

prameny

květen-červen
ročník XXI. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

Sója stále
kontroverzní? 4

Vyberte
si zdraví 14

Cyklisté
a odpadky 23



Najděte si
svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- + NEMOCI ▶
- RECEPTY ▶
- STRAVA ▶
- VZTAHY ▶
- ZDRAVÍ ▶
- ŽIVOTOSPRAVA ▶
- DAŠÍ... ▶

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁŘŮ

NEJNOVĚJŠÍ 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 základny 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 potlačování emocí škodí zdraví, ...

Rubrika: Stres a psychika



Jídlem proti osamělosti

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

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

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

Rubrika: Závislosti



Exotický arašídový dresink

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

Rubrika: Závisky a dresinky



Editorial



Milí čtenáři,

tak jsem konečně prozřel. ☺ Objednal jsem si Program pro lepší zrak, s tím, že budu cvičit oční bulvy a vyzkouším, jestli uvedená metoda funguje i pro osoby poněkud pokročilého věku, mezi něž se již naneštěstí – a poněkud nepochopitelně (vy, kteří již také „jedete druhou padesátku“, mi budete rozumět) – musím počítat.

Abych si vytvořil prostor pro zlepšení zraku, navštívil jsem optika a posléze i svoji oční lékařku, nechal se prohlédnout, diagnostikovat a instruovat – a pořídil si ve finále dvojce brýle s novými skly. Jaké bylo mé překvapení!

Když jsem se při vyzvedávání brýlí podíval u optika (slabšími z brýlí, tedy těmi na čtení) poprvé do nastaveného zrcadla, skoro mne to položilo! Viděl jsem se tak ostře, jako snad ještě nikdy! Pořádně jsem předtím nevěděl, jak vlastně vypadám. Natožpak jak vypadají okolní lidé – dokonce ani jak vypadá moje manželka. ☺ A tak jsem, milí čtenáři, konečně prozřel.

Vidím teď věci a lidi v úplně jiném světle. Ani by mne nezapadlo, jak jsem vlastně krátkozraký! Ani jsem netušil, co všechno vlastně nevidím.

A tak je to, myslím, moji milí, s mnohými z nás i v duchovním životě. Ani nevíme, jak jsme krátkozrací, jak jsme slepí. Nevíme do té doby, kdy – díky zásahu zvenčí – prozřeme.

Já vůbec netušil, jak mám ta stará skla poškrábaná; že vše je přes ně vidět vlastně šedivě, jakoby za plentou. Podobně i naše duše jsou zanesené všelijakým balastem, mnohými škrábančí. Nevidíme... A náš duchovní zrak se stále zhoršuje... Až o nás nakonec může platit to, co kdysi napsal starozákonní prorok Izajáš, jehož citoval Ježíš Kristus: „Budete stále poslouchat, a nepochopíte, ustavičně budete hledět a neuvidíte.“

Neklesejte ale na mysli, je tady dobrá zpráva! Nic není ztraceno. Bdí nad námi nebeský optik. Stačí jej navštívit – a zařídít se podle jeho rad. Je autorem takového programu pro lepší zrak, o jakém se pozemským tvůrcům obdobných programů ani nesní.

Nevím ještě, jak to dopadne se mnou – jestli se zařídím podle rad příručky, kterou jsem zmínil v úvodu. (Maminka radí: Nos brýle, vypadáš v nich lépe. ☺) Jedno však vím jistě – určitě se chci orientovat každý den podle programu pro lepší zrak od mého nebeského optika.

A totéž přeji i vám. Zajděte za ním, dokud je čas. Dokud ještě aspoň něco vidíte. Budete koukat – jak budete koukat! ☺

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

rozhovor

4 Sója stále kontroverzní?

encyklopedie

8 Pohanka na cévy, pro svaly i mozek

mýty a omyly

9 Dobrá smrt

bylinky

10 Inspirace pro ochucování jídel

poradna lékaře

12 Chcete se vyhnout pálení žáhy?

newstart

13 Jak se spí a vstává po padesátce

cesty ke zdraví

14 Vyberte si zdraví

duševní zdraví

16 Vyhněte se syndromu propadu půdy

rodiče a děti

18 Aby mladí lidé dokázali odolat

poznej sám sebe

20 Za prachy si štěstí nekoupíš

vztahy a komunikace

21 Mezilidské vztahy

tajemství stvoření

22 Dvakrát ze života mravenců

životní prostředí

23 Cyklisté a odpadky

k zamyšlení

24 Hlásání evangelia

produkty a recepty

26 Zapomeňte na rýži, je tady quinoa!

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.magazinzdрави.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

Sója stále kontroverzní?

Co myslíte, proč se stále o sóji tolik diskutuje? A proč je v tom často tolik negativních emocí?

Rozhovor s předním světovým odborníkem na sóju Markem Messinou připravil Ken Hamilton, hostitel pořadu Staying Healthy. Redakčně kráceno.

Myslím, že částečně je důvodem to, že sója se intenzivně zkoumá. Ročně se ve světě publikuje asi dva tisíce odborných článků týkajících se sóje. Současně se do oběhu dostává množství nedostatečně podložených tvrzení týkajících se údajného negativního vlivu sóji na zdraví člověka. V širším kontextu je zřejmé, že za množstvím z nich stojí pouze jedna či dvě zájmové skupiny.

Soustředíte-li se na studie na lidech, není pochyb o tom, že dospějete k závěru, že sójové potraviny jsou pro člověka absolutně bezpečné – s výjimkou lidí alergických na sójovou bílkovinu.

Je pravda, že sója se dnes nachází i v potravinách, kde by ji člověk nečekal, např. v hamburgerech – a že je do nich přidávána bez vědomí spotřebitelů?

Je to tak. Sója se přidává do širokého spektra potravin a pokrmů, ne však kvůli nutričním vlastnostem, ale většinou jako jejich funkční složka, např. na udržení vlhkosti anebo kvůli antioxidantním vlastnostem. Můžete ji naléznout dokonce i v chlebu. Celková množství jsou ovšem malá. Průměrná spotřeba sójové bílkoviny se u nás (tj. v USA) pohybuje okolo 1 gramu denně.

Jsou lepší fermentované (např. tempeh, miso) anebo nefermentované (např. sójové mléko, tofu) sójové výrobky?

V současné době se v Japonsku konzumuje o trochu více nefermentovaných než fermentovaných sójových výrobků. V Číně se situace mění podle jednotlivých regionů, podle dostupných údajů se zdá, že je tomu naopak.

Osobně dávám přednost fermentovaným výrobkům. Obecně ovšem platí, že

stravitelnost bílkovin je v obou skupinách výrobků velmi vysoká (přes 90 %). Nevnímám žádnou významnou výhodu plynoucí z preferování jedné či druhé skupiny těchto výrobků.

Jak je to s prevencí rakoviny prsu konzumací sójových výrobků? Myslíte si, že sója je důležitá i pro ženy, které již onemocněly tímto onemocněním?

Mám-li shrnout všechna dostupná fakta, zdá se, že sója skutečně redukuje riziko rakoviny prsu, ale pouze v tom případě, že byla konzumována v dětství nebo během dospívání. Dosavadní výsledky potvrzují snížení rizika o 25–50 %, což je velmi významné. Doporučuje se přinejmenším jedna sklenice sójového mléka denně.

Poměrně nedávno jsem s dvěma onkology, působícími ve dvou kalifornských univerzitních nemocnicích, publikoval studii, ve které jsme zhodnotili dostupné údaje týkající se konzumace sóji u žen s rakovinou prsu. Veškeré závěry jednoznačně potvrzovaly její bezpečnost. Neexistuje žádný reálný důvod, proč by měl onkolog konzumaci sóji ženám zakazovat. Naopak existují náznaky, že konzumace sóji zlepšuje prognózu ženy s rakovinou prsu.

Pojďme teď k nemocem srdce a cév, na které ve světě umírá nejvíce lidí. Dříve se sója kvůli jejímu ochrannému účinku v zájmu jejich prevence doporučovala. Platí to i dnes?

Analýzy dostupných údajů ukázaly, že sójová bílkovina anebo sója jako taková snižují hladinu celkového cholesterolu o 4–5 %, což je dáno zejména snížením škodlivého LDL cholesterolu. To může časem přinést snížení rizika kardiovaskulárního onemocnění o 10 %. Nejlepších výsledků bylo dosaženo při podávání sójových výrobků jako součásti jídelníčku s nízkým obsahem nasycených tuků a dostatkem ovoce a zeleniny. Taková dieta snížila cholesterol o 20–30 %.

Nahlédneme-li do výsledků epidemiologických studií, zjistíme, že u Asiátů



Nahlédneme-li do výsledků epidemiologických studií, zjistíme, že u Asiátů konzumujících dvě porce sójových potravin denně, je riziko vzniku cévní příhody, infarktu anebo mrtvice o 50 % nižší v porovnání s Asiaty, kteří konzumují pouze zanedbatelná množství sóji.

konzumujících dvě porce sójových potravin denně, je riziko vzniku cévní příhody, infarktu anebo mrtvice o 50 % nižší v porovnání s Asiaty, kteří konzumují pouze zanedbatelná množství sóji.

Mnoho se již napsalo o účincích konzumace sóji na zdraví ženy. Je sója důležitá také pro zdraví muže?

Chtěl bych zdůraznit, že sója jednoznačně vykazuje ochranné účinky při karcinomu prostaty – to ukazují jak klinické, tak epidemiologické studie. Zdá se, že z tohoto úhlu pohledu je důležitý příjem sóji jak v dětství, tak v průběhu celého života.

Pokud budeme oba dva konzumovat sóju, jak na tom budeme s rizikem vzniku starécké demence?

Hledání souvislostí mezi konzumací sóji a demencí odstartovala tzv. Honolulu Heart Study publikovaná v roce 2000. Ani tato studie ani nejnovější epidemiologická studie nedokázaly nalézt žádnou korelaci mezi konzumací sóji a rizikem demence.

Momentálně běží devět klinických studií, ve kterých pacientky, většinou v postprodukčním věku, konzumují sójové potraviny anebo sójové estrogény ve formě potravinových doplňků. Předběžné výsledky jsou více než povzbudivé – ukazuje se v nich zlepšení celé škály kognitivních funkcí. I když se jedná pouze o předběžné výsledky, rozhodně mohu říct, že obava z konzumace sóji ve vztahu k riziku demence je absolutně neopodstatněná.

A jak je to s neplodností, a to u mužů?

Trochu prostoře bych reagoval poznámkou, že Číňanů je na světě více než miliarda, takže si nemyslím, že by sója způsobovala neplodnost. © Možná to vypadá jako legrace, ale přesně toto tvrzení se objevilo i v časopise Journal of Fertility and Sterility.

Konzumace sóji nemá vliv na hladinu testosteronu ani na hladinu estrogenu. Potvrdilo to devět nezávislých studií. Jsem přesvědčený, že představa o feminizujícím vlivu sóji je zcela neopodstatněná.

Kromě toho byla již v roce 2004 publikována zajímavá kazuistika pacienta, který nebyl kvůli nízkému počtu spermií schopný oplodnit svoji partnerku. Po tříměsíčním užívání sójových izoflavonů se jeho spermioqram výrazně zlepšil, až dosáhl standardních hodnot. Partnerka vzápětí otěhotněla a porodila zdravé dítě.

A co štítná žláza? Způsobuje sója strumu? Obsahuje sója nějakou složku, která působuje štítnou žlázu?



Konzumace sóji nemá vliv na hladinu testosteronu ani na hladinu estrogenu. Potvrdilo to devět nezávislých studií. Jsem přesvědčený, že představa o feminizujícím vlivu sóji je zcela neopodstatněná.

Rozhodně ne. Před časem proběhlo asi dvacet studií sledujících zdravotní stav pacientů a jejich nutriční příjem jódu, minerálů, který je nezbytný pro dobrou funkci štítné žlázy. V těch populacích, kde se běžně používá jodizovaná sůl, není problém s dostatečným příjmem jódu. Při podávání sóji pacientům ve výše zmíněných studiích nebyl pozorován žádný negativní účinek na štítnou žlázu.

Snižuje sója vstřebatelnost minerálů?

Sója jako všechny celozrnné plodiny obsahuje fytáty. Fytáty obecně brání vstřebávání některých minerálů. Zajímavé ale je, že když si porovnáme absorpci vápníku ze sójového mléka obohaceného vápníkem se vstřebáváním vápníku z kravského mléka, zjistíme, že hodnoty jsou úplně stejné.

Ze sójových výrobků se velmi dobře vstřebává i železo – či zinek, byť sója není jeho velmi dobrým zdrojem. Ve sledování žen ve

středním věku (těsně před menopauzou) se neprokázalo, že by přídavek dvou až tří porcí sójových výrobků denně k jejich standardní stravě měl nějaký negativní vliv na koncentrace železa a zinku v krvi.

Možná poslední obava veřejnosti se týká údajného negativního působení sóji na imunitní systém.

Doposud byly realizovány doslova stovky klinických studií se záměrem poukázat na nějaký negativní účinek sóji na imunitní systém. V těchto studiích se žádný negativní účinek neprokázal. Neexistují důkazy, které by tuto obavu podporovaly.

Ze sójových bobů se vědcům podařilo extrahovat fytoestrogény, tzv. izoflavony. Je bezpečné dlouhodobé užívání těchto potravinových doplňků?

Většina klinických studií z praktických důvodů zkoumala účinky sójové bílkoviny anebo sójových izolátů (nikoliv tedy tradičních sójových potravin jako takových), přičemž se výzkumníci soustřeďovali právě na účinky v nich obsažených izoflavonů. Pokud někdo denně konzumuje sóju a výrobky z ní, nemusí řešit otázku potravinových doplňků. Taková praxe je vždy lepší – ale není v řadě zemí pravidlem.

Na základě dostupných informací je například nezpochybnitelné, že žena, která se v průběhu menopauzy chce vyhnout návalům horka, může tak učinit prostřednictvím konzumace sóji. Stačí denně zkonzumovat dvě porce sójových potravin, aby se dostavil požadovaný účinek. Pokud ovšem toto zanedbá (anebo to není možné), pak se dá – ve druhé řadě – doporučit i užití doplňků s obsahem sójových izoflavonů. ●

Chuť na zmrzlinu přejde – nevěříte?

Pokud se domníváte, že je lepší se vzdát, než marně bojovat se svojí chutí – například na zmrzlinu, pak si přečtěte následující. Vědci zjistili, že chuť je jako vlna, roste do určité výšky a pak se postupně rozloží. Můžete tedy nad ní vyhrát, když se naučíte po ní surfovat.

Vydržíte-li patnáct minut, zjistíte, že se ztratila. Abyste se zbytečně netrápili, zkuste se během té doby nějak rozptýlit – třeba procházkou nebo telefonickým rozhovorem. Když vydržíte, zjistíte, že odoláváte čím dál snadněji. ☺



Vejce denně je moc?

Odpověď je jednoduchá. Konzumace jednoho vejce denně vám skutečně prospěje – ovšem pouze v tom případě, chcete-li zemřít předčasnou smrtí. Sledování 20 tisících lékařů po dobu dvaceti let ukázalo, že již ti z nich, kteří denně snědli v průměru jen jedno vejce, měli podstatně vyšší celkovou úmrtnost, tj. ze všech příčin.

Čím více vajec budete konzumovat, tím kratší bude váš život. Naopak pravidelná konzumace ovesné kaše na snídani vám život dokáže prodloužit – jak ukázaly výsledky jiné studie, tentokrát na 40 tisících ženách.



Spánek a imunita

Vědci v průběhu jednoho pokusu kapali do nosu účastníků studie virus způsobující běžné nachlazení. Možná si myslíte, že když někdo umístí virus přímo do vašeho těla, určitě onemocníte – není tomu tak.

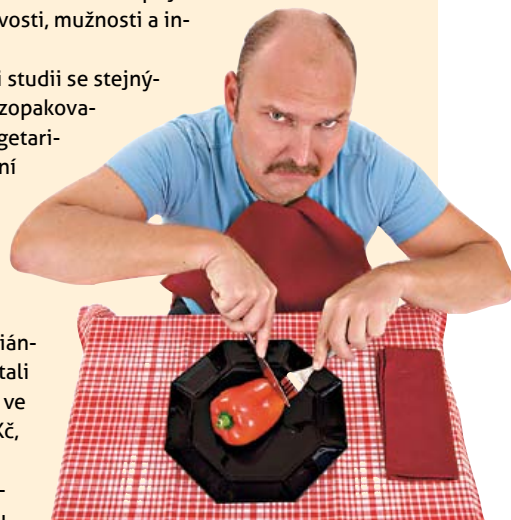
Pokud máte dostatečně odolný imunitní systém, může někdo kýchnut přímo do vaší tváře, a přesto ne onemocníte. Ve studii se ukázalo, že u těch účastníků, kteří dostatečně spali (tzn. cca osm hodin denně), se projevila tři- až pětkrát větší odolnost vůči nachlazení.

Vegetariáni ženám voní

Sedmnáct mužů, účastníků studie, jedlo po dobu čtrnácti dnů buď vegetariánskou, nebo masitou stravu. Současně všichni nosili ve dne v noci v podpaží tampóny. Po dvou týdnech nechali vědci přičichnout k těmto tampónům třicetce mladých žen, které měly vzorky ohodnotit z hlediska příjemnosti, přitažlivosti, mužnosti a intenzity.

Poté vědci studii se stejnými účastníky zopakovali. Dřívější vegetariáni ovšem nyní měli dva týdny masitý jídelníček – a naopak, konzumenti masa vegetariánský. Muži dostali za svoji účast ve studii 2 000 Kč, ubohé ženy pouze čokoládovou tyčinku. ☺ A jaké byly výsledky?

Ukázalo se, že tělesný pach účastníků studie v době, kdy byli na vegetariánské stravě, byl hodnocen ženami jako významně přitažlivější, příjemnější a méně intenzivní. Zdá se tedy, že vegetariáni ženám voní lépe. ☺





O díрку na pásku více

Vzhledem k nízké spotřebě rostlinných potravin se dnes už dokonce i u dětí běžně setkáváme se zácpou (roli hraje také nadměrná spotřeba mléčných výrobků). S každým přírůstkem 10 gramů masa k jídelníčku denně se o třetinu centimetru zvyšuje obvod v pase. Nejde ale jenom o snížení spotřeby masa, mléka a mléčných výrobků, vajec.

Ve studii zkoumali vědci stovky jednovaječných dvojčat. Úplně stejná genetická výbava – ti z nich, jejichž jídelníček se více točil okolo rostlinných potravin, však měli vyšší hladiny jednoho hormonu, který vylučují tukové buňky za účelem kontroly nadváhy.



Soustřed'te se na cíl

Jdete-li na procházku nebo se proběhnout, můžete si cestou vytvářet vizuální cíle. Podle výsledků jednoho výzkumu tento jednoduchý trik způsobí, že se vám bude zdát fyzické i duševní vypětí spojené s tělesnou aktivitou menší.

Vyberte si například nějakou budovu nebo ohradu. Když k ní dorazíte, vyberte si další cíl a soustřed'te se na jeho dosažení. Než se nadějete, budete zase nazpátek doma. 😊

Omalovánky nejsou jenom pro děti

Dobrá zpráva pro dospělé, kteří si rádi vybarvují dětské omalovánky. Výsledky několika studií svědčí o tom, že prostý akt vybarvování vyvolává pocity pohody a klidu. Kromě toho jsou stimulována mozková centra odpovědná za motorické schopnosti, logiku, kreativitu a smyslové vnímání.

Trend návratu k této dětské praktice se začíná šířit po světě. V zemích jako je Francie či Velká Británie jsou již k dostání velké omalovánky pro dospělé. Nechcete se také připojit?



Jablko a rakovina prsu

Doporučená dávka ovoce a zeleniny je devět porcí denně (jedna porce je 80–100 g). Myslíte si, že roli pro naše zdraví hraje zařazení jednoho jablka denně do jídelníčku?

Velký přehled studií na toto téma ukázal, že ti lidé, kteří jedí denně jedno jablko (nebo více) mají v porovnání s těmi, kteří jablka nejedí anebo je konzumují málo, nižší riziko rakoviny ústní dutiny, hrtanu, prsu, tlustého střeva, ledvin a vaječníku. Jablka vykazují protizánětlivý, protitumagenní a antioxidační účinek. Posilují i imunitu.

Jedno jabko denně, můžeš snít o věně. 😊



Pohanka na cévy, pro svaly i mozek

Pohanka už u nás zdomácněla. Obyvatelé střední Evropy ji poznali jako novou potravinu během nájездů Tatarů z východu ve 14. století.

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

V šestnáctém století už se pěstovala ve většině podhorských oblastí. Za své jméno asi vděčí právě těm dobyvatelům, kteří měli odlišné náboženství. Pro naše lidi to byli tedy „pohané“. Za minulého režimu se sháněla velmi špatně, ale teď už ji přinejmenším v obchodech se zdravou výživou dostaneme dokonce v různých variantách. Neloupaná má černou barvu, ta pro nás ale velký význam nemá, leda bychom ji chtěli pěstovat na nať, což taky můžeme – mladé listy pohanky se konzumují jako zelenina. Obsahují velké množství rutinu. A ten je, jak víte, dobrý pro cévy. Pomáhá snižovat krevní tlak.

Loupaná pohanka mívá krémové či hnědavé zabarvení, to podle způsobu loupání. Můžeme koupit celé loupané nažky, ale taky krupici či mouku.

Z pohanky se vyrábí už i sušené „mléko“, které ocení zejména ti, kdo běžné mléko pít nemohou. Můžeme jím i zahušťovat či ochucovat omáčky, ale taky třeba kávu.

Samotnou pohanku můžeme upravovat jako přílohu podobně jako rýži nebo z ní uděláme kaši. Krmili se jí už ruští bohatýři a to nebyli žádní chudinkové. Pohanka obsahuje vápník a tak byli řádně urostlí, jak se na pohádkové bohatýry sluší. Pohankové kaši se taky říkalo „vtipná kaše“. Že by to bylo tím fosforem, ten je dobrý na mozek...? Běžkové vitaminy, hořčík, zinek, selen, mangan taky udělají své... Pohanka obsahuje také hodně kyseliny pantotenové, což je vlastně vitamin B₅, který je prospěšný pleti i vlasovému porostu. Bohatýr totiž musí být nejen svalnatý, ale taky sličný, ne?

Někdo si rád dá pohankovou kaši. Vězte, že kaše se dá jíst naslano (s osmaženou cibulkou) nebo nasladko (přidáme mléko, třeba sójové, a navrch čokoládovou či karobovou posypku). Kaši dobře připravíme zejména

z pohankové krupice. Nu a mouka se nám hodí třeba na palačinky. Určitě jste už někdy byli v creperii, tedy v palačinkárně francouzského typu, takže víte, že palačinky nemusí být jen sladké.

Pokud namítáte, že vás nějaké obilí nezajímá, vezte, že pohanka ani není obilí. Je příbuzná se štovíkem, ale nebojte, pokud jste pohanku ještě neokusili, kyselá jako štovík rozhodně není. Ani jako rebarbora, což je taky vzdálená přízeň. Přestože má kyselé příbuzné, je silně zásaditá. Odvádí z těla kyseliny. (To už víte, že když je kyselin v těle moc, lépe se tam daří vetřelcům.) Není ale kyselina jako kyselina. Pohanka obsahuje

aminokyseliny, a ty zas tělo potřebuje. V pohance jsou vyvážené a je mezi nimi i důležitý lysin. Tělo je velmi složitá chemická laboratoř, a pokud se nechcete stát chemikem, stačí uvědomit si, že nejlíp funguje na zelenino-obilno-ovocný pohon.

Konstatovala jsem, že pohanka není klasické obilí – jenom ze samotné pohanky byste asi moc dobře neupekli, je dobré doplnit lepek z běžných obilovin. Bezlepkové vanilkové rohlíčky z másla, pohankové mouky a oříšků však drží docela dobře pohromadě.

Pokud vás to čtení o pohance vysílilo, dejte si prejt. Prejt je typická zabijačková pochoutka. O ní se vegetariánům nesní... Co by se jim snilo – vždyť oni možná mají prejt v chladničce, nebo si na něm zrovna pochutnávají... Anebo právě do ledničky sahají. A za pět minut budou večeřet či svačit. Tedy pouze v případě, že si v některé z prodejen zdravé výživy zakoupili řečneme – buřtík (nebo jak nazvat tohle praktické balení), v němž je

Pohanka obsahuje hodně kyseliny pantotenové, což je vlastně vitamin B₅, který je prospěšný pleti i vlasovému porostu.



Samotnou pohanku můžeme upravovat jako přílohu podobně jako rýži nebo z ní uděláme kaši. Krmili se jí už ruští bohatýři a to nebyli žádní chudinkové.

pochoutka ze samých rostlin, hlavně z pohanky, takže neškodí ani cévám ani srdci, neboť neobsahuje žádný cholesterol jako prejt opravdový. I když se vám to nezdá být možné, obsah toho válečku je po ohřátí „úplný prejt“. A což teprve když ho podáváme s bramborem a s kysaným zelím...

Pokud nemáme možnost koupit si „prejt“ hotový, snadná pomoc: na zpěněnou cibulku dáme vařenou pohanku, okořeníme majoránkou a česnekem a pepřem, případně lahůdkovým droždím tebi a máme prejt skoro taky!

Další dobrůtka „z vepřového“ – to je sulc čili huspenina. Ne-vegetariáni vaří vepřové koleno s cibulí a s kořenovou zeleninou. Neměl by chybět bobkový list a nové koření a taky pár kuliček pepře. Verze pro vegetariány: Místo kolena použijte pohankovou krupici. Zelenina a koření zůstane stejné. Až získáme pohankovou kaši, koření pokud možno odstraníme. Misky vypláchneme studenou vodou a na dno ozdobně naskládáme například pár proužků nakládané kapie, zelený hrášek (konzervovaný nebo podušený, pokud jsme použili mražený polotovar). Na to rozložíme pohankovo-zeleninovou kaši. Necháme v chladu ztuhnout. Před podáváním vyklopíme na talířek, pokapeme citronem, posypeme cibulkou, případně trochu popepříme čerstvě mletým pepřem.

Tak to byly „vepřové hody“ z pohanky. A ještě z jiného soudku: do uvařené, prochládlé pohanky vmícháme konzervovanou kukuřici, čerstvě rajče nakrájené na malé kousky, nakrájenou cibulku, čerstvou okurku, zelenou a červenou papriku. Spojíme sojanézou a ozdobíme.

Japonci si oblíbili pohankové nudle. Říkají jim soba. Francouzi připravují slané omelety, galletes, podávají je s máslem, vejci, šunkou nebo se špenátem.

Pan Zdeněk Šmajstrla, který má pohankový mlýn, kde pohanku šetrně zpracovává a který napsal pohankovou kuchařku, doporučuje kvůli zachování rutinu pohanku nevařit, tj. jen ji zalít vroucí vodou a dát do peřin. Dagmar Hazdrová (to je ta paní, co na nás mluví nejen z rozhlasu a televize, ale také „od stropu“ v pražských tramvajích a autobusech a také na lokálních tratích) pohanku také pouze zalije vroucí vodou a nechá ji v termosce „dojít“. Já osobně pohanku vařím a rutin „doháním“ tou natí, co mám v truhlíku za oknem.

Pohanku vidám i na ulici v Praze na Spořilově. Opravdu! Tady zřejmě platí pravidlo nomen-omen aneb jméno jako znamení. Jmenuje se tak sympatický zelinář a ovocnář Petr, v jehož stánku si vždycky dobře vyberu. ☺

Dobrá smrt

Na lékařské fakultě nám toho páni profesori o smrti moc nepověděli. Možná se styděli. Možná nevěděli. Souvislost mezi narozením, stárnutím, nemocemi a smrtí přitom bije do očí.

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

Paradoxem je, že lidé se chtějí dožít co nejvyššího věku a přitom se bojí stárnutí. To, po čem nejvíc toužíme, nás nejvíc děsí. Proto to raději vytěšňujeme. Pokud nás smrt přitahuje, pak jediné smrt dramatická. Potoky krve a hromady mrtvol v hollywoodských filmech. Jakmile se na obrazovce objeví záběry na umírající onkologické pacienty, saháme po vypínači. Ještě před nějakými šedesáti osmdesáti lety přitom byla smrt běžnou záležitostí. Lidé umírali doma. Kolem lože umírajícího pobíhaly děti. Smrt se střídala se životem. Dnes se umírá v nemocnici. Za zástěnou. Za lékařské asistence. Smrt je považována za trestuhodné selhání lékařské vědy. „Jak je možné, že jste našeho dědu nezachránili? Kde jste udělali chybu?“ ptají se zklamaně pozůstalí. „Dělali jsme, co jsme mohli – věřte nám,“ odpovídají zklamaně lékaři.

Když jsem nastoupil na své první místo, byl jsem při noční službě svědkem heroického boje lékařů, zachraňujících osmdesátiletého starce s těžkým infarktem, rozedmou plic a demencí. Zajištění žíly, infúze, tracheostomie, defibrilace. Do všeobecného nasažení si mladí lékaři povolali na konzilium starší paní primárku. Byla už v důchodovém věku, původem z Ukrajiny, jmenovala se Nina a mluvila se silným akcentem. Přišla rozespálá, rozčuchaná. Zběžně se podívala na pacienta, přelétla výsledky vyšetření a klidným hlasem pověděla „nechat umřít“ a šla si lehnout. Byla ostrůvkem lidskosti a moudrosti v moři přetechnizované a odosobněné medicíny.

Dobrý lékař by měl poznat, kdy jeho pomoc ještě smysl má a kdy už by jen prodlužoval utrpení. S pomocí techniky a léků by se měl přičinit o to, aby byl pacientův odchod klidný, bezbolestný a důstojný. Říká se tomu dobrá smrt.

„Křivka našeho života dostupuje vrcholu kolem pětatřicátého roku věku. Pak začíná klesat. Karl Gustav Jung říká, že kdo se do té doby nepřipravoval na život, nikdy nebyl mladý, a kdo se poté nezačal pozvolna připravovat na smrt, nikdy nebyl dospělý,“ píše Standa Komárek v knížce Spasení těla.

Je paradoxní, jak obrovskou pozornost věnujeme balení zavazadel na týdenní cestu k Jaderskému moři, ve srovnání s tím, jak se vůbec nepřipravujeme na cestu, z níž není návratu. ●

Inspirace pro ochucování jídel

Dnes můžeme koupit nepřeberné množství různých druhů ochucovadel. V regálech s kořením najdete všechno od léčivých bylinek až po zdravotně nevhodné druhy koření smíšených směsí.

Z nové knihy Romana Uhrina 77 inspirací pro zdravý život. Vydává nakladatelství Vyšehrad a OS Prameny zdraví.

Mnozí lidé si zvykli na to, že chuť jídla bývá mnohem intenzivnější, než by ji bylo možné dosáhnout za pomoci použitých surovin. Zvýrazňovače chuti a dráždivá koření přinášejí své ovoce – otuplost chuťových receptorů při konzumaci skutečně zdravých potravin v přirozené podobě, negativní vliv na trávicí orgány a v neposlední řadě vliv na jemné mozkové buňky a CNS.

Naštěstí však obchody ještě pořád nabízejí také širokou škálu bylinek, které trávení pomáhají a mají léčivé účinky. Při jejich rozumném užívání nám naše trávicí orgány poděkují a jazyk si zachová schopnost rozlišovat jemné chutě přirozených plodů našich polí a zahrad.

Čerstvé bylinky a natě mají dostatek omlazujících enzymů a ochranného chlorofylu. Mnohé z nich jsou také zdrojem minerálních látek a vitaminů. Vaříme-li bylinky společně s jídlem, lépe se uvolní některé minerály, ztrácí se však významná část jejich chuti a síly. Přidáním např. saturejky během varu luštění se snižuje riziko nadýmání. Jinou variantou je přidávat bylinky až ke konci vaření pro zachování jejich vůně a chuti. Také je možné přidat je až těsně před podáváním, což kromě silné aromatické chuti plní také estetickou funkci.



Pokud nemáte s používáním bylinek zkušenosti, používejte je zpočátku jednotlivě a tak nejlépe zjistíte, která bylinka vám pro vaše trávení nebo chuť vyhovuje. Časem se naučíte tyto chutě rozumně kombinovat. Je to podobné jako u potravin, také ne všechny se snesou v jednom jídlu.

Jak je do sebe dostat? Obyčejně lístek petržele končí nedotčený na okraji talíře. © Při svých cestách do země východní Evropy (části Ukrajiny, Moldávie, Kavkaz) jsem se nestačil dívat. Ke každému jídlu dají na stůl docela velkou kyticí různých čerstvých zelených bylin a natí (petrželka, koriandr, kopr, bazalka, česnek, cibulka apod.) a strážníci je přikusují k jídlu, jako

by to byla pochoutka. Také jejich saláty jsou mnohem více obohaceny natěmi než ty naše.

Musím říct, že dnes mi jejich tzv. „zeleň“ sice nechutná více než předtím, ale naučil jsem se tyto natě a bylinky vědomě přikusovat s vědomím, že jsou skutečně hodně zdravě prospěšné. Z toho mám pak dobrý pocit, který přinejmenším nahradí chuťový deficit. © Samozřejmě dávám přednost bylinám z vlastní zahrádky, luk nebo alespoň z balkónové produkce.

Výběr nejběžnějších bylinek a přírodních ochucovadel:

Bazalka ladí s česnekem, rajčaty a s olivovým olejem, ale také k ochucení zelí, hodí

se k dochucení zeleninových salátů, polévek, těstovin, rýže.

Bobkový list je vhodný k jídlům z luštěnin, k některým přílohovým obilovinám, k zahušťovaným jídlům nakyselo.

Cibule jak ve své tradiční podobě, tak i v podobě zelených natí, se hodí všude. České jídlo bez cibule nebývá. Kromě silného aromatu podporujícího chuť má cibule dezinfekční účinky, chrání trávicí orgány a přispívá k vylučování hlenů.

Česnek se užívá jako součást klasických i alternativních slovanských a okolních kuchyní, často jako hlavní chuťová složka. Česnekem se ochucují polévky (česnečka, bramborová, hrachová, fazolová), luštěniny (hrachová kaše, čočka), zeleninová a bramborová jídla apod. Zejména v syrovém stavu



má česnek významné léčebné účinky. Když vidíte, že česneku z jara rostou mladé zelené lístky, můžeme je směle přikusovat ke každému jídlu.

Dobromysl (neboli oregano) se hodně používá v kombinaci s rajčaty, paprikami, cuketami, lilkem do polévek, dušené zeleniny, zeleninových salátů. Hojně se používá při přípravě italských pokrmů, např. na pizzu, špagetovou směs, také ve francouzské kuchyni, kromě jiného jako součást provensálského koření (dobromysl, rozmarýn, tymián, saturejka, majoránka).

Estragon využijeme nejlépe k dochucení bílých polévek, omáček, bylinkových másel,

nejrůznějších pomazánek, salátů, nádivek apod. Zvýrazní chuť jemné zeleniny, jako je brokolice, květák, cukety, fazolky a chřest. Je vhodný na ochucení zálivek – dresinků.

Kopr se používá v neslané dietě vzhledem k bohatému obsahu minerálních solí. Hojně se používá v kuchyních východní Evropy do zeleninových salátů a k přikusování k jídlu, ale také do boršče. V maďarské a slovenské kuchyni se používá více do polévek a zeleninových pokrmů na kyselo nebo sladkokyselo. V Čechách je známá sladkokyselá koprová omáčka.

Koriandr je součástí kořenících směsí „kari“. Čerstvé lístky jsou ideální v rajčatových omáčkách, avokádových zálivkách, nebo krémových studených omáčkách. Chutný je v pokrmech a pomazánkách z luš-

těnin, v různých polévkách a v zeleninových jídlech.

Kurkuma je současně dobrým barvivem „bledých“ jídel. Je vhodná v kombinaci s tofu, do různých polévek, bramborových a zeleninových jídel, zálivek. Je také zajímavým doplňkem k zbarvení těsta. Používá se také jako léčebný prostředek s významným protizánětlivým a protibolestivým účinkem.

Libeček můžeme při dietách použít místo soli. Je to aromatická bylinka, proto dávkujeme s opatrností. Svým příjemným aromatem velice připomíná polévkové koření a proto je vhodný na dochucení nejrůznějších polévek.

Využití najde také při dochucení brambor a rýže, stejně jako přísada do dušených zeleninových jídel.

Lichořeřišnice je významnou léčebnou rostlinou. V kuchyni se používají její krásné sytě žluté a oranžové květy jako jedlá ozdoba různých jídel, nebo je můžete prostě jen tak přikusovat k jídlu. Pozor na mušky uvnitř květu.

Majoránka je naší tradiční bylinkou, kterou hojně používáme do tradičních pokrmů. Hodí se do polévek (hrachová, bramborová, kapustová), do některých jídel z luštěnin a k jídlům z brambor. Do jídel ji přidáváme až ke konci, jinak může zhořknout. Dobře se doplňuje s chutí česneku.

Mateřídouška či tymián dobře ochutí pokrmy z luštěnin, rýže nebo zeleniny. Přidávají se také do salátů, omáček, pizzy a marinád. Dobře se kombinují s česnekem, olivami a rajčaty a jsou vhodné i do těstovinových pokrmů. Dávkujeme opatrně, ať jídlo nadměrně neprovoníme.

Mátu můžeme použít do zelených omáček, bylinkových másel, do jemných zeleninových pokrmů. Čerstvými lístky můžeme ochutit také sladké pokrmy, zpestří různé pudinky, dorty, sladké omáčky.

Meduňku ve formě čerstvých lístků používáme k dochucení salátů, omáček, pomazánek a bylinkových másel. Je vhodná do sladkých pokrmů a dezertů, ovocných salátů, pudinků.

Petržel je bylinkou, kterou zná snad každý. Učitel technologie nám na škole říkával, že nasekaná petrželka patří mimo nudli s mákem

na každé jídlo. ☺

Saturejka je příjemně voňavá, má pikantní, slabě peprou chuť, nedráždí však žaludek. Je vhodná do luštěninových pokrmů (proti nadýmání), dobře se snáší také s některými druhy zeleniny.

Zázvor patří do stejné skupiny jako kurkuma, na rozdíl od slabě nahořklé chuti kurkumy je zázvor více pikantní. Používá se jako koření do restované zeleniny, polévek, do tofu, po špetkách do ovocných salátů a do pečiva. Z důvodu dráždivých účinků na trávicí orgány jej neužívejme v jídlech často, jeho léčebné vlastnosti využijeme spíš v krátkodobých kúrách. ●

Chcete se vyhnout pálení žáhy?

Již před třiceti léty lékaři věděli, že pálení žáhy, kyselost a říhání způsobuje tučná strava.

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

Jeden lékař uvedl, že se mu během tří let podařilo vyléčit z těchto problémů 425 z jeho 532 pacientů, a to podáváním stravy zcela bez přídavku tuků. V nedávné době potvrdili vědci z Health Science Center při University of Virginia, že pálení žáhy způsobuje tuk. Další výzkum ukázal, že po konzumaci tučného jídla se v následujících třech hodinách postupně zhoršují problémy s refluxem kyselin zpět do jícnu.

Stejná skupina vědců pak vyvolala reflux i dalším způsobem. Nafouknutím balonků, vpravených účastníkům studie do žaludku, dokázali uvolnit dolní svěrač jícnu. Když dali dva výše zmíněné poznatky dohromady, výzkumníci došli k závěru, že přejídání se tučnými jídly roztahuje žaludek, což je hlavní příčinou pálení žáhy.

Káva, a to dokonce i bezkofeinová (byť v menší míře), způsobuje poruchy trávení

narušováním funkce dolního svěrače jícnu. Káva provokuje žaludek k produkci velkého množství kyselin. Pokud chtějí příznivci kávy dojit úlevy, musejí přejít k takovým nápojům, jako je obilná káva či bylinkový čaj. Přestože u milovníků kávy se vyskytují podstatně častěji trávicí problémy, nepro-

kázalo se zvýšení rizika žaludečních vředů či vředů na dvanácterníku v důsledku tohoto nešťastného návyku.

Kouření cigaret a užívání alkoholu rovněž narušují funkci dolního svěrače jícnu a přispívají tak ke špatnému trávení. Většinu škodlivých účinků užívání alkoholu má v tomto ohledu na svědomí podráždění žaludeční výstelky a tvorba kyselin. Zajímavé

je, že víno a pivo způsobují žaludku mnohem větší potíže než konzumace destilátů, jako je třeba vodka nebo whisky.

U pacientů trpících poruchami trávení a častým pálením žáhy se prokázalo, že v pozadí někdy stojí i konzumace syrové cibule. Pokud máte tento problém, ale cibule se nechcete vzdát (její jezení s sebou nese řadu pozitivních účinků), pomoc je jednoduchá – užívejte cibuli po tepelné úpravě. Tepelnou úpravou se zničí látky, které narušují trávení. Totéž platí pro zelené papriky, okurky a ředkvičky, které jsou také častou příčinou poruch trávení – pokud jsou konzumované v syrovém stavu.

Čokoládová hmota (a to dokonce i s nízkým obsahem tuku) vyvolává okamžité a přetrvávající uvolnění dolního svěrače jícnu, které může vést k symptomatickému pálení žáhy. Přibližně čtyřicet procent zkoumaných lidí vykazovalo po konzumaci čokolády příznaky pálení žáhy. Tmavá čokoláda, se svým vyšším obsahem tuku (okolo 50 %), může způsobovat větší uvolnění svěrače jícnu a následné silnější pálení žáhy než běžná čokoláda.

Mnozí lidé trpí překyselením žaludku a pálením žáhy v důsledku pití šťáv z citrusů, jako jsou grapefruity nebo pomeranče. Citrusové plody způsobují – podobně jako rajčata nebo pálivá jídla – větší neplechu přímým podrážděním tkání jícnu či žaludku, než snížením tlaku v dolním svěrači jícnu. Je překvapivé, že příčinou pálení žáhy v důsledku konzumace šťáv z citrusových plodů není kyselina – ukázalo se totiž, že neutralizovaná pomerančová šťáva je rovněž vyvolávavala.

Je třeba dodat, že konzumace kusového ovoce vyvolává poruchy trávení jen velmi zřídka. Předpokládá se, že v této souvislosti negativní účinek pití ovocných šťáv či džusů nějak souvisí s rozrušením, resp. odstraněním vlákniny a dalších ochranných látek při procesu výroby džusů a šťáv. ●

Výzkum ukázal, že po konzumaci tučného jídla se v následujících třech hodinách zhoršují problémy s refluxem kyselin zpět do jícnu.

Jak se spí a vstává po padesátce

Víte, jak se pozná muž, který je starý? Prý je to celkem jednoduché.

Z knihy *Vlastíka Fürsta Pastorův blog*. Vydal Advent-Orion.

Mladík celou noc ponocuje a ráno to na něm nikdo nepozná. Muž středního věku celou noc ponocuje a ráno to na něm poznáte. Starý pán celou noc spí a ráno vypadá, jako by ponocoval. ☺

To, že nám přibývají roky, můžeme poznat podle kvality našeho spánku i podle toho, jak se nám ráno vstává. Zajímavé je, že v oblasti našeho spaní věk nepřináší všem stejné problémy a ani nepřináší nějaké dramatické změny. Dokonce by se dalo říci, že ohledně spánku platí: „Jak si v mládí usteleš, tak si na stáří lehneš!“

Jedna skupina lidí (mezi které patřím i já) s léty dokáže spát stále méně. Ať jdu spát v jakoukoli večerní nebo noční hodinu, probouzím se v pět ráno. Ale je fakt, že občas mě po obědě přepadne dřímota a já se musím na pár minut natáhnout. Proto se snažím večer dostat do postele, jak nejdřív to jde.

Do druhé skupiny patří moje žena. Ať jde spát v kteroukoli večerní nebo noční hodinu, ráno se jí nikdy vstávat nechce. Kdyby mohla, dokázala by spát i patnáct hodin v kuse. Zvláště ráno o víkend, když se vedle ní po páté hodině převaluji a nemohu už znovu usnout, jí závidím.

Ať patříme mezi skřivany, nebo sovy, měli bychom si svého spánku vážit. Ono totiž to, že usneme, není až tak samozřejmé. Náš uspěchaný způsob života, neustálé stresy a špatný životní styl se totiž podepisují na naši schopnosti načerpat během spánku novou energii.

Proti porevoluční generaci máme výhodu v tom, že jsme ještě vyrůstali v době, kdy podle mého bývalého šéfa začínal v televizi o půlnoci program pro ženy, kterému on s oblibou říkal „zrnění“. Internet tehdy ještě neexistoval, a tak se dalo ponocovat jen s partou dobrých přátel u karet. A pokud jste byli sami, tak u dobré knihy nebo rozhlasové hry.

Proti porevoluční generaci máme výhodu, že jsme ještě vyrůstali v době, kdy se dalo ponocovat jen s partou dobrých přátel u karet. A pokud jste byli sami, tak u dobré knihy nebo rozhlasové hry.

Jsmo generace, která nejvíc ponocovala díky třísměnnému provozu. Kamarádka pracovala v nemocnici. Protože byla nejmladší a svobodná, nebránila se, když jí vrchní sestra pravidelně psala noční směny. Pokračovala v tom, i když se vdala a měla děti. Dokonce se ještě radovala, že toho doma díky nočním směnám stihla tolik zvládnout. Dnes

je v důchodu. Před půlnocí neusne ani s těmi nejsilnějšími prášky na spaní a s její poruchou spánku si nevědí rady ani lékaři.

To, jak budeme spát zítra, můžeme ovlivnit už dnes. Jedna stará dobrá rada říká, že ložnice má sloužit jen pro dvě činnosti – k milování a ke spaní. Nemá v ní být televize, počítač ani pracovna nebo knihovna. Protože i na spánek by se člověk měl připravit.

Když přijde večer, měli bychom se věnovat příjemným oblastem našeho života. Není to čas pro řešení manželských nebo rodičovských konfliktů a ani bychom neměli dohánět pracovní záležitosti.

Malá procházka před spaním, příjemná voňavá koupel, pak mazlení s partnerem a vzájemné vyznání lásky podbarvené pěknou melodií... To vše nás může naladit na příjemné sny.

Věřící by neměli zapomínat na večerní rozebrání dne se svým Bohem. Přitom s ním mohou lehce načrtnout plán příštího dne a nakonec svěřit do jeho péče nejen sebe, ale i svou rodinu a přátele. Izraelský král David napsal v jedné své písni: „Pokojně uléhám, pokojně spím, neboť ty sám, Hospodine, v bezpečí mi dávaš bydlet“ (Bible, Žalm 4,9).

Přemýšlím o tom, do které kategorie mužů patřím. Mladý už nejsem. Ale starý ještě také ne, protože zatím díky kvalitnímu spánku ráno vstávám odpočatý a s novou chutí do života.

Přeji vám, ať se vám bez ohledu na váš věk dobře spí i dobře vstává. ●

Vyberte si zdraví

Jíte u televize? Před pár lety byly publikované zajímavé výsledky výzkumu dr. Hirsche z Centra pro výzkum léčby poruch čichu a chuti v Chicagu.

Z knihy Igora Bukovského a Pavola Liptáka Hned to bude. Vydalo Nakladatelství Slovart.

Dobrovolníci mohli jíst libovolné množství bramborových lupínků. (Že byste také chtěli být součástí takového výzkumu? ☺) Jedli je při sledování zábavných televizních relací a jedli je, i když televize byla vypnutá. Výsledek? Při sledování zábavných programů snědli o více než 40 % lupínků více, než když byla televize vypnutá! Dr. Hirsch vysvětluje tento fenomén tím, že když člověk nevěnuje pozornost chuti a vůni jídla, musí sníst mnohem více, aby se cítil nasycený.

Takže až si příště zapnete Zoufalé manželky, neměla byste mít na talíři před sebou chipsy, čokoládu, bramborový salát, horalku, kreky, tresčí játra, chléb se sádlem, zmrzlinu ani slané oříšky – protože se velmi snadno můžete stát jednou z nich. ☺

A pokud už se rozhodnete podobné věci jíst, najděte si raději nějaký nudný program. Umím si například představit, že při sledování záznamu z parlamentních interpelací vás asi přejde chuť na jakékoli jídlo.

Potraviny nám všelicos vyprávějí

Zvuk, který vydávají potraviny při kousání, je pro nás možná stejně důležitý jako chuť, vůně a vzhled. Vědci na University of Leeds ve Velké Británii speciální nahrávkou potvrdili, že v první vteřině našeho kousání vzniká ultrazvuk, který je analyzovaný nejen v našich uších, ale i ústech.

„Potraviny k nám hovoří a my jim velmi dobře rozumíme,“ říká profesor Povey. A také podle jejich „řeči“ si vybíráme, které nám znejí chutně. Výrobci potravin věnují velkou pozornost vývoji správně křupavých potravin a vy byste si měli dát záležet na tom samém a například zeleninu vařit jen tak „al dente“ a ne na kaši. ☺

Chcete stárnout rychleji? Pečte, grilujte a smažte!

Při vysokých teplotách v suchém prostředí z cukrů, bílkovin a tuků vznikají molekuly,

kteří se v anglické literatuře označují jako AGE (advanced glycation endproducts – koncové produkty pokročilé glykace). To je celkem vtipná slovní hříčka, protože „age“ znamená také stárnutí, které tyto látky urychlují. Pro české použití je zatím nazvěme glykotoxiny, protože jsou to molekuly toxické pro každou vaši buňku a tělo se je snaží vylučovat hlavně ledvinami.

Pokud kouříte nebo pravidelně a často konzumujete potraviny, které jsou pečené, grilované, fritované a smažené, ledviny nestíhají a glykotoxiny vás začnou zevnitř zanášet. Pokud se například hromadí v kloubech, podporují vznik artritidy, v ledvinách přispívají k selhávání filtračních funkcí, v oku způsobují šedý zákal, v cévách zvyšují krevní tlak a riziko aterosklerózy se všemi důsledky pro srdce (infarkt), mozek (mrtvice) či penis (erektilní disfunkce) a v mozku podporují vznik Alzheimerovy nemoci. Způsobují stárnutí pokožky (stařecké skvrny) a zhoršené hojení ran. Jsou zodpovědné za vznik cukrovky a chronický zánět, který se považuje za rizikový faktor nejen aterosklerózy, astmatu, artritidy či osteoporózy, ale i rakoviny.

Shrnuto: Pokud chcete stárnout a degenerovat co nejrychleji, jezte co nejčastěji pečené, grilované, fritované a smažené brambory, maso, vnitřnosti, uzeniny, listové těsto, karamel, pražené arašidy a podobné věci. Dušení či vaření ve vodě, v páře nebo v mikrovlnce nedokáže produkovat tolik glykotoxinů – takže to není nic pro vás. ☺



Top 5 „pomocníků rychlého stárnutí“ podle výzkumů na Mount Sinai Medical School v New Yorku je následujících: grilované pářky a špekáčky, pečené kuře, pečená ryba, Chicken McNuggets z McDonalds a grilovaná kuřečí prsa.

Vitamin C a tuk zvyšují riziko rakoviny

Přirozený vitamin C chrání před rakovinou. Jak však ukázal skotský výzkum, publikovaný v září 2007, pokud je vitamin C v žaludku součástí tráveniny s obsahem tuku 10 % a více, 8–140× zvyšuje tvorbu karcinogenních nitrozoaminů! Naopak v nízkotučném prostředí vitamin C snižuje nebo úplně blokuje tvorbu těchto nebezpečných látek.

Závěr: omezit příjem vitaminu C není úplně možné. Omezit příjem tuků je nevyhnutelné.

Rodinná večeře chrání před obezitou

Výsledky sledování 8000 dětí předškolního věku na University of Missouri ve městě Columbia potvrzují, že děti, které častěji jedí s rodinou, jsou štíhlejší.

Pokud se rodina pravidelně schází u stolu a oba rodiče jsou vzorem i v otázce zdravého stravování, děti už v předškolním věku získávají lepší návyky na celý život. A navíc: děti, které tráví více času u jídelního stolu, tráví méně času před televizí nebo u počítače.

Grilujte zdravěji

Při grilování masa vznikají velmi nebezpečné karcinogeny, a k těm nejsilnějším patří heterocyklické aminy (HCA), které se tvoří ve svalovém tkanivu zvířat (mase) z aminokyselin a kreatinu vlivem vysokých teplot.

HCA (existuje nejméně sedmáct různých druhů) jsou zákeřné tím, že po každé konzumaci grilovaného, pečeného a smaženého masa nebo vnitřností se miliony jejich molekul a-b-s-o-l-u-t-n-ě nehlučně potulují celým vašim tělem a do genetického kódu vašich buněk „kladou miny“, které dříve nebo později vyvolají mutace DNA – možné zárodky budoucí rakoviny prsu, tlustého střeva či prostaty.

Pokud patříte k lidem, kteří nemohou přežít bez grilování a dýmu, z Centra pro výzkum rakoviny na University of California v Davisu vám v červnu 2007 poslali pár tipů, jak snížit obsah rakovinotvorných heterocyklických aminů.

Naučte se grilovat zeleninu (papriku, rajčata, lilek, kukuřici, patisony, brambory, chřest, fenykl, cibuli apod.), houby, ovoce (ananas, broskve, jablka, banány, pomeranče

apod.) – obsahují méně než setinu HCA oproti grilovanému masu!

Maso (už nakrájené) před grilováním marinujte alespoň 45 minut v marinádě, kterou si připravíte z jablečného octa, olivového oleje, hnědého cukru, prolisovaného česneku, oregana, hořčice, citronové šťávy



Při grilování masa vznikají velmi nebezpečné karcinogeny. K těm nejsilnějším patří heterocyklické aminy (HCA), které se tvoří ve svalovém tkanivu zvířat (mase) z aminokyselin a kreatinu vlivem vysokých teplot.

a soli. Obsah karcinogenů můžete takto snížit o více než 90 %.

Maso před grilováním alespoň částečně tepelně upravte v mikrovlnné troubě a šťávu, která z masa v mikrovlnce vyteče, vylijte. Pokud si dáte záležet, obsah heterocyklických aminů v grilovaném mase snížíte takto až o 95 %!

Hamburgery a steaky otáčejte na grilu co nejčastěji – snížíte tím teplotu, které jsou svalové buňky vystaveny, a tím snížíte i obsah karcinogenů.

Čím je grilované a pečené maso tmavší, tím více obsahuje karcinogenů. „Dobře propečené“ steaky už jedí jen „dobře připečení“ lidé. © Pokud například zvýšíte teplotu při pečení masa z 200 °C na 250 °C, obsah karcinogenů se zvýší až trojnásobně!

Pokud jíte grilované a pečené maso, měli byste každý den konzumovat alespoň půl hrnku kapustové zeleniny (brokolice, květák – ale ne smažené –, kedlubny, zelí, růžičkovou kapustu), protože z ní získáte látky, které dokážou aktivovat vaše vlastní enzymy zodpovědné za detoxikaci heterocyklických aminů.

Silikon i v kuchyni – bezpečný a praktický

Když se koncem devadesátých let (už minulého století objevily barevné, měkké silikonové kuchyňské naběračky, formy na pečení a jiné kuchyňské náčiní, určené na pečení nebo grilování, byli jsme

překvapení: vždyť jsme se přece učili, že guma se nesmí vystavovat vysokým teplotám, ba může být jedovatá, pokud se dostane do jídla. Jenže!

Jenže silikon není guma, i když se ve vašich rukách tak chová. Silikon je absolutně inertní syntetický materiál vyrobený z křemičitého písku (žádný křemík se ze silikonu nedostane do vašich plic, nebojte se), který odolává vysokým teplotám (až do výše 340 °C), neproniká do potravy, je hygienický, dá se umýt v myčce a dobře se udržuje, nepoškrábe teflon a má oproti klasickému kovovému náčiní mnoho dalších výhod, na které rychle přijdete i sami.

Až si budete vybírat silikonové kuchyňské náčiní a pomůcky, měli byste vědět, že: cena definuje kvalitu – laciným výrobkům chybí kvalita; čím má výrobek (například forma na pečení) silnější stěnu, tím je odolnější vůči vysoké teplotě; pokud se při ohnutí materiálu na hraně ohybu objeví bílá barva nebo se barva nějak jinak změní, svědčí to o nízké kvalitě výrobku; kvalitní silikonové kuchyňské pomůcky, náčiní a formy na pečení nesmí mít gumový zápach. ●

Zelený jíl

Česká značka Saloos s přicházejícím jarem uvádí na trh horkou novinku, tak zvaný přírodní čistič – zelený jíl.

Rozšiřuje tak své řady aromaterapeutické biokosmetiky o další produkt, který díky svým vlastnostem osloví každého milovníka přírodní kosmetiky. Tento konzistencí jemný prášek je možné využít k pleťovým a tělovým maskám, zábalům i koupelím.

Zelený jíl je už od pradávna používán jako ideální detoxikační prostředek pro tělo. Je přirozeným bohatým zdrojem vápníku, hořčíku, křemíku, draslíku, sodíku, železa, titanu, manganu a dalších minerálních látek a stopových prvků.

Už staletí se používá i v kosmetice. Velmi dobře absorbuje toxické látky z pokožky, zbavuje ji nečistot a nežádoucích mastnoty. Dokonale pokožku čistí, vyživuje, obnovuje její pevnou strukturu a zklidňuje podráždění.

„Ze všech druhů jílu, jako je například bílý, červený či žlutý, se zelený jíl považuje za nejkvalitnější. Je znám především díky svým skvělým očištným vlastnostem,“ vysvětluje Jiří Harašta, majitel značky Saloos.

Zelený jíl ve formě jemného prášku je vhodný nejen do čistících a regeneračních pleťových a tělových masek, ale i jemných peelingů, obkladů či koupelí. Vlastnosti zeleného jílu se velmi dobře projevují také při teplých i studených zábalech, obkladech problematických míst, při revmatických potížích či detoxikaci pokožky.

Jak tedy masky, zábaly či obklady připravit? „Prášek zeleného jílu stačí dle návodu pouze rozmíchat s vodou do požadované hustoty. Směs můžete doplnit o pár kapek éterického oleje vhodného pro váš typ pleti. Pro suchou pleť doporučujeme v případě pleťových masek obohatit prášek o rostlinné oleje lisované za studena, jako je například oblíbený bio arganový olej. Je důležité upozornit, že zelený jíl nesmí přijít do kontaktu s kovem. Vybírejte pouze misky, lžice či špachtle z nekovového materiálu,“ doplňuje Jiří Harašta.

K následné péči o pokožku je pak vhodné použít některý z bio regeneračních obličejových či tělových olejů.

www.bio-info.cz

Vyhnete se syndromu propadu půdy

Jednoho časného rána se obyvatelům jakéhosi činžovního domu na Floridě naskytl úděsný pohled.

Z knihy Mojžíra Voráče Kreativní management nejen pro ženskou duši. Vydala Pyramida Time System.

Když po probuzení vyhlédli z okna, čekal je šok v podobě téměř apokalyptické reality. V těsné blízkosti domu se otevřel jícen obrovské prolákliny. Do jejího nitra se nořila auta, chodníky, silnice i zeleň, zdálo se, že každou chvíli musí přijít na řadu i celá budova. Půda pod silnicí před jejich domem se doslova propadla. Celý zážitek v mnoha lidech zanechal obtížně smazatelný nepříjemný pocit, který by se dal popsat slovy, že se již nemohou spolehnout ani na pevnou půdu pod nohama.

Geologové tvrdí, že podobné propady půdy vznikají, když v období sucha vyschnou podzemní prameny. Za určitých okolností může svrchní část půdy ztratit svou spodní opěrnou vrstvu a najednou se bez

jakéhokoliv varování všechno propadne. Na povrchu se do poslední chvíle může všechno jevit jako naprosto dokonalé až do okamžiku, kdy se narušená půdní struktura začne hroutit.

Osobní realita mnoha lidí se podobá těmto floridským proláklinám. Největší část svého času, úsilí a energie věnují péči o život na jeho viditelné rovině na povrchu. Snad se mohou vykázat spoustou vynikajících aktivit, usilují o úspěch, budují společenské vztahy, vzdělávají se, aby stačili nárokům trhu. Ale najednou objevují, že existuje ještě jakýsi vnitřní obtížněji uchopitelný svět, o němž dříve nevěděli, který, pokud je zanedbáván, stále s větším vypětím snáší tíhu tlaků, jimž je vystaven.



Lidé často až příliš pozdě zjistí, že se jejich soukromý svět nachází v chaosu a ve stavu zchátralosti. V takovém případě se pak může dostavit „syndrom propadu půdy“. S pocity rozčarování a následnou snahou o otupení vnitřního hlasu se pak mohou snažit přehlušit svou prázdnotu, ale bez obnovení zhroutěného jádra je to jako lepení záplat na zvetšely plášť.

procento lidí si dnes začíná uvědomovat potřebu udržovat rovnováhu ve svém soukromém světě a snaží se proto hlouběji proniknout do spirituální roviny svého života. V bohatých společnostech přibývá lidí, kteří jsou unaveni plytkostí pouze materialisticky orientovaného životního stylu a hledají nové hodnoty, které by dokázaly lépe ovlivňovat jejich život. Touží po nové kvalitě



Lidé často až příliš pozdě zjistí, že se jejich soukromý svět nachází v chaosu a ve stavu zchátralosti. V takovém případě se pak může dostavit „syndrom propadu půdy“.

Chceme-li prožívat svůj život na vyšší kvalitativní úrovni, potřebujeme si stále uvědomovat, že existují tyto dva velice odlišné světy. Ten první z nich – náš veřejný svět – je snadněji měřitelný, dá se lépe uchopit a naprogramovat, je součástí naší skutečnosti, kterou jde snadno hodnotit podle hlediska popularity, úspěšnosti nebo krásy. Náš vnitřní soukromý svět je naproti tomu výrazně duchovnější povahy, v jeho středu jsou naše základní hodnoty, řídicí principy, v něm se odehrávají klíčové životní volby, setkáváme se s bohatstvím ticha i přítomného okamžiku, objevujeme svůj vlastní jedinečný smysl života.

Mnoha lidem připadá, že tyto světy jsou vzájemně neslučitelné. Vždyť náš veřejný svět vyžaduje tolik času, prostředků i energie, že je jen zákonitě, když náš vnitřní svět přichází zkrátka. Nekřičí totiž tak hlasitě. Je možné ho neustále opomíjet, dokud se jeho vnitřní struktura nezhroutí a nepropadne se jako půda na Floridě.

Naštěstí nemusíme čekat, až nás zastaví „syndrom propadu půdy“. Stále větší

života, který ducha tolik nevyčerpává, ale naopak sytí.

John Naisbitt, autor Megatrendů 2000, provedl výzkum, z něhož vyplývá, že poprvé v historii civilizace je ve vysoce rozvinutých společnostech počet lidí, kteří se stěhují z velkých měst do předměstí a odtud dál na venkov, vyšší, než počet lidí proudících do měst. Své chování zdůvodňují často tím, že potřebují obnovit kontakt sami se sebou, s přírodou a smyslem pro lidské společenství, které ve městě postrádají. Říkají, že „chtějí znovu nalézt svou duši“.

Když začneme dávat do pořádku svůj vnitřní soukromý svět, záležitosti našeho života se dají do pohybu. Najednou před sebou spatříme bohatství, které sice stále leželo u našich nohou, ale jež jsme dosud při svém bezhlavém úprku životem nechávali bez povšimnutí. Posléze pochopíme, že ony dva dříve soupeřící světy veřejného a soukromého vesmíru spolu nemusí být v protikladu, ale naopak se mohou propojit v jednu inspirující spirituální rovinu. ●

Pravidelnost v jídle

Nesmírně důležitá je pravidelnost v jídle. Pro každé jídlo by měla být stanovena určitá doba.

V tomto čase by měl každý sníst to, co organismus potřebuje, a pak už by neměl jíst nic až do příštího jídla.

Mnozí jedí i tehdy, když organismus nepotřebuje žádnou potravu, v nepravidelných intervalech a v době mezi jídly, protože nemají dostatečně silnou vůli, aby odolali chuti. Když takoví lidé cestují, ustavičně se shánějí po něčem k snědku. To je velmi škodlivé. Kdyby ti, kdo cestují, jedli pravidelně prostou a výživnou stravu, nepocítili by tak snadno únavu, ani by je tak lehce neklátila nemoc.

Jiným škodlivým zvykem je jíst před spaním. Jedli jsme sice v pravidelnou dobu, ale protože máme pocit slabosti, sníme další jídlo. Opakováním se tato chybná praktika stane návykem, a to často tak pevně zakořeněným, že si myslíme, že bez jídla nemůžeme spát.

Pozdní podávání večeří má za následek, že proces trávení pokračuje i v hodinách spánku. Avšak ačkoli žaludek pracuje nepřetržitě, nevykonává svou práci řádně. Spánek je pak často rušen nepříjemnými sny a ráno se člověk probouzí neosvěžen a nemá ani chuť na snídání. Když uléháme k odpočinku, měl by mít žaludek svou práci zcela dokončenu, aby si mohl stejně jako ostatní tělesné orgány dobře odpočinout. Zvláště pro lidi se sedavým zaměstnáním jsou pozdní večeře škodlivé. Poruchy vzniklé v důsledku pozdní podávaného večerního jídla jsou často začátkem nemoci, která končí smrtí.

Mnohdy pocítujeme slabost vedoucí k touze po jídle proto, že zažívací orgány byly během dne silně přetěžovány. Po požití jídla potřebují zažívací orgány klid. Mezi dvěma jídly by měla být nejméně pěti- až šestihodinová přestávka. Většina lidí, kteří se rozhodli to zkusit, pozná, že dvě jídla denně jsou lepší než tři.

Z knihy Ellen G. Whiteové Cesta ke zdraví a životní harmonii. Vydal Advent-Orion.

Aby mladí lidé dokázali odolat

Během několika posledních desetiletí se vědci začali zaměřovat na otázku, proč se někteří mladí lidé, kteří žijí ve vysoce rizikovém prostředí, nenechají strhnout k nebezpečnému chování. Došli k závěru, že všechno závisí na pojmu odolnost.

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

O odolnost je schopnost setrvávat ve zdravém fungování i přes osobní nesnáze, četné stresy v životě nebo dokonce destruktivní prostředí. Zdá se, že taková odolnost se vyvíjí v důsledku široké rozmanitosti společenské podpory. I přes těžké strasti a přítomnost rizikových faktorů si odolné osoby vyvinou dovednosti, které jim umožní v životě uspět. Mají silné sebepečení, víru v Boha a pozitivní přístup ke světu kolem nich. Pohání je jasný smysl jejich života a životní překážky vidí jako výzvy, které mohou překonat. Navíc se zdá, že tuto odolnost upevňuje naděje a pozitivní víra, že jejich překonáním se náš životlepší.

Život ve vysoce rizikovém světě

Ačkoli všichni – rodiny, církve a obce – se snaží minimalizovat možná nebezpečí, pravdou zůstává, že dnešní mladí lidé žijí ve světě plném značných rizik. Stačí kliknout na internetu a čeká na ně velmi otevřený sexuální obsah. Přístup k alkoholu, marihuane, kokainu a amfetaminům je relativně jednoduchý – dokonce i tam, kde by to mnozí zhodnotili jako bezpečné, zdravé prostředí.

Proto je důležité, abychom identifikovali ty faktory, které některým mladým lidem umožňují být úspěšnými i navzdory nebezpečnému světu, ve kterém žijí. Až to budeme vědět, budeme schopni pomoci dalším mladým lidem, aby si osvojili stejné strategie přežití.

potom můžeme pomoci našim dětem, aby i přesto, že jsou vystaveny všem těmto vlivům, zůstaly zdravé a byly v životě úspěšné? Co můžeme udělat my jako jednotlivci, jako církve nebo jako obec, abychom mladým pomohli stát se odolnými?



První věcí, kterou si musíme zapamatovat, je to, že odolnost se jeví jako důsledek podpůrných vztahů! Navíc odolní mladí lidé mají často schopnost používat svou náboženskou víru k udržení pozitivní vize smysluplného života.

Úloha vztahů

Klíčem k rozvoji odolných mladých lidí jsou hodnotné, upřímné a trvalé pozitivní vztahy. Hlavní roli v rozvoji odolnosti hrají starší dospělí nebo rádcí, včetně rodičů, učitelů, duchovních nebo jiných

zodpovědných lidí, kteří je dokážou podpořit a být jim oporou. Zdá se, že vztahy s osobami, které jim dávají najevo přijetí, teplo a nepodmíněnou lásku, poskytují mladým lidem pocit, že mohou překonat cokoli, čím je může život rozhodit.

Koncept odolnosti je dnes mimořádně důležitý. Když nemůžeme učinit domov a společenské prostředí ideálním, když nemůžeme vyhnat drogy z ulice nebo násilí z televize, filmů a počítačových her, když nemůžeme odstranit škodlivý materiál z internetu, jak

zodpovědných lidí, kteří je dokážou podpořit a být jim oporou.

Takové vztahy mohou v dětech podpořit pocit vlastní hodnoty, který jim následně umožní se s věcmi úspěšně vyrovnávat. Jedna speciální studie zjistila, že „všichni odolní mladí lidé měli ve svém životě alespoň jednu osobu, která je bezpodmínečně přijímala“.

Odolnost a rodinné stolování

Jednou z efektivních, a přitom jednoduchých metod, které budují odolnost, je společné jídlo s rodinou. Řada nedávných studií uvádí, že společné večeře v rodině přispívají u adolescentů a mladých dospělých ke snížení rizikového a závislého chování. Podle vědců je čas společných rodinných jídel účinnou prevencí před takovým rizikovým chováním, jako je užívání alkoholu a drog, kouření, raná pohlavní aktivita, poruchy příjmu potravy a kriminalita.

Společné rodinné stolování snižuje pravděpodobnost toho, že se mladí stanou oběťmi násilí. Zdá se také, že vytváří lepší společenskou a duševní stabilitu. Děti a dospívající, kteří se účastní rodinných večeří a tráví čas se svými rodiči, si vyvinou vyšší sebeúctu, zažívají méně deprese a mají nižší míru sebevražd nebo myšlenek na sebevraždu.

Společná jídla navíc přispívají k zdravějším stravovacím návykům a výživě. Je to vhodná doba pro rozvíjení duchovních hodnot, vzájemného sdílení i víry v Boha, která také hraje velkou roli v budoucím úspěchu a ve schopnosti překonat obtížné životní okolnosti.

Společné jídlo má velký vliv na pocit sounáležitosti a propojení rodiny. Rodinná pouta jsou přitom jedním z nejsilnějších faktorů budujících psychickou odolnost. Rodinná setkání u jídla vytvářejí prostředí, ve kterém mohou v rámci rodiny členové spolu komunikovat, kde se posilují trvalé vazby mezi rodiči a jejich dětmi a kde je možné diskutovat o problémech a řešeních a pěstovat pocit stability. Rodiče mohou využít tuto dobu k tomu, aby se dověděli o přátelích svých dětí a o dalších osobách, s kterými přijdou do styku mimo domov. Čas u jídla je také příležitostí pro plánování budoucích akcí a činností, které dále vázou rodinu dohromady.

Pracovní závislosti a rovněž elektronická zařízení ruší pocit spojení, který by se měl během doby jídla vytvářet. Je tedy nezbytné, aby rodiče vypnuli televizi a během jídla nedovolili používat elektronická zařízení.

Vazby, které se utvářejí při rodinných večeřích, by nemělo nic narušovat. Když překonáte prvotní námitky vašich potomků, uvidíte, že si mladí lidé začnou společenství při rodinné večeři opravdu užívat.

Odolnost a služba

Veřejná služba je další činností, která mezi mladými lidmi podporuje odolnost. Tato myšlenka je jedním z pilířů křesťanství. Ježíš často vybízel druhé, aby si nezištně pomáhali a byli k sobě ohleduplní. U Matouše 25,31–46 mluví zcela konkrétně o tom, že máme naplňovat potřeby druhých – například nakrmit hladové a obléknout nahé. Máme prokazovat pečující soucit a pomáhat všem, kteří to potřebují. Když zapojíte

do této praktické služby své děti, budete tím zvyšovat jejich ochranu před vysoce rizikovým chováním a současně povzbudíte jejich důvěru a víru.

Službu můžeme definovat jako jakoukoli výpomoc, která přináší prospěch těm, kdo

žijí v místě našeho bydliště. Je to naléhavý požadavek sytit, šatit a chránit ostatní. Kromě toho můžeme podporovat, navštěvovat, pomáhat a utěšovat další lidi, kteří jsou z jakéhokoli důvodu v postavení strádajícího. Někdo se ale může zeptat: „Co má společného služba s dětmi a s vysoce rizikovým chováním?“

V prvé řadě to mění životy mladých lidí. Jestliže se mladí lidé naučí vnímat potřeby druhých, je vyšší pravděpodobnost, že budou vykazovat zdravé prosociální chování.

Senátor John Glenn, někdejší předseda Národní komise pro výuku ke službě a známý astronaut, před několika lety uvedl, že více než 80 procent škol, které měly službu jako součást školních osnov, vykázalo zlepšení prospěchu žáků. Zapojení se do služby má také silný vztah k nižší míře vysoce rizikového chování a významně nižší spotřebě alkoholu.

Aby mladí lidé žili své životy naplno, musí každý z nás přispět k tomu, aby z nich vyrostli odolní lidé bez sklonů k rizikovému chování. K dosažení tohoto cíle napomáhají pečující láskyplné vztahy, zavedení rodinných setkání u jídla a zapojení se do služby v obci. To způsobí v životě našich mladých překvapivé změny. ●

Vztahy s osobami, které jim dávají najevo přijetí, teplo a nepodmíněnou lásku, poskytují mladým lidem pocit, že mohou překonat cokoli, čím je může život rozhodit.

Obědváte v práci?

Věděli jste, že průměrný kancelářský stůl obsahuje až 400krát více bakterií než seďátko na toaletě?

V roce 2004 mikrobiologové z Arizonské univerzity dokončili výzkum, v němž se soustředili na problematiku bakterií na pracovišti. Výzkum ukázal, že osobní kanceláře a kóje jsou bakteriemi „obývané“ více než společné prostory.

Nejvíce bakterií žije na telefonu, na desce pracovního stolu, na klávesnici počítače, na ručce vodovodního kohoutku a rukověti vodní fontánky a na rukojeti dvířek mikrovlnky. Mnoho bakterií se našlo i na vnitřních klikách dveří toalety – a to asi proto, že pouze 60 % dospělých si po použití toalety myje ruce teplou vodou a mýdlem.

Každé jídlo může změnit váš pracovní stůl na „bufet pro bakterie“. Pokud i vy jíte na svém pracovním stole nebo něco zakousnete při plnění pracovních úkolů, může se stát, že sníte víc než jen ten kousek čokolády, sušenku nebo obložený chlebiček či kus pizzy. Velmi pravděpodobně konzumujete navíc i nekonečně mnoho bakterií, která mohou být příčinou onemocnění.

Pantofle jsou nepřitelem nártu

V horkých letních dnech často volíme chladivé řešení nejen pro naše tělo, ale i pro naše nohy. Pantofle jsou v létě velmi oblíbenou obuví u všech věkových kategorií.

Nošení pantoflí však může být zejména během delší chůze, chůze na tvrdém podkladu (asfalt, beton apod.) nebo při sportu pro nohy nevhodné až nebezpečné, zdůrazňují ortopedi z Mount Sinai School of Medicine v New Yorku.

Pokud máme obuté pantofle, mění se náš způsob chůze: musíme krčit prsty, abychom udrželi nohu v obuvi. To vede k dlouhodobému napětí určitých svalových skupin a šlach a k jejich přetěžování. Týká se to zejména svalů prstů, kotníku, celé končetiny a dokonce i páteře. Pantofle jednoduše neposkytují noze dostatečnou oporu. Zvyšuje se i riziko poranění kůže prstů i nehtů s následnou infekcí.

*Převzato z webových stránek
Ambulance klinické výživy*

Za prachy si štěstí nekoupíš

Navzdory rozšířenému přesvědčení, peníze štěstí nekoupí.

Z knihy Neila Nedleyho *The Lost Art of Thinking*. K vydání připravuje Advent-Orion.

Výzkumy ukazují, že pokud příjem rodiny přesáhne jakýsi základní „práh komfortu“, tj. přibližně 50 000 dolarů ročně, a jsou zajištěny základní potřeby bydlení, jídla a oblečení, jakýkoli příjem nad to již nezvyšuje pocit štěstí.

To je v protikladu s životním snem mnoha lidí, kteří tvrdí: „Kdybych vyhrál v loterii, měl bych absolutně po starostech.“ Výzkumy, které se týkaly šťastlivců, kteří shrábli první cenu v loterii, ukázaly, že po letech příliš spokojeni nebyli.

Jiné sociologické průzkumy přinesly poznatky o tom, že v chudých zemích, jako je Mexiko či Nigérie, se nachází vyšší procento šťastných lidí než v bohatých Spojených státech. Někteří ekonomové navrhují, aby se země srovnávaly vedle hrubého domácího produktu (HDP) také pomocí hrubého národního štěstí (HNS). Je ironické, že země, která má tak vysoké HDP a jejíž občané spotřebovávají obrovské množství zboží, si zároveň stojí tak špatně v úrovni počiňovaného štěstí.

Smyslem těchto nepřijemných statistik je upozornit každého, kdo touží po dalších penězích, že tudy cesta ke štěstí nevede. Skutečnost, že většina lidí se navzdory statistickým datům stále domnívá, že peníze je učiní šťastnějšími, je důkazem, že kognitivní omyl zvaný věštění budoucnosti, je v moderní kultuře hluboce zakořeněn.

„Ta nejlepší věc na budoucnosti je, že jí dostáváme najednou vždycky jenom jeden den.“ (Abraham Lincoln)

Jak se vyhnout honbě za vzdušnými zámky

V knize *Stumbling on Happiness* (Zakopnout o štěstí) prezentuje Daniel Gilbert, profesor z Harvardské univerzity, vědecké důkazy o tom, že lidské bytosti nedokáží vyhodnotit, co jim přinese štěstí. Gilbert pracuje s daty a teoriemi, které pocházejí z psychologie, kognitivní neurovědy, filozofie i behaviorální ekonomie. Ukazuje, jak se opakovaně a systematicky mýlíme, když se pokoušíme představit si svou vlastní budoucnost. Při pohledu do budoucnosti

nás podvádí naše vlastní představitelství. Do budoucna nevidíme dál, než kam dohlédneme vlastním zrakem. Gilbert případným způsobem demonstruje, že většina z nás směřuje svůj život k nejlepšímu možné budoucnosti – jenže zítřek je málokdy takový, jak si představujeme.

Je možné utéct z bludného kruhu neustálého usilování o splnění nerealistických snů, které nám mají přinést štěstí. Cesta vede skrze ohodnocení vlastních činů a svého úsilí pomocí ověřených metod a na základě uznávaných principů.

Pokud je aplikujete i na své intimní romantické vztahy, možnost šťastného manželství již nebude tak nereálná. Pokud metodologicky zhodnotíte své obchodní nápady, zvýší se pravděpodobnost ziskovosti projektu.

Nezapomínejte, že v každé situaci budou přítomny faktory zcela mimo vaši kontrolu. Vezměte i tyto věci v potaz, když budete přemýšlet o možném výsledku. Pokud do hry vstoupí nějaký nečekaný element, ušetříte si tak zbytečné zklamání. ●

Mezilidské vztahy

Mají vztahy vliv na to, jak se cítíme? Zamyslete se: Vážíte si laskavých slov pronesených blízkým člověkem a láskyplného objetí v čase nepohody?

Z knihy kolektivu autorů Creation Health.

Přesto je třeba, abychom si přiznali, že ty samé vztahy současně představují v našich životech často tu největší výzvu.

Sidney Harris v *Chicago Daily News* popisuje, jak jednou šel po ulici s přítelem, který směřoval ke stánku s tiskem. Přítel si koupil noviny a zdvořile poděkoval prodáváči. Mladý muž jenom něco nevrle zabručel. „Neradostný mládenec, že?“ okomentoval jeho chování Harris. – „Ano, takhle reaguje každý den.“ – „Ale já jsem si všimnul, že jsi k němu byl maximálně zdvořilý.“ – Přítel odpověděl: „A proč bych měl nechávat někoho druhého rozhodovat o tom, jak se budu chovat?“

Můžeme přistupovat ke svým vztahům z pozice oběti – anebo se šarmem a grácií. V pozadí stojí toto: Rozhodujeme o tom sami.

Dr. Dean Ornish byl jedním z prvních, kdo vědecky zdokumentovali reverzibilitu srdečního onemocnění prostřednictvím stravy

a pohybu. Ve své knize *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy* však vysvětluje, že na lidské zdraví má (než strava, kouření, pohyb, stres, drogy, genetik a lékařská péče) ještě silnější vliv zakoušení pocitů lásky a intimity: „Nejsem si vědom žádného jiného faktoru, který by měl mocnější vliv na kvalitu našeho života, naše zdraví, výskyt nemocí a celkovou předčasnou úmrtnost.“

V Guatemale vypracovali studii na dvou skupinách těhotných žen. Ženy z jedné skupiny rodily samy, zatímco ženám z druhé skupiny se dostalo soustavné podpory ze strany pomocnice při porodu, která byla jejich dobrou přítelkyní. Tato pomocnice doprovázela ženu po celou dobu od přijetí do nemocnice až po závěr porodu. „U těch žen, které rodily samy, trvaly porodní stahy celkem 19,3 hodiny, zatímco u žen s pomocnicí to bylo v průměru jenom 8,7 hodiny.“

Na velkou důležitost doteku a intimity upozornil i případ novorozenech dvojčat, Kyrie a Brielle, který po celém světě změnil péči o předčasně narozené děti.

Kyrie a Brielle se narodily o dvanáct týdnů předčasně. Lékaři hned viděli, že něco není v pořádku. Zatímco Kyrie spinkala a nabírala na váze, Brielle se nedařilo dobře. Měla problémy s dýcháním a srdečním tepem, jejichž důsledkem bylo nízké oxysličení krve. V situaci, kdy Brielle prodělávala největší krizi, se rozhodla jedna zdravotní sestra zkusit něco, o čem nedávno slyšela při jedné přednášce. Šlo o jednoduchou proceduru – která však byla v nemocnici přísně zakázaná.

S dovořením rodičů sestra vzala Brielle z inkubátoru a přemístila ji k její sestřičce Kyrie. Děvčátka se od narození neviděla. Brielle se okamžitě uklidnila a usnula. Její oxysličení krve se upravilo a začala nabírat na váze. Ve spánku někdy Kyrie obejmula svojí malou ručkou sestřičku okolo krku. Brielle se nakonec úplně zotavila.

Na lidské zdraví má (než strava, kouření, pohyb, stres, drogy, genetik a lékařská péče) ještě silnější vliv zakoušení pocitů lásky a intimity.

Mnohdy jsou právě těmi, se kterými máme největší problém vyjít, ti, kteří jsou nám nejbližší – členové naší rodiny. Jsme si navzájem tak blízcí a to, co jsme spolu prožili, se táhne tak daleko do minulosti a je tak komplikované, že se vždy naskytá příležitost pro konflikt. Jak můžeme jejich výskyt minimalizovat?

Ježíš poskytuje krásný příklad péče o rodinu. Dokonce i na kříži si udělal čas, aby zdůraznil důležitost své matky – když požádal svého přítele Jana, aby se o ni postaral.

Těm, kteří žijí v manželství, pak Bible radí: „Užívej života se ženou, kterou sis zamiloval, po všechny dny svého pomíjivého života. To ti je pod sluncem dáno po všechny dny tvé pomíjivosti, to je tvůj podíl v životě při tvém klopotném pachtění pod sluncem.“ (Kazatel 9,9)

Když pár poslouchá Boží příkazy, chrání jej to před mizérií, již přináší jejich porušování. To je ostatně celý smysl Božích příkázání – ukončit utrpení, zvětšit svobodu, přinést pokoj a vyvolat radost. ●





Dvakrát ze života mravenců

Vysoká rychlost je důležitou fyzickou schopností mnoha zvířat. Je nezbytná k chycení kořisti či k úniku před dravci.

**Z knihy Reinharda Junkera
Obdivuhodná tajemství ze světa
přírody. Vydal Advent-Orion.**

Nejrychleji umí vystartovat mouchy a kobylky – ve zlomku sekundy. Blechy dokážou vyskočit za 0,7 až 1,2 ms, chvostokokům trvá impuls ke skoku do 4 ms. Proti tomu se zdá úteková reakce švábů a ryb opravdu pomalá – tato zvířata potřebují ke svým reakcím 40 ms, popř. 35 ms.

Mravenci s pastičkou na myši

Mravenci rodu *Odontomachus* loví mimo jiné chvostokoky. Dřív než by byli schopni obvyklým způsobem stisknout kusadla, jejich kořist by jim (během 4 ms) dávno odskočila pryč. Tito mravenci však dokážou svá kusadla (cca 1,8 mm dlouhá) napnout jako pastičku na myši. Když narazí na kořist, sklapnou kusadla neuvěřitelně rychle za méně než 0,33 ms – tedy dost rychle na to, aby byl chvostokok chycen. Jedná se přitom o nejrychlejší pohyb, který u zvířat známe.

Nejrychlejší známý pohyb u rostlin ostatně pozorujeme u masožravé bublinatky. Uzávěr její pasti se otevře během 2 ms a zavře během 30 ms.

Ale vraťme se zpět k mravencům. Rychlé sklapnutí mravenčích kusadel je umožněno několika rozhodujícími podmínkami. Kusadla jsou uvnitř z větší části plněna vzduchem,

aby byla lehounká – u masivních kusadel by nebylo možné dosáhnout tak velkého zrychlení. Kusadla jsou natažena pomocí svalů – díky zvláštnímu vnitřnímu mechanismu zůstanou otevřená bez dalšího napínání svalů. Ke sklapnutí kusadel dochází po dotyku 1 mm dlouhých spouštěcích chloupků na vnitřní části kusadel. K předání podnětu dochází pomocí giganticky zvětšených nervových buněk, které donesou signál až ke kloubu. Platí totiž, že čím větší je průměr nervového vlákna u bezobratlých, tím rychleji je možné posílat podněty.

V nedávné studii byli tito mravenci podrobeni novému výzkumu. Během něj se poprvé podařilo zachytit průběh zavírání pomocí vysokorychlostní kamery. Ukázalo se přitom, že kusadla jsou ještě rychlejší, než se původně předpokládalo! V průměru se kusadla zavírala během 0,13 ms, nejmenší naměřený čas byl 0,06 ms. Zrychlení tedy dosáhlo 10 000násobku zemského tíhového zrychlení a rychlost se blížila 230 km/h.

Mravenci tuto svou enormně vyvinutou sílu nepoužívají jen při chytání kořisti, ale také při obraně nebo útěku. Větší útočnický, jako jsou třeba pavouci, mohou mravenci sklapnutím svých kusadel skutečně odmrštit.

Při útěku mravenci dokážou odskočit až 20 cm do dálky, ale jen 2 cm do výšky. Když položí svá kusadla na zem pod jiným úhlem, doskočí dokonce až 10 cm do výšky, ale jen asi 8 cm do dálky.

Gronenberg a jeho spolupracovníci (1993) ve svém článku konstatovali, že se sklápovací kusadla podobají natahovacímu pérku, které se také v krátkém okamžiku dokáže vymrštit velkou rychlostí a uvolnit tak nashromážděnou energii. A na podobném principu funguje i pastička na myši.

Mravenci s krokoměrem

Pouštní mravenci rodu *Cataglyphis* žijí v rovinatém terénu, ve kterém je jen mizivá možnost orientovat se podle nějakých orientačních bodů. Při hledání potravy opouštějí mravenci hnízdo a vydávají se do širokého okolí. Pokud potravy najdou a chtějí se vrátit zpět k hnízdu, běží přímo cestou, tedy bez oklik, rovnou k jeho vchodu, a to s přesností na několik centimetrů. Je to podobné, jako by člověk hodiny chodil křížem krážem po krajině, a přesto by bez zaváhání poznal správný směr k výchozímu bodu a minul jej maximálně o několik metrů.

Ačkoliv mravenci mají stejně jako včely nebeský kompas a mohou se orientovat podle postavení slunce, popř. podle polarizovaného světla z oblohy, zdá se, že nejsou na tomto kompasu závislí. Svůj mistrovský kousek provádějí mravenci i při úplné tmě. Vyplyvá z toho, že mravenci nacházejí cestu domů pomocí započítání údajů o svém pohybu. To znamená, že si „pamatují“, kolikrát odbočili doprava a doleva, a podle toho vypočítají cestu zpět.

Dosud však nebylo jasné, jak mravenci získávají údaje o vzdálenostech, které jsou k výpočtu zpětné trasy nezbytné. Wittlinger a jeho kolegové (2006) otestovali hypotézu, která byla navržena již v roce 1904 – ta předpokládala, že mravenci jednoduše „počítají“ své kroky.

Experiment byl jednoduchý a přitom geniální. Mravencům poskytli potravu na místě vzdáleném deset metrů. Po úspěšném tréninku byla zvířata na místě s potravou chyčena, a buď se jim nohy prodloužily nalepením prasečích štětin, nebo se jim nožičky trošku přistříhly (něco takového mohou dělat jen vědci – au, au). Mravenci „na chůdách“ běželi asi pět metrů za vchod k hnízdu, zatímco ti se zkrácenýma nožkami hledali vchod k hnízdu už po přibližně šesti metrech. Tím se konečně vyjasnilo, že mravenci počítají každý svůj krok, podobně jako auta za znamenávají ujeté kilometry na tachometru. Z ušlých kroků a úhlů mravenci vždy vypočítají přesnou cestu zpátky. ●

Cyklisté a odpadky

Kdyby existovala zdobnělina pro slovo revoluce, byla by použita pro plány brněnské radnice.

Zuzana Vlasatá, Sedmá generace

Brněňští cyklisté budou moci už od jara jezdit přes náměstí Svobody a přes Masarykovu ulici, která jej spojuje s hlavním vlakovým nádražím. Zkrátka přes samé centrum moravské metropole! Ano, máte pravdu. Je absurdní, že to dosud – krom večerních a nočních hodin – nešlo, i když tudy jezdí tramvaje.

Zato revoluce – dokonce s velkým R – se patrně dočká Londýn. Starosta Boris Johnson koncem ledna potvrdil, že město vybuduje dvě nové cyklostezky. „Dvě cyklostezky“, to možná nezni jako revoluce, jenomže podívejme se na jejich parametry: jedna spojí východ a západ Londýna, druhá sever a jih, obě povedou centrem města. Během deseti let by tato síť měla měřit osmnáct mil a bude téměř kompletně oddělená od motorizované dopravy. V Londýně prý už dnes vyráží na kole do ulic každý den na 170 tisíc lidí a vedení města věří, že s novými plány jejich počet poroste.

Sympatické na plánech hlavního města Spojeného království také je, že nedělá „revoluci za každou cenu“ a motoristům navzdory. Zkrátka, že nezakládá na dva zneprátené tábory: agresivní cyklisty a nebezpečné motoristy (nebo naopak). Londýnský dopravní podnik nedávno provedl průzkum názorů na zamýšlené cyklostezky, přičemž odpovědi získal od více než jednadvaceti tisíc lidí. Osmdesát čtyři procent bylo pro. A pokud jde o nesouhlasné názory a obavy motoristů ze zpomalení dopravy, město se prý všemi zabývá seriózně a hledá řešení, které pokud možno vyhoví všem.

Takhle ze střední Evropy to celé působí téměř dokonale. Takže přejeme tedy Londýnu i Londýňanům poklidnou cestu.

Seattle zase nechce přihlížet tomu, jak jeho obyvatelé vyhazují kompostovatelný odpad do směsného. A tak se rozhodlo přistoupit k nevšednímu řešení. Ty, kteří vysypou slupky od ovoce či zeleniny, kávový lógr, čajové pytlíky, nedojedené zbytky a podobně do směsky, bude pokutovat. Dolar za domácnost, padesátidolarovka za firmu nebo činžák.

Naostro se s pokutami začne od prvního července, do té doby dostanou hříšníci „jen“ červenou značku na svou popelnici, aby se měli za co stydět. Pokud se veřejným ponižováním a pokutami podaří ve svobodomyšlném Seattlu zlepšit kompostování ke spokojenosti všech, měli bychom se nad tím alespoň zamyslet. ●



Hlásání evangelia

Probudil mne hlas letušky. Když jsem se podíval na svoje hodinky, ukazovaly pár minut po šesté ráno, londýnského času.

Z knihy Allejandra Bullóna Znamení nádeje. Vydal Advent-Orion.

O necelou půlhodinu později už letadlo přistávalo na letišti Šeremetěvo v Moskvě. Přicestoval jsem do Ruska, abych tu měl evangelizační přednášky.

Když jsem vyhlédl z okna a snažil se pohledem nasát scenérii ruského hlavního města, nemohl jsem nemyslet na problémy, které tu lidé zažívali po dobu existence Sovětského svazu, pokud chtěli studovat Bibli a sloužit Bohu. Když se někdo odvážil kázat o Ježíši Kristu, riskoval minimálně dlouholetý pobyt za mřížemi. Ale pád železné opony a perestrojka Michaila Gorbačeva otevřely dveře možností pro kázání evangelia.

V roce 1992 položil kazatel a řečník Mark Finley spolu s týmem televizního programu *It Is Written* (Psáno jest) mezník v historii kázání evangelia. Uspořádal evangelizační přednášky v Kremlu – na místě, kde předchozí vláda schvalovala zákony, které měly zajistit, aby Bůh definitivně zmizel ze života Rusů. Během přednášek kazatele Finleyho přijalo Ježíše Krista do svého života a bylo pokřtěno více než tři tisíce lidí. Dnes je Rusko „úrodnou půdou“ na šíření evangelia. Je to součástí naplnění dalšího znamení Ježíšova příchodu, jímž je kázání evangelia ve světě.

Navzdory tomu je před křesťany stále obrovská výzva. Zůstává ještě mnoho zemí a území, kde o Ježíšovi neslyšeli. Z lidského

hlediska je v současnosti nemožné kázat v těchto oblastech evangelium. Ale když se podíváme do nedávné minulosti a vidíme místa jako Rusko, kde bylo do nedávna hlásání dobré zprávy nepředstavitelné, a dnes jsou tu dveře otevřené, naplňuje nás to nadějí, že neexistuje místo na zemi, které by evangelium nemohlo zasáhnout. Církev vedená Duchem svatým postupuje v plnění své úlohy.

Osm dní strávených na Sibiři mi ukázalo duchovní hlad lidí v Rusku. Toužebně očekávali Boží poselství. Byl jsem svědkem toho, jak desítky z nich každý večer přijímali Ježíše Krista jako svého osobního spasitele. Viděl jsem, jak byli měněni jeho mocí.

Smyslem kázání evangelia je, aby pozdvihlo hříchem ubité lidi a vrátilo jim ztracenou podobu Stvořitele. Každý člověk, který kdy žil na zemi, potřeboval slyšet evangelium. Ale jestli někdy v dějinách nastal okamžik, kdy má toto poselství zaznít nejmocněji, tak je to právě dnes. Nikdy předtím nebyli lidé tak bezradní, zoufalí a ztraceni ve stínech vlastní argumentace. A nikdy předtím se lidské bytosti tak zoufale nesnažily najít smysl života.

Ježíš miluje lidi a hledá je proto, aby je zachránil. Touží jim ukázat cestu k pokoji a radosti. Proto je kázání evangelia všem a všude jedno ze znamení, že žijeme v čase konce:

„A toto evangelium o království bude kázáno po celém světě na svědectví všem národům, a teprve potom přijde konec.“ (Matouš 24, 14)

Právě teď, kdy čteš tato slova, miliony křesťanů jdou a káží evangelium v městech, městečkách i odlehlých oblastech. Slovo se šíří rozhlasovým a televizním vysíláním, internetem i pomocí nespočetného množství knih, letáků a časopisů. Miliony lidí zvou své přátele anebo sousedy k sobě domů a dělí se s nimi o slova naděje. Vedou evangelizace a studují s lidmi v jejich domovech Bibli. Skutečnosti, které Ježíš předpověděl jako znamení svého druhého příchodu, se naplňují před našima očima. Vždyť kdo by se v čase Ježíšových současníků odvážil tvrdit, že Spasitel bude mít tolik následovníků?

V uplynulých letech jsem procestoval mnohé země světa a kázal dobrou zprávu na stadionech, pod holým nebem, v kostelech, v pronajatých halách, kinech, divadlech atd. Na vlastní oči jsem viděl, jak se Ježíšova proctví stává realitou – jak tisíce lidí přijímají Ježíše a nechávají se pokřtít. Přávají se součástí Boží církve a chtějí se připravit na Kristův návrat.

Nejen Ježíš hovořil o kázání evangelia jako o znamení konce. Poslední kniha Nového zákona, prorocká kniha Zjevení

zaznamenává vidění budoucích událostí, které Bůh zpřístupnil učedníkovi Janovi. Čteme v ní i následující slova: „Tu jsem viděl jiného anděla, jak letí středem nebeské klenby, aby zvěstoval věčné evangelium obyvatelům země, každé rase, kmeni, jazyku i národu. Volal mocným hlasem: ‚Bojte se Boha a vzdejte mu čest, neboť nastala hodina jeho soudu; poklekněte před tím, kdo učinil nebe, zemi, moře i prameny vod.‘“ (Zjevení 14,6–7)

Poselství je jednoznačné. Evangelium, které svět potřebuje na konci času slyšet, není nijak přizpůsobené ani zředěné. Je to „věčné evangelium“. Dobrá zpráva, kterou slyšel Adam s Evou v ráji, je stejná jako ta, vyhlášená na hoře Sinaj. Evangelium ze Sinaje je stejné jako v časech Ježíše. Mistr z Galileje kázal stejnou zprávu jako apoštol Pavel. Evangelium Nové smlouvy je to samé a týká se i naší postmoderní éry. Dobrou zprávou je, že Ježíš, který zemřel na kříži, je a vždy bude ten samý.

Co je evangelium? Je to dobrá zpráva o záchraně. Centrem evangelia je Ježíš Kristus – to, co udělal, dělá a ještě učiní pro lidstvo. Je to zpráva o odpuštění a novém stvoření. Lidstvo to potřebuje slyšet. Právě proto Bůh posílá anděla, který letím prostředkem nebe, aby hlásal tuto zprávu trpícímu světu naléhavěji než kdykoliv předtím.

Kdo je anděl? Koho představuje? Anděl symbolizuje posla nebo skupinu poslů.

Proroctví v Zjevení 14 ukazuje, že před Ježíšovým návratem Bůh vzbudí skupinu poslů, která bude oznamovat věčné evangelium celému světu. Podle proroctví začnou tito poslové kázat po pronásledování věrných – po období, které mělo trvat 1260 let.

Proroctví říká, že poslové budou hlásat „mocným hlasem“. Znamená to, že zpráva bude jasná. Bude burcuující a může být dokonce i politicky nepřijatelná, jdoucí proti myšlení většiny.

Poselství se začíná slovy: „Bojte se Boha a vzdejte mu čest.“ Proč? Protože poselství má zaznít v čase, kdy lidé budou namísto Stvořitele raději uctívat stvoření. Proto anděl připomíná mocné skutky a působení Boha Stvořitele. Zdůrazňuje svrchovanost Boha Stvořitele – je neporovnatelně větší než věci, které stvořil. On: „Učinil nebe, zemi, moře i prameny vod.“ (Zjevení 14,7) Stvořené bytosti mají tedy obrátit svoji pozornost na Boha a ne na to, co stvořil.

Poslové, které symbolizuje anděl, volají lidské bytosti, aby uctívali Boha Stvořitele. A požadavek zdůvodňují slovy: „Neboť nastala hodina jeho soudu.“

Svět potřebuje naléhavě opustit cestu modloslužby a uctívat pravého Boha, protože přišla hodina soudu.

O jakém soudu je tu řeč? Když křesťané mluví o Božím soudu, většinou myslí na budoucnost. Soud spojují s příchodem Ježíše a se zničením světa. Ale anděl hlásá, že hodina Božího soudu už přišla. Znamená to, že nemůže jít o událost budoucnosti, ale minulosti a přítomnosti.

Prorok Daniel o soudu napsal: „Viděl jsem, že byly postaveny stolce a že usedl Věkovitý. Jeho oblek byl bílý jako sníh, vlasy jeho hlavy jako čistá vlna, jeho stolec – plameny ohně, jeho kola – hořící oheň. Řeka ohnivá proudila a vycházela od něho, tisíce tisíců sloužily jemu a desetitisíce desetitisíců stály před ním. Zasedl soud a byly otevřeny knihy.“ (Daniel 7,9–10) Knihy se otevřely a začal soud. Podrobné studium Bible a proroctví nás přivede k závěru, že dnes žijeme v čase Božího soudu. Jak by jinak mohl Ježíš přinést odplatu při svém druhém příchodu, pokud by nebylo rozhodnuto o každém člověku?

Když se mluví o soudu, lidé se většinou cítí nepříjemně. Stačí, že člověk dostane do rukou předvolání na soud a už se cítí nesvůj. A když se začne připomínat Boží soud, strach a obavy jsou ještě větší. Kdesi máme utkvělou představu, že Boží soud souvisí se zničením, s trestem, odplatou. A hovořímeli o zničení, jak to může být součástí věčného evangelia? Evangelium je „dobrá zpráva“, ne zvěst o neštěstí. Většina lidí potřebuje povzbuzení, a ne strašení. Anebo ne?

Jak bychom tedy měli vnímat soud? Představ si, že kdosi se chtěl podvodem zmocnit tvého domu. Podáš žalobu a octneš se spolu s pachatelem před soudem. Která ze zúčastněných stran bude mít ze soudu obavy? Ty jako majitel domu, anebo osoba, která se jej pokusila ukradnout? Právě proto je soud dobrou zprávou pro toho, kdo je v právu. Pro podvodníky a zločince je postrachem.

Bible říká, že soud je součástí evangelia o spasení z jednoduchého důvodu. Ježíš Kristus řekl: „On přijde a ukáže světu, v čem je hřích, spravedlnost a soud.“ (Jan 16,8) To jsou složky tvořící celé poselství evangelia. Nejprve si musím uvědomit, že jsem hříšník a že ve své síle se nemohu osvobodit z odsouzení, do kterého mě přivedl hřích. Potom potřebuji uvěřit, že spravedlnost mám jen v Ježíši. On zemřel za mne na kříži a nabídnul mi zadarmo svoji milost. A nakonec přichází soud – pro ty, kteří přijali Boží milost, je to radostná událost, kdy budou s konečnou platností vyhlášeni před celým vesmírem za spravedlivé. Ostatní se budou muset zodpovídat za odmítnutí Boží lásky a milosti.

Musím

Často mě lituješ, jaký jsem chudák
Že nemůžu dělat, co mě napadne
Jen samé zákazy, samé nesmím
A co všechno musím a ostatní ne...

Že mám život omezený
Prý, co z toho všeho můžu mít
Vždyť nemohu ani volně dýchat
Copak se takhle dá žít?

Nic z toho nevidím, i když se snažím
Očního lékaře asi vyhledám
Víš, já si myslím, že jako nikdy
Svobodnou vůli ve všem mám...

Ale když přemýšlím o tvých slovech
Vlastně máš pravdu, uznávám
Něco na tom vážně bude
Tak já se tedy přiznávám:

Už nikdy se nesmím cítit sama
Nesmím se nočních stínů bát
A proč bych se bála, když Pán je se mnou
Přítomnost svou mi dává znát!

Nesmím se trápit, nesmím se mučit
Do svých ran si sypat sůl
To všechno nesmím, a proč taky trpět
Když důvod k smutku pominul!

Musím si vážit svého Boha
Vyhlížet věci budoucí
Musím se ptát na jeho vůli
To všechno musím, protože chci!

Tak jako musím jíst a pít
Tak jako musím dýchat vzduch
Já musím už denně k němu vzhlížet
A vděčna být, že je můj Bůh

Jsem šťastna ve svých „omezeních“
Na to vždycky pamatuj
Vždyť mám mnohem víc, než můžeš chápat
Tak už mě, prosím, nikdy nelituj!

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 %. Blížší informace na tel. 737 303 796.

Zapomeňte na rýži, je tady quinoa!

Quinoa je již nějakou dobu hitem zastánců zdravé výživy, zatímco pro jiné zůstává záhadou. O co vlastně jde?

Z časopisu *Vibrant Life*, April/May 2015

Na rozdíl od toho, co si většina lidí myslí, quinoa není super obilovinou – jedná se totiž ve skutečnosti o semeno, a to ze stejné rodiny, jako je třeba cukrová řepa nebo špenát. ☺ To ovšem neznamená, že nevyniká svými vlastnostmi – je bohatým zdrojem plnohodnotných bílkovin, obsahuje málo tuku, hodně vlákniny, je bezlepková a plná vitamínů a minerálů – obsahuje jich více než ječmen, kukuřice nebo pšenice.

Quinoa je při vaření velmi univerzální. Dá se použít do polévek, salátů, chilli, na snídaňové kaše, jako hlavní chod, lehká večeře i jako dezert. Mouku z quinoi můžeme kombinovat s moukou z běžných obilovin – a péct cokoliv od chleba přes sušenky a koláče po muffiny.

Před vařením se doporučuje quinou propláchnout studenou vodou, aby se odstranil zbývající saponin, což je hořká látka, která pokrývá semeno quinoi. Nejběžnější recept je velmi jednoduchý – povařením quinoi ve vodě či zeleninovém vývaru získáte během patnácti minut chutnou přílohu.

Jablečné cereálie z quinoi

2 šálky vody, 1/4 čaj. lžičky soli, 1 šálek quinoi, 1/2 šálku natenko nakrájených jablek, 1/3 šálku rozinek, 1/2 čaj. lžičky skořice, med anebo hnědý cukr (na oslazení)

Na střední pánvi přiveďte k varu vodu se solí. Přidejte quinou. Snižte teplotu, přikryjte a nechte pět minut pobublávat. Zamíchejte jablka, rozinky a skořici. Ještě chvíli povařte, až se vsákne všechna voda, tj. 10 či více minut.

Podávejte polité medem nebo posypané hnědým cukrem – podle chuti.

Čočková polévka s quinoou

2 mrkve, ostrouhané a nakrájené, 2 řapíky celeru, nakrájené, 1/2 cibule, nakrájené,

4 šálky zeleninového bujónu, 1 šálek vody, 1/3 šálku hnědé čočky, 5 natí čerstvé petržele, nakrájené, 1 bobkový list, 1/2 šálku quinoi, 1/2 čaj. lžičky kmínu, 1/2 čaj. lžičky soli (možno vynechat), 1/4 čaj. lžičky česnekového prášku, 1/2 čaj. lžičky papriky, 1/2 čaj. lžičky dobromyslu, 1/2 čaj. lžičky bazalky

Na střední pánvi promíchejte mrkev, celer, cibuli, zeleninový bujón, vodu a čočku. Uveďte do varu na středním plamenu. Přidejte petržel a bobkový list. Povařte dvacet minut.

Přidejte quinou, kmín, sůl, česnekový prášek, papriku, dobromysl a bazalku. Povařte dalších dvacet minut – nebo tak dlouho, až čočka změkne.

Odejměte ze sporáku. Servírujte horké.

Quinoový pilaf

2 pol. lžice olivového oleje, 1/4 šálku cibule, nakrájené, 1/2 šálku zelené papriky, nakrájené, 1 stroužek česneku, utřený, 1 šálek quinoi, 2 šálky zeleninového bujónu, 5 natí čerstvé petržele, 1/2 čaj. lžičky soli, 1/2 čaj. lžičky kurkumy, 1/2 čaj. lžičky dobromyslu, 1/2 čaj. lžičky bazalky, 1/3 šálku černých oliv, nakrájených

Na středním plamenu ve střední pánvi zahřejte olivový olej. Osmahněte na něm cibuli, zelenou papriku a česnek – dokud nezměknou. Vmíchejte quinou, poté přidejte zeleninový vývar. Uveďte do varu. Vmíchejte koření a bylinky. Snižte teplotu, přikryjte a vařte na mírném plamenu po dobu 20 minut – nebo tak dlouho, až se vsákne veškerá tekutina.

Odejměte ze sporáku a vmíchejte černé olivy. Podávejte horké.

Chilli quinoa

2 pol. lžice olivového oleje, 1 stroužek česneku, nasekaný, 1/2 zelené papriky,



nakrájená, 1/2 cibule, nakrájená, 2 šálky zeleninového bujónu, 430 g plechovka fazole červená ledvina, bez nálevu, 1/2 šálku quino, 2 čaj. lžičky kmínu, 1 pol. lžice chilli v prášku (podle chuti), 1/2 čaj. lžičky soli (možno vynechat), 1/2 čaj. lžičky papriky, 1/4 čaj. lžičky pepře, 1/4 čaj. lžičky bazalky, 415 g plechovka rajčat

Na střední pánvi zahřejte olivový olej. Osmahněte na něm česnek, zelenou papriku a cibuli (až zesklivatí). Přidejte zeleninový vývar a fazole. Přiveďte k varu.

Přidejte quino a koření, poté rajčata. Dobře promíchejte. Snižte teplotu, přikryjte a po-vařte asi 20 minut (resp. tak dlouho, až quinoa změkne). Občas promíchejte, aby se quinoa nechytila ke dnu pánve. Servírujte horké. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2015

24.–31. 5. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše

28. 6.–5. 7. horský hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava

26. 7.–2. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky

23.–30. 8. hotel Maxov, Dolní Maxov, Jizerské hory

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)

Hlásání evangelia...

Dokončení ze strany 25

Krátkovlnné vysíláče přinášejí zvěst evangelia 24 hodin denně v mnohých jazycích a nářečích a zasahují prakticky celou zemi.

S pomocí jejich a dalších moderních prostředků komunikace evangelium zaznívá dokonce i na těch nejnedostupnějších místech. Předevčirem jsem dostal dopis. Když jsem jej otevřel, začal jsem číst: „Pastore, vím, že nikdy nebudu mít příležitost osobně se s tebou setkat. Chci ti tedy poděkovat aspoň takto. Jednoho dne jsem tě slyšel mluvit v rádiu. V té době se mi hroutila rodina a já jsem se podruhé pokusil o sebevraždu. Dostal jsem se do bodu, kdy

můj život ztratil smysl. Svíral mne neovladatelný strach, který mě přiváděl k zoufalství. Nemohl jsem spát. Celé noci jsem strnule hleděl do stropu. Hledal jsem pomoc u mnohých doktorů a specialistů na duševní zdraví, ale nikdo mi neuměl poradit.

Jednou ráno jsem zapnul rádio a slyšel tvé kázání. Nikdy jsem nevěřil v Boha. Jako muž rozumu jsem náboženství pokládá za berličku pro slabé. Takový sen jsem nepotřeboval. Když se však v mém životě všechno hroutilo, začal jsem ztrácet pevnou půdu pod nohama. Nic mne už nenaplňovalo. Stále hlouběji a hlouběji jsem se ponořoval do beznaděje – až do chvíle, kdy jsem tě to ráno slyšel v rádiu. V šeru nadcházejícího dne ke mně promluvil Duch svatý, ukázal mi můj skutečný stav

a já jsem si mohl uvědomit, jak velmi potřebuji Ježíše. Přijal jsem ho a dnes se raduji, že se o tuto dobrou zprávu mohu dělit s lidmi okolo mne. Jsem šťastný muž.“

Kázání evangelia plní svůj cíl: zachraňuje lidi z nicoty a smrti. Znamení Kristova návratu se plní a svět se připravuje na závěrečnou žeň.

Už brzy nastane den, kdy Otec řekne Synovi: „Jdi a přiveď moje zachráněné děti. Ty, kteří ve mne věří a jsou ochotni poslouchat mne, i když přitom riskují své životy. Nechci se už dívat na jejich utrpení. Chci je mít ve svém království. Stůl je připravený, hostina může začít. Chybí jenom hosté. Jdi, prosím tě, a přiveď je.“

Budeš připravený jít s Ježíšem, až nastane ten den? Jak odpovíš? ●

NEWSTART

2015

NEWSTART je akronym, jehož jednotlivá písmena v angličtině představují počáteční písmena slov vyjadřujících osm základních stavebních kamenů pro dosahování úplného zdraví.

Výsledky řady vědeckých studií ukazují, že životní styl charakterizovaný těmito osmi prvky prokazatelně nejen významně prodlužuje život (o 4–10 let), ale také (a hlavně) jej zkvalitňuje – a to až do vysokého věku.

Bližší informace o rekondičních pobytech NEWSTART na str. 26-27.

masáže / přednášky / vodoléčba / škola vaření
rehabilitační cvičení / vegetariánská strava

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu



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

