Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha 2/2015

prameny zdraví

březen–duben
ročník XXI. | cena 32 Kč | 1,69 €

4 Vláknina pro zdraví
16 Moc svobodné volby
20 Věštění budoucnosti

9 771803 597004 02

PRAMENY ZDRAVÍ

Jsme na Facebooku

MAGAZÍN ZDRAVÍ | ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ | NEWSTART POBYTY | KURZY, VZDĚLÁVÁNÍ | SPOLEČENSKÉ CENTRUM | O NÁS

Napište si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY

RUBRIKY

- NEMOCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZTAHY
- ZDRAVÍ
- ŽIVOTOSPRÁVA
- DALŠÍ...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY | NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY | AKTUALITY

Vyhýbejte se redukčním dietám

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

Rubrika: Hubnutí a obezita

Velké dávky vitaminu D nejsou potřebné

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

Rubrika: Vitaminy a minerály

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

Kosmetické přípravky nás se svými zaklínadly 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: Zálivky a dresinky

NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ

PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA

AKTUÁLNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň.
Provamel

© 1992 – 2014 OS Prameny zdraví, všechna práva vyhrazena

Developed by Christian Flement, spol. s r. o.

magazinzdravi.cz

Editorial

Milí čtenáři,

již před více než dvaceti lety zkoumala Judy Reeserová na univerzitě v kalifornské Loma Lindě účinky, které má konzumace cukru na schopnost neutrofilů (typ bílých krvinek) zneškodňovat baktérie. Účastníci studie užívali postupně různé druhy cukru. Odběry krve pomáhaly určit aktivitu neutrofilů v příslušných dnech.

Judy Reeserová zjistila, že 10 čajových lžiček cukru (což je množství, které se nachází v jedné plechovce s limonádou) omezilo aktivitu neutrofilů o padesát procent. Efekt přetrvával pět hodin. Po konzumaci 30 čajových lžiček cukru pak ztratily neutrofily zcela svoji schopnost pohlcovat baktérie. Na druhé straně se ukázalo, že konzumace škrobů (tedy komplexních sacharidů) na aktivitu neutrofilů nemá žádný negativní vliv.

Výzkumníci z Loma Lindy následně studovali i účinky, jaké má na aktivitu neutrofilů půst. Zjistili, že při úplném postu (účastníci studie přijímali pouze vodu) došlo ke zvýšení aktivity neutrofilů, jež přetrvávalo přinejmenším šedesát hodin. Navíc se ukázalo, že půst o čerstvém ovoci a/nebo zeleninových šťávách dokázal zvýšit aktivitu nejen neutrofilů, ale i tzv. NK buněk („přirození zabíječi"), a to na několik následujících dní!

Co z toho vychází? Když se necítíme dobře, nenuťme se k jídlu. Půst o vodě, ovoci či šťávách může být všechno, co naše tělo potřebuje.

Tyto řádky píši ve chvíli, kdy moje – jinak i ve svém věku velmi čilá maminka – bojuje (podobně jako mnoho dalších) na lůžku s nepříjemnou infekcí. Přeji jí rychlé uzdravení. A jsem rád, že (teď) skoro nic nejí. ☺

A vám, milí čtenáři, přeji, abyste zapomněli na cukr – a život si osladili jiným, méně problematickým způsobem. Třeba četbou pěkné knížky – anebo našeho časopisu. ☺

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

výživná poradna
4 Vláknina pro zdraví

civilizační nemoci
8 Diabetická neuropatie

hubnutí a obezita
9 Chcete-li zůstat štíhlí, stravujte se moderně

závislosti
10 Alkohol a zdraví

přírodní léčba
11 Lněné semínko prodlužuje cyklus

mýty a omyly
12 Obezita a novodobí allchemisté

zdraví dětí
13 Med léčí noční kašel

encyklopedie
14 Řepa proti zlobivosti

výchova dětí
15 Společná jídla

newstart
16 Moc svobodné volby

partnerské vztahy
18 Zblázněný do peněz

duševní zdraví
20 Věštění budoucnosti

evoluce vs. stvoření
22 Řekni, kde ty ryby jsou?

životní prostředí
23 Hrst dobrých zpráv

k zamyšlení
24 Viděl jsem úžasné věci

recepty a produkty
26 Recepty pro dobrou náladu

prameny zdraví
časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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

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

Vláknina pro zdraví

Na konci devatenáctého století začaly moderní mlýny odstraňovat z pšeničného zrna otruby a klíček a – namísto dosavadní tradiční celozrnné pšeničné mouky – ve velké míře produkovat bílou mouku.

Z knihy Johna McDougalla McDougallův plán. Vydala Maranatha a OS Prameny zdraví.

Vzhledem k tomu, že velký díl vlákniny v pšenici se nachází ve slupce otrub, vytvářely tyto mlýny mouku, které se nedostávalo vlákniny. Podobným procesem došlo k přeměně běžné (hnědé) rýže na rýži bílou.

Přibližně ve stejné době se začala strava lidí žijících na Západě měnit i v dalších ohledech – společným znakem byl větší důraz na průmyslově zpracované, obvykle tučné potraviny, které neobsahují dostatek vlákniny. Moderní strava, jejímž základem jsou živočišné potraviny a rafinované obiloviny, nám často poskytne méně než 10 gramů vlákniny denně. Strava založená na konzumaci škrobovin může obsahovat 60 i více gramů vlákniny.

Veškeré živočišné produkty, včetně tmavého masa, drůbežího a rybího masa, mléčných výrobků a vajec, neobsahují žádnou vlákninu. Naopak všechny nerafinované rostlinné potraviny v sobě mají velké množství vlákniny.

Vláknina a trávicí trakt

Existuje řada druhů vlákniny. Každý druh zastává v těle několik důležitých funkcí.

Hned po polknutí potravy hraje vláknina důležitou roli pro zachování dobrého stavu žaludku. U lidí, kteří se živí stravou chudou na vlákninu, se běžně vyskytují žaludeční vředy i vřed na dvanácterníku. Vláknina hraje důležitou roli i při léčení vředové choroby a při předcházení návratu tohoto onemocnění. Když porovnáme pacienty trpící vředovou chorobou, tak zjistíme, že u těch, kteří jedí stravu s vysokým obsahem vlákniny, je opětovný výskyt onemocnění méně než poloviční oproti těm, kteří se živí stravou s nízkým obsahem vlákniny.

Vláknina určuje objem stolice. Jsou-li potraviny, které neobsahují vlákninu, hlavní složkou stravy, ve střevě se nenachází příliš mnoho materiálu k vytvoření stolice, s výjimkou bakterií, které v tlustém střevě žijí. Výsledkem je několik tvrdých kuliček výkalů, které lze z těla vypudit pouze s pomocí vytváření škodlivého tlaku. Tomuto stavu, který je až přespříliš častý, se říká zácpa. Tlačení při stolici zvyšuje krevní tlak v žilách, což může

způsobit jejich vážné poškození, a to zvláště u žil, které se nacházejí na nohou a v konečníku. Toto opakované roztahování žil hraje značnou roli při vzniku křečových žil a hemeroidů. Řitní svaly jsou během let zácpy a nutnosti tlačení při stolici soustavně vytlačovány do řitního otvoru, a tím také přispívají k vytváření hemeroidů.

Tatáž aktivita při vytlačování stolice může zatlačovat žaludek z jeho normálního umístění v břišní krajině směrem do dutiny hrudní. Výsledkem je zvětšení otvoru v bránici, kterému se říká brániční kýla. Bolesti na hrudi, poruchy trávení a říhání jsou běžnými příznaky, se kterými se lze setkat u lidí s tímto postižením.

Pokud pomalu postupující stolice s nízkým obsahem vlákniny zablokuje otvor vedoucí k červovitému výběžku slepého střeva, může to mít za následek zánět tohoto výběžku. Tento stav vede k nejčastěji prováděnému chirurgickému zákroku v řadě západních zemí – k odstranění slepého střeva.

Přibližně po čtyřiceti letech na stravě s nedostatkem vlákniny se již u mnoha lidí projevuje divertikulóza tlustého střeva. Značné tlaky v tlustém střevě, které jsou výsledkem pohybu malé a tuhé stolice, mohou nakonec ve stěně tlustého střeva vyvolat tvorbu vychlípenin, kterým se říká divertikuly. Ačkoli někteří lidé s tímto onemocněním jsou zcela bez příznaků, mnozí trpí vracejícími se bolestmi, a to zvláště ve spodní levé části břicha. Tyto vychlípeniny mohou krvácet a mohou být také zasaženy infekcí, podobně jako červovitý výběžek slepého střeva. Tomuto stavu se říká divertikulitida. Divertikuly lze nalézt asi u 35 procent lidí starších šedesáti let, kteří žijí v bohatých západních zemích. V předprůmyslových společnostech, kde se konzumuje strava bohatá na škroboviny, se s tímto onemocněním téměř nesetkáme.

Strava založená na škrobovinách přináší u většiny lidí rychlou úlevu při zácpě i od příznaků brániční kýly a divertikulózy. Navíc možnost zánětu červovitého výběžku slepého střeva se takto snižuje prakticky k nule.

Syndrom dráždivého tračníku je nejběžnějším gastrointestinálním onemocněním, s nímž se setkávají při své klinické praxi lékaři, kteří se starají o lidi konzumující tučnou stravu. Toto onemocnění se často projevuje bolestmi ve spodní části břicha, které polevují při vyprazdňování, střídavou zácpou a průjmem, výtokem hlenu a vylučováním stolice o malém průměru.

Tradičně se za příčinu považují psychické neurózy vyskytující se zejména u žen středního věku. Skutečnou příčinou tohoto onemocnění jsou ovšem u mnoha lidí zbytky nevhodné potravy zůstávající ve střevě. Žena nebo muž mohou být „zázračně“ a rychle vyléčeni z tohoto „psychického onemocnění“ přechodem na stravu s vysokým obsahem vlákniny, v jejímž středu se nacházejí škroboviny.

Vláknina, rakovina a infarkt

Vláknina ve stravě pomáhá ředit, vázat, deaktivovat a odstraňovat mnoho karcinogenů a jedovatých látek, které se nacházejí v našich potravinových zdrojích. Rychlý postup potravin a stolice trávicím traktem je zajišťován vlákninou. Tak je zabráněno delšímu kontaktu škodlivých látek se střevní stěnou a minimalizuje se jejich vstřebávání a poškození přímým kontaktem. Vzhledem k těmto svým vlastnostem brání strava bohatá na vlákninu vzniku rakoviny tlustého střeva i vzniku nádorů v dalších částech těla.

Vláknina ve stravě také váže cholesterol a žlučové kyseliny a následně snižuje jejich vstřebávání ze střeva i kontakt se střevní stěnou. To částečně vysvětluje, proč bývá strava s vysokým obsahem vlákniny spojována s nižším výskytem srdečního infarktu a cholesterolových žlučníkových kamenů a proč současně poskytuje dodatečný mechanismus i pro snížení rizika vzniku rakoviny tlustého střeva.

Vláknina a kyselina šťavelová (která se nachází v některých druzích zeleniny) rovněž váží minerály, jako je zinek, měď, železo a vápník, a brání jejich vstřebávání. Tato skutečnost měla za následek obavy o možný nedostatek minerálů při stravě s vysokým obsahem vlákniny. Nedávné sledování však nezjistilo žádné známky nedostatku minerálů u lidí, kteří se dlouhodobě živí vegetariánskou stravou s vysokým obsahem vlákniny. Ve vědecké literatuře se případy nedostatku minerálů v důsledku stravy s vysokým obsahem vlákniny, které by svědčily pro opodstatněnost této obavy, vůbec neobjevují.

Vláknina, hypoglykémie a cukrovka

Jak bylo již dříve zmíněno, vláknina ve stravě zpomaluje rychlost vstřebávání sacharidů ze střevního traktu do těla. Z tohoto důvodu je vláknina ve stravě důležitá pro prevenci a kontrolu cukrovky a hypoglykémie. Dokonce i lidé, kteří trpí nepříjemným „dumping syndromem“, zakoušejí při nasazení stravy s vysokým obsahem vlákniny úlevu od příznaků těžké hypoglykémie a průjmu. K tomuto onemocnění dochází v případě, že byl chirurgicky odstraněn žaludek – a to z řady důvodů, od rakoviny až po vředy. Potraviny se již nemohou ukládat „do spižírny“ a pokračují přímo do tenkého střeva, kde jsou jejich rychlým vstřebáváním vyvolány nepříjemné příznaky. Vláknina zpomaluje vstřebávání živin a tak omezuje hypoglykémii i průjem.

Vláknina, tlak a kontrola hmotnosti

Podle některých poznatků je nízký krevní tlak, kterým se vyznačují lidé konzumující rostlinnou stravu, možno připsat obsahu vlákniny v jejich stravě. Vztah mezi nadbytkem sodíku a tuku ve stravě a vysokým krevním tlakem je však těsnější. Již ze samotné své podstaty obsahují potraviny podporující zdraví málo sodíku a tuku a hodně vlákniny. Tučné potraviny se obvykle vyznačují pravým opakem.

Vláknina pomáhá při kontrole hmotnosti tím, že poskytuje objem. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny zaplní žaludek a uspokojí hlad při nižším kalorickém příjmu. Za zmínku stojí skutečnost, že odstraňování vlákniny při rafinování potravin obvykle zvyšuje relativní obsah kalorií ve výsledném výrobku.

Vláknina nedodává žádné kalorie vzhledem k tomu, že není trávena a vstřebávána do těla. To může být příčinou, proč si výrobci potravin a odborníci z oboru výživy po dlouhá léta neuvědomovali, jak důležitou roli tato složka stravy hraje. Zvýšení veřejného povědomí o tom, že vláknina ve stravě je opravdu důležitá pro naše zdraví, změnilo myšlení mnoha strávníků v západních zemích.

Vláknina ve stravě pomáhá ředit, vázat, deaktivovat a odstraňovat mnoho karcinogenů a jedovatých látek, které se nacházejí v našich potravinových zdrojích.

Mnozí lidé však reagují nevhodně. Pokračují v konzumaci tučných potravin, které škodí zdraví, a ke své stravě pouze přidávají otruby. Nadbytek rafinované vlákniny, i když pochází z přirozených mlýnských otrub, může při přidávání ke stravě způsobovat nadměrný objem stolice, plynatost a bolesti břicha.

Ve stravě, která napomáhá zdraví, jsou nerafinované rostlinné potraviny přirozeným zdrojem správných množství a druhů vlákniny, které jsou pro nás optimální.

Četnost chození na stolici

Kvůli zácpě navštíví ročně lékaře miliony pacientů; jedná se o jednu z nejběžnějších příčin návštěvy lékařské ordinace. Zácpa nezpůsobuje jen nepříjemné pocity, zvyšuje i riziko břišní kýly, křečových žil, hemoroidů a bolestivého onemocnění konečníku.

Největší dosavadní studie porovnávala četnost stolice u 15 tisíc konzumentů masa s pěti tisíci vegetariány a tisícovkou veganů. Vědci dospěli k závěru, že vegetariánství (a zejména veganství) je úzce spojeno s vyšší frekvencí chození na stolici. Vegani měli třikrát vyšší pravděpodobnost toho, že budou chodit „na velkou" denně.

Konzumace masa a riziko rakoviny

Vědci z Harvardské univerzity zjistili po prozkoumání údajů od více než 100 tisíc osob, že konzumace slaniny a kuřecího masa zdvojnásobuje riziko rakoviny močového měchýře. Totéž platilo u rakoviny slinivky. Ženy, které konzumovaly hodně masa připraveného na grilu, měly pak o 47 % vyšší riziko rakoviny prsu. Vědci usoudili, že riziko zvyšuje úprava masa smažením nebo grilováním. V jiné studii však při zvýšení rizika rakoviny děložní sliznice nehrálo roli, jak bylo maso upravené, ani jestli bylo tmavé či světlé (ti, kteří jedli hodně drůbež a ryby, měli dokonce riziko nejvyšší).

V další studii na 35 tisících ženách se ukázalo, že ty z nich, které jedly nejvíce masa, měly nejvyšší riziko rakoviny prsu.

Fazole jsou dobré na srdce

Všichni jsme slyšeli o tom, jak prospěšné jsou pro zdraví sójové boby. Jak je tomu však s dalšími luštěninami?

Konzumace půl šálku denně vařených pinto fazolí po dobu dvou měsíců přinesla ve studii snížení hladiny cholesterolu o 0,5 mmol/L. Úplně stejný mimořádný účinek měla v jiné studii i pravidelná konzumace konzervovaných fazolí – tentokrát šlo o bílé fazole (navy).

Mléko a mléčné výrobky – na zdraví?

Ve velké studii na zdravotních sestrách měly ty ženy, které konzumovaly hodně mléka a mléčných výrobků, dvojnásobné riziko infarktu.

V další studii se ukázalo, že hojné zásobení mléčnými výrobky v dětském věku mělo za následek ztrojnásobení rizika onemocnění rakovinou tlustého střeva a konečníku o 65 let později.

A v ještě dalších studiích se sebou větší spotřeba mléčných výrobků nesla i více rakoviny prostaty, rakoviny varlat – i vyšší výskyt Parkinsonovy choroby.

Lékaři prohráli s pacienty

V časopise American Journal of Clinical Nutrition byla publikována studie, ve které byly testovány znalosti lékařů a pacientů týkající se výživy prostřednictvím jednoduchého testu.

Kdo vyhrál? Pacienti. Lidé z ulice toho věděli o výživě více než lékaři. Navzdory této skutečnosti pacienti přesto často žádají lékaře o radu i v této oblasti – a důvěřují tomu, že se jim dostane zasvěcené odpovědi.

Jsou však i lékaři, kteří se výše zmíněnému trendu vymykají. Jedním z nich byl např. dětský lékař Benjamin Spock, autor druhé nejprodávanější americké knihy všech dob (po Bibli). Dr. Spock již před desítkami let doporučoval, aby děti vyrůstaly na stravě bez masa a mléčných výrobků – mj. v zájmu prevence rakoviny.

Hodina pohybu denně

Pravidelná fyzická aktivita nepřináší jenom prodloužení života, snižuje se i riziko demence, imunitní systém je odolnější, člověk lépe spí a má více energie, zrychluje se metabolismus, lépe se snáší stres, zlepšuje se nálada atd.

Kolik pohybu je třeba? V roce 1996 doporučoval hlavní hygienik USA 30 minut denně – i když výsledky studií ukazovaly něco jiného, nechtěl přicházet s příliš extrémním požadavkem. (Podobná situace je dodnes s hladinou cholesterolu, přestože výsledky studií ukazují, že optimální je pod 4,0 mmol/L, za rozumný limit se pokládá 5,0 mmol/L.) Po deseti letech se zástupci jiné organizace (Institute of Medicine) shodli, že už sneseme pravdu – optimální je hodina pohybu denně.

Brokolice proti rakovině

Za velkou část protirakovinných účinků brokolice zodpovídá jedna fytolátka. Vědci provedli laboratorní pokus, ve kterém vystavili rakovinné buňky v Petriho misce působení brokolice – a tato jediná fytolátka sama ochránila DNA před mutacemi.

V brokolici se nachází i další fytolátka, která podle výsledků jiné studie snižuje o třetinu riziko infarktu. Další připomínka toho, že bychom se neměli bát konzumace listové a košťálové zeleniny.

Zajímavé je, že antioxidační, protinádorové a protimutagenní účinky byly zjištěny i u borových jehliček. Ochranné účinky tedy přetrvávají, i když „listy" nabývají extrémně dlouhou a štíhlou podobu. ☺

Z ořechů se netloustne

Výsledky dvaceti studií zkoumajících konzumaci ořechů a přibývání na váze dospěly ke stejnému závěru – přídavek dvou hrstí ořechů denně ke stravě nepřináší (navzdory jejich obsahu tuků) žádný přírůstek tělesné hmotnosti.

Není jasné, jestli ořechy podporují metabolismus, či je-li to jejich obsahem vlákniny, vědecké důkazy nicméně přesvědčivě ukazují, že z ořechů se – na rozdíl masa, mléka a vajec – netloustne.

S použitím podkladů ze stránek www.nutritionfacts.org

Diabetická neuropatie

„Je to opravdu nepříjemné. Jsem pětapadesátiletá zdravotní sestra, která mnoho let vyučovala ošetřovatelství.

Z knihy Hanse Diehla a Aileen Ludingtonové Umění žít zdravě. Vydal Advent-Orion.

Měla jsem to vědět! A taky že jsem to věděla. Ale nebrala jsem své problémy vážně. Vařila jsem si jídla s velkým množstvím vajec, másla a sýra, která jsem měla ráda. Rovněž jsem jedla hodně vepřového a kuřecího a pila pivo. Příští týden to bude lepší, říkala jsem si.

Po celou dobu ke mně přicházely varovné signály. Několik let jsem měla nadváhu. Rozvinula se u mě hypertenze a já začala užívat léky. Pak se objevil diabetes, na který jsem téměř deset let užívala inzulin. Po nějaké době mě začaly mravenčit nohy a částečně znecitlivěly. Následně jsem v nich začala pociťovat úpornou bolest a všechny příznaky se ještě zhoršily.

Nakonec jsem musela začít užívat kodein, abych se vůbec vyspala. Moje chodidla pálila tak, jako kdybych je měla v ohni. Když se objevila dna, v jejímž důsledku mi zčervenal a opuchl kloub palce na noze, moje utrpení se ještě prohloubilo.

Pokračovalo to tak dlouho, až jsem nakonec nemohla vůbec chodit. Bolest při chůzi se nezmírnila, ani když jsem si obula bačkory s tou nejjemnější podrážkou. Neustále jsem měla pocit, jako bych chodila po ostří břitvy. Nakonec jsem dostala strach a přihlásila se do střediska zdravého životního stylu v naději, že mi tam pomohou.

Lékaři mi vysvětlili, že pokud diabetes postihne nervy na nohách a chodidlech, málokdy se stane, že by se je podařilo vyléčit. Byla to velmi vážná situace. Pokud by totiž moje nohy ještě více znecitlivěly, zvýšilo by se riziko vzniku poranění a infekce. A protože diabetes postupně poškozuje krevní oběh, poranění či infekce se často nezahojí, vytvoří se gangréna a pak je většinou nutné končetinu amputovat.

To všechno jsem věděla. Měla jsem přijít dřív. Nyní mi nezbylo než prosit, aby udělali, co bude v jejich silách. Třeba se poškození nervů podaří zastavit. Slíbila jsem jim, že s nimi budu v maximální možné míře spolupracovat.“

Kate svému slovu opravdu dostála. Okamžitě přešla na nízkotučnou rostlinnou stravu s vysokým obsahem vlákniny. Přestala jíst rafinované a průmyslově upravované potraviny a vyřadila všechny živočišné produkty. Tato změna jí nedělala velké potíže a zanedlouho jí upravený jídelníček začal vyhovovat.

V prvních dnech léčby Kate nebyla schopná udělat ani několik kroků podél zábradlí. Postupem času se ale začala zlepšovat. Její tělesná hmotnost se snížila, krevní tlak se upravil natolik, že mohla výrazně snížit dávky léků, a nakonec je přestala užívat úplně.

V prvních dnech léčby Kate nebyla schopná udělat ani několik kroků podél zábradlí. Postupem času se ale začala zlepšovat.

Rovněž se naučila s malými dávkami inzulinu udržovat hladinu cukru na normálních hodnotách.

Nejlepších výsledků se ale podařilo dosáhnout ve spojitosti s její diabetickou neuropatií, kterou trpěla téměř pět let. Citlivost jejích nohou a chodidel se postupně začala zvyšovat. Lékaři tím byli ohromeni. Kate se stala ukázkovou pacientkou, na kterou se chodili dívat lékaři a zdravotníci z jiných nemocnic.

Kate nedělalo potíže ukázat druhým, jakého zlepšení dosáhla. „Vím, že není obvyklé, aby se průběh diabetické neuropatie podařilo zvrátit tak, jak tomu bylo v mém případě. Je to zázrak, za který děkuji Bohu.“

Poznámka: Dr. Milton Crane, vědec spolupracující s Weimarským institutem preventivního lékařství v Kalifornii, léčil několik pacientů s diabetickou neuropatií s uspokojivými výsledky. V průběhu léčby pečlivě sledoval, po jakou dobu se jejich zdravotní stav zlepšoval a nakolik to souviselo s jejich schopností kontrolovat stav nemoci po propuštění do domácího ošetřování.

Chcete-li zůstat štíhlí, stravujte se moderně

Pokud si chcete udržet nízkou váhu, přejděte na bezmasou stravu – tak zní stanovisko oxfordských vědců, jejichž práce je součástí velké evropské studie EPIC.

MUDr. Igor Bukovský, AKV

EPIC studie sleduje více než 500 000 lidí v deseti zemích Evropy a je orientována na celoplošný výzkum vztahu rakoviny a různých aspektů života a životního stylu.

Výzkumníci, kteří studovali stravovací návyky u 22 000 lidí (včetně masařů i vegetariánů) více než pět let, zjistili, že všichni během sledovaného období něco přibrali, ale vegetariáni nebo vegani přibrali nejméně. „Na rozdíl od rozšířených názorů, že dieta s nízkým obsahem sacharidů a s vysokým obsahem bílkovin udržuje nízkou váhu, jsme zjistili, že nejnižší váha se udržuje u lidí s vysokým příjmem sacharidů a s nízkým příjmem proteinů," řekl profesor Tim Key z Britského centra pro výzkum rakoviny a Oxfordské Univerzity, který vedl studii.

Výzkum porovnával udržování hmotnosti mezi čtyřmi skupinami lidí: konzumenty červeného masa, konzumenty rybího masa, vegetariány a vegany – výsledky byly publikovány v renomovaném časopise International Journal of Obesity. Ukázalo se, že lidé přibrali během pěti let průměrně dva kilogramy. Nikdo ze sledovaných dobrovolníků nebyl obézní ani neměl nadváhu.

„Nejméně přibrali vegani, nejvíce konzumenti masa a ostatní byli někde mezi tím," uvedl profesor Key. „Nejméně přibrali lidé, kteří omezili příjem živočišných potravin," prohlásil pro agenturu Reuters.

Key a jeho kolegové konstatovali, že fyzická aktivita byla dalším nejdůležitějším faktorem při kontrole hmotnosti. Data ukázala, že lidé, kteří začali být fyzicky aktivnější během pěti let sledování, nabírali váhu podstatně pomaleji než lidé, kteří byli pasivní.

Grapefruit – vůně hubnutí!

Kdo by to byl řekl – citrusy, a zvlášť grapefruity, pomáhají hubnout, zatímco těžké květinové vůně snahu zbavit se nadbytečných kilogramů naopak brzdí!

Japonští vědci z univerzity v Ósace testovali laboratorní zvířata a zjistili, že vůně skutečně významně ovlivňují metabolismus: myšky, které třikrát týdně nechali „přičichnout" k aroma grapefruitu, přibraly za týden v průměru o 20 g méně, než zvířata, která neměla žádné čichové podněty. V pokusu byla ještě jedna skupina zvířátek, která byla třikrát týdně vystavena levandulové vůni. Ta přibrala na váze ještě asi o 20 g více než zvířata bez vnějších pachových podnětů.

Prof. Nagano, který výzkum vedl, řekl: „Nevěřím v účinky aromaterapie, takže naše výsledky byly překvapující. Účinek těchto vůní by se však dal vysvětlit jejich vlivem na vegetativní nervový systém." Jak ukázal výzkum, grapefruitová vůně aktivuje jeho sympatickou část, a to vede ke zrychlení metabolismu a rychlejšímu spalování tuků, aktivita trávicího systému se však nemění, takže se nestimuluje další příjem potravy. Na druhé straně levandulová vůně aktivovala parasympatikus – a tím způsobila zpomalení metabolismu a současnou stimulaci pocitu hladu.

Nuže, milé dámy, pokud se snažíte zhubnout, nehalte se do těžkých květinových vůní. Zkuste raději svěží vůně grapefruitu a jiných citrusů.

Nekalorická sladidla mohou pomoci zhubnout

Nekalorická sladidla mohou být prospěšná (pokud tedy jejich použití není omluvou pro následné přejídání sladkostmi). Pod tento názor se podepsaly dvě významné společnosti – American Heart Association a American Diabetes Association.

Podle vyjádření uvedeného v časopise Circulation and Diabetes Care obsahuje asi 6000 potravin na americkém trhu nějaký druh náhradního sladidla. Nejčastěji jde o sukralózu, acesulfam K, neotam, sacharin a aspartam. Všechny byly schváleny úřadem FDA.

Zajímavé je, že ač popularita náhradních sladidel od začátku jejich užívání stoupá, nijak nepřispěla ke snížení celkové konzumace cukru. Pokud však má mít jejich konzumace smysl, musí být doprovázena i omezením příjmu jiných potravin s obsahem cukru. Potom může užívání umělých sladidel výrazně přispět ke stabilizaci cukrovky a redukci hmotnosti.

Alkohol a zdraví

Možná věříte tomu, že mírné pití je dobré pro vaše zdraví. Jenže ve skutečnosti neexistuje bezpečná úroveň spotřeby alkoholu, u které máte jistotu, že nepovede k nárůstu rakoviny prsu u žen a rakoviny tlustého střeva u mužů.

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

V posledních třiceti letech někteří lidé propagovali mírné užívání alkoholu jako prevenci před kardiovaskulárními onemocněními i onemocněním koronárních tepen. Výsledky výzkumů však jsou z mnoha důvodů protichůdné.

S užíváním alkoholu jsou spojené problémy závislosti, nehod, domácího násilí a další zdravotní a společenské záležitosti. Pokud je alkohol součástí vašeho životního stylu, pak vězte, že život bez něj může být mnohem lepší.

Jak velký je problém s alkoholem?

Podle „Celosvětové zprávy o užívání alkoholu a jeho dopadu na zdraví“ vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě v únoru 2011:

Každý rok umírá z příčin, které jsou spojené s alkoholem, přibližně 2,5 milionu lidí.

Alkohol pije padesát pět procent dospělých.

Téměř čtyři procenta všech úmrtí po celém světě mají souvislost s alkoholem ve formě zranění, rakoviny, kardiovaskulárních chorob a cirhózy jater.

Celosvětově hraje alkohol roli u 6,2 procent úmrtí mužů.

Zpráva Světové zdravotnické organizace také odhalila, že celosvětově se v roce 2005 na jednu osobu starší 15 let zkonzumovalo 6,13 litrů čistého alkoholu. Toto množství se zdá být ustálené v Americe a v Evropě, ve východním Středomoří a v oblastech západního Tichomoří. Vědci však zaznamenali značný nárůst v Africe a v jihovýchodní Asii. Zdravotní riziko ještě více vzrůstá v případech holdování alkoholu, nebo když lidé pijí jenom proto, aby se opili. Definice holdování alkoholu se různí, ale odborníci ve Spojených státech považují za holdování alkoholu více než pět po sobě jdoucích nápojů u mužů a více než čtyři u žen. Holdování alkoholu prudce vzrůstá v mnoha částech světa.

Spotřeba alkoholu vede ročně k desítkám tisíců úmrtí, kterým by bylo možné předejít. „V Evropské unii je alkohol příčinou asi 120 000 předčasných úmrtí ročně: 1 ze 7 u mužů a 1 z 13 u žen,“ říká jiná zpráva Světové zdravotnické organizace. Tato znepokojující fakta řadí alkohol spolu s tabákem mezi nejčastější celosvětové příčiny úmrtí a invalidity, kterým šlo předejít. Není to běžné zboží, alkohol je velmi nebezpečný.

Závislost na alkoholu

Ze sta lidí, kteří pijí alkohol, jich třináct onemocní v průběhu života alkoholismem. Pokud je v rodině příbuzný prvního stupně (tj. otec, matka, strýc, teta, prarodič), který trpěl závislostí na alkoholu, pravděpodobnost se zdvojnásobuje. Navíc pokud experimentování s alkoholem začne dříve než ve 14 letech, šance stát se závislým vzrůstá na 40 procent a více!

Děti by měly být poučeny o nebezpečí alkoholu již v raném věku. Měly by zažívat zdravé vztahy, pocit přijetí a vzájemného sdílení. Taková sociální podpora buduje odolnost a podporuje správná rozhodnutí.

Alkohol a rakovina

Rakovina je celosvětově jednou z hlavních příčin úmrtí. Vědci v Evropské unii, kde je rakovina druhým největším zabijákem (s asi 2,5 miliony úmrtí na rakovinu každý rok), odhadují, že konzumace alkoholu přímo způsobuje 10 procent rakovin u mužů a 3 procenta u žen. Vyhýbání se alkoholu by v Evropské unii mohlo zabránit přibližně 30 procentům všech rakovin. Po celém světě nacházíme důkazy toho, že alkohol vyvolává rakovinu prsu u žen a rakovinu tlustého střeva jak u mužů, tak u žen. Neexistuje bezpečná hranice / dávka alkoholu, která by neměla karcinogenní (rakovinotvorný) účinek. Je tedy evidentně nebezpečné komukoli doporučovat užívání alkoholu pro zlepšení zdraví, jako se to dělá kvůli možnému prospěchu pro srdce.

Alkohol a společnost

Je dobře známo, že požití alkoholu stojí za nehodami všeho druhu, jako jsou smrtelné dopravní nehody a rovněž domácí násilí, vraždy, znásilnění a jiné kriminální zločiny. Alkohol je také po celém světě hlavní příčinou mentálního zaostávání, kterému by šlo zabránit. Snadno prochází placentou a ničí rozvíjející se mozek nenarozeného dítěte. V důsledku toho v těhotenství neexistuje bezpečná hladina konzumace alkoholu.

Vliv alkoholu na srdce

V posledních třiceti letech někteří lidé propagovali mírné užívání alkoholu jako prevenci před kardiovaskulárními onemocněními i onemocněním koronárních tepen. Hodně se o tom psalo jak v populárně-naučné, tak ve vědecké literatuře.

Výsledky výzkumů však jsou z mnoha důvodů protichůdné. Někteří přední odborníci tvrdí, že zřejmé ochranné účinky mírného pití na srdce mohou být důsledkem jiných faktorů. Ještě větší zmatek do interpretace dat vnáší rozdíly ve zdravotním stavu, vzdělání a socioekonomickém postavení sledovaných jedinců. Například řada osob zařazených do skupiny abstinentů někdy před prováděnou studií alkohol pila a přestala s tím ze zdravotních důvodů. Stále větší počet odborníků přisuzuje lepší zdravotní stav srdce u mírných konzumentů alkoholu ne alkoholu, ale jejich průměrnému zdravotnímu stavu a zdravému životnímu stylu v jiných oblastech, jako je cvičení a strava, které byly kvalitnější než u těch, kdo patřili do sledované skupiny abstinentů.

Ze sta lidí, kteří pijí alkohol, jich třináct onemocní v průběhu života alkoholismem. Pokud experimentování s alkoholem začne dříve než ve 14 letech, šance stát se závislým vzrůstá na 40 procent a více!

Když vezmeme v úvahu všechna jednoznačná zdravotní rizika svázaná s alkoholem, je nelogické propagovat jeho užívání pro zdravé srdce, zvláště když existují jiné prokázané a bezpečné způsoby, jak předcházet srdečním onemocněním, jako je každodenní cvičení a zdravá strava.

Lněné semínko prodlužuje cyklus

Lněné semínko je jednou z tradičních zdravých potravin. Vážili si jej již v římské říši, používal je jako lék Hippokrates a Mahátma Gándhí se nemýlil, když řekl, že konzumovali-li by lidé více lněného semínka, těšili by se lepšímu zdraví.

Michael Greger, Nutrition Facts

Známý propagátor alternativní medicíny dr. Andrew Weil uvádí, že pokud bychom chtěli udělat jenom jednu změnu ve svém jídelníčku, měli bychom do něj zařadit lněné semínko.

Lněné semínko dnes zakoupíme v každé prodejně zdravé výživy, hnědé nebo zlaté (nutriční hodnoty jsou podobné). Díky tvrdé slupce nám vydrží dobře uskladněné ve vzduchotěsné nádobě celý jeden rok. Tvrdá slupka ale také způsobí, že pokud je jíme celé, projde naším tělem a vyjde na druhém konci bez toho, že by nám přineslo větší užitek. Proto se doporučuje je pomlet v mlýnku, mixéru – nebo aspoň velmi dobře pokousat. Po pomletí vydrží v ledničce několik měsíců.

Mleté lněné semínko dokáže díky svým vlastnostem nahradit vejce při pečení (jedna polévková lžíce mletého lněného semínka rozmixovaná se třemi lžícemi vody nahradí v receptech jedno vajíčko). Je lepší používat mleté semínko než lněný olej. Semínka jsou nabitá živinami, při užívání oleje o většinu těchto živin přicházíme.

Lněná semínka nejsou pouze nejbohatším zdrojem omega-3 mastných kyselin a lignanů, jsou také bohatá na železo, zinek, měď, vápník, bílkoviny, draslík, hořčík. Obsahují rozpustnou vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů, a dokonce i bor, stopový prvek důležitý pro optimální zdraví kostí.

Lněné semínko je vynikající prostředek na mírnění účinků estrogenu. Pouhá jedna polévková lžíce denně dokáže prodloužit délku menstruačního cyklu ženy o jeden den. Méně menstruací v průběhu života znamená celkově nižší vystavení estrogenu a v důsledku nižší riziko rakoviny prsu.

Již dlouho je známé, že mladé ženy, které často trpí infekcemi močového měchýře, jsou vystaveny zvýšenému riziku rakoviny prsu. Souvislost se zdála být záhadná, dnes ale víme, že opakované užívání antibiotik proti infekcím močových cest zřejmě vybije veškeré prospěšné baktérie v tlustém střevě, které přeměňují lignany ze stravy v mocné protirakovinné prostředky. Konzumace lněného semínka, nejbohatšího zdroje lignanů, před rakovinou prsu chrání.

Lněné semínko je dobré i pro muže. Nedávno porovnávali terapii hyperplasie (a rakoviny) prostaty lněným semínkem a nejběžnějším léčivem podávaným při tomto onemocnění. Náklady na běžnou léčbu farmaceutiky činily asi 300 dolarů ročně, při podávání lněného semínka šlo o pouhých 10 dolarů; výsledky přitom byly přibližně stejné. Stejné ale nebyly vedlejší účinky: Léky způsobovaly bolesti hlavy, motání hlavy, průjem. Vedlejším účinkem podávání lněného semínka bylo naopak zlepšení hladin cholesterolu a krevního cukru. Příznivě působilo lněné semínko také na krevní tlak – a návaly horkosti u žen.

Obezita a novodobí allchemisté

V roce 2005 si obezita ve světě vyžádala 2,6 milionu lidských životů. V roce 2010 už to bylo 3,4 milionu obětí.

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

V Česku je obézní každý pátý člověk. Přibývá i obézních dětí. Obezita zkracuje život a stává se druhou nejčastější příčinou úmrtí, hned po kouření.

Věříme, že nás zachrání moderní medicína. Trh je zaplavený zázračnými preparáty na hubnutí. Češi za ně ročně zaplatí miliardu korun. „Nenašli jsme žádný důkaz, že by některý z nich skutečně fungoval“, konstatovaly dva týmy vědců na mezinárodní konferenci obezitologů ve Stockholmu. Nenaplnily se ani naděje vkládané do nových léků. Kdysi oblíbený Adipex byl kvůli nežádoucím účinkům stažen z trhu. Registrace Meridie byla v zemích EU pozastavena, protože zvyšovala riziko infarktů a cévních mozkových příhod. Podobný osud potkal Acomplii, blokující receptory slasti v mozku. U několika pacientů, kteří ji užívali, vedlo zablokování těchto receptorů k sebevraždě. Nejprve páchali pomalou sebevraždu, protože jim chutnalo moc, po lécích ztratili chuť k životu úplně.

Paní Evě ještě není třicet, měří sto sedmdesát a váží sto dvacet sedm kilo. Vyzkoušela nespočet podpůrných preparátů i léků. Půl roku byla v péči obezitologické poradny. Pár kilo, které shodila, zase za dva měsíce nabrala. „Jste moje poslední naděje, pane doktore“, řekla ještě ve dveřích ordinace. „To jste tady špatně. To musíte k Nejvyššímu“, odpověděl jsem a ukázal prstem k nebi.

Eva je úspěšná podnikatelka. Vlastní tři realitní kanceláře. Vyniká dravostí, bezohledností a požíráním konkurence. Podnikání jí sežere většinu času. Na pohyb je líná. Potrpí si na drahá jídla: argentinské bifteky, chilská vína, francouzské sýry. O dovolené se povalovala na Bali. S partnerem se před rokem rozešla. Nechtěla se s ním dělit o firmu, o čas, o jídlo, o sebe. Umí jen poživačně hltat, uchvacovat, hromadit, expandovat. To je její povaha a způsob myšlení. Přitom by chtěla být štíhlá. Nechápe, že to nejde.

Známý obezitolog, profesor Štěpán Svačina, je přesvědčený, že budoucnost léčby obezity je především v lécích, které jsou pro lidi dostupnější než drahá psychoterapie, a v postupech, které nebudou vyžadovat velkou spolupráci pacientů. „Jednou dojde k objevu léků, které pohyb nahradí a přejídání trochu umožní“, uvedl profesor Svačina pro MF Dnes.

Mýlíte se pane profesore. Nedojde. Neumožní. O něco takového už se marně snažili středověcí alchymisté. Obezita totiž sama o sobě není nemoc – k řadě nemocí ale vede. Nemoc z ní udělal medicínsko-farmaceutický komplex, aby zvýšil potřebu vyšetření a spotřebu léků. Jakmile označíte nadváhu za nemoc, vyrobíte z člověka pacienta. Ten se odevzdá do péče lékařů, spolehne se na léky a rezignuje na aktivní přístup. Právě proto obézních přibývá.

Obezita je nešťastný způsob řešení životní situace, způsob myšlení a chování, povahový rys. Má co dělat s psychikou. Deprese a stres vedou k obezitě. Obezita prohlubuje deprese a stres. Mechanismus je zřejmý. Pokud má člověk nějaké životní potíže, tak jej tíží. Vyvolávají nejen psychické napětí, člověk je napjatý, i svalově. Aby tu tíhu unesl. Svalové napětí mu vyčerpává obrovské množství energie, aniž by se fyzicky namáhal. Je utahaný, ztrácí vůli k pohybu. Má naléhavou potřebu stres zajídat. Vůči stresu vnějšího světa se obaluje vrstvou tuku.

Obezita jednotlivce je metaforou rozežranosti, sobectví, lenosti a hedonismu západní civilizace. Výrazem nenasytné touhy po expanzi, požírání konkurence, vytváření stále větších a větších, nadnárodních firem. Na úkor menších a hladových. Takové chování vede v případě jedince i celé společnosti k tloustnutí, nehybnosti a zániku.

Pro paní Evu bylo moje vysvětlení nepřijatelné. Odcházela zklamaná. Dál bude čekat, až novodobí allchemisté najdou proti obezitě zázračný lék. Komu není rady, tomu není pomoci.

Med léčí noční kašel

S obdobím podzimu a zimy vždy přichází i zvýšený výskyt virových onemocnění dýchacích cest.

Z webových stránek Ambulance klinické výživy.

Naše děti pak přes den hodně smrkají a v noci je kvůli zatékání hlenů trápí kašel. Jaká přírodní medicína se dá v tomto případě doporučit? Izraelští vědci přišli na to, že velmi efektivní je podat dětem před spaním 1–2 čajové lžičky medu.

Ve studii, jejíž výsledky byly publikovány v časopise Pediatrics (v září 2012), sledovali 300 dětí ve věku od 1 do 5 let, které právě bojovaly s respirační infekcí. Děti byly nemocné sedm dní nebo méně a všechny trpěly rýmou a nočním kašlem. Ani jedno nemělo astma nebo zápal plic. Byly náhodně rozděleny do čtyř skupin, z nichž tři skupiny dostávaly dvě čajové lžičky medu půl hodiny před spaním (med se v jednotlivých skupinách lišil pouze příchutí) a čtvrtá skupina dostávala napodobeninu medu podobné konzistence i chuti.

Ač ke zlepšení kvality spánku a síly a frekvence kašle došlo u všech dětí, u těch, které dostávaly med, bylo zlepšení mnohem výraznější. Možných mechanismů účinku na zastavení kašle je několik: antioxidační a antimikrobiální účinky medu, sirupovitá konzistence medu, která zapříčiňuje zvýšenou tvorbu slin, a tedy i zvýšené zvlhčování a ochranu sliznic, či pozitivní vliv na nervová zakončení spouštějící kašel.

Krátké cvičení zlepšuje sebekontrolu

Asi se nenajde nikdo, kdo by pochyboval o tom, že fyzická aktivita prospívá našemu tělu i duši. Znovu však připomeňme, že by měla být přiměřená (věku, stavu, atd.), pravidelná (jednou za rok se o pravidelnosti mluvit nedá) a měla by trvat určitý čas (alespoň 30–40 minut každý den).

V březnovém čísle časopisu British Journal of Sports Medicine 2013 zveřejnili výsledky přehledu devatenácti studií, které byly realizovány v průběhu roku 2012 a soustředily se na tři věkové skupiny: 6–12 let, 13–17 let a 18–35 let. Ve všech byl sledován efekt krátkodobého středně intenzivního cvičení. Cvičení (běh nebo jízda na kole) trvalo deset až čtyřicet minut a účastníci při něm dosáhli tepové frekvence na úrovni 60 % maximální tepové frekvence.

Po ukončení cvičení došlo k testování kognitivních funkcí a sebekontroly, což jsou velmi významné vyšší nervové funkce, které hrají základní úlohu při učení, ale i ve vztazích a komunikaci. Všechny děti a mladí dospělí dosahovali výrazně lepších výsledků po ukončení cvičení.

Mechanismus tohoto účinku cvičení na mozek není moc známý, ale předpokládá se, že v průběhu cvičení dojde k překrvení čelního mozkového laloku, který je – kromě mnoha jiných věcí – zodpovědný i za sebekontrolu. I když zatím nevíme, jak dlouho tento pozitivní efekt přetrvává, jisté je, že může být využit při pomoci mnoha dětem a mladým lidem – tento výzkum dokonce naznačuje možnost využití fyzické aktivity při léčbě autismu či ADHD.

Jogurt a astma

Nová dánská studie přinesla překvapivý závěr: matky, které během těhotenství konzumují jogurt, zvyšují riziko vzniku astmatu u svých dětí.

Výzkum porovnal údaje ze sledované skupiny 61 912 žen. Ukázalo se, že konzumace nízkotučného jogurtu v těhotenství má přímou souvislost s vývojem astmatu a alergické rýmy v dětském věku, zatímco konzumace plnotučného jogurtu má souvislost se vznikem alergické rýmy v dospělosti.

Riziko astmatu u dětí se tímto způsobem zvyšuje o 60 % a riziko alergické rýmy u dětí až o 80 % ve srovnání s dětmi žen, které během těhotenství nekonzumovaly žádný jogurt.

Řepa proti zlobivosti

Červená řepa když na mne koukne z regálu, hned vidím boršč. Ne plný buřtů třetí kategorie, ale zeleninový boršč.

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

Jestli jste se ušklíbli, že takový bezmasý boršč byste nejedli, hned dodám: on by na vás stejně nezbyl. A to, i když ho dělám do největšího hrnce, který doma máme. Každý si dá aspoň dva talíře hned a dva po rozležení, protože boršč je druhý den ještě lepší. Možná by s dalším stárnutím byl lepší a lepší, podobně jako kvalitní víno, ale to už se u nás nedá posoudit. Do druhého dne prostě zmizí, takže není co testovat. Recept je naprosto jednoduchý, náročné je pouze oškrábat tolik zeleniny.

Do pořádného boršče dáváme zeleninu čerstvou, nejlépe z vlastní sklizně, a taky by v něm měla „lžíce stát“. A tak té zeleniny do něj padne hodně. Nejprve si do hrnce dám vařit omytou, ale neoloupanou červenou řepu. Do druhého hrnce dám na olej zpěnit cibulku, přidám na nudličky nakrájenou kořenovou zeleninu a restuji. Když zelenina začne vonět tak, že hrozí, že se boršče nedožije, protože bude předčasně zkonzumována, zaliji ji vodou a osolím. Do třetího kastrolu dám vařit vodu s bobkovým listem a novým kořením. Za chvilku vařič vypnu a koření nechám louhovat. Ke konci přípravy pak tuhle vodu přes cedník přilévám k boršči.

Když zelenina poněkud změkne, přidám na hranolky nakrájené brambory. Když i ony trochu změknou, dodám nejlépe domácí kysané zelí a několik oloupaných rajčat, nakrájených na osminky. Je možné přidat i pár stroužků česneku. Mezitím vyzkouším, zda se už řepa uvařila. Přejedu po ní nožem a fouknu – když má tendenci se svlékat, bude už hotová. Dám ji do dřezu a ochladím vodou. Pak ji rukama (nebo lépe rukama v gumových rukavicích) zbavím slupky. Nakrájím na nudličky a přidám k polévce. Ochutnám. Dochutím biozeleninovým přípravkem würzl. Boršč by měl být přiměřeně kyselý – pokud mám pouze konzervovanou červenou řepu, dávám při servírování spíše jen sladkou smetanu (může být i sójová). Když je však řepa čerstvá a nemám zelí kyselé, jen hlávkové, dávám do talířů jogurt, případně polévku dochutím citronem či šťovíkem, aby získala potřebnou pikantnost.

Červená řepa je výborná též s křenem: Řepu uvařím a oloupu výše uvedeným způsobem. Nastrouhám na hrubém struhadle. Křen nastrouhám pro změnu na jemném struhadle. Obé smíchám. Zaliji lákem, který máme rádi – podobně jako když se nakládají

okurky. Je to výborná příloha a vitaminová bomba na zimu.

Řepa obsahuje hodně kyseliny listové – odborníci tvrdí, že bez ní nezažijeme štěstí. Taky v ní je křemík – „minerál krásy“. Ten posiluje vazivo, nehty, stěny cév, zkrátka zpomaluje stárnutí, no a taky pomáhá zbavit mozek jedovatých kovů, ano, i hliníku. Nějaký se sice „odstěhoval do Humpolce“, jak se tvrdí ve filmu Marečku, podejte mi pero, zato jiný hliník je nám bohužel věrný a drží se v naší hlavě. Odborníci se domnívají, že zvýšený výskyt hliníku v našem těle souvisí s Alzheimerovou chorobou…

Mnozí lékaři už zaznamenali blahodárný vliv řepy na zdravotní stav onkologických pacientů. Červená řepa pomáhá při leukemii a také byly zaznamenány případy, že se zmenšily rakovinné nádory. Při výzkumech v Německu se osvědčila každodenní dávka čtvrt kila nakrájené červené řepy nebo 300 až 500 ml její šťávy.

Červená řepa je součástí speciální protirakovinné kúry dr. Breusse, v níž kromě kořenové zeleniny je také syrový brambor. Je třeba ovšem dodržovat určitá pravidla a kromě této šťávy užívat také určité čaje, například z šalvěje a kakostu. Červená řepa, pokud je pěstovaná na nevyžilé půdě, obsahuje i dost selenu a taky trochu velmi vzácného rubidia a cézia. Všechny tyto prvky prý také pomáhají bojovat s rakovinou.

Červenou řepu intenzívně zkoumají vědci, zabývající se „čištěním chybně obsazených receptorů“. Možná, že řepa přispěje k tomu, aby naše buňky mezi sebou lépe komunikovaly. Což by se kladně projevilo například u autoimunních chorob, u rakoviny, leukemie aj. Než to vědci vyzkoumají, klidně si toto „léčivo“ dopřejte. Na rozdíl od nedostatečně prozkoumaných chemických preparátů tady určitě nic nezkazíte.

Červená řepa pomáhá i proti zlobivosti dětí. Vážně! Mně tedy jednou pomohla. Ovšem jestli si to přečte moje neteř, ta mi dá! Tak radši nebudu nikoho jmenovat.

Řekněme, že jedno dítko v obýváku zlobilo, vztekalo se a bylo hubaté. Já jsem zatím v kuchyni připravovala řepu s křenem. Už jste někdy strouhali červenou řepu? Taková řepa je prostě všude. Nejvíc na rukou. Moje ruka tehdy, temně rudá, ověnčená třásničkami právě nastrouhané řepy, vypadala po čertech strašidelně. A když dítko ne a ne s tím zlobením přestat, pootevřela jsem tou čistější rukou dveře a tu „špinavější“ jsem vysunula do obýváku. Už si nevzpomínám přesně, ale myslím, že jsem to tenkrát zvukově doprovodila nějakým tím bl–bl–bl. Nic víc. Ruku jsem zasunula, dveře zavřela. A za nimi se rozhostil kýžený klid…

Společná jídla

Co kdybych vám řekla, že existuje jedno jediné opatření, jehož důsledkem jsou všechny následující účinky?

Vicki Reddenová, Vibrant Life

Zvýšení sounáležitosti rodiny, zvýšení sebedůvěry u dětí, snížení rizika dětské obezity o 40 %, zlepšení konverzačních schopností a chování, o 40 % vyšší pravděpodobnosti jedniček a dvojek ve škole, podstatné snížení rizika užívání alkoholu a drog, předčasných sexuálních aktivit a sebevražedných sklonů.

Jaké je ono jednoduché opatření s takovými úžasnými účinky? Jedná se o společné stolování u rodinného stolu.

Zní to dobře, kdo ale má čas na to, aby vtěsnal do svého nabitého programu ještě společná jídla? Čas je komodita, které se většině z nás nedostává. Přesto si však – bez ohledu na to, jak moc jsme zaneprázdněni – na jednu věc čas skoro vždycky najdeme, a tou je jídlo. Proč tedy nezačít jíst tak, aby to zlepšovalo stravovací návyky všech členů rodiny a vytvářelo rodinná pouta?

Podle výzkumu dr. Billa Dohertyho, profesora z University of Minnesota, v takových rodinách, kde se stoluje pohromadě, bývají jejich členové spokojenější se svými životy.

Podle této studie jsou „rodinná jídla nejdůležitější aktivitou, kterou mohou pomoci rodiče k plnohodnotnému životu svým dětem.“ Podle všeho čas strávený dětmi při společném stolování s rodiči napomáhá více jejich školním výsledkům, rozvoji řeči a chování, než čas strávený ve škole, při studiu, sportováním anebo zájmovými kroužky. Další studie ukázaly, že dospívající dívky, které jedly aspoň pětkrát týdně u stolu se svými rodiči, méně často bojovaly s poruchami příjmu potravy a uchylovaly se k redukčním dietám.

Prospěšné účinky společného stolování daleko přesahují hranice rodiny. Jednoduchý akt, kterým je pozvání někoho na oběd, je vynikající příležitostí projevit pohostinnost. Společná příprava a konzumace jídla je také skvělým způsobem, jak se s někým (lépe) seznámit.

Sedm pravidel pro rodinné stolování

Začněte po malých krůčcích. Určete si jako prioritu aspoň jedno společné jídlo týdně – a pak pokračujete dále.

Poděkujte před jídlem. Je dobré vyjádřit svoji vděčnost těm, kteří jídlo připravili – i těm, se kterými je společně konzumujete.

Jídlo může být prosté. Nemusíte se snažit servírovat složité, drahé, na přípravu i čas náročné pokrmy. Podstatné jsou zdravé interakce, ke kterým nad talíři dochází.

Vyhledávejte slavnostní příležitosti. Aspoň jednou za měsíc uspořádejte hostinu – a nemusí to být pouze u příležitosti něčích narozenin či výročí. Dokončil někdo z rodiny důležitý projekt? Udělal zkoušku? Získal řidičský průkaz? Měl vystoupení? Oslavte to společně – a nechte oslavence, aby vybral, co se bude servírovat.

Eliminujte vyrušování. Vypněte během jídla telefony, televizi, počítače. Je velmi pravděpodobné, že tyto věci mohou počkat.

Uvolněte se. Užívejte si společného času s rodinou. Nejedná se o čas ke kritizování. Usilujte o to, aby veškerá komunikace a konverzace byla pozitivní a co nejzajímavější.

Zpomalte. Nejedná se o závod! Dejte si na čas, vychutnáte si více nejenom jídlo, ale i rodinné vztahy.

Moc svobodné volby

Mavis Lindgrenová byla podle svých vlastních slov „typickou babičkou“, která ve svých dvaašedesáti letech žila „běžným sedavým životem.“

Z knihy kolektivu autorů Creation Health.

Měla deset kilo nadváhu, nedostávalo se jí energie a často bývala nemocná. V tom roce, kdy se jí čtyřikrát vrátil zápal plic, si uvědomila, že potřebuje změnit svůj životní styl. Mavis se zúčastnila přednášky, která ji motivovala k tomu, aby „vzala své zdraví do vlastních rukou.“ Pak se rozhodla. Zpočátku byla v pohybu limitovaná. Nebyla schopná běhu a tak začala ráno chodit okolo bloku. Postupně zvyšovala tempo.

„Rozhodla jsem se, že budu rychle chodit,“ vzpomíná. „Pak jsem začala chůzi prokládat pár kroky v běhu.“

Postupně dávky běhu zvyšovala, až dokázala každé ráno uběhnout přes šest kilometrů. Její klidová tepová frekvence se snížila ze 74 na 54 tepů za minutu, zhubnula deset kilogramů a zlepšila se její hladina hemoglobinu. Kromě toho zaznamenala další pozitivní změnu: „Přestala jsem být nemocná! Když se člověk cítí dobře, je to takové požehnání.“

Když bylo Mavis sedmdesát, běžela svůj první maratón. Při příštím závodě, kterým byl honolulský maratón, se k ní na poslední tři kilometry připojil její syn Kelvin, lékař. Pár stovek metrů před cílem si všimnul jednoho kolegy, který běžel kousek za nimi. „Hej,“ zavolal na něj, „přece se nenecháš předběhnout mojí matkou?“ Vyčerpaný muž z posledních sil zasprintoval na cílovou pásku.

Mezi sedmdesátkou a devadesátkou absolvovala úžasná Mavis 75 maratónů, v průměru skoro čtyři ročně. Když jí bylo osmdesát, klinické testy prokázaly, že má srdeční a plicní kapacitu odpovídající dvaadvacetileté ženě.

Mavis Lindgrenová se dožila 104 let. Její život i dnes inspiruje lidi všeho věku k tomu, aby vzali své zdraví do vlastních rukou – a učinili první krok na cestě ke změně.

První krok

Volba je prvním krokem k jakémukoliv zlepšení. Dříve než můžeme dosáhnout pozitivních a trvalých změn v jakékoliv oblasti svého života, musíme se nejprve rozhodnout.

Volba znamená v nejširším slova smyslu schopnost zhodnotit možnosti a vybrat si tu, které dáváme přednost – tedy uplatnit sílu své vůle. Často se to děje nevědomě, ale nikdy se nevyhneme tomu, že se musíme

rozhodovat. Dokonce, i když se rozhodneme nedělat nic, je to naše volba.

Ve skutečnosti se vzácnými výjimkami (zapomenutí něčeho, snění, fyzická reakce) platí, že cokoliv děláme, to jsme si zvolili. Rozhodujeme se na základě toho, co nás motivuje – ať jsou to příjemné pocity nebo idealismus, anebo neblahé důsledky. Zvážíme náklady oproti kladům a pak se rozhodneme pro akci – anebo ne.

„Já jsem přece tu koupelnu nechtěla umývat," můžeme říct. „Musela jsem to udělat, nešlo o moji svobodnou volbu." Všichni máme zkušenost s věcmi, které jsme udělali, i když se nám do nich nechtělo, ale nakonec jsme se rozhodli je udělat, protože důsledky opaku by byly mnohem závažnější. Představte si dítě, které nechce jít do školy. Vzhledem k tomu, že důsledky toho, kdyby nešlo, jsou tak závažné – ať následně doma nebo z pohledu budoucí kariéry – tak jde. Když vezmeme v úvahu všechny aspekty situace, zvolíme si, co uděláme.

Proč je to tak důležité? Pokud si uvědomíme, jakou moc mají naše rozhodnutí (či volby), přestaneme se cítit jako oběť a začneme nést zodpovědnost za svůj život. Možná nedostaneme pod kontrolu všechno, ale vždy budeme mít pod kontrolou svůj postoj a svoje reakce.

Ve své knize The Paradox of Choice: Why More Is Less se autor Barry Schwartz zabývá otázkou, proč moc velký výběr škodí. Vědecký výzkum totiž ukázal, že když například zákazníkům nabízeli v obchodě příliš mnoho různých druhů džemů (dva tucty namísto jednoho tuctu), obrat se snižoval. Za určitou hranicí je nadměrná nabídka paralyzující, větší možnost volby znamená menší spokojenost.

V typickém americkém supermarketu dnes můžete naleznout až 85 druhů sušenek, 230 různých polévek, 120 omáček na těstoviny a 175 salátových dresinků.

Míchaná vejce nebo omeletu?

Vědci vypracovali studii, která se týkala lidí žijících v domově pro důchodce a množství kontroly, které měli místní obyvatelé nad svým každodenním životem. Účastníci byli rozděleni do dvou skupin podle podlaží a pečlivě monitorováni.

Skupině důchodců žijících v prvním patře ředitel domova řekl: „Chtěl bych vás informovat o nabídce věcí, které můžete v našem zařízení užívat. Na snídani můžete dostat omeletu nebo míchaná vejce, ale musíte se večer rozhodnout a nahlásit, co to bude. Ve středu a čtvrtek promítáme filmy, je třeba se dopředu nahlásit. Tady jsou květiny v květináči, můžete si vybrat a odnést je do svého pokoje – ale starat se o ně budete sami."

Obyvatelům na druhém patře ředitel řekl: „Chtěl bych, abyste věděli, co pro vás zde můžeme udělat. Na snídani jsou omelety nebo míchaná vajíčka. Omelety podávám v pondělí, středu a pátek, míchaná vajíčka v dalších dnech týdne. Ve středu a čtvrtek večer promítáme filmy. Ve čtvrtek se zúčastní obyvatelé levé části patra, ve středu z pravé části patra. Tady jsou květiny v květináči do vašich pokojů. Sestra vám nějakou vybere a postará se o její zalévání."

Na obou patrech se důchodcům dostalo stejných věcí, rezidenti na druhém patře však nad nimi neměli žádnou kontrolu – nemohli si vybrat. Po osmnácti měsících se vědci do domova důchodců vrátili. Ukázalo se, že ti, kteří bydleli na prvním patře, byli aktivnější. Zjistili také, že na tomto patře byla nižší úmrtnost. Výsledky této studie naznačují, že možnost volby a kontroly nad životem nejenom obohacuje, ale může i prodloužit život.

Petržel listová

Listová petržel se může pěstovat po celý rok, obvykle vydrží dlouho do podzimu a někdy i přes celou zimu.

Ve starověkém Římu se jednalo o velmi oblíbenou kulinární záležitost. Plinius si dokonce stěžuje, že zelená petrželka se nachází v každé omáčce a v každém salátu.

Nejpopulárnějším druhem je kadeřavá petržel, neboli kudrnka. Používá se dnes zejména na ochucování omáček, polévek, salátů, brambor, pokrmů z rajčat a hrášku. Kuchaři sbírají listy před tím, než rostlina rozkvete, a používají je čerstvé, mražené i sušené. Petržel je hlavní ingrediencí vynikajícího libanonského salátu známého pod názvem tabbouleh.

Petržel se užívala terapeuticky jak v tradiční řecké, tak indické ajurvedské medicíně. Tradičně sloužila proti křečím, nadýmání, špatnému trávení a při problémech s menstruací.

Listy a sušený kořen pomáhají při léčbě gastrointestinálních onemocnění a infekcích močových cest. Působí mírně močopudně. Je možné je také žvýkat – osvěží tak dech. Olej destilovaný z listů a semen dodává vůni mýdlům, parfémům a dalším kosmetickým výrobkům.

K terapeutickým účelům se obvyklá užívá italská petržel. Obvyklou dávkou jsou dva gramy drcených listů či kořene, které se 10–15 minut louhují v šálku vroucí vody. Doporučuje se pít tento čaj třikrát denně. Alternativně se dají užívat třikrát denně i kapsle se stejným obsahem petržele.

Nedoporučuje se užívání petržele v těhotenství. Semínka obsahují olej, který dokáže vyvolat stahy dělohy a následný potrat. Petrželi by se také měli vyhnout pacienti s nemocemi ledvin.

Čerstvé lístky petržele zpestří váš talíř a dodají jídlům výbornou chuť. Rostlinka se dá pěstovat doslova po celý rok v záhonku či květináčích – a to dokonce i v uzavřených prostorách domova.

Winston Craig, Vibrant Life

Zblázněný do peněz

Na Středozápadě Spojených států se uskutečnila anketa mezi sedmi sty rozvedenými manželskými páry. Výsledky ukázaly, že sedmdesát procent dotázaných uvedlo jako důvod rozpadu svého manželství ekonomické faktory.

Z knihy Morrise Vendena Více si povídat, více milovat. Vydal Advent-Orion.

Peníze. Bez nich není možné v naší společnosti žít. Každá společnost používá nějaký prostředek k obchodování, ať už jsou to koruny, eura nebo perly a šperky, dobytek či jiné cenné položky. V naší kultuře hrají peníze důležitou roli.

Pravděpodobně největším problémem je zadluženost. Už vlastně ani nepotřebujeme peníze. Vystačíme si s malým kouskem plastu vyráběným v různých barvách, který nám otevírá dveře ke všem druhům nákupů, ale jen do konce měsíce. Pak zjistíme, že přece jen potřebujeme peníze. Není divu, že kdosi jednou řekl: „To, co naše rodina potřebuje, je plastická operace!“

Tlak dluhu může být v manželství hlavním faktorem selhání komunikace. Když se manželé ocitnou ve finančních problémech, začínají se navzájem obviňovat za vzniklou krizi. Láska se vzájemným obviňováním vytrácí a vztah se dostává do potíží, a to nejen finančních.

Způsob života našich předků, kteří raději seděli na bednách od jablek, dokud nebyli schopni zaplatit v hotovosti za nábytek, byl nahrazen netrpělivostí a nutkáním mít všechno hned. Už nechceme žít jako naši prarodiče, kteří chodili pěšky ve sněhu deset kilometrů do školy a ještě se přišli domů i naobědvat! Žít luxusním životem na splátkový kalendář je však spíše kletbou než požehnáním.

Ovšem, existuje řada dalších otázek týkajících se financí, které mohou způsobit selhání komunikace. Například: Kdo má mít na starosti rodinný rozpočet? Je to zodpovědnost manžela či manželky? Nebo má každý hospodařit sám se svými penězi?

Bez ohledu na to, kdo má na starosti finance, je důležité dohodnout se, jak s nimi bude naloženo. Máme oba stejné priority při rozhodování, co je nutnost a co nepotřebný luxus, za co bychom měli utrácet a na čem šetřit?

V minulosti považovali naši předci za nezbytné jen několik věcí. Jednou z nich bylo mýdlo. Dnes seznam nezbytných věcí obsahuje více než sto položek a jednou z nich je barevný televizor! Z toho vyplývá, že naše názory na to, co je nezbytné a co ne, se mohou lišit.

Další nedorozumění může vzniknout následkem toho, že si manželé přinesli do vztahu své úspory. Často může zaznít věta: „Co je tvoje, to je moje, a co je moje, je moje.“ Jak jste tohle vyřešili ve vaší domácnosti vy? Dáváte všechny peníze na společný účet, nebo každý z vás platí za určité výdaje v domácnosti? Kvůli tomu jsou lidé schopni „vlítnout si do vlasů“.

Další oblastí je nezávislé utrácení. Jeden z partnerů utratí určitou sumu peněz bez vzájemné dohody. Když se o tom ten druhý dozví, na tři dny se komunikace v domácnosti zredukuje na jednu větu: „Podej mi sůl.“ Dobrým řešením může být rozhovor na toto téma u plápolajícího ohně, s nohama na stolečku a pojídáním popcornu a nakrájených jablek. Kolik můžete utratit, aniž byste se museli poradit s partnerem – dvě stovky, dva tisíce nebo víc?

Co tedy s tím, když u vás selže komunikace v oblasti financí? Jediné, co byste měli udělat, je komunikovat! Pokud

váš vztah trpí nedostatkem komunikace o finančních záležitostech, řešením je naplánovat si čas a pokusit se spolu mluvit o otázkách, ve kterých se rozcházíte.

Chci se s vámi podělit o myšlenky z knihy Zblázněný do peněz od Goldberga a Lewise. Autoři uvádějí, že naše zkušenosti s penězi, které jsme měli v dětství, buď kopírujeme, nebo se proti nim bouříme. Ať už jsme vyrůstali v chudých nebo bohatých poměrech, v budoucnu zaujmeme vůči penězům určitý postoj. Často kopírujeme chování našich rodičů, nebo jej naopak rázně odmítáme. Někteří z nás se takto chovají i v jiných oblastech.

Ať už jsme šli kamkoli, můj otec vždy pečlivě zamkl auto. I když šlo jen o bezvýznamné hození dopisu do poštovní schránky na ulici. Vystoupili jsme z auta, zamkli ho, zkontrolovali dveře od auta, hodili dopis do schránky, vrátili se k autu, odemkli a nasedli zpátky do auta. Je nad síly dítěte čekat, než se zamknou dveře a zkontroluje kufr na autě, když už právě začal ohňostroj, kterého se nemůže dočkat! A proto dnes nechávám klíče v autě, a dokonce i nastartovaný motor na znak vzpoury proti zkušenosti z mého dětství.

Bud přijímáme, nebo se stavíme proti tomu, jak jsme byli vychováni v oblasti peněz. I naše temperamenty hrají velkou roli v tom, jak se postavíme k hospodaření s penězi.

Kniha Zblázněný do peněz uvádí čtyři kategorie lidí podle jejich vztahu k penězům. Zkusme si stručně vysvětlit každý z těchto bodů.

Peníze jako pocit jistoty. – Člověk s tímto postojem si myslí, že čím více peněz dokáže ušetřit, čím více uloží v bance, tím větší je jeho jistota. Čím více si odloží, tím má lepší pocit. Nakonec se takový člověk stane lakomcem. Jeho bankovní účet je pro něj vším. Peníze mu dávají pocit jistoty.

Peníze jako svoboda. – Tento člověk byl možná v minulosti otrokem někoho nebo něčeho, protože neměl dost financí. Touží po úplné nezávislosti, a pokud má peníze a může s nimi hospodařit, nikomu se nehodlá zodpovídat. Peníze mají pro něj cenu jízdenky ke svobodě.

Peníze jako láska. – Do této kategorie patří člověk, který vnímá peníze jako prostředek k vyjádření a kupování si lásky. Pořádá večírky a kupuje drahé dary, které si mnohdy ani nemůže dovolit. Používá své peníze na to, aby si koupil přijetí a uznání. Může je však použít i k opačnému účelu! Pokud chce někoho odmítnout, přestane mu dávat dary jako projev vyjádření nesouhlasu.

Peníze jako moc. – Peníze jsou nástrojem k manipulaci s lidmi, s nimiž tento člověk přichází do kontaktu. Vnímá je jako politickou moc jako nástroj k ovlivnění lidí na vysokých postech, kterým je přinutí nějak se chovat nebo rozhodnout. Tento typ člověka často žije nad poměry, aby udělal dojem, že má větší majetek, než ve skutečnosti vlastní. Jeho záměrem je získat moc nad těmi, s nimiž se setkává.

Představte si, že někdo, kdo vnímá peníze jako pocit jistoty a chce ušetřit každou korunu, si vezme člověka, pro kterého jsou peníze prostředkem k vyjádření lásky a chce být zaplaven dary a přepychem, aby se cítil skutečně přijímán.

Ať už jsme vyrůstali v chudých nebo bohatých poměrech, v budoucnu zaujmeme vůči penězům určitý postoj. Často kopírujeme chování našich rodičů, nebo jej naopak rázně odmítáme.

Pravděpodobně nic nezmůžeme s naším temperamentem nebo prostředím, ze kterého jsme vyšli. Může nám to však pomoci trochu lépe porozumět sobě samým, když nastanou některé z uvedených manželských neshod. Představte si, že někdo, kdo vnímá peníze jako pocit jistoty a chce ušetřit každou korunu, si vezme člověka, pro kterého jsou peníze prostředkem k vyjádření lásky a chce být zaplaven dary a přepychem, aby se cítil skutečně přijímán. Taková dvojice bude mít pravděpodobně problémy již na samém počátku manželství.

Jak se dají vyřešit?! Mluvme o tom ideálně ještě před uzavřením manželství, ale i během něj. Komunikace je odpovědí na selhání komunikace. Komunikace je vždy to klíčové slovo.

V knize Goldberga a Lewise však chybí pátá kategorie lidí – křesťané. Křesťan nemluví a nepřemýšlí pouze z hlediska sebe a své svobody, pocitu jistoty, potřeby lásky a přijetí nebo touhy ovládat. Duch Ježíše pomáhá křesťanovi soustředit se na potřeby jiných. Ti, kdo žijí podle standardů tohoto světa, to neuznávají a neprožívají. Pátá kategorie vidí použití a účel peněz jako službu.

Když se díváte na peníze z křesťanské perspektivy jako na prostředek k službě, je možné, že to bude zasahovat i do dalších oblastí. Možná budete chtít ušetřit co nejvíce, abyste mohli pomoci co největšímu počtu lidí. Spoříte, abyste mohli dávat. Můžete pak svobodně dávat těm, kteří jsou v nouzi, protože jste poznali Kristovu lásku ke ztracenému světu. Nedáváte jen těm, kdo jsou vaši dobří přátelé.

Když se peníze stanou především nástrojem pro službu a oslovení druhých, pak lidské bláznovství, které peníze způsobily, se mění na křesťanskou moudrost.

Věštění budoucnosti

Golden Gate Bridge v San Franciscu je populární atrakcí pro turisty, a to díky svým vysokým věžím, kabelovému zavěšení a délce, kterou se klene přes mořský záliv.

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

Naneštěstí se stal vyhledávanou destinací i pro ty, kdo se zde pokoušejí ukončit svůj život. Během let spáchalo skokem z výšky pětadvaceti pater sebevraždu množství lidí. Je překvapivé, že určité procento z nich skok přežilo.

Dr. David Rosen, profesor psychiatrie na Texas A&M University, vedl rozhovor se šesti z nich a výsledky publikoval v odborném časopise Western Journal of Medicine. Přeživší prožívali utrpení v důsledku svého činu. Měli bez výjimky polámané kosti, v mnoha případech se jednalo o kompresní zlomeniny atd. Všichni se shodli na tom, že jakmile se odrazili ke skoku, svého rozhodnutí začali litovat – toužili je vzít zpět. Chtěli žít. Před skokem dospěl jejich mozek k mylnému závěru, že svět bude lepší bez nich. Studie doktora Rosena ilustruje, jak impulzivní a krátkozraké jsou sebevražedné pokusy.

Sebevražda je nehorší projev kognitivního omylu zvaného věštění budoucnosti. Pod velkým psychickým tlakem dojde jedinec k závěru, že lepší by bylo, kdyby nežil, a že svět bude bez něj lepším místem. Lidé, kteří se obírají sebevražednými myšlenkami, často nechtějí zemřít. Mívají jednoduše dojem, že bolest, již zažívají, se nedá dále snášet.

Když se nám začnou hlavou honit myšlenky jako: „To se nedá vydržet“ nebo „Ta bolest je nesnesitelná,“ tíhneme k právě takovému myšlení.

Protilék vůči katastrofickému myšlení

Pokud se přistihnete při věštění budoucnosti nebo katastrofickém myšlení, je důležité pokusit se na věc podívat z odstupu a položit si otázku: „Co nejhoršího by se mohlo stát?“ Pokud se neodbytně zabýváte nejhoršími možnými scénáři v situaci, která není objektivně nikterak vážná, může vám pomoci, když ji přirovnáte ke škále fyzických poranění. Ve srovnání s důsledky zranění nacházejícími se na prvních příčkách žebříčku – smrt, ochrnutí, ztráta končetiny – jsou zlomený nos, modřina nebo tržná rána vlastně prkotiny. Klíčem je vnímat vše ve správné perspektivě.

Jedinec je náchylný vůči katastrofickému myšlení zejména v obdobích, kdy se nachází pod tlakem. Každý z nás má jinou toleranci vůči stresu a úzkosti. Pokud dojde k významnému vychýlení chemické rovnováhy mozku, důsledkem může být ztráta smyslu pro perspektivu. Člověk by se měl vyhnout katastrofickému myšlení zvláště za náročných podmínek, protože se tak snižuje jeho schopnost situaci zvládnout.

Nejen, že musí člověk čelit obtížným vnějším okolnostem, ale navíc jim čelí mozkem, který je zaplaven chemickými sloučeninami, vzniklými v důsledku negativního myšlení. Obtíže života lze mnohem lépe zvládnout, pokud se naučíme čelit iracionálním myšlenkám čistou logikou, která udusí jakoukoli tendenci předpovídat katastrofický výsledek.

Nezapomeňte, že jsou jen dva možné způsoby, jak se věci mohou odehrát. Varianta, které se bojíte, se nerealizuje, což znamená, že jste se trápili úplně zbytečně. Anebo se nejhorší varianta opravdu stane. I v takovém případě je ale zbytečné trápit se ještě předtím mnohokrát ve své mysli.

Opít se rohlíkem

Mnozí lidé očekávají, že budoucnost jim přinese to nejhorší. Nejedná se ovšem o jediný způsob mylného věštění budoucnosti. Jiní lidé mají naopak nerealisticky optimistická očekávání – ta jsou obdobně vadná, pouze s opačným znaménkem.

Elliot Spitzer, bývalý starosta New Yorku, který se v kampani prezentoval jako „pan Bezúhonný“ a tvrdil, že bude rázně bojovat proti korupci, bláhově doufal, že nevyjde najevo jeho vlastní nemorální chování. Byl přistižen, když si objednával prostitutky. Dopad této aféry byl tak velký, že se z vrcholného politika stala během pouhých několika dní politická troska.

Dalšímu druhu věštění budoucnosti podléhají alkoholici a lidé jinak závislí, kteří snadno uvěří, že věci dopadnou dobře,

V dnešní době je mimořádně rozšířen jeden z nejhorších druhů věštění budoucnosti. Tím je očekávání, že novomanželé spolu budou šťastně žít až do smrti.

navzdory tomu, že jejich chování vede dříve či později neúprosně ke katastrofě. Gambleři mají podobně nerealistická očekávání – čekají, že vyhrají, byť matematická pravděpodobnost říká něco jiného. Realita je totiž taková, že pokud hrajete dostatečně dlouho, vždy přijdete o více peněz, než dokážete vyhrát. Jak to kdosi moudrý vyjádřil: „Kasino a automaty zdaňují lidi, kteří neumějí příliš dobře počítat."

Bez ohledu na to, zda předvídáte, že situace dopadne katastrofálně nebo naopak vidíte budoucnost v růžových barvách, omyl spočívá v tom, že se domníváte, že můžete znát budoucnost.

Aplikujeme-li toto přesvědčení do důležitých oblastí našich životů, jako jsou třeba vztahy nebo finance, může se jednat o značně nebezpečnou záležitost. Většina lidí se domnívá, že přesně vědí, kudy vede jejich cesta ke štěstí – chovají se, jakoby o vysněném výsledku jejich romantických nebo obchodních vztahů bylo rozhodnuto věčným osudem.

A žili spolu šťastně až do smrti?

V dnešní době je mimořádně rozšířen jeden z nejhorších druhů věštění budoucnosti. Tím je očekávání, že novomanželé spolu budou šťastně žít až do smrti. Stačí letmý pohled do rozvodových statistik, aby člověk zjistil, že většině párů se manželské štěstí jaksi vyhýbá. Mladí lidé přesto nepřestávají snít o kouzelné svatbě, krásném princi (nebo princezně) a bezstarostném životě, který bude následovat.

Některé hormony (např. feromony) vedou člověka k tomu, aby v intimních vztazích věřil v happyend. Přesto je osvědčenější metodou analyzovat vztah na základě principů úspěchu. Důvodem, proč některá manželství končí, bývá nerealistický pohled do budoucnosti. Pokud by páry vycházely z realistických a objektivních očekávání, k mnohé svatbě by ani nedošlo. A tím by se předešlo i nešťastnému rozvodu.

> Každý z nás má jinou toleranci vůči stresu a úzkosti. Pokud dojde k významnému vychýlení chemické rovnováhy mozku, důsledkem může být ztráta smyslu pro perspektivu.

Druhá vážná chyba, které se často dopouštějí lidé v manželství, je přesvědčení, že rozvod je učiní šťastnějšími. Psychologové z University of Chicago zkoumali 5 232 nešťastných manželských párů. Zjistili, že ti, kteří se rozvedli, nebyli o nic šťastnější než ti, kdo v manželství zůstali. Studie navíc ukázala, že v těch manželstvích, která krizi překonala, plné dvě třetiny manželů po pěti letech uváděli, že jsou znovu šťastní. A nejšťastnější byli překvapivě ti, kdo se předtím nacházeli v nejhlubší krizi.

Jednoduše řečeno, psychologové dospěli k závěru, že lidé, kteří považují rozvod za cestu k osobnímu štěstí, se velmi pravděpodobně mýlí.

Fejeton

A kdo bude dělat na tebe, frajere?

K obchodu přijel autem, co mu koupil bohatý tatík. Značkové oblečení, v puse cigáro, které skončilo na chodníku před vchodem do obchodu. Vedle něho spolužačka, co obdivovala hlavně jeho auto a také peníze, kterých měl vždycky dost.

Nejdřív mluvili o škole. Evidentně považovali studium na gymnáziu za nutné zlo a těšili se, že snad za pár dnů odmaturují. Když se jim do cesty připletla paní, která kvůli svým berlím jen stěží ovládala nákupní vozík, začali nadávat na důchodce. Než jsem zaplatil u pokladny, slyšel jsem ještě, jak mladík říká: „Jestli si myslí, že budu dělat na jejich důchod, tak to se teda mýlí."

Občas navštívím internetové diskuze mladých lidí. Když čtu názory některých z nich, kroutím nevěřícně hlavou. Nemají rádi cikány, cizince a v poslední době ani staré lidi. K tomu mají představu, že jejich život bude jeden velký mejdan. Děti mít nechtějí, protože kdo by se s nimi otravoval? To by pak ani na dovolenou nemohli jet...

Vím, že takoví nejsou všichni mladí, ale těch, kteří smýšlejí podobně, přibývá. Naučili jsme je žít pohodlným životem. Moc nepřemýšlet o tom, co bude zítra. Klidně žít i na dluh. Hlavně že se mám dobře teď. A děti? Ty neplánují, tak proč nedat ve volbách hlas těm, co slibují hory doly?

Cestou domů jsem o těch dvou přemýšlel. Podle toho, jak vypadali, asi nikdy v životě nepracovali. Mladému frajírkovi tatík nejspíš vše naservíroval až do postele a jeho kapesné by mu záviděl leckterý z kritizovaných důchodců. Zatím umí jen utrácet peníze, na kterých nemá žádnou zásluhu. Co s ním bude, až táta umře nebo zkrachuje?

Když při jeho odjezdu zakvílely pneumatiky, řekl jsem si sám pro sebe: „To by mě zajímalo, kdo bude jednou dělat na tebe, frajere."

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

Řekni, kde ty ryby jsou?

Mnohé země zakazují rybářům, aby lovili ryby podprůměrných velikostí. Jedná se o strategii, jejíž smyslem je zajištění udržitelnosti rybí populace – tím, že malým rybám se dostane možnosti dorůst do plné velikosti.

David Catchpole, Creation Magazine

Řada vědců nyní volá po změně, vzhledem k tomu, že jejich poznatky ukazují, že tato taktika je chybná.

Výzkumní pracovníci z Bangor University, University of East Anglia, University of West Indies a Max Planck Institute for Development Biology tvrdí, že nadměrný výlov velkých ryb nevede pouze k tomu, že celé rybí populace dorůstají pouze menšího vzrůstu, ale také k tomu, že se tyto ryby následně hůře rozmnožují. V laboratorních testech na rybce paví očko z vod okolo Trinidadu se pokoušeli odhalit, k jakým změnám došlo v genetické výbavě ryb v důsledku výlovu pouze velkých ryb.

Během pouhých několika generací vědci pozorovali dramatickou změnu v této genetické výbavě – směrem k menším a méně fertilním jedincům. Povšimli si, že ke stejnému jevu „již zřejmě došlo na řadě míst komerčního rybolovu“, což může mít za následek „vážné a globální důsledky pro životní prostředí a celosvětový rybářský průmysl.“

Velmi pravděpodobně se v tomto bodě nemýlí, zvláště vezmeme-li v úvahu dobře známé příklady toho, že k tomu již došlo, viz např. krach rybolovu tresek při pobřeží Newfounlandu na začátku devadesátých let.

V jednom bodě se však určitě mýlí, jmenovitě ve vyhlášení, že se „jedná o evoluční reakci na nadměrný rybolov.“ Nejde zde o nic evolučního, ani v nejmenším tato skutečnosti nepodporuje představu, že se rybáři vyvinuli během milionů či miliard let z ryb. Evoluce od mikroba k člověku vyžaduje získání informace, a o ničem takovém neexistují žádné důkazy.

Spíše dochází k tomu, že genetická informace – tedy geny, které nesou kódy pro větší velikost a vyšší plodnost – se z rybí populace ztrácejí v důsledku tlaku vyvolaného lidskou výběrovou činností (podobnou „přirozenému výběru“). A je pravděpodobné, že se ztrácejí i další charakteristiky, jak správně uvedli sami vědci: „Kromě ztráty schopnosti produkovat velké a produktivní jedince dochází selektivním rybolovem v některých rybích populacích zřejmě i ke ztrátě dalších specifických adaptací, jako například adaptace na chladnější vody či migrační tahy.“

Další prohlášení výzkumných pracovníků má zvlášť velkou vypovídací hodnotu: „Ztráta těchto genetických ‚typů‘ může znamenat, že rybí populace se již nedokáže částečně anebo vůbec vzpamatovat.“

Není to velmi zvláštní, že tito vědci, věřící v evoluci, mají tak malou víru v možnosti evolučního procesu? Zdá se, jakoby vlastně dobře věděli, že rychlé změny v genetické výbavě ryb, jež mohli pozorovat ve svých laboratořích, nejdou směrem, který je nezbytný, aby se vytvořila nová genetická informace.

Je ovšem smutné, že široká veřejnost bude i tímto pozorováním – potvrzujícím teorii přirozeného výběru – ukolébána v přesvědčení, že se jedná o další důkaz toho, že během milionů let se ryba může proměnit v rybáře. Dejte si pozor, abyste nespolkli udičku i s navijákem. ☺

Hrst dobrých zpráv

Nemám moc ráda takové to neustálé přepočítávání, zda se k přírodě šetrnější postupy a řešení vyplatí ekonomicky.

Zuzana Vlasatá, Sedmá generace

Copak tím tak trochu nezpochybňujeme, že dobro a pravda patří na první místo? A copak tím neučíme už tak sobecké a hyperkonzumní lidstvo ještě větší sobeckosti a konzumu?

Ale dosti moralizování. Jeden takový přepočet mě totiž nedávno doopravdy potěšil. Cykloprůmysl v Evropě zaměstnává 655 tisíc lidí. Ve výrobě, v turistickém ruchu, prodeji, infrastruktuře a v souvisejících službách. Alespoň podle studie, kterou představila organizace European Cyclists' Federation.

Abychom si dovedli představit, co to přesně znamená: těžba v evropských dolech a lomech zaměstnává 615 tisíc lidí a v ocelářství pracuje 315 tisíc lidí. Škoda jen, že v porovnání s automobilovým průmyslem už to tak hezky nevychází. Ten totiž poskytuje až tři miliony pracovních míst – dostupná čísla se ovšem liší, navíc do nich není započítaná zaměstnanost v souvisejících službách, infrastruktuře a podobně.

Nicméně cyklistika zkrátka jede a cyklistkám a cyklistům jde k duhu rovněž to, že víc než uživatelé kterýchkoliv jiných způsobů lokální dopravy utrácejí své peníze v místních obchůdcích, kavárnách či restauracích. Podporují tak drobné živnostníky i život ve městech, a tak to máme rádi.

Skutečně skvělá zpráva ale přichází z francouzského univerzitního města Grenoble. To se totiž rozhodlo jako vůbec první v Evropě zakázat pouliční reklamu. Z veřejného prostoru vbrzku zmizí 326 reklamních ploch, včetně 64 billboardů, a nahradí je – je to vůbec možné? – stromy. Starosta Eric Piolle uvedl, že na jaře jich město plánuje zasadit padesát. Spolky a místní kulturní zařízení dostanou prostor k bezplatné propagaci na městských nástěnkách.

Města, která u nás musí vést urputný a mnohdy neúspěšný boj o vypuzení heren ze svých center, země, které se bez většího úspěchu pokoušejí o zákaz kouření v restauracích (ano, mluvím o nás), tuto událost sledují se smutnou slzou v oku a kladou si otázku: Kdy? Kdy přijde ta chvíle a vykopneme první jamku pro nový strom na místě bilbasu i my? Kdoví.

Máme tady ale i jednu „kosmetickou" změnu. Indie jakožto první jihoasijský stát zakázala dovoz kosmetiky testované na zvířatech. Je to další krok mírumilovným směrem po loňském zákazu testování kosmetiky na zvířatech přímo v Indii. Letos už se navíc ke stejnému kroku rozhoupala Austrálie, Brazílie, Nový Zéland, Tchaj-wan či Spojené státy.

Z Indie to ovšem není vše. Nejnovější zákaz navazuje na předchozí, které se týkaly lovu žraloků pro ploutve, psích zápasů, dovozu a konzumace kachních a husích jater foie gras a dokonce i obětování zvířat pro náboženské účely... Turban dolů.

Ekokoutek

H&M na cestě k udržitelnému rozvoji

Švédský výrobce oblečení vsadil při výrobě nové kolekce džínů na odpovědnost.

Začátkem října uvedla švédská společnost H&M na trh svou novou podzimní kolekci conscious Denim. Je specifická tím, že jednotlivé kousky oblečení obsahují minimálně 50% udržitelného materiálu a na jejich výrobu se spotřebuje o polovinu méně energie než obvykle. I tímto krokem pokračuje společnost ve vylepšení svého udržitelného rozvoje, který chce dosáhnout několika cestami. Jednou z nich je snaha zredukovat své vstupní zdroje. Např. v roce 2012 se objem uspořené vody vyšplhal až na 450 milionů litrů.

Kromě úspory zdrojů se H&M snaží i o nahrazení současných materiálů za udržitelné. Jsou jimi například bio bavlna, recyklovatelná vlna, bio len či recyklovatelná bavlna.

Dosáhnout udržitelného rozvoje společnost usiluje i prostřednictvím svých spotřebitelů. Snaží se je přesvědčit, aby zbytečně nevyhazovali obnošené oblečení. Místo toho jej mohou přinést do vybraných poboček. Vybrané oblečení se recykluje a šíje se z něj nové oblečení. Podle výroční zprávy o udržitelném rozvoji se H&M podařilo za loňský rok tímto procesem vysbírat více než 3 000 tun oblečení.

Město, které sází na biopotraviny

Švédské město Malmö se rapidně mění. Dřívější průmyslové centrum, město se 300 tisíci obyvateli, v němž sídlí několik nejmladších švédských universit, se vydalo na cestu přeměny. Investuje do nových technologií, které pomáhají rozvoji oborů jako biotechnologie, digitální média, zdravotnictví a přírodní vědy.

Ale Malmö se také vydalo na jinou cestu – chce se stát městem, které nabízí ve svých stravovacích provozech jen produkty ekologického zemědělství. Veškeré potraviny nakupované a připravované v městských školách, nemocnicích a dalších institucích budou do roku 2020 pouze v kvalitě bio.

Viděl jsem úžasné věci

Richard Wurmbrand, rumunský žid, přežil nacisty, ale skoro zahynul za komunistů, kteří jej na čtrnáct let uvěznili – kvůli jeho křesťanské víře.

Z knihy Clifforda Goldsteina The Day Evil Dies (Den, kdy zemře zlo).

Ze všech utrpení, kterými musel Richard Wurmbrand ve vězení projít, byl jedním z nejhorších pobyt v mrazicí cele, jejíž stěny byly pokryty ledem.

„Vězeňský lékař," napsal, „sledoval okénkem, zda se nedostavují známky úplného umrznutí, v takovém případě dal příkaz a dozorci nás vynesli ven do tepla. Když jsme se konečně zahřáli, umístili nás znovu do této ledové kobky smrti – znovu a znovu! Zahřátí a pak opětovné mrznutí, minutu či dvě od smrti, vytažení ven. Tak to pokračovalo donekonečna. Dokonce ještě i dnes mám někdy problém otevřít ledničku."

„Komunističtí věznitelé," napsal Wurmbrand, cpali křesťany do boxů stěží větších, než je člověk. Dozorci vbíjeli do boxů ze všech stran ostré hřebíky. Pokud vězeň stál úplně v klidu, nic se nedělo, ale ve chvíli, kdy jsme začínali únavou vrávorat, hřebíky nám vnikaly do těla. Jakmile jsme se pohnuli anebo se pokusili protáhnout – byly to strašné hřeby."

Přestože léta ve vězení byla strašná, byl Wurmbrand svědkem neuvěřitelných příkladů odvahy u těch, kteří – zbití, potlučení a zneužití – zůstali ve své víře nezlomeni, neotřeseni a neporaženi, někdy dokonce až k smrti.

I když vedení například zakázalo jakákoliv kázání druhým vězňům a přísně trestalo ty, kteří tento příkaz porušili, mnozí křesťané se přesto nepřestali se svojí vírou sdílet. Jeden křesťan zrovna svědčil spoluvězni, když jej dozorci vyvlekli ven. Poté, co jej do krve zmlátili, pohodili jej nazpět na podlahu cely.

„Pomalu se postavil na nohy," napsal Wurmbrand, „upravil si vězeňský mundúr a řekl: ‚Tak, bratři, kde jsme to přestali, když jsem byl přerušen?'"

Pastor jménem Florescu odmítl prozradit jména dalších křesťanských spoluvěřících, a to i poté, co byl mučen rozpálenými železy, co byl zamknut do cely s vyhladovělými potkany, dokonce i poté, co musel vydržet stát v kuse čtrnáct dní na nohou. Komunisté následně přivezli do vězení jeho čtrnáctiletého syna a před očima otce jej začali mlátit. Zatímco Florescu plakal, syn vykřikl: „Otče, vydrž, nevzdávej se, nechci mít za otce zrádce. Jestli mne zabijí, zemřu se slovy ‚Ježíš a vlast' na rtech." Zuřící vyšetřovatelé ubili chlapce k smrti. Jeho krev se rozšplíchla na stěnu cely, zatímco otec bezmocně přihlížel.

Jiného křesťana odsoudili komunisté k smrti. Před popravou mu za přítomnosti důstojníka státní bezpečnosti dovolili setkat se s manželkou. „Chci, abys věděla, že umírám s láskou vůči těm, kteří mne zabíjejí," řekl odsouzený muž manželce. „Nevědí, co činí, a mým posledním přáním je, abys ty je také milovala. Neměj v srdci hořkost, protože zabili tvého milého. Sejdeme se v nebi."

Jak to, že se Wurmbrand dozvěděl, co se odehrálo? Důstojník státní bezpečnosti se – poté, co slyšel poslední slova odsouzeného muže manželce – sám stal křesťanem a kvůli své víře se dostal do vězení!

„Viděl jsem úžasné věci," napsal Richard Wurmbrand.

Ne každý křesťan ovšem viděl takové „úžasné věci". Každý však do určité míry zažívá boj o udržení víry, pravdy a poslušnosti – ve světě, který toto vše odmítá. Člověk nemusí být spoután řetězy v totalitní kobce, aby věděl o boji mezi dobrem a zlem, pravdou a lží, vírou a nedůvěrou, který zuří okolo nás – i v nás. Často se ty nejzuřivější boje odehrávají nikoliv v dramatických chvílích, které lze zpracovat do hollywoodských scénářů, ale v chvějících se záhybech lidského srdce.

Německý básník Goethe napsal: „V mých prsou se skrývají, žel, dvě duše – a zápasí o to, která bude vládnout." Malcolm Muggeridge popsal „lidské drama" jako objevování „zřejmé dvojakosti" mezi dvěma silami: „Jednou je ďábel," řekl, „a druhou Bůh." Americký novinář Oliver Wendell Holmes vyjádřil stejnou myšlenku, když napsal: „Všichni jsme vojáci ve velkém válečném tažení, jehož detaily jsou před námi ukryty."

Ať už si osobně zarámujeme podmínky této „velké války" jakkoliv a ať je chápeme jakkoliv, jedno je jisté, tato bitva v nějaké podobě zuří všude a u každého. Z tohoto konfliktu existují jenom dvě cesty úniku – nikdy se nenarodit anebo zemřít.

Článek v časopise The New Yorker vyprávěl o jihoamerické křesťance, která – zatímco ji vojáci znásilňovali – zpívala hymny a „podivné evangelikální písně". Nepřestala zpívat, ani když ji střelili do prsou, byť „o trochu slaběji než předtím", jak napsali ve článku, ale „stále zpívala". Vojáci ohromeně přihlíželi. „Pak je tato hra unavila a znovu ji střelili, ale ona stále zpívala. Jejich úžas se začal měnit ve strach – až nakonec vytáhli mačety a proťali jí hrdlo. Zpěv konečně ustal."

U většiny z nás neprobíhá boj o víru, důstojnost anebo poslušnost takovým násilným a totálním způsobem, ani nepřináší tak okamžité důsledky. Bitva je nicméně právě tak reálná, neméně závažná a v konečném důsledku stejně tak rozhodující, i když její projevy se zdají být mnohem méně nápadné. Houpeme se jedním či druhým směrem, jako bychom byli na houpačce, oscilujeme mezi správným a špatným, dobrým a zlým, vírou a nevírou. Kdo z nás projde byť jen jediným dnem svého života, aniž by musel učinit nějaké morální rozhodnutí, aniž by se jeho svědomí dostalo do hry? I když obvykle nebýváme hned konfrontováni s extrémy, stále se přikláníme k jedné nebo ke druhé straně. A jak se pomalu blížíme k extrémním postojům, vzdáleným hranám, už se nezdají být tak vzdálené nebo extrémní.

I když jsme si to nevybrali, žijeme ve světě, kde bojují o nadvládu dobro a zlo, pravda a lež, spravedlnost a bezzákonnost, důstojnost a zostuzení, víra a nevíra. Každý den nás naše myšlenky, slova i činy staví na jednu či druhou stranu tohoto velkého duchovního konfliktu. A ať se jeho projevy zdají být jakkoliv komplikované, ať se naše morální volby zdají být jakkoli vágní, nezřetelné a nejednoznačné, existují jenom dvě strany, jenom dvě volby: dobro a zlo, pravda a lež, správné a chybné. Podobně jako u života a smrti, neexistuje žádná střední cesta – jakkoli se bláhově snažíme sami sebe přesvědčit, že právě my po ní kráčíme.

„Dovolávám se dnes proti vám svědectví nebes i země: Předložil jsem ti život i smrt, požehnání i zlořečení; vyvol si tedy život, abys byl živ ty i tvé potomstvo." (Deuteronomium 30,19)

A to je nakonec naše volba – život nebo smrt. Nezvolení si jednoho znamená vybrání si druhého; nezvolení ani jednoho znamená smrt. Bůh nás však pobízí k tomu, abychom si „vybrali život" – a život se nachází v Ježíši Kristu, jeho synu. „Kdo má Syna, má život; kdo nemá Syna Božího, nemá život." (1. Janova 5,12)

Jedná se o volbu s věčnými důsledky – protože život a smrt jsou věčné.

Báseň

Ptej se dál

Narodí se všichni stejně
Každý jiný osud má
Vyznej se v tom zmatku světa
Poznej světlo, když je tma

Velký, malý, černý, bílý
Roztáčí se kolotoč
Rození i umírání
Ano, ale proč?

Jeden je hrdina z dávných bájí
Druhý se všeho jenom bál
Jedí, rostou, smějí se, pláčí
Hezké, a co dál?

Hloupý víc hloupne, chytrý zřejmě
Přidá titul k svému jménu
Možná se dotkne lidských hranic
Skvělé, ale k čemu?

Úspěchy, závist, pocty, sláva
U někoho naopak
Nebo jen prosté, malé štěstí
Dobře, a co pak?

Nelze si lásky nepovšimnout
Ó, ty sladká něho
Však samota či společenství
Kde je smysl všeho?

Bohatý leží pohodlně
Chudému je trochu těsno
A tím lidský život končí?
Tohle že je všechno?

Dobře, že se nespokojíš
S předloženým málem
Proto nechoď za nuzákem
Rovnou jdi za králem!

Pátrej, hledej, ptej se dál
Neustávej v tom, cos' chtěl
Někdo na tebe dávno čeká
Déle, než by měl...

Budeš-li hledat celým srdcem
Nepřestaneš-li se ptát
Sám Bůh nebes odpoví ti
Bůh se ti dá znát!

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 pacienty 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 čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2015 podobné jako v roce 2014, pohybují se okolo 5 950 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Recepty pro dobrou náladu

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

Ořechové mufiny s džemem

1 šálek celozrnné mouky, 1/2 šálku bílé mouky, 1/3 šálku hnědého cukru, 1 čl prášku do pečiva, 1/4 čl mořské soli, 1 šálek kysané sójové smetany, 2 pol. lžíce mletého lněného semínka, 1/4 šálku horké vody, 1 čl mleté vanilky (nebo 1 sáček vanilkového cukru), 1/4 šálku posekaných ořechů, 1/2 šálku meruňkového či jahodového džemu

Předehřejeme troubu na 190 °C a formu na mufiny vymažeme tukem. Smícháme všechny suché přísady. V hrnku promícháme vodu s mletým lněným semínkem a necháme 2–3 minuty působit. Do malé mísy dáme kysanou smetanu a vanilku, poté přidáme namočené lněné semínko i s vodou.

Směs s kysanou smetanou a ořechy přidáme k suchým surovinám a dobře promícháme. Třené těsto je tuhé, skoro jako kynuté. Lžící klademe těsto do formy do dvou třetin výšky. Hřbetem lžíce vytlačíme v každé mufině malou jamku, kterou vyplníme džemem (asi po půl lžičce). Pečeme 12–15 minut do zlatohněda při teplotě asi 200 °C.

Recept stačí na 24 velkých nebo 12 malých mufin.

Mufiny jsou zvlášť vhodné pro ty, kdo snídají cestou do práce. Lněným semínkem nahrazujeme v tomto receptu vejce – proto mufiny neobsahují žádný cholesterol, ale zato více mastných kyselin omega-3.

Poznámka: Pokud neseženete kysanou sójovou smetanu, můžete ji nahradit následující směsí. Do mixéru vložíme 1 šálek jemného bílého tofu, 1/4 šálku řepkového či sójového oleje, 1/4 šálku medu, 1 čl citronové šťávy a vanilku. Mixujeme, dokud směs nezíská krémovitou strukturu.

Pečené tofu nudličky

1/2 kg čerstvého tvrdého tofu, 1 pol. lžíce sójové omáčky, 1 pol. lžíce solčanky (vegety apod.)

Tofu nakrájíme na nudličky silné půl centimetru. Jemné je polijeme sójovou omáčkou a posypeme kořením. Potom je rozložíme v jedné vrstvě na pekáč a pečeme při teplotě 175 °C půl hodiny, anebo do zlatohněda.

Nudličky podáváme se sójovou majonézou a zeleninou. Můžeme je také použít jako náplň do mexických placek (tortilla, nebo tzv. pita chléb).

Měkký sýr

2 šálky vody, 1 šálek kešu ořechů, 1 kapie (sterilizovaná nebo čerstvá), 1/4 šálku sušeného droždí (tebi), 1 a 1/2 čaj. lžičky mořské soli, 1/2 čaj. lžičky sušené cibule v prášku, 1/4 čaj. lžičky sušeného česneku v prášku, 3 pol. lžíce kukuřičného škrobu, 1 pol. lžíce citronové šťávy, 2 pol. lžíce sezamového másla

Do mixéru vložíme šálek vody a kešu ořechy; rozmixujeme je na kaši. Přidáme všechny ostatní přísady a znovu vše dohladka rozmixujeme. Přidáme druhý šálek vody (horká voda zkrátí dobu přípravy) a ještě krátce mixujeme.

Směs za stálého míchání zahříváme v silné pánvi, dokud nezačne vřít a bublat. Necháme vychladnout.

Podle tohoto receptu můžeme vyrobit jemnou, chutnou náhradu za měkký tavený sýr. Neobsahuje tyramin, kterého je v klasickém taveném sýru nadměrné množství. Nabízí velké možnosti použití. Tento sýr můžeme použít jako omáčku (podáváme-li ji k pečeným kukuřičným chipsům, přidáme do ní mírně pálivou zelenou feferonku), na pizzu, zeleninu anebo všude tam, kde je vhodné použít roztavený sýr.

Ořechová sekaná s kukuřičnými lupínky

2 šálky krájené cibule, 2 stroužky česneku, 2 velké stonky řapíkatého celeru, 2 pol. lžíce oleje, 1/4 šálku mouky, 1 a 1/2 šálku sójového mléka nebo vody, 1 pol. lžíce vegety, 2 pol. lžíce mletých lněných semínek, 1 čaj. lžička mleté šalvěje, 1/2 čaj. lžičky soli, 1 pol. lžíce sekané petrželové natě, 1 šálek mletých či sekaných ořechů, 3 šálky rozdrobených kukuřičných lupínků (cornflakes) – nejlépe celozrnných

Na oleji osmažíme cibuli, česnek a celer – přibližně deset minut. Potom přidáme mouku a za stálého míchání přivedeme k varu. Povaříme dvě až tři minuty, aby směs zhoustla.

Přidáme ostatní přísady v uvedeném pořadí, přičemž směs pokaždé zamícháme. Vylijeme na dobře vymaštěný pekáč (nejlépe poslouží malý pekáč nebo forma s prohlubněmi, sekaná se rychleji upeče, snadněji vyklopí a lépe drží tvar).

Při teplotě 190 °C pečeme 25–45 minut, anebo dokud směs nezhnědne. Na deset minut pekáč odstavíme. Podáváme s bramborovou kaší a co nejbarevnější zeleninou podle vlastního výběru.

Ořechová sekaná se může stát hitem vašich obědů. Obsahuje velké množství zdravých mastných kyselin omega-3, minerálních látek i vitamínů.

Nepečené zákusky

1 a 3/4 šálku strouhanky z celozrnných sušenek, 1/2 šálku sekaných ořechů, 1/3 šálku vody, 3 pol. lžíce sušeného sójového mléka, 3/4 šálku svatojánského chleba (karobu), 1 čaj. lžička vanilkového extraktu (nebo 1 pol. lžíce vanilkového cukru), asi 4 kapky mátové esence (podle chuti)

V mixéru najemno umixujeme celozrnné sušenky. Smícháme s ořechy. V hrnci smícháme vodu, sójové mléko a na středním ohni směs ohřejeme. Přidáme karob, vanilkový extrakt a mátovou esenci. Mícháme, dokud se všechno nerozehřeje a nespojí.

Odstavíme z plotýnky a přidáme směs ořechů a sušenek. Dobře promícháme. Směs rozválíme do menšího plechu na pečení a necháme asi půl hodiny odležet. Pak nakrájíme na čtverce a podáváme.

Na přípravu těchto lahodných zákusků se místo běžné čokolády používá karobová čokoláda. Svatojánský chléb (karob) je přirozeně sladký a obsahuje málo tuku. Má vysoký obsah vápníku a dalších minerálních látek. Na rozdíl od kakaa neobsahuje tanin, kofein ani teobromin (tyto látky mohou způsobit bolesti hlavy nebo depresi).

Poznámka: Chceme-li se předem připravit na nečekanou návštěvu, můžeme si připravit dávku základní směsi ve tvaru válečku, který vložíme do mikrotenového sáčku a dáme do chladničky, resp. do mrazáku. V případě potřeby stačí nechat přibližně čtvrt hodiny rozmrazit, poté nakrájíme na plátky a podáváme.

Z knihy Neila Nedleyho Život bez deprese. Vydal Advent-Orion.

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)

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.

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

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

PRAMENY ZDRAVÍ

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

Česká pošta | OP | 12209/2005