

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2016

prameny

červenec–srpen
ročník XXII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

Bůh ⁴
na talíři

12 kroků
proti
stresu ¹⁴

Jak ¹⁸
nezůstat
na ocet

Zastavte
vymírání ²²



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- + NEMOCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZTAHY
- ZDRAVÍ
- ŽIVOTOSPRAVA
- DAŠL...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

Váše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...
Rubrika: Hubnutí a obezita



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...
Rubrika: Vitamíny a minerály



Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc eko?

Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...
Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

½ pol. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...
Rubrika: Polévky



Všichni hněv a riziko infarktu

Hodně dlouho nám říkali, že polačování emocí škodí zdraví, ...
Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

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



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk ...
Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivě nakupování

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...
Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

V hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí) ...
Rubrika: Zálivky a dresinky



Editorial



Milí čtenáři,

již víte, že ve volných chvílích rád relaxuji – pokud se zrovna neangážuji jako nosič nákupů z Kauflandu pro moji milou – sledováním zajímavých dokumentů na serveru You Tube. Narazil jsem tak i na velmi zajímavý snímek popisující, k čemu došlo po rozpadu Sovětského svazu v devadesátých letech na Kubě.

Ptáte se, jak to souvisí s tematikou a náplní našeho časopisu? Tak poslouchejte. ☺ Prakticky ze dne na den se dramaticky změnila životní podmínky Kubánců. Zahraniční obchod poklesl o 80 %, zavládl akutní nedostatek pohonných hmot, infrastruktura a zásobování přestávaly fungovat. Vláda zavedla přídělový systém na potraviny – mnozí obyvatelé se totiž ocitli na pokraji hladomoru.

Silnice se vyprázdnily od aut, lidé začali hromadně využívat jako dopravní prostředek jízdní kola (čínské výroby). ☺ Lektéři (mezi nimi lékaři) tak ráno šlapali do práce 20 kilometrů – a večer totéž nazpátek. I ve městech začaly rodiny využívat doslova každou volnou plochu (dvorky či parkoviště, terasy, balkóny, apod.), k pěstování zeleniny a ovoce – pro vlastní obživu a k prodeji na trhu (a přivýdělku).

Jaké byly/jsou výsledky těchto nedobrovolných změn životního stylu? Průměrný Kubánc zhubnul o 10 kilogramů. Snížil se výskyt hlavních civilizačních chorob. Zlepšily se sousedské vztahy – lidé si museli navzájem pomáhat, chtěli-li přežít. V globálním měřítku se snížilo např. používání pesticidů z původních 21 tisíc tun ročně na aktuálních tisíc tun (tedy o 95 %). Osmdesát procent kubánského zemědělství je tak dnes v kvalitě BIO (ekologické) – prostředky na nákup umělých hnojiv a dalších chemikálií totiž jednoduše nebyly (a asi ani nejsou). Během pár let se vyčerpaná půda vzpamatovala a začala vydávat úrodu. Člověk přestal pracovat proti přírodě – a ona začala spolupracovat s ním.

Áta, již zemřelý druh mé maminky, jezdil kdysi velmi rád na Kubu, jako expert vodohospodář měl k tomu v rámci bratrské pomoci vždy dobrou záminku. ☺ Nevím, co by on řekl Kubě dnes.

A já? Byť dokument mohl být jistě lehce nalakovaný narůžovo, přesto si troufnu přijít s kacířskou myšlenkou – neprospělo by vlastně i nám, Čechům a Slovákům, kdyby místo stále proklamovaného a (údajně) žádaného a žádoucího ekonomického růstu nás potkal, ehm, propad? Neprospělo by i nám jezdit do práce 20 kilometrů na bicyklu, namísto trávení času v zácpách na silnicích – a se zácpou na luxusní splachovací toaletě? Neprospěly by i nám lepší sousedské vztahy – a ztráta pár desítek nadbytečných kilogramů? ☺

Milí čtenáři, na tuto otázku necht si odpoví každý z vás sám. Já zatím uvažuji o tom, že jako novinku (a v rámci přípravy na horší, vlastně lepší časy) budeme s nákupem z Kauflandu chodit s manželkou ony dva kilometry pěšky. ☺

Jdu jí to sdělit. ☺

Krásné kubánské léto přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

životní styl

4 Bůh na talíři

zdraví a nemoc

8 Konzumace masa a epidemie neplodnosti

bylinky

9 Levandule, bylinka čistoty

cesty ke zdraví

10 Záhada autoimunitních chorob

rady lékaře

11 Grapefruit a léky

civilizační nemoci

12 Nemocná střeva a funkce vlákniny

duševní zdraví

14 Dvanáct kroků proti stresu

newstart

16 Terapie slunečním svitem

rozhovor

18 Jak nezůstat na ocet

poznej sám sebe

20 Čas uzdravení – odpuštění

životní prostředí

22 Zastavte vymírání

příběh

23 Závislost na televizi

k zamyšlení

24 Áronské požehnání

produkty a recepty

26 Tipy na letní raw pokrmy

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

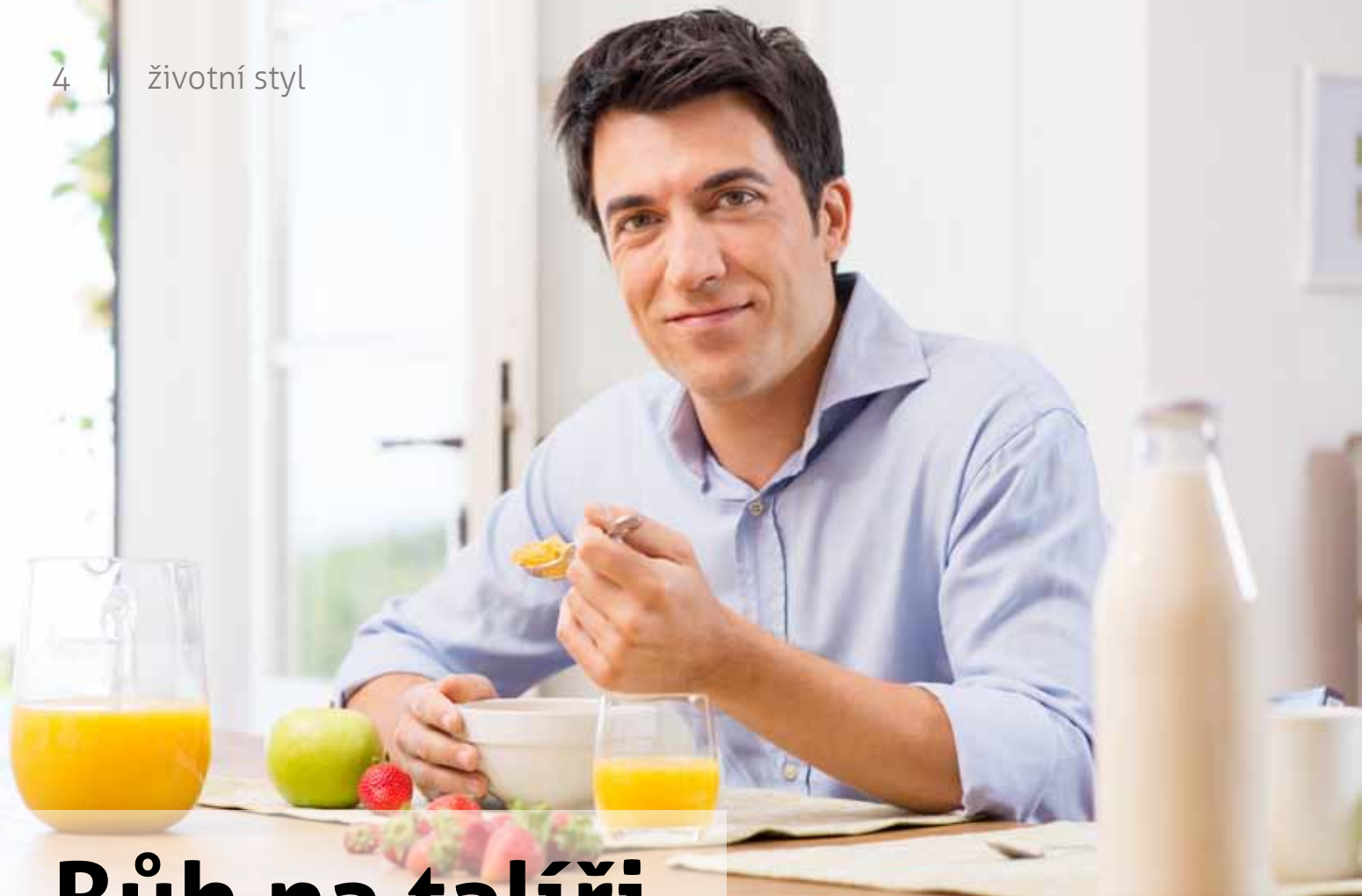
Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

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

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

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

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



Bůh na talíři

Nikdy jsme jídlo neřešili tak jako dnes. Než se zakousneme, rychle si je ještě vyfotíme.

Pavla Francová, přetištěno z časopisu Newsweek 9/2016 (redakčně kráceno)

Neustále se objevují nové „zaručeně dokonalé“ trendy, které říkají, co a jak jíst, abychom byli zdraví, šťastní a krásní. Jídlo už není jen pár chutných kalorií, je to kult moderní společnosti. Řekni mi, co jíš, a já ti řeknu, kdo jsi – platí víc než kdy dřív. „Jídlo je nová popkultura,“ tvrdí Hanni Rützlers, která se už dlouho zabývá výzkumem trendů ve stravování.

Baví nás trávit večery tím, že se v televizi díváme, jak jiní jedí, kuchařky patří k nejprodávanějším knihám, z šéfkuchařů jsou celebrity a kurzy vaření si už objednávají i firmy jako módní způsob teambuildingu. Obchody lákají na superpotraviny, které zaručí věčné mládí.

Veganský obchod na burze

Trendů je spousta: po vegetariánství přišlo veganství, syrová nebo třeba pravěká strava. Jíme bezlepkově, bez sacharidů, bez laktózy

nebo bez cukru. Čím více předpon bez-potraviny mají, tím lépe. Ostatně i tenhle trend má název: „free-from“. Zdravá výživa se už neprodává jen ve speciálních obchodech nebo zastrčená v dolních regálech, kde ji hledají lidé v batikovaných tričkách. Je z toho byznys, který rychle roste.

Své o tom ví Jan Bredack, bývalý top manažer v automobilce Daimler-Benz. V roce 2011 založil v Německu první supermarket s výhradně veganským zbožím. Jmenují se Veganz (aby bylo jasno) a Bredack s nimi našel přesně to, čemu se říká díra na trhu. V prvním roce fungování utržil 1,6 milionu eur, loni to bylo už 24 milionů a letos plánuje, že se dostane na 80 milionů eur. „Kupují cí nám to tady trhají z rukou. Je vidět velmi silný trend, přání mnoha lidí jíst méně masa a stravovat se uvědoměleji a čistěji,“ řekl Bredack v nedávném rozhovoru pro týdeník WirtschaftsWoche. Nejde podle něj jen

o čistokrevné vegany, pro mnoho lidí je zřeknutí se masa a dalších živočišných výrobků novým životním stylem.

Podle odhadů je dnes v Německu na 900 tisíc veganů a přibývají další. Na podzim se na několika vysokých školách začne vyučovat obor veganská výživa. A na Bredackově firmě je vidět, že tento trend je skvělý byznys. Kromě vlastních deseti poboček (jedna je druhým rokem i v Praze) funguje Veganz také jako velkoobchod pro velké řetězce. Spustil e-shop, letos začne prodávat na Amazonu a chce expandovat do USA. Během dvou let by chtěl vstoupit na burzu. Veganství je nyní v Německu jedním z nejsilnějších rostoucích trendů ve stravování a podobně, jako je tomu u dalších věcí, se dá čekat, že se brzy dostane v podobné míře i k nám.

Jistě, hodně lidí v Česku stále nakupuje hlavně podle ceny a bez ohledu na kvalitu (i když netrpí nouzí) a na balenou sekanou

nedá dopustit. Těch, kdo řeší, co mají na talíři, však přibývá i u nás. Ve velkých městech není problém jíst vegansky, v cukrárnách se chlubí bezlepkovými dortíky a supermarkety vydávají oslavné tiskové zprávy o svých nových koutcích se zdravou výživou.

Kolik lidí se stravuje výhradně rostlinnou stravou u nás, se neví. Ale v množství veganických bister na počet obyvatel patří Praha mezi světové lídry. Podle statistiky webového atlasu Happy Cow, který mapuje vegetariánské a veganské podniky po celém světě, je Praha na sedmém místě (v době sčítání s 29 ryze veganskými restauracemi). V Evropě se víc takových podniků nachází už jen v Berlíně, kde jich Happy Cow napočítala 47.

„Zákazníci přibývají. Stoprocentně,“ potvrzuje Agha Björkander, spolujitelka veganského a vegetariánského bistra Moment z pražských Vinohrad. „Chodí sem i spousta lidí, kteří normálně jedí maso, ale uvědomili si, že veganská kuchyně je zdravá. Jídlem u nás si vylepšují životosprávu. A stále více lidí přechází na veganství. Někteří z etických důvodů, jiní proto, že se dočetli o antibiotikách, které dneska maso obsahuje,“ dodává. Chváří si rostoucí zájem o catering i rozvoz veganských jídel a říká, že chce otevřít v Praze ještě jednu restauraci, která má být víc zaměřena na veganské sladkosti.

Nejde však jen o vegany, přibývá také lidí, kteří odmítají tepelnou úpravu potravin a jedí jen syrovou stravu. Jak dobře se tzv. raw jídlu v Česku daří, ví Tereza Havrandová. Před deseti lety založila firmu Lifefood, která vyrábí a prodává raw potraviny. Raketo-
vý start, jaký prožívá se svou sítí Veganz Jan

Bredack, nepoznala. Pět let byla v dlužích a bojovala o přežití. Okolo roku 2011 se to ale zlomilo, podařilo se jí uchytit v Německu a i u nás se začalo její zboží dobře prodávat. Dnes už zaměstnává 130 lidí, tržby se pohybují okolo 200 milionů a v roce 2015 vydělala téměř 16 milionů čistého.

Zdraví a silní „apoštolové“

Jídlo je dnes novodobé náboženství, kult. Odřikání pohodlí a potěšení – to je směr, který si mnozí dobrovolně a stále častěji volí ve svém jídelníčku. Pšenice, cukr nebo třeba maso se demonizují. A lidé se pevně drží víry a přesvědčení, že jejich askeze je nejen zdravá, ale i etická, jednoduše lepší pro ně i svět okolo. Navíc takové vymezení dává možnost, jak si najít novou sociální skupinu, jak někam patřit a ukotvit se v chaosu a téměř nekonečné nabídce dnešního světa. Ostatně příběhy „apoštolů“ nových trendů, kteří jsou plni energie, neznají únavu, mají vypracovaná těla a dobrou náladu, jsou svůdné.

„Bez masa se stravuji asi 25 let, z toho vegansky přibližně osm. V podstatě celý život jsem i *straight edge*, tedy nepiji alkohol, nekouřím nebo neberu drogy,“ popisuje svou životosprávu špičkový český thaiboxer Jan Müller. Sám je veganem, protože se mu přičí zabíjení zvířat. Zdraví a sportovní výkony, ke kterým mu prý tento jídelníček pomáhá, jsou pro něj příjemným bonusem. Mimocho-
dem v bojových sportech je veganství v módě, jak dokládá projekt Vegan Fighter. Také v německé bundeslize špičkoví fotbalisté stále častěji z jídelníčku vypouštějí maso.

Miliardový byznys bez lepku

Marketingoví experti si mnohdy mnou nad novými trendy ve stravování ruce. Ukázkovým příkladem je móda bezlepkové diety, kterou dodržují (alespoň na několik týdnů) i ti, kdo s lepem (jenž se nachází v obilovinách) nemají nejmenší potíže. Bezlepkových potravin se na celém světě prodává čím dál tím víc. Zatímco v roce 2009 dosahoval celosvětový trh s balenými bezlepkovými potravinami podle webu Statista hodnoty 2,3 miliardy dolarů, v roce 2014 to bylo o miliardu dolarů víc. Podle studie společnosti Markets and Markets loni tento trh narostl na 4,6 miliardy dolarů a do čtyř let má posílit o další tři miliardy. Výroba potravin bez lepku je drahá a producentům se samozřejmě hodí, když získají více kupců a nemusí spoléhat jen na celiaky, kteří jinou volbu nemají. Lidé, kteří tuto dietu zkusili, přesto často tvrdí, že se cítili lépe než dřív.

Komu se nechce překopávat od základu svůj jídelníček, pro toho je tady další módní trend: takzvané superpotraviny alias superfood. Ať už to jsou semínka chia, kustovnice čínské, acai nebo třeba listy moringa a mnoho dalších, sliby výrobců jsou víc než lákavé. Podle jejich vyznavačů mají spoustu vitaminů, minerálů, antioxidantů, vlákniny, zpomalují stárnutí, pomáhají předcházet takovým nemocem, jako je rakovina, jsou elixírem zdraví. Jak jen jsme bez nich vůbec mohli žít? Vysoká cena bývá v tomto případě automaticky považována za jasnou záruku kvality.

Domácí hvězdy: česnek, špenát, jahody

Podobným hitem jsou dnes i červené plody kustovnice čínské, známé také jako goji. Návod na „výrobu superfood“ je snadný: exotické plody nebo rostliny, krásný příběh, zázračný účinek a vysoká cena. Výživoví poradci sice nepopírají, že by v nich udávané vitaminy nebo minerály chyběly, podobné superpotraviny se stejně zázračnými účinky ale rostou odedávna i u nás. Jahody, borůvky, vlašské ořechy nebo třeba česnek či špenát si značku „super“ zaslouží podobně. A navíc za námi nemusí cestovat přes půl světa a zanechávat za sebou mohutnou uhlíkovou stopu.

Právě i to, odkud potraviny jsou, jak se vy-
pěstovaly a kde a jak se zpracovávají, začíná zajímat stále více lidí. Etické a šetrné k životnímu prostředí má totiž být jídlo, nejen jeho konzumenti. A je možná jen otázkou času, kdy se i u nás – podobně jako v sousedním Německu – budou snažit dostat stovky hla-
dovců do nového bistra, aby si dopřáli třeba burger z čočky. ●



Zdravá výživa se už neprodává jen ve speciálních obchodech nebo zastrčená v dolních regálech, kde ji hledají lidé v batikovaných tričkách. Je z toho byznys, který rychle roste.



Nechcete trombózu? Nesedejte si k okýnku!

Lékaři z American College of Chest Physicians (ACCP) prozkoumali všechny studie na toto téma od roku 2008 a zjistili zajímavou skutečnost: nejvyšší riziko trombózy měli ti, kteří v letadle seděli u okna.

Není to kvůli nějakým specifickým fyzikálním podmínkám. Člověk sedící u okýnka se zkrátka méně hýbe. Tím se zhoršuje oběh krve v cévách dolních končetin a zvyšuje riziko trombózy.

Proto se doporučuje všem cestujícím na dlouhé vzdálenosti (nejen v letadle, ale i v autě, autobusu či vlaku) každou hodinu alespoň na 5–10 minut vstát a projít se, případně procvičit všechny svaly nohou.

Příjem ovoce a zeleniny vs. srdeční choroby

Podle studie publikované v odborném časopise European Heart Journal mají lidé, konzumující alespoň osm porcí ovoce a zeleniny denně, o 22 % nižší riziko úmrtí na srdeční choroby ve srovnání s těmi, kteří si denně dopřejí méně než tři porce. Za jednu porci se považuje 80–100 g ovoce či zeleniny, což odpovídá malému banánu, středně velkému jablku, pomeranči nebo střední mrkvi.

V rámci studie bylo sledováno více než 300 tis. mužů a žen z osmi evropských zemí. Výsledky očištěné o další faktory (kouření, hypertenze, obezita, hypercholesterolemie apod.)

naznačují, že každá další porce ovoce a zeleniny sníží riziko onemocnění srdce (s následkem smrti) o další 4 %.



Žádné mléko do čaje!

Němečtí vědci z berlínské univerzitní nemocnice prokázali, že přidávání mléka do (černého) čaje neguje jeho pozitivní účinky na cévy a zřejmě i odstraňuje jeho mírný protirakovinný účinek.

U skupiny 16 žen po menopauze měřili vědci z berlínské univerzitní nemocnice vliv pití čaje – s mlékem a bez mléka. Pokud ženy vypily čaj bez mléka, jejich cévy na přechodnou dobu získaly lepší pružnost. Pokud však ženy vypily čaj s mlékem, jejich cévy zůstávaly stejně nepružné jako před podáním čaje.

Příčinou negativního účinku mléka na čaj jsou mléčné bílkoviny kaseinů, které reagují s flavonoidy čaje a brání jejich vstřebávání.

Vitamín E a rakovina

Chrání nebo nechrání vitamín E před rakovinou? Dosavadní výsledky studií byly značně rozporuplné. Zdá se však, že odpověď na tuto otázku se konečně našla.

Vitamín E se vyskytuje v různých formách: v potravinových zdrojích nejčastěji nacházíme gama a delta-tokoferoly a ve výživových doplňcích alfa-tokoferol. Tyto formy mají, jak se ukazuje, zcela opačné účinky – přírodní formy riziko rakoviny snižují, zatímco alfa tokoferoly z výživových doplňků mohou riziko rakoviny i zvýšit (totéž se děje např. i u přírodní vs. syntetické formy betakarotenu).

Vědci z Rutgers University a Cancer Institute publikovali svá zjištění v prestižním časopise Cancer Prevention Research. Vycházeli z hodnocení několika epidemiologických studií na lidech a ze studií na zvířatech.





Funkce štítné žlázy a riziko potratu

Je známo, že snížená funkce štítné žlázy zvyšuje riziko potratu u těhotných žen. Nejčastějším způsobem, jak zjistit stav funkce štítné žlázy je měření hladiny hormonu štítné žlázy (TSH) v krvi.

Za horní hranici normy je ve většině laboratoří považováno 4,5 až 5 mU/l. Lékaři se v praxi těchto hodnot nadále drží, a to přesto, že již v roce 2007 se za horní hranici normy TSH u těhotných žen doporučilo považovat v prvním trimestru 2,5 mU/l a v druhém a třetím trimestru 3 mU/l. Hodnoty nad tuto hranici by u těhotné ženy měly být chápány jako patologické (a podle toho by měly být i léčeny).

Potvrzením je i nová studie, které se zúčastnilo 4100 žen v prvním trimestru (Stagnaro-Green, Italy), v níž bylo zjištěno, že ženy s hladinou TSH nad 2,5 mU/l měly významně vyšší počet potratů než ženy s nižší hladinou.



Nejnebezpečnější potravina na grilování

Heterocyklické aminy (HA) vznikají při grilování potravin s obsahem aminokyselin nebo kreatinu (tedy zejména masa) a patří mezi známé karcinogeny. (Při grilování vegetariánských potravin tyto karcinogenní látky nevznikají.) Například už konzumace 10–20 nanogramů (ng) denně zvyšuje riziko rakoviny prsu na dvojnásobek. Heterocyklické aminy zvyšují i riziko vzniku některých jiných druhů rakoviny, včetně rakoviny tlustého střeva.

Ze srovnání obsahu HA u různých potravin vyšla překvapivě jednoznačně jako daleko nejhorší grilovaná kuřecí prsa (14 000 ng). Už šesti-minutové grilování vytvoří značnou dávku těchto karcinogenních látek.

Přispívají aditiva k rakovině plic?

Strava bohatá na anorganické fosfáty, které se nacházejí v různých zpracovaných potravinách (maso a masné výrobky, sýry, nápoje a pekárenské produkty), možná urychluje růst plicních nádorů a zřejmě i přispívá k jejich rozvoji. Snížení množství fosfátů ve stravě tak může mít výrazně pozitivní vliv při léčbě rakoviny plic – to aspoň naznačují výsledky studie na zvířatech.

Výzkumný projekt na laboratorních myších byl realizován na Universitě v Soulu. Výsledky byly publikovány časopise American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine.



Jezte společně s dětmi

Výsledky výzkumu na 8000 dětí v předškolním věku na University of Missouri potvrzují, že pokud děti tráví více času u rodinného stolu, mají menší náchylnost k obezitě.

Stravuje-li se rodina společně a oba rodiče jsou modelem zdravého stravování, děti v předškolním věku získávají lepší návyky na celý život. Rozdíl mezi dětmi, které byly štíhlé, a těmi, které již měly nadváhu, bylo pouze jedno jídlo týdně – ty štíhlé jedly společně s funkční rodinou častěji.

Dalším důsledkem života ve fungující rodině je skutečnost, že děti tráví méně času před televizí a počítačem – a mají tím nižší sklon k nadváze a obezitě.



Konzumace masa a epidemie neplodnosti

Konzumace masa zvyšuje riziko neplodnosti. Tento závěr byl potvrzen mnoha výzkumy.

Z knihy Romana Pawlaka *Vegan mother and her baby*. K vydání připravují Prameny zdraví.

Například vědci z Harvardské univerzity publikovali výsledky studie, jíž se účastnilo přes 18 tis. vdaných žen, z nichž u skoro pěti set byla diagnostikována neplodnost související s poruchami ovulace.

Ukázalo se, že ve srovnání se ženami, které konzumovaly nejméně živočišných bílkovin, byla u těch, které jich konzumovaly nejvíce, o 39 % vyšší pravděpodobnost výskytu neplodnosti tohoto druhu. Ženy, které konzumovaly nejvíce rostlinných bílkovin, měly naopak o 22 % menší riziko výskytu této nemoci.

V dalším výzkumu, jehož se zúčastnilo 387 osob, byl ohodnocen vliv konzumace hovězího masa těhotnými ženami na kvalitu semene jejich mužských potomků. Vědci zjistili, že „u synů matek, které konzumovaly velké

množství hovězího masa (více než sedm porcí hovězího masa týdně), byla koncentrace spermií o 24 % nižší než u mužů, jejichž matky jedly hovězího masa méně.“ Autoři dospěli k závěru, že „častá konzumace hovězího masa během těhotenství může mít vliv na změny ve vývoji varlat mužů během jejich prenatálního života a negativně ovlivnit jejich schopnost reprodukce.“

Přestože příčiny, kvůli kterým konzumace masa nepříznivě ovlivňuje plodnost, nejsou úplně jasné, existuje přinejmenším několik možných vysvětlení. Ve srovnání s rostlinnými výrobky obsahují maso a živočišné výrobky poměrně velké množství zbytků chemických látek, jako jsou pesticidy a těžké kovy. Např. dr. Swanová zjistila ve své studii, že muži s vysokými koncentracemi pesticidu

zvaného alachlor vykazovali třicetkrát vyšší riziko neplodnosti. Obdobně ti, u nichž byla zjištěna vyšší koncentrace jiného pesticidu, diazinonu, měli sedmkrát vyšší riziko neplodnosti. Osoby s vyšší koncentrací atarazinu měly jedenáctkrát vyšší riziko neplodnosti.

Vystavení bytí i nepatrným množstvím hormonů, které jsou obsažené v mase a masných výrobcích, s sebou nese svá rizika.

Alachlor je herbicid, který je ve Spojených státech používán při výrobě kukuřice a sóji. Diazinon je insekticid používaný při pěstování ovoce, zeleniny. Ve výzkumech na zvířatech i lidech bylo prokázáno, že atrazin je příčinou mnohých zdravotních problémů, včetně vrozených vad. Použití tohoto prostředku je v Evropě zakázané – ale v USA je velmi rozšířený, a to při pěstování rostlin jako je kukuřice.

Přestože většina lidí vnímá ovoce a zeleninu jako významný zdroj pesticidů, obsahují ve skutečnosti všechny rostlinné výrobky, včetně ovoce a zeleniny, pouze nepatrná množství těchto škodlivin. Výše zmíněné pesticidy jsou používány při pěstování píce pro zvířata. Složkou většiny krmiv, podávaných zvířatům v moderních farmách, připomínajících dnes spíše živé továrny, jsou kukuřice, sója a pšenice. Pesticidy a ostatní chemické sloučeniny se hromadí ve zvířecích tkáních během procesu zvaného bioakumulace. Časem jejich koncentrace v mase či mléce výrazně narůstá.



Vědci zjistili, že „u synů matek, které konzumovaly velké množství hovězího masa, byla koncentrace spermií o 24 % nižší než u mužů, jejichž matky jedly hovězího masa méně.“



U nevegetariánů byly zjištěny i vyšší koncentrace škodlivin, jako jsou polychlorované bifenylly (PCB). Během výzkumů prováděných v Indii byly PCB zjištěny ve spermatu neplodných mužů, ve spermatu plodných mužů nalezeny nebyly. Ve stejné studii vědci porovnávali koncentrace PCB u vegetariánů a nevegetariánů. Výsledky ukázaly podstatně nižší koncentrace PCB u vegetariánů – ve srovnání s muži, kteří vegetariány nebyli.

Hormony v mase

Další příčinou nárůstu neplodnosti u osob s tradiční masitou stravou mohou být pozůstatky hormonů obsažených v mase. Zvířatům chovaným na maso jsou běžně zaváděny implantáty uvolňující hormony. Do krmiva pro zvířata jsou navíc hormony přidávány, a to za účelem zvýšení rychlosti růstu a přibývání na váze.

Vědci pracující pro Scientific Committee on Veterinary Measures Relating to Public Health konstatují ve zprávě určené pro Evropskou komisi, že hormony obsažené v jídle „mohou být příčinou mnoha zdravotních obtíží, včetně rakoviny, vývojových problémů, poruch fungování imunitního systému a mozkových onemocnění. Vystavení bytí i nepatrným množstvím těchto látek, které jsou obsažené v mase a masných výrobcích, s sebou nese svá rizika.“

Ilustraci vlivu těchto hormonů na plodnost mohou být výzkumy prováděné na rybách, které žijí ve znečištěných řekách a jezerech. V tělech ryb, žijících ve vodních nádržích poblíž moderních hospodářských objektů, zjišťují vědci vyšší koncentrace hormonů. V důsledku jsou „jedinci mužského pohlaví do určité míry feminizováni, naopak u samiček jsme zaznamenali určitý stupeň maskulinizace.“ Samci nejen vytvářejí menší množství testosteronu, ale také „mají značně zredukovanou velikost varlat.“ ●

Levandule, bylinka čistoty

Levandule, to je bylinka čistoty. Však i její latinský název souvisí s čistotou: *Lavandula* pochází z latinského *lavare* – mýti se.

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

Levandule se s oblibou přidávala do koupelí. Levandule nejen provoní pokožku, ale pomáhá také při nečisté pleti. Zklidňuje i škrábance nebo drobné popáleniny, třeba i spáleniny od sluníčka. Již staří Egypťané využívali dobré vlastnosti levandule. Jsou na to důkazy. Když byl roku 1922 otevřen Tutanchamónův hrob, našly se tam nádoby s mastí stále ještě vydávající slabou levandulovou vůni.

Levandule má kořenitou, mírně hořkou chuť. Hodí se zejména do tučnějších pokrmů, výborně chutná i ve směsích. Osvědčila se tato marináda: lžici levandulových lístků, špetku pálivé papriky, špetku tymiánu nebo šalvěje a podle chuti drčeného česneku smícháme asi tak se sklenkou oleje.

Levandule není jen kořenící a očišťovací bylinka. Pomáhá také, když trpíme migrénou. V tom případě sáhneme do šuplíku s kořením a vyjmeme levanduli, majoránku a dobromysl, zalijeme vroucí vodou, necháme čtvrt hodinky ustát, scedíme a pijeme. Můžeme případně osladit medem. Po levanduli můžeme sáhnout i při nespavosti. Buď si připravíme „čaj“, nebo si zhotovíme voňavý polštářek – z přírodní tkaniny ušijeme povláček a ten naplníme sušenou levandulí. Před spaním stačí trochu promnout.

Levandule je symbolem Provence. Však je součástí provensálského koření. Modrofialové kvítí, pěstované pro lékařské či kosmetické účely, tj. nejspíš ekologicky, vítají také včely. Ještě že ty obrovské plochy neviděly naše české včely – když jsou v některých oblastech nuceny navštěvovat pouze velké širé žluté lány (s řepkou olejnou), hojně stříkané chemickými prostředky, asi jim to příliš nesvědčí a mohly by těm provensálským závidět! Provensálské včely se činí a jejich levandulový med – to je pojem!



Levandule může nejen provonět, ale taky ozdobit příbytek. Snítky s modrými květy se dobře suší (nejlépe zavěšené ve svazcích květem dolů). Pak si dáme kytičky do vázy a podle potřeby levanduli odebíráme.

Levandule působí i jako repelent. Dala by se přirovnat k *tea tree*. Voní tedy výrazně lépe! Naše babička ji dávala do prádla spolu se sušeným listem voňavého muškátu (*geranium*), případně s pomerančovou kůrou. Směs se zabalí do papírového ubrousku a ten vloží do trochu perforované krabičky (třeba od pasty na zuby). Prádlo skvěle voní – více lidem než molům.

Levandule pomáhá i proti klíšťatům. Doporučuje se pokapat klíště levandulovou silicí nebo levandulovým olejem. Je to rozhodně účinnější než olej obyčejný.

Levandulí je dobré se potřít, aby nás neobtěžovali komáři. Levandulová tinktura se osvědčuje také pro večerní zklidnění hyperaktivního dítěte – stačí stríknout trochu do prostoru. (Pozor, ne do očí!) ☺

Záhada autoimunitních chorob

Moderní medicína se potýká s narůstajícím počtem pacientů, trpících autoimunitními nemocemi. Ve vyspělých zemích postihují asi 8 % populace, 75 % z celkového počtu představují ženy.

Z knihy Jana Hnízдила Zaříkávač nemocí. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

Úkolem imunity je člověka chránit. V případě autoimunity se ale obrátí proti němu a začne jeho orgány poškozovat. V těle se spustí sebedestruktivní program, autoagrese. Za cíl si může zvolit tlusté nebo tenké střevo (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, celiakie), klouby nebo svaly (revmatoidní artritida, myastenie, Bechtěrevova nemoc), kůži a pojivo (lupénka, lupus erythematosus, sklerodermie), nervový systém (roztroušená skleróza), slinivku břišní (diabetes mellitus I. typu), štítnou žlázu (thyreoiditida) a řadu dalších orgánů.

Změnu chování imunitního systému lékaři nedokáží přesvědčivě vysvětlit. Soudí se na vliv genetiky a životního prostředí, spouštěcím faktorem může být běžná viróza. U většiny pacientů se příčina nemoci nenajde. Užívají léky proti zánětům (antibiotika, anti-revmatika, antiflogistika), na potlačení imunity a buněčné reakce (imunosupresiva, cytostatika, kortikoidy), zkouší se biologická léčba. Potlačení imunity na čas uleví. Současně se ale zvyšuje riziko vzniku infekcí a nádorových onemocnění. Vytluoká se klín klínem.

Jakou informaci nám ale autoimunitní nemoci přinášejí? Jak souvisejí s námi a s naším životem?

Musela onemocnět, aby si mohla odpočinout

Paní Janě je pětadvacet a ještě před čtyřmi lety byla úplně zdravá. Pak se jí narodila druhá dcera a začaly potíže. Únava, slabost nohou, závratě, zhoršená koordinace chůze, nestabilita, nejistota. Půl roku se bránila jít k doktorovi. Pak odstartoval kolotoč vyšetření: interna, neurologie, alergologie, imunologie, revmatologie, ortopedie, desítky odběrů, cétečka, magnetické rezonance, lumbální punkce. Na jejich konci diagnóza hned dvou



autoimunitních onemocnění: roztroušené sklerózy a zánětu štítné žlázy – thyreoiditidy. Brala avonex, medrol, euthyrox, biologickou léčbu. Nic nepomáhalo. Úlevu nepřinesla ani akupunktura, ani homeopatie. Nemoci vůbec nerozuměla.

Jana je citlivá, starostlivá a úzkostná po mamince. Otec byl dominantní a přísný. Janu nikdy nepochválil, sebevědomí jí srážel, kde mohl. Celý život se snažila otci i sama sobě dokázat, jak je dobrá. Vystudovala vysokou školu, s manželem postavili domek, porodila dvě dcery, v rodinné stavební firmě si vzala

na starost účetnictví. Od rána do večer v jednom kole. Děti, domácnost, firma. Večer padala vysílením. Vzdala se koníčků, volejbalu, kamarádek. Na poslední delší dovolenou si ani nepamatuje. I při léčení se snažila chodit do firmy, zajistit děti, mít doma uklizeno. Aby toho nebylo dost, věčně vyčítaný manžel se povahou i chováním hodně podobá otci. Už delší dobu to mezi nimi neklape. Musela onemocnět, aby si mohla odpočinout. Aby si rodina a manžel všimli, jak je utahaná.

Která cesta vede od léčení k uzdravení?

To, co se odehrává na imunitní, hormonální a buněčné úrovni je věrnou reflexí pacientova života. Jeho povahy, sebevztahu, sebnářůků. Dokonale to popisují lidová přísloví: užírání se, drásá si nervy, trápí sám sebe, žije sobě na úkor, nakládá si víc, než unese. A štítná žláza se jmenuje štítná, protože je to emoční štít. Pokud je žena citlivá a tíží ji starosti, je ve stresu, emoční štít se oslabí. Štítná žláza začne špatně fungovat, odolnost ženy vůči emocím se snižuje, narůstá napětí a únava.

Autoimunitní nemoci jsou pokynem, aby člověk negativní emoce neobracel proti sobě, ale zpracovával je způsobem, který ho nebude poškozovat. Pokud to udělá včas, může se uzdravit i bez léků.

Paní Jana to konečně pochopila. S prací ve firmě na nějaký čas skončila. Začala se v klidu věnovat sobě a dcerám. Po letech si zajeli k moři. Ochotně přijala nabídku partnerské terapie. Obden chodí na pohybové relaxace. Pochvaluje si zklidňující bylinné čaje. Změnu chování po necelém půlroce odráží i její imunitní systém. Vrací se jí síla, stabilita a chuť do života. Dávky léků pomalu snižuje. Vykročila na cestu vedoucí od léčení k uzdravení. ●

Grapefruit a léky

Grapefruit je známý druh citrusu, který je kromě obsahu vitamínu C, draslíku, kyseliny listové a karotenoidů v dietologii používán i jako vhodná součást detoxikace a podpory hubnutí.

Z nové knihy Igora Bukovského Plán B: 30-dňový manuál zdravého chudnutí. Vydala AKV.

Zjistilo se však, že určité látky z grapefruitu blokuji důležitý enzym CYP 3A4, který se nachází v buňkách střevního epitelu a zabezpečuje vstřebávání látek. Tento enzym způsobuje i rozklad některých léků (určitého množství přijatého léku) a s tímto účinkem se při dávkování léku počítá. Takže je-li tento enzym zablokovaný, do krve se může dostat až 3–5krát více léku než za běžných okolností. Vyšší hladina léku může následně způsobit kromě nepředvídaného zvýšení jeho účinku i vznik množství nežádoucích reakcí, které se běžně vyskytují pouze při předávkování lékem.

Tento tzv. grepový účinek přetrvává 24–72 hodin po konzumaci grapefruitu anebo jeho šťávy. Nejde tedy jen o to „nezapít lék grepovým džusem“. Podobný efekt může mít i pomelo; běžně pomeranče, citrony a mandarinky by tento účinek mít neměly. Předpokládá se, že červené víno může působit podobně jako grapefruit. Nebezpečná je zejména pravidelná konzumace grapefruitu a uvedených rizikových potravin a nápojů společně s uvedenými léky. Platí však, že náchylnost ke „grepovému efektu“ je individuální a daná množstvím enzymu CYP 3A4 ve střevní sliznici.

Nejčasnější interakce se pozorují s těmito druhy léků: kalciové blokátory, statiny, anxiolytika, sedativa, antidepressiva, antiarytmika, estrogeny, anti-epileptika, cytostatika, viagra, antihistaminika, léky na léčbu HIV. Ne všechny léky z těchto skupin mají interakce s grepem. Pokud se u vás po kombinaci grapefruitu (i v malém množství) a léku vyskytnou jakékoliv vedlejší účinky, které jste dosud nepozorovali, poraďte se se lékařem a vyberte jiný, u kterého se interakce nevyskytují anebo nepředpokládají.

Každá mince má ale dvě strany: při pečlivém sledování (pod dohledem ošetrujícího lékaře) by pravidelná konzumace grepového džusu mohla umožnit nastavení nižší dávky léku při zachování účinnosti. Nedoporučuji vám však činit takové pokusy bez dohledu lékaře, který je o dané problematice informovaný. ●



Chronická plicní onemocnění

Chronická plicní obstrukční onemocnění (CHOPN), jako je rozedma a chronická bronchitida, jsou stavy, při kterých pacient obtížně dýchá a jeho stav se stále zhoršuje.

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

Kromě popadání dechu způsobuje CHOPN těžký kašel, nadbytečnou tvorbu hlenu, sípání a pocity tlaku na prsou. Hlavní příčinou chronické plicní obstrukční nemoci (CHOPN) je kouření, ale další faktory k němu také přispívají, jako je dlouhodobé vystavení znečištěnému vzduchu. Naneštěstí neexistuje žádná léčba, ale přesto je zde jedna dobrá zpráva: zdravou stravou je možné tomuto onemocnění předcházet a zabránit tomu, aby docházelo ke zhoršování stavu.

Data z posledních padesáti let ukazují, že hojný příjem ovoce a zeleniny je pozitivně spojen s dobrou funkcí plic. Příklad pouze jedné porce, tzn. 80–100 g ovoce denně, snižuje o 24 % riziko úmrtí na CHOPN. Na druhou stranu dvě studie vypracované na Columbia University a Harvard University ukázaly, že konzumace uzeného masa – šunky, salámů, slaniny, hotdogů – zvyšuje riziko tohoto onemocnění. Předpokládá se, že je to důsledek přítomnosti konzervačních látek s obsahem dusitanů v masě, což působí podobně negativně na funkci plic, jako obsah zplodin dusitanů v cigaretovém kouři.

Co se dá dělat, když už máte toto onemocnění? Mohou ty samé potraviny, které chrání před CHOPN, prospívat i při léčbě?

Až do roku 2010 o tom nebylo nic známo – dokud nebyla publikovaná přelomová studie. Více než stovka pacientů s CHOPN byla rozdělena do dvou skupin – polovička pacientů doporučili zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny, zbývající jedli dále tak, jak byli zvyklí. Během následujících tří let se stav pacientů s běžnou stravou postupně zhoršoval, jak se dalo předpokládat. V protikladu však došlo k zastavení postupu nemoci u pacientů z druhé skupiny, kde konzumovali více ovoce a zeleniny. Nejenomže se funkce plic nezhoršila, došlo dokonce k jejímu mírnému zlepšení.

Podle vědců to mohlo být důsledkem kombinace antioxidačního a protizánětlivého účinku ovoce a zeleniny, spolu s potenciálním snížením konzumace masa, o kterém se předpokládá, že se chová jako pro-oxidant. Strava obsahující více rostlinných potravin tak může napomoci jak prevenci, tak zastavení postupu tohoto smrtelného onemocnění. ●



Nemocná střeva a funkce vlákniny

Na podzim roku 1971 jsem se zúčastnil jako student medicíny konference, která měla změnit můj život.

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

Z prezentace přednášejícího dr. Dennise Burketta, lékaře, který objevil rakovinu imunitního systému, jež nese jeho jméno (Burkittův lymfom), si vzpomínám pouze na jeden snímek. Na jedné straně obrázku byla velká nemocniční budova, vedle níž spočíval malý vzorek lidské stolice. Na straně druhé byla malá nemocnice s velkou stolicí. Dr. Burkitt řekl: „Amerika je národ trpící zácpou. Čím jsou naše stolice menší, tím větší nemocnice potřebujeme.“ Podle dr. Burkitta byla klíčem k normální velikosti stolice strava bohatá na vlákninu. Jednalo se o prvního lékaře, který přede mnou zmínil, že existuje vztah mezi stravou, kterou konzumujeme, a zdravím, kterému se těšíme – že potraviny, jimiž se živíme, způsobují většinu našich nejběžnějších chronických onemocnění.

Dennis Burkitt, známý jako „muž s vlákninou“, tak již v šedesátých letech sdělil

světu, jak je důležité jíst stravu s vysokým obsahem vlákniny. Když jsem se s ním osobně setkal, byl právě na návštěvě firmy Kellogg v michiganském Battle Creeku, kde se snažil přesvědčit výrobce, aby do svých cereálií přidával více vlákniny. Závěry, ke kterým dr. Burkitt ohledně důležitosti vlákniny dospěl, byly výsledkem pozorování, jež učinil během osmnáctiletého pobytu v Ugandě, kde působil jako hlavní hygienik.

Dr. Burkitt si povšimnul, že Afričané mají stolicí o několiknásobně větším objemu než lidé, kteří se živí vysoce rafinovanou a masitou západní stravou. Zaznamenal, že stolice Afričanů má měkkou konzistenci a vyměšování probíhá zcela bezbolestně – přisoudil tento jev vysokému obsahu vlákniny ve stravě. Zatímco lidé žijící na Západech „jdou na velkou“ třikrát až jedenadvacetkrát týdně, přičemž obvykle vytláčají za den 85–150 gramů stolice, Afričané vykonají velkou potřebu

třicetkrát až šedesátkrát týdně a hmotnost jejich stolice činí 200–500 gramů za den.

Co bylo nejdůležitější, dr. Burkitt si povšimnul, že nemoci, které se v domovském Skotsku učil léčit, se mezi Afričany prakticky nevyskytovaly. Nezaznamenal žádný případ cukrovky 2. typu, obezity, zánětu slepého střeva, divertikulitidy, hemoroidů, zubního kazu, křečových žil, plicní embolie, Crohnovy choroby, vředové kolitidy ani pálení žáhy – a za dvacet let pouze jeden případ žlučkových kamenů. Dupal o tom, proč jediný případ infarktu, se kterým se za dobu svého působení setkal, byl u soudce, který se nedávno vrátil ze studijního pobytu v Londýně, kde si oblíbil hovězí maso a další tučné potraviny.

Konzumace stravy s vysokým obsahem vlákniny je pro zdraví trávicího traktu na-prosto rozhodující. Vláknina samotná ale nestačí. I když se dr. Burkitt nemýlil při určení role vlákniny pro udržení zdravého trávicího

traktu, jsou zde i mnohé další kvality afrického jídelníčku, založeného na konzumaci rostlinných potravin, které přispívají k malému výskytu civilizačních nemocí – jako je např. nízký příjem tuku. Dr. Burkitt často říkal: „Pánev na smažení věnujte svému nepříteli. Potraviny by se neměly připravovat na tuku. Naším tělům svědčí strava založená na zelenině a dalších rostlinných potravinách.“

Tradiční africký jídelníček má ve svém středu obiloviny, luštěniny, zeleninu a ovoce – maso, mléko a mléčné výrobky či rafinované potraviny se konzumují velmi málo. To představuje menu s velmi nízkým obsahem živočišných bílkovin, tuků a cholesterolu, a naopak s hojností komplexních sacharidů, dietní vlákniny a prospěšných fytolátů.

Mnohé „záhadné“ nemoci, které postihují lidi žijící se typickou západní stravou, přestávají být tajemné, když si uvědomíme, jakou důležitost pro zdraví mají potraviny, jimiž se živíme. Dá se jim nejen snadno předcházet, ale velmi často je lze i úspěšně léčit, když činíme správná rozhodnutí ohledně toho, co si vkládáme do úst. Uvedu pár příkladů běžných nemocí, které jsou přímým důsledkem našich stravovacích voleb.

Záněť slepého střeva

Obsah tenkého střeva se vyprazdňuje do tlustého střeva. V místě spojení se nalézá malý váček (neboli divertikul), zvaný apendix. Když se ústí apendixu zanítí a zablokuje nezdravými zbytky částečně strávených potravin, začínají se kumulovat tekutiny. Tyto stagnující tekutiny jsou infikovány a dochází k onemocnění, jež známe jako záněť slepého střeva. I když apendicita byla mezi kulturami, které sledoval dr. Burkitt a jejichž jídelníček se točil okolo rostlinných potravin, kdysi neznámá, výskyt tohoto onemocnění se i u nich zvyšuje, jak postupně přecházejí na západní stravu.

Divertikulární choroba

Dennis Burkitt při své praxi v Ugandě a další lékaři, kteří se i dnes starají o podobně se stravující populace, se s tímto onemocněním nesetkávají. Jak potrava postupuje tenkým střevem, živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerály) jsou vstřebávány přes střevní stěnu do krevního řečiště. Zůstávají nestravitelné zbytky (dietní vláknina), bakterie tlustého střeva a mnoho mrtvých buněk, které brzy společně vytvoří stolici. Tato hmota projde na pravou stranou tlustého střeva a poté se rytmickými stahy známými jako peristaltika přesune nalevo. Podle dobře známého fyzikálního zákona, Laplaceho zákona, způsobují stahy při malých průměrech velmi vysoký tlak. Je-li ve stravě málo vlákniny a tedy se vytváří velmi málo hmoty

stolice, dochází k těmto stahům za vysokých tlaků. Roky zvýšeného namáhání způsobují praskliny ve stěně střeva (balónovité vypukliny), kterým se říká divertikuly. Divertikulární chorobou trpí polovina lidí, kteří se padesát let žijí západní stravou.

Nej slabším článkem střevní stěny jsou místa, kde se malé krevní cévky zanořují z vnějšího povrchu střevní stěny její svalovinou dovnitř. Na těchto místech se nejčastěji vytvářejí divertikuly. Vzhledem k blízkosti divertikul a krevních cév ve střevě je jedním z primárních příznaků tohoto onemocnění krvácení (krev se nalézá ve stolici, protože dochází ke krvácení do střeva). Měl jsem možnost být svědkem tak závažných krvácení, že jedinou cestou, jak zachránit pacientův život, bylo chirurgické odstranění poměrně velké části tlustého střeva.

Když jsou divertikuly drážděny nezdravými zbytky tráveniny, může se jejich ústí uzavřít a tekutina uvnitř může být infikována – což je stav, známý jako divertikulitida. Přejít na stravu s vysokým obsahem vlákniny do značné míry sníží riziko budoucího krvácení a infekce; změnou stravy však divertikuly nezmizí. Běžná představa, že ořechy či semena mohou uvíznout v divertikulech a způsobit divertikulitidu, nemá oporu ve vědeckých studiích a není pravdivá.

Mnohé „záhadné“ nemoci, které postihují lidi žijící se typickou západní stravou, přestávají být tajemné, když si uvědomíme, jakou důležitost pro zdraví mají potraviny, jimiž se živíme.

Hemoroidy

Představte si člověka trůnicího na záchodě, jak námahou stěná a ve tváři rudne. Vysokému tlaku není vystaven jen obličej. Řetěz interních žil kolem konečníku, tzv. hemoroidální žíly, tvoří stlačitelnou vrstvu, která umožňuje konečníku, aby se úplně uzavřel, což je funkce, která nám pomáhá předjet společenskému faux-pas v důsledku úniku plynů a ztráty kontroly nad vyměšováním. Hemoroidy se vytvářejí, když v důsledku namáhání za záchodě, abychom vytlačili malou a tvrdou stolici, dojde ke zvýšení zpětného

tlaku na hemoroidální žíly, jež se v důsledku roztáhnou.

Po letech tlačení na stolicí mohou být tyto žíly rozšířené a běžně i vytlačené ven z konečníku.

Oběti hemoroidů se často mohou vyhnout invazivnímu chirurgickému zákroku a získat úlevu od příznaků tohoto onemocnění (bolestivost, svědění, krvácení) používáním povrchových krémů, sedacími koupelemi v teplé vodě a (zejména) zlepšením svého jídelníčku. Je zajímavé, že výskyt hemoroidů býval u obyvatel afrického venkova velmi vzácný. S přechodem na západní styl stravování však již nyní trpí tímto zdravotním problémem asi pětina populace.

Křečové žíly

Všimněte si, že když stojíte, vzdálenost od vašich chodidel k srdci činí 120–150 cm. Takto vysoký sloupec krve by vyvolával velmi silný tlak na žíly nalézající se ve spodní části nohou – pokud by zde nebyly speciální záklopy, které brání toku krve směrem k chodidlům. Svaly nohou se při chůzi stahují, čímž se krev vytlačuje vzhůru – přes otevřené záklopy směrem k srdci. Tyto záklopy propouštějí krev jenom jedním směrem, a když se zavřou, brání krvi, aby se vracela směrem dolů k chodidlům. Až tři čtvrtiny žen a polovina mužů na západní stravě má křečové žíly. Není nikterak překvapivé, že lidé s varikózními žilami častěji trpí i hemoroidy – obě onemocnění mají stejnou příčinu.

Brániční kýla

Při vytlačování stolice se tlak v břišní dutině zvyšuje na mnohem vyšší hodnoty než je tlak v hrudníku, což zatlačuje žaludek do hrudní dutiny a dochází k *hiatus hernia* (brániční kýle). Polovina lidí, kteří se déle než padesát let žijí západní stravou, má toto onemocnění. Hrudní a břišní dutina jsou anatomicky odděleny velkým svalem, který nám pomáhá dýchat a nazývá se bránice. Skrz bránici prochází aorta, dutá žíla a jícen. Z nich je pohyblivý pouze jícen. Tlačení při stolici vytlačuje žaludek do přirozeného otvoru pro jícen, což způsobuje rozestoupení bráničního svalu. Nakopec se horní část žaludku ocitá v hrudní dutině, kde každý vdech vyvolává podtlak, jenž nasává žaludeční kyselinu nahoru do jícnu. Když je žaludek mimo svoji přirozenou pozici, ve které je podporován svalem bránice, nižší svěrač jícnu, který má na starost uzavírání otvoru mezi jícnem a žaludkem, přestává být funkční.

Chirurgický zákrok vrátí žaludek zpět do břišní dutiny a uzavře hernii. Tato operace by měla být ale pouze pro ty, kterým nepřinese úlevu zdravý jídelníček, zvýšení hlavy postele a/nebo užívání antacid. ●



Dvanáct kroků proti stresu

Stres je dojem, že čelíte požadavkům nebo hrozbám, které překračují vaše adaptační možnosti.

Don Hall, Lifelong Health

Mezi příklady těžkých stresorů patří například fyzické ohrožení, zneužívající rodič, manželský partner nebo šéf, starosti o práci, manželství či budoucnost, hypotéka, dluhy, pocity strachu, nejistoty či ohrožení, narušený vztah nebo ztráta milované osoby.

Někdy se ale zbytečně stresujeme i událostmi a záležitostmi, které se nikdy neuskuteční. Pouhý dojem se tak pro nás stává realitou. Ať je ohrožení skutečné nebo je za takové pouze máme, škodí oboje.

Ve velké studii Inter-Heart, týkající se zdraví srdce, vědci zjistili, že vysoké hladiny stresu, jejichž důsledkem byly poruchy spánku, více než zdvojnásobovaly riziko infarktu. To platilo jak při stresu na pracovišti, tak u těch, kteří hlásili permanentní nebo dlouhodobá údobí stresu doma. V další studii se zjistilo, že lidé ve stresu z nezaměstnanosti či nedostatku práce měli pětkrát vyšší riziko nachlazení v porovnání s těmi, kteří se nemuseli vyrovnávat s těmito stresory.

Tělo reaguje na stresující faktor jedním ze dvou způsobů, útokem nebo útekem. Při akutním stresu silně stresové hormony (adrenalin a kortizol) zaplaví organismus, stoupne srdeční tep i tlak (aby se do svalů dostalo dost krve a kyslíku), zvýší se hladina krevního cukru (v zájmu zajištění dostatku energie) a dochází k útlumu imunitních, trávicích, růstových a reprodukčních funkcí.

Mezi příznaky stresu patří poruchy spánku, rychlejší dýchání, zvýšený tep, napětí ve svalech (paže, záda, šíje), svírání žaludku, změny chuti k jídlu (bez chuti vs. přejídání se), úzkostné stavy a deprese, neschopnost přestat se zabývat svými problémy a pocity beznaděje či neschopnosti.

Vysoká hladina stresu mává za následek přibývání na váze, zvyšování tlaku, vyšší hladinu cholesterolu, trávicí problémy, zvýšené riziko nachlazení a infekčních onemocnění a poruchy spánku. Mezi typické negativní mechanismy vyrovnávání se se stresem patří nadměrná spotřeba alkoholu, kouření, přejídání se, útek k drogám, sexu a dalším závislostem – tedy takové druhy chování, díky kterým se aspoň chvíli můžeme cítit dobře.

Zde je dvanáct kroků, které můžete učinit v zájmu snížení hladiny stresu a posílení adaptačních mechanismů ve svém životě.

Stresový tlumič #1

Udržujte si zdravý odstup a nadhled, vnímejte situaci v kontextu – mohlo by to být i horší. Rozmlouvejte s dalšími lidmi, kteří museli řešit podobné problémy. Připomínejte si, co jste už v minulosti dokázali překonat. Věďte pozitivní vnitřní dialog, buďte optimistou, očekávejte, že přijdou dobré věci.

Pomozte někomu, kdo řeší složitější věci než vy (starému člověku, problematickému dospívajícímu, hendikepované osobě).

Stresový tlumič #2

Mluvte o svých problémech, nedržte je pod pokličkou. Naučte se efektivně komunikovat (asertivně, ale ne agresivně), sdílejte se se svými starostmi, radostmi a pocity s někým blízkým. Řešte své problémy, nenechávejte je nečinně být, aby vás dále obtěžovaly.

Stresový tlumič #3

Pohlížejte na život z té lepší stránky, naučte se dělat si legraci sami ze sebe. Smích je výborným lékem a humor velmi dobře snižuje hladinu stresu.

Stresový tlumič #4

Každý den má dost svých starostí – žijte v přítomnosti. Udělejte, co ten den zvládnete, a nedělejte si starosti o zítřek.

Hledejte způsoby, jak dosáhnout toho, aby každý váš den i týden byly něčím jedinečné. Najděte si čas, abyste „přivoněli k růžím“. Radujte se z drobných úniků, jako je dobrá kniha, inspirativní film či krátká procházka parkem.

Stresový tlumič #5

Neizolujte se – udržujte silná pouta s rodinou, nevzdávejte se starých přátel, budujte nové přátelské vztahy. Zapojte se do činnosti nějakého spolku, sdružení nebo organizace. Pomáhejte druhým, kteří také procházejí těžkostmi.

Stresový tlumič #6

Pocity zloby, zranění a hořkosti se nevyplácejí. Nedokážete-li odpustit, můžete být tím, kdo zaplatí nejvíce. Naučte se odpouštět. Odpuštění je rozhodnutím pustit k vodě nevoli a myšlenky na odplatu. Odpuštění přináší osvobození od negativních pocitů i negativních zdravotních důsledků.

Praktikujte odpuštění tím, že napíšete dopis (jež můžete, ale nemusíte poslat), že navážete vztah s člověkem, jenž vás zranil, anebo se rozhodnete, že se vzdáte svých negativních pocitů.

Stresový tlumič #7

Nepotlačujte emoce, smějte se. Plačte – slzy jsou přirozenou výpustí zármutku, pomáhají získat emocionální rovnováhu. Nebojte se rozzlobit, ale neventilujte svůj hněv na druhého, chovejte se odpovědně.

Stresový tlumič #8

Jezte zdravě a vyváženě, v pravidelnou dobu, nevynechávejte hlavní jídla. Konzumujte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, omezte spotřebu potravin rychlého občerstvení, zvláště limonád a nápojů s obsahem kofeinu.

Při jídle sedte, vychutnejte si je. Dejte si pozor na přejídání. Možná se vám chvilkově uleví, ale zaděláváte si na další problémy!

Stresový tlumič #9

Pohyb snižuje napětí a pocity úzkosti, redukuje negativní emoce a snižuje hladinu stresových hormonů. Při pohybových aktivitách se uvolňují endorfiny, látky vytvářející se v mozku, které poskytují pocit dobré pohody – dejte se do pohybu.

Vaším cílem by mělo být 30–60 minut středně namáhavé pohybové aktivity denně. Volte nesoutěžní aktivity. Mezi nejlepší druhy pohybu patří chůze.

Stresový tlumič #10

Uvolněte se, relaxujte. Nemůžete být najednou sevření a současně uvolnění. Praktikujte pomalé hluboké dýchání, dejte si teplou koupel, dopřejte si masáž, věnujte se protahovacím cvikům, naslouchejte uklidňující hudbu, radujte se z přírodních krás.

Stresový tlumič #11

Spánek obnovuje zdraví mysli i těla, je důležité si každý den dobře odpočinout. Spěte 7–8 hodin. Pokud jste uprostřed dne unavení, na chvilku (10–15 minut) si zdřímněte.

Stresový tlumič #12

Nezanedbávejte svoji potřebu bavit se a hrát si. Každý den podnikněte něco, co vás baví – pokračujte v četbě dobré knihy, zahrajte si na hudební nástroj, pracujte na zahrádce, navštivte přátele. Při zahrnování těchto aktivit do svého denního programu buďte disciplinovaní.

Potřebujete-li další pomoc při boji se stresem, kontaktujte poradce – ne nutně profesionála, stačí někoho, komu můžete plně důvěřovat. Ten vám pomůže vyřešit vaše problémy a bude vám oporou i průvodcem při zrodu vašeho nového, lepšího já. ●

Outdoorové oblečení může být toxické

V roce 1983 pracoval Roy Plunkett v laboratoři firmy DuPont na vývoji nového chladicího média. Tlaková láhev s CFC (chlorofluorouhlik) zdaleka nevydala všechen svůj obsah, přesto klesl tlak v lahvi na nulu.

Možná to byla vědecká zvědavost, možná Plunkettova prokrastinace, každopádně láhev rozřízl, aby se podíval, co se s tím CFC stalo. Vnitřek láhve byl pokryt bílým voskovým filmem, který byl neobyčejně kluzký. Tato náhoda udělala vaši bundu prodyšnou a přesto nepromokavou a povrch vaší pánvičky nepřilnavý. Zdánilivě skvělé vynálezy mají ale i svou odvrácenou tvář – ničí naše životní prostředí.

Plunkett objevil jednu z klíčových látek ze skupiny perfluorovaných sloučenin (PFC), bez kterých by neexistovaly značky jako Gore-Tex, Teflon či Scotchgard. PFC mají totiž výjimečné vlastnosti. Jsou to látky inertní, vysoce tepelně stabilní, odpuzují vodu i olej. Navíc mají v pevném skupenství nejnížší koeficient tření. Pro tyto schopnosti jsou používány k ošetření povrchů různých předmětů, aby jim zajistily nepřilnavost, nepromokavost, olejuvzdornost, hladkost.

Vlastnosti, pro které jsou tak užitečné, jsou ale zároveň důvodem, proč jsou tyto látky nebezpečné pro životní prostředí. Nepodléhají fotolýze, hydrolyze ani biodegradaci. Jsou velmi perzistentní a některé mají vysoký bioakumulační potenciál. Testy prokázaly, že mohou ovlivňovat funkci jater a štítné žlázy, imunitní systém a dokonce vést k rakovině. Když jsou jednou PFC uvolněny do prostředí, jsou schopny se rozšířit prakticky všude.

Greenpeace proto zařadilo PFC mezi jedenáct nejnebezpečnějších látek, od kterých chce očistit textilní průmysl v rámci kampaně Detox. Zatím se podařilo „detoxifikovat“ 34 oděvních firem – značky jako Puma, Adidas, Nike, Mango, Marks & Spencer nebo naposledy Lidl a Kaufland. Ovšem použití PFC je doménou hlavně outdoorových značek a Detox kampaň tak začíná pomyslně šplhat i po horách – a vy se můžete přidat. Pomozte detoxikovat outdoorové oblečení.

Jan Freidinger, Greenpeace

Terapie slunečním svitem

Od starověku si společnost uvědomovala, jak je slunce pro člověka důležité. Písně, básně, příběhy i lidová pořekadla vždy spojovaly pocity štěstí se slunečním svitem.

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

Písníčka „Svítlí, svítí slunce nad hlavou“ z pohádky Honza málem králem nebo „Sluníčko, sluníčko, popojdí maličko“ Suchého a Šlitra patří u nás mezi nejznámější. Naopak nedostatek slunečního svitu je v povědomí lidí spojován se smutkem a depresí.

Moderní technologie způsobují, že můžeme pracovat a žít bez toho, že bychom vůbec vyšli ze svého domova. Umělé osvětlení je šikovný vynález, platíme za něj ovšem daň – v podobě narušení přirozeného tělesného biorytmu. Většina svítidel (žárovky i zářivky) svojí intenzitou nemůže nahradit sluneční svit a nenabízí plné světelné spektrum. Totéž platí o pro okna, záclony, závěsy, smog a opalovací krémy. Společně přispívají k „nedosvětlení“ tím, že část světelného spektra blokují.

Přínos slunečního záření

V okamžiku, kdy světlo dopadne na oční sítnici, je receptory proměněno v nervové impulzy, jež optický nerv přenáší do mozku. Jednou z reakcí je aktivace hypotalamu, který je zodpovědný za produkci neurotransmiterů pečujících o automatické tělesné funkce (krevní tlak, tělesnou teplotu, dýchání, zažívání, tep, náladu, imunitní systém, produkci hormonů a cirkadiánní rytmus).

Sezonní afektivní porucha (SAD) je druhem deprese zapříčiněným nedostatkem slunečního svitu. Tato porucha je běžná zvláště v severských zemích, tedy ve Skandinávii a na Aljašce. Obyvatelé Norska žijící za polárním kruhem si dokáží slunečního svitu vážit. Vždyť v zimě trpí sezonní afektivní poruchou téměř všichni. V rámci prevence SAD umisťují na ulici světelné zářiče (podobně

jako třeba u nás máme benzínky nebo autobusové zastávky).

Přiměřené množství slunečního svitu slouží také jako prevence rakoviny. To potvrdila práce vědců z Washingtonské univerzity. Ti zjistili, že u mužů žijících v severních státech USA se objevuje rakovina tlustého střeva o 50 až 80 % častěji než na Jihu. Podobná diskrepance se objevuje i v ženské populaci, byť není tak výrazná.

Světelná terapie má pozitivní účinky v mnoha oblastech. To se vůbec nehodí výrobě Viagra, Cialis nebo Levitra. Jejich zisky by razantně klesly, kdyby si muži, kteří je nakupují, byli vědomi důležitosti světla. Je totiž dokázáno, že pokud muži vystaví hned ráno své tělo slunci, spustí se u nich produkce hormonu lutropinu. Za jeho tvorbu je odpovědná adenohypofýza a jeho úkolem je regulovat reprodukční činnost u mužů i u žen.

V případě mužů stimuluje lutropin produkci testosteronu ve varlatech. Při testech neplodnosti je jedním z prvních kroků určení hladiny lutropinu v krvi u obou pohlaví. Ženám pomáhá světlo nalézt hormonální rovnováhu. Bylo zjištěno, že jasné světlo pomáhá regulovat menstruační cyklus u žen s nepravidelnou periodou.

V minulosti byli sedláci i jejich ženy vystaveni slunečnímu záření při práci na poli od samého rána. To může být jeden z důvodů, proč se dříve neobjevovalo tolik erektilních dysfunkcí a problémů s menstruací. Naši mužští předci byli sexuálně zdraví a výkonní třeba až do 80 let – a to i díky vystavení slunečnímu svitu.

Prozařte své myšlení

Slunce dokáže zlepšit náladu. To se neurologicky projevuje zvýšenou činností v předním laloku. Světlo podněcuje tvorbu serotoninu během denních hodin. Ten pomáhá v boji s depresí a únavou. Na zvířatech bylo experimentálně ověřeno, že jedinec vystavený slunečnímu svitu vykazuje vyšší hladinu



Sluneční světlo je ve srovnání se světlem umělým nesrovnatelně intenzivnější. Během velmi jasného dne může dosahovat hodnot kolem 80 000 luxů.



melatoninu než ten, na kterého působilo stejné množství umělého světla. Melatonin je nezbytný pro zdravý spánek a jeho dostatečné množství je podmínkou pro dobré fungování čelního laloku následující den.

Pro duševní výkonnost je důležitá tvorba serotoninu a melatoninu. Jejich produkce je ovlivňována světlem. Vědci z Alabamské univerzity se nedávno věnovali zkoumání tzv. „mrtvičného pásu“ (osm států na jihu USA s vysokou mírou úmrtnosti v důsledku mrtvice) a zajímalo je, zda množství slunečního světla nějak souvisí s neurologickými nemocemi. To se potvrdilo u jedinců, jejichž anamnéza obsahovala depresivní onemocnění. Neodstatečné množství slunečního světla zvyšovalo u těchto pacientů riziko neurologických problémů na více než dvojnásobek.

Fototerapie je efektivní léčbou předporodní i poporodní deprese. Ty jsou způsobeny snížením tvorby hormonů spojených s odstraněním placenty. Stres nových maminek zvyšuje také nedostatek spánku a další překotné životní změny. Dvě třetiny žen trpí v důsledku během čtrnácti dnů po porodu propady nálady, přičemž u 15 % se tento stav rozvine v plnohodnotnou depresivní ataku. Jedním z efektivních způsobů prevence je vystavit se každé ráno slunečnímu svitu.

Lepšímu fungování mozku napomáhá i světlo filtrované, například přes okno kanceláře. Výzkumy potvrzují, že jedním z nejvýraznějších prvků zlepšujících náladu

a duševní výkonnost pracovníků je přístup k přirozenému dennímu světlu v kanceláři.

Sluneční světlo je ve srovnání se světlem umělým nesrovnatelně intenzivnější. Během velmi jasného dne může dosahovat hodnot kolem 80 000 luxů. Silně uměle osvětlená místnost dosahuje hodnot kolem 400 luxů, tedy asi 1 % jasného slunečního světla.

Naříd'te si své tělesné hodiny

Pravděpodobně jste již slyšeli o cirkadiánním rytmu. Etymologicky pochází tento název z latinských slov *circa* (znamená „okolo, kolem“) a *dian* (které znamená „den“). Cirkadiánní rytmus je tedy denní rytmus. Jeho vyváženost je nezbytnou podmínkou emočního i kognitivního zdraví.

K vyladění cirkadiánního rytmu pomáhá, když se každé ráno probouzíme do sluníčka – naše tělo je tak vystaveno přirozenému světlu. Musíte-li vstávat před východem slunce, doporučuji zakoupit léčebný světelný zářič. Uvidíte, že se investované peníze vyplátí.

Jasně světlo vám každé ráno nařídí vaše tělesné hodiny. Pro jedince trpící spánkovými poruchami, únavou, sezonní afektivní porucho nebo depresí je naprostou nutností. (Dalším dílkem skládačky je samozřejmě pravidelný spánek.) Jasně světlo ráno prospívá, ale večer před spaním je naopak velmi škodlivé. Během noci – např. při cestě na toaletu – proto používejte pouze tlumené světlo. ●

Světlo podněcuje tvorbu serotoninu během denních hodin. Ten pomáhá v boji s depresí a únavou.

Banánová štafeta vyzvala v Praze ke spotřebě férových banánů

Nejprestižnější maraton ve střední Evropě se sice nese v duchu fair play a podpory charitativních projektů, na odpovědnou spotřebu ale zapomíná.

Banány jsou pro svůj vysoký obsah vitamínů a minerálů oblíbené ovoce sportovců a na maratónu se jich spotřebuje několik tun. Málokdo ale ví, že jejich produkce je spojena s porušováním lidských a pracovních práv.

Mzdy pracovníků v banánovém průmyslu jsou velmi nízké. Při průměrné ceně 31 Kč za kg banánů dostanou dělníci na plantáži zhruba 2,50 Kč. Pokud koupíme banány za akční cenu, 25 Kč/kg, dostane dělník pouhé dvě koruny. Ženy často čelí sexuálnímu násilí, pracovníci nemají ve většině případů možnost se sdružovat v odborech.

Běžná produkce banánů zároveň vyžaduje extrémně vysoké množství chemikálií. Kromě negativního vlivu na životní prostředí pesticidy poškozují zdraví lidí žijících a pracujících na plantážích.

Letošního pražského maratónu se účastnila štafeta běžců v banánovém kostýmu. „Naši běžci svou účastí apelovali na organizátory maratónu, sportovce i spotřebitele, aby dávali přednost banánům se zaručeným etickým původem,“ říká Barbora Trojak, koordinátorka kampaně Za férové banány.

Nejlepší možností jsou na současném trhu banány s certifikací Fairtrade. Známkou Fairtrade je zárukou toho, že ovoce bylo vypěstováno za důstojných podmínek. Protože jsou u nás férové banány k dostání zatím omezeně, musí spotřebitelé požadovat po supermarketech, aby je zařadily do sortimentu a dostály tak odpovědnosti, kterou velmi často deklarují.

Zdroj: Ekumenická akademie, přetištěno z www.bio-info.cz



Jak nezůstat na ocet

Ocet se s oblibou používá do pokrmů a potravin jako ochucovadlo a konzervační prostředek.

Rozhovor s Robertem Žížkou, odborníkem na zdravou výživu a životosprávu, připravila redakce.

Jeho využití je ale mnohostranné, poslouží např. i jako účinný čistící prostředek v domácnosti, při péči o vlasy i domácí mazlíčky.

Jaké druhy octa známe?

Nejběžnější je kvasný lihový ocet, ale na trhu je dnes celá řada různých octů, mezi nejoblíbenější patří vinný ocet, jablečný ocet, balzamikový ocet nebo třeba také rýžový ocet. Označení ocet může nést okyselující ochucovadlo, které obsahuje 4–18 % kyseliny octové. Při obsahu kyseliny octové nad 10 % je třeba ocet ředit, aby nedošlo k poškození žaludeční sliznice.

Ocet má údajně dobré účinky při hubnutí – je to nějak potvrzeno?

Většina studií na toto téma byly pokusy na laboratorních zvířatech, jejichž výsledky nemůžeme jen tak extrapolovat na lidi. Studií na lidech proběhlo jenom pár a byly pouze krátkodobé. V jedné z nich (financované výrobcem octa) například její účastníci, kteří užívali denně dvě polévkové lžíce jablečného octa, zhubli za dvanáct týdnů v průměru o 2,5 kg. (Mimočodem, na našich rekondičních pobytech NEWSTART hubnou účastníci v průměru půl až 1 kg za pouhý týden – díky zdravému jídelníčku a dostatku pohybu.)

Určité náznaky tady tedy sice jsou, ale zatím nemůžeme považovat ocet za prokázaný prostředek na hubnutí. Žádná seriózní organizace věnující se boji proti obezitě (přinejmenším v USA) jej ani jako takový nedoporučuje. Navíc, úspěšně

hubnout se dá (krátkodobě) i nezdravě (třeba redukčními dietami, kdy dochází k tzv. ketoacidóze, neboli překyselení organismu) – a poškozovat si dlouhodobě své zdraví.

Jaké máš s octem ty sám zkušenosti? Používáš jej v kuchyni při vaření?

Jsem možná výjimkou, ale osobně mám s trávením octa velké problémy; na můj organismus působí skoro jako jed, velmi obtížně jej dokáže rozložit i vyloučit. Je docela problém octu se vyhnout, obsahují jej prakticky všechny kečupy, hořčice, pesta a jako konzervační prostředek se objevuje i v dalších potravinách.

Ocet tedy nepoužívám – a ani jako organizace jej k užívání nedoporučujeme. Jedná se podle našeho názoru o dráždivé a až příliš silné ochucovadlo.

Zajímavé je, že lidé, kteří jsou zvyklí na ocet, mají obvykle i řadu dalších stravovacích návyků, jež zdraví nikterak neprospívají – a mj. i přispívají k obezitě. Rádi typicky konzumují koláčky, pizzu, cukrovinky apod., používají i další fermentované produkty, jako hořčici, sýry či kvašenou zeleninu, užívají hojně sůl, mají rádi nápoje s obsahem kofeinu, ujíždějí na čokoládě a často také jedí mezi hlavními jídly – což je u nás velmi oblíbený a široce propagovaný zlozvyk.

A co použití octa v domácnosti jako ekologického čistícího prostředku?

Pátral jsem na internetu a objevil řadu zajímavých použití octa v domácnosti. Výhodou je, že ocet je levný a mnohdy i účinnější než drahé čistící přípravky. Ocet nám např. pomůže skvěle vyčistit ledničku, troubu či mikrovlnku. Okna a zrcadla díky němu budou doslova průzračná. I starou vanu můžete vyčistit s pomocí octa – a následnou aplikací jedlé sody. Zubní kartáček vyčistíte, když jej ponoříte na půl hodiny do roztoku z octa, vody a jedlé sody. Žiletku můžete vyčistit

a sterilizovat, když ji necháte hodinu v roztoku octa a vody. Skla svých brýlí můžete očistit s použitím pár kapek octa.

Roztok vody a octa můžete použít na vyčištění klávesnice počítače i kláves piana, k čištění dlaždiček a keramických podlah i na na očistění telefonů, klik a podobně (doporučuje se zejména v sezoně chřipek a nachlazení). Šperky ze zlata (pokud nějaké máte ☺) vyčistíte a vrátíte jim lesk namočením na 15 minut v šálku jablečného octa. (Totéž platí pro stříbrné přístroje.) U nás doma ocet používáme na rozpouštění usazenin vodního kamene. ☺

Když chcete odstranit nálepkou nebo cenovku, namočte hadřík do octa a ponechte přes noc. Pak snadno odstraníte. Ocet můžete použít i na čištění zalepených nůžek. Skvrny po barvě odstraníte z oken neředěným octem. Barvu koberce osvěžíte kartáčováním roztokem šálku octa ve 4 litrech vody. (Nejdříve vyzkoušejte na rubu koberce.) I skvrny na linoleu odstraníte octem (když jej necháte 15 minut působit).

Staré tapety pak odstraníte roztokem octa a horké vody (1:1). Navlhčete tapety roztokem a nechte několik hodin působit (nebo tak dlouho, dokud se tapeta sama nezačne odlupovat).

Prý se dá ocet použít i jako pohlcovač pachů?

Uvádí se, že ocet dokáže odstranit nepříjemný zápach – stačí postavit do místnosti nádobu s octem a po pár hodinách ocet pach absorbuje. Podařilo se vám něco připálit? Zápach odstraníte povařením malého množství vody se čtvrt šálkem octa. Pára naplní prostor a odstraní zápach. Chcete-li odstranit zápach z vaší láhve na pití – naplníte ji octovou vodou (1:1), nechte přes noc stát a ráno propláchněte.

Toaletní mísu zbavíte zápachu vlitím tří šálků octa. Před spláchnutím nechte půl hodiny působit. Chcete-li osvěžit vzduch v koupelně, vystříkejte ji roztokem čajové lžičky jedlé sody s polévkovou lžící octa v šálku vody. Můžete si vyrobit i svůj vlastní osvěžovač vzduchu. Půl čajové lžičky octa do 100 ml sprejové nádoby doplňte destilovanou vodou a pár kapkami vašeho oblíbeného éterického oleje.

Dá se ocet nějak využít při vaření, i když jej člověk nechce konzumovat?

Ovoce a zeleninu můžete před jidlem opláchnout v octové vodě, zbavíte je tak chemických postřiků. Při vaření vajec přidejte do vody trochu octa, aby skořápky nepraskaly (budou se také lépe loupat). Zápachu rukou po krájení cibule se zbavíte, když si je přetřete hadříkem namočeným v octu.

Povadlou zeleninu osvěžíte jejím namočením do studené vody se lžící nebo dvěma octa. Oškrábané brambory neztratí barvu, když je ponoříte do studené vody s trochou octa. Sklenice teplého jablečného octa v kuchyni udrží mušky z dosahu ovoce. Posprejováním plochy roztokem vody a octa (1:1) zase můžeme zahnat mravence. ☺

Usazeniny minerálů uvnitř konvice čajové odstraníte, když povaříte jablečný ocet, vodu a sůl patnáct minut v konvici. Poté necháte roztok působit celou noc. Houbičky a hadříky na nádobí osvěžíte, když je ponoříte do vody, do které přidáte čtvrt šálku octa. Nechte působit přes noc.

A co použití octa pro zdraví a krásu?

Ocet nám může pomoci např. po spálení na sluníčku. Žínku namočte do jablečného octa a přiložte ji na místo, kde jste se spálili – pro minimalizaci bolesti a omezení loupání. Aplikace jablečného octa po píchnutí včelou snižuje bolestivost a zánětlivost. Svědění po kousnutí hmyzem zabráníte přiložením tampónu namočeného do octa. K eliminaci zápachu z úst a vybělení zubů (ale pozor, nepřehánět, abyste si nepoškodili zubní sklovinu) poslouží jejich vyčištění jednou týdně octem. Bolavým a nateklým nohám přinese úlevu koupel v roztoku octa a vody (1:1).

Jablečný ocet se dá použít i jako voda pro holení. Z roztoku jablečného octa s vodou si můžete vytvořit svoji vlastní tonizující pleťovou vodu. Kůžičku pod nehty změkčíte před manikúrou namočením na pět minut do misky s octem. Jednou za týden si můžete vlasy umýt jablečným octem – budou lesklejší a napomůže to jejich růstu. Chcete-li, aby váš pes měl krásnou srst, vetřete mu do ní roztok šálku octa v litru vody.

Tzv. levandulový ocet se prodává jako pleťová voda ke kosmetickým účelům – působí stahujícím účinkem a je určený pro lokální ošetření zánětlivých míst. Obsažený éterický levandulový olej pomáhá pleť zklidnit a regenerovat.

Jak jinak se dá ocet ještě použít?

Ocet také dobře poslouží při péči o to, abyste byli jako ze škatulky. ☺

Máte-li pomačkaný oděv či šaty, můžete jej zlehka posprejovat směsí octa a vody (1:3) a nechat uschnout – budou vypadat jako čerstvě po vyžehlení. Zažloutlé prádlo, trička apod. vybělíte namočením přes noc do roztoku octa a vody (1:12). Poté je normálně vyperte. Chcete-li oživit barvy, přidejte do cyklu máchání v pračce půl šálku octa. Když do posledního máchání přidáte čtvrt šálku octa, odstraníte tím zbytky mýdla a detergentů a chráníte tak barvy před žloutnutím.

Zapomněli jste prádlo v pračce a to teď zapáchá? Nalijte do pračky několik šálků octa a properte prádlo v horké vodě. Poté vyperte jako normálně.

Skvrny od kávy nebo čaje odstraníte postříkáním octem, propláchnutím. Celý proces opakujte, poté vyperte jako normálně. Skvrny od špaget, kečupu odstraníte roztokem octa a vody. Chcete-li se zbavit skvrny od hořčice, před praním ji pokapejte octem. Skvrny od bobulovin smyjete ze svých rukou octem.

Zašpiněné bílé ponožky budou opět čisté. Do velkého hrnce s vodou přidejte šálek octa, přiveďte do varu a vložte tam ponožky. Nechte působit přes noc. Šaty zbavíte zápachu

Je docela problém octu se vyhnout, obsahují jej prakticky všechny kečupy, hořčice, pesta a jako konzervační prostředek se objevuje i v dalších potravinách.

od kouře, když naplníte vanu velmi horkou vodou s šálkem octa. Šaty zavěsíte do stoupající páry a zavřete dveře. Skvrny od vody či soli odstraníte z bot roztokem octa a vody. Boty a kabelky z lakované kůže zazáří, když je přetřete hadříkem namočeným v octu.

Ocet může být zajímavý i pro motoristy. Podařilo se vám něco rozlít v kufru? Zápachu se zbavíte, když jej pokapete octem a necháte uschnout. Další den poprášíte plochu jedlou sodou, abyste odstranili případný zbývající zápach. Multifunkční čistič na okna si vytvoříte roztokem octa a vody.

V zimě vám okna u auta údajně nezamrzou, když je pokryjete roztokem octa a vody (3:1). Skvrny z koberečků odstraníte octovou vodou. Při mytí auta přidejte do vody pár kapek octa – kapota se bude více lesknout.

Lze všechny výše zmíněné účinky octa považovat za prokázané?

Těžko říct. ☺ Jedná se o tipy, které mne upoutaly, a tak jsem si dovolil je přeložit z internetových stránek, jež na mne působily seriózním dojmem. Ale výsledky vědecké studie nejsem schopen podpořit asi ani jeden z nich. Nezbyvá vám tedy nic jiného než to, co mně – sami si je (v případě zájmu a potřeby) vyzkoušet. ☺

Čas uzdravení – odpuštění

Ernest Hemingway vypráví příběh o španělském otci, který toužil po usmíření se svým synem. Ten od něj po posledním konfliktu utekl do Madridu.

Z knihy Johna, Millie a Wese Youngbergových Vyhraj život! Start. Vydal Advent-Orion.

Otec si byl vědom, že má na této roztržce svůj díl viny. Rozhodl se proto udělat vstřícný krok a nechal otisknout v místních novinách inzerát: „Paco, čekej na mne v hotelu Montana v úterý v poledne. Vše je odpuštěno. Táta.“

Paco je ve Španělsku běžné jméno. Když otec přijel k hotelu, čekalo tam osm set mladých mužů se jménem Paco. Každý z nich čekal na svého otce a toužil po odpuštění. Taková je dnešní realita. Existuje mnoho mladých mužů a žen, kteří čekají na to, až uslyší: „Vše je odpuštěno.“

Proč odpustit? Odpuštění je jediný recept v celém vesmíru, který má sílu na to, aby přerušil chemické vazby odporu, zlosti a zatrpklivosti. Odpuštění je nezbytné pro uzdravení emocí. Většina z nás si v průběhu života nese emocionální zranění, která častokrát zapříčiňují hněv a hořkost.

Hněv a jeho účinek

Hněv je opakem odpuštění. Škodí našemu zdraví. Když se rozzlobíme, srdce bije rychleji, začne nám zvonit v uších, zvedá se krevní tlak, svírá se nám žaludek, krev se rychleji sráží a hladina cukru v krvi roste. Mezi další

možné důsledky patří: chronická bolest, snížená funkce imunitního systému, svalové napětí, problémy čelistí a zubů a celkový nedostatek duševní koncentrace. Je také znát ve výrazu naší tváře.

Hněv může mít zásadní vliv na způsob fungování našeho těla. Někteří jedinci v průběhu hádky dokonce zemřeli. Když prožíváme nebo si zpětně vybavujeme negativní momenty bez odpuštění, tělo vysílá proud stresových hormonů. Jedná se o reakci, která významným způsobem zvyšuje riziko koronárního srdečního onemocnění.

Před léty na půdě britského parlamentu urážel poslanec člena opoziční strany. Ten se prudce vztyčil, vzteky zrudl v obličeji a chtěl se bránit. Místo toho jej postihl infarkt a zemřel. Negativní emoce ničí naše zdraví!

Pokud v sobě uchováváme zlost vůči někomu, dovolujeme tím osobě, kterou nemáme příliš v lásce, aby zaujímala místo v naší mysli. Četné studie odhalují nepřítelství jako významný rizikový faktor přispívající k onemocnění srdce a předčasné smrti.

Psycholožka Kathleen Lawlerová sledovala srdeční rytmus a krevní tlak lidí, kteří vyprávěli o tom, jak byli podvedeni přáteli,

partnerem či rodiči. Na začátku rozhovoru těmto lidem prudce stoupl krevní tlak. U těch, kteří už křivdu odpustili, se po chvíli navrátil do normálu. Krevní tlak zůstával vysoký u lidí, kteří pokračovali ve svém hněvu a zlobě. Odpuštění je dobré nejenom pro naši mysl, ale také pro tělo. Naučme se odpouštět v zájmu našeho srdce.

Nedostatek odpuštění mění chemii krve. Stresové hormony, ovlivňující reakci „útok nebo útek“, narůstají, a pokud tento stav trvá déle, negativně to ovlivňuje imunitní systém.

Odpuštění prospívá psychickému zdraví. Ti, kteří dokážou odpustit sami sobě, pociťují méně deprese, hněvu, úzkosti a nemají problém s pocitem nízkého sebevědomí. Ten, kdo se naučí odpustit, prožívá méně deprese, nenávisti, hněvu i pocitů neschopnosti nebo podřadnosti.

Od pronásledování k vnitřní síle

Jak můžeme odpustit, když se nám neustále děje tolik křivd? Jak se můžeme přenést přes všechno to zlé, co nám druzí způsobují?

Povím vám příběh Edith Egerové, který se odehrál v Osvětimi v Polsku. V průběhu druhé světové války byla Edith jako





mladá dívka odvečena spolu s matkou a sestrou do koncentračního tábora v Osvětimi. Záhy po příjezdu byly obě sestry odděleny od své matky. Bylo jim řečeno, že matka se šla osprchovat. Později se Edith zeptala jiného vězně: „Kde je má maminka?“ Vězeň jí odpověděl: „Vidíš kouř vycházející z tamtoho komína? To je tvá matka.“

Edith svou matku již nikdy nespátřila. V Osvětimi vězňi snášeli neustálý hlad, psychickou a fyzickou bolest i dlouhé a vyčerpávající pochody. Ti, kteří zůstávali pozadu, byli zastřeleni. „V koncentračním táboře jsme byli jako zvířata,“ vzpomínala Edith po

letech. Nacističtí dozorcí zacházeli s vězňi s opovržením. Když vojáci prováděli tetování vězňů, jeden z nich Edith řekl, že na ni nebude plýtvat inkoustem. Stejně skončí v plynové komoře.

Během války prošla Edith několika koncentračními tábory. Na konci války byla v rakouském pracovním táboře. Když se jeden americký voják díval na těla, jež byla přes sebe naházena jako halda dříví, všiml si pohybu zápěstí jednoho z těl. Pochopil, že to vyžblé tělo ještě žije. Rychle dívku dopravil do nemocnice, kde jí lékaři zachránili život. V té době vážila 18 kg.

Poté, co se zotavila, emigrovala Edith do Spojených států. Vystudovala psychologii, ale navzdory své profesi si nedokázala pomoci. Celých čtyřicet let nebyla o tom, co zažila, schopna s nikým mluvit. „Pocítovala jsem absenci emocí. Ať jsem zkusila cokoli, nic jsem necítila. Byla jsem emocionálně

ochromená. Nedokázala jsem ve svém manželství žít intimním životem. Byla jsem v zajetí chronického hněvu. Ještě po čtyřiceti letech jsem byla zajatcem hněvu, u kterého jsem hledala ochranu.“

Čtyřicet let po svém uvěznění byla Edith požádána, aby se stala hlavní přednášející o Hitlerově bunkru v Německu. Během svých cest se podívala i do Osvětimi, kde se musela vyrovnat se svými emocemi. „Navštívila jsem místo, kde jsem byla vězněna ... a vzpomínala.“ V Osvětimi Edith znovu prošla svou bolestí. Rozhodla se k ní ale postavit čelem. Přišel čas otevřít minulost – a odpustit. A skutečně, Edith

dokázala odpustit a konečně byla svobodná. Byla vysvobozena ze svého zajetí. Svědčí o tom její následující slova:

„Odmítám být rukojmím a vězněm minulosti. Je v pořádku procházet hněvem nad vlastní minulostí. Není v pořádku v tomto hněvu uvíznout. Sami si tvoříme své vlastní koncentrační tábory. Máme na vybranou: být obětí, anebo tím, kdo zůstane naživu. Vraťme se do lví jámy. Podívejme se lvu do tváře a zasmějme se. Koncentrační tábor je ve tvé vlastní mysli a klíč máš ve své kapse. Ve skutečnosti jsou to únosci, kdo jsou vězňové. Kdybych ještě dnes nenáviděla, byla bych stále vězněm. Z vězení můžeme vyjít na svobodu, z tragédie dojít k vítězství.“

Ano, z vězení neochoty odpustit, které jsme si sami vytvořili, se můžeme dostat na svobodu. Z tragédie vychází triumf a vítězství. Toto vítězství může být tvé i mé, pokud se rozhodneme odpustit. ●

Ti, kteří dokážou odpustit sami sobě, pociťují méně deprese, hněvu, úzkosti a nemají problém s pocitem nízkého sebevědomí.

Top koření proti rakovině

Kurkuma patří k top kořením s protinádorovým účinkem. Dosud jí málokteré jiné koření mohlo konkurovat. Velmi účinně chrání i buňky mozku před degenerací a vznikem Alzheimerovy choroby.

Podle výsledků studie z nedávné doby je však konkurent již na světě – je jím oregano (neboli dobromysl). Nebo přesněji jedna z jeho fytolátok – karvakrol (patřící do skupiny fenolů). Karvakrol v experimentu dokázal spustit apoptózu nádorových buněk, tj. „donutit“ je k tomu, aby odumřely. Kromě toho má oregano také silný protizánětlivý a antibakteriální účinek (proto se jídlo s oreganem kazí pomaleji).

Zatím nevíme o mnoho více, ale rozhodně se vyplatí oregano používat při každé možné příležitosti (polévky, bramborové a luštěninové pokrmy, pomazánky atd.). Vhodné je i sušené – před použitím je jen dobře promněte mezi prsty.

Vstaňte a shod'te pár centimetrů v pase

Studie na skupině lidí ve středním věku prokázala, že ti, kdo omezili počet hodin sezení a vstali ze svých židlí o něco častěji, byli v pase štíhlejší o skoro tři centimetry než ti, kdo na židli vyseďávali déle.

Obvod pasu je dobrým indikátorem vašeho zdraví. Čím je větší, tím se zvyšuje pravděpodobnost vzniku různých zdravotních problémů, jako je sklon k zářnětům, vysoký krevní tlak, inzulinová rezistence, vysoká hladina cukru v krvi a ukládání tukových zásob na životně důležitých vnitřních orgánech. Všechny uvedené faktory zvyšují riziko cukrovky a srdečních onemocnění. Častější, byť i krátké přestávky v sezení přispívají ke spalování tuku v pase.

Vaše přestávky v sezení nemusí být vůbec dlouhé (stačí minutu či dvě), měly by však být časté (nejlépe jednou za půl hodiny).

*Z webových stránek
Ambulance klinické výživy*

Zastavte vymírání

Snímek Zastavte vymírání (Racing Extinction) řecko-amerického fotografa a environmentálního aktivisty Luise Psihoyose se zabývá „největším příběhem současnosti“.

Jan Miessler, Sedmá generace

Jak už název filmu napovídá, má jím být vymírání druhů – tedy téma, které zůstalo poslední dobou tak trochu ve stínu globálních klimatických změn, i když se ve skutečnosti ani náhodou nezastavilo.

Čtenáře našeho časopisu nepřekvapí, že viníky jsme v tomto případě podle filmu především my sami a zejména naše bezohledné drancování všemožných přírodních zdrojů. Jelikož ale naděje vymírání poslední, není třeba zoufat: kdo Psihoyosův film shlédne, prohlédne, zezelená, přesedlá z benzín chlemtajícího SUV na elektromobil značky Tesla a odšupací na indonéský ostrov Bali společně s režisérem přesvědčovat místní rybáře, že ekoturistika je lepším zdrojem příjmů než lov ohrožených rejnoků. Tadá!

Pozornost, kterou film problému vymírání druhů věnuje, je bezesporu záslužná. Vzhledem k tomu, že se o vymírání všeobecně ví, ale příliš se o něm nemluví, je celkem jednoduché tuto nepříjemnou pravdu ignorovat. Křehký pocit, že je vlastně všechno v pořádku a život si ve svém soukromém tryskáči pohodově letí dál vstříc nekonečnému horizontu, ale samozřejmě klame a dříve nebo později se musí po srážce s realitou roztržít.

Mnoha živočišným i rostlinným druhům jsme již svým počínáním prokazatelně vystavili stopku, a pokud to takhle půjde dál, mohl by se do jedné řady vedle mauricijského ptáka dodo, známějšího pod přezdívkou blboun nejspíše, v krátké době vlastní vinou zařadit také jeho „exterminátor“, člověk údajně myslící, ale v řadě případů podobně nejspíše. Tím by se také symbolicky završil takzvaný antropocén, čili geologická etapa, v níž má většina



Přemítání nad tím, že ohrožené druhy mizí do hlubiny zapomnění často z velmi nejspíše důvodů – například že si je někdo nakrájí k večeři – může být jen těžko emocionálně neutrální.

změn původ právě v lidské činnosti. Podle tvůrců filmu je nejspíše lidské řádění co do

následků měřených ve vyhynulých druzích zhruba na úrovni asteroidu, který svého času nadělal z trilobitů a přesliček Bakalovo uhlí.

Svým způsobem záslužná je také skutečnost, že film je vlastně zelená agitka, která chce obecnost mobilizovat. Lidí, kteří by si „ekoteroristy“ nejráději nakrájeli k večeři, je stále příliš mnoho, a naopak environmentálně gramotných jedinců se nadále nedostává. Problém je v tom, že Psihoyosem nabízená řešení – například již výše zmiňované elektromobily nebo ekoturistika v exotických oblastech – mají své vlastní environmentální mouchy a autodestrukční sešup lidstva samy o sobě nezvrátí.

Závody s vymíráním

„Každý rok by měl přirozeně vyhynout jeden druh z milionu,“ říká ve filmu přední světový odborník na druhové vymírání Stuart Pimm z americké Duke University. V příštích dekádách však budou druhy podle odhadů mizet tisíckrát rychleji, než by mělo přirozeně být: jednak v důsledku přímé likvidace druhů například rybolovem, pytláctvím a podobně, jednak také v důsledku likvidace prostředí, které stále ohroženější druhy potřebují k životu. Hlavní klad Psihoyosova snímku spočívá v působivém zobrazení rychlosti, závažnosti a tragičnosti tohoto vymírání. A nezapomíná přitom ani na hlavní doložené příčiny, které k mizení druhů vedou.

Ve filmu proto uvidíme a uslyšíme poslední exemplář středoamerické žabičky nebo ptáčka zpěváčka z mokřin Louisiany. Podíváme se do Hongkongu na hromady sušících se žraločích ploutví, které jsou v regionu pokládány za náramnou delikatesu, a spatříme i žraloka s krvácejícími ranami po uřezaných ploutvích, jak bezmocně klesá ke dnu. Uslyšíme zpomalenou, protože jinak prostým uchem neslyšitelnou komunikaci velryb, spatříme prostým okem neviditelné emise metanu, pro životní prostředí škodlivější než již poněkud provařený oxid uhličitý; no a uvidíme také indonéské rybáře lovící rejnoky – i plačícího environmentálního filmaře, kterému je toho rejnoka líto.

A právě útok na emoce film charakterizuje. Na začátku máme trnout nad osudem Psihoyosova štábu, pokoušejícího se skrytými kamerami natočit hongkongské a čínské provozovny, v nichž se obchoduje se žraločími ploutvemi a s dalšími částmi těl druhů na prahu vyhuby. Potom máme být smutní při poslechu nahrávky posledního cvrlikání posledního ptáčka svého druhu, který už nikdy nenajde svou samičku. Na závěr pak zřejmě máme zažít opojení adrenalinem, když filmaři zaangažují americkou automobilovou závodnici a zároveň eko-aktivistku Leilani Münterovou, která se pak prohání v upraveném elektrickém autě po Manhattanu a do okolního prostoru promítá trojrozměrnou ekologickou propagandu. Záběry ohromných a rozzářených obličejů, které to všechno sledují (nebo si to rovnou natáčejí na svůj chytrý telefon) pak mají jít divákům zřejmě příkladem.

Zároveň se ale sluší dodat, že tvůrcům nechybí sebereflexe. V jednom okamžiku zmiňují, že natáčení filmů o životním prostředí vlastně životnímu prostředí škodí: všechny ty záběry z helikoptéry, výpravy za exotikou na druhý konec světa a převážení filmařského nádobička z místa na místo mají nezanedbatelnou uhlíkovou stopu. Aby celý projekt mohl skončit jako uhlíkově neutrální, nebo dokonce životnímu prostředí příznivý, budou pro to muset nejspíš něco udělat poselstvím filmu důkladně namotivovaní diváci.

Pro samé věšení otazníků nad režisérův nejnovější počín by ale nebylo správné zapomenout na jeho klady. Přemítání nad tím, že ohrožené druhy mizí do hlubiny zapomnění často z velmi nejnepřímých důvodů – například že si je někdo nakrájí k večeři – může být jen těžko emocionálně neutrální. A právě k prožití různých emocí ve vztahu k přírodě Psihoyosův film vybízí. Přes všechna fakta a argumenty tak cílí spíš na srdce než na mozek, v tom dobrém i v tom ostatním. ■

Závislost na televizi

Děti vyrostly a odešly z domova. Už řadu let tedy žiji sama. Během doby jsem začala častěji sledovat televizi, abych zaplnila prázdné a osamělé hodiny.

Pat Bodiová, z knihy Cesta ke svobodě, vydal Advent-Orion.

Než jsem si to uvědomila, televize nahradila další aktivity a stala se mým stálým společníkem. Často jsem se dívala tak dlouho do noci, až jsem v křesle usnula. Ráno jsem se pak dívala, proč se vystavuji takovému mučení.

Čím víc jsem se na televizi dívala, tím více jsem se cítila opuštěná, osamělá a bezmocná. Zjistila jsem, že přepínám z kanálu na kanál v bláhové snaze najít něco, na co by se dalo dívat. Už mi ani nešlo o program, spíše jsem jen vyhledávala únik, který mi televize nabízela.

Pořady, které jsem sledovala, bych si v životě nekoupila na videokazetě. Přesto jsem se stále okrádala o spánek a dívala se, dokud pořad neskončil, jenom proto, že byl v televizi. I když jsem musela druhého dne vstát a jít do práce nevyspalá a neodpočinitá. Byla jsem sama na sebe tak naštvaná! Uvědomovala jsem si, že mne televize okrádá o čas, o společenské aktivity i o štěstí. Dokonce jsem byla schopná přiznat, že jsem na ní závislá. Zdálo se mi však, že nemám sílu s tím něco udělat.

Pak jsem navštívila seminář Lifestyle Matters, lekci nazvanou Past zábavy. Ten

večer změnil můj život! Začala jsem o tom každému vyprávět, protože jsem pochopila, že existuje cesta, jak se závislosti zbavit.

Když jsem řekla své matce o všem, co jsem se naučila, zbavila se své závislosti na televizi i ona! Žila v domově důchodců a trávila nekonečné hodiny sledováním filmů. Místo této bezmyšlenkovité aktivity začala máma číst knihy. Rovněž já jsem zjistila, že mám dost volna na to, abych si přečetla dobrou knihu – a přitom šla včas do postele. Jak se začaly měnit moje návyky, docházelo ke změnám také v ostatních oblastech mého života. Dnes mám řadu koníčků a sociálních aktivit, které mi přinášejí mnohem větší uspokojení – a čas mi ubíhá daleko užitečněji.

Je možné se osvobodit od televize, filmových představení i internetových her, i když se už staly pevnou součástí vašeho života. Dnes ráda zdravě vařím, jsem aktivní v dobrovolnické organizaci a miluji práci na zahradě. S depresemi jsem schopná vypořádat se daleko lepším způsobem a mám více času na procházky, čtení a pomoc sousedům. Vyzkoušejte to! Stanete se lepším a šťastnějším člověkem. ■





Áronské požehnání

Ať Hospodin ti žehná a chrání tě, ať Hospodin rozjasní nad tebou svou tvář a je ti milostiv, ať Hospodin obrátí k tobě svou tvář a obdaří tě pokojem.

(Numeri 6, 24–26)

Z knihy Jana Hellera *Jak orat s čertem*. Vydalo nakladatelství Kalich.

Áronské požehnání je známé, užívá se ho odedávna, vlastně už od starozákonní doby. Vykladači se shodují v tom, že pochází z dob ústní tradice. Mně se stalo blízkým už dávno. Mám v paměti jeho hebrejské znění a tak si je i ve volných chvílích leckdy přeříkávám a pokouším se je dál promýšlet.

Oč v něm jde? Řečeno co nejstručněji: O Boží vztah k nám, o Boží dílo při nás. O to, co smíme a máme od Boha čekat. Je to tedy zároveň modlitba, a to velice hluboká. Možná, že bychom mohli áronské požehnání

považovat za starozákonní protějšek modlitby Páně. Má tři odstavce, každý o dvou prosbách: 1) požehnej a opatruj (doslova střež, hlídej); 2) rozjasni tvář a omilostni; 3) pozdvihni tvář a dej pokoj.

Jak to vše zpřehlednit a vnést do toho pořádek? Představte si rodiče a dítě. Uvidíme, že se nám prosby samy seřadí do logického celku, když si budeme chvíli vyprávět, jak to v rodině chodí. Dítě se narodí a rodiče se snaží, aby mělo vše potřebné k životu. To je požehnání, původně rozmnožení života a všeho, čeho je k životu zapotřebí. Jsou

to věci vnější, jako jídlo a pití, úroda a stáda, vlivný domov atd. A samozřejmě také dary duchovní, láska, víra i naděje a vše, co z nich vyplývá. V životě ovšem přijdou i všelijaké zkoušky, kdy se mám zdát, že nás Boží požehnání opouští. Pak je třeba Božího opatrování, Boží stráže, abychom to nevzdávali a nepřišli o naději a o víru. Je třeba prosit, aby nás Bůh střežil a opatroval, abychom neodstoupili od Boží cesty a neodpadli od víry, jak by si Pokušítel přál.

Když se nad takovými vlastními slabými chvílemi hlouběji zamyslíme, začneme se

stydět. Těch dobrých věcí, které nám Bůh daroval, bylo mnohem víc, jenže jsme na ně zapomněli. Sotva jsme se ocitli ve zkouškách, začali jsme vyčítat a bědovat, nechali se zaplavit netrpělivostí a ovládnout soběstředností. Říkali jsme si: ti druzí jsou tu pro mne, já už jsem tu pro ně byl až dost! A tak se potichu ve svém srdci odplížime Bohu z očí. Stejně se na nás jistě mračí. Jako se mračí otec či matka na dítě, když něco vyvede. Pak je nejlepší se někam rychle uklidit.

Jenomže taková zarputilá samota tíží. A tak se z kouta po očku podíváme, zdali se tatínek ještě mračí. A při tom se stydíme za vše, co jsme se navyváděli. Vylezeme z kouta ven a prosíme: Tatínku, usměj se na mne! V hebrejském znění je ovšem vazba „rozsvítit tvář“ nebo staročesky „osvítit tvář“, ale nikoli lampičkou, nýbrž úsměvem. Zábýval jsem se touto vazbou. Biblická hebrejšтина má sice výrazy pro smích (*cachak*) i pro výsměch (*lajic*), ale nemá zvláštní slovo pro úsměv. Cožpak se staří Izraelci neusmívali? Jistě se usmívali, ale vyjadřovali to jinak. Hledal jsem tedy, až se ukázalo, že opisem pro úsměv bylo zřejmě „rozsvícení tváře“.

My čekáme, že se na nás Pán Bůh chmuří, a proto mu utíkáme z očí. Ale když se odvážíme v pokoře se k němu vrátit jako známý marnotratný syn, vidíme najednou, že jeho náruč je otevřená a že se na nás usmívá. Tak se můžeme odvážit poprosit „odpusť“ – v áronském požehnání vyjádřené výrazem „ať tě omilostní“, „odpusť nám naše viny“, jak říkáme v modlitbě Páně.

A jsme u poslední řádky textu a posledních dvou proseb. Ať Hospodin pozdvihne nad tebou svou tvář. I to známe. Když někoho tíží starosti nebo nedobré svědomí, chodí s opadlou tváří. Jako Kain, kterého se Hospodin ptá: A proč opadla tvář tvá? (Tak Kraličtí v Gen 4, 6 doslova: Proč ti spadla tvář?) Když chceme s někým obnovit vztah, přestaneme uhýbat tváří i očima a podíváme se mu do očí. V tom je prosba: Tatínku, podívej se na mne, já už chci být zase tvůj, zvedni hlavu, obrať se ke mně!

Slůvko tvář, samozřejmě Boží tvář, je tu dvakrát za sebou, takže je jistě důležitá: jednak rozsvítí či rozjasní svou tvář, tedy usměje se, a potom pozdvihne tvář – přestaň se chmuřit. Ale co to je vlastně Boží tvář? My přece víme, že Bůh je Duch a že tedy nijak

nevypadá a nemá lidský obličej. To je do jisté míry pravda. Boha žádný neviděl. Ale přece ho poznáváme. Už Izrael ho poznával v jeho skutcích, v jeho vedení, v jeho soudech i v jeho odpuštění. Tedy v tom, co s Izraelem dělal a dělá. V Novém zákoně je to ještě názornější. Píše o tom 2 Kor 4, 6: „Bůh, který řekl ‚ze tmy ať zazáří světlo‘, osvítí naše srdce, aby nám dal poznat světlo své slávy ve tváři Kristově.“ Řečeno zkratkou: Boží tvář je Kristus. Na něm, v jeho příběhu i údělu poznáváme Boží vůli i Boží vedení, Boží soud i Boží milost. A to vše je „Boží tvář“.

Poslední prosba zní: Dej ti pokoj. Možná přesněji: Vlož na tebe pokoj. Jistě především Boží pokoj, o němž říká Kristus: „Pokoj vám zanechávám, svůj pokoj vám dávám“ (Jan 14,27). Tedy nejdříve pokoj s Bohem a ve svědomí, ale ten pak prosakuje i ven, do lidských vztahů, a tak vytváří předpolí Božího království ve věku zmatku a nepokoje. Pokoj jako plnost všeho dobrého, nejen pouhý klid, nýbrž souhrn všech Božích darů.

K němu se blížíme, a tak můžeme Bohu děkovat i slovy áronského požehnání: Ať Hospodin ti zehná a chrání tě, ať Hospodin rozjasní nad tebou svou tvář a je ti milostiv, ať Hospodin obrátí k tobě svou tvář a obdaří tě pokojem. ●

Svatý Pane, přitakáváme k slovům tvého svědka Mojžíše. Všecky jsi nás stvořil ze své lásky a obdařil požehnáním života, uvedl nás na svou cestu a opatroval nás jako laskavý Otec. Ale my se ti rozbíháme jako neposlušné ovce, stále nás musíš hlídat a shledávat. Pak se stydíme a utíkáme ještě dál.

Někdy nás vychováváš k pokoře a trpělivosti, když nás na čas ponecháš v tom, do čeho jsme nemoudře zabředli či co nás svírá jako tvá zkouška. Ale když se odvážíme, povzbuzeni tvým Duchem, obrátit se k tobě, vidíme, že se nehněváš natrvalo, ba že se na nás tvá laskavá tvář usmívá, že dál svítí láskou a odpuštěním, že se na nás díváš v milosrdenství a že nám v Pánu Ježíši Kristu nabízíš svůj pokoj.

Dej nám odvahu víry, abychom tvůj pokoj přijímali nejen pro sebe, ale aby prostupoval skrze nás ke všem, kteří jej potřebují a po něm touží. Ať naplní celou zemi a všechny tvé tvory, abys ty sám byl všecko ve všech.

Pokoj s Bohem a ve svědomí prosakuje i ven, do lidských vztahů, a tak vytváří předpolí Božího království ve věku zmatku a nepokoje.

Cizí planeta

Něco se stalo a náhle je jiný
Možná že takto splácím viny
A třeba jen cestu mi stíní mrak
V jeho šeru mě klame zrak

Rozhlížím se, pozor dávám
Však nic a nikoho nepoznávám
Neznámé barvy na šílené paletě
Jsem úplně cizí na cizí planetě

Podivní lidé v podivném světě
Co dvojsmysly říkají v každé větě
Kde hloupost zasedla většinu míst
A co si navařila, druhé nutí jíst

Tu malé dítě dospělým vládne
Pravda nemá zastání žádné
Spravedlnost dávno ztratila tvář
Stejně vyhraje podvodník a lhář

Tu pohled člověka do kostí zebe
Zde podle sebe soudí tebe
Nesmíš být jiný, z jiného těsta
Zde láska a něha se smrtí trestá

Zděšeně hledám, kam se skrýt
Kde trochu klidu můžu mít
Pochopit, co že tu vlastně dělám
Když včerejšek zmizel a zítřek nemám

Vychází slunce a já vím
Že na tuhle zemi nepatřím
Stažené hrdlo slova dusí
Teď jistě něco stát se musí!

Na této zemi se nedá žít
Bože, už vrať se, chci s Tebou odejít

Magda Berkyová

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 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Tipy na letní raw pokrmy

Pokrmy z tzv. raw food získávají stále více na oblibě. Lidé totiž objevují neomezené možnosti příprav syrových jídel, která si díky minimální tepelné úpravě uchovávají vysoký podíl vitamínů a živin.

S použitím materiálů od firmy Vitalvibe

Raw food se tak nezastavuje pouze u salátů, raw může být i nanuk, sýr nebo pizza. Přinášíme pár tipů na lehké letní raw recepty, jejichž příprava je snadná a zábavná.

Snídaňová granola placka s ovocem

Vhodným lehkým pokrmem může být například granola, tedy směs semínek, ořechů a sušeného ovoce, která se může konzumovat rovnou nebo se použít jako základ pro tvorbu placky. Výsledkem je sladká a především zdravá snídaně, která vás dokonale nastartuje.

„Chia semínka, použitá pro tvorbu granoly, dodají potřebnou energii. Obsahují třikrát více železa než špenát a patnáctkrát více hořčičku než brokolice. Rovněž jsou výborným zdrojem omega-3 mastných kyselin,“ popisuje Jan Petr ze společnosti Vitalvibe, která v tuzemsku nabízí bio potraviny v raw kvalitě. Kokosový krém s ovocem je pak výborným zdrojem vitamínů.

Ingredience na granola placku (průměr 24 cm): 2 šálky naklíčené pohanky, 1/2 šálku sušených brusinek, 15–20 velkých datlí, 2 vanilkové lusky, 1 čajová lžička skořice, 2 lžičce zlatého lněného semínka, 1 lžičce chia semínek

Ingredience na kokosový krém: 2 hrsti předem namočených kešu, 1 hrnek kokosového mléka, 1 vanilkový lusk, 3 lžičce světlého kokosového nektaru, citronová šťáva z 1/2 citronu

Ovoce podle chuti: hrozny, borůvky, granátové jablko

Ingredience na placku smíchejte, rozmixujte v mixéru nahrubo, směs naneste na síto a vytvořte kulatou placku. Poté sušte při

nízké teplotě asi 8 až 10 hodin. Pokud máte rádi lívance, stačí směs pouze rozdělit na více malých placek. Kokosový krém připravíte ve výkonném mixéru rozmixováním surovin do hladka. Placku potřete krémem a ozdobte ovocem dle vašeho výběru.

Raw magnum

Jestliže milujete nanuky a toužíte po jejich zdravém provedení, tento recept je pro vás ten pravý. Kromě toho, že není nijak náročný na přípravu, obsahuje kešu oříšky, které jsou výborným zdrojem hořčičku. Raw nanuk je ideálním pokrmem pro ochlazení v horkých letních dnech.

Zmrzlina (6 ks): 1 šálek kešu, namočených alespoň na 4 hodiny, 0,3 l domácího kokosového mléka, 3 lžičce světlého kokosového nektaru, 1 vanilkový lusk

Karamel: 2 čajové lžičky mandlového másla, 1 hrst datlí, 1/2 čajové lžičky kokosového nektaru, 1 lžičce kokosového oleje, špetka vanilky

Čokoládová poleva: 5 lžic tekutého kokosového oleje, 5 lžic tekutého kakaového másla, 1 lžičce světlého kokosového nektaru, 5 lžic raw kakaa

Mixujte suroviny na krém do doby, než směs získá smetanovou konzistenci. Pokud je krém moc hustý, přidejte trochu kokosového mléka. Nalijte do formy, přidejte dřívko a nechte zamrazit alespoň na tři hodiny. Pokud máte rádi čokoládové nanuky, přidejte do směsi trochu kakaového prášku a macy.

Na výrobu karamelu bude potřeba rozmixovat rozpuštěný kokosový olej s datlemi, nektarem, vanilkou a solí. Výsledkem by měla být podobná konzistence, jakou má karamel. Čokoládovou polevu vyrobíte



z rozpuštěného kokosového oleje, kakaového másla, nektaru a raw kakaa.

V poslední fázi nanuky namočíme v čokoládě, která ztuhne skoro okamžitě. Na řadu pak přichází karamelová vrstva. Přidejte po jedné lžici karamelu na každou stranu nanuky a dejte zpět do mrazáku alespoň na 10 minut. Na závěr ještě jednou namočte do čokoládové polevy, posypte nasekanými mandlemi nebo kokosem a dejte zmrazit, než čokoláda ztuhne. A zdravá varianta magnum je na světě.

Pizza rolky ze sušených rajčat se špenátem

Tento recept je výborný tehdy, když čekáte návštěvu a chcete ji pohostit lehkým a chutným pokrmem k zakusování. Pizza rolky jsou jednoduché na přípravu, krom toho jsou jednotlivé ingredience bohaté na prospěšné látky. Lněné semínko oplývá vysokým podílem vlákniny, omega-3 mastných kyselin, bílkovin a velkým spektrem vitamínů. Slunečnicové semínko podporuje tvorbu serotoninu v lidském těle, který přispívá k dobré náladě.

150 g zlatého lněného semínka, 100 g slunečnicového semínka, 120 g sušených rajčat (předem namočených), 2 čajové lžičky pizza koření, hrst čerstvého oregána

Na sýrovou náplň: 100 g předem namočených kešu, 1 lžice lahůdkového droždí, 1 lžice olivového oleje, 1 stroužek česneku, 1 lžička citronové šťávy, 3 lžice vody, sůl, bylinky

Na zeleninovou náplň: hrst špenátu, 1 jarní cibulka

Lněné semínko a slunečnici namelte na moučku. Ze sušených rajčat si vyrobte pastu a smíchejte se semínkovou moučkou. Ochutťte bylinkami a zpracujte do tuhého těsta. Pokud se vám těsto lepí, můžete použít na podsypaní moučku z lněných semínek.

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2016

3.–10. 7. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše.....

31. 7.–7. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....

28. 8.–4. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina.....

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.magazinzdravi.cz (přes internet)

Vyválejte těsto na rovnoměrnou placku, potřete sýrovou náplní, poklaďte lístky čerstvého špenátu, posypte jarní cibulkou a opatrně za pomoci potravinové fólie viňte do rolky. Tu pak nakrájejte na silnější plátky. Hotové pizza rolky kladte na síto a sušte asi 10 hodin. Rolky navíc můžete konzumovat i nesusušené, v syrové podobě.

Mandlový sýr se šalvějí

Připravte si netradiční sýr z mandlí, které jsou výborným zdrojem vitamínů a dalších cenných látek. Jsou bohatou zásobárnou hořčíku, železa, vitamínů A, B a E a vlákniny.

150 g celých mandlí, 2 polévkové lžice lahůdkového droždí, 1 lžice mandlového másla, 100 ml vody, 1 čajová lžička olivového oleje, 4 lžice předem namočeného a rozmixovaného irského mechu, 2 lžice citronové šťávy, 1 hrst nakrájené šalvěje, čerstvé pažitky a jarní cibulky, sůl

Rozmixujte namočené mandle s vodou, přidejte mandlové máslo a zbytek suroviny. Výsledkem by měla být tužší sýrová konzistence. Směs nalijte do připravené formy a nechte přes noc ztuhnout.

Limonáda se zmrzlými květy

Zmrzlá krása jedlých květů a lesního ovoce ozdobí každý váš osvěžující letní drink. Jedlé květy jsou nejen krásným estetickým doplňkem, ale také zdrojem antioxidantů, vitamínů a minerálů. Některé květy navíc obsahují i látky podporující trávení.

Ingredience: forma na led, lesní ovoce, granátové jablko, jedlé květy, maliní, sušená kokosová voda Coco Hydro, granátové jablko

Do formiček na led vložte podle fantazie květy a ovoce a nechte zmrznout přes noc. Ve sklenici rozmíchejte sušenou kokosovou vodu ochucenou granátovým jablkem a přidejte ledové kostky. ●

BIO DOŽÍNKY

countrylife

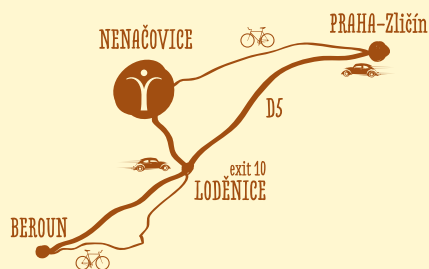
Nenačovice u Berouna

11. září 2016

neděle 10–17 hodin v areálu Country Life

Přijďte s námi příjemně strávit druhou zářijovou nedělí!

GPS: 50°1'5.859"N, 14°8'11.868"E



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT:

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



Vstupné 30 Kč, děti ZDARMA.

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



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

