

prameny

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

zdraví



**8 Hroznové
víno čistí
cévy i střeva**

**10 Cholesterol
ve stravě –
vadí, nevadí?**

**18 Chce vás
mít po
svém boku**



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

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

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

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

Rubrika: Hubnutí a obezita



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

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

Rubrika: Vitamíny a minerály



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

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

Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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

Rubrika: Polévky



Váš hněv a riziko infarktu

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

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

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

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

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

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁRŮ



Editorial



Milý čtenáři,

tento úvodník asi nebude příliš zábavný ani humorný. Doba je zlá, zdá se... V médiích se zabydlelo nové slovo – migrant. Shlédl jsem dva dokumenty o whistleblowerovi Edwardu Snowdenovi. Plus ruský dokument o obraně Moskvy za 2. světové války – umíraly tam statisíce. A videoklip kurdské zpěvačky, která se zasazuje o mír a zastavení tzv. Islámského státu. Všem výše zmíněným jde (anebo šlo, v případě vojáků) o život. O který shodou okolností před čtyřiceti lety, právě v den, kdy píšu tyto řádky, přišel při letecké katastrofě u Damašku můj táta, pilot ČSA. A my o něj...

Blízký člověk si mi dnes postěžoval na jiného blízkého člověka – už to s ním nezvládá... A já to zase nezvládl při jedné společenské příležitosti. (Nebojte se, nepil jsem – mohou být ale i horší věci.) Doba je zlá, zdá se... Má ještě smysl starat se o zdravou výživu? Má ještě smysl starat se o zdravou životosprávu? Co má vlastně ještě smysl? Někteří lidé nasazují své životy, obětují se pro druhé. A my řešíme Ovčáčka na Hradě, Ratha ve vězení a Amazon v Počernicích... Nejsou snad důležitější věci na pořadu (našeho) dne?

Četl jsem dnes ráno o průzkumu mezi staršími lidmi, které jejich okolí považovalo za moudré a šťastné. Autoři výzkumu jim položili mimo jiné i otázku: „Kdybyste měli jednou větou poradit těm mladším, jak najít smysluplný a šťastný život, co byste jim řekli?“ Nejmladší z 235 dotazovaných osob měl 59 roků, nejstarší 105 let. Všichni se shodli na tom, že „tajemství šťastného a smysluplného života je v tom, že se stane milujícími lidmi“.

Milí přátelé, o život jde každý den i nám. Nejenom Snowdenovi nebo odvážné kurdské zpěvačce. A já, byť ještě nedochůdce, se také domnívám, že v životě jde v podstatě pouze o výše zmíněné – jestli se v době, která je nám dána, naučíme milovat. Jestli se rozhodneme stát láskyplnými lidmi.

Nevím, jak vy, ale já k tomuto úkolu potřebuji pomoc shůry. Sám to nezvládám... Svět je prokřehlý hříchem – a já také. Taková je realita. Můžeme před ní jistě utíkat do zapomnění (ve vyhledávání únikových strategií jsme velmi vynalézaví) anebo ji jednoduše ignorovat. Na věci se tím ale nic nezmění...

Položili jste si někdy otázku, co je opakem hříchu? Myslím, že opakem hříchu je láska. Zachráníme se (a jsme zachráněni) jedině díky lásce.

Milí čtenáři, věřím, že vás na vaší cestě k lásce (nejen k jídlu) přetištěnými články snad aspoň trochu vyprovodí i toto vydání Pramenů zdraví. A že poněkud vážnější tón tohoto editoria mi láskyplně odpustíte. ☺

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

- výživná poradna
- 4 Synergie z rajské zahrady, nebo výživový „superslepenec“?**
- encyklopedie
- 8 Hroznové víno čistí cévy i střeva**
- přírodní léčba
- 9 Láska má léčivé vlastnosti**
- mýty a omyly
- 10 Cholesterol ve stravě – vadí, nevadí?**
- civilizační nemoci
- 12 Zachraňte svá játra**
- newstart
- 14 Vše je v pohybu**
- životní styl
- 15 Pomalé zprávy**
- poradna lékaře
- 16 Snídaně a duševní zdraví**
- cesty ke zdraví
- 17 Internetoví lékaři**
- partnerské vztahy
- 18 Chce vás mít po svém boku**
- výchova dětí
- 20 Nechte je natlouct si nos**
- životní prostředí
- 21 Nutella a obchod s odlesňováním**
- stres a psychika
- 22 Strach z terorismu**
- tajemství stvoření
- 23 Mořský koník**
- k zamyšlení
- 24 Má můj život nějaký smysl?**
- produkty a recepty
- 26 Inspirojte se pro zdraví**

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

OS Prameny zdraví
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: OS Prameny zdraví, 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

Synergie z rajske zahrady, nebo výživový „superslepenec“?

Jistě jste již zvažovali, zda sáhnout po vitaminových doplňcích nebo „záračných“ preparátech a výtažcích.

Z nové knihy Romana Uhrina 77 inspirací pro zdraví. Vydalo nakladatelství Vyšehrad spolu s Prameny zdraví.

Oextrahované prvky přidávané do potravin na jejich obohacení také není nouze. Izolované neboli „čisté“ potraviny, jako jsou bílá mouka nebo cukr, se průmyslově vyrábějí již od 19. století. Dnes se běžně používají vybrané složky potravin, které se stávají základem výrobků, někdy i výrobků zdravé výživy. Jako příklad můžeme uvést lepek nebo různé druhy izolovaných bílkovin (sójová, pšeničná, vaječná). Co mají tyto jmenované společné? Jsou pouhými částmi přirozené plodiny!

V dnešní moderní době existují technologie, jak od sebe oddělit jednotlivé složky původních plodin. Po jejich izolování je zase vezmeme a slepíme je s nějakými jinými do

nového produktu. Nikdo výrobce ani nepodezírá z něčeho nekalého, etiketa produktu prozrazuje celkem zajímavou skladbu izolantů. Problémem je, že tyto jednotlivé složky potravin v přírodě nikdy nenajdete izolované od svého potravinového nosiče. Zdá se, že to má svůj důvod.

V dnešní době vědy jsme si nějak zvykli vnímat, že věci, tudíž i potraviny, jsou shlukem jednotlivých prvků. Již si ale neklademe otázku, proč jsou sloučeninou zrovna těch prvků, a ne jiných. Proč si ty prvky zachovávají určitý poměr a stabilní vlastnosti. Když rozložím celek a budu aplikovat pouze jeho část, může to mít nějaký negativní důsledek? Jak to, že když je potravina jen shlukem

prvků, nikdy se žádnému vědci nepodařilo syntézou stejných prvků vyrobit stejnou plodinu, nemluvě o schopnosti růstu nebo reprodukční schopnosti. Každá plodina se chová jako naprogramovaný, s jasným záměrem stvořený objekt, který má svoji funkci, jasnou strukturu a skladbu, jasně dané podmínky a nadefinované vlastnosti.

Celek, nebo část?

V přírodě nacházíme pouze celky obsahující propojené složky jednotlivé části, které se díky ideálnímu složení vzájemně synergicky doplňují při zajištění zdraví nebo třeba při léčbě poškozených buněk. Podobné je využití prvků v organismu. Neexistuje prvek, který by nebyl závislý na jiném, spolupůsobí s řadou dalších faktorů a prvků k naplnění svých funkcí. Existují studie, které ukazují, že léčebně podávané celé plodiny měly významně lepší efekt než izolovaně podávaná léčivá složka bez podpůrných, synergicky působících vlivů více složek v ideálním poměru. V některých případech se izolovaná složka může dokonce stát pro organismus nevhodnou, toxickou či škodlivou – i přesto, že ta samá složka může mít v celém plodu významné léčebné vlastnosti.

Chléb

Nejednou jsem vyráběl chutný, hodnotný chléb nebo pečivo, jehož základ tvořily tři složky: mouka, sůl, droždí (plus voda). Četli jste někdy etiketu na chlebu? Dnes tam klidně najdete dvacet položek, které nikdy předtím neměly s chlebem nic společného, včetně navíc přidaného izolovaného lepku. Tyto přísady jsou nazývány „přípravky zlepšující vlastnosti potravin“. Výrobci se opírají o zákon, který to povoluje ve stanovených



limitech. Selský rozum mi však napovídá – není toho nějak moc?

Sójové párky

Složení náhodně vybraných sójových párků ukazuje, jak se tvoří „slepence“: voda, sójová bílkovina, olej, pšeničná bílkovina (lepek), vaječná bílkovina, modifikovaný škrob, zahusťovadlo. Mimo vody tam nenajdete žádnou přirozenou potravinu, pouze její části. Otázkou není ani to, jestli si je dám k jídlu, nebo ne. Problém tkví spíše v očekávání pozitivních zdravotních účinků jen proto, že jde o výrobek zdravé výživy a je sójový – což v podstatě ani tak moc není pravda. Také není na závalu, když si jej výjimečně koupím jako doplněk stravy, problém je spíš v tom, že lidé dnes konzumují méně a méně přirozených komplexních potravin a stále více „slepenců“.

Bílý prášek

Nahlédněme do složení sušeného sójového mléka: hydrogenovaný sójový olej, sušený kukuřičný sirup, lecitin, vápník, fosforečnan draselný, emulgátor E 471, oxid

Četli jste někdy etiketu na chlebu? Dnes tam klidně najdete dvacet položek, které nikdy předtím neměly s chlebem nic společného, včetně navíc přidaného lepku.

křemičitý, barviva E 160b a E 100, přírodní identické aroma. Známe dost lidí, kteří si objednávali tento bílý prášek na pytle v domněnání, že se jedná o zdravou potravinu. Nejedli z nich měl po čase ztučnělá játra, přibýtek na váze, alergii nebo nespecifikovatelné problémy, které vymizely po vysazení této směsi. Když takový produkt lidem přinese negativní dopad na zdraví, tak je kritika „sójí“ hotová, i přesto, že se sójou a jejími léčebnými vlastnostmi to nemá nic společného. Lidé, kteří takovou kritiku slyší a čtou, to pak odvádí od skutečné cesty za zdravím.

A je to jen proto, že lidé jsou ve svém stravovacím režimu tak upnutí na průmyslově zpracované „slepence“, které vypadají nebo chutnají báječně. A přitom žádná snaha o vylepšení naší potravy žádným „nutričním vědcem“ nebude lepší než ta přírodní,



Při konzumaci komplexní přírodní stravy a zachování principu pestrosti a střídmosti se téměř nemůže stát, že byste měli něčeho nadbytek. Je těžké sníst více ořechů nebo slunečnice při představě, že bych si je měl vylouskat.

synergicky působící v komplexu léčivě působících složek.

V závěrech Světové zdravotnické organizace (WHO) se píše: „Výživové cíle naznačují, že zdravotní potřeby populace naplní nejlépe strava s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem tuků, bohatá na jídla obsahující sacharidy, např. cereálie, hlízy a luštěniny a zahrnující významný příjem zeleniny a ovoce.“

Lepší alternativa

Důležité je, abychom se podle možnosti vrátili k přírodním potravinám pro nejlepší preventivní, případně léčebný efekt. Stejně tak je potřebné vrátit se k přirozeným formám pěstování plodin, aby rajče bylo skutečně rajčetem, aby mrkev rostla v zemi a kapusta měla svou původní léčebnou sílu. Je dobré vzít v úvahu, že v přírodě nenajdeme: bílou mouku, nebo lepek, ale pšenici; bílý cukr, ale cukrovou řepu; slunečnicový olej, ale slunečnici; červené víno, ale trsy hroznů; kokosový tuk, ale kokos; jablečnou šťávu, ale jablko; otruby nebo vlákninu, ale obiloviny; izolovanou část plodu, ale plod celý.

Jestliže základ své stravy postavíme na celých komplexních přírodních produktech, jako jsou fazole, sója, rýže, oves, ořech, slunečnice, jablko, broskev, zelí nebo mrkev, nebo na výrobcích z nich, které zachovávají jejich původní vlastnosti, jako jsou mouka z celého zrna, vločky, kroupy, sójové mléko nebo tofu, ořechové pasty, sušené ovoce

apod., bude to z hlediska výživy v rámci prevence proti nemocem to nejlepší. Když budeme mít tento dobrý výživový základ, pak si můžeme občas dovolit i nějaký průmyslově zpracovaný výrobek, nebo náš oblíbený „slepence“. Budeme vědět, že nás nijak zvlášť neohrozí, protože základem je pro nás hodnota a přirozená potrava.

Jak předejít nadbytku?

Lidé dnes trpí nadbytečným příjmem tuků, cukrů a dalších složek potravy, u kterých je žádoucí jejich snížení. Při konzumaci komplexní přírodní stravy a zachování principu pestrosti a střídmosti se téměř nemůže stát, že byste měli něčeho nadbytek. Je těžké sníst více ořechů nebo slunečnice při představě, že bych si je měl vylouskat. Ale předávkovat se slunečnicovým olejem nebo margarínem v jídle je velmi jednoduché, aniž bych si to uvědomoval. Nadbytek sójové bílkoviny nemohu získat ze sóji, aniž bych měl současně dostatek látek podporujících její metabolismus, nacházejících se v celé sóji. U výrobků obsahujících izolovanou sóju však mohu překročit zdravý limit lehce. Stejně tak jablka dodávají kompletní výživu včetně vlákniny, jablečná šťáva se však při svém metabolismu chová spíš jako jednoduchý cukr a není problémem se „tekutou formou jablek“ předávkovat energií nebo jednoduchými cukry. Proto je přírodní a komplexní strava současně dobrou prevencí nadbytku nežádoucích složek potravy. ●

S kiwi nejen proti astmatu

Vědci ze Soulské univerzity podávali extrakt z kiwi myším, jež byly později vystaveny alergenu. V porovnání s placebo skupinou zaznamenali u těchto myší ústup astmatických symptomů o 47 % a redukci počtu leukocytů o 48 %. Předpokládá se, že roli hrál enzym aktinidin, který se v kiwi nachází. (Podobné výsledky přineslo také dobré zásobené bromelainem, jenž je obsažen zejména v ananasu.)

To, jestli kiwi pomáhá i lidem vyžaduje další zkoumání. Vy je ale můžete jíst už dnes – i když astmatem netrpíte. Norští vědci totiž prokázali, že konzumace 2–3 kusů kiwi denně snižuje hladinu tuků v krvi – a zřejmě i tlumí tvorbu krevních sraženin. Další studie z Hongkongské univerzity pak ukázala, že konzumace dvou kiwi denně přinesla úlevu pacientům se zácpon.



Peckoviny, kamarád srdce

Broskve, švestky a nektarinky podle výzkumů (American Chemical Society) chrání před komplikacemi provázejícími obezitu, jako jsou cukrovka a srdeční choroby. A to díky fytochemikáliím fenolové skupiny, které zabraňují oxidaci cholesterolu a mají silné protizánětlivé účinky.

Fenolové fytochemikálie – anthokyaniny, kvercetin, katechiny a kyseliny chlorogenové – ovlivňují několik důležitých druhů buněk, zejména buňky tukové, endotelové (výstelka cév) a makrofágy (bílé krvinky).

Fenoly se nenacházejí pouze ve výše uvedených peckovinách, ale také v třešních a červeném hroznovém vínu, v malinách a ostružinách, artyčocích, arašidech, bramborách či některých druzích jablek (např. v odrůdě Granny Smith).

Grahamová mouka

Grahamová mouka je druhem celozrnné mouky. Je pojmenována po Sylvesteru Grahamovi, který patřil k významným šířitelům myšlenek zdravé výživy již v 19. století.

Při výrobě grahamové mouky se škrob jemně rozemele a spolu s otrubami a klíčkem vrátí zpět. Výsledkem je hrubší, hnědá mouka s ořechovou a jemně sladkou chutí. Originální Grahamova nebo grahamová mouka je tedy mouka nebělená a nerafinovaná.

Grahamová mouka má trochu hrubší strukturu než mouka celozrnná. Biologickou hodnotou a obsahem důležitých látek je však grahamová mouka s celozrnnou téměř identická.



Víno je pro mozek horší než pivo

Hipokampus je důležitou součástí mozku. Jeho dobré fungování souvisí mj. s prostorovou orientací a schopností něco si zapamatovat.

Němečtí vědci již před časem zjistili, že konzumace vína způsobuje výraznou atrofii hipokampu – o 10 % i více. Měření velikosti hipokampu totiž ukázalo, že u lidí, kteří vůbec nepili, činil jeho objem v průměru 3,85 ml, u těch, kdo pili pivo, pak 3,4 ml – zatímco u těch, kdo pili destiláty, byl jeho objem 2,9 ml a u konzumentů vína jenom 2,8 ml. To

platilo i přesto, že někteří pivaři přijímali skoro dvojnásobné množství alkoholu než ti, co pili víno. (Konzumenti vína měli současně také vyšší hladinu homocysteinu.)

Zpozornět by měly především ženy, které obvykle dávají vínu přednost před jinými alkoholickými nápoji. Nejlepší pro obě pohlaví je ovšem nepít vůbec. ©





Marihuana krade budoucnost

Australská studie s 3800 účastníky upozornila na to, že dospívající mladší 17 let, kteří často anebo denně užívají marihuanu, mají výrazně horší životní vyhlídky.

V porovnání s těmi, kteří marihuanu neužívali, byla rizika u jejich pravidelných uživatelů zvýšená následovně: měli o 60 % nižší šanci, že získají středo- nebo vysokoškolské vzdělání, byli sedmkrát náchylnější k sebevraždě, měli až osminásobné riziko, že do třicítky začnou užívat nelegální drogy, a až osmnáctkrát vyšší riziko vzniku chronické závislosti na marihuaně.

V USA užívá marihuanu aktuálně 16 % obyvatel (asi 7 % středoškoláků), v Kanadě 12 %, v Austrálii 10 %.

Prospívá hořká čokoláda zdraví?

Výzkumníci z univerzity v San Diegu sledovali tři desítky lidí, které rozdělili na dvě skupiny – v jedné účastníci konzumovali denně 50 gramů 70% čokolády, v druhé totéž množství bílé čokolády (tedy bez obsahu kakaa).

Po dvou týdnech se ukázalo, že ve skupině, která konzumovala hořkou čokoládu, měli účastníci nižší hodnoty cukru a „špatného“ LDL cholesterolu a vyšší hodnoty „dobrého“ HDL cholesterolu v krvi. Účinek byl zřejmě způsoben protizánětlivými a antioxidantními flavonoidy, jež kakao obsahuje.

Z tohoto úhlu pohledu tedy můžeme hořkou čokoládu (občas) položit ve spíži na poličku „zdraví prospěšné potraviny“.



Rybí tuk nepomáhá

Nové studie, které sledovaly vliv výživových doplňků s obsahem rybího tuku na zdraví, nepřinesly příliš uspokojivé výsledky.

V první z nich bylo šest let sledováno 12 500 starších (nad 50 let) pacientů s diabetem 2. typu. Zjistilo se, že rybí tuk neměl žádný pozitivní efekt na jejich kardiovaskulární zdraví. Velká metaanalýza studií pak ukázala totéž u lidí, kteří trpěli kardiovaskulárními onemocněními: rybí tuk nepomáhal.

Přehled prací, které se zabývaly důsledky podávání doplňků omega-3 mastných kyselin pro mozek a kognitivní funkce rovněž neprokázal žádný pozitivní vliv ve smyslu prevence nebo úpravy demence u seniorů.

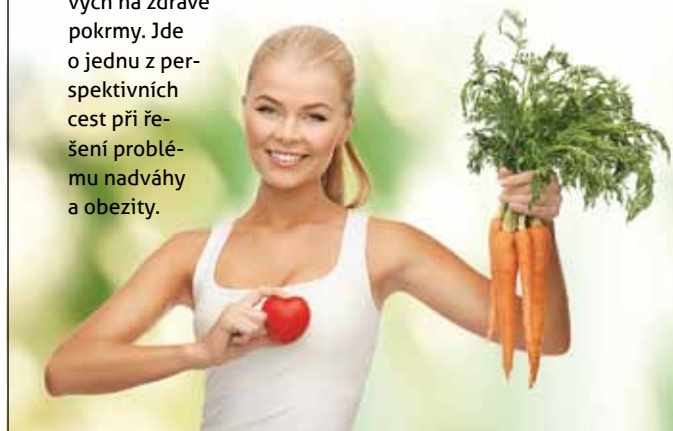
Zdravé chutná lépe

Nové výzkumy ukazují, že jsme schopni přesvědčit svůj mozek, že zdravá jídla chutnají lépe – nebo aspoň stejně tak dobře, jako nezdravá.

Vyšetření mozku magnetickou rezonancí ukázalo, že u lidí, kteří se účastnili programu na hubnutí, došlo po šesti měsících trvání studie ke změnám v oblastech mozku odpovědných za učení, odměňování a prožívání příjemných pocitů. Vědci zaznamenali u účastníků vzrůst preferencí zdravých, nízkokalorických jídel.

„Nerodíme se s tím, že milujeme hranolky a odmítáme celozrnné těstoviny,“ uvedla jedna z autorek studie vypracované na Tufts University. I mozek je možné přeškolit z nezdravých na zdravé pokrmy. Jde

o jednu z perspektivních cest při řešení problému nadváhy a obezity.



Hroznové víno čistí cévy i střeva

Vysvětlovat, na co je víno, by bylo nošením dříví do lesa. Tekuté víno tedy přenechám jiným a zastavím se u vinných bobulí.

Z knihy Hanky Synkové Všechno je dobré. Vydalo nakladatelství Triton

Kdo se chce pročistit před nadcházející zimou, aby nevytvářel živnou půdu pro chřipkové bacily, ať si dopřeje vinnou kúru.

Bobule mají ve slupce vlákninu, která pěkně zprůchodňuje střeva. Taky ledviny nám hroznové víno „prošťouchne“, vyplaví bakterie.

„Co nám to radí? Vinné hrozny, celou kúru – copak krađu?“ ohradí se mnohý člověk, většinou ten, kdo neváhá dát peníze za víno tekuté nebo za cigarety, anebo když už mu není dobře, za pilulky s B-komplexem. Při vinné kúře za B-komplex ušetříte – víno obsahuje kromě vitamínu B₁₂ všechna béčka!

Jsou dobrá na nervy, na mozek, na kůži... no skoro na všechno! Mimochodem – zkoumali jste někdy, co některé vitaminové pilule obsahují? Třeba i ovčí tuk... No a chuť vinných hroznů a pilulek z lékárny je přece nesrovnatelná!

Užívejte si, když můžete, a nekrmte se chemií, když si můžete kousnout do křupavých bobulí vína. Jestli vám vadí semínka, k dostání jsou i takové malé bobulky bez semínek, ale vězte, že i ta semínka jsou užitečná, dokonce se z nich vyrábějí antioxidační preparáty (proti vnitřnímu „rezivění“). Ve slupkách a semínkách je vychvalovaná látka resveratrol, která se podílí na prevenci

vzniku onemocnění srdce a cév a nádorových onemocnění. Vína z vyšších zeměpisných šířek, vyšších nadmořských výšek a obecně z chladnějších oblastí obsahují více resveratrolu než z nížin a teplých oblastí. Konečně přijdou ke slovu i vína z našich zemí!

Když si dáte vinné hrozny, přijímáte kyselinu listovou; ta je skvělá na krvetvorbu – velmi užitečná je tedy i pro budoucí maminky.

Pokud máte v rodině kardiaka, nešetřete na něm a podstrkujte mu zvláště ty červené nebo vlastně modré hrozny, ať se mu vyčistí cévy kolem srdce. Třísloviny z červeného vína pak pomáhají zastavit běhavku.

Víno dodává energii buňkám. A taky se doporučuje těm, kdo patří do rizikových skupin, co se týče rakoviny. V bobulích červeného vína je totiž obsažena i látka zvaná kvercetin. Ta prý je jednou z nejsilnějších protirakovinných látek, která kdy byla objevena. Zneškodňuje několik rakovinnotvorných látek, zabraňuje poškození buněčné DNA a působení enzymů, které podně-

Když si dáte vinné hrozny, přijímáte kyselinu listovou; ta je skvělá na krvetvorbu – velmi užitečná je tedy i pro budoucí maminky.



Vína z vyšších zeměpisných šířek, vyšších nadmořských výšek a obecně z chladnějších oblastí obsahují více resveratrolu než z nížin a teplých oblastí.

cuje růst nádoru. Kvercetin působí i proti zánětům, bakteriím, houbovým infekcím a virům.

Jak by ta pročistovací kúra mohla vypadat? Denně jeden velký hrozen po dobu jednoho týdne. Samozřejmě, měli byste v té době ubrat z ostatní stravy, protože ve vínu je nejen pravda, ale taky cukr, i když takový ten zdravější. Nezapomeňte si ale hrozny vždycky pořádně omýt, je dost pravděpodobné, že byly chemicky ošetřeny.

Rozinky jsou taky vinné bobule, jenže sušené. Skvělá věc do všeho místo cukru. Umýt, namočit, použít – třeba do vloček, do kaší, do pečiva.

Víno je úžasná rostlina. Vždyť ani listy nejsou jen tak pro okrasu! Vinné listy přidávám, když nakládám okurky rychlokvašky. A Arabové mají skvělý pokrm: nakládané vinné listy plněné rýží...

Víno je taky někdy dobré na posílení paží. Nevěříte? Přijďte se podívat na podzim, jak začne víno dozrávat. K nám se slétají hejna ptáků a já tleskám a tleskám a tleskám... ●

Láska má léčivé vlastnosti

Psychiatr Thomas P. Malone je přesvědčen o tom, že největší lidskou potřebou je touha být milován. Říká, že téměř každý emocionální problém má své kořeny v nedostatku lásky.

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

Je to jako by nitro člověka křičelo: „Miluj mne – o to jediné tady jde!“ A hledá milion různých způsobů a manipulací, aby je někdo miloval.

Existují mnohé studie, které dokazují, jakou moc může mít láska v našich životech, a to zvláště v procesu uzdravování i celkové duševní pohody. Dr. Dean Ornish, jehož výzkum ohledně životního stylu a regrese v průběhu srdečního onemocnění je lékařsky uznáván, přichází ve své knize Love and Survival (Láska a přežití) s následujícím tvrzením: „Naše přežití závisí na léčebné moci lásky, intimity a vztahů. ... Shledal jsem, že pravděpodobně nejsilnější intervencí ... je uzdravující síla lásky, blízkosti a emoční i duchovní proměna, která je často jejich výsledkem.“

Láska a intimita jsou kořenem toho, co nás činí nemocnými i zdravými, co nám způsobuje smutek, ale také přináší štěstí, co způsobuje, že trpíme, a také nás vede k uzdravení. Zdá se, že láska je jedním z nejsilnějších léků vedoucích k uzdravení a zdravému životu. Pokud je to tedy pravda, pak možná po-



Láska a intimita jsou kořenem toho, co nás činí nemocnými i zdravými, co nám způsobuje smutek, ale také přináší štěstí, co způsobuje, že trpíme, a také nás vede k uzdravení.

Nejosamocenější jedinci mají téměř čtyřnásobné riziko, že předčasně zemřou.

třebujeme vyjadřovat lásku častěji těm, kteří jsou v depresích, zranění nebo nemocní, čímž by mohlo dojít k zázraku uzdravení.

Jak se na našem zdraví projeví, jestliže jsme milováni? Výzkumy ukazují, že nedostatek lásky je téměř jistou cestou ke zdravotním problémům a předčasně smrti. Jedna švédská studie sledovala po dobu šesti let sedmáct tisíc mužů ve věku 29 až 74 roků. Výsledkem bylo zjištění, že ti nejosamocenější a nejizolovanější jedinci mají téměř čtyřnásobné riziko, že v tomto období předčasně zemřou.

Studie na Duke University, vedená dr. Redfordem Williamsem, sledovala osudy

téměř 1400 mužů a žen, kteří podstoupili koronární angiografii kvůli vážně zablokovaným koronárním tepnám. O pět let později bylo 50 % těch, kdo nebyli sezdáni nebo neměli žádného důvěrného přítele, mrtvých. Pravděpodobnost úmrtí u těchto lidí byla trojnásobná oproti těm, kdo byli sezdáni nebo mají důvěrného přítele.

Na začátku padesátých let dvacátého století bylo 126 zdravých studentů Harvardské univerzity požádáno, aby označili svůj vztah s matkou a otcem jako „velmi blízký“, „vřelý a přátelský“, „tolerantní“ nebo „napjatý a chladný“. O třicet pět let později došlo k vyhodnocení jejich lékařských záznamů. Z těch, kteří popsali své vztahy z období dětství jako „velmi blízké“ nebo „vřelé a přátelské“, mělo diagnostikováno vážné onemocnění 47 %, zatímco z těch, kteří popsali své vztahy z dětství s matkou a otcem jako „tolerantní“ nebo

„napjaté a chladné“, trpělo podobnými nemocemi celých 100 %.

Láska je životní cesta. Bude pro vás nezapomenutelná, když si budete často říkat „mám tě rád“, vzájemně si odpouštět, řešit společné problémy, smát se, zabývat se pozitivními věcmi, navštěvovat nová místa, milovat život a jeden druhého a něžně pomáhat svému partnerovi dostat se přes obtížná místa vaší cesty. Nezdání mohou být vzájemnou oporou svým přátelům nebo se o tento vzájemný úkol lásky dělit s ostatními. ●



Cholesterol ve stravě – vadí, nevadí?

Americká vláda prostřednictvím Ministerstva zemědělství každých pět roků ustanovuje panel expertů, kteří mají za úkol projít vědeckou literaturu a přijít s novými doporučeními ohledně nejzdravějšího jídelníčku.

John A. Scharffenberg, Loma Linda University

V roce 2015 tento panel odborníků poprvé zahrnul vedle středomořské stravy mezi optimální způsoby stravování i vegetariánskou stravu. Poprvé v historii tak bylo vyřazeno tzv. libové maso (kuřecí, rybí) z nejzdravějšího jídelníčku. Titiž odborníci však současně prohlásili, že již není třeba nějak omezovat příjem cholesterolu stravou. Tento článek se zabývá právě tímto posledním doporučením.

Data svědčící o tom, že vegetariánský jídelníček je pro člověka optimální, zde jsou již řadu let. Výše zmíněný výbor se dopustil velké chyby, když vegetariánskou stravu nedoporučil již před mnoha lety. V letošním

roce došlo k napravení této chyby. Současně však experti udělali novou chybu, když prohlásili, že není třeba omezovat příjem cholesterolu ze stravy. Neměli bychom přitom zapomenout na to, že žádný z těchto odborníků ale současně nepochybně, že hladiny LDL a HDL cholesterolu v krvi jsou nadále důležité.

Panel odborníků tedy doporučil vegetariánství jako optimální způsob stravování. Pokud se jedná o čistě vegetariánskou stravu (tedy i bez mléka, mléčných výrobků a vajec), pak neobsahuje vůbec žádný cholesterol. Nejlepší studie, které porovnávají čistě vegetariánskou (veganskou) stravu

s lakto-ovo-vegetariánskou, byly vypracovány na kalifornské Loma Linda University. V rámci jedné skupiny lidí (jimiž byli členové Církve adventistů sedmého dne) se před lety ukázalo, že ti muži, kteří byli lakto-ovo-vegetariány, měli přibližně 2,8krát vyšší riziko koronárního srdečního onemocnění než úplní vegetariáni (kteří neužívali mléko ani vejce). Faktorem, který hrál roli, byl právě příjem cholesterolu ze stravy. Nevegetariáni pak měli čtyřikrát vyšší riziko než vegani. Adventisté nevegetariáni (tedy konzumující maso) měli stále ještě poloviční riziko srdečního onemocnění oproti běžné populaci (Am J Clinical Nutrition).

Současná velká studie adventistů (Adventist Health Study) se skoro 100 tisíci účastníků ještě není uzavřena, ale již se ukazuje, že úplní vegetariáni (vegani) mají podstatně nižší výskyt koronárního srdečního onemocnění než lakto-ovo-vegetariáni.

V minulosti byly vypracovány tři studie u pacientů s koronárními tepnami těžce postiženými aterosklerózou. V první studii (výsledky byly zveřejněny v časopise JAMA) dovolil dr. Blankenhorn svým pacientům zkonzumovat denně 250 mg cholesterolu ze stravy. Další lékař (výsledky v časopise Circulation) umožnil konzumaci 100 mg cholesterolu denně a dr. Dean Ornish ve třetí studii (výsledky v časopise Lancet) dovolil konzumaci pouhých 12 mg cholesterolu – to odpovídá dvěma sklenicím netučného mléka (jako jediného živočišného produktu ve stravě) denně. (Jeden velký vaječný žloutek obsahuje 212 mg cholesterolu.)

O rok později byli všichni pacienti podrobeni vyšetření. V první skupině došlo ke zhoršení koronární aterosklerózy, ve druhé studii se u 32 % pacientů projevilo zlepšení průchodnosti cév (byly méně ucpané) a ve třetí došlo k reverzi aterosklerózy u 82 % pacientů. Tyto studie jednoznačně prokázaly, že obsah cholesterolu ve stravě hraje roli.

Cholesterol a rakovina

Již v minulosti se také prokázalo, že výskyt rakoviny vaječniku je přímo úměrný množství cholesterolu ve stravě (J Natl Cancer Institute). Na každých dalších 100 mg cholesterolu z vajec ve stravě se riziko zvyšuje o 42 %. U skupiny sledovaných žen, které každý týden zkonzumovaly 2–4 vejce, došlo ke zdvojnásobení rizika tohoto onemocnění (Am J Epidemiology). Současný panel odborníků se soustředil pouze na vztah k riziku srdečního onemocnění (kde se ovšem také zmýšlí) a zcela tedy ignoroval riziko vzniku rakoviny.

Rybí maso a omega-3 tuky

Panel odborníků se pokusil podpořit stanovisko Americké kardiologické společnosti (American Heart Association), která nadále doporučuje konzumaci rybiho masa kvůli jeho obsahu omega-3 mastných kyselin. A to navzdory tomu, že organizace Cochrane Database, která je považována (díky své nezávislosti) za zlatý standard v oblasti vědeckých doporučení dospěla (v roce 2012) k závěru, že: „... se nepodařilo prokázat, že by podávání doplňků omega-3 bylo spojeno s nižší úmrtností ze všech příčin, ani s nižší úmrtností na selhání srdce, infarkt či mrtvici.“ Tím se stalo oblíbené doporučení konzumovat dvakrát týdně ryby bezpředmětným.

Vědci předpokládali, že konzumace omega-3 tuků chrání před srdečními arytmiemi a tak snižuje úmrtnost. Studie vypracovaná v Rotterdamu (výsledky v Am Heart Journal) ale nic takového nepotvrdila. Ani studie na Eskymácích neukázaly žádný prospěšný účinek v důsledku konzumace masa ryb. Naopak, v dodatečných výsledcích studie DART se projevilo u těch, kterým bylo doporučeno konzumovat ryby, zvýšení celkové úmrtnosti o 31 % – v porovnání s kontrolní skupinou. V další studii měli ti, kteří užívali kapsle s rybím tukem o 20 % zvýšené riziko úmrtí na koronární srdeční onemocnění. Jiná velká

Některé studie ukázaly, že existují jednotlivci, kteří cholesterol do těla nevstřebávají, a to ani při velké spotřebě vajec.

studie neprokázala žádný ochranný účinek konzumace ryb proti srdečnímu onemocnění, naopak u skupin s největší spotřebou rybiho masa se projevilo zvýšené riziko operace bypassu (Nutr Review, N Engl J of Medicine).

Některé studie ukázaly, že existují jednotlivci, kteří cholesterol do těla nevstřebávají, a to ani při velké spotřebě vajec. Je důležité vědět, že většina potravin, které obsahují hodně cholesterolu, obsahuje současně množství nasycených tuků (a doporučení ohledně jejich omezeného příjmu se nikterak nezměnila) – vejce jsou v tomto ohledu výjimkou. Mezi další takové potraviny – hodně cholesterolu, ale relativně méně nasycených tuků – patří i již výše diskutované ryby. Nesmíme ovšem zapomínat, že dr. Gary Fraser prokázal již v roce 1998 (Am J Epidemiology), že konzumace rybiho masa přispívá k výskytu rakoviny tlustého střeva stejně jako konzumace masa červeného (hovězí, vepřové atp.).

Studie na opicích

Ve studiích na opicích bylo velmi obtížné vyvolat aterosklerózu podáváním čistého cholesterolu (takového, jaký si naše tělo samo vytváří), ale relativně snadné, když jim byl podáván cholesterol oxidovaný – k čemuž dochází při konzumaci živočišných potravin.

Závěrem můžeme jenom podotknout, že panel amerických odborníků se buďto s výše uvedenými výsledky studii neseznámil – anebo je jako nepodstatné nevzal v úvahu. Můžeme předpokládat, že v budoucnosti dojde ke korekci aktuálních doporučení. ●

Mají vaše spermie svoji sezónu?

Nejvíce dětí se rodí na podzim. Izraelští vědci potvrdili, že je to proto, že spermatická tekutina má nejlepší parametry v zimě a časně na jaře.

Ve studii bylo prozkoumáno 6 455 vzorků spermatické tekutiny mužů z kliniky reprodukčního zdraví – z nich asi tři čtvrtiny měli normální množství spermií a čtvrtina nedostatečný počet spermií.

Zákonitosti sezónních změn byly však v každé skupině jiné. Zdraví účastníci výzkumu měli v zimě spermií víc (a byly i rychlejší), na jaře se jejich počet mírně snížil a klesl i podíl nejrychlejších spermií. Muži se sníženou tvorbou spermií (méně než 16 milionů na mililitr) na tom byli, co se pohyblivosti spermií týká, lépe na podzim, zatímco kvalitu spermií (tzn. normální tvar a neporušenou DNA) měli nejlepší na jaře.

Páry, které mají problémy s otěhotněním kvůli nedostatečnému množství spermií muže, by se tedy měli soustředit na početí v období podzimu a jara. Páry, u nichž je kvalita spermatické tekutiny vyhovující, mají zase lepší období v zimě.

Stres a úzkost – postrach spermií

Vliv stresu na imunitu a kvalitu zdraví je už dlouho známý. Autoři nové studie se však zaměřili na zajímavou souvislost mezi stresem a kvalitou spermií.

Sledovaných bylo 94 mužů, kteří navštívili kliniku reprodukční medicíny, a 85 zdravých, kteří neřešili problém neplodnosti. Míra stresu a úzkosti byla hodnocena na základě dotazníku. K tomu byla u mužů hodnocena i kvalita jejich spermatických tekutin: koncentrace, počet a mobilita spermií.

Analýza výsledků ukázala, že vystresovaní muži mají častěji nižší koncentraci a počet spermií. A muži s nejvyšší mírou stresu měli spermie ještě pomalejší, a navíc s častějšími poškozeními DNA. Ve skupině mužů, kteří aktuálně neřešili problém s neplodností, měl pak stres na spermie méně destruktivní vliv.

*Převzato z webových stránek
Ambulance klinické výživy*

Zachraňte svá játra

Játra jsou největším vnitřním orgánem lidského těla. Syntetizují a současně i rozkládají bílkoviny, tuky a sacharidy ze stravy a regulují hladinu cholesterolu a triglyceridů.

Z knihy Johna McDougalla Digestive Tune-Up.

Játra jsou také hlavním místem, kde se aktivuje, čistí, detoxifikuje a vylučuje většina léků a toxinů, které vstoupí do těla. Pokud nechceme svá játra přetěžovat, je velmi důležité vyhýbat se toxickým látkám, mezi něž na prvním místě patří alkohol.

Chronické onemocnění jater je v USA desátou hlavní příčinou úmrtí, zemře na ně každý rok přibližně 25 tisíc lidí. Játra mají našťastí úžasnou regenerační schopnost, a to i v případě vážného poškození – pokud je přestaneme přetěžovat, je zde skoro vždy naděje na zlepšení stavu.

Již před třiceti lety jsem se během studia na lékařské fakultě dozvěděl, že nejlepší dietou při onemocněních jater, a to od akutní hepatitidy až po chronické selhávání jater, je nízkotučná strava s nízkým obsahem bílkovin a vysokým obsahem sacharidů. Sacharidy jsou zdrojem energie, který játra nejsnadněji zpracují. Sacharidy současně zvyšují tvorbu inzulinu, který napomáhá odstraňování potenciálně toxických bílkovin z těla. Data ukazují, že příjem sacharidů snižuje riziko cirhózy (chronického a často smrtelného onemocnění jater), zatímco příjem nasycených tuků významně zvyšuje rizika spojená



s užíváním alkoholu. Strava s vysokým obsahem sacharidů navíc omezuje příjem bílkovin, které játra musí rozložit.

Bílkoviny ze stravy mohou přispět k tomu, že člověk, kterému selhávají játra, bude mít i další komplikace. V takovém stavu se produkty rozkladu bílkovin stávají pro tělo toxickými. Když dojde ke kumulaci aminokyselin a dalších látek, výsledkem často bývá encefalopatie a hepatické kóma. Člověk, kterému játra dobře nefungují, lépe snáší rostlinné než živočišné bílkoviny. Někteří pacienti s encefalopatií či v hepatickém kómatu byli dokonce

účinně léčeni dietou, která nahrazovala živočišné bílkoviny rostlinnými.

Seznam látek, které mohou způsobit poškození jater, je velmi dlouhý. Mezi dva potravinové toxiny, u kterých se předpokládá, že mohou játra poškozovat, patří nitrosaminy (které se vyskytují zejména v uzeninách) a aflatoxiny (v plesnivém obilí a arašíděch). Po alkoholu a stravě s vysokým obsahem tuků patří mezi nejčastější příčiny poškození jater léky – volně prodávané i na předpis.

Ztučnělá játra

Steatóza jater je onemocnění, ke kterému dochází, když se v jaterní tkáni akumuluje větší množství tuku. Toto onemocnění může mít vážné následky, může dojít k zápnětu, tvorbě fibrózní tkáně či cirhóze. Pitvy ukázaly, že 10–51 procent lidí žijících se typickou západní stravou trpí mírnou až závažnou steatózou jater – můžeme se obávat, že při současné epidemii obezity tato čísla jen porostou. Toto onemocnění se nejčastěji vyskytuje u alkoholiků, obézních, diabetiků a/ nebo při zvýšené hladině triglyceridů. Asi 75 % postižených tvoří ženy a 70–100 % jsou lidé s nadváhou či obezní.

Polovina pacientů si stěžuje na únavu a/ nebo nepříjemné pocity v horní části břicha,



Steatóza jater je onemocnění, ke kterému dochází, když se v jaterní tkáni akumuluje větší množství tuku. Toto onemocnění se nejčastěji vyskytuje u alkoholiků, obézních, diabetiků a/ nebo při zvýšené hladině triglyceridů.

ostatní žádné problémy nepocítují. Onemocnění se diagnostikuje prostřednictvím běžných krevních testů – pokud se ukáže, že hladina jaterních enzymů ALT či GGT je zvýšená.

Se zvýšenou hladinou jaterních enzymů je spojena vysoká spotřeba tuku a olejů. Studie

Již zhubnutí o 10–15 % v důsledku přechodu na zdravou stravu a zařazení pohybového režimu představuje při léčbě jater velmi účinné opatření.

ukázaly, že již zhubnutí o 10–15 % v důsledku přechodu na zdravou stravu a zařazení pohybového režimu představuje při léčbě jater velmi účinné opatření. Výsledky se projeví snížením hladiny jaterních enzymů a zmizením tuku z jaterních tkání, které je zjištěné při biopsii (což je procedura, kterou já osobně nedoporučuji).

Předem bylo ovšem třeba vyloučit, jestli steatóza nebyla způsobena infekcí, specificky

hepatitidou (žloutenkou) nebo léky, které člověk užívá.

Infekční žloutenka

Hepatitida (zánět jater) je obvykle způsobena virovou infekcí, v jejím pozadí mohou ale také stát léky a další chemické toxiny. Virová hepatitida se běžně klasifikuje jako typu A, B či C (i dalšími písmeny). Virus se šíří těsným kontaktem s infikovaným člověkem anebo jeho tělesnou tekutinou (slinami, krví či semenem). Žloutenky typu B a C jsou skoro vždy spojeny s užíváním drog, krevními transfúzemi a/ nebo sexuálním stykem. Žloutenka typu A se často předává potravou nebo nápoji. Naštěstí existují efektivní vakcíny na žloutenku typu A a B, které silně redukuje riziko infekce.

Pokud k infekci dojde, tělo se snaží virus eliminovat. V některých případech se to nepodaří a infekce se stane chronickou. Mezi 75 až 80 procenty těch, kteří se nakazí žloutenku typu C, dojde k rozvoji chronické podoby onemocnění, přičemž u více než 25 % pacientů se během následujících čtyřiceti let rozvine cirhóza.

Osobně jsem se setkal s několika jednotlivci, kteří byli schopni vyléčit se z pokročilé chronické hepatitidy prostým přechodem na nízkotučnou, čistou vegetariánskou stravu – nevím však o žádném publikovaném vědeckém výzkumu, který by toto v této chvíli potvrdil. ●

Ostropěstřec pomáhá při žloutence

Léčba chronické hepatitidy bylinkami je velmi účinná a prakticky bez vedlejších účinků.

Jedna z prvních zpráv na toto téma byla publikována v časopise Lancet již v roce 1988. V této studii podávali jeden měsíc 37 chronicky nemocným pacientům výtažek z rostliny *Phyllanthus amarus*. U 22 z nich (tedy 59 %) zmizel antigen, který je indikátorem pokračujícího zánětu (v porovnání s placebo skupinou, kde došlo ke zlepšení pouze u 4 % účastníků studie). Některé pacienty sledovali až po dalších devět měsíců, ani v jednom případě se příznaky chronické virové infekce nevrátily. Neprojevily se žádné závažné vedlejší účinky této terapie.

Nedávný přehled užívání bylinek při žloutence potvrdil jejich účinnost. V literatuře se uvádí, že vhodné je podávat čínský *Jianpi Wenshen* a japonský *Sho-saiko-to*.

Asi nejpoužívanější bylinkou při jaterních onemocněních, včetně otravy houbami a poškození jater v důsledku alkoholu či virové žloutenky, je ostropěstřec mariánský. Zdá se, že chrání buňky jater proti celé řadě toxinů a současně pomáhá játrům k detoxikaci a obnově jaterních buněk. Mezi další doporučované bylinky patří kurkuma, zelený čaj či lékořice.

Je smutné, že v důsledku tlaků farmaceutického průmyslu pacienti ani lékaři často nebývají informováni o výhodách léčby bylinkami. Nejlepší standardní léčbou chronické hepatitidy tak aktuálně zůstávají léky interferon a ribavirin. Tyto léky mají při léčbě chronického zánětu jater asi 40% účinnost. Cena je velmi vysoká – a jejich užívání s sebou často nese velmi závažné vedlejší účinky.

Z knihy Johna McDougalla Digestive Tune-Up.



Vše je v pohybu

Většina z nás až osm hodin denně zírá na jednu obrazovku za druhou – chytré telefony, iPady, e-čtečky a počítače.

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

Když k tomu přidáme večerní sledování televize, tak nakonec před obrazovkou strávíme více času, než kolik toho naspíme!

S postupem mechanizace vyžaduje i manuální práce méně fyzické aktivity. Ale pulzující zdraví vyžaduje činnost, pohyb a cvičení. Dobré zdraví není jen o tom nebýt nemocný, je o tom být šťastný a cítit se z fyzického, duševního, sociálního a duchovního pohledu v pořádku. K tomu nám pomáhá právě cvičení a fyzická aktivita.

Cvičení je v první řadě součástí celkového přístupu ke zdraví. Ellen Whiteová, inspirovaná zdravotní propagátorka, shrnula vyvážený, mnohostranný přístup ke zdravému životu, který obstál ve zkoušce časem a vědou, těmito slovy: „Čistý vzduch, sluneční světlo, střídmost, odpočinek, pohyb, vhodná strava, používání vody, důvěra v Boží moc – to jsou ty pravé léky. Každý člověk by měl mít povědomí o přírodních léčebných prostředcích a o tom, jak je používat.“

Cílem cvičení je udržet anebo zlepšit naši fyzickou kondici a celkové zdraví. Lidé cvičí, aby posílili svaly, vyladili kardiovaskulární systém, aby měli pod kontrolou svou hmotnost, rozvinuli atletické dovednosti, zlepšili fyzický vzhled, přispěli ke své celkové pohodě a duševní svěžesti a také aby si vyšli do společnosti a pobavili se. Dostatek pohybu je jednou z nejdůležitějších věcí, které můžeme udělat, abychom posílili svoji dlouhověkost.

Ellen Whiteová poukazuje ještě na jeden přínos fyzického zdraví: „Tělo je jediným prostředkem, skrze který můžeme rozvíjet svou mysl a duši tak, abychom budovali svůj charakter.“ Stejně jako jsou nezbytné pro stavbu dobrých základů domu, tak i dobře fungující tělo usnadňuje rozvoj duševních schopností člověka a nakonec i jeho charakteru.

Prospěšnost cvičení

Pokud se cvičením nepřetěžujete anebo necvičíte špatným způsobem, je fyzická aktivita

vždycky ku prospěchu. Začít není nikdy pozdě a aspoň trochu cvičení je lepší než vůbec žádné.

Cvičení usnadňuje dlouhodobě udržitelné snížení hmotnosti a zlepšuje držení těla a vzhled. Snižuje riziko a progresi srdečního onemocnění, cukrovky, rakoviny, Alzheimerova onemocnění a také předčasné smrti. Už jste se někdy cítili ztuhlí a přáli jste si, abyste byli ohebnější? Cvičení zvyšuje ohebnost těla, posiluje kosti a klouby, chrání před zlomeninami a buduje zdravé svaly. Cvičení způsobuje snížení krevního tlaku a tepu a snižuje riziko obezity a cukrovky. Pokud se na cvičení cítíte příliš unavení, nezapomeňte, že cvičením energie, vitalita, rychlost a výkon vzrůstají. Fyzická kondice usnadňuje uzdravení ze zranění a nemoci.

Jenže cvičení má kromě přínosu pro naše tělo ještě další klady. Nemůžeme opomenout jeho obrovský vliv na duševní pohodu a zdraví. Blahodárná chůze v parku nebo běh kolem bloku domů zlepšuje učení, zapamatování si a celkové duševní funkce. Je to efektivní protistresový prostředek, který zlepšuje psychické zdraví. U těch, kdo cvičí, klesá míra deprese a vzrůstá sebeúcta. Už jste si všimli, že poté, co si zacvičíte, lépe spíte?

Cvičení přináší i některé překvapivé sociální výhody. Zlepšuje emoční inteligenci, pomáhá při řešení konfliktů, posiluje intimitu a sexuální život a podporuje pocit štěstí. A protože cvičení zvyšuje přítok kyslíku, který rozněžejí krevní buňky do mozku, usnadňuje také schopnost meditovat, modlit se a číst duchovní literaturu. Systematické cvičení zvyšuje naši schopnost ocenit duchovní věci. S obnovenou energií, kterou cvičení přináší, budeme mít i větší touhu pomáhat druhým. ●



Pomalé zprávy

Když jsme před časem psali o uspěchaném životním stylu, věnovali jsme pozornost hnutí pomalého jídla.

Jan Miessler, Sedmá generace

Nikdo z nás tehdy ještě nemohl tušit, že hned poté, co se odpůrci hektického životního tempa dosyta najedí – samozřejmě pomalu a z čerstvých lokálních surovin, posvítili si i na nezdravě uspěchaná média.

Definiční kontradikce

V čem vlastně ta „pomalá žurnalistika“ spočívá? Na její důkladné vymezení si nejspíš budeme muset ještě počkat. Dosavadní pokusy působí poněkud provizorně a v podstatě bojují hlavně s tím, že výrazy *slow news* (pomalé zprávy) a *slow journalism* (pomalá žurnalistika) jsou vlastně protimluvy – podobně jako třeba kulatý čtverec, hlasité ticho nebo ekologické auto. První slabika ve slově žurnalistika totiž pochází z francouzského *le jour* (den) a novinky jsou logicky nové jenom do té doby, než zestárnou kvůli novinkám ještě novějším. Každý novinář vám proto na požádání ochotně potvrdí, že opravdu není nic staršího než včerejší noviny, že loudavost se v branži necení a že v zásadě platí akademický imperativ *publish or perish* (publikuj, nebo zhyň) v kombinaci s imperativem *be quick or be dead* (buď rychlý, nebo chcípni), o kterém pro změnu zpívají Iron Maiden.

Proti instantní žurnalistice

Pomalé zpravodajství se v praxi prozatím negativně vymezuje vůči současné „instantní“ žurnalistice. Tedy té, která se snaží informovat s co nejmenším zpožděním, a zároveň ušetřit na kvalifikovaných lidských zdrojích, jež by informace zasadily do kontextu a vypíchly nejdůležitější souvislosti. Která zkrátka neváhá svoje informační nudle vařit z nejruznějších agenturních či dokonce piárkových polotovarů a pak na nich svoje čtenáře tahat.

Zejména v redakcích zpravodajských serverů za takových podmínek funguje zpocení mozku průměrného pracovníka jako průtokový ohříváč a výsledný produkt pak nesplňuje standardy, jimiž se

práce novinářů obvykle poměruje. Jinými slovy: rychlost a spolehlivost jsou ve vztahu nepřímé úměry, čím více jednoho, tím méně druhého.

Zastánci pomalé žurnalistiky naopak zdůrazňují, že pomalá produkce, distribuce a konzumace zpráv by měly poskytovat dost času na to, aby pomalí novináři získali nad tématem nadhled a společně s pečlivými editory své texty vybrousili do obsahové a formální dokonalosti. Pomalá žurnalistika se nesnaží předběhnout konkurenci, nehoní se za celebritami, senzacemi a módními trendy, ale cení si přesnosti a správnosti informací, snaží se o nový úhel pohledu, namísto přihřívání cizí polívčičky sází na přímou zkušenost s danou událostí, zdůrazňuje nadčasová témata.

Opožděné uspokojení

V současné době je informací nikoliv nedostatek, ale nadbytek. Velká část z nich nás pouze okrádá o čas – a právě ten slibuje vlajková loď pomalé žurnalistiky, čtvrtletník *Opožděné uspokojení* (*Delayed Gratification*), který má pomalé zprávy přímo v podtitulu, svým čtenářům paradoxně ušetřit. Navzdory tomu, že si budou moci četbu náležitě vychutnat.

Vzhledem k tomu, že časopis (vychází od listopadu 2011) ještě nestačil zkrachovat, představuje zřejmě životaschopný byznys model – a to navzdory problémům, kterým podobný mediální projekt musí čelit.

Za prvé: pokud nemůže pomalá žurnalistika soupeřit se svým zlým instantním dvojčetem rychlostí, musí soupeřit kvalitou – jenomže kvalita je drahá. Je třeba zaplatit netuctové autory, kteří kvalitní text napíší, i ty, kteří ho dovedou k dokonalosti.

Za druhé: ne každý má čas číst dlouhé analytické články. Drahá a náročná žurnalistika si nenajde příliš mnoho čtenářů (posluchačů či diváků) a pravděpodobně bude méně zisková (tedy spíše ještě více ztrátová) než žurnalistika méně náročná a cílicí na větší publika. ●

Snídaně a duševní zdraví

Chcete-li dobře fungovat, a to jak po stránce fyzické, tak mentální, je zcela nezbytné, abyste se naučili bohatě a dobře se nasnídat.

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



Mozku prospívá, když zahájíte den prvotřídní snídaní, v optimálním případě obsahující výběr živin z rostlinné říše. Osobně dávám přednost pár kusům ovoce spolu s celozrnnými obilovinami (v podobě obilné kaše nebo celozrnného chleba, vafli či topinek) a hrstí ořechů. Ať se jedná o studenta, ženu středního věku nebo důchodce, mozků taková snídaně rozhodně prospěje.

Výsledky vědeckých studií po celém světě ukazují, že snídaně je spojena s lepší duševní výkonností. Švédská studie prokázala zlepšené mentální funkce u dětí, které se pořádně nasnídaly. U jamajských školáků se projevil již po dvou týdnech pravidelného snídání zlepšení kreativity. V Saúdské Arábii měly ty

děti, které vynechávaly snídani, horší školní prospěch. Výzkum v USA a Jižní Americe prokázal, že podvyživeným dětem se daří po mentální stránce mnohem hůře, pokud nesnídají. (Prospěch ze snídaně měly ale i dobře živěné děti.)

Na konferenci pediatriů na univerzitě v kalifornském Davisu prezentovali psychologové, neurologové, výživáři a fyziologové přehled vědeckých studií pojednávajících o snídani. Vědci dospěli k závěru, že konzumace snídaně je důležitá – pro výuku, paměť i fyzickou pohodu jak dětí, tak dospělých.

Pokud vám paměť dobře neslouží, snídaně je pro vás dvojnásobně důležitá. Výzkumníci vystavili starší účastníky studie (61–79 let)

testování paměti – sledovali, jak se jim dařilo po snídani, která obsahovala směs sacharidů, bílkovin a tuků anebo (nekalorické) placebo. Již po 15 minutách po konzumaci snídaně se paměť zlepšovala – u první skupiny. Nejsilnější prospěšný účinek na paměť vykazovaly při následném sledování sacharidy.

Výzkum současně ukazuje, že ti, kteří pravidelně snídají, mívají lepší náladu. Angličtí vědci prokázali podstatně vyšší výskyt depresivních příznaků u těch z 5000 sledovaných vysokoškoláků, kteří snídani vynechávali.

V jiném britském výzkumu měli ti mladí dobrovolníci, kteří pravidelně snídali, lepší náladu a výkonnost při testování paměti. Byli také klidnější. Ukázalo se současně, že – navzdory převládajícímu názoru – ranní dávka kofeinu náladu ani paměť nezlepší.

Mozek po snídani nefunguje lépe jen u dětí či mladých lidí; podávání snídaňových cereálií zlepšovalo výkonnost mozku i u důchodců. Snídaně bohatá na sacharidy pomáhala zvláště účinně při připamatování si vzpomínek a jejich verbální artikulaci.

Snídaně bohatá na sacharidy zlepšuje náladu. V další studii prokázali vědci, že zvýšený příjem sacharidů při snídani přispíval ke klidu a vyrovnanosti o několik hodin později. Oproti tomu konzumace tučné snídaně s sebou nesla mentální ochablost a větší náladovost. ●

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY SNÍDANĚ PRO MOZEK

- Lepší školní výsledky
- Větší efektivita při řešení problémů
- Zlepšení paměti (obecně)
- Větší kreativita
- Lepší postoje
- Zlepšení schopnosti se vyjádřit
- Lepší schopnost se soustředit
- Větší odolnost vůči stresu, klid
- Lepší nálada, méně příznaků deprese
- Zlepšení paměti ve vyšším věku

Výzkum potvrzuje zdravotní přínosy biopotravin

Nová analýza 343 dříve zveřejněných studií potvrdila pozitivní přínosy biopotravin na lidské zdraví.

Výzkumný tým, který nedávno zveřejnil svoji studii v odborném časopise *British Journal of Nutrition*, zjistil, že bioprodukty a výrobky z nich obsahují průměrně o 17 procent více antioxidantů než jejich konvenční protějšky. Některé bioprodukty obsahovaly až o 69 procent více vybraných typů antioxidantů.

Tým výzkumníků také zjistil až čtyřnásobně vyšší obsah reziduí pesticidů v konvenčních potravinách a výrazně nižší obsah některých toxických těžkých kovů v produktech z ekologického zemědělství.

„Naše studie ukazuje, že konzumace biopotravin může vést ke zvýšenému příjmu nutričně vhodných antioxidantů a ke snížení příjmu jedovatých těžkých kovů,“ píše Carlo Leifert, vedoucí týmu vědců a profesor na Newcastle University v Anglii.

„Výsledky studie jsou důležité, protože dávají spotřebitelům jasnou informaci. Dosavadní informace byly často matoucí a v mnoha případech si protiřečily,“ dodává Leifert. Přesto autoři dodávají, že jsou nutné další výzkumy, které potvrdí, zda vyšší příjmy antioxidantů zlepšují zdraví.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz, zdroj: Rodale's Organic Life



Internetoví lékaři

Ve Švédsku nebo Švýcarsku už pacient nemusí s prvními příznaky hned běžet k lékaři, ale jednoduše se připojí na internet, kde přes e-mail nebo videokonferenci vyhledá odbornou radu.

Z knihy Jana Hnízдила Mým marodům. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

Doktor mu stanoví diagnózu a obratem pošle nemocnému, nebo jeho nejbližšímu lékárníkovi, recept na prášky.

Vědeckotechnický pokrok se nedá zastavit. V uplynulých desetiletích vedl k neuvěřitelným úspěchům v poznání příčin mnoha nemocí, stavby a funkce lidského těla i ve schopnosti tyto funkce ovlivňovat. Tentýž pokrok ale vnucuje medicíně rychle narůstající problémy, které už nejsou vědeckotechnickými prostředky řešitelné. V důsledku její atomizace na úzce specializované obory, rozdělující si lidské tělo na jednotlivé orgány a jejich části, se prakticky vytratil komplexní, celostní pohled na osobnost pacienta v jeho jedinečnosti a individuálním způsobu prožívání nemoci.

Vrcholem tohoto odosobnění je projekt určování diagnózy a léčení prostřednictvím internetu. Rozhovor pacienta s lékařem ale není a nemůže být pouhým úředním aktem, sloužícím k výměně informací. Vždy se jedná o setkání hluboce lidského významu, zásadním způsobem ovlivňující chování a život nemocného člověka. Jestliže pacient některému z příznaků svojí nemoci nerozumí, měl by se obrátit především na rodinného nebo osobního lékaře. Jedině ten totiž dokáže dát často nevědomý nebo symbolický význam stesků do složité sítě psychických a sociálních souvislostí pacientova života. Jedině tam lze nalézt jejich skutečnou příčinu.

Pacient je obvykle nemocný proto, že si sám neumí pomoci. V takovém případě může být snaha určit diagnózu a doporučit léčebný postup prostřednictvím internetu velmi

problematická. Právě první fáze stonání totiž má pro vývoj choroby zásadní význam. Jakékoliv laické pokusy o samoléčení mohou vést k časové prodlevě a zbytečným komplikacím.

Před pár lety se uskutečnil pokus o poskytování zdravotnických rad prostřednictvím internetu i u nás. Lékařům jejich konzultace dokonce zčásti hradila zdravotní pojišťovna. Projekt skončil nezdarem. Připojení lékaři si pěkně zavařili. Mailem jim přicházely nekonečné chaotické texty, z nichž bylo možné s vysokou pravděpodobností usuzovat především na nedobry psychický stav nebo těžkou životní situaci pisatele. Službu také využívali pacienti, kteří se styděli lékaře navštívit nebo si na setkání s ním nedovedli najít čas. To samo o sobě bylo důležitou informací o jejich problematickém životním stylu nebo nedostatku důvěry k lékaři. O to naléhavější se ukázal být význam navázání osobního vztahu.

Využití internetu k poskytování obecných informací z oblasti prevence zaslouží plnou podporu. Budou-li touto cestou psychoterapeuticky vzdělaní lékaři pacientům rozmlouvat neúčelné užívání léků a vést je ke zdravému životnímu stylu, rozptýlovat jejich pověry a předsudky, může se internet stát užitečným prostředníkem zkvalitňujícím a usnadňujícím pozdější osobní setkání lékaře a pacienta. Právě to ale musí zůstat základem medicíny i v době internetové. Před vším, co by osobní setkání lékaře s pacientem zpochybňovalo, zlehčovalo nebo nahrazovalo, je nutné varovat. Snad jsme se z vlastní trpké zkušenosti dostatečně poučili. ●

Chce vás mít po svém boku

Měli teprve sedm let po svatbě, když se na mě obrátili s prosbou o pomoc, protože se spolu začali „hrozně hádat“, jak to sami popsali.

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



Ve většině manželství se základní potřeby obou partnerů liší. Žena si chce povídat, být si s manželem blízko. Muž přirozeně tihne k tomu, být druhému po boku a mluvit mnohem méně.

„Jak ty hádky začaly?“ zeptal jsem se. – Vysvětlovala, že třeba v kuchyni něco uklízela nebo žehlila a on na ni z pokoje, kde si četl noviny nebo se díval na televizi, zavolal: „Miláčku, proč si sem ke mně nejdeš sednout?“ – Považovala to za příležitost ke vzájemné komunikaci, a tak šla za manželem a začala si s ním povídat. – „Ne, ne,“ přerušil ji. „Nemluv. Chci jen, abys tu byla se mnou.“ – Celá zmatená mu namítla: „Ale vždyť jsi mě sem zavolal. Tak si přece musíš chtít povídat.“ – „Ne, prostě chci, abys tady byla. Nechci, abys mluvila.“ – „Ale určitě máš něco, o čem se mnou chceš mluvit,“ trvala na svém. „Vždyť jsi mě sem zavolal.“

Pak to šlo rychle z kopce dolů a zanedlouho už mezi nimi zuřila lítá slovní bitva. Tento scénář se znovu a znovu opakoval a oni chtěli vědět, jak to vyřešit.

Pokusil jsem se jim vysvětlit, co mezi nimi probíhá. Řekl jsem té ženě (jejíž manžel pozorně naslouchal), že ho povzbuzuje pouhá její přítomnost: „Když si čte noviny, dívá se na televizi nebo třeba dělá nějakou práci na dvorku, když si sednete vedle něho nebo si přisunete židli a budete se dívat, jak pracuje, uvidíte, jak do něho proudí úžasná energie.“

Všiml jsem si zmateného výrazu v její tváři. Pokračoval jsem: „Muži takhle komunikují – sdílením prožitků. Ženy spolu prožitky sdílejí tak, že si o nich povídají, zkoumají je a naplňují je svými dojmy a emocemi. Muži jsou jiní. Sdílejí své prožitky tím, že spolu něco dělají. O to vašemu manželovi jde.“

Na konci našeho tehdejšího setkání jsem je pozval na naši konferenci o lásce a úctě, aby si udělali ještě lepší představu o tom, jak ve skutečnosti funguje vztah mezi láskou

a úctou. Zúčastnili se jí, a když mě později znovu navštívili, té ženě už bylo úplně jasné, proč od ní manžel chce, aby byla s ním. „Měl jste pravdu,“ řekla mi. „Nejdřív mě málem dohánělo k šílenství, když jsem nemohla mluvit, ale z nějakého důvodu to funguje. Opravdu mu stačí, když tam vedle něj sedím.“

Jak může „nicnedělání“ budovat vztah?

Co se stane, když váš manžel řekne: „Miláčku, pojd se se mnou dívat na tenhle přírodopisný film“? Přijdete, posadíte se a on se opravdu dívá na ten přírodopisný film a sem tam možná pronese, že „ten los je ale obr“, a „podívej na zuby toho krokodýla“. Většinu času je však zcela ponořen do toho, co dělá: sledování televize. Pokud jste typická manželka, sedíte tam a říkáte si: Musím vyžehlit, uvařit večeři, připravit dětem na zítřek svaččinu... Nakonec se zvednete a odejdete, protože to všechno musíte někdy udělat a navíc jste stejně s manželem „nic nedělali“. Prostě se dívá na televizi a vy sedíte vedle něho. Nekomunikujete spolu, tak jak byste tímto mohli budovat vztah?

Neustále však dostávám od žen zprávy o tom, že se tak vztah buduje. Jedna žena se rozhodla jít s manželem lukostřelcem na lov. Pomáhala mu postavit posed a celé hodiny na něm pak seděli a čekali, až se objeví zvěř. Nic neviděli, na nic nestříleli a nic neřikali. Nakonec posed zase zbořili a zamířili zpátky k autu. Až do této chvíle neřekla za celou dobu ani slovo. Cestou k autu se k ní otočil a řekl: „Bylo to úžasné!“

Jiná žena se navzdory svým pochybnostem, zda by měla udělat něco tak „praštěného“, rozhodla jít s manželem do jeho dílny a dívat se, jak dokončuje jeden ze svých projektů. Sedla si tam, nic neřikala a jen se dívala. Ohlédl se za ní, tak trochu se na ni zakřenil a ona se zakřenila na něj. Za několik minut se na ni podíval znovu, usmál se a ona se usmála na něj. Takhle to trvalo tři čtvrté hodiny. Nakonec řekl: „Nevím, co děláš, ale pokračuj v tom!“

Proč se mužům líbí, když mají manželku v tichosti po boku? Opravdu to nevím, ale musím uznat, že to je zvláštní. Pamatujte na to, že vidíte a slyšíte růžově a váš manžel modře. Když svět vnímáte jenom růžově, něco vám uniká, stejně jako jemu, když vidí a slyší výhradně modře. Samozřejmě potřebujete být milenci, ale zároveň potřebujete být přáteli, kteří si jsou bok po boku.

Byla doba, kdy se Sára přátelsky nechovala

Jak Sára ochotně přízná, pamatuje si na dobu napětí mezi námi a uvědomuje si, že tehdy

byla hodně negativní a snažila se každého změnit podle svých měřítek, hlavně pokud šlo o pořádek. Stěžovala si na každý drobeček na stole, na každou botu na podlaze, na každý mokry ručník na posteli a na každý obal od bonbonu, který spadl vedle koše. Snažila se nám všem, zejména mně a mým dvěma synům, pomoci, abychom si uvědomili, že bychom byli šťastnější, kdybychom byli čistotnější a udržovali lepší pořádek. Uprímně řečeno to moc dobře nefungovalo.

Jednou se Sára rozhodla odletět navštívit svou matku a vzala s sebou naši dceru Joy. Zůstal jsem doma s našimi dvěma syny, Jonathanem a Davidem. Uplynul týden a Sára s Joy se vrátily. Když jsem je vyzvedl na letišti, její první otázka byla: „Tak jak jste se měli?“ Odpověděl jsem, že dobře. – „Stýskalo se ti po mně?“ chtěla vědět. – Nemohl jsem jí lhát, a tak jsem řekl: „Víš, měli jsme se úžasně. Prostě jsme jedli, kde jsme chtěli. Stavěli

Ženy spolu prožitky sdílejí tak, že si o nich povídají, zkoumají je a naplňují je svými dojmy a emocemi. Muži jsou jiní. Sdílejí své prožitky tím, že spolu něco dělají.

jme si pevnosti, kde jsme chtěli. Ustlali jsme si, kdy jsme chtěli.“

Sára to pochopila. UVědomila si, že jsme si za ten týden poprvé ustlali těsně předtím, než jsem jel na letiště. A také si uvědomila, že se nám po ní ve skutečnosti moc nestýskalo. Pořád jsme ji milovali jako manželku a maminku, ale všechno to sekýrování a kritika nám nechyběly.

Právě v tu chvíli se Sára rozhodla, že nás bude mít ráda navzdory naší nepořádnosti. UVědomila si, že jsme se vzali, protože jsme se měli rádi. Byli jsme přáteli a ona věděla, že potřebuje být nejen milující, ale také přátelská.

Ženy, mějte trpělivost

Výzkumné studie potvrzují, že muži upřednostňují komunikaci bok po boku, při níž se téměř nebo vůbec nemluví. V rámci jednoho výzkumu byli testováni muži a ženy ze čtyř různých věkových skupin: děti z druhé třídy, ze šesté třídy, z desáté třídy a pětadvacetiletí. Každá dvojice dívek či mladých žen a každá

dvojice chlapců či mladých mužů dostala přesně stejné pokyny: vstupte do místnosti, posadte se na dvě židle, a chcete-li, poviďte se.

Během testu každá dvojice ženského pohlaví bez ohledu na věk reagovala stejně. Otočily židle k sobě nebo je alespoň natočily směrem k sobě, aby na sebe viděly, naklonily se k sobě a povídaly si. Zástupci mužského pohlaví reagovali jinak. Vůbec se k sobě neotočily. Seděli vedle sebe, bok po boku, a kromě občasných pohledů jeden na druhého se dívali před sebe.

Na základě toho, že se ženy otočily k sobě nebo doslova obrátily židle proti sobě, aby mohly mít přímý kontakt tváří v tvář, badatelé předpokládali, že spolu vedly velice důvěrné rozhovory. Nejotevřenější ze všech dvojic, chlapeckých i dívčích, byli však chlapci z desáté třídy. Nepřekvapuje mě to. Podle mého pozorování se muži nejvíce sblíží při společných činnostech, kdy jsou bok po boku. Časem mezi nimi tyto společné prožitky a zájmy vytvoří určité pouto. Není mezi nimi téměř žádný negativismus a stížnosti. Nezaměřují se na svůj vztah a zřídka mluví o tom, jak jeden druhého vnímají. Když se z nich však stanou přátelé, jedno je jisté – jeden je tu pro druhého.

Mnozí muži si vzpomenu, jak se stali „pokrevními bratry“ se svým kamarádem z dětství. Dvě kapky krve smíchané jedna s druhou symbolizovaly „věčné“ pouto. Zavázali se být si bok po boku, a bude-li to nutné, bojovat na smrt. Stavěli spolu pevnosti a jsou připraveni jít do bitvy a společně zemřít. Ještě teď, když piši tyto řádky, cítím hloubku emocí, které má každý malý chlapec spjatý se svými „pokrevními bratry“.

Co tím vším chci říci? Jednoho dne tento malý chlapec vyroste, stane se mužem a potká výjimečnou mladou ženu. Požádá ji o ruku a vezmou se. Ve svém mužství předpokládá, že budou spolu, bok po boku, jako tomu po celý jeho život bylo s jeho mužskými přáteli. Jeho přání je prosté: „Pojď, budeme něco dělat společně.“ Ze začátku jeho žena možná bude spolupracovat. Chová se jako opravdový přítel. Později však, se třemi dětmi a tunami prádla, je tolik důležitějších věcí než chytat ryby nebo jen tak lelkovat. Navíc, když mají čas být spolu, potřebuje si povídat. Ona navazuje kontakt rozhovorem. Být spolu a vůbec nemluvit jí připadá absurdní.

Ve většině manželství se základní potřeby obou partnerů opravdu liší. Žena si chce povídat, být si s manželem blízko. Muž přirozeně tíhne k tomu, být druhému po boku a mluvit mnohem méně. Samozřejmě tu je nutný určitý kompromis, podobně jako v mnoha dalších oblastech manželství. Tak jako on

Nechte je natlouct si nos

Před několika lety jsem se jako poradce věnoval desetiletému Erikovi. Žil na venkově a měl rád zvířata.

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

Aniž se dovolil rodičů, koupil si (za své peníze) od kamaráda dvě selátka. Vzal je domů a ukázal je mamince. Maminka o selátka nestála a řekla mu, že si je doma prostě nechat nemůže. Uplynuly dva týdny a Erik měl selátka stále doma. Na své rodiče zkoušel kde co – už nemá žádné peníze, selátka nemůže vrátit, bude se o ně dobře starat, vykrmí je, pak je prodá a tím si vydělá... a tak dále.

Nicméně Erikova maminka nechtěla mít za žádnou cenu selátka doma. Erik si tvrději stál za svým, že si je ponechá, a chtěl, aby mu to rodiče povolili. Situace v rodině se vyhrotila – tehdy se rozhodli mě vyhledat.

Poradil jsem jim okamžitě a stručně: Dejte prasátka pryč. Reakce rodičů nádherně ilustruje dilema, v němž se rodiče často ocitají: Jak by mohli dát prasátka pryč, když přece patří Erikovi? A co by s nimi měli udělat?

Snažil jsem se jim vysvětlit, že jejich syn byl nezodpovědný, když si na statek přinesl dvě zvířátka, aniž by se dovolil svých rodičů. Připomněl jsem jim, že oni mají jako rodiče nad Erikem autoritu. Pokud dítě

překročí hranice a svým jednáním říká: „Neste pro mě žádnou autoritou – budu si dělat, co budu chtít!“ musí rodiče jednat rychle a rozhodně.

Erikovým rodičům to došlo a prasátek se zbavili. Nakonec to nebylo nijak složité – našli jinou rodinu, která si je ráda vzala, zvláště když za ně nemusela platit. Erika to pochopitelně nepotěšilo. Přišel o veškeré peníze, které vydal za prasátka. Možná to bylo nejcennějším poučením z celé této záležitosti. Rodiče na něj museli nechat tento důsledek dolehnout.

Když se Erik vrátil domů a zjistil, že tam prasátka nejsou, rozzuřil se. Byl zcela bez sebe. Později mi ale rodiče řekli, že tento jejich pevný postoj měl nakonec pozitivní účinek. Erik se začal chovat lépe.

Patrně vás napadlo, že záležitost s prasátkami asi nebyla jediným problémem v Erikově životě. Již dříve si zkoušel prosadit svou mnoha různými způsoby. Pro Erikovy rodiče nebylo rozhodně jednoduché vidět, že Erik přichází o všechny své tvrdě naspořené peníze, které si vydělal prací na sousední farmě. Bylo to ale výborné ponaučení. Maminka s tatínkem přitom po dobu dvou týdnů prokazovali maximální trpělivost a snažili se Erika přimět, aby problém s prasátkami vy-

Rodič, který usiluje o nejvyšší možný výkon, se může zcela vyčerpat, pokud jedná jako otrok či služebník své rodiny.

řešil sám. Bylo by bývalo patrně možné, aby je vrátil na statek, odkud si je přinesl. Kamarád by mu byl možná dokonce vrátil peníze. Erik byl ale tak pevně rozhodnut, že si prosadí svou, že se o to ani nepokoušel. Pak za to zaplatil.

Když rodiče Erikovi takto „podtrhli podložku pod nohama“, neměli ani trochu příjemné pocity. Nicméně to bylo to nejlepší, co mohli udělat. Pořádám přednášky a semináře po celé zemi a dospěl jsem k přesvědčení,



Jsem přesvědčen, že rodina je místem, kde se děti mají připravit na praktický život. Děti musí nést následky svých rozhodnutí. Když děti naučíme, aby se chovaly zodpovědně, dáme jim výbornou výbavu do života.

že rodiče naletěli psychologům, kteří tvrdí, že dětská duše je velmi křehká a že bychom tudíž neměli dítě ničím zneklidnit. To je samozřejmě nesmysl.

Děti neustále zkoušejí, kam až mohou ve vztahu k rodičům zajít. Nečiní tak z čiré svéhlavosti. Vlastně se chtějí přesvědčit, zda nám na nich záleží. Když zůstaneme pevní a ukážeme jim, že jsou pro nás důležité, možná se jim to nebude líbit, ale budou si nás vážit a budou nás respektovat.

„Dokonalý“ rodič

Rodič, který usiluje o nejvyšší možný výkon, se může zcela vyčerpat, pokud jedná jako otrok či služebník své rodiny. Často se to stává matkám. Vzpomínám si na Michaelu, jednu ze svých klientek. Byla to čtyřiatřicetiletá perfekcionistka, která měla tři dcery. Její dcerky bylo snadné rozpoznat. Jejich perfektní šatičky vždycky barevně ladily a byly patrně již zdaleka.

Když mě Michaela vyhledala, byla naprosto vyčerpaná – fyzicky i emocionálně. Vstávala každé ráno v půl šesté. Denně s dcerami sváděla zápas, aby včas vstaly, vyčistily si zuby apod. V 6.45 byla už dokonale oblečena a upravena a servírovala čtyři různé snídaně – jedna dcera měla ráda borůvkové lívanečky, druhá míchaná vejce, třetí cereálie. Tatínek měl rád „vejce Benedikt“.

Toto šílenství pokračovalo po mnoho dní. Nakonec se Michaela začala hrodit. Její domácnost byla cirkus a ona se ho snažila řídit. Byla extrémním a smutným případem maminky, která se chce cele obětovat pro rodinu. Její jednání bylo v rozporu se zdravou psychologií, selským rozumem i biblickou moudrostí. Po několika týdnech terapie se Michaela začala měnit k lepšímu. Nejdůležitější věc, kterou udělala, bylo to, že zvedla ruce a prohlásila, že „vyhlásila stávkou“. Přestala se snažit být „dokonalou maminkou“. Vše se pak začalo rychle zlepšovat.

Ironické bylo to, že Michaela se snažila dávat své rodině lásku a byla přesvědčena, že tak skutečně činí. Jistě, snažila se jednat v lásce, nicméně svého cíle vlastně vůbec nedosahovala. Dělal spoustu rozhodnutí za své děti a tím, že je neustále obskakovala, jim ve skutečnosti bránila stát se zodpovědnými bytostmi, které jsou schopny se správně rozhodovat a naučit se zodpovědnosti vůči druhým.

Jsem přesvědčen, že rodina je místem, kde se děti mají připravit na praktický život. Děti musí nést následky svých rozhodnutí. Když děti naučíme, aby se chovaly zodpovědně, dáme jim výbornou výbavu do života. Jak říká staré úsloví, naučíme je stát na vlastních nohách. ●

Nutella a obchod s odlesňováním

Možná už jste také slyšeli o NutellaGate. V červnu 2015 vyzvala francouzská ministryně životního prostředí Segolene Royal lidi, které znepokojuje globální oteplování a odlesňování, aby přestali jíst Nutellu, protože tato slavná čokoládovo-oříšková pomazánka obsahuje palmový olej.

Suzanne Krogerová, Greenpeace

Na jednu chvíli se svět přestal točit a ti, kterým není osud naší planety lhostejný, svírali své sklenice Nutelly s panikou v očích. Mohla by to být pravda?

Ano, je pravda, že Nutella obsahuje velké množství palmového oleje. Je pravda, že produkce palmového oleje představuje v současnosti jednu z největších hrozeb pro tropické pralesy a jejich faunu a flóru. Je také pravda, že palmový olej je všude, je používán ve všem od hranolků po biopaliva a zubní pasty či pleťové krémy – a že globální poptávka po něm neustále stoupá.

Ale pouhý bojkot produktů obsahujících palmový olej nebo jinou problematickou komoditu ničení lesů neukončí. Aby došlo k trvalé ochraně pralesů, musí se společnost (producenti i zpracovatelé) a konzumenti stát aktivní součástí řešení. To znamená využívat tlak a příslib pokračujícího přísunu peněz za účelem podpory skutečné změny přímo v zasažených oblastech.

Ferrero, výrobce Nutelly, je ve skutečnosti jednou z pokrokovějších společností, pokud jde o využívání palmového oleje. Ferrero bylo jednou z prvních společností, které v reakci na požadavky svých zákazníků oznámily

politiku směřující k ukončení jejich využívání palmového oleje zodpovědného za kácení deštných pralesů.

A co víc, bylo jednou z prvních společností, které podpořily Palm Oil Innovation Group, sdružení producentů palmového oleje, spotřebitelských společností a nevládních organizací, které se zavázalo k ochraně pralesů, rašlení a divokých zvířat – stejně jako k zamezení vykořisťování pracovníků a místních komunit. Například na Sumatře má inovativní přístup založený na nezávislých maloproducentech palmového oleje sociální a ekonomické přínosy a pomáhá chránit zbývající prales.

A konečně, společnost Ferrero je na rozdíl od mnoha společností transparentní a zodpovědná, co se týče pokroku v zavádění svých závazků.

Ačkoliv opatření jako ta, které realizovala společnost Ferrero, jsou důležitá a představují vzor, který by další firmy měly následovat, politiky jednotlivých společností samy o sobě nepřinesou řešení pro pralesy a klima na takové škále a takovou rychlostí, jakou svět potřebuje. Jedna společnost kácení pralesů za účelem produkce nějaké komodity nezastaví. ●



Strach z terorismu

Počty teroristů jsou jednoduché. Když zabijete jednoho člověka, vystrašíte tisíce lidí. Když zabijete několik tisíc lidí, vystrašíte celý národ.

Z knihy Harolda S. Kushnera Překonat strach. Vydalo nakladatelství Vyšehrad.

Terorismus se definuje jako snaha „vytvořit u obyvatelstva strach, který je neúměrný skutečnému nebezpečí.“ Skutečnými cíli teroristického útoku nejsou jen přímé oběti, nýbrž všichni lidé, kteří budou útokem natolik zastrašeni, že zpanikaří a změní své chování.

Jak máme správně reagovat na hrozbu terorismu, aniž bychom reálnost hrozby popírali, zároveň však nedovolili, aby ochromila naši vůli? Existují důležité věci, které mohou udělat obyčejní občané jako vy nebo já. I když nemůžeme zabránit každému teroristickému činu, plány teroristů zmaříme, když se odmítneme nechat zastrašit. Od lidí ze Severního Irsku, Kolumbie, Izraele a dalších

zemí se učíme, že nejlepší reakcí na terorismus je i nadále vést normální život.

Když unesou letadla, i nadále budeme létat letadlem. Pokud vyhodí do povětří metro nebo kavárnu, nadále budeme jezdit metrem a chodit do kavárny. Může být těžké najít k tomu odvalu, pokud to však neučiníme, vydáme náš svět moci násilí. Každý den lidé podstupují mnohem těžší věci. Izraelec, jehož dcera utrpěla v důsledku bombového útoku na školní autobus těžké popáleniny, prý řekl: „Existují horší věci než umírání a jednou z nich je žít každou hodinu svého života ve strachu. My tak žít nehodláme.“ Mnoho z nás starších s obdivem vzpomíná na nezlomnost Londýňanů během

nacistických náletů za 2. světové války. Nacisté bombardovali Londýn každou noc. Budovy byly srovnávány se zemí a lidé umírali. Londýňané se však přes noc schovávali ve svých úkrytech a ráno šel život dál jako jindy.

Teroristé chtějí, abychom se domnívali, že pokud cílem útoku může být jakýkoliv obchodní dům, pak nemůže být zaručně bezpečné žádné obchodní centrum. Místo toho na to však můžeme pohlížet tak, že pokud je v Americe sto tisíc obchodních center, a i když teroristická buňka plánuje vyhodit do povětří jedno z nich právě dnes, pravděpodobnost toho, že to bude zrovna obchodní centrum, kam jdu, je sto tisíc ku jedné. Statisticky mi hrozí větší nebezpečí od ostatních

řidičů při cestě do obchodního centra než od teroristického útoku přímo tam.

Je jednou ze smutných skutečností života, že určité procento v každé populaci tvoří násilní zločinci, patologičtí násilníci a podvodníci. Ovšem ještě smutnější by bylo, kdyby nám tato skutečnost bránila radovat se ze života a přiměla nás chovat se ke všem podezřívavě. Ve věku teroristických hrozeb jsme si navykli zouvat se na letišti a ukazovat úložné prostory svých aut při vjezdu do vícepodlažní garáže. Izraelci si navykli, že při vstupu do obchodního domu musejí ukázat své tašky a kabelky. Rozhodli jsme se být obezřetní, nechal jsme se však zastrašit.


Gordon Livingston, jeden z mých oblíbených autorů, ve své knize *Nepřestávej tančit* vypráví příběh, který s ním sdílel jeden pacient. V roce 2003, kdy byly vzpomínky na 11. září ještě čerstvé, tento pacient navštívil koncert Baltimorského symfonického orchestru. V jedné chvíli světla v koncertní síni náhle zhasla. Mnoho lidí si říkalo, jestli nebyl Baltimore napaden. Ale „orchestr nepřestal hrát. I když hráči seděli ve tmě a nemohli vidět na dirigenta ani na své partitury, bezchybně hráli dál... Potlesk na konci hudební skladby šel skutečně od srdce.“ Platí to i pro nás. V době, kdy hrozí, že nás pohltí temnota, není nic lepšího či odvážnějšího než si temnoty nevšímát a pokračovat dál.

V našem osobním zápase proti hrozbě terorismu můžeme použít ještě jednu zbraň, a tou je víra. Nejde o víru, že Bůh ochrání nevinné a zajistí, aby se jim nestalo nic zlého. Dlouho před 11. zářím jsme věděli, že v takovém světě nežijeme. Víra, kterou mám na mysli, je přesvědčení, že Bůh stvořil takový svět, ve kterém zlí lidé zákonitě zajdou příliš

Teroristé chtějí, abychom se domnívali, že pokud cílem útoku může být jakýkoliv obchodní dům, pak nemůže být zaručeně bezpečné žádné obchodní centrum.

daleko a způsobí svůj vlastní pád. Zlo může velmi uškodit, ovšem nakonec si samo přivodí porážku. Jak píše žalmista: „Svévolníci bují jako plevel, všichni pachatelé ničemností rozkvétají, aby byli navždy zahlazeni.“ (Žalm 92.8) ●

Mořský koník



Mořský koník je tak jedinečným stvořením, že vyžaduje opravdu velké mentální úsilí, máme-li přijmout představu, kterou nám naše okolí vnucuje – že se totiž jedná o pouhý produkt bezúčelných evolučních sil.

David Juhasz, Creation Ministries Int.

Když se zamyslíme nad některými jeho jedinečnými rysy, spatříme přesvědčivé důkazy toho, že se jedná o podivuhodné Boží stvoření.

Mořští koníci obvykle žijí blízko pobřeží, mezi mořskými řasami a dalšími rostlinami. Mají jednoho partnera a pohybují se pouze v okruhu několika metrů. Jejich velikost se různí od 4 do 30 centimetrů a po celou dobu svého života (dožívají se tří let) rostou.

Ochranný kostěný krunýř je takřka dokonale chrání proti nebezpečí ze strany predátorů. Ti je tak obvykle nechávají na pokoji. Samička je obrněna zcela, zatímco u samečka zůstává nechráněné jedno místo dole na břiše.

Mezi rybami je mořský koník jedinečný tím, že jeho hlavička je v pravém úhlu k tělu. Hlavou může pohybovat nahoru a dolů, nikoliv však ze strany na stranu. To by mohlo představovat problém, mořský koník však dokáže hledět každým okem nezávisle na druhém a obsáhnout tak najednou velmi široký zorný úhel.

Mořský koník obvykle plave ve vzpřímené poloze. Vznáší se či potápí rafinovaným plněním či upouštěním množství plynu ve svém plavacím měchýři. Pokud dojde k poranění tohoto měchýře, koník klesne ke dnu, kde zůstane bezmocně ležet, až uhynie. I to ukazuje, že je zcela nemyslitelné, že by se tento měchýř mohl v rámci procesu evoluce postupně vyvíjet.

Děti snáší tatínek!

Asi nejzvláštnějším rysem mořských koníků je, že život potomkům dávají samečci – nikoliv samičky. Dole na břiše má sameček velký vak, do kterého samička snáší vajíčka, které následně sameček oplodní. Do vaku se vejde až 600 vajíček. Vystýlka uvnitř vaku získá houbovitou strukturu a protkne ji množství krevních cév, jež hrají roli při výživě vajíček. Když je snášení vajíček u konce, tatínek odplave s břichem naplněným vajíčky – jako živý dětský kočárek. ☺

O měsíc až dva později se narodí drobkounké repliky rodičů. Poslední malinké uzlíky radosti musí někdy tatínek silnými pohyby svalů doslova vypudit z pohodlí svého břicha. Evoluční teorie nedokáže vysvětlit způsob rozmnožování mořského koníka. Celý proces je jednoduše příliš neortodoxní. Pro evoluci se jedná o podobnou hádanku jako ptakopysk.

Naneštěstí pro evolutionisty se ve fosilních záznamech neobjevuje ani žádný předchůdce mořských koníků. Obdobně jako u nespočtu dalších stvoření obývajících moře, nebe i zemi, neexistuje článek, který by mořské koníky spojoval s dalšími formami života. Vysvětlení je jednoduché – jedná se prostě o další nádherné dílo Boha Stvořitele. ●

Strom I

Na tichém pahorku opodál cesty
Suchý strom tam stojí
Jen poslední malá větévka
S životem ho pojí

Dva smutné pahýly k nebi trčí
Namísto zelené koruny stromu
Jedna z větví k zemi visí
V místě svého zlomu...

Utichla ozvěna ptačích písní
Odlétly včely hledající pyl
Dávno nikdo chládek nenajde
Pod stromem, z něž pahýl zbyl

Znávala jsem ho v plné síle
Jaký to vítr musel vát
Že strom začal náhle chřadnout
Před očima umírat?

Kolik bouří zuřilo nad ním?
Kolik zásahů musel snést?
Čím jen se tolik provinil
Že na sobě nese trest?

Dotýkám se jeho kmene
Hladím větev zlomenou
S pláčem k němu tisknu tvář
V žalu nad tou proměnou

Můj stín srostl s kmenem stromu
Mimo čas a světa shon
Až se mé já v jeho ztrácí
Vždyť on je já – a já jsem on...

Magda Berkyová



Má můj život nějaký smysl?

Už jste si někdy položili otázku: „Má můj život nějaký smysl?“ Já ano a ptal jsem se i dál: „Opravdu jsem se narodil jen proto, abych umřel?“

Vlastimil Fürst, z brožurky *Skrutá touha po věčnosti*. Vydal Advent-Orion.

Jsem tu, jen abych se stal potravou červům – nebo mohu dosáhnout toho, aby se pro mne smrt nestala konečnou stanicí? Existuje nesmrtelnost?“

Je to už pár let, co jsem dvěma maturantkám pomáhal lépe pochopit Bibli a její poselství pro dnešního člověka. Jednou jsme narazili na téma věčnosti. Ptal jsem se jich, zda by chtěly žít věčně. Jedna nadšeně souhlasila, druhá to rezolutně odmítla. Přiznám se, že mne to překvapilo. Ptal jsem se, proč odmítá možnost věčného života. Odpověděla: „Bylo by hrozné, kdybych se celou věčnost musela dívat na utrpení, kterého je na naší planetě čím dál víc.“

Vzal jsem Bibli a četl, v jaké společnosti budou žít lidé, kterým Bůh naplní jejich touhu po věčnosti: „Hle, příbytek Boží uprostřed lidí, Bůh bude přebývat mezi nimi a oni budou jeho lid; on sám, jejich Bůh, bude s nimi, a setře jim každou slzu z očí. A smrti již nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude neboť co bylo, pomínulo“ (Zjevení 21,3.4). Když jsem dočetl, viděl jsem v jejich očích slzy. Tiše řekla: „Pokud to opravdu bude takhle, pak i já chci žít věčně!“

Věčnost a nesmrtelnost je něco, po čem člověk vnitřně touží. Přesto má možná strach, že kdyby ho po smrti Bůh vzkřísil, musel by se shora bez přestání a bez konce dívat na to,

jak zlo ničí životy jeho blízkých. Sledoval by jejich zápasy s nevyléčitelnými chorobami, pokusy o záchranu rozpadajících se manželství, zoufalství po návštěvě exekutorů, hrůzy válek a běsnění přírodních živlů.

Touha po věčnosti

Přestože možná nemáme odvahu se k tomu přiznat, toužíme po šťastném životě bez omezení, v lásce a spravedlnosti. Chtěli bychom žít spolu se svou rodinou a přáteli v dokonalé společnosti, abychom se už nikdy nemuseli bát, že někdo přijde a sebere nám něco, na čem nám záleží.

Kde se v nás bere touha po věčnosti? Proč se tam někde hluboko v našem nitru krčí víra, že existuje spravedlnost? Jak to, že ve světě, kde platí „právo silnějšího“, klíči v lidském srdci touha po něčem, co přesahuje i naši smrt? Aurelius Augustin, křesťanský učitel žijící v 5. století, formuloval tyto skryté touhy po věčnosti: „Nepokojné je naše srdce, dokud nespočine v tobě, Bože.“

Proč vůbec toužíme po věčnosti? Protože podle Bible nejsme jen jedním z živočišných druhů, ale jsme bytostmi, které byly stvořeny s touhou po společenství a důvěrném přátelství se svým Stvořitelem. Je to něco, co nám bylo dáno do vínku při stvoření člověka. V knize Kazatel je napsáno: „On všechno učinil krásně a v pravý čas, lidem dal do srdce i touhu po věčnosti, jenže člověk nevystihne začátek ani konec díla, jež Bůh koná“ (Kazatel 3,11).

Stále více lidí tvrdí: „Bůh není!“

Už léta žijeme ve společnosti, která se chlubí tím, že je ateistická. Stále více lidí věří, že Bůh není a my jsme tu jen díky náhodě. Nebyl to Bůh, který nás stvořil, ale vznikli jsme díky tomu, že hmota měla dostatek času, aby se různě mísila, spojovala a zase rozpadala. To, že tu jsme, je jen náhoda. Pokud je to pravda, pak jsme se narodili jen proto, abychom za pár let zemřeli. Tím konečným smyslem našeho života je tedy smrt. Nevím jak vám, ale mně se tento pohled na svět i na mne samého nelíbí. Daleko bližší je mi to, co čtu v Bibli.

Lidé, kteří tvrdili, že žádný Bůh není, a proto není ani žádná věčnost ani vyšší smysl pro naši existenci, byli vždy. Diskuze na toto téma probíhala už před třemi tisíci lety. Izraelský král David tehdy napsal báseň, která začíná slovy: „Říká blázen v srdci svém: Není Boha!“ (Žalm 14,1; Bible kralická). Novější překlad Průvodce životem tuto myšlenku interpretuje takto: „Je bláznivé si namlouvat: Buď v klidu, nevěř v Boha! Jen nerozumný člověk si namlouvá, že žádný Bůh není.“ Připomíná mi to obrázky pštrosa

s hlavou v písku. To, že schovám hlavu před problémem, nic nevyřeší.

V Českém ekumenickém překladu je místo slova „blázen“ použit termín „bloud“. Na první pohled možná vypadá slušněji. Jenže když zjistíme, jaký význam má toto slovo, pak je to možná ještě tvrdší kalibr než ten „blázen“ v Bibli kralické. Bloud je označení miminka, které se narodilo mrtvé. David k tomuto mrtvému plodu přirovnává člověka, který odmítá uznat Boží existenci. Jako by se „bezbožníci“ vlastně ani nenarodili. Při čtení tohoto žalmu bychom neměli zapomínat, že je tu na člověka nahlíženo z pohledu věčnosti.

Bůh nám v Bibli opakovaně připomíná, že nám tento život dává jako čas pro přípravu na věčnost. Náš život bychom mohli přirovnat k prenatálnímu období, kdy se lidský zárodek připravuje na své narození pro život „tam venku“. Pokud se vše vyvíjí tak, jak má, jednoho dne se narodí zdravé miminko.

Podle našeho Stvořitele tím konečným smyslem našeho pozemského života je věčný život v Božím dokonalém království.

Bůh nám v Bibli opakovaně připomíná, že nám tento život dává jako čas pro přípravu na věčnost.

Já přesto věřím, že Bůh je

Moje babička měla na stěně obraz, který se mi tehdy moc líbil. Na lesním palouku stál nádherný jelen, kterému šla z tlamy pára. Pod tímto výjevem byl text: „Jako jelen řve, dychtí po tekuté vodě, tak moje duše dychtí po tobě, Bože!“ Ten biblický text ze 42. žalmu se mi, díky tomu obrazu, vryl do mé dětské duše.

Zastavme se chvíli u tohoto žalmu. Jeho autor popisuje své vlastní pocity při hledání smyslu života: „Jako laň dychtí po bystré vodě, tak dychtí duše má po tobě, Bože! Po Bohu žízním, po živém Bohu. Kdy se smím ukázat před Boží tváří? ... Proč se tak trpce rmoutíš, má duše, proč ve mně úzkostně sténáš? Na Boha čekej, opět mu budu vzdávat chválu, jemu, své spáse. On je můj Bůh.“ (Žalm 42,2.3.12)

I když to dnes není moderní, já stále věřím tomu, že Bůh existuje. Věřím tomu, protože každý den cítím, jak můj Stvořitel napájí mé nitro, které žízní touhou po věčném smyslu mé existence. ●

Strom II

Já zamířila opět k stromu

Tak, jako už tolikrát

Však před ním s dechem zatajeným

Zůstala jsem stát

Co se stalo s mým milým stromem?

Což mě šálí zrak?

Otázku tu stále stejnou

Šeptám do oblak...

Jen málo času postačilo

Do úplné přeměny

Jenom chvíle uplynula

A suchý strom je zelený!

Dívám se, dívám na ten zázrak

Všech pochybností zbavena

Vždyť dobře vím, co se tu stalo

Já vím, co to znamená!

Bůh plný lásky a slitování

Viděl moje trápení

A v probuzeném k žití stromu

Posílá mi znamení

Nemá v smrti zalíbení

O to se nelze, nelze přit

Vždyť jen pro mne vzbudil strom

Abych i já chtěla žít!

Bůh mi znovu podává ruku

A chce mne vést až k věčnosti

Dívám se na zeleň stromu

A hledám slova věčnosti...

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. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2015 podobné jako v roce 2014, pohybují se okolo 5 950 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.

Roman 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.

Krémová polévka z hokaido

1/2 ks dýně hokaido, 2 ks cibule, 2 ks mrkve, 1/4 ks celeru, 1 čaj. lžička libečku, 1–2 pol. lžice würlzu, 2 litry vody, 6 pol. lžic sójové smetany, 3 pol. lžice lahůdkového droždí (tebi), sůl (na dochucení), citron (na dochucení), petrželová nať (na ozdobu), 10–15 ks brambor (nakrájených na kostky)

Nakrájenou zeleninu a menší část brambor dáme vařit do studené vody, přivedeme k varu a vaříme doměkka. Pak umixujeme ponorným mixérem na jemnou krémovou polévku, vmixujeme smetanu a droždí, podle potřeby dochutíme. Do hotové polévky vkládáme větší část brambor uvařenou zvlášť v ochucené vodě.

Zdobíme sójovou smetanou, osmahlou cibulkou a petrželkou.

Bramborový knedlík plněný špenátem a tofu

Špenátová náplň: 2 ks cibule, 2 pol. lžice oleje, 400 g špenátového protlaku mraženého, 1 kostka bílého tofu, 1 čaj. lžička solčanky, sůl (na dochucení), 4 stroužky česneku, 2 pol. lžice lahůdkového droždí, 4 pol. lžice sójové smetany

Na oleji podusíme nakrájenou cibuli, přidáme špenátový protlak a po rozmražení

dušíme asi 3 minuty. Přidáme nejmenno nastrouhané tofu, necháme probublát, ochutíme, zjemníme smetanou a necháme vychladnout.

Bramborové těsto: 500 g brambor, 1 šálek polohrubé mouky, 1/2 šálku celozrnné mouky, 2 pol. lžice lnu mletého, 1 čaj. lžička soli, mouka (na podsypání těsta), 1 kostka uzeného tofu, sójová omáčka shoyu (na ochucení)

Brambory ve slupce uvaříme doměkka, nejmenno nastrouháme, přidáme mouku, mletý len a sůl a vypracujeme stejnoměrné těsto.

Těsto rozdělíme na tři části, každou z nich na pomoučném válu rozválíme na obdélníkový plát o tloušťce asi 3 mm, po vrchu rozetřeme špenát (ne až do kraje) a podél bližšího okraje uložíme nakrájené hranoly ochuceného uzeného tofu. Těsto pak opatrně zarolujeme směrem od sebe. Překlad těsta necháme vespod „rolády“.

Těsto na krajích spojíme a připravené knedlíky pomalu vaříme v osolené vodě s přidavkem oleje asi 16–18 minut. Po vyndání a mírném zchladnutí krájíme na plátky, které přelijeme podušenou cibulkou a případně zbylým špenátem.

Sladké ovocné máslo

1/2 šálku slunečnice, 1/2 šálku kokosu, 2/3 šálku horké vody, 3–4 pol. lžice marmelády z lesního ovoce

Slunečnici a kokos vložíme do mixéru a umixujeme na prášek. Pak zalijeme horkou vodou, přidáme zavařeninu a umixujeme (min. 2 minuty) na jemný krém. Krém vlijeme do misky a necháme v lednici vychladnout (a zhoustnout). Mažeme na celozrnný chléb nebo na ovesné vafle.



Chlebová pizza chudého Itala

Jestli máte doma celozrnný chléb pečený v hranaté formě, můžete jej použít jako základ pro domácí pizzu.

3 větší cibule, 2 pol. lžice oleje, 1/3 šálku vody, 4–5 šálků čínské zelí

Na oleji a vodě poduste nakrájenou cibuli, po chvíli dušení přidejte nakrájené čínské zelí a duste asi 10 minut pod pokličkou.

1 konzerva rajčatového protlaku (asi 120 g), 2 čaj. lžičky würrzlu nebo solčanky, 2 čaj. lžičky česnekového prášku, 1 čaj. lžička provensálského koření, 1 pol. lžice mleté papriky, 1,5 šálku vody, 1 pol. lžice cukru, sůl na dochucení

Po vydušení směsi přidejte protlak, postupně ochutíte a po přidání papriky zalijete vodou a dále duste asi tři minuty, dochutíte.

Asi 2–3 hranoly celozrnného chleba, 1 kostka bílého tofu, sójová omáčka shoyu (na pokapání), sójová smetana (na přelítí), oregano (na posypání)

Klasický nízký plech do trouby slabě vymažte olejem. Chléb nakrájejte na 1 cm tlusté stejné krajíce a zaplňte jimi celou plochu předem vymazaného plechu, v případě nerovnosti krajíce zarovnejte.

Takto rozložený chléb rovnoměrně přelijte zeleninovou směsí (včetně krajů). Na vrch nastrouhejte na jemném struhadle tofu, v případě potřeby opatrně prsty rozložte po celé ploše, tofu pak rovnoměrně pokapejte sójovou omáčkou a přelijte sójovou smetanou (přímo z naříznutého růžku balení – tetrapak). Nakonec z výšky posypejte mezi prsty drceným oreganem.

Zapečte ve vyhřáté troubě asi 20 minut a po částečném zchladnutí (5 minut) nakrájejte na porce a podávejte se salátem z plodové zeleniny (rajčata, paprika, okurka a cibule). ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2015

4.–11. 10. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

OS Prameny zdraví, 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)

Chce vás mít...

Dokončení ze strany 19

musí vynaložit úsilí na to, aby k vám byl obrácený čelem, musíte vy vynaložit úsilí na to, abyste mu byla po boku. Když vás zavolá, abyste byla s ním, a vy to bez zbytečných slov prostě uděláte, uvidíte, jak mu to dodá energii.

Bud'te spolu, zůstávejte spolu

Stojí to všechno za to? Pamatuji se, jak jsem jako chlapec v Peorii ve státě Illinois často jezdil na kole po ulici sem a tam. Vzpomínám si na jedny manžele, které jsem často vídal, když jsem je míjel. On něco dělal pod autem na příjezdové cestě a ona u něho seděla na stoličce, kouřila cigaretu, upravovala si nehty nebo jenom žvýkala žvýkačku. Žádná jiná žena tam nebyla. On ležel pod autem a ona celou tu dobu, co pracoval, nic neřikala.

Z nějakého důvodu jsem si ty dva navždy zapamatoval. Když jsem o nich po letech přemýšlel, něco jsem si uvědomil. V naší čtvrti se mnoho manželů rozvedlo, ale tito ne. Ta žena nějakým

způsobem pochopila, že když u něho jen tak sedí a nic neříká, je to přínosné. Vytvářela mezi nimi pouto, i když si právě nepovídali.

Jako poradce jsem se věnoval mnoha manželským párům, kde partneři celé desítky let neprožívali opravdovou vzájemnou blízkost. Co v takovém případě může žena udělat? Pokusit se uvidět manželovu potřebu přátelství bok po boku. Pokud se před vámi uzavřel do mlčení, můžete ho otevřít tak, že při nějaké činnosti prostě budete s ním. Nemluvte; jenom buďte s ním. Dělejte to tak dvanáct týdnů a sledujte, co se bude dít. Mohu vám téměř zaručit, že si s vámi začne povídat. Bude se vám přitom dívat do tváře? Pravděpodobně ne. Bude napoprvé mluvit dlouho? Nejspíš ne. Bude to pro vás motivující? Asi ne. Bude to motivující pro něho? Ano!

Věřte mi. Váš muž má potřebu, kterou vy nemáte, a tato potřeba je uspokojována způsobem, který vám může připadat nepřírozený. Když ale budete prostě s ním, bok po boku, jeho láska k vám nevysvětlitelně poroste. Skutečně to příliš nedává smysl, ale jednoduchá pravda zní, že vás prostě potřebuje mít blízko. ●

BIO DOŽÍNKY

CountryLife

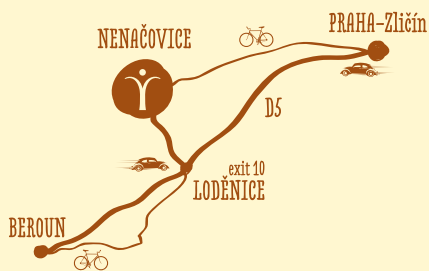
Nenačovice u Berouna

13. září 2015

neděle 10–17 hodin v areálu Country Life

Přijďte s námi příjemně strávit druhou zářijovou neděli!

GPS: 50°1'5.859"N, 14°8'11.868"E



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT:

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



Vstupné 30 Kč, děti ZDARMA.

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

 PRAMENY
ZDRAVÍ

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

