

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

1/2016

# prameny

leden-únor  
ročník XXII. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví

10 Hubněte zdravě

16 Jste tím, na co myslíte

23 Ochromující krása



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

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

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ



NABÍDKA  
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM  
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA  
KURZŮ A SEMINÁŘŮ

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



NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY



**Vyhýbejte se redukčním dietám**

Váše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...

Rubrika: Hubnutí a obezita

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY



**Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné**

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...

Rubrika: Vitamíny a minerály

AKTUALITY



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

Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...

Rubrika: Životní styl



**Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu**

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

Rubrika: Polévky



**Váš hněv a riziko infarktu**

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

Rubrika: Stress a psychika



**Jídlem proti osamělosti**

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

Rubrika: Závislosti



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

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

Rubrika: Krevní tlak



**Nezdrženlivé nakupování**

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

Rubrika: Závislosti



**Exotický arašídový dresink**

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

Rubrika: Zálivky a dresinky

# Editorial



## Milí čtenáři,

rád se občas podívám na nějaký kvalitní film, nejraději dokument, který mi přiblíží život v prostředí, jež je mi cizí – mám dojem, že si tím rozšiřuji obzory. Nebojte se, nepopovídám při tom, takže moje tělesná schránka se rozhodně nerozsířuje. ☺ A lebka v mém věku už neroste...

V nedávné době jsem shlédl dva filmy natočené podle skutečných událostí. Oba se odehrávaly v Izraeli, resp. Palestině, v obou vystupovali v hlavních rolích zástupci znepřátelených stran, tedy Židů a Arabů. Lemon Tree (Citronový sad) a The Green Prince (Zelený princ). A v obou došlo nakonec ke sblížení duší – navzdory zdím skutečným i obrazným, jež (nejenom tamější) svět tolik rozděluje.

Přiznám se, že mne takové filmy dojmají. Zřejmě z toho důvodu, že člověk někde hluboko v srdci tuší, že možná platí, co vyjádřil jeden známý spisovatel názvem své knihy – Alle Menschen werden Brüder: Všichni lidé bratry jsou.

Tato myšlenka ostatně zaznívá i v Božím slově. Apoštol Pavel píše například v 1. listu Timoteovi: „Na prvním místě žádám, aby se konaly prosby, modlitby, přímlyvy, díkyvdání za *všechny lidi*, za vládce a za všechny, kteří mají v rukou moc, abychom mohli žít tichým a klidným životem v opravdové zbožnosti a vážnosti. To je dobré a vítané u našeho Spasitele Boha, který chce, aby *všichni lidé* došli spásy a poznali pravdu.“

Kdysi jsem zkolaboval při jednom běžeckém závodě v Moskvě. Doběhl jsem na sedmadvacátý kilometr – a pak už se o mne postarala sanitka. Ve stanu v cíli, když se mě pokoušeli oživit, jsem měl až mystický zážitek. Pamatuji si, že mne (zřejmě v důsledku naprostého fyzického vyčerpání) naplnil úplný pokoj – a zakusil jsem v té chvíli onen pocit univerzálního a nefalšovaného bratrství. Se Sovětským svazem na věčné časy! ☺ Možná jsem měl na kahánku.

Milí čtenáři, nebojte se, nechci po vás, abyste běhali třicítky do celkového vysílení. Ani vás nenutím, abyste sledovali televizi, stali se závislími na počítači či návštěvách filmových představení. ☺ Jen si tak říkám, když nám teď začal ten nový rok, že by nám v něm všem možná prospělo trochu více onoho bratrství, jež překračuje všechny hranice.

Třeba podobně, jak jsme mohli zažít jednu předvánoční sobotu v našem centru, kdy se objevily slzy dojetí na tváři bezprizorního bezdomovce, když jej s upřímným blahopřáním k narozeninám objal jeden bohatý businessman...

Srdečně váš,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

- civilizační nemoci
- 4 Nejdůležitější opatření k prevenci rakoviny**
- rozhovor
- 8 Bod zlomu**
- hubnutí
- 10 Hubněte zdravě: sacharidy nevaří**
- cesty ke zdraví
- 12 Prospěšné bakterie**
- encyklopedie
- 14 Chia, semínka na hubnutí**
- ekokoutek
- 15 Fakta o plýtvání potravinami**
- duševní zdraví
- 16 Jste tím, na co myslíte**
- výživná poradna
- 17 Inspirace pro výběr zdravých tuků**
- partnerské vztahy
- 18 Věrnost – potřebuje vědět o vaší oddanosti**
- newstart
- 19 Zhluboka dýchat**
- výchova dětí
- 20 Rovnost, volnost, připravenost**
- tajemství stvoření
- 22 Zázraky před očima**
- lidé a zvířata
- 23 Ochromující krása**
- k zamyšlení
- 24 Více než tesař**
- produkty a recepty
- 26 Inspirojte se pro zdraví**

## 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

# Nejdůležitější opatření k prevenci rakoviny

Statistiky o rakovině se v posledních letech ve světě mění. Například u lidí žijících v USA je již rakovina hlavní příčinou úmrtí (u nás jsou na prvním místě žebříčku nemoci srdce a cév).

Don Hall, LifeLong Health

**K**aždý rok onemocní (v USA) rakovinou více než milion lidí (1,37 milionu) a 570 tisíc jich na rakovinu zemře. Jeden ze dvou mužů a jedna ze tří žen jsou ohroženi rakovinou.

K rakovině dochází, když se někde v těle začnou nekontrolovatelně množit buňky. Tyto nenormální buňky často cestují do dalších částí těla a nahrazují normální tkáň. Tomu se říká metastázy. Mezi běžná místa, kde se vyskytují metastázy, patří plíce, játra, kosti a lymfatické žlázy.

## Co způsobuje rakovinu?

Rakovina je výsledkem poškození DNA způsobeným dědičnou náchylností a/nebo vystavením karcinogenům (látkám způsobujícím rakovinu). V některých případech stojí v pozadí i viry; například rakovinu děložního čípku způsobuje lidský papillomavirus, virová hepatitida vede k rakovině jater a různé viry hrají roli i u několika lymfomů.

Odolnost zhoršují škodlivé návyky v oblasti životního stylu, např. kouření, užívání alkoholu, obezita, nedostatek pohybu, nadměrné vystavení záření, např. přímému slunci, a některé stravovací návyky (nízký příjem ovoce a zeleniny).

Ve velké studii na 44 788 párech dvojčat se ukázalo, že ve velké části případů rakoviny (58–78 %) hrály vnější vlivy hlavní roli. Výzkumníci se zaměřili na jedenáct nejobvyklejších druhů rakoviny. Role dědičnosti byla ve všech případech méně výrazná, nejvýrazněji

přispívala k rakovině prostaty (42 %), ale i zde hrály vnější vlivy rozhodující roli (58 %).

Z oněch již zmíněných 570 tisíc úmrtí na rakovinu ročně (v USA) je kouření zodpo-



*Kuřák má (oproti nekuřáku) třiaadvacetkrát vyšší riziko rakoviny plic.*

vědné za třetinu z nich, nezdravá strava a nedostatek pohybu pak mají na svědomí další třetinu.

## Nekuřte. Pokud kouříte, přestaňte!

Je potřeba vyhýbat se tabáku ve všech podobách – cigaretám, dýmce a doutníkům, žvýkání tabáku i zakouřenému prostředí. Kuřák má (oproti nekuřáku) jedenáctkrát vyšší riziko rakoviny rtu, ústní dutiny, hltanu, patnáctkrát vyšší riziko rakoviny hrtanu a dokonce třiaadvacetkrát vyšší riziko rakoviny plic. Riziko rakoviny slinivky, žaludku a leukémie je zvýšené dvakrát, močového měchýře a ledvin třikrát.

Pokud kuřák přestane definitivně kouřit, během dvaceti minut dojde k poklesu tepové frekvence a krevního tlaku a za dvanáct hodin se hladina oxidu uhelnatého v krvi vrací k normálu.

Během jednoho až dvou měsíců se zlepši krevní oběh a funkce plic. Do devíti měsíců začnou normálně fungovat cílie, které vystylají dýchací cesty – plíce se lépe čistí. Snižuje se četnost záchvatů kašle a popadání dechu. Po jednom roce je riziko koronární příhody poloviční. Po pěti letech je riziko mrtvice stejné jako u nekuřáka, po deseti letech se riziko rakoviny plic snižuje na polovinu a po patnácti letech je riziko koronárního srdečního onemocnění skoro stejné jako u nekuřáka.

Člověk, který přestane ve svých 35 letech kouřit, si prodlouží život o 8,5 roku. Do konce i osoba ve věku 65 let si přidá k životu 2–4 roky, když přestane kouřit.

## Udržujte si přiměřenou váhu

Výsledky studie na více než čtvrt milionu žen ukázaly, že ty, které byly velmi obézní (BMI vyšší než 35), měly oproti ženám s normální tělesnou hmotností (BMI nižší než 25) o 32–62 % vyšší riziko různých druhů rakoviny. Podobný trend byl zaznamenán i u mužů; velmi obézní muži měli o 20–52 % vyšší riziko rakoviny.

Nadměrná tělesná hmotnost prokazatelně souvisí s rakovinou prsu u žen po menopauze, rakovinou tlustého střeva, dělohy, jícnu a ledvin. Souvislost byla zjištěna také u rakoviny slinivky, žlučníku, štítné žlázy, vaječníku,

děložního čípku, Hodgkinova lymfomu a agresivní rakoviny prostaty.

K udržení optimální váhy je třeba snížit počet problematických kalorií, zejména v podobě sladkostí, nasycených tuků a trans-tuků. Dále se doporučuje omezit velikost porcí, snížit spotřebu energetických (slazených) nápojů a alkoholu.

Zajímavé je, že bylo zjištěno zvýšené riziko rakoviny při zvýšené hladině cukru v krvi, nejvýraznější souvislost byla u rakoviny slinivky – zvýšení rizika u mužů o 91 % a u žen na více než dvojnásobek.

Fyzická aktivita snižuje riziko několika druhů rakoviny, včetně rakoviny prsu, tlustého střeva, prostaty a dělohy. Pohyb působí na hormony, inzulín, prostaglandiny a imunitní systém. Studie Women's Health Initiative na 74 tisících ženách ukázala, že již 75–150 minut rychlé chůze týdně snížilo riziko rakoviny o 18 %. V další studii na více než 25 tisících mužů (ve věku 30–87 let) se ukázalo, že lidé s velmi dobrou fyzickou kondicí měli o 55 % nižší úmrtnost na rakovinu (oproti lidem málo zdatným).

Doporučuje se nejméně 30 minut středně intenzivní nebo intenzivní fyzické aktivity denně, a to pět či více dní v týdnu. Ještě lepší je 45 až 60 minut fyzické aktivity denně. Chcete-li zlepšit svoji kondici, chodte po schodech, využívejte přestávky v práci k pohybu a protažení, chodte do práce pěšky anebo jezděte na kole.

## Jezte zdravě – s hojností rostlinných potravin

Hojná konzumace ovoce a zeleniny (nejméně 400–500 gramů denně) je spojena s nižším výskytem rakoviny plic, jícnu, žaludku, tlustého střeva a konečníku. Zvláště prospěšné jsou tmavě zelená a žluto-oranžová zelenina, zelí a cibule (a příbuzné druhy), rajčata, sója a další luštěniny

Přehled výsledků 206 studií zkoumajících konzumaci ovoce a zeleniny ve vztahu k rakovině dospěl k závěru, že „lidé ve spodním kvartilu příjmu ovoce a zeleniny mají dvojnásobné riziko rakoviny oproti lidem v horním kvartilu – to platí pro většinu druhů rakoviny.“

Nejsilnější ochranný účinek vykazovaly syrová zelenina, cibule, mrkev, zelená listová zelenina, rajčata, citrusové ovoce a veškeré ovoce. Například ty ženy, které denně jedly cibuli, měly oproti ženám, které cibuli nejedly, o 25 % nižší riziko rakoviny prsu a o více než 50 % nižší riziko rakoviny tlustého střeva. Denní užívání cibule pak u mužů snížilo riziko rakoviny prostaty o 71 %.

Bylo provedeno přinejmenším 22 studií na zvířatech, ve kterých byla rakovina experimentálně vyvolána (karcinogenem). Ve

většině těchto studií bylo zjištěno, že zvířata krměná zeleninou nebo ovocem měla méně nádorů, menší nádory, méně metastáz a menší poškození DNA.

Chcete-li posílit svůj příjem ovoce a zeleniny, uchovávejte čerstvou zeleninu k častému užívání v lednici v průhledné nádobě – přímo na očích. Na kuchyňském nebo jídelním stole mějte stále košík s čerstvým ovocem. Jezte více salátů, do kterých použijte pestrou škálu druhů zeleniny: brokolici, papriky, zelí, rajčata, mrkev, tmavě zelené listy, cibuli... Naučte se vychutnávat krátce tepelně upravenou zeleninu, přidejte zeleninu do polévek. Jezte ovocné saláty. Po jídle si dejte jako moučník ovoce (meloun, datle, hroznové víno, třešně).

## Dejte si pozor na maso

Ve studii s více než čtyřmi tisíci účastníky se ukázalo, že muži a ženy, kteří jedli stravu s množstvím tmavého a zpracovaného masa, množstvím rafinovaných obilovin a cukru a nedostatkem čerstvého ovoce a zeleniny, měli dvojnásobné riziko rakoviny tlustého střeva.

Ve studii s 26 tisíci účastníky měli nevegetariáni (což zde byli ti, kteří jedli jakékoliv maso jednou či vícekrát týdně) o 85 % vyšší riziko rakoviny tlustého střeva (oproti vegetariánům, tedy těm, kteří maso vůbec nejedli). Konzumace drůbežního masa (jednou či vícekrát týdně) riziko rakoviny tlustého střeva dokonce více než ztrojnásobovala! (Škodilo tedy z tohoto pohledu ještě více než tmavé maso, tzn. hovězí či vepřové).

Maso obsahuje několik složek, které zvyšují riziko rakoviny: Mutageny a karcinogeny, které se vytvářejí při úpravě masa za vysokých teplot a při grilování na dřevěném uhlí. Železo v tmavém masu přispívá ke tvorbě volných radikálů v tlustém střevě a poškozuje DNA. Látky, které se používají při zpracování masa, přispívají k poškození DNA. Tuk v masu přispívá ke tvorbě složek, jež napomáhají rakovinotvornému procesu.

Ve studii na 90 tisících ženách se ukázalo, že ty z nich, které konzumovaly tmavé (červené) maso jednou denně, měly o 42 % vyšší riziko rakoviny oproti těm, které je konzumovaly maximálně třikrát týdně. Ty, které je konzumovaly 1,5krát denně, měly riziko již dvojnásobné. Konzumace zpracovaného masa (uzeniny atp.) více než třikrát týdně zvyšovala riziko (oproti méně než jednou měsíčně) o více než dvojnásobek.

Luštěniny obsahují živiny, které mohou chránit proti rakovině a jsou zdravějším zdrojem bílkovin než tmavé

maso (obsahují méně nasyceného tuku a neobsahují cholesterol). Mezi další oblíbené alternativy patří sója, tofu, vegetariánské burgery, ořechy či různé rostlinné náhražky masa.

Celozrnné potraviny jsou vyrobeny z celého zrna. Mají nižší kalorickou hustotu, ale obsahují více vlákniny, vitamínů a minerálů než rafinované produkty z bílé mouky. Jsou spojeny s nižším rizikem cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění, některých druhů rakoviny a divertikulitidy.

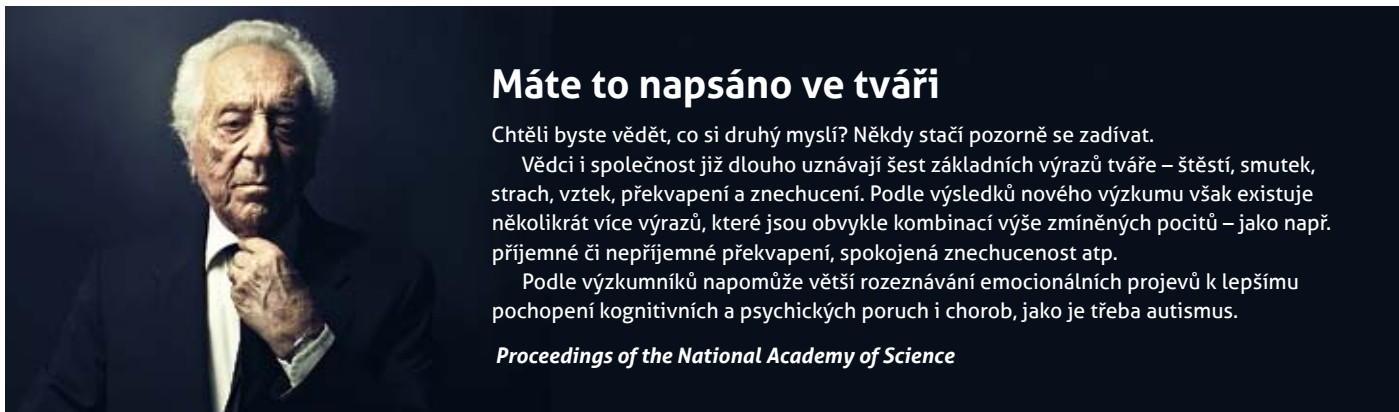
Výsledky (americké) studie na 33 tisících účastnících ukázaly, že se zvyšujícím se příjmem vlákniny se přímo úměrně snižoval výskyt rakoviny tlustého střeva. Osoby, které měly vysoký příjem vlákniny stravou (31–38 gramů denně), měly o 27 % nižší výskyt této rakoviny. Hlavní roli hrála vláknina z ovoce a obilovin. Velká evropská studie (půl milionu sledovaných osob) pak poukázala (díky většímu rozpětí příjmu vlákniny) na ještě větší ochranný účinek vlákniny, snížení rizika až o 42 %.

Cílem každého z nás by mělo být aspoň 250 gramů celozrnných obilovin denně. Můžeme se naučit pravidelně konzumovat celozrnný chléb a pečivo, na snídaň si vařit celozrnné kaše, konzumovat ovesné vločky, rýži natural a celozrnné těstoviny. Celozrnnou mouku můžeme přidávat do lívanců, vafelí, koláčů atp.

Alkohol se doporučuje vůbec neužívat – anebo alespoň minimalizovat jeho spotřebu. Jsou pro to dobré důvody.

Lidé, kteří si za týden dali devět či více skleniček (pivo nebo destiláty), měli ve studii se skoro třemi tisíci účastníky více než dvojnásobné riziko kolorektálních polypů a rakovinných buněk než ti, kteří vůbec nepili. Ve velké studii (25 tisíc účastnic) se ukázalo, že ty ženy, které týdně vypily již jen jednu skleničku, měly oproti těm, které vůbec nepily, o 20 % vyšší riziko rakoviny prsu. Ty, které si daly týdně tři či více skleniček, měly riziko vyšší o 37 %, a ty, které měly současně nízkou hladinu folátů (tj. kyselina listová), vykazovaly více než dvojnásobné riziko onemocnění rakovinou prsu! ●





## Máte to napsáno ve tváři

Chtěli byste vědět, co si druhý myslí? Někdy stačí pozorně se zadívat.

Vědci i společnost již dlouho uznávají šest základních výrazů tváře – štěstí, smutek, strach, vztek, překvapení a znechucení. Podle výsledků nového výzkumu však existuje několikrát více výrazů, které jsou obvykle kombinací výše zmíněných pocitů – jako například příjemné či nepříjemné překvapení, spokojená znechucenost atp.

Podle výzkumníků napomůže větší rozeznávání emocionálních projevů k lepšímu pochopení kognitivních a psychických poruch i chorob, jako je třeba autismus.

*Proceedings of the National Academy of Science*

## Jaká matka, taková dcera – i syn

Jsou-li matky aktivní, obvykle bývají aktivní i dcery. Výsledky studie ukázaly, že předškolní děti s aktivními maminkami byly aktivnější než ostatní děti.

Výzkum se sice specificky nezabýval rolí otců, výsledky však naznačily, že rodiče jsou rozhodujícím faktorem pro to, jestli budou mít děti dostatek pohybu. Aktivnější rodiče totiž nejenom vytvářejí příležitosti k pohybovým aktivitám, ale současně pro své potomky také fungují jako vzor.



## Nezapomínejme pít

Každý ví, jak je důležité zajistit si dostatek tekutin během teplých letních měsíců, jak je však tomu v zimě? Během chladnějších období mnozí lidé zapomínají dostatečně pít, tělo však tekutiny potřebuje.

Chceme-li zůstat zdraví, pijme hodně vody i v zimě. A nezapomínejme, že také mnohé druhy ovoce či zeleniny jsou dobrým zdrojem tekutin, například jablka obsahují 84 % vody, květák až 92 % vody – a okurky ještě více.

*University of Kentucky College of Agriculture*



## Intervalový trénink může být pro každého

Skupina japonských vědců zjistila, že intervalový trénink nemusí být velmi intenzivní, aby byl účinný – jak se obvykle předpokládá.

Vědci vyvinuli takový program chůze, který významně zlepšoval aerobní kondici, snižoval krevní tlak a zvyšoval sílu v nohou u účastníků studie. Tento program si můžete vyzkoušet i vy. Střídejte tři minuty rychlé chůze se třemi minutami pomalé chůze. Tyto intervaly opakujte třicet minut třikrát týdně. Pokud byste neměli půlhodinu v kuse, můžete si trénink rozdělit i po deseti minutách – desetiminutovku ráno, v poledne a večer.





## Jojo efekt poškozuje srdce

K jojo efektu dochází u lidí, kteří vsadí na nějakou zrovna „moderní a spolehlivou“ dietu. Po čase odříkání a bolestivě vydaného výsledku se objeví podobné zlozvyky jako dřív a kilogramy přibývají nazpět – navíc tato praxe značně škodí zdraví.

Vědci sledovali stovku obézních žen po menopauze, které se zúčastnily intenzivního pětiměsíčního programu na redukci hmotnosti. Už rok po skončení programu nabraly ženy zpět až 70 % toho, co se jim podařilo zhubnout. Vědci však navíc zaznamenali zhoršení řady rizikových faktorů pro cukrovku a kardiovaskulární onemocnění (hladina cholesterolu, triglyceridů a cukru v krvi, krevní tlak apod.).

Další důvod, proč je důležité hubnout pomalu, trpělivě, systematicky a vytrvale.

*Journal of Gerontology*

## Artritida žen a PFC v kuchyni

Vědci sledovali čtyři tisícovky mužů a žen ve věku od 20 do 84 let a zjistili významnou souvislost mezi expozicí perfluoruhlovodíků (PFC) a výskytem osteoartrity u žen (ale nikoliv u mužů). Ženy s nejvyšší expozicí měly skoro dvojnásobný výskyt oproti ženám s nejnižší expozicí.

PFC se dnes téměř nelze vyhnout – najdeme je na kuchyňském nádobí, na nádobách na uchovávání potravin či na různých jiných „vědo odolných“ komoditách.

Kontakt s těmito chemikáliemi umíme ovlivnit jen málo, resp. vůbec. Na druhou stranu – strava a fyzická aktivita poskytují dostatečně silný nástroj ochrany před chronickým zánětem a poškozením kloubů.

*Environmental Health Perspectives*



## Překvapující přitažlivost běžného

Svatby, narozeniny, promoce, postup v práci – to jsou velké milníky v životě člověka, o kterých obvykle předpokládáme, že se sebou pone sou ty nejhezčí vzpomínky. Podle výsledků nového výzkumu vypracovaného na Harvard Business School tomu však tak není.

Ve skutečnosti člověk nejraději vzpomíná na běžné každodenní záležitosti. V takovém případě jsou tyto každodenní poklady k vidění na Facebooku, že? Opět chyba. Fotografie na Facebooku bývají obvykle stylizované, nezachycují autentický život. Podle vědců člověk nakonec nejraději vzpomíná na běžný život – proč tedy trochu nezpomalit a nezačít s tím teď hned?

*National Center for Biotechnology Information*

## Zelený čaj podporuje výkon mozku

Že je zelený čaj bohatý na antioxidanty a účinný v boji proti rakovině, je poměrně známá skutečnost. Čínští vědci nyní poukázali (aspoň u myši) i na jeho schopnost zlepšit paměť a prostorové vnímání.

Vědci srovnávali dvě skupiny myši, které několik dní trénovaly cestu k plošině v labyrintu. Experimentální skupina (do jejíž stravy přidávali složku zeleného čaje) měla lepší výsledky než kontrolní skupina. V pozadí stála zřejmě hlavní složka zeleného čaje – epigallocatechin gallát (EGCG), jenž působí na tvorbu nervových buněk a jejich spojení (synapsí).

Zelený čaj tak možná poslouží jako zbraň proti ztrátě paměti a při oslabení kognitivních schopností i u člověka.

*Molecular Nutrition & Food Research*



*S použitím materiálů z časopisu Vibrant Life a Ambulance klinické výživy*



# Bod zlomu

Jakou moc máme v léčbě svých nemocí? A proč ji tak často odevzdáváme do rukou lékařů?

Z rozhovoru Martiny Kociánové s MUDr. Janem Hnízdilem, Český rozhlas 2

*Takový doktor znal rodinu, dědečka, babičku, děti, věděl, jak se v rodině žije, a když k němu někdo přišel, dokázal jeho zdravotní problém velice rychle zasadit do souvislostí – a v těch souvislostech také léčit.*

**Bod zlomu už započal a proces probíhá. Jak ten bod zlomu vnímáte vy? Co se děje z vašeho pohledu? Co se děje kolem nás, co se děje v nás?**

Vidím to na pacientech. Před patnácti, dvaceti lety, když jsem pracoval na klinice, tak ke mně přicházeli pacienti a říkali: „Pane doktore, bolí mě záda, žaludek, hlava, mám závratě, dělejte se mnou něco, tady mě máte.“ A divili se, když jsem jim hned nenapsal léky anebo je neposlal na cétéčko. V posledních letech nastal obrovský obrat. Přicházejí ke mně davy pacientů s úplně opačnou otázkou: „Pane doktore, beru spoustu prášků, je mi stále zle, poraďte mi, co mám udělat pro to, abych se uzdravil.“

Vnímám jako velikou naději i v kontextu společenské situace, že si to už lidé začínají uvědomovat. Tuší, že to tak dál nejde a že je to na nich. Oni musí na sebe vzít zodpovědnost za svoje zdraví, za svůj život, ale i za zdraví společnosti.

**Žádný zlom ale nebývá úplně snadný. Řekněte, co si myslíte, že tento zlom bude provázet – nebo už provází.**

Mám několik pacientů s rakovinou a už jsem od nich opakovaně slyšel slova: „Pane

doktore, žil jsem tak zničujícím způsobem života, cítil jsem, že něco musí přijít. Že se něco stane...“

A stalo se. Byla to rakovina. Ale oni to pochopili a v další větě mi říkají: „Pane doktore, já jsem pochopil, kde jsem dělal chybu. Využil jsem možnosti moderní medicíny, ale já jsem se začal chovat úplně jinak. Uzdravil jsem se a jsem úplně jiný člověk. Šťastný, spokojený, díky rakovině.“

Snažím se, abychom nemuseli jako společnost dojít až do stádia rakoviny, protože to pak už nemusí mnoho lidí zvládnout. Udělat zásadní životní změnu a ustát rakovinu vyžaduje obrovskou sebekázeň a velké úsilí, takže si myslím, že by bylo lepší, abychom tu změnu chování udělali dřív, než budeme muset čelit nějaké katastrofě.

**Vy říkáte, že se musíme připravovat i na situaci, o nichž si myslíme, že nemohou nastat. Co tím máte na mysli?**

Současná uprchlická krize je situace, se kterou nikdo nepočítal. Jedná se o novodobé stěhování národů – čelíme něčemu, co jsme si ani nedokázali představit. A to jsme teprve na začátku... A teď vidíte, jak jsou politici naprosto bezradní, dohadují se a snaží se,

zejména tedy někteří, odvést pozornost od obrovských společenských problémů – a to je typické pro psychopaty. Potřebují ukázat na vnějšího viníka.

**Ale to dává smysl, protože k politické korektnosti asi neoddělitelně patří takovéto hlazení po srsti.**

Politik je politikem, protože chlácholí. Přece lidé nebudou volit někoho, kdo jim do očí poví: „Podívejte se, je tady obrovský problém. Problém nás všech. Způsobu našeho života. Růst už není možný. Musíme situaci řešit a bude to bolet. Nachystejte se na to.“ Ve chvíli, kdy by politik tohle voličům sdělil, tak ho nikdo nevolí. Tak pochopitelně, že vynášíme na nejvyšší pozice lidi, kteří nám sdělují: „Nebojte se, my to zmákneme. My makáme, my to umíme. Vy nic nemusíte. Od vás očekáváme jenom, odevzdejte nám vaši vůli, moc, svobodu, důvěru. My už si s tím poradíme.“

**Co s tím dělat? Vy říkáte, že doba zlomu je tady, je potřeba si to uvědomit a zařídit se. Trvalý ekonomický růst není možný, ale my stále volíme právě ty politiky, kteří nám jej slibují.**



Nemám žádný zázračný recept, ani jej nena-  
bizím svým pacientům. Snažím se v mezích  
svých možností, ve svém oboru. Neudělal  
jsem nic jiného, než že jsem se začal chovat  
jinak. Vystoupil jsem z proudu, protože jsem  
usoudil, že masa jde špatným směrem. Nejdou  
proti ní, protože by mě smetla, ale jdu si svoji  
cestou, která není úplně jednoduchá, není vy-  
šlapaná, ale snažím se tuto změnu v mezích  
svých možností přenášet i na svoje pacienty.

A ono to funguje. Obrovsky se to šíří, na  
besedy chodí stovky lidí. Mám v ordinaci ná-  
val pacientů. Lidé mají obrovskou touhu po-  
chopit, proč stůňou. Intuitivně cítí, že se  
něco musí stát, že něco přijde. A já se sna-  
žím jim vysvětlit společenské souvislosti je-  
jich stonání, aby byli na tu změnu nachystaní.  
Abychom nevědomě a nešťastně nedošli do  
fáze těžké a nevléčitelé rakoviny.

Komplexní medicína, kterou dělám a na-  
bizím, je určena pro omezený počet pacientů.  
Tedy pro ty, kteří pochopili, že jsou zodpo-  
vědní za svoje zdraví, za svůj život, za spo-  
lečnost – a jsou ochotní a schopní tu zodpo-  
vědnost vzít na sebe. A odmítají se nechat  
manipulovat, ať už politiky nebo farmaceu-  
tickým byznysem.

**Stále více lidí říká o svých nemocech: „Já  
vím, že to mám přes hlavu“. A tak si někdy  
říkám, jestli opravdu všechny ty naše ne-  
moci nepocházejí především z myslí, z naší  
psychiky. Jestli vůbec existuje nemoc, kte-  
rá je prostě nemocí samou o sobě.**

Mě žádná taková nenapadá. Já si  
ale nemyslím, že by nemoci po-  
cházely jenom z naší myslí, spí-  
še jsou dány způsobem našeho  
života. Že vlastně jde o realizaci  
způsobu našeho myšlení v prak-  
tickém životě. To je klíč k pocho-  
pení všech našich nemocí.

**Zvykli jsme si říkat: „Jasně, to  
je civilizační choroba“. Jako  
kdyby to byla omluvenka. Co  
přesně civilizační choroba je?  
Co všechno se za ní skrývá?**

Ano, je to omluvenka. U naprosté  
většiny nemocí, jako je třeba vy-  
soký krevní tlak, žaludeční vředy,  
cukrovka se dozvíte: „Podívejte  
se, to je civilizační nemoc, na to  
musíte brát prášky.“ My konstatujeme, že je  
to civilizační nemoc, ale nic s tím neděláme,  
protože s tím jaksi nejde nic dělat. Ale civili-  
zační nemoc znamená, že se jedná o nemoc,  
která pramení z nemocné civilizace.

Nechtěl jsem pokračovat tímto způsobem  
a říkat pacientům: „Podívejte se, vy máte ci-  
vilizační nemoc, já vám budu psát prášky.“

Snažím se lidi naopak inspirovat a motivovat  
k tomu, aby pracovali – každý v mezích svých  
možností – na změně způsobu existence, své  
i svého okolí.

**Jednou z věcí, se kterou se tak moderně vy-  
pořádáváme, je bolest. Kdykoliv nás něco  
bolí, tak se v prvé řadě chceme té boles-  
ti zbavit. Většinou se tedy zbavíme bolesti  
a tím pro nás problém končí. On se pak ale  
většinou vynoří v mnohem větší síle. Jak se  
chovat k bolesti?**

To je analogie strachu. Bolest a strach  
jsou obranné mechanismy těla. Současná  
medicína považuje nejen bolest, ale i strach  
za nemoc. A jestliže něco označíte za nemoc,  
tak se to musí léčit. Jak jinak než léky, samo-  
zřejmě... Jestliže je to bolest, tak užíváme  
analgetika. Pokud je to infekce, tak antibioti-  
ka. Když je to strach, tak antidepressiva. My  
je potlačíme, ale bolest ani strach nejsou ne-  
moci. Jedná se o obranné mechanismy naše-  
ho těla.

Tělo nemá jinou možnost, jak s námi ko-  
munikovat, než tělesnou bolestí anebo stra-  
chem, což je vlastně bolest duše. Když vám  
začne svítit kontrolka v autě, tak taky zastaví-  
te a podíváte se, co se děje.

**Vy jste ji prý jednou přelepil žvýkačkou.**

Podle toho jsme skončili. Ujeli jsme deset  
kilometrů a skončili se zadřeným motorem.  
Každý zkušební nebo soudný řidič, když se  
mu rozsvítí kontrolka, tak ví, že má zastavit,



zvednout kapotu a zjistit, kde je problém, ten  
odstranit a pak teprve pokračovat v jízdě.

A s bolestí nebo se strachem je to totéž.  
Jde o pokyn k tomu zastavit se, zvednout ka-  
potu a zjistit, co nám tělo tou bolestí, ať už tě-  
lesnou nebo duševní, chce povědět. Kde dě-  
láme chybu. Analyzovat ji, odstranit a pak  
teprve pokračovat v naší životní jízdě.

**Ráda bych ještě přeci jen probrala depre-  
se, a to z úhlu pohledu, že jsme společnost,  
která se opravdu má dobře. Máme prak-  
ticky všichni co jíst, většina z nás má i prá-  
ci, máme určité sociální jistoty, ale čím dál  
tím víc lidí má psychické problémy. Co si  
s tím počít?**

Naprostá většina pacientů mi v ordinaci  
svými nemocemi, a je úplně jedno jakými,  
podvědomě sděluje: „Pane doktore, já jsem  
v životě nešťastný, udělejte něco, abych byl  
zase šťastný.“ Ale od toho tady medicína  
není. Medicína není určená k tomu, aby či-  
nila lidi šťastnými. Mohu jim napsat antide-  
presiva, ale chemické štěstí jim opravdovou  
úlevu nepřinese. Jedná se pouze o odložení  
řešení nešťastné životní situace.

V tomto je naivní spoléhat na medicínu.  
Lidé nechápou, co se s nimi děje a ztráče-  
jí naději. Rezignují a přicházejí hledat řeše-  
ní do ordinace. Bavil jsem se o tom s kolegy-  
ní na psychiatrii. Říkala, že antidepressiva by  
se už mohla vydávat někde v samoobsluze, že  
na to nemusela studovat medicínu.

U těch lidí, kteří v současné době trpí úz-  
kostmi, depresemi a strachem, tedy obran-  
nými reakcemi, organismus ještě vzdoruje.  
Je to zpráva o tom, že ještě něco cítí, nejsou  
úplně zlomení a zdevastovaní. Naopak ten,  
kdo se na tento stávající společenský systém  
adaptoval, je vlastně postižený. Je nemocný,  
protože když se adaptujete na něco patolo-  
gického, tak se stáváte součástí té patologie.  
Úzkostní a depresivní lidé ještě vzdorují, bo-  
jují a hledají. Přestože většinou ne-  
nalézají, je zde ještě určitá naděje.

**Vy jste kdysi uvedl příklad jed-  
né manažerky farmaceutické fir-  
my, která nakonec úplně změnila  
svůj život. Teď pomáhá v nějaké  
sociální skupině, začala chodit  
na kurzy dřevorezby a lekce har-  
fy. Možná to, co nyní nabízíme, je  
vystoupení z matrice – které se  
ale ne každému zamlouvá a líbí.  
Nemyslím si, že by to bylo nutné  
a žádoucí. Také se nevzdávám vy-  
možeností špičkové medicíny. To,  
co dělám, není nic revolučního, vě-  
deckého, objevného. Je to návrat  
ke zkušenosti, tradici a moudrosti  
dřívějších rodinných a praktických**

lékařů. Takový doktor znal rodinu, dědeč-  
ka, babičku, děti, věděl, jak se v rodině žije,  
a když k němu někdo přišel, dokázal jeho  
zdravotní problém velice rychle zasadit do  
souvislosti – a v těch souvislostech také léčit.  
Komplexní medicína je návratem k tradici,  
zkušenosti a moudrosti, ale patří k ní i využití  
vymožeností špičkové medicíny. ■

## Posedlost po penězích

Podle jednoho amerického televizního programu hrají peníze hlavní roli v 90 % tamních rozvodů. Stojí v pozadí tohoto jevu kultura zaměřená na spotřebu?

Dříve než dosáhne průměrný Američan věku dvaceti let, stihne shlédnout v průměru milion televizních reklam. Celkový počet kreditních karet přesahuje v USA jednu miliardu.

Jsou peníze důležité? Zdá se, že ano. Autor Larry Burkett zjistil, že i Bible obsahuje více než tisícovku odkazů na peníze. Můžeme si ovšem povšimnout, že peníze samy o sobě nejsou problém. Je to láska k penězům, která je problematická.

Nezdravý postoj k penězům se sebou nese mnoho problémů. Člověk takto postižený se často domnívá, že bohatí lidé jsou nadřazení ostatním, tedy chudým, že je převyšují moudrostí a úsudkem. Mnohý také mylně věří, že akumulace bohatství je cestou ke štěstí. Peníze jsou jako elektřina – síla, která může vyléčit i zabít. Je třeba, abychom se naučili tuto sílu moudře užívat, jinak riskujeme, že pocítíme ve svém životě její velmi negativní důsledky.

Autor a rozhlasový komentátor Dave Ramsey poukazuje na dítě, jež v obchodě s hračkami křičí: „To chci, to chci!“ Všichni jsme se asi s takovou scénou už setkali. Rodiče i kolemjdoucí uvádí obvykle do rozpaků. Pak ovšem Dave zamíří „malou domů“. Uvnitř každého z nás je takové malé dítě, říká, a pokud je nenaučíme, aby žilo v rámci určitých omezení, dostaví se rozpaky, frustrace a ostuda.

Staré indické podobenství vypráví o moudré ženě, která nalezla v řece diamant. Když se setká s vyhladovělým cestovatelem, jenž ji požádá, zda by mu diamant nevěnovala, bez váhání tak učiní. Cestovatel odejde a raduje se – ví, že nebude mít po zbytek života nedostatek. O pár dní později se však vrátí a řekne ženě: „Přemýšlel jsem o tom. Víím, jak je ten diamant cenný – a také víím, že i ty to víš. Přinesl jsem ti jej zpět – v naději, že se se mnou podělíš o něco ještě cennějšího. Dej mi to, co ti umožnilo věnovat mi ten diamant.“

Z knihy kolektivu autorů  
Creation Health.

# Hubněte zdravě: sacharidy nevadí

Studie z National Institutes of Health publikovaná v září 2015 v prestižním odborném časopise Cell Metabolism představila výsledky a závěry jedné z nejdůležitějších metabolických studií na lidech.

Igor Bukovský, AKV

**O**tázka zněla: Má při hubnutí větší efekt, když ve stravě omezíme sacharidy anebo tuky?

Výzkumníci ukazují, že – v protikladu ke dnes populárním názorům (paleo, ketóza a jiné nízkosacharidové diety) – omezení příjmu tuků ve stravě může vést k většímu úbytku tukového tkaniva při hubnutí než restrikce sacharidů. A to navzdory tomu, že nízkosacharidová dieta snižuje inzulín a zvyšuje spalování tuků.

Kevin Hall, který se stal z fyzika respektovaným odborníkem na lidský metabolismus,

od roku 2003 zpracovává data a údaje získané z množství kontrolovaných výzkumů vykonávaných po desetiletí, aby vytvořil matematický model zaměřený na to, jak různé živiny ovlivňují lidský metabolismus a tělesnou hmotnost.

Jeho počítačová simulace následně ukázala, že i když omezování sacharidů podporuje větší spalování tuků, snížení příjmu tuků vede k většímu úbytku celkového tělesného tuku. A vzhledem k tomu, že někteří z nás nevěříme na počítačové modely (například meteorologické a klimatologické),



V protikladu ke dnes populárním názorům (paleo, ketóza a jiné nízkosacharidové diety) – omezení příjmu tuků ve stravě může vést k většímu úbytku tukového tkaniva při hubnutí než restrikce sacharidů.

jsme velmi rádi, že dr. Hall předložil i výsledky klinického výzkumu na lidech. Jedná se o jednu z nejdůkladnějších studií na lidech, která byla vypracována v přísně kontrolovaných podmínkách výzkumného oddělení pro metabolismus.

Dr. Hall říká: „Mnoho lidí má velmi vyhraněné názory na to, co je podstatné pro úbytek na váze, ale fyziologické údaje, na kterých jsou tato přesvědčení založena, někdy chybějí. Chtěl jsem proto důsledně otestovat teorii, že restrikce sacharidů (tj. nízkosacharidová dieta) je efektivní pro úbytek tělesného tuku, protože tato populární představa ovlivňuje rozhodování řady lidí o jejich stravovacích návycích.“

Výzkumy vlivu složení stravy na váhový úbytek jsou často ztížené měřením, co lidé skutečně jedí – účastníci výzkumu nemusejí dodržovat plán stravování, špatně odhadnou množství anebo jsou nedůslední. Aby se vyhnul těmto chybám, umístil dr. Hall s kolegy devatenáct dospělých obézních lidí na metabolické oddělení, a to na období dvakrát dvou týdnů. V průběhu této doby bylo pozorně monitorované a kontrolované každé sousto zkonsumovaného jídla.

Během obou dvoutýdenních fází výzkumu byli dobrovolníci vystaveni dietě, která měla o 30 % sníženou celkovou kalorickou hodnotu oproti jejich původní stravě. A teď pozor: během prvních dvou týdnů výzkumu bylo „minus 30 % kalorií“ dosaženo tak, že lidem omezili příjem sacharidů, zatímco příjem tuků zůstal oproti jejich původní stravě nezměněný. Během druhé dvoutýdenní fáze byly podmínky obrácené. „Minus 30 % kalorií“ bylo dosaženo omezením tuků, zatímco příjem sacharidů zůstal oproti původní stravě nezměněný. Vědci každý den měřili, jaké množství tuku každý účastník snědl a spálil. Tuto informaci použili k výpočtu rychlosti ztrát tělesného tuku.

Na konci dvou dvoutýdenních období se původní matematický model nemusel

červenat, protože dr. Hall a jeho kolegové skutečně zjistili, že dieta s čistým kalorickým omezením ve formě sacharidů (nízkosacharidová dieta) vedla k větší metabolické aktivitě tukového tkaniva (aktuální metabolismus spaloval více tuků), ale dieta s čistým omezením kalorií ve formě tuků vedla k většímu úbytku celkového tělesného tuku.

Někteří autoři tvrdí, že „kalorie jako kalorie“, bez ohledu na to, jestli pochází ze sacharidů, tuků anebo bílkovin. Jiní jsou zase přesvědčeni, že „kalorie ze sacharidů způsobují obezitu více než jiné kalorie“, takže kdo chce zhubnout, musí vyloučit ze své stravy sacharidy. Výsledky této studie jednoznačně ukázaly, že proponenti různých forem nízkosacharidových diet by měli ubrat plyn ze své

ho sebevědomí a měli by přestat šířit chaos jen proto, že mají silnou potřebu být „jiní“ a „zajímaví“. Ve skutečnosti totiž k většímu úbytku tukového tkaniva vede spíše snížený příjem tuku ve stravě, ne škrtnání sacharidů z talíře.

Výzkum sice zahrnoval jenom devatenáct lidí, ale použitá metoda, přísně kontrolované podmínky a přesnost měření spolehlivě zajišťují jeho důvěryhodnost. Studie rozhodně patří k nejzajímavějším a nejpreciznějším metabolickým studiím, které kdy byly na toto téma vypracované. Navzdory tomu dr. Hall nedělá to, co si troufnou činit mnozí šířitelé „zaručených zpráv“ a konspiračních teorií o stravování – netvrdí, že jeho výzkum přinesl „konečně pravdu“.

„Snažíme se dělat velmi důkladné klinické studie, abychom lépe porozuměli fyziologii metabolismu, a věříme, že nám to pomůže vytvořit ještě lepší doporučení pro naše každodenní stravování,“ říká dr. Hall. Jeho laboratoř bude nadále zkoumat, jak omezování sacharidů a tuků ve stravě ovlivňuje aktivitu mozkových center zapojených do prožívání pocitů štěstí a odměny – a také reakci mozku na různé potravinové podněty. ●



## Trénujte mozek na ovoce, ne na hranolky

**Nové výzkumy ukazují, že jsme schopni „přesvědčit“ svůj mozek, že zdravá jídla chutnají lépe, anebo aspoň tak dobře, jako ta nezdravá.**

Do studie, jejímž cílem bylo změnit reakci lidí na různé pokrmy, bylo zapojeno osm lidí s nadváhou a obezitou, kteří byli zařazeni do specificky navrženého programu na hubnutí. Tito dobrovolníci byli porovnáváni s kontrolní skupinou pěti lidí s nadváhou a obezitou, kteří však nebyli součástí programu.

Obě skupiny absolvovaly MRI snímkování mozku (magnetická rezonance) na začátku výzkumu a o šest měsíců později. Snímky mozku odhalily, že lidé, kteří byli aktivními účastníky programu na hubnutí, měli zřetelné změny v těch oblastech mozku, jež jsou odpovědné za učení, odměňování a prožívání požitku. Výsledky odhalily, že změny nastaly výlučně v aktivitě těchto oblastí mozku. Vědci zaznamenali rostoucí vnímavost na zdravá, nízkokalorická jídla – a klesající citlivost na vysokokalorické potraviny.

„Nerodíme se s tím, že milujeme hranolky a odmítáme například celozrnné těstoviny,“ uvedla Susan Robertsonová z Tufts University, jedna z autorek studie. Ukazuje se tedy, že bariatrické operace nemusí být jediným řešením ani pro lidi, kteří jsou na jídle silně závislí. Možnost „přesunout“ v mozku požitky z nezdravého jídla na požitky z jídla zdravého i bez operace je velmi perspektivní cestou k řešení problému nadváhy a obezity.

*Nutrition and Diabetes, září 2014*





# Prospěšné bakterie

V našich střevech žijí triliony organismů, které jsou tak důležité pro naše zdraví, že bychom o nich měli uvažovat jako o nezbytném orgánu – podobně jako o játrech či ledvinách.

## Z knihy Johna McDougalla *Digestive Tune-Up*.

**S**třevní mikroflóra, to je označení, kterého se dostalo této živé továrně, mezi jejíž prospěšné funkce patří: dokončení trávení potravy prostřednictvím fermentace, ochrana před mikrobiy způsobujícími onemocnění, syntetizování ve vodě rozpustných vitamínů a stimulování rozvoje a fungování imunitního systému.

Střevní trakt obsahuje komplexní a pestrou společnost patogenních i přátelských bakterií. Pravidlo číslo jedna je jednoduché: převaha těch „dobrých“ má za následek vytěsnění těch „špatných“. Vedle trávicích funkcí a syntetizace vitamínů hrají prospěšné bakterie důležitou roli v rozvoji imunitního systému, a to tím, že zajišťují prostřednictvím povrchu střeva nepřetržitý dialog s vnitřními orgány. Střevní mikroflóra ovlivňuje také mnohé hormony. Zdravotními důsledky nerovnováhy pohlavních hormonů může být předčasná puberta, fibrocystické

onemocnění prsu, premenstruační syndrom, fibroidy v děloze, zvětšení prostaty a rakovina prsu, dělohy a prostaty. Když se naše střevní bakterie zcela vymknou kontrole, může to mít za následek vážné formy kolitidy a rakovinu tlustého střeva.

### Mikrobiální továrna

Bakterie se ve střevech nevyskytují náhodně, nacházejí se v různých počtech a druzích v jednotlivých částech střeva. Ústa jsou živnou půdou pro miliony bakterií, ale žaludek (vzhledem ke kyselinám) a tenké střevo obsahují velmi malé množství bakterií. Posledních 150 cm střeva, které známe jako tlusté střevo neboli tračník, pracuje jako mikrobiální továrna. Žije zde v částečně strávené hmotě o hmotnosti asi 1,5 kilogramu více než 500 různých druhů bakterií. Koncentrace bakterií v tlustém střevě dosahuje jednoho trilionu organismů na gram hmoty výkalu.

Tato mikroflóra je tak důležitá pro naše dobré zdraví, že když dojde k chirurgickému odstranění tlustého střeva, převezmu tuto vitální roli poslední část tenkého střeva, která je kolonizována podobnou biomasou bakterií.

Stav střevní flóry ovlivňuje teplota, nemoc, antibiotika a užívání dalších léků, ale také složení jídelníčku. Účinky terapie antibiotiky mohou být velmi závažné. Mohou přetrvávat a vést dokonce i k infekci s ohrožením života, a to v důsledku přemnožení jednoho druhu patogenní bakterie (*Clostridium difficile*).

### Počátky prospěšných bakterií

Gastrointestinální trakt normálního plodu je před narozením sterilní. Když novorozenec projde porodními cestami, je „naočkován“ organismy žijícími v matčině pochvě a útrobach. Prospěšné účinky se dostaví okamžitě, tato přirozená ochranná bariéra přátelských

baktérií jej chrání před škodlivými mikroby, které mohou později do jeho těla vstupovat prostřednictvím doteků, sání, líbání a hlazení.

Neměla by se podceňovat důležitost této rané invaze přátelských baktérií. Jejich přítomnost nebo absence má stálý vliv na imunitní systém, a tak i na zdravotní stav člověka v průběhu jeho života. Norovozencům, kteří se narodí císařským řezem, se nedostane této zdravé dávky mateřských baktérií. Většina jejich počátečních baktérií bude pocházet z nehygienického prostředí nemocnice. Tuto překážku pomůže překonat včasné zahájení kojení – a podávání dětských probiotik.

Kojení napomáhá růstu přátelských baktérií známých jako *Bifidobacterium*. Tyto nezbytné organismy chrání dítě před gastrointestinálními infekcemi, jež mohou být natolik vážné, že si vyžádají hospitalizaci a někdy dokonce mohou i přivodit smrt. Mateřské mléko obsahuje cukry (galaktooligosacharidy), které napomáhají množení těchto přátelských baktérií. Čtvrtý den po narození představují bifidobaktérie 48 % všech baktérií u kojených dětí, v protikladu k 15 % u dětí na umělé výživě. Časem tvoří u dětí, které jsou pouze kojeny, bifidobaktérie 95 % všech baktérií. Příkrmování umělou výživou má za následek změny střevní mikroflóry. Po úplném odstavení – ideálně ve dvou letech věku dítěte – se jeho střevní flóra podobá střevní flóře dospělého člověka.

## Zdravá strava rovná se zdravá střevní mikrofóra

Mikroflóra v našem střevě se živí částečně strávenými zbytky toho, co jsme snědli – tedy tím, co jíme my. Má-li mikroflóra přežít, potřebuje přinejmenším přibližně 250 kalorií v podobně sacharidů. Každému druhu baktérie se nejlépe daří na určitých specifických živinách. Ve zkratce, přátelské baktérie si nejlépe „pochutnají“ na zbytcích rostlinných potravin, patogeny naopak preferují maso a další *junk food* potraviny. Náš jídelníček proto určuje, jaké druhy baktérií budou převažovat v našich střevech – zda přátelské nebo patogenní. Konzumaci převážně rostlinné stravy (na rozdíl od živočišné stravy s množstvím rafinovaných potravin) můžeme potlačit růst škodlivých baktérií a stimulovat množení těch, které jsou prospěšné. Pokud vaše současná strava vyživuje spíše patogenní baktérie, měli byste se nad tím zamyslet. K největším změnám ve složení střevní mikroflóry dochází během jednoho či dvou týdnů po změně jídelníčku.

Baktériím se zvláště dobře daří na těch částech rostlinných potravin, které my nevyužijeme. Nestravitelné komplexní sacharidy

(dietní vláknina) a další nestravitelné cukry (oligosacharidy) poskytují většinu potravy pro střevní baktérie. Tyto jednoduché a komplexní sacharidy obsahují pouze rostliny (s výjimkou mateřského mléka, viz výše). V hojnosti se nacházejí například v cibuli, česneku, pórku, v menší míře pak v obilovinách. Fazole, hrách a čočka obsahují oligosacharidy rafinózu a stachyózu, které vyživují prospěšné střevní baktérie. Vzhledem k tomu, že tyto cukry obsahují pouze rostlinné potraviny, bylo zjištěno, že přísní vegetariáni (vegani) mají mnohem vyšší počty přátelských baktérií než lidé, kteří konzumují maso.



Fazole, hrách a čočka obsahují oligosacharidy rafinózu a stachyózu, které vyživují prospěšné střevní baktérie. Tyto cukry obsahují pouze rostlinné potraviny.

## Doplňky probiotik

Probiotika se užívají za účelem dodání určitého druhu baktérie, aby došlo k dosažení rovnováhy ve střevě a tak i zlepšení zdravotního stavu jedince. Prodávají se v podobě potravin a pilulek (doplňků), které obsahují miliony přátelských baktérií a někdy i droždí. Probiotika nemají žádné toxické účinky, některá z nich jsou určena pro dospělé, jiná pro děti.

Prebiotika jsou nestravitelné jednoduché cukry (oligosacharidy), které jsou k dostání v podobě pilulek nebo tekutin. Mají stimulat růst a aktivitu přátelských baktérií, které jsou již ve střevě přítomné. Prebiotika velmi účinně potlačují zácpu a jejich užívání je slibné i z hlediska prevence žlučnickových kamenů anebo při léčbě zánetlivého onemocnění střev. Mezi příklady prebiotik patří

fruktooligosacharidy, galaktooligosacharidy, inulin, laktulóza a laktitol. Dvě prebiotika, která jsou na lékařský předpis, laktulóza a laktitol, účinkovala při léčbě pacientů se selháváním jater (hepatická encefalopatie). Mohou rovněž pomáhat při prevenci rakoviny tlustého střeva.

Vzhledem k tomu, že strava, kterou doporučujeme na těchto stránkách, sestává ze škrobovin (brambory, obiloviny a luštěniny), zeleniny a ovoce, které obsahují širokou škálu nestravitelných cukrů, jež jsou výživou a stimulem pro množení přátelských baktérií, lidé, kteří se živí touto stravou, nepotřebují

Komerční prebiotika nemají, podobně jako probiotika, žádné toxické účinky. V malých množstvích mohou působit lehce projímavě, ve velkých dávkách mohou způsobovat nadýmání. Kombinování probiotik (baktérií) s prebiotiky (potravou pro baktérie) ústí v logické partnerství – jím jsou synbiotika. Obvykle se jedná o směs baktérií s fruktooligosacharidy.

doplňky probiotik. Jejich mikroflóra je zdravá a dobře se jí daří na zbytcích zdravých rostlinných potravin. ●

# Chia, semínka na hubnutí

Semínka šalvěže hispánské se stávají celosvětovým hitem. To pro svůj obsah hodnotných živin i pro to, že mají bobtnavý efekt, který se zdůrazňuje zejména pro ty, co mají potíže s nadváhou.



Chia obsahují tolik potřebné omega-3 mastné kyseliny, kyselinu skořicovou (má protivirové účinky), vápník (pětkrát více než mléko), železo, zinek, draslík, hořčík, ale i bór.

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

**S**emínka chia (čti „čija“) po namočení tvoří gel. Ten živí i čistí tělo zevnitř. Využijeme ho při pečení, když potřebujeme, ale nemáme (nebo nechceme) vajíčka. Do pečiva místo jednoho vajíčka potřebujeme lžici semínek. Zalijeme je asi čtyřmi lžicemi vody a necháme za občasného míchání nasáknout asi dvacet minut. Nabobtnalá semínka můžeme používat i při pečení chleba. Vydrtí déle vláčný. Na půlkilový chléb použijeme asi tři lžice semínek.

Semínka přidáváme do vloček, placek, domácích cereálních tyčinek. Pomáhají trávit bílkoviny. Obsahují tolik potřebné omega-3

mastné kyseliny, kyselinu skořicovou (má protivirové účinky), vápník (pětkrát více než mléko), železo, zinek, draslík, hořčík, ale i bór, a dále antioxidanty jako např. vitamin A a C.

Když sníme složité cukry, zpomalíme s pomocí těch semínek jejich rozklad na glukózu, takže se cukr do krve dostává pomaleji a nedráždíme tak slinivku. Semínka chia tedy pomáhají diabetikům.

Semínka můžeme konzumovat namočená i jen tak nasucho. Pak je ale dobré více pít. Pomohou nám také vytvořit sushi, pokud nemáme tu správně lepkavou rýži. Na dva díly

rýže dáme jeden díl gelu ze semínek. Gel připravíme tak, že na jeden díl semínek dáme 10–12 dílů vody a necháme asi půl hodiny za občasného zamíchání bobtnat. Můžeme jej pak nechávat v lednici i po několik dní, aby byl po ruce. Můžeme jím zahušťovat i polévky. Dá se také pomixovat s čerstvým ovocem (maliny, jahody) a rychlodžem je tu. Ochuťný gel ze semínek chia mi připomíná vnitřek dobře vyzrálého kiwi.

**Rychlý zákusek:** Ingredience použijeme v poměru 1:1:1, tedy ovesné vločky, voda, strouhaná mrkev. K tomu dvě lžice chia semínek. Osladíme sušeným ovocem (rozinky, brusinky, rozkrájené meruňky...) dle chuti. Na pečící papír děláme kopečky a pečeme asi třicet minut.

Zajímavý je také pudink bez vaření. Do mixéru rozkrájíme jablko, zalijeme šálkem mléka – třeba rýžového nebo ořechového, přidáme půl lžičky mleté skořice. Osladíme např. banánem. Rozmixujeme a přidáme dvě lžičky chia semínek a necháme asi čtvrt hodiny bobtnat. Podobně můžeme připravit ná-

poje typu lassí, když přidáme místo mléka jogurt.

Osvěžující nápoj: tři lžičky semínek chia smícháme se sklenicí vody a necháme přibližně deset minut bobtnat. Pak přidáme šťávu z limetky nebo citronu. Dochutíme medem nebo stevií.

Semínka také můžeme konzumovat ve formě klíčků nebo si můžeme pěstovat výhonky, podobně, jako se pěstuje řeřicha.

Pro svůj bobtnavý efekt jsou tato semínka vhodná pro všechny, kdo chtějí zhubnout. Samozřejmě, že nikdo nezhubne za vás a nikdo nezhubne bezpracně, tj. že by i nadále seděl u televizoru a vedle mastných čipsů pojídal navíc semínka chia – tak to rozhodně nefunguje, i když se nám to reklama (nejen na semínka, ale i na všelijaké pochybné preparáty) mnohdy snaží vsugerovat. Semínky chia však různé pokrmy mohou zvětšit objem bez toho, že bychom podstatně zvyšovali množství kalorií. Koneckonců, semínka mohou udělat takovou tu tečku, kdy ještě máme potřebu něco žvýkat, ale přitom nechceme přibrat.

A dobrá zpráva na závěr – semínka chia prospívají i lidem s alergií na lepek. ●

## Fakta o plýtvání potravinami

Každý rok se celosvětově vyhodí 1,3 miliardy tun jídla. Do popelnic putuje 45 % vypěstovaného ovoce a zeleniny, 35 % ryb a mořských plodů, 30 % obilovin, 20 % mléčných výrobků a stejné množství masa.

### Evropská komise, FAO

**Z**ároveň 795 milionů lidí na celém světě trpí hladem a podvýživou. Kdyby se plýtvání potravinami podařilo snížit o čtvrtinu, měli bychom dost jídla pro nasycení všech lidí na planetě.

Problém plýtvání jídlem se týká zejména zemí globálního Severu. Zatímco v ekonomicky méně rozvinutých státech dochází k potravinovým ztrátám vinou nedostatečné infrastruktury pro přepravu a skladování jídla, v bohatých zemích jsou na vině zejména obchodníci a spotřebitelé, kteří mají na svědomí 30, respektive 40 % případů znehodnocení potravin.

Průměrný obyvatel Evropy a Severní Ameriky vyhodí ročně kolem sta kilogramů potravin. V subsaharské Africe, jižní a jihovýchodní Asii se toto číslo pohybuje do deseti kilogramů. V Česku vyhodíme ročně přes 700 tisíc tun jídla, tedy kolem 70 kilogramů na osobu.

Při výrobě následně vyhozeného jídla vypustíme každý rok na celém světě do vzduchu 3,3 gigatun oxidu uhličitého, což je více než emise většiny států (kromě USA a Číny). Vypěstování těchto potravin zároveň zabírá plochu 1,4 miliardy hektarů, tedy bezmála třetinu zemědělské půdy, a spotřebovává 250 kubických kilometrů vody – trojnásobek objemu Ženevského jezera. Tržní cena potravin, které se každý rok na celém světě vyhodí, se odhaduje na 750 miliard dolarů, což je stejně jako roční HDP Švýcarska.

Jedním z pionýrů v boji proti plýtvání jídlem je Francie – podle zákona schváleného letos v květnu musí tamní supermarkety neprodané požitelné potraviny darovat charitativním organizacím. ●



## Záchranářovo desatero

Nakupujte jídlo s rozmyslem a pouze tolik, kolik potřebujete. Můžete zkusit i nákup na míru – přesně v potřebném množství a bez jednorázových obalů.

Přetištěno ze serveru [www.zachranjidlo.cz](http://www.zachranjidlo.cz).

**N**ezaměňujte „datum spotřeby“ a „datum minimální trvanlivosti“. Datum spotřeby je doba, do které je potravina zaručeně zdravotně nezávadná, po jeho uplynutí je neprodejná. Po vypršení lhůty minimální trvanlivosti je potravina zdravotně nezávadná a požitelná, ale její jakost se může změnit

Listový salát, brokolice, celer či jarní cibulka vydrží déle se spodní částí ponořenou ve sklenici s vodou (až dva týdny).

Vajíčka jsou čerstvá, když se ve sklenici s vodou ponoří na dno. Blíží-li se datum spotřeby, můžete je uvařit natvrdo – v lednici pak vydrží další tři až čtyři dny.

Chléb skladujte na suchém a tmavém místě v papírovém (nikoli plastovém) sáčku. Menší pečivo můžete zamrazit, vydrží tak čtyři až šest měsíců.

Průběžně kontrolujte data spotřeby potravin v zadních částech

lednice i spížírná a posouvejte nejstarší potraviny dopředu.

Snažte se skladovat jednotlivé kusy zeleniny dále od sebe. Brambory vydrží déle, pokud k nim přidáte jablka, u jiných druhů zeleniny a ovoce naopak přiložená jablka urychlují zrání.

Nedozrálá a tvrdá rajčata skladujte v pokojové teplotě stranou od slunečního svitu a stopkou nahoru.

Maso (jíte-li je ještě) před uložením do mrazničky vyjměte z obalu, v němž jste je zakoupili, opláchněte studenou vodou, osušte a vložte do uzavřeného sáčku nebo do potravinové dózy. Ostatní potraviny naopak omývejte až před samotnou konzumací.

Zeleninu i ovoce se snažte kupovat lokální a sezonní – ve svém přirozeném období má delší trvanlivost. Navíc ušetříte, podpoříte tuzemské zemědělce a předejdete zbytečným ztrátám a spotřebě energií, ke kterým dochází při dovozu potravin z velkých vzdáleností. ●

# Jste tím, na co myslíte

Už jste se někdy ptali, proč čas od času zaplaví vaši mysl negativní myšlenky? Už jste někdy uvažovali o tom, jak tyto negativní myšlenky proměnit v pozitivní?

**Z knihy Marka Finleyho a Petera Landlesse Pohoda a zdraví. Vydal Advent-Orion.**

**U**ž jste někdy zpozorovali vliv toho, jak přemýšlíte, na to, co děláte, když stojíte před důležitým morálním rozhodnutím nebo etickou volbou?

Vojenští psychologové provedli následující pokus: Nechali skupinu dobrovolníků přečkat dvě noci bez spánku. Následně zjistili, že ve chvíli emočně vypjatého morálního dilematu nedostatek spánku bránil účastníkům rozhodnout se. Snad ještě významnější bylo ale to, že zatímco někteří dobrovolníci v důsledku nedostatku spánku změnili svůj názor na to, co je morálně přijatelné, neplatilo to obecně pro všechny. Ti, kdo na začátku studie dosáhli vysokého skóre v měření „emoční inteligence“, nezaváhali v tom, o čem si mysleli, že je morálně vhodné.

Tato studie a mnoho dalších pomáhají potvrdit slova z Přísloví 23,7, že jak člověk „myslí ve svém srdci, takový je“. Způsob, jakým uvažujeme, utváří naši odpověď na život. Naše myšlenky řídí to, co děláme. Ztvárňujeme obrazy, které promítáme na obrazovce

našeho svědomí. Je jasné, že všichni musíme někdy v životě čelit emočně vypjatému mo-



rálnímu rozhodování. Jak reagujeme, když k tomu dochází? V těchto případech bývá velkým plusem emoční inteligence.

## Co je emoční inteligence?

Tradičně jsme chápali inteligenci jako kognitivní nebo mentální výkonnost člověka, kterou lze změřit IQ testem. V roce 1983 ale

přišel vývojový psycholog Howard Gardner ve své knize Frames of Mind s teorií mnohonásobné inteligence. Místo toho, aby se inteligence definovala jako pouhá logická schopnost, měli bychom ji vidět jako soubor osmi (později přidal ještě jeden) shluků dovedností: přírodní inteligence (přírodně chytrý), hudební inteligence (hudebně chytrý), logicko-matematické inteligence (početně / v uvažování chytrý), společenské inteligence (chytrý mezi lidmi), tělesně-pohybové inteligence (tělesně chytrý), jazykové inteligence (na slova chytrý), osobní inteligence (v sobě chytrý), prostorové inteligence (v obrazech chytrý) a existenční inteligence (v morálce chytrý).

V roce 1995 pak vydal psycholog a vědecký novinář Daniel Goleman mezinárodní bestseller s názvem Emoční inteligence, který zpopularizoval tento druh inteligence (EQ), jež se normálně definuje jako citová způsobilost mysli nebo schopnost identifikovat, vyhodnotit a kontrolovat emoce. Podle

Golemana má emoční inteligence pět různých rovin: znalost vlastních emocí, jejich zvládnutí, vnímavost k emocím druhých lidí, umění mezilidských vztahů a schopnost sám sebe motivovat k dosažení cílů.

Důležité jsou všechny roviny, protože zajišťují schopnost rozlišit emoce a ovládat je, což je nezbytné pro sociální začlenění jednotlivce i pro jeho osobní vývoj.

## Úloha emoční inteligence

Emoční inteligence se nevztahuje pouze k rozhodování. Podle provedených studií stojí úspěch v zaměstnání na něčem jiném než na IQ, které bývá potřebné pro získání

vzdělání. Nemá dokonce spojitost ani se známkami ve škole. Souvisí spíše s EQ. Náš úspěch a štěstí v životě jsou mnohem těsněji spojené s EQ než s jakoukoli jinou formou inteligence.

Mnohé vědecké studie prokázaly, že zvýšení osobnostního EQ předchází nebo léčí depresi, fóbie, obsesivně-kompulzivní



poruchu, posttraumatickou stresovou poruchu, anorexii, bulimii a závislosti, jako je alkoholismus. Například značného úspěchu dosáhl dvanáctibodový program Anonymních alkoholiků – který je ale ještě čtyřikrát úspěšnější, když se kombinuje s programem na zlepšení emoční inteligence.

I těm, kteří nemají nezbytně závislost nebo nějakou specifickou nemoc, pomůže zlepšení emoční inteligence jasněji myslet a efektivněji komunikovat. Podporuje shodu v pracovním i rodinném prostředí a vytváří šťastnější život.

### Vlivy na emoční inteligenci

Během posledního desetiletí byly provedeny rozsáhlé studie toho, co může EQ ovlivňovat. Mezi výrazné vlivy patří naše genetické založení, zkušenosti z dětství a současná úroveň

To, jak se cítíme, mnohem více ovlivňuje naše přesvědčení než to, co se ve skutečnosti v našich životech odehrává.

emoční podpory. Svou roli však hraje také to, co jíme.

Bonnie Beezhold ve svém výzkumu ukázala, že rostlinná strava podporuje lepší náladu jak u mužů, tak u žen. Přejít na vegetariánskou stravu snižuje hladinu stresu, úzkosti a deprese zřejmě proto, že rostlinná strava neobsahuje arachidonovou kyselinu, tuk způsobující zánět, který je přítomný ve velké míře v masu a rybách.

Velký vliv na naše IQ i EQ má to, co děláme. Čím více člověk sleduje televizní zábavu, tím nižší je jeho kreativita a horší známky ve škole. Navíc to má za následek nedostatek emoční kontroly – včetně nárůstu násilných a sexuálních zločinů. Zábava na internetu, video a hry na počítači mají také neblahý účinek. Jak řekl apoštol Pavel: „Spatřujete, v týž obraz proměnění byvámé“ (viz 2. Korintským 3,18; Bible kralická).

Nejdůležitější vliv na EQ má však to, čemu věříme. Naše emoce utváří ve velké míře naše přesvědčení – tj. naše vyhodnocení událostí, způsob, jakým přemýšlíme o problémech, naše tichá (nebo někdy ne tak tichá) samomluva. To, jak se cítíme, mnohem více ovlivňuje naše přesvědčení než to, co se ve skutečnosti v našich životech odehrává. ●

# Inspirace pro výběr zdravých tuků

Ořechy a semena jezte denně, jedná se o nejlepší zdroje tuků na této planetě.

**Z knihy Romana Uhrina 77 inspirací pro zdravý život. Vydalo nakladatelství Vyšehrad spolu s Prameny zdraví.**

**O**řechy a semena doporučuji umlít či umixovat na prášek nebo krém. Tehdy dokážeme lépe využít jejich nutriční hodnoty. Mají vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, jež budou chránit vaše srdce a podporovat správnou činnost mozku. Patří sem vlašské a lískové ořechy, mandle, kešu, slunečnice, lněné semínko, mák, sezam apod. Přestože zvýší ořechy a semena energetickou hodnotu vašeho jídla, nejsou to potraviny, kvůli nimž se přibírá. Mají totiž z potravinové říše nejvíce vlákniny, jsou v přírodní formě a v těle se chovají jinak než izolované tuky (oleje, máslo a margaríny). Zralé avokádo (16–20 % tuku) můžete používat každý den namísto másla, ale také místo sýrů a uzenin.

Panenský olivový olej můžete jíst často. – Vysoce kvalitní olivový olej lisovaný za studena (100 % tuku) můžeme považovat za lék. Přesto to s ním nepřehánějte, zvláště když si chcete udržet štíhlou linii. Jestliže však nahradíte nezdravé izolované tuky právě jím, tak se nemusíte bát pokapat si olejem jídlo, promazat zeleninové saláty, či dokonce jej kapat na chléb místo másla. Stejně tak ho můžete použít při výrobě pomazánek z luštěnin, obilovin nebo tofu. Při přípravě jídel používejte tento olej nejlépe na hotové jídlo, nikoli k vaření.

Běžné rostlinné oleje jezte omezeně. – Lidé mají oleje rádi, protože jsou nositelem a zvýrazňovačem chuti. Přehnané množství olejů ale zvyšuje riziko nádorových onemocnění. Z příjmu rostlinných olejů nevalné

kvality a složení vznikají zánětlivé procesy cév, v nichž se pak daleko snadněji usazuje cholesterol. Proces smažení může několikrát zvýšit energetickou hodnotu jídla a přispět ke vzniku volných radikálů. Průmyslově zpracované potraviny obvykle obsahují vysoký podíl přidaných tuků. Nakládání v oleji nebo dochucování majonézou jsou oblíbené, jejich příliš častá konzumace však má své důsledky.

Máslo a margaríny jezte výjimečně. – Často dostávám otázku: „Co je lepší máslo, nebo ztužené rostlinné tuky?“ Svou odpověď většinou posluchače nepotěším: „Záleží na tom, na co chcete zemřít. Jestli je vám nejlepší dostat infarkt, jezte máslo. Jestli chcete zvýšit riziko nádorových onemocnění, jezte rostlinné margaríny.“ Nevhodné tuky (nejen samotné, ale také skryté v sýrech, masu, uzeninách nebo sladkostech) jsou nejčastější příčinou předčasné úmrtnosti na civilizační nemoci. A co margaríny s červeným srdíčkem na obalu? Tato kosmetická úprava pomůže – ale hlavně zvýšenému prodeji těchto výrobků. Jestliže skutečně chcete chránit své srdce, jezte to, co je skutečně chrání (ořechy, semena, avokádo).

Živočišný tuk nejezte. – V tuku zvířat se kumulují škodlivé prvky z potravy, které tělem zvířete prochází. Tento tuk svým složením zdraví nijak neprospívá, právě naopak. Ať už jde o tuk jakéhokoli zvířete, jeho konzumace bychom se měli zcela vyvarovat. Nahraďte buček nebo sádlo avokádem! ●

# Věrnost – potřebuje vědět o vaší oddanosti

Děje se to téměř v každém manželství. Ve snaze ujistit se o manželově lásce se žena zeptá: „Jak moc mě máš rád? Budeš mě milovat, až zestárnu a zešedivím? I když budu invalidní? A co když dostanu Alzheimeru?“

**Z knihy Emersona Eggerichse *Láska a úcta*. Vydal *Návrat domů*.**

**N**a tuto otázku může manžel reagovat dvěma způsoby. Součástí chybného způsobu bývá snaha trochu se pobavit na manželčin účet. Samozřejmě jen žertujete, a tak řeknete: „O co jde? Máš strach, že tě vyměním za novější model? Neblázní, mám v plánu, že s tebou zůstanu..., aspoň nějaký čas.“

Manželka možná ví, že si její muž jenom dělá legraci, ale i tak to pro ni představuje obrovské břemeno, které jí ve vztahu dusí. Když se ptá: „Miluješ mě?“, nežádá o informaci, prosí o ujištění.

Mnohem moudřejší odpověď na její otázku zní: „Samozřejmě tě mám rád a zestárneme i zešedivíme společně.“ Potom se pravděpodobně zeptá: „Proč?“ nebo: „Co na mně máš rád?“ Chce to z vás vytahnout proto, že ji ujištění o vaší lásce

nesmírně povzbudí. Manželka ujištění prostě potřebuje.

## **Ona je žena jednoho muže a on...**

Vaše manželka ví, že patří jednomu muži a že je vám oddaná, ale možná si občas říká, zda i vy patříte jediné ženě. Je to pro ni naprosto přirozené, obzvláště když vidí, jak jejího muže na ulici nebo v televizi přitahuje nějaká hezká žena. Vnímá to tak, že by jí manžel mohl být nevěrný. Upřímně řečeno je v této oblasti nejistá a potřebuje od manžela ujištění, nikoli aby si z ní kvůli tomu utahoval.

Podívejme se na druhou stranu této mince. Představte si, že vaše žena přijde domů a spustí: „Víš, že Dana Smithe, co bydlí v naší ulici, už potřetí povýšili? Moje kamarádka Linda pracuje u něj v kanceláři a říká, že se u něj každou chvíli někdo zastaví pro radu.

Povídá se o něm, že je hlavně u mužů hodně oblíbený. Dokonce běhá maraton a posiluje s činkami. Vydělává spoustu peněz a hodně investuje do své manželky a dětí. Kdy začneš taky cvičit a zbavíš se toho svého pupku? A kdy už tě povýší? Nějaké peníze navíc by se nám určitě hodily.“

Hodně jsem tu nadsadil, ale snad mi rozumíte. Kdyby vám vaše žena řekla něco v tomto smyslu, moc dobře by vám nebylo. Podle toho, jaký den by byl zrovna za vámi, by vás to mohlo i zničit.

## **Žijeme ve světě modelek v plavkách**

Napadlo vás někdy, jak těžké to má manželka v dnešním sexuálně šťastném, pornografii zamořeném světě modelek v plavkách? Svými růžovými slunečními brýlemi se na něj dívá



výrazně jinak, než jak ho svými modrými brýlemi vidíte vy. Jób uvažoval správně: „Uzavřel jsem smlouvu se svými očima, jak bych se tedy směl ohlížet za pannou?“ (Jób 31,1). Jób si uvědomoval, že hříšní lidé čekají těžkosti a neštěstí (viz Jób 31,3). Chápal, jaký dopad mají jeho činy nejen na jeho duchovní život, ale také na jeho vztah s manželkou.

V tomto by se od Jóba měli poučit všichni manželé. Když žena cítí, že její muž chce následovat Boha v každé oblasti svého života, včetně manželství, má větší pocit bezpečí. Když si je jista manželovou láskou a věrností, povzbuzuje ji to a motivuje. Je tak stvořena, a proto je manželská smlouva založena na věrnosti – dokud vás smrt nerozdělí.

Vaše manželka hluboce prožívá to, co vyjádřila milá v Písni písní: „Chovej mne jak pečetičko u srdce, měj mě jako pečetičko při ruce“ (8,6 ČSP). V podobném duchu snoubenci při svatebním obřadu dávají jeden druhému prsten. Pro ženu má tento prsten bohatou symboliku. Říká jí, že je milována a že už není sama. Na světě je

jeden člověk, který jí bude věrný – celý život, ne „dokud vás rozvod nerozdělí“.

Mnozí muži snubní prsten nenosí kvůli své práci či sportu, který pěstují, nebo proto, že během let přibrali několik kilogramů a prstýnek jim je malý. Ale prsten, který se nevejde na prst, lze zvětšit nebo je možné koupit si nový. A i když si prsten při práci nebo sportu musíte občas sundat, vždy si ho pak můžete zase nasadit. Snubní prsten je znamením věrnosti. Žádný manžel by bez něj neměl chodit z domu.

A když si budete dávat pozor na svůj snubní prsten, dbejte také na to, abyste nikdy, ani žertem, nezmínil možnost rozvodu mezi vámi. Slovo rozvod bez ohledu na kontext nedodá vaší ženě pocit bezpečí. Dělejte všechno, co můžete, aby vaše žena věděla, že jste jí oddaný na celý život.

## Jste tak věrný, jak byste mohl být?

Za jeden z nejúžasnějších příkladů věrného manžela považuji příběh Robertsona McQuilkina, který po dvaadvaceti letech opustil své křeslo děkana Kolumbijské biblické školy a semináře, protože jeho manželka onemocněla Alzheimerovou chorobou. Nemoc se u ní rozvinula natolik, že nezvládala,

když odešel, být jen na několik hodin. Když odešel do práce, myslela si, že se ztratil, a vydávala se ho hledat.

McQuilkinovi bylo jasné, že ho teď jeho žena potřebuje na plný úvazek. Jeho rozhodnutí bylo obtížné, ale v určitém ohledu i jednoduché. Řekl: „Rozhodnutí svým způsobem padlo před dvaadvaceti lety, kdy jsem slíbil, že budu o Muriel pečovat v nemoci i ve zdraví, dokud nás smrt nerozdělí.“ McQuilkin dále řekl, že chtěl dodržet svoje slovo – a také chtěl být spravedlivý. Jeho žena se o něj obětavě starala celých těch dvaadvaceti let, a pokud se teď dalších čtyřicet let bude starat on o ni, ani tak nesplatí svůj dluh.

Pro McQuilkina bylo toto prosté rozhodnutí jedinou volbou, ale nešlo jen o dodržení slibu a spravedlnost. „I když sleduji, jak postupně ztrácí paměť, Muriel je radostí mého života,“ napsal. „Každý den vidím nové projevy toho, jaká je – žena, kterou jsem vždycky miloval.“

O tom, co prožil, napsal McQuilkin knihu *A Promise Kept* (Splněný slib). Zmínil se v ní, jak ho překvapila reakce na jeho odchod z funkce děkana, aby se mohl postarat o manželku. Ženy a muži obnovovali své manželské sliby. Kazatelé vyprávěli jeho příběh při kázáních. Dlouho mu to bylo záhadou, až mu jeden významný onkolog, který neustále pracoval s umírajícími lidmi, řekl: „Téměř všechny ženy stojí při svých mužích, ale jen málo mužů stojí při svých manželkách.“ ●

### MANŽELKA SI JE JISTA VAŠÍ VĚRNOSTÍ, KDYŽ:

- se zajímáte o věci, které jsou pro ni důležité
- o ní před druhými mluvíte s uznáním
- nikdy o ní ani o dětech nemluvíte před druhými kriticky
- ji před dětmi neopravujete
- jí pomáháte s rozhodováním, například ohledně dětí
- se nedíváte žádosťivě po jiných ženách
- máte ji a vaše manželství jako prioritu
- ji berete s sebou na společenská setkání
- jí zavoláte a sdělíte jí své plány
- dodržíte své sliby

## Zhluboka dýchat

Všichni bychom se měli naučit zhluboka dýchat, abychom maximálně využili času, který trávíme na čerstvém vzduchu.

Takovým způsobem se dá i odpomoci od příznaků stresu, a to bez užívání léků. Výsledky jedné studie ukázaly, že pomalé hluboké dýchání přispívá ke zvýšenému zásobení kyslíkem, snížení srdečního tepu a krevního tlaku, zvýšení aktivity parasympatiku a vyšší bdělosti a aktivitě. Bylo zjištěno, že dýchací cvičení zlepšují příznaky astmatu a snižují potřebu podávání léků na astma.

Naopak nízká hladina kyslíku v krvi v důsledku pouze mělkého dýchání vede ke špatné snášenlivosti fyzické aktivity, nedostatečné funkci svalů, snížení metabolismu, omezení mozkové činnosti, únavě a letargii. Může se časem projevit také celkové vyčerpání, anémie či deprese. Mezi rané příznaky špatných dýchacích návyků patří nedostatečný úsudek, vynechávání paměti, zhoršení intelektu a sklon k netrpělivosti a vznětlivosti.

Hluboké dýchání napomáhá dobrému trávení masáží orgánů v břišní dutině. Krev se snadněji vrací do hrudníku díky negativnímu tlaku, který je vyvíjen při každém hlubokém nadechnutí. Díky tomu se snižuje riziko úporných bolestí hlavy i hromadění krve v nohou. Naučíme-li se zhluboka dýchat, při každém nádechu se dostane do krve více kyslíku, díky čemuž srdce může být o něco pomalejší.

Doporučuje se jít po každém jídle a před uložením se ke spánku na čerstvý vzduch a 10–20krát se zhluboka pomalu nadechnout. Jiným osvědčeným způsobem je nadechnout se a vydechnout pouze jednou za deset vteřin. To nezvládnete praktikovat ani jednu minutu, pokud nedýcháte zhluboka. Dechová cvičení podle výsledků studií zlepší naše zásobení kyslíkem v průběhu celého dne.

Máme-li moci zhluboka dýchat, je třeba nosit takové oblečení, které je dostatečně volné a nestahuje hrudník a brániční.

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

# Rovnost, volnost, připravenost

Metoda Montessori je v kurzu. Vznikají nová centra a školy, internet překypuje články, nápady a videi.

Dominika Grohmann, Sedmá generace

**M**ontessori pedagogika nese jméno slavné italské lékařky, pedagožky a bojovnice za ženská práva Marie Montessori (1870–1952). Tato výjimečná žena vystudovala – navzdory rodičům, kteří z ní chtěli mít učitelku – technickou střední školu. Poté mohla, jako první žena v Itálii, nejprve vstoupit na půdu fakulty medicíny a roku 1896 se stát první doktorkou.

Do práce nastoupila na psychiatrické klinice s mentálně postiženými dětmi. Seznámila se s díly lékařů Jean-Marca Itarda a Édouarda Séguina, kteří se zabývali učením skrze smysly. Využívala a propracovala jejich pomůcky a navázala na ně třeba i tím, že chtěla přistupovat ke každému dítěti individuálně a s respektem. První úspěch zaznamenala, když „její“ děti složily zkoušku ze čtení a psaní pro normální děti. V Ortofrenické škole založené v Římě se jako spoluředitelka věnovala dětem s hendikepy. Po narození syna Maria zjistila, že jí přece jen láká pedagogika. Začala ji na univerzitě přednášet a později založila první Dům dětí (Casa dei bambini), kde se utříbila její metoda, jež podnítila založení dalších domů dětí a montessoriovských škol po celém světě.

## Připravit k radostnější budoucnosti

V Montessori pedagogice jde především o to, že děti nevychováme, ale že se rozvíjejí samy – a to zejména díky prostředí, které je obklopuje. Hlavní úlohou rodiče je tudíž takové vhodné prostředí připravit. Ono připravené prostředí znamená, že ve školách a školkách jsou většinou police s pomůckami vysoké tak, aby děti na vše dosáhly;

police též vypadají trochu prázdně, protože každá věc má právě tolik místa, aby byla vidět celá. Jednotlivé pomůcky jsou často umístěny na táčcích, dítě je tedy vidí, může si je samo vzít a pak také samo vrátit. Nenajdeme zde žádné krabice plné hraček, ve kterých se děti nevyznají. Tedy řád a pořádek. Nepořádek dítě vyrušuje. Stoly, židle a jiný nábytek jsou uspořádány tak, aby umožňovaly pohyb ve třídě – děti se mohou dle potřeby pohybovat a pracovat. Připravené pro-

---

„Největším potěšením dětí je aktivní činnost, poznávání, zkoumání,“  
poznávává Maria Montessori v knize  
Objevování dítěte.

---

středí má učit zodpovědně zacházet s věcmi, ale i se svobodou, kterou dítěti umožňujeme. Dítě si samo vybírá, co bude dělat. Učí se tak vědět, co chce. Jak píše samotná Montessori: „Dítě potřebuje prostor pro svou činnost a podnikavost, potřebuje dostat příležitost, aby mohlo překonávat obtíže a získat nové zkušenosti. Právě to mu přináší uspokojení a je pro něj pobídkou při hledání vlastní cesty.“

V domácnosti může připravenost prostředí znamenat třeba jen to, že dítě dosáhne na věšák s oblečením, má svůj botník,

ví, kde je nádobí. Může se tak samo obléknout, poklidit si botky či prostřít stůl. Ulehčí to práci rodičům a povzbudí dítě, které se o sebe umí postarat. Však také Montessori školy rády připomínají řadu svých kreativních a sebevědomých absolventů. Možná jste už o této „Montessori mafii“ slyšeli: Lary Page a Sergey Brin (zakladatelé Google), Jimmy Wales (Wikipedie), Jeff Bezos (Amazon), Gabriel Garcia Márquez (Nobelova cena za literaturu) a mnozí další. Potáhnou lidstvo dopředu právě absolventi Montessori škol? Jejich zakladatelka věřila, že ano: „Děti jsou tvůrci dospělých. Jsou nadány netušenými schopnostmi, jejichž využití nás skutečně může dovést k radostnější budoucnosti.“

## Kousat, házet a podobně

Když jsem se poprvé setkala s Montessori třídami v roli lektorky výukového programu, byly to pro mě jedny z nejtěžších hodin. Děti se rozbíhaly po sále, všechno je zajímavé a všechno chtěly vyzkoušet. Sedět klidně a poslouchat? Ani ne. Vlastně je zajímavé, že chceme mít zodpovědné soběstačné žáky, když už je ale máme, neumíme pak s nimi pracovat. Přerůstají nás, a to je dobře.

Připravené prostředí by mělo umožnit zaměřit pozornost na předmět. Když předmět odpovídá stupni vývoje dítěte, dítě se plně soustředí a tím se nejvíce rozvíjí. Dítě by tak nemělo dostat hračky nebo pomůcky, na které ještě není připravené. Nevyužije je totiž k tomu, k čemu slouží, a později ho už nebudou (tolik) zajímat.

V ideálním prostředí by se nemělo objevit nic, na co dítě nesmí sáhnout nebo použít.

Slovy Hany Mokré z brněnského Montessori centra, neměli bychom dát malému dítěti do ruky mobil se slovy „nerozbij to“ – batole potřebuje zkoumat materiál (a tedy kousat, házet a podobně), a ne vědět, jak předmět funguje. Na to přijde řada později. Montessori pomůcky by měly být esteticky kvalitní a lákat k použití. Nejčastěji pocházejí ze dřeva, skla a jiných přírodních materiálů.

Montessori pedagogika též často pracuje s vyřezávanými, nebo alespoň vyraženými písmeny, takže si je dítě může nejprve osahat, pak si je zkusí napsat do písku a teprve potom na papír. „Největším potěšením dětí je aktivní činnost, poznávání, zkoumání,“ poznamenává Maria Montessori v knize *Objevování dítěte*.

### Beze vzdoru a s vlastním prostorem

Vygooglit si pár obrázků či blogů s Montessori aktivitami stojí za to už jen kvůli spoustě získané inspirace. Všelijaké navlékání, třídění, šití, stříhání, vaření nebo složitější hry s písmeny, čísla a obrázky. Spoustu pomůcek si lze vyrobit doma a na spoustu běžných činností ani není potřeba nic vyrábět – děti mohou zalévat květiny, pomáhat s úklidem či v kuchyni (krájet, strouhat...). Baví je totiž opravdová práce s opravdovými nástroji způsobená jejich velikostí, ne jejich plastové náhražky. Sama si z dětství pamatuji, že jsem nechtěla jen pomáhat, podávat věci mamince a krájet donekonečna cibuli, ale doopravdy vařit celá jídla.

Kromě gúglování jsem též zašla na přednášku do brněnského Montessori vzdělávacího rodinného centra. Probíral se dětský vzdor a hlavní myšlenka přednášející Hany Mokré spočívala v tom, že za splnění určitých podmínek (tedy zejména pokud má dítě připravené prostředí, dostatek podnětů a je chráněné od vyrušování) by vzdor neměl vůbec vzniknout. Dítě se nechce vztekat, nechce se s námi honit, ale chce pracovat. Sál přitom překypoval rodiči, kteří chtěli v prvé řadě vědět, co dělat, když už se dítě vzteká. Mě by to konec konců také zajímalo. Vždyť kdo má možnost domácnost připravit tak dokonale, aby nemusel nikdy říct „ne, na to nesahej“? Přece také někdy chceme vyjít s dítětem do ulic, na návštěvy či do přírody. Ta je sice velmi dobře připraveným prostředím (a ideálně by se děti neměly učit o přírodě, ale v přírodě), musíme ale zvládnout pro děti spíše nepřipravenou cestu. A co tedy činit se vztekajícím se dítětem? Začít se plně soustředit na nějakou činnost – dítě by to mělo zaujmout. Tím, že se začne opět na něco (na rodiče) soustředit, mělo by se přestat vztekat.

Též mě ale zaujalo tvrzení, že děti do tří let zkoumají svět na podvědomé, nerozumové úrovni, nedokážou si s ostatními hrát, hrají si jen vedle nich. A že proto nemá moc smysl po nich chtít, aby se rozdělily o hračku, pozdravily, děkovaly či prosily. Až budou připravené, nejspíš to samo přijde. A že je proto lepší, aby každé dítě mělo svůj prostor, kde ho nikde nebude rušit, když zrovna bude zaujatě pracovat s nějakou pomůckou.

Maria Montessori věděla, jak mocné je prostředí, ve kterém děti vyrůstají. Že je například velký rozdíl, když namísto dřevěných táček a skleněného nádobí použijete plastové. A toto prostředí tvoří i rodiče, kteří často nedokážou přijmout, že dítě zrovna teď nechce pracovat s žádnou pomůckou nebo s ní pracuje jinak. Nebo pomůcku vyberou za dítě sami. Myslím, že děti jsou nejvíc rušeny svými rodiči, kteří se pak diví, že jejich dítě vzdoruje.

### Nechme je...

Když děti tak zaujatě pracují s pomůckami, jak je to s přírodou? Montessori pedagogika klade důraz na praktické činnosti, mezi něž patří i práce na zahradě, péče o rostliny a zvířata.

Sama Maria Montessori chtěla v dětech vzbudit zájem o přírodu, aby v ní pobývaly, aby ji esteticky cítily, věděly o její úloze i hodnotě. Všímalá si, že děti jsou od přírody jaksi chráněny. Píše: „Správně bychom si měli říci: Ponechme dětem volnost, povzbuzujme je, nechme je běhat venku, když prší, nechme je, ať i vyzují boty, když se chtějí brouzdat louží. Nechme je po ránu brouzdat bosýma nohama v trávě pokryté rosou, nechme je v klidu odpočívat, když je stín stromů zláká ke spánku. Nechme je křičet a smát se, když je slunce po ránu probudí, jako budí všechna živá stvoření, která svůj den dělí na bdění a spánek.“

Všechny „Montessori“ zlepšováky, které jsem doma pro svou dvouletou dceru zavedla, sklízely úspěch. Do zrcadla, které jsem umístila nízko na umyvadlo, dcera nejen kouká, ale často zkouší různé obličejové výrazy nebo se dívá, jak vypadá, když něco říká nebo řve. Další zrcadlo jsme dali měsíčnímu synkovi do postýlky. Často se na sebe spokojeně dívá, někdy u toho i usne. Postýlku s ohrádkou jsme zrušili, aby k nám dcera do postele mohla přelézt sama. A vida, důvodů pro noční pláč značně ubylo. ●



# Zázraky před očima

Bill Bryson je skálopevně přesvědčeným ateistou a evolucionistou. Pro křesťany má tento úspěšný spisovatel ve svých knihách pouze posměch.

Thomas Lachenmaier, Factum 8/2015



**S**e svým přítelem zdolal Bill Bryson část 3500 kilometrů dlouhé Apalačské stezky na východě USA a napsal o tom knihu *Piknik s medvědy*. Nyní byla tato kniha zfilmována s hvězdným obsazením (Robert Redford hraje Billa Brysona, Nick Nolte jeho společníka na cestách).

V knize se Bill Bryson v úžasu pozastavuje nad rozsáhlými lesními plochami. Severní Amerika je kontinentem lesů. Třetina severoamerického území (bez Aljašky), což je celých 295 milionů hektarů, je porostlá stromy, píše autor. Jen samotný stát Maine má více než čtyři miliony hektarů neobydlené půdy.

Ve své knize podává Bryson o stromech působivé informace: „Navzdory své mase

je strom mimořádně citlivým útvarem. Celý jeho život se odehrává ve třech tenoučkých vrstvách pletiva umístěných přímo pod kůrou. Ty se nazývají xylém, floém a kambium a tvoří vlhký kabát kolem mrtvého dřevěného jádra. Ať už je strom jakkoli velký, sestává v podstatě jen z pár kilogramů živých buněk, které se rovnoměrně rozprostírají v prostoru mezi kořeny a listy. Tyto tři aktivní buněčné vrstvy mají na starosti složité mechanismy nutné k tomu, aby udržely strom naživu – a efektivita, s jakou se to děje, patří k největším zázrakům přírody. Každý strom v lese například dokáže, a to zcela neslyšně, vytáhnout z půdy obrovské množství vody – u velkých stromů je to v horkých dnech až 1000

litrů vody a více – od kořenů až k listům, kde se voda vypařuje z listů znovu do atmosféry. Představte si ten rachot, kdyby se použila hasičská čerpadla na přečerpání stejného množství vody do takové výšky.“

Kdybychom něco takového chtěli napodobit, bylo by potřeba tisíců generátorů, čerpadel a hadic a mnoha nadšených hasičů, kteří by toto vše sestavili a udržovali v chodu – a ono se to kolem nás děje naprosto tiše každý den se zdánlivou samozřejmostí.

Ano, jedná se o názorný popis toho, co se zde mimořádně efektivně děje, a to nezmiňujeme řadu dalších mechanismů, které umožňují život stromu a celého lesního společenství. Bryson má pravdu, to, co se zde děje, je

skutečné zázrak. A v našem okolí existuje nespočet takových divů, které bez ustání probíhají a umožňují tak zázrak života. Kdo si klade otázku, zda Bůh skutečně „i dnes dělá zázraky“, měl by se vydat na výlet do přírody – a rozhlížet se přitom s doširoka otevřenými očima.

Bryson, materialista a evolucionista, na výše zmíněném příkladu čerpání vody ilustruje, jak pozoruhodné může být něco, co pokládáme za zcela všední. Ale zmiňuje i další podivuhodné detaily ze života stromů. Uvádí například, že existují určité druhy dubů, které vypouštějí chemickou látku, aby informovaly okolní stromy o tom, že se blíží škůdci. Jako odpověď na to zvýší informované duby produkci kyseliny tříslové – a ta škodlivému hmyzu zkazí chuť.

V obyčejném stromu můžeme vidět také mimořádně složitou továrnu, jejíž provozovatel se rozhodl nevypouštět žádné škodliviny. Dokonce právě naopak, stromy filtrují vzduch, vytvářejí humus a tvoří životní prostředí pro organismy, jako jsou zvířata či rostliny. Strom používá a přeměňuje mnohé látky, aby sloužily jemu i ostatním. S pomocí světla produkuje kyslík a společně s půdou, ostatními stromy, trávami, houbami, květinami, vodou a vodními toky, s velkými zvířaty i malým zvířectvem tvoří jeden velký organismus, jehož komplexnost zdaleka přesahuje naši představivost – les.

A les je pro člověka při správném využívání nevyčerpatelným dodavatelem cenných materiálů, které může používat v neskutečně mnoha variacích. Od houpacího křesla až po stradivárky, od veslice až po útulné obydlí – dřevo nás provází jako užitečný, nosný, vzhledný materiál, a to doslova od kolébky až po rakev. Navíc je les pro člověka dodavatelem energie, a také zde je při rozumném využívání její kvalita nevyčerpatelná.

Stromy i les jsou zázrakem, který máme přímo před očima, přímo pod nosem. Divem i pro ty mnohé, kteří se s pochybností ptají, zda Bůh skutečně „i dnes dělá zázraky“. Chtělo by se mi zvolat na ty, kteří Boží působení v životě ještě nerozpoznávají: „Lidé, jděte do přírody, vydejte se do lesa – a mějte přitom oči otevřené!“

Za výše uvedený zázrak i za mnohé další, se kterými se denně setkáváme, bychom měli děkovat. Můžeme se modlit, aby co nejvíce lidí poznalo Boha jako původce těchto divů.

Bůh nachází cestu i ke skálopevně přesvědčeným materialistům. Některé z nich možná pošle na dlouhou pěší túru, jako je např. Apalačská stezka. Proč by Bůh nemohl věnovat nevěřícímu Billu Brysonovi vedle zázraku poznání přírody také zázrak poznání sebe samého? ●

# Ochromující krása

Vyhlazování vrásek pomocí Botoxu se těší velké oblibě. Jedna malá injekce a vrásky kolem očí nebo na čele zázračně zmizí. Málokdo ovšem ví, že se za tím skrývá každoroční utrpení a smrt tisíců myší.

## Z materiálů organizace Svoboda zvířat.

**B**otox je obchodní značka produktu, který vzniká působením bakterií *Clostridium botulinum*. Botox (botulotoxin) patří k nejsilnějším přírodním jedům. Už neuvěřitelně malé množství, pouhá jedna stotiscina miligramu, člověka zabije. Tento bakteriální jed blokuje přenos signálů z nervu do svalů, v důsledku čehož dochází ke svalovému ochrnutí. Svaly v obličeji zůstávají určitou dobu paralyzovány a vrásky jsou dočasně vyhlazeny.

## Trýznivá smrt

Odhlédneme-li od otázky, proč jsou lidé ochotni nechat si do tváře aplikovat nebezpečný jed, zahrnuje jeho používání závažný etický problém týkající se ochrany zvířat. Vzhledem k tomu, že je tento jed velice nebezpečný, musí se před použitím silně zředit. Při výrobním procesu tak může docházet k odchylkám v koncentraci jedu, a proto se u každé vyrobené šarže testuje účinnost a bezpečnost. Teprve potom může být uvedena do prodeje. A toto testování probíhá na zvířatech.

Roztok botulotoxinu se vstříkne několika skupinám myší, přičemž každá skupina dostane různě naředěnou dávku. Sleduje se, jaká dávka usmrtí přesně polovinu myší, a tím se zjistí míra účinnosti látky. Tento test se nazývá LD50.

K otestování jedné dávky je použito přibližně sto myší, které v průběhu experimentu trpí velkými bolestmi, ochrnutím,

poškozením zraku a ztíženým dýcháním. Jejich marný boj se smrtí může trvat tři až čtyři dny, do doby, než se za plného vědomí udusí. Odhaduje se, že na celém světě v důsledku testování Botoxu zemře každý rok asi 600 000 myší, a tento počet stále narůstá.

## Velký byznys

Efekt vyhlazení vrásek přetrvává dva až šest měsíců. Poté se musí Botox znovu aplikovat. To znamená obrovský přísun peněz pro výrobce i kosmetická centra. Nárůst klientely je enormní a zákazníků stále přibývá. Celosvětově se botulinové injekce řadí na první místo nejčastěji prováděných zkrášlovacích zákroků v oblasti plastické chirurgie.

## Jde to i bez pokusů na zvířatech

K testům na zvířatech již bylo vyvinuto několik alternativních metod, některé z nich však stále zahrnují zabíjení zvířat a de facto pouze snižují bolest použitých zvířat nebo jejich počet. Tyto testy jsou tedy pouze částečným řešením a nelze je považovat za přijatelné.

Jde ovšem jít cestou zcela bez pokusů na zvířatech. Společnost Allergan vyvinula alternativní metodu, která pro testování využívá lidské buňky. V roce 2012 bylo použití této metody pro testování produktů firmy Allergan schváleno evropskými úřady. Podle jejich údajů to umožní snížit počet využívaných



# Více než tesař

Odkud přišel Kristus? Kým je? Je to revolucionář, který zemřel za své ideje? Je jedním z mnoha historických náboženských vůdců? Charismatickým učitelem, který za sebou strhnul chudé? Nebo jen křesťanským výmyslem?

**Z časopisu Znaki czasu (Znamení doby).**

**V**elké množství názorů na téma mistra z Galileje není překvapivé, vždyť dokonce lidé žijící v jeho době, kteří se s ním osobně stýkali, si plně neuvědomovali, s kým mají co do činění.

Jednoho dne se Ježíš obrátil na své učedníky a zeptal se jich: „Za koho lidé pokládají Syna člověka?“ Odpověděli mu: „Jedni za Jana Křtitele, druzí za Eliáše, jiní za Jeremiáše nebo za jednoho z proroků.“ Poté se jich zeptal přímo: „A za koho mě pokládáte vy?“ Apoštol Petr odpověděl slovy, která dodnes zůstávají základním vyznáním křesťanské víry: „Tý jsi Mesiáš, Syn Boha živého.“

Na pochopení, kým byl Ježíš, může záviset jistota našeho spasení.

Apoštol Jan ve svém evangeliu napsal: „Na počátku bylo Slovo, to Slovo bylo u Boha, to Slovo bylo Bůh.“ A pak dodal: „A Slovo se stalo tělem a přebývalo mezi námi. Spatřili jsme jeho slávu, slávu, jakou má od Otce jednorodzený Syn.“

Aby mohl Ježíš činit spasení, musel mít zcela božskou povahu a zároveň se plně stát člověkem. Proč? Pojďme se nad tím zamyslet.

Bible uvádí, že všichni lidé zhřešili a jako hříšní si zaslouží smrt. K hříšnému úpadku došlo již na počátku dějin, v zahradě Eden, do které Bůh umístil čerstvě stvořené lidi a ve které jim daroval život. Tento život jim ale nepatřil. Byl závislý na věrnosti vůči tomu, kdo ho daroval, věrnosti jeho příkázáním. Jejich symbolem bylo příkázání zakazující dokonce i sahat na strom poznání dobra a zla. Bůh své děti varoval, že poslušnost znamená život, a neposlušnost smrt.

Lidé si naneštěstí vybrali neposlušnost a ocitli se tváří v tvář smrti. Co bylo možné udělat pro jejich záchranu? Kdyby Bůh člověkovi odpustil, byl by satanem obviněn z toho, že nedodrжуje svůj vlastní zákon, který stanoví, že odplatou za neposlušnost je smrt. Kdyby Bůh dovolil, aby člověk nesl následky hříchu, byl by obviněn z nedostatku milosrdenství a z toho, že naložil na lidi zákony, jež nejsou schopni dodržovat.

Vnímáte tento Boží konflikt? Jak spasit člověka a zároveň se vyhnout obvinění z nespravedlnosti nebo nedostatku milosrdenství? Celý vesmír očekával Boží rozhodnutí. Záviselo na něm, komu bude přiznána

pravda – Bohu nebo jeho protivníkovi Luciferovi.

## Vlastnosti Spasitele

Aby Spasitel mohl být Spasitelem, musel mít zcela božskou povahu, být pánem života, jeho zdrojem, mít život v sobě nezávisle na komkoliv. Stvořená bytost nemůže nikomu darovat život, jelikož ona samotná jej potřebuje od Stvořitele. Nejen lidé, dokonce ani andělé nemohou být ničím spasitelé, protože jsou pouze stvořenými bytostmi.

Na druhou stranu Spasitel musel být zároveň plně člověkem. Proč? Protože hřích odloučil člověka od Boha. První reakcí Adama a Evy poté, co zhřešili, bylo to, že se před Bohem ukryli. Po čase se lidé začali bát dokonce samotného Božího hlasu. Z toho důvodu, aby se mohl lidem přiblížit, musel se Bůh stát člověkem – svým způsobem zakrýt človenstvím svůj božský charakter. Právě proto: „Slovo se stalo tělem a přebývalo mezi námi“. Bible dokonce připomíná, že symbolické jméno Spasitele znělo „Immanuel, to jest přeloženo ‚Bůh s námi‘“. Spasitel musel být lidskou bytostí také proto, aby se jako člověk



mohl podrobit zkoušce věrnosti, ve které neobstáli první lidé. Musel dokázat, že poslušnost Božímu zákonu je realizovatelná, že obviňování Boha je neopodstatněné.

Třetí vlastností Spasitele je to, že byl naprosto bez hříchu. Konec konců kvůli tomu přišel na svět, aby člověka zachránil od hříchu. Proto musel Ježíš zvítězit tam, kde Adam selhal. Jako lidská bytost musel žít život bez hříchu. Nebylo to lehké. Boží nepřítel na něj útočil při každé příležitosti – pokoušel ho na poušti a během jeho misie, prostřednictvím protivníků a přátel. Jak poznamenává autor listu Židům, Ježíš sice zakusil všechno, co zažíváme my, lidé, ale neupadl do hříchu.

Představte si následující situaci. Ježíš se dostává před Otce a řekne: „Podle Tvého zákona si hříšný člověk zaslouží smrt. Ale já jsem se stal člověkem, a i když jsem byl pokoušen, nikdy jsem nezhrěšil, proto si zasloužím život. Já již život mám, protože jsem Bohem, teď jsem ale získal právo na život jako lidská bytost. Otče, nyní tedy chci jako lidská bytost zemřít smrtí, jakou si zaslouží hříšný člověk, a na oplátku toužím člověku darovat život, který jsem si jako lidská bytost vydobyl.“

Právě k tomu došlo na golgatském kříži. Prorok Izajáš popisuje tuto událost následujícím způsobem: „Byly to však naše nemoci, jež nesl, naše bolesti na sebe vzal, ale domnívali jsme se, že je raněn, ubit od Boha a pokorěn. Jenže on byl proklán pro naši nevěrnost, zmučen pro naši nepravost. Trestání snášel pro náš pokoj, jeho jizvami jsme uzdraveni.“ Apoštol Pavel přidává: „Bůh však prokazuje svou lásku k nám tím, že Kristus za nás zemřel, když jsme ještě byli hříšní.“

Farizeové pronásledující nešťastného slepce, kterého Ježíš uzdravil, nechápali, kým byl Ježíš, odkud přišel a proč. Jejich způsob myšlení byl naprosto zaslepený drobnými detaily příkázání, pravidly a lidskou tradicí. Slepý řekl: „To je právě divné: Vy nevíte, odkud je – a otevřel mi oči!“

Slova tohoto člověka upozorňují, že teorie může být správná, ale to, co je opravdu důležité, je životní zkušenost. Setkal jsem se s Ježíšem a Ježíš mě uzdravil – řekl.

Křesťanský život je právě takový – je to každodenní setkávání s Ježíšem, každodenní duchovní spojení s Kristem, za všech okolností: když pracujeme a odpočíváme, když jíme nebo mluvíme s jinými lidmi, jedná se o nepřetržitý vztah s Kristem, není to pouhé chození do kostela a dodržování pravidel.

Bible říká, že se k Ježíši můžeme beze strachu přiblížit, On nám rozumí jako nikdo jiný. „Nemáme přece velekněze, který není schopen mít soucit s našimi slabostmi; vždyť na sobě zakusil všechna pokušení jako my, ale nedopustil se hříchu. Přistupme tedy

směle k trůnu milosti, abychom došli milosrdenství a našli milost a pomoc v pravý čas.“

### Tajemství vítězství

Pokud chcete vědět, v čem spočívalo tajemství Ježíšova vítězství nad pokušením a hříchem, pak zapřemýšlejte nad tím, kolik času trávil na modlitbách, na rozhovorech se svým nebeským Otcem.

Když Boží Syn přišel na tento svět, zavázal se, že nebude svou božskou moc používat bez Otcova souhlasu. Musel čelit pokušením a měl k dispozici stejné obranné prostředky jako člověk, tzn. modlitbu a neustálou závislost na Otcově moci.

Ježíš může být pro nás nejlepším příkladem právě proto, že „za svého pozemského života přinesl s bolestným voláním a slzami obět modliteb a úpěnlivých prosb Bohu, který ho mohl zachránit před smrtí; a Bůh pro jeho pokoru slyšel. Ačkoli to byl Boží Syn, naučil se poslušnosti z utrpení, jímž prošel, tak dosáhl dokonalosti a všem, kteří ho poslouchají, stal se původcem věčné spásy.“

Zakusili jste již ve svém životě vítězství? Neobjevuje se jako výsledek vašeho lidského úsilí. Ježíš nezvítězil, protože byl Bohem, ale protože neustále hledal zdroj moci u svého Otce. U Otce, který je zároveň naším Otcem.

Bůh, který mnohokrát opakuje, že miluje hříšníka, nečiní tak kvůli tomu, že je vůči hříchu shovívavý, ale protože ve své nekonečné moudrosti ví, že jedinou cestou, jak vytáhnout člověka z duchovní slepoty, je způsobit, aby se cítil milovaný a přijatý takový, jaký je. Protože

---

Pokud ho chcete poznat, přiblížte se mu bez předsudků, stejně jako slepý z evangelia, který mu důvěřoval, i když ostatní stále diskutovali.

---

láska je schopná dosáhnout toho, čeho nelze docílit křikem ani hrozbou. Ježíš zemřel, aby zvítězil, podstoupil smrt, aby získal život. Miloval, ponížil se, odevzdal se, aby se stal Králem v životě milionů lidí.

Pokud ho chcete takového poznat, přiblížte se mu bez předsudků, stejně jako slepý z evangelia, který mu důvěřoval, i když ostatní stále diskutovali, zda byl Ježíš prorokem, hříšníkem nebo uzurpátorem. „Vy nevíte, odkud pochází, ale já jsem byl uzdraven,“ řekl slepec. Co řeknete vy? ●

## Oheň a voda

Jsi tolik hrdý a soběstačný  
Život je hra a tys dobrý hráč  
Jsi pyšný a víš dobře, na co  
To jen já nechápu nač...

Nevím, jak se mohlo stát  
Že oheň a voda bydlí spolu  
Že dva světy zcela odlišné  
Sedí u jednoho stolu

Nelze slepit, co k sobě nejde  
Nepomůže společná světnice  
Já jsem dítko samého Boha  
Ty – potomek opice!

Věřím, že Bible je Boží slovo  
Ty zas, že každý pisatel lhal  
A nad tvým světa pojetím  
By i pan Darwin zaplakal

Věřím Otcí, Synu i Duchu  
Ty zas, že víra strhává níž  
Vděčím Bohu za tolik darů  
Ty však mezi ně nepatříš!

Člověk sám sobě z neznalosti  
A často i v svévoli život krátí  
Dělá zbytečné, hloupé chyby  
A pak za ně tvrdě platí...

Bůh dobře ví, proč lidem radí  
Na jeho pravdě a slovu stát  
A já sama už dnes chápu  
Že vyplatí se poslouchat

*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 budou 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.

# Inspirujte se pro zdraví

Roman Uhrin, bývalý šéfkuchař restaurace Country Life, ve své nové knize sepsal své nejoblíbenější recepty na chutná a každému dostupná jídla.

**Z knihy Romana Uhrina 77 inspirací pro zdraví. Vydalo nakladatelství Vyšehrad společně s Prameny zdraví, o. s.**

**R**oman Uhrin vydal již sedm knih a natočil několik DVD a televizních kurzů věnovaných zdravé výživě a zdravotní osvětě. V roce 1997 založil síť dnes již více než padesát Klubů zdraví, dodnes pracuje jako její koordinátor. Sám byl v minulosti pacientem se závažnou nemocí a podpoře zdraví je logicky podřízena také tvorba jeho receptů.

### Čirá zeleninová polévka

**5 ks větších brambor, 3 ks větší mrkve, 1 ks středně velkého celeru, 2 ks cibule, 2 pol. lžice oleje, 2 litry vody, 1 ks bobkového listu, 1 svazek petrželové natě (svázat nití)**

Brambory nakrájíme na kostičky, mrkev na tenká půlkolečka, celer na nudličky a cibuli nadrobno. Zalijeme studenou vodou, přidáme olej, svazek petrželky a bobkový list a přivedeme k varu.

Vaříme na mírném plameni, aby se vývar nezakalil. Vaříme tak dlouho, až jsou brambory dostatečně měkké (tak, aby se nerozvařily a nezakalily vývar). Z polévky vyjmeme svazek petrželky a necháme ji stranou.

**1/3 čaj. lžičky kurkumu, 2 čaj. lžičky solčanky, 8 stroužků česneku, sůl (podle chuti), petrželová nať (na ozdobu)**

Ke konci varu přidáme kurkumu, prolisovaný česnek a ochutíme. Necháme projít varem asi 1 minutu a odstavíme. Při podávání ozdobíme petrželovou natí.

### Pečený pšměsíc z hokaido

Dýni rozřízněte, zbavte ji semínek a i se slupkou nakrájejte na půlměsíčky, v nejsilnějším místě maximálně 3 cm tlusté.

Připravte si potřebné množství marinády z vody, sójové omáčky, lahůdkového droždí (tebi), lisovaného česneku, cukru, kari, oleje.

Dobře promíchejte a ochutnejte. Chuť má být výrazná a dostatečně silná, mírně slaná a nasládlá.

Do této marinády namáčejte půlměsíčky dýně a kladte na pečicí papír na plech. Pečte asi 15 minut z jedné strany, po obrácení asi 15 minut z druhé. Podávejte s bramborovou kaší.

### Šunková pěna z červených fazolí

**1 šálek uvařených červených fazolí, 1/4 kostky tofu, 2 pol. lžice nakrájeného pórků, 1/4 šálku sójové smetany, 3 stroužky česneku, 2 čaj. lžičky sójové omáčky, 3 pol. lžice lahůdkového droždí, 1 čaj. lžička bazalky, 3 pol. lžice olivového oleje, sůl (podle chuti)**

Všechny suroviny umixujeme v mixéru na stejnou hmotu. Pomazánka má být nadýchaná, ale hustá, aby po naklonění nádoby mixéru držela tvar a netekla. Taková konzistence je pak vhodná ke zdobení s pomocí zdobícího sáčku. Používáme jako pomazánku, na chlebičky, jako náplň plněné zeleniny apod.

Ti, kteří mají rádi křen, mohou na konci mixování po ochucení vmixovat 1–2 čajové lžičky sterilovaného křenu.

### Country celer

500 g kořenu celeru nakrájíme na plátky a napaříme doměkka – po nakrájení se nesmí rozpadat.

**2 pol. lžice citronové šťávy, 2 pol. lžice cukru, 2 pol. lžice sójové omáčky, 1/2–3/4 čaj. lžičky šalvěje, 4 pol. lžice lahůdkového droždí, 1 čaj. lžička česnekového prášku, 2 pol. lžice oleje**

Napařený celer nakrájíme na středně velké (spíše ale menší) kostky, smícháme



s ostatními surovinami a po chvíli stání vložíme na nahřátou suchou pánev a za opatrného občasného míchání pražíme asi 3–4 minuty.

Připravené jídlo podáváme s chlebem nebo jako hlavní jídlo s dušenou rýží a zeleninovým salátem. Po smíchání s rýží vytvoříme chutné atypické rizoto.

### Celozrnný houskový knedlík

**2 šálky celozrnné pšeničné mouky, 2 šálky polohrubé (hladké) mouky, 1 čaj. lžička soli, 1,5 šálku celozrnného pečiva (nakrájeného na kostky), 1 ks sušeného droždí, 2 šálky vlažné vody**

Sypké suroviny smícháme, pak přidáme vodu a dobře propracujeme. Těsto necháme na teplém místě vykynout. Potom je rozdělíme na poloviny a znovu propracujeme. Vytvarujeme knedlíky (válečky) a na mírně pomoučené desce je necháme dále kynout. Po dokynutí vaříme v páře přibližně 18 minut. Po vaření je na několika místech propícháme vidličkou a potřeme olejem.

### Sýr z kešu

**100 g nesolených kešu (propláchneme a vložíme do mixéru), 1,5 šálku převařené vody (zalijeme a necháme 10–20 minut stát), 1 čl solčanky, 2 pol. lžice lahůdkového droždí, 1 čaj. lžička bazalky, 2 stroužky česneku, 3 pol. lžice oleje, 2 pol. lžice bramborového škrobu**

Všechny suroviny přidáme a umixujeme na jemný krém. Potom přelijeme do kastrůlku, přivedeme k varu a necháme probublat na mírném plameni alespoň 4–5 minut. Následně přendáme do nízké misky vymazané olejem, svrchu uhladíme a necháme zchladnout. Potom vyklopíme na talíř.

Kešu sýr můžeme mazat na celozrnný chléb a zdobit zeleninou. ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2016

22.–29. 5. penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy.....

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)

## Ochromující krása

*Dokončení ze strany 23*

zvířat na celém světě o 95 % (v Evropě o 100 %).

V EU platí již mnoho let zákaz testování kosmetiky na zvířatech, od roku 2013 se nesmí výrobky ani složky otestované na zvířatech do EU ani dovážet. Přesto je testování botoxu na zvířatech povoleno. Jak je to možné? Botoxové výrobky jsou totiž registrovány jako léčiva, proto se na ně nevztahuje zákaz testování kosmetiky na zvířatech, byť je téměř polovina botulotoxinových výrobků použita právě pro kosmetické účely. Před

vyhlazením vrásek musí pacient většinou podepsat prohlášení neboli „off-label“, ve kterém je informován, že bude ošetřen přípravkem, který není určen pro kosmetické účely.

Aplikace botulotoxinu (pro kosmetické i lékařské účely) může mít řadu vedlejších účinků. Toxin se může rozšířit z místa aplikace do jiných částí těla a způsobit svalové ochrnutí. To může vést k dýchacím obtížím nebo k problémům s polykáním. Dalšími problémy může být otok v místě vpichu, poruchy trávení, pálení žáhy a nevolnost. Celosvětově bylo zaznamenáno více než 600 nežádoucích vedlejších účinků a osmadvacet případů úmrtí způsobených botulotoxinem. ●

# 77 inspirací pro zdravý život

VYŠEHRAĐ



**včetně 140 zdravých receptů,  
40 zdravotních studií a infor-  
mací o léčivých potravinách,  
spousta tipů pro vaše zdraví**

**Roman Uhrin**



**Objednávky knihy na tel.: 737 303 796 a na e-mailu: [redakce@pramenyzdravi.cz](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz).  
Cena: 280 Kč (vč. poštovného).**



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

