleko rychleji. Také vztahy, které lidé v tomto světě navazují, jsou tekuté. Jak vypadají a proč vznikají, se dočtete v autorově knize Tekutá láska.

Dnešního člověka charakterizuje nevázanost. Trvalé závazky bez otevřených zadních vrátek jsou považovány za ohrožení. Podle Baumana nám chybí odvaha a chuť trvalé, tedy i složité, nejisté a riskantní vztahy vytvářet. Proč? Protože ten druhý může stejně jako my kdykoli vztah ukončit, což by nás mohlo zranit. A navíc, všechny vztahy, do kterých se pouštíme, zejména vztahy typu „dokud nás smrt nerozdělí“, nám uzavírají možnosti dalších romantických vztahů – a co kdyby byly lepší?

Člověk proto usiluje o vztah a zůstává v něm jen do té doby, dokud nevyčpí, a hned poté hledá nový. Nesnaží se o dosažení vysokých ideálů, ale raději si stáhne standardy co nejnižší. Vše pak zapadá do konzumního životního stylu. Konzumerismus totiž neznamená hromadění zboží, ale jeho použití a rychlé zahození, aby se udělalo místo pro zboží (anebo vztahy) nové, protože to budoucí je vždy (potenciálně) lepší. „Zklameli vás kvalita, hledáte záchranu v kvantitě. Nedostává-li se vám trvání, může vás spasit rychlost změny.“ A nejen v obchodech, ale nyní i ve vztazích se nabízí možnost „vrácení bez udání důvodu do čtrnácti dnů“.

Autor nás však nenechá klidně spát, když píše, že ani díky možnosti rychle a snadno ukončit vztah naše rizika a úzkost rozhodně nezmizí. Podobně je tomu ve vztazích mezi lidmi obývajícími stejné město. Globální elita



se často uzavírá do kondominií, aby se nemusela konfrontovat s jinakostí, třeba těch sociálně slabších. Ovšem pokud se izolujeme a nepřicházíme s ostatními do styku, je pro nás každé další setkání obtížnější a bludný kruh se roztáčí.

Zygmunt Bauman nabízí – místy lehce ironicky – svěží sociologický pohled na proměnu lidských vztahů, a nejen těch intimních.

Zajímá-li vás, jaké „partnerské“ rady udílí víkendová příloha britského Guardianu, jak nákupy, mobilní telefony či moderní město ovlivňují současné vztahy, kdo jsou to mingles nebo jaký je rozdíl mezi mixofobií a xenofobií, rozhodně neváhejte po Tekuté lásce sáhnout. ●

Od L'Oréal po Amway

Mikroplasty možná znáte v podobě barevných kuliček, na které můžete narazit ve sprchovém gelu nebo v peelingovém krému na obličej.

Taehyun Park, Greenpeace

V poslední době se tyto kuličky dostávají do povědomí kvůli problémům, které páchají v našem ekosystému a také v podmořském světě.

Tyto drobné kousky umělé hmoty se přidávají do běžných kosmetických přípravků jako exfoliační prostředek, který odstraňuje z povrchu pokožky odumřelé buňky, nebo také kvůli barvě a textuře. Kuličky jsou dostatečně malé na to, aby se mohly dostat do odtokového otvoru a přes vodní filtrační systém rovnou do našich řek, jezer a oceánů.

Jenom jediná tuba čistícího prostředku na obličej může obsahovat až 360 tisíc malých plastových kuliček. To znamená, že nevědomky uvolňujeme tisíce plastových kousků do našeho životního prostředí jen při mytí obličeje nebo čištění zubů. Malé plastové kousky se pak dostávají do trávicího traktu mořských ptáků a do potravinového řetězce dalších živočichů. Mohou na sebe navíc vázat toxické chemikálie, které se pak dostávají do těl podmořských organismů.

Po zjištění, že 170 druhů mořských živočichů obsahuje odpady z mikroplastů, se organizace Greenpeace rozhodla otestovat největší značky z odvětví kosmetiky a osobní hygieny. Jak to dopadlo? Přestože většina z firem tvrdí, že má problém s plastovým znečišťováním pod kontrolou, ani jedné se nepodařilo splnit všechny požadavky Greenpeace – což znamená, že naše vodní zdroje mohou být i nadále vystaveny nebezpečí.

Dokonce i nejlépe hodnocené značky, jako je Beiersdorf, která údajně splnila všechny své závazky a přidala se k zákazku těchto mikrokuliček, zatím podnikla kroky

pouze k odstranění jednoho typu plastového polyethylenu ze svých produktů, což nijak neomezuje další znečišťující plasty.

Škodlivé účinky mikroplastů jsou už dob-



Tyto drobné kousky umělé hmoty se přidávají do běžných kosmetických přípravků jako exfoliační prostředek, který odstraňuje z povrchu pokožky odumřelé buňky. Kuličky jsou dostatečně malé na to, aby se mohly dostat do odtokového otvoru a přes vodní filtrační systém rovnou do našich řek, jezer a oceánů.

ře známé, o jejich negativních vlastnostech máme stále více a více důkazů. Mnohé světové značky slíbily, že se mikroplastů zbaví, pro zákazníky však stále není jednoduché se jim vyhnout.

Za prvé, zatímco některé společnosti hrdě nabízejí přítomnost mikroplastů, které „leští kůži“, ve svých produktových popisích, jiné obsahují kuličky jen stěží viditelné pouhým okem a uvedené v seznamu složek jen jako polyethylen, polypropylen nebo polystyren.

Za druhé, mnoho značek slíbilo udělat správnou věc a korálky zakázat, ale každá značka má svou vlastní definici, jak si mikroplast představuje. Tyto definice se mohou lišit funkcí výrobku, rolí mikroplastů a dokonce i tvarem. Kvůli tomu mohou firmy dále používat některé mikroplasty, zatímco jiné si samy zakázaly.

Takže, jak dostaneme tyto otravné plastové kuličky z našich výrobků a z našich oceánů? Řešení je jednoduché. Naše vlády by měly zasáhnout a prosadit úplný zákaz prodeje a výroby všech pevných složek mikroplastových přísad ve všech výrobcích pro osobní péči.

Dobrou zprávou je, že takové regulace se již objevují. Spojené státy oznámily zákaz mikroplastů letos v lednu a o zákazu se jedná i v Evropské unii, zatímco kampaně proti plastům tlačí na výrobce a distributory kosmetiky.

Do té doby můžete rozhodovat vaší peněženkou a volit značky, které nezpůsobují toto nesmyslné znečišťování. Podívejte se na mezinárodní průvodce Good Scrub Guide od organizace Flora & Fauna International, stáhněte si aplikaci Beat the Microbead a pošlete jasnou zprávu výrobcům, že mikroplasty nechcete a nepotřebujete. ●

Přírodní barvení vlasů

Běžné oxidační barvy odebírají z vlasu váš pigment a nahrazují ho syntetickým, často získávaným z ropy. Pokud si barvíte vlasy do teplejších odstínů a nehodláte zesvětlovat, vyberte si nějakou rostlinnou barvu, která je k vašim vlasům zcela šetrná a ještě je vyživí.

Na českém trhu najdete asi pět značek, které se pyšní přívlástkem přírodní barvy na vlasy. Nemají většinou žádnou certifikaci, protože obsahují některé chemické látky. Důležitá je ovšem absence těch nejtoxičtějších látek a co nejvyšší obsah organických a pečujících složek. Těmito přírodními barvami na vlasy dosáhnete celkem bez problémů i blond odstínů. Všechny tyto barvy jsou ve větší či menší míře bez škodlivin, především ale neobsahují amoniak, čili při nanášení nečpí.

Italské barvy na olejové bázi Color Erbe bez čpavku, nanoxynolu a resorcinu stojí okolo 250 Kč, v podobné kvalitě a cenové relaci, ale už ne na olejové bázi jsou domácí barvy Naturtint, Hairwonder a HennaPlus. Mezistupněm mezi přírodní permanentní barvou a čistě rostlinnou práškovou barvou jsou přelivy, neboli dočasné a vymývající se krémové barvy, které v Čechách najdete u značek Henné Color a HennaPlus. Naprosto nejšetrnější variantou jsou pak rostlinné práškové barvy a hena. Kvalitní rostlinné práškové barvy najdete v Čechách u značek Khadi, Logona, Lush, Henné Color, Henna-Plus a Sante.

U práškových rostlinných barev je důležité vědět, jakým způsobem se zachovávají na vašich vlasech. Předně nezakryjí šediny, spíše je přirozeně překrývají. Pokud šediny chcete zakrýt, musíte vlas předpigmentovat třeba tmavě hnědou a pak následně použít vaši zvolenou barvu. Rostlinné barvy se do vlasu nevpíjejí, nijak ho nenarušují, fungují tak, že ho obalují. Zpočátku jsou nutné třeba i tři aplikace, aby rostlinné barvivo obalilo vlas dostatečně. Můžete je v zásadě použít i na chemicky barvené vlasy, ale bezpodmínečně musíte barvu zkusit na jednom skrytém prameni, abyste zjistili reakci – se zesvětlenými vlasy totiž nemusí být nejlepší.

Andrea M. Vémolová, www.bioinfo.cz

Máte doma gekona?

Gekoni mají neuvěřitelnou schopnost udržet se na hladkém povrchu – dokáží dokonce běžet s hlavou dolů po vyleštěném skle.

Jonathan Sarfati, Creation Ministries Int.

Asi před deseti lety se podařilo ukázat, že nožky gekonů disponují mikroskopickými chloupky, které využívají atomové přitažlivosti – a později byl objeven stejný princip i u pavouků. Přitažlivá síla je na krátkou vzdálenost tak silná, že i nepatrná kontaktní plocha dokáže udržet váhu celého stvoření.

Nejenom, že je tato „lepivost“ vysoce účinná, ale kontaktní plocha chodidla se dokáže i sama čistit. Gekoni tak nemusí řešit problém běžné lepicí pásky, na níž se lepí prach a která časem ztrácí svoji účinnost. Vědci se pokusili napodobit mikroskopickou skladbu nožky gekona jemně strukturovanou lepicí páskou. Páska byla silně lepivá – kontaktní plocha pouhého 0,5 cm² na skle dokázala unést zátěž více než 100 gramů – a také samočistící. Použit pro nalepení a odtrhnutí se však dala jenom několikrát, poté byla její jemná struktura zničena.

Má-li gekon běžet po nějakém povrchu, musí disponovat dobrým způsobem, jak se „přilepovat“ i „odlepovat“. Nový výzkum na Oregon State University odhalil tajemství, které to vysvětluje. Ukázalo se, že na rozdíl

od imitační lepicí pásky dokáže živý gekon měnit úhel chloupků. A vzhledem k tomu, že chloupky jsou zakřivené, disponují tak (podobně jako pružina) značnou energií, kterou může ještěerka použít k rychlému odlepení od povrchu.

Tamní výzkumný pracovník a profesor mechanického inženýrství Alex Greaney k tomu uvedl: „Je neuvěřitelné, jak vyvážený a jemně vyladěný celý tento systém je.“ A v jedné z vědeckých zpráv zaznělo: „Vzhledem k tomu, že budoucnost ‚gekonní technologie‘ vypadá dobře, možná je čas poděkovat na tom místě, kde se to patří.“ Vědci pak citovali Kellara Autumna, objevitele vdW mechanismů a profesora biomechaniky na Lewis and Clark College v oregonském Portlandu, který řekl: „Adhezivní nanostruktury jsou tak neobvyklým způsobem, jak se mohou věci k sobě přichytit, že si nemyslím, že by na to inženýři přišli, kdyby se nemohli poučit od gekonů.“

Ano, je to tak, měli bychom vzdát hold, nikoliv však gekonům, kteří nemají na stavbě svých nohou žádnou zásluhu, ale Tomu, kdo šestého dne stvořitelského týdne stvořil jak je, tak jejich neuvěřitelná chodidla. ☺





A co když je to pravda?

Je zajímavé, že nikdy v historii lidstva se netisklo tolik nových Biblí jako dnes.

Z brožurky Vlastíka Fürsta A co když je to pravda. Vydal Advent-Orion.

Přesto dnes Bibli čte daleko méně lidí než dříve. Proč? Může za to všeobecný názor naší společnosti na tuto knihu. Už ve škole jsem slyšel, že Bible jsou pohádky pro méně inteligentní a zaostalé lidi, kteří jsou ochotni věřit takovým nesmyslům. A kdo z nás by chtěl být pokládán za méně inteligentního nebo zaostalého?

V době mého dospívání jsme bydleli v Gottwaldově, dnešním Zlíně. Na stěně našeho obýváku tehdy jako dekorace visely housle. Jednou v pátek, když jsem na nich v rámci pravidelného týdenního úklidu utíral prach, mne zaujal nápis, který jsem uviděl uvnitř. Bylo tam krásným písmem vypáleno: Antonio Stradivari. A pod tímto nápisem byl nalepený lístek, na kterém bylo napsáno, že housle opravil v roce 1862 známý olomoucký

houslař. Uvědomil jsem si, že pokud je to pravda, držím v ruce poklad.

Celý nadšený jsem s touto novinou běžel za tátou, který ale mé nadšení nesdílel. „Vlastíku,“ říkal mi, „já jsem s těmi houslemi byl u odborníka a ten mi vysvětlil, že je to jen nepovedená napodobenina skutečných stradivárek.“ A pak mi ukázal, v čem se tyto housle liší od originálu.

Možná si myslíš, že Bible nemá žádnou valnou hodnotu, podobně jako ty falešné stradivárky u nás na stěně. Jenže je také možné, že je zlatým pokladem, který nám může zajistit skvělou budoucnost. Pro mne je Bible pokladem. Jak jsi na tom ty?

Pokud chceš mít vlastní názor na Bibli, musíš si ji přečíst. Zkus připustit, že Bible může mít pravdu. Nespěchej. Čti jen tolik,

abys pak mohl přemýšlet o tom, co by se ve tvém životě změnilo, kdyby to, co říká Bible, byla pravda.

Často čtu různé polemiky o Bibli. Jedni ji chválí a tvrdí, že si bez ní už nedokážou představit svůj život. Jiní jí naopak nemohou přijít na jméno, a tak se v ní snaží za každou cenu najít nějakou chybu.

Bible má zajímavou historii, protože Bůh pro její vznik zvolil zvláštní formu. Nenapsal své dopisy sám. Požádal čtyřicet lidí, aby popsali své zkušenosti s Boží láskou. Bůh jim nediktuje, co mají psát. Nechává na nich, aby vlastními slovy popsali, co s ním prožili. Tak postupně, během šestnácti století, vznikalo šedesát šest dopisů, které nám pomáhají poznat Boží lásku. Přitom nám odhalují i jeho další vlastnosti.

Nejstarší částí Bible je kniha Jób, která byla sepsána patnáct století před naším letopočtem. Nejmladší je naopak evangelium, které na konci prvního století našeho letopočtu napsal apoštol Jan.

To, co na Bohu, kterého nám představuje Bible, obdivuji, je jeho ochota riskovat, že těch čtyřicet vybraných autorů zvládne vše tak, jak je třeba. Dokonce dovolí, aby se v jejich vzpomínkách objevilo něco, co se nám jeví jako chyba.

Například Matouš napíše, že se Ježíš v gadaenské krajině setkal se dvěma muži, kteří byli posedlí démony. Marek a Lukáš píšou jen o jednom nemocném ubožákovi. Je to chyba, nebo Marek s Lukášem píšou o jiném setkání? Ježíš uzdravil mnoho lidí, kteří byli posedlí démony. Na druhé straně evangelisté jsou jenom lidé. Marek s Lukášem tyto příběhy znali z vyprávění. Klidně se mohlo stát, že se vypravěči spletli. Mohl se ale zmýlit i Matouš, přestože ten byl u toho, když stádo vepřů, do kterých vstoupili démoni, skončilo ve vlnách Galilejského jezera. Ale i jeho mohla zradit paměť.

Často slyším, že křesťané v minulosti upravovali Bibli tak, aby vyhovovala tomu, co chce církve učít. Že v ní dříve byly myšlenky, které podporovaly víru v převtělování. Co myslíte, kdyby to byla pravda, zůstaly by v Bibli tyto drobné rozdíly v podání některých příběhů? Nebyly by naopak tyto texty těmi prvními, které by byly opraveny?

Texty Bible jsou pro křesťany tak posvátné, že v nich ponechávají i to, co se nám může jevit jako chyba. Pro mne osobně je to důkaz, že se žádné vymazávání a korektury v minulosti nekonaly.

K čemu je Bible dobrá?

Pokud chceme mít z poznání Bible užitek, bude dobré, když se jí samotné zeptáme, co nám nabízí. Jinak totiž můžeme prožít zklamání, které už od přemýšlení nad touto knihou odradilo mnoho lidí.

Ježíš v jedné diskusi se znalci Starého zákona, kterému se tehdy říkalo Písma, prohlásil: „Zkoumáte Písma a myslíte si, že v nich máte věčný život; a Písma svědčí o mně“ (Jan 5,39).

V Bibli najdeme mnoho zajímavých informací o vzniku světa, ale to není hlavní důvod, proč byla sepsána. Nemá se nám stát ani kronikou izraelského národa nebo prvních křesťanů. Není ani učebnicí biologie, astronomie nebo dějepisu, přestože nabízí zajímavé poznatky i z těchto oborů.

To, že existuje Bůh, může vnímavý člověk poznat i pozorováním světa, ve kterém žije. Z tohoto pozorování je možné dokonce odvodit mnohé vlastnosti, které Bůh má. Pokud

to, co vidím okolo sebe, vymyslel a vytvořil, pak musí být moudrý, mocný a také má smysl pro krásu.

Příroda už mi ale neukáže, jak se vyrovnat se zlem, které v ní také vidím, nebo se smrtí, která je přítomná všude okolo mne. Na podobné otázky mohu najít odpovědi v Bibli, pokud se rozhodnu je hledat a nebojím se tomuto hledání věnovat dostatek času. Bible mi pomůže poznat Boha jako milujícího tátu, kterému na mně záleží.

Pochopení smyslu života

Každý z nás si alespoň jednou v životě položí otázku: Má můj život nějaký smysl? A pokud ano, pak jaký? Mohu být trvale šťastný a spokojený?

Podívejme se do Bible na možnou odpověď: „Nemějte starost a neříkejte: co budeme jíst? Co budeme pít? Co si budeme oblékat? Po tom všem se shánějí pohané. Váš nebeský Otec přece ví, že to všechno potřebujete. Hleďte především jeho království a spravedlnost, a všechno ostatní vám bude přidáno. Nedělejte si tedy starost o zítřek; zítřek bude mít své starosti. Každý den má dost vlastního trápení“ (Matouš 6,31–34).

Chceš-li být šťastný, začni každý den přemýšlet o lásce, kterou ti nabízí samotný Bůh. Neboj se mu hned ráno říci, že na něho spoléháš. Vždyť on ví, co potřebuješ k tomu, abyš tento den neprožil zbytečně. Bůh také ví, co z toho, co máš, nepotřebuješ a můžeš se o to rozdělit s někým, komu to právě chybí.

Nejtěžší je dělat správná životní rozhodnutí. Bůh mi v této oblasti nabízí svou pomoc. Je ochotný převzít zodpovědnost za můj život. Pokud jeho pomoc přijmu, už nikdy nebudu na svá rozhodnutí sám.

Světlo na jeden krok

Bibli čtu od svého dětství a mám v ní i svá oblíbená místa. Jedním z nich je 119. žalm. Jeho autor v něm napsal: „Světlem pro mé nohy je tvé slovo, osvětluje moji stezku“ (Žalm 119,105). Tento výrok ale nebyl vždy mým oblíbeným. Zpočátku jsem ho totiž nechápal. Napadalo mne při něm: Proč autor píše o Božím slovu jako o světle pro nohy? Spíš by mělo být světlem pro oči!

Až později jsem zjistil, že v době vzniku tohoto textu používali lidé v Orientu zvláštní lampičky, které se upevňovaly na palec u nohy. Malé světélko svítilo jen na jeden krok. Právě tolik, kolik potřeboval poutník, když šel v noci neznámou krajinou.

V dnešní době jsou populární horoskopy. Lidé chtějí znát, co je čeká. Bible mi neříká, co mám dělat za týden, za měsíc nebo za rok. Ale pomáhá mi poznat, co mohu udělat v přítomnosti. Dává mi dostatek poznání k tomu,

abych právě teď udělal správné rozhodnutí. A až přijde další rozhodování, znovu mi poradí, co mám udělat.

V Bibli nenajdete konkrétní předpovědi toho, co vás potká. Tato kniha však ve svých proroctvích odkrývá budoucnost této Země i naší civilizace. Prorok Ámos napsal: „Ovšem, Panovník Hospodin nečiní nic, aniž by zjevil své tajemství prorokům, svým služebníkům“ (Amos 3,7). Bůh v Bibli odhaluje vzdálenou budoucnost. Prozrazuje nám, jak dopadne vesmírný zápas mezi dobrem a zlem. A také jasně říká, jak moc touží po tom, aby nás mohl vzít do svého nebeského království.

Můj táta dostal jako mladý kluk knihu básní. Když dárcce odešel, táta otevřel první báseň a začal číst. Nezaujala ho. Podíval se na druhou a pak na pár dalších. Po chvíli sbírku básní uložil do knihovny. O několik let později dostal pozvání na besedu se známou básnířkou. Moc se mu tam nechtělo. Básně nepatřily k jeho oblíbené četbě. Nakonec ale šel, aby udělal radost kamarádce, která ho pozvala. Byl příjemně překvapen. Nakonec byl jedním z těch, kdo s básnířkou besedovali dlouho do noci.

Když se po skončení besedy vracel domů, najednou si vzpomněl na sbírku básní, která ležela v knihovně. Vždyť ji napsala ta skvělá autorka, se kterou se právě seznámil! Doma, přestože už byla pozdní noc, začal číst ty básně znovu. Četl je jednu za druhou, až nakonec přečetl všechny. Už to nebyly nudné řádky. Díky těm básním mohl ještě lépe poznat názory ženy, se kterou ten večer tak dlouho diskutoval.

Podobné je to i s Bibli. Pokud alespoň trochu neznáme toho, kdo ji pro nás nechal napsat, může se nám zdát nezázivná. Jestli ale připustíme, že ji nechal napsat Bůh, protože mu na nás záleží a protože si přeje, abychom ho lépe poznali, stane se pro nás její čtení novým dobrodružstvím. Na každé její straně objevíme nové informace o našem příteli.

Nakonec se na chvíli nad Bibli budeme těšit podobně jako na dobré jídlo. Zajímavé svědectví podává i Ježíš. Po svém křtu prožil čtyřicet dnů na poušti. Celou tu dobu nic nejedl. Když se vracel do civilizace, setkal se se svým nepřítelem, který si myslel, že dlouhý půst oslabil Ježíšovu ostražitost. Říká mu: „Jsi-li Syn Boží, řekni, ať z těchto kameňů jsou chleby.“ On však odpověděl: „Je psáno: ‚Ne jenom chlebem bude člověk živ, ale každým slovem, které vychází z Božích úst‘“ (Matouš 4,4).

Pokud chceme mít ze čtení Bible maximální užitek, je dobré ji číst stejně pravidelně,

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 pacienti 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 oblastí 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.

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2016 podobné jako v roce 2015, tedy v rozpětí 5 750 až 6 450 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Blíže informace na tel. 737 303 796.

Kvašáky mého táty

Na kvašené okurky si pamatuji už jako dítě, každý rok jsme je pojídali v parných dnech u grilovaček i při jiných příležitostech. Můj táta je dělá každý rok po celé léto, vždy se na ně těším, jsou neodolatelné a velice osvěžující.

Z webových stránek Greenwafood Petra Klímy, šéfkuchaře restaurace Country Life v Praze Dejvicích.

Každý je zřejmě připravuje trochu jinak, ale některé ingredience v nich prostě nesmějí chybět, hlavně prerostlé okurky. © Na rozdíl od od klasických nakládaných okurek se při naší přípravě nepoužívá ocet, jedná se pouze o mléčné kvašení.

Budeme potřebovat: okurky přerostly, vinné listy, višňové listy, kopr, sůl, vodu a větší sklenice. Okurky vsepeme do větší nádoby, zalijeme studenou vodou a necháme asi hodinu odmočit. Následně všechny okurky pečlivě opereme.

Na dno větší sklenice klademe vinné a višňové listy, kopr, nožem propíchnuté okurky. Mezi další vrstvy klademe listy s koprem a opět vrstvíme okurky. Vrch sklenice opět překryjeme listy.

Okurky zalijeme vlažnou vodou s rozmichanou solí, tak aby byly všechny suroviny ponořené. (Na litr vody použijeme tři mírně uhlazené polévkové lžice soli.) Necháme asi týden v teplém místě přikryté víčkem (ne však příliš utaženým).

Jakmile jsou kvašáky hotové, uskladníme je v chladnu. Důležité je ponechat je v nálevu a vytáhnout až těsně před konzumací.

Můj tip: Kvašáky se dělají různě, někdy se do nich přidává kůrka chleba, křen nebo třeba česnek. Pokud bychom chtěli uchovávat kvašené okurky déle, používáme nálev převařený – a je důležité zařadit právě křen nebo křenové listy.

Cuketová polévka s fazolemi a mátou

Cuketa nebo také cukína je zelenina původně vyšlechtěná v Itálii. V českých kuchyních se

velice rychle zabydlela nejen pro široké možnosti jejího použití, ale také pro nenáročnost při jejím pěstování.

V gastronomii má mnohostranné využití. Většinou je sklízena v půli sezony, kdy je její konzistence pevnější a nepodléhá tak rychlému rozvaření. Je oblíbená jak pro svou stravitelnost, tak i pro lehkost a je tedy možno ji použít při jakémkoliv dietě. Obsahuje vysoké procento kyseliny listové, karoten, draslík, mangan a spoustu dalších zdraví prospěšných prvků a vitamínů. U tohoto receptu budete mile překvapeni, jak může být polévka v teplých dnech osvěžující a přitom výživově plnohodnotná.

Budeme potřebovat: 4 menší cukety, 2 menší cibule, 1 mladý pórek, 2 zralá rajčata, hrst čerstvé rukoly, 100 g malých fazolí (navy), 1 stroužek česneku, 1 pl (himalájské růžové) soli, hrstka kapar, olivový olej, sůl (pepř), máta

Den předem namočenou fazoli uvaříme do měkka (asi 20 minut). Oloupanou cibuli osmažíme na oleji do růžova, přidáme na plátky nakrájený pórek a tři cukety a restujeme do zhnědnutí. Zalijeme 1,5 litrem vody, osolíme a povaříme asi 10 minut.

Rajčata vložíme do misky a zalijeme vroucí vodou. Oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Jednu cuketu překrojíme napůl a nakrájíme na plátky. Na pánvi zprudka orestujeme spolu s rozetřeným česnekem. Do polévky vložíme větší hrst lístků máty, opepříme a rozmičujeme. Vložíme fazoli, cuketu, rajčata,



kapary a nasekanou rukolu. Dle potřeby dosolíme.

Můj tip: Při vaření si odložte část fazolí, osmaženou cuketu a kapary. Na talíři můžete polévku těmito surovinami nazdobit. Polévku je dobré pokapat olivovým olejem.

Rebarborová marmeláda s banánem a jahodami

Tuto lehce exotickou marmeládu jsem poprvé ochutnal u rodičů a ihned mě oslovila ojedinečnou chutí. Vše je v ní náramně vyvážené. Nakyslá rebarbora vyvážená sladkostí z banánů a krásně zralých jahod. Celé příjemně doplňuje koření, které jsem si tam přidal pro zvýraznění chuti. Pro velký dostatek rebarbory, kterou jsem dostal od farmáře, jsem udělal marmelády docela hodně, celou dávku však můžete snížit na půl.

Na 15 malých skleniček budeme potřebovat (váha surovin je po oloupání): 2,5 kg rebarbory, 700 g banánů, 500 g jahod, 1/2 kg želírovacího cukru s jablečným pektinem (Naturata), 1/2 kg tmavého třtinového cukru, 1 pl skořice, 1 pl mletého závoru, 2 pl vloček agar-agar, 1 pl kyseliny citronové

Oloupanou rebarboru a banán rozkrájíme na menší kousky. Vsympeme do hrnce, zasypeme cukrem, kořením, kyselinou citronovou a celé promícháme. Necháme odležet asi 1/2 hodiny, vše pustí trochu šťávy. Agar zalijeme 2 dcl vody a také necháme nabobtnat.

Do hrnce přilijeme na hrubo namačkané jahody, přidáme agar s vodou a vložíme na plotnu. Přivedeme k varu, ztlumíme a potom necháme zlehka probublávat asi 20 minut.

Hotovou marmeládu nalijeme do vyvařených sklenic a utáhneme šroubovacím víčkem. Všechny sklenice necháme víčkem dolu na větším plechu zchladnout. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2016

2.–9. 10. hotel Antarik, Valašské Klobouky, Javorníky□

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.magazinzdрави.cz (přes internet)

A co když...

Dokončení ze strany 25

jako se každý den věnujeme jídlu. Pokrm dává sílu našemu tělu, rozjímání nad Bibli zase posiluje naši schopnost dělat správná rozhodnutí.

Při rozjímání nad Bibli často nerozumím všemu, co čtu. Není to však nic, čím bych se měl nechat odradit od dalšího čtení. Apoštol Jakub radí: „Má-li kdo z vás nedostatek moudrosti, ať prosí Boha, který dává všem bez výhrad a bez výčitek, a bude mu dána“ (Jakub 1,5). Bible je text, který pro nás nechal napsat Bůh, náš přítel. Jen on ví, proč je v Bibli zaznamenáno právě to, co v ní je. Pokud něčemu z toho nerozumíme, rád nám vše vysvětlí.

Jako malý kluk jsem měl vždy hodně otázek. Dodnes obdivuji trpělivost všech, které jsem svými otázkami zasypával jako kulometnou dávkou. Často jsem dostával odpověď: „Vlastíku, to bys teď nepochopil. Vydrž. Brzy přijde den, kdy budeš mít dostatek poznání, abys pochopil.“

Tato odpověď se mi tehdy vůbec nelíbila. Myslel jsem si, že mi dospělí něco tají. Zlobil jsem se na ně, že mi nechtějí zpřístupnit stejné poznání, jako mají oni. Pak jsem vyrostl a pochopil, že kdyby mi tehdy chtěli odpovědět na všechny mé otázky, tak bych to stejně nepochopil.

Podobné je to i dnes s Bibli. Pokud v ní něčemu nerozumím, říkám: „Bože, vysvětli mi, jak tomu mám rozumět.“ Na hodně otázek už mi Bůh odpověděl. Mnohé z toho, čemu jsem nerozuměl, už jsem pochopil. Ale mnohokrát jako bych slyšel: „Vlastíku, to bys teď ještě nepochopil. Vydrž. Brzy přijde den, kdy budeš mít dostatek poznání, abys pochopil.“

Jsem rád, že Bůh nechal napsat oněch šedesát šest dopisů o své lásce ke mně. Díky nim může mé poznání Boha každý den růst. Díky Bibli jsem se dověděl o tom, že mne Bůh miluje. Díky této knize jsem také zjistil, že je to Bůh, který mi odpouští mé chyby a pomáhá mi je neopakovat. A tak třeba, když se mi vybaví Ježíšovo vyprávění o ztracené ovečce, znovu si uvědomím, že mne můj Bůh hledá, když na své životní cestě zabloudím. ●

BIO DOŽÍNKY

countrylife

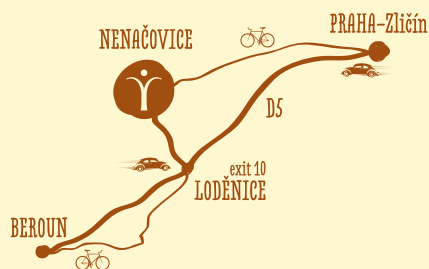
Nenačovice u Berouna

11. září 2016

neděle 10–17 hodin v areálu Country Life

Přijďte s námi příjemně strávit druhou zářijovou neděli!

GPS: 50°1'5.859"N, 14°8'11.868"E



NA ČO SE MŮŽETE TĚŠIT:

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



Vstupné 30 Kč, děti ZDARMA.

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

 PRAMENY
ZDRAVÍ

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

