

# prameny

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

## zdraví



4 Vítězství  
nad rakovinou

18 Šest znaků  
dobrého manžela



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

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

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ



NABÍDKA  
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM  
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA  
KURZŮ A SEMINÁŘŮ



NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY



**Vyhýbejte se redukčním dietám**

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

Rubrika: Hubnutí a obezita

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY



**Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné**

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

Rubrika: Vitamíny a minerály

AKTUALITY



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

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

Rubrika: Životní styl



**Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu**

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

Rubrika: Polévky



**Váš hněv a riziko infarktu**

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

Rubrika: Stress a psychika



**Jídlem proti osamělosti**

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

Rubrika: Závislosti



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

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

Rubrika: Krevní tlak



**Nezdrženlivé nakupování**

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

Rubrika: Závislosti



**Exotický arašídový dresink**

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

Rubrika: Zálivky a dresinky

# Editorial



## Milí čtenáři,

Zveřejnili jsme na našich webových stránkách [www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz) (viz vedlejší strana) před Vánocemi článek Jídlem proti osamělosti. Jednalo se o ukázkou z knížky známého amerického lékaře a autora Neala Barnarda *Breaking the Food Seduction* (Zlomení závislosti na jídle). Článek vyvolal docela velký ohlas – za pár dnů jsem zaregistroval 236 přečtení. Jídlo a osamělost. Dvě témata, která se dnes (zřejmě) dotýkají řady lidí.

Autor píše: „Někdy používáme jídlo ke stimulaci nejhlubších vrstev mozku, zatímco to, co opravdu potřebujeme, je přátelství a láska. Pokud je možné uspokojit onu část mozku, která napomáhá naší interakci s druhými lidmi, miskou zmrzliny, pak můžeme časem zjistit, že jsme stále osamělejší.“ A o pár řádků dále: „Žena, jejíž manžel se ptá, proč se přejídala, když byl na dlouhé služební cestě, odpoví jednoduše: „Čokoláda byla tady. Ty ne.““

Vztah k jídlu – nebo vztah k člověku? Co je pro naši civilizaci důležitější? Zdá se, že mnohdy spíše to první. Někdo zajídá zármutek, jiný páchá pomalou sebevraždu vidličkou a nožem... Co stojí v pozadí? V řadě případů jsou to narušené vztahy. V okrese Mladá Boleslav je nejvyšší rozvodovost v České republice, okolo 75 %. Zajímalo by mne, jaké jsou tam stravovací návyky. ☺ Je tam nadprůměrná spotřeba tuku, cukru, živočišných bílkovin, mléčných výrobků a rafinovaných potravin?

Sýry, čokoláda, maso, výrobky z bílé mouky (např. koláčky či pizza) a sladkosti, to jsou potraviny, na kterých je (podle dr. Barnarda) mnoho lidí závislých. A současně jsou to také potraviny, jež spolehlivě rozkolísají naši hladinu cukru v krvi, takže dochází ke stavu zvanému hypoglykémie. Který je charakterizovaný mj. stavy úzkosti, nedostatkem energie, vznechtlivostí či podrážděností, nespavostí a bolením hlavy... Vzniká tak začarovaný kruh: V důsledku narušených vztahů konzumujeme potraviny, které nás dostávají do takového stavu, že se (ještě více) narušují vztahy...

Žijeme v bláznivé době, kdy lidé, kteří si vybírají takové potraviny, jež jsou zdravé (a kteří soucítí se životem zvířat), bývají považováni za podiviny. Za normální jsou naopak bráni lidé, jejichž stravovací návyky napomáhají vzniku celé řady nemocí (a jsou odvislé na velkém utrpení).

Milí čtenáři, do Nového roku vám přeji, abyste byli normálně nenormální – a vybírali si dobře. ☺

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

- civilizační nemoci  
**4 Vítězství nad rakovinou**
- hubnutí a obezita  
**8 Tajemství rychlého metabolismu**
- rady lékaře  
**10 Jak jsem byl na preventivní prohlídce**
- encyklopedie  
**11 Brambory – při zánětu střev i na opary**
- mýty a omyly  
**12 Pět nejrozšířenějších mýtů o chřipce**
- vitaminy a minerály  
**13 Přírodní zdroje vitamínu C**
- duševní zdraví  
**14 Naděje, co překonává depresi**
- příběh  
**16 Světýlko v tunelu**
- děti a rodiče  
**17 Táto, pohlad' mne!**
- partnerské vztahy  
**18 Šest znaků dobrého manžela**
- poznej sám sebe  
**19 Postoje a činy**
- životní prostředí  
**20 Změňte jídlo – a změníte svět**
- tajemství stvoření  
**22 Mrkneme se na to**
- zdraví a nemoc  
**23 Zdraví je dar**
- k zamýšlení  
**24 Jak orat s čertem**
- produkty a recepty  
**26 Zdravá kuchařka**

## 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

# Vítězství nad rakovinou

Prevence nádorových onemocnění spočívá do značné míry v rukou každého z nás. Eliminací kancerogenních faktorů, posílením imunitního systému a praktikováním preventivních opatření můžeme riziko rakoviny velmi výrazně snížit.

**Grazyna Kuczek, z časopisu Zdrowie z wyboru**

**V**šeobecná informovanost o možnostech předjetí vzniku onkologického onemocnění a boje s rakovinným bujením je v naší zemi stále velmi malá. Přítom primární prevence a včasné diagnostikování choroby představují skutečně mocná opatření ve válce proti běžným nádorovým onemocněním.

## Přestaň s kouřením

Tabákový dým obsahuje okolo čtyři tisíce prvků a chemických sloučenin. Řada z nich vykazuje velmi silné toxické účinky. Bylo prokázáno, že čtyřicítka z nich velmi úzce souvisí

s rozvojem zhoubných nádorů. Týká se to především rakoviny plic, ale také rakoviny rtu, ústní dutiny, hrdla, hrtanu, jícnu, slinivky, močového měchýře, ledvin, jater, děložního čípku, tlustého střeva a kůže.

## Nekonzumuj maso

Čím větší je spotřeba tmavého masa, tím vyšší riziko onemocnění leukémií, rakoviny tlustého střeva, prsu, prostaty a vaječníku. Maso může škodit z řady různých důvodů. V průmyslu se konzervuje dusičnany a dusitany, které se v žaludku mohou přeměnit na potenciálně rakovinotvorné chemické sloučeniny zvané nitrosaminy. Také konzervování masa a ryb solí zvyšuje u lidí, kteří je konzumují, riziko onemocnění rakovinou jícnu a žaludku. Zvláště nebezpečné je maso uzené. Obsahuje

velká množství benzo-pyrenu – což je silně rakovinotvorná látka, která se nachází také v tabákovém dýmu.

## Vyhýbej se cukru a nadbytku tuku

Výsledky některých výzkumů svědčí o tom, že nadměrné užívání cukru a sladkostí může napomáhat vzniku rakoviny tenkého střeva. Vědecké výzkumy prokázaly, že nadbytek tuku ve stravě s sebou nese riziko rakoviny prsu, prostaty, kůže, tlustého střeva, vaječníku a dělohy. Tyto výzkumy prováděné v mnoha zemích světa ukázaly, že čím vyšší je spotřeba tuku, tím větší je náchylnost k rakovinám souvisejícím s jídlem. Bylo pozorováno, že růst rakovinných onemocnění souvisí především s nadbytkem tuku živočišného původu.

## Nepij kávu, černý čaj ani nápoje s obsahem kofeinu

Sloučeniny obsažené v kávě, jako metylglyoxal, pyrokatechin a další, působí rakovinotvorně. Mezi rakoviny, které souvisejí s pitím kávy, patří rakovina ledvin, prsu, tlustého střeva, slinivky, vaječníku a močového měchýře.

Je dobré nezapomínat, že v čokoládě se vyskytuje látka zvaná teobromin, která se podobá kofeinu a – jak ukázaly výzkumy – už příjem 20 mg této látky denně zvyšuje riziko onemocnění rakovinou prostaty.

## Neužívej alkohol

Je prokázána souvislost mezi užíváním alkoholu a rizikem rozvoje řady druhů rakoviny, zejména rakoviny ústní dutiny, hltanu, jícnu, jater, prsu a tlustého střeva. I když se tato souvislost týká hlavně osob, které alkoholické nápoje výrazně nadužívají, i mírné pití škodí. Příkladem je rakovina prsu – už tři sklenky týdně stačí na to, aby se výrazně zvýšilo riziko tohoto onemocnění.

## Chraň pokožku přes nadbytkem UV záření

Nadměrné vystavení slunečnímu svitu zvyšuje riziko rakoviny kůže. Týká se to zejména



těch, kteří se na sluníčku spálili. Na druhé straně se doporučuje slunečnímu záření se umírněně vystavovat – je to nezbytné pro dobrou funkci organismu.

### **Pokud to není nezbytně nutné, neužívej HRT**

V klinických studiích se ukázalo, že hormonální substituční terapie (HRT) není tak nevinná, jak se zdá. Užívání estrogenu (bez progesteronu) po menopauze zvyšuje riziko rakoviny dělohy – a to o 800 procent! Vzhledem k tak velkému riziku lékaři často předepisují současně také progesteron. I tato léčba však s sebou nese zvýšené riziko rakoviny dělohy, které je o 30 % vyšší než u osob, které HRT neužívají. Pokud je tato terapie nevyhnutelná, je třeba být pod kontrolou onkologa.

### **Bojuj proti onkogenním virům a bakteriím**

Některé viry, jako např. HPV virus nebo herpes, souvisejí s rozvojem rakoviny děložního čípku. Podobně nás ohrožují některé bakterie, např. helicobacter pylori, který může hrát roli v rakovině žaludku.

### **Užívej zdravou vegetariánskou stravu**

Vyvážená vegetariánská strava obsahuje množství látek, které působí výrazně ochranně. Dodává vitamíny a minerály, které působí antioxidantně, fytochémy, které chrání proti rakovinnému bujení, vlákninu, lehkostavité bílkoviny a rostlinné tuky.

Zvláštní pozornost si zasluhují fytochémy – relativně nedávno objevené sloučeniny, které se vyskytují v těle rostlin, z nichž řada působí protinádorově. Důležitá je také vláknina, která se vyskytuje pouze v rostlinném světě. Jejimi hlavními zdroji jsou ovoce, zelenina, celá obilná zrna a luštěniny. Strava obsahující hodně vlákniny výrazně snižuje zejména riziko rakoviny tlustého střeva. Roli hraje také přiměřený přísun bílkovin. Nadbytek bílkovin v dětství, a to zvláště živočišných bílkovin, může mít vliv na rozvoj některých rakovinných onemocnění, zvláště leukémie. Rostlinné bílkoviny – jako např. sójová bílkovina – naopak snižují riziko rakoviny. Podle výsledků řady studií působí sója preventivně proti rakovině tlustého střeva, prostaty, žaludku, plic a prsu.

### **Stravuj se pravidelně, nepřejídej se, vynechej svačinky**

Dalším důležitým faktorem v prevenci je pravidelnost ve stravování. Předpokládá se (podle výsledků řady sledování po celém světě), že příliš časté jzení může hrát významnou



rolí v rozvoji rakoviny tlustého střeva – riziko se zvyšuje až o 100 procent. Nejlepší je konzumovat dvě či tři jídla denně, v pravidelnou dobu – a mezi hlavními jídly už nic nejíst.

### **Udržuj si přiměřenou tělesnou hmotnost**

Nadváha a obezita nahrávají rozvoji rakoviny tlustého střeva, prostaty, prsu, děložního čípku a vaječníků. Čím je nadváha vyšší, tím více se zvyšuje i riziko. Racionální strava, dostatek pohybu a kontrola stresu pomohou v normalizaci tělesné hmotnosti.

### **Bud' fyzicky aktivní**

Zdraví a optimální funkce imunitního systému do značné míry souvisí s dostatečným fyzickým zatížením. Lidé, kteří pravidelně cvičí a jsou fyzicky aktivní, mají výrazně nižší úmrtnost na rakovinu. Výzkumy na Harvardské univerzitě ukázaly, že lidé, kteří při pohybové aktivitě spálí 2000 kalorií, mají oproti těm, kteří spálí méně než 500 kalorií, o 35 % nižší riziko onemocnění rakovinou. Během fyzické aktivity bylo pozorováno značné zvýšení hladiny interferonu, zvýšené uvolňování interleukinu 1 a 2. Kromě toho vzrostla aktivita T-lymfocytů a tzv. NK-lymfocytů. To všechno svědčí o velmi prospěšném účinku pohybu. Kdo to myslí s prevencí rakoviny vážně, měl by pohyb zařadit do svého každodenního programu.

### **Bud' dobré mysli**

Výzkumy ukazují, že lidé, kteří se nedokáží vypořádat s emocionálním napětím, mají výrazně vyšší riziko různých onemocnění, mezi nimi i rakovinou. Stres a s ním spojené emoce, jako jsou strach, hněv, smutek, nenávisť, hořkost, zloba atd. způsobuje masivní vyplavování adrenalinu do krve. Pokud se takový stav opakuje anebo je stálý, organismus se časem vyčerpá a náchylnost k nemocem se zvyšuje.

Naopak v případě opačných emocí, jako radost, láska, vděčnost a víra, se v mozku vytvářejí hormony zvané endorfiny. Tyto tzv. „šťastné“ hormony působí pozitivně – posilují zdraví, zlepšují funkce imunitního systému, zvyšují práh bolesti a regenerují organismus.

## **ČESNEK VONÍ ZDRAVÍM**

Nedávno se objevila důvěryhodná zpráva, že negativní vliv konzumace masa snížíte, pokud při jeho pečení a grilování použijete česnek. Při pečení masa nebo vaření vajec vznikají rakovinotvorné látky: jedna z nejnebezpečnějších se označuje jako PhIP – je schopna spustit produkci rakovinových enzymů v buňce. Česnek obsahuje několik v prevenci rakoviny velmi účinných látek: diallylsulfid patří k těm neúčinnějším (dokáže totiž tvorbu rakovinových enzymů v buňce blokovat).

Abyste však mohli naplno využít sílu česneku proti rakovině, potřebujete znát jednu důležitou fítnu: česnek je neúčinnější tehdy, když je prolisovaný nebo nadrobno pokrájený a v takovém stavu se nechá asi 10 minut uležet – neaktivní látky se aktivují kontaktem se vzduchem. (Takže na rozdíl od cibule, v níž zachováme nejvíce vitamínu C tehdy, když ji krájíme, až když je olej horký, a vkládáme ji do rozpáleného oleje, česnek prolisujeme nebo nakrájíme nadrobno a necháme na desce odstát 10 minut.) Pak můžete česnek pražit, vařit, dusit – důležité látky jsou v něm totiž v nejvyšší možné koncentraci. Tepelnou úpravou se jejich obsah poněkud sníží, ale i tak jich tam nakonec bude víc než v čerstvém česneku.

Další dobrou zprávou je, že aby nás česnek chránil před rakovinou, stačí sníst 1–2 stroučky denně alespoň pár dní v týdnu. Používejte česnek pravidelně – ocení to každá vaše buňka.

[www.akv.sk](http://www.akv.sk)

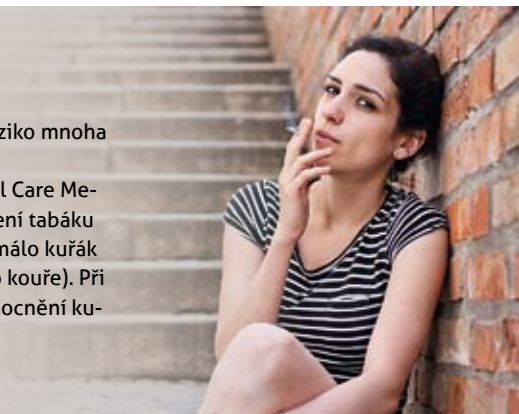
### **Chod' na preventivní prohlídky**

Lékaři shodně tvrdí, že by mohli pomoci velkému množství osob – jen kdyby přišli do ordinace dříve. Ve společnosti stále ještě převládá přesvědčení, že rakovina je neléčitelnou chorobou. Tento názor je příliš pesimistický a nepravdivý. U řady onkologických onemocnění se při jejich včasném diagnostikování dá počítat s plným návratem zdraví. ●

## I málo cigaret představuje velké riziko

Je všeobecně známo, že pasivní kouření škodí a i příležitostní kuřáci mají zvýšené riziko mnoha onemocnění.

Výzkum, publikovaný v srpnu 2010 v American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, odhalil, že neexistuje hladina nikotinu v moči, která by byla bezpečná – kouření tabáku vyvolává abnormality v buňkách dýchacího systému bez ohledu na to, jak hodně či málo kuřák kouří. (Měřením hladiny nikotinu v moči se kontroluje stupeň expozice cigaretového kouře). Při dlouhodobé (buť minimální, ale pravidelné) expozici způsobují mnohdy vážná onemocnění kuřáků (i pasivních).



## Imunita s přibývajícím věkem neodchází

Dlouho se předpokládalo, že organismus staršího člověka se ve srovnání s mladým nedokáže bránit infekci stejně efektivně. Ve studii z McMaster University v Hamiltonu (Ontario, Kanada) však zjistili, že tomu tak není.

V této studii sledovali tři věkové kategorie lidí: do 40 let, od 41 do 59 let a nad 60 let. Porovnávali, jak reagují na tři druhy virů, včetně viru západonilské horečky. U všech účastníků studie vyšetřovali počet a funkce T-lymfocytů (důležitých buněk imunitního systému v boji proti virům) a zjistili, že mezi jednotlivými věkovými kategoriemi není žádný rozdíl: počet i funkce T-lymfocytů byly stejné.

## Chřipka a vaše domácí zvířátka

Některí z vás si možná krátí dlouhé chvíle během nemoci mazlením se s domácími mazlíčky. Pokud však nechcete riskovat jejich nakažení, tak se jim v době svého onemocnění raději vyhýbejte.

Američtí veterináři byli svědky několika případů přenosu chřipky z člověka na domácího miláčka. Šlo zejména o kočky, ale nedá se vyloučit ani přenos na jiné druhy. Chřipka je virové onemocnění, které má svůj původ u zvířat, takže se nikdy nedá vyloučit i přenos naopak, tedy z člověka na zvíře.



## Aspirin není pro zdravé

Nové výzkumy ukazují, že zdraví lidé by neměli užívat aspirin za účelem prevence kardiovaskulárních chorob. Nese to s sebou více rizika než užítku: na každé dva případy kardiovaskulárních příhod, kterým se díky aspirinu předešlo, připadají více než tři případy závažného krvácení způsobeného užíváním aspirinu.

Některé studie nepotvrdily ani názor, že užívání aspirinu snižuje riziko vzniku rakoviny. Trvaly však příliš krátce na to, aby mohly takový efekt důvěrohodně sledovat – otázka možné prevence rakoviny (např. tlustého střeva či jícnu) aspirinem zůstává tedy zatím otevřená.



## Steatóza zlikviduje játra (i bez alkoholu)

Až v roce 2005 přišli vědci z University of Minnesota na to, že steatózu (ztučnění) jater, která není způsobena alkoholem, způsobuje nadměrný příjem tuku.

Zdravý člověk použije asi polovinu tuku ve stravě jako bezprostřední zdroj energie a druhou polovinu ukládá do tukové tkáně do zásoby. Člověk, který se přejídá mastnými potravinami, má v krvi hodnoty tuků téměř stále tak zvýšené, že játra, která za normálních okolností žádný zásobní tuk neukládají, nejsou schopna takovému množství mastnoty odolat. Ukládání tuku v játrech poškozuje jejich funkci a může vést vážnému ohrožení zdraví a života.

## Testosteron a infarkt

Ve studii na University of California, v jejímž rámci sledovali 700 mužů nad 65 let, zjistili, že vyšší hladina testosteronu v krvi je spojena s více než dvojnásobným rizikem ischemické choroby srdeční a jejích komplikací (infarkt myokardu). Ani jeden ze sledovaných mužů neužíval testosteron medikamentózně, šlo o hladiny přirozeně vytvořeného testosteronu v těle.

Z výsledků vzniká oprávněná obava z užívání testosteronu například v důsledku poruchy potence nebo afektivních poruch. Jednoznačně rizikové je užívání testosteronu z jiných než medicínských důvodů, kterému se dobrovolně vystavují například mnozí sportovci.



## Olivový olej chrání před rakovinou

Lidé ze severních zemí Evropy měli v moči na začátku studie (zveřejněné v časopise FASEB Journal) oproti svým protějškům z Itálie a Španělska výrazně vyšší koncentrace oxidačních produktů, které se považují za ukazatel procesů podporujících vznik rakoviny.

Již po třech týdnech denní konzumace 25 ml kvalitního, za studena lisovaného olivového oleje však koncentrace vylučovaných produktů oxidace významně klesla.



## Mléko a mléčné výrobky nechrání kosti

Vědci sledovali ve studii 7 let adolescentní dívky; zaznamenávali jejich stravování, fyzickou aktivitu a výskyt únavových zlomenin.

Dívky, které konzumovaly nejvíce mléčných výrobků a vápníku, nebyly před zlomeninami chráněny o nic lépe než ostatní. Ty, které konzumovaly nejvíce mléčných výrobků a vápníku a cvičily více než hodinu denně, měly více než dvojnásobné riziko únavových zlomenin v porovnání s dívkami, které cvičily stejně intenzivně, ale konzumovaly méně vápníku a mléčných výrobků. Dívky s nejvyšším příjmem vitamínu D pak měly poloviční riziko fraktury v porovnání s těmi, které přijímaly vitamínu D nejméně.

*Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*





# Tajemství rychlého metabolismu

Dostalo se některým lidem výhody v podobě rychlého metabolismu, který jim umožňuje jíst, cokoli chtějí – bez toho, že by tloustli? Hrají v rychlosti metabolismu roli určitě potraviny nebo doplňky?

**Rachel E. Cabaseová, Vibrant Life**

„**M**usíš mít opravdu rychlý metabolismus, když toho tolik sníš a zůstáváš přitom štíhlá.“ Podobné poznámky jsem slyšela od spolupracovníků, kteří mne sledovali při konzumaci mého typického oběda sestávajícího z velkého sendviče s arašidovým máslem, banánu, jablka a moučnicku.

Obvykle jsem se jenom usmála, i když bych ve skutečnosti chtěla říct: „Jsem štíhlá, protože mám zdravý jídelníček a dostatek

pohybu, nikoliv proto, že mám rychlý metabolismus.“

Když se však k těmto poznámkám připojil i můj vlastní manžel – a ještě si k tomu přidal historku, jak se jeho vlastní metabolismus dramaticky zpomalil v jeho 42 letech, začala jsem se zajímat, jestli na tom něco není... Opravdu pálí někteří lidé kalorie rychleji než jiní? Pokud je tomu tak, můžeme něco udělat, abychom zrychlili svůj metabolismus?

Zjistila jsem, že je řada propagátorů zdraví, kteří se tímto tématem zabývají. Nejprve je ale třeba si odpovědět na otázku, co je to vlastně metabolismus?

## Energie k životu

Metabolismus se vztahuje k chemickým a fyzikálním procesům, které vaše tělo užívá k tomu, aby udržovalo samo sebe. Každý den musí vaše tělo vykonat řadu úkonů – přeměnit potravu na použitelné složky, vystavět nové a rozložit staré buňky, dodat energii pro veškeré vaše aktivity, zajistit funkčnost mozku, srdce, jater a dalších orgánů. Energií, která je na tyto procesy potřebná, měříme v kaloriích za den.

Metabolismus má tři hlavní složky. Bazální metabolismus je energie potřebná k tomu, abyste mohli žít, když nevykonáváte vůbec žádnou činnost. Tyto základní procesy spotřebují asi dvě třetiny vaší každodenní energetické potřeby. Další složkou je termogeneze vyvolaná přijatou stravou. Jedná se o energii potřebnou ke strávení toho, co jste snědli a vypili. Asi 5–15 procent zkonsumovaných kalorií padne na zpracování požitého jídla. A třetí složkou je energie potřebná k zajištění veškeré fyzické aktivity – od vstání z postele přes psaní na počítači po odběhnutí maratónu. Je zřejmé, že tento faktor se může člověk od člověka dramaticky lišit.

Podívejme se na tyto složky, abychom zjistili, jestli se s nimi dá něco dělat.

## Bazální metabolismus

Klidový metabolismus je tím, co většina lidí myslí, když se vyjádří, že někdo má pomalý nebo rychlý metabolismus. Skutečně někteří lidé páli kalorie rychleji než jiní?

Odpověď je: ano. A existuje jedna zaručená cesta, jak zvýšit svůj klidový metabolismus, a tou je – přibrat na váze.

Je to tak, lidé s nadváhou mají rychlejší metabolismus než lidé štíhlí, a to z jednoho jednoduchého důvodu: čím větší tělesnou hmotnost máte, tím více energie vyžaduje její udržování. Kdybych například přibrala 25 kilogramů, musela bych přijmout o 200 kalorií denně více – jen abych si udržela svoji váhu. Kromě toho spálí těžší osoba více energie, když uvádí svoje (větší) tělo do pohybu – a pravděpodobně má i vyšší příjem potravy, čímž se navyšují i zbývající dvě složky metabolismu.

Nabývání na váze ale asi není oním metabolickým řešením, o které vám jde. Porovnejme proto osoby se stejnou tělesnou hmotností. Typicky budete mít vyšší klidový metabolismus, pokud:

1. Jste muž. Muži mají přirozeně více svalů a méně tuku než ženy, současně i větší orgány, což jim umožňuje pálit více energie.

2. Jste mladí. U většiny lidí dochází s přibývajícím věkem v dospělosti k postupnému snižování metabolismu o 10–15 procent.

3. Máte nízké množství tělesného tuku. Svalové buňky spotřebují více energie než tukové buňky, a to dokonce i v klidu. Pokud jste tedy sedmdesátikilový svalovec, budete mít rychlejší klidový metabolismus než sedmdesátikilový „kavárenský povaleč“.

I když vezmeme v úvahu tyto faktory, existuje stále ještě rozpětí až 250 kalorií, o které se liší klidový metabolismus různých jedinců. Vědci neznají všechny důvody. Je ale jisté, že geny hrají určitou roli; členové jedné rodiny mívají obvykle podobnější klidový metabolismus než lidé, kteří nejsou příbuzní.

Vzhledem k tomu, že nemůžete změnit svoje pohlaví, věk ani geny, hlavním prostředkem, jak zrychlit svůj klidový metabolismus, je dostat se do lepší fyzické formy. Taková cvičení, která budují svalovou hmotu, pozitivně ovlivní v dlouhodobém horizontu váš klidový metabolismus.

Pár lidí má problémy se štítnou žlázou nebo nějakým jiným zdravotním problémem, který ovlivňuje jejich metabolismus. Pokud vaše nabývání či ubývání na váze překračuje meze vašeho příjmu kalorií a úrovně fyzické aktivity, pak je třeba vyhledat lékaře a pátrat po příčinách tohoto jevu.

## Držení diet a úroveň metabolismu

Mám skutečně určitou geneticky zakódovanou výhodu v boji proti tukovým buňkám? Nevím. Ale bez ohledu na to, jaké úsilí mne stojí udržet si štíhlou postavu, moji přátelé s nadváhou zřejmě bojují ještě těžší bitvu.

Proč? Mnohé studie totiž ukázaly, že když omezíte příjem kalorií, váš klidový metabolismus se zpomalí, jak se vaše tělo snaží hospodařit s energetickými výdajemi. Čím více jej omezíte, tím větší je snížení. V jedné studii přešli obézní pacienti na dvanáct týdnů na dietu s velmi nízkým příjmem kalorií (800 kalorií denně). Během této doby se jejich klidový metabolismus snížil takřka o 25 procent!

Dobrou zprávou je, že i při určitém zpomalení metabolismu ještě stále budete hub-

---

Hledáte metabolický zázrak? Jmenuje se pohyb. Zahnutí fyzické aktivity do života vám přinese vedle zhubnutí celou řadu dalších prospěšných účinků.

---

nout. Bude to jen trvat déle. Z tohoto důvodu tvoří fyzická aktivita důležitou součást jakéhokoliv pokusu o zhubnutí. Pohyb nutí vaše tělo pálit více kalorií a tak vyrovnává zpomalení metabolismu. Pokud učiníte stálé prospěšné změny ve svém jídelníčku, spíše než že byste přešli na nějakou odtučňovací kúru, váš klidový metabolismus se příliš nezmění – a bude pravděpodobněji, že při novém stravovacím režimu vydržíte.

Zhubnutí naštěstí zřejmě nemá trvalý efekt na zpomalení metabolismu. Studie z nedávné doby ukázaly, že jakmile dosáhnete stabilní nižší tělesné hmotnosti, váš metabolismus bude přibližně stejný jako u člověka, který nikdy nebojoval s nadváhou. (Nezapomeňte, že vaše denní potřeba kalorií je nyní nižší, než když jste vážili více – nemůžete se proto vrátit ke svým původním stravovacím návykům.)

## Dá se jídlím zrychlit metabolismus?

Různé potraviny vyžadují ke strávení různé množství energie. Při trávení bílkovin se spotřebuje nejvíce energie, zatímco trávení tuků

prakticky žádné – sacharidy stojí někde uprostřed. Teoreticky tak můžete zrychlit svůj metabolismus konzumací většího množství proteinů a omezením tuků.

Vzhledem k tomu, že energie potřebná k trávení potravin představuje jenom malou část celkového metabolismu, samotná změna metabolismu ovšem vaši váhu příliš neovlivní. Měli byste přesto vnímat prospěch snížení příjmu tuků, protože bílkoviny a sacharidy obsahují méně kalorií než tuk a napomáhají tomu, že se cítíte nasyceni, což vede k celkově nižšímu kalorickému příjmu.

Někteří autoři uvádějí, že by se člověk měl stravovat různě v závislosti na svém „metabolickém typu“. Má to být založeno na odlišných schopnostech různých lidí trávit bílkoviny, sacharidy a tuky. Nepodařilo se mi najít žádný vědecký podklad pro tato tvrzení. Ať chce člověk zhubnout nebo ne, jídelníček bohatý na ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny a kvalitní zdroje bílkovin, jako jsou fazole či čočka, je tou nejlepší cestou k plnosti zdraví.

## Nejlepší cesta ke zrychlení metabolismu

Posledním důležitým faktorem je úroveň fyzické aktivity. Zde můžete udělat nejvíce. „Pohyb je jednoznačně nejjednodušší ovlivnitelným faktorem v celkovém denním výdeji energie,“ uvádí Mark P. Kelley, fyziolog z American Council on Exercise.

Cokoliv, co děláte, od pletení po posilování, hraje roli v tomto faktoru. Vysávání, nakupování i honění se s dětmi po dvorku, to vše zvyšuje složku metabolismu související s pohybem, podobně jako mluvení, chůze či plavání.

Když se podívám do tabulek, zjistím, že budu-li s někým mluvit po telefonu ve stoje namísto v sedě, přinese to za půl hodiny o 30 kalorií větší výdej energie. Pokud bych pak vyměnila svoji kancelářskou práci za, řekněme, sekání trávníku, spálila bych za osm hodin o 700 až 1600 kalorií více! Máte-li nadváhu, pak je efekt pohybové aktivity dokonce ještě silnější.

Hledáte metabolický zázrak? Jmenuje se pohyb. Zahnutí fyzické aktivity do života vám přinese vedle zhubnutí (na optimální váhu) celou řadu dalších prospěšných účinků. A vaše hladina metabolismu se určitě zvýší.

Když mi dnes někdo řekne, že musím mít rychlý metabolismus, asi se znovu usměji – ale dodám: „Možná máš pravdu. Víím ale o způsobu, jak zrychlit svůj metabolismus, nezávisle na tom, jaký je. Co kdyby ses šla se mnou po obědě na deset minut projít?“ ●

# Jak jsem byl na preventivní prohlídce

„Prevence je nedílnou součástí péče o zdraví. I když se cítíte zdraví, neměli byste zapomínat na preventivní prohlídky. Přečtěte si v našem harmonogramu péče, na jaké bezplatné preventivní prohlídky máte nárok,“ starostlivě nabádá web Všeobecné zdravotní pojišťovny.

**Z knihy Jana Hnizdila Zaříkávač nemocí. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.**

Jednou za dva roky prohlídka praktika, dvakrát ročně zubař, ženy od patnácti let každý rok prohlídka u gynekologa. V rámci organizovaných programů vyhledávání zhoubných nádorů pak od pětačtyřiceti každý druhý rok mamografie, od padesáti každý rok test na krev ve stolici, od pětadesáti jednou za dva roky kolonoskopie, jednou za deset let cystoskopie děložního hrdla. Jako bonus cholesterol. Péče státu je dojemná. Nikdo nesmí být ušetřen vyšetřování.

„Preventivní medicína se zdá vymykat etickým úvahám. Má to co dělat s polopravdou, že prevence je lepší než léčení, a proto samozřejmý prospěch nepotřebuje etické oprávnění. Tento pohled nedbá nepohodlné skutečnosti, že mnoho strategií prevence znamená spíš možnost uškození než polepšení,“ píše v knize Pošetilosti a omyly v medicíně profesor Petr Škrabánek.

Když je něčeho moc, tak je toho příliš. O tom, jak taková preventivní prohlídka vypadá, jsem se nedávno přesvědčil na vlastní kůži.

Od ledna jsem si chtěl otevřít soukromou praxi. Kromě spousty dalších povolení je k tomu potřeba i zdravotní prohlídka. „Účelem vstupní lékařské prohlídky je zajištění, aby k výkonu práce v podmínkách se známou zdravotní náročností nebyla zařazena osoba ucházející se o zaměstnání, jejíž zdravotní způsobilost neodpovídá zařazení k předpokládané práci,“ říká vyhláška.

Nedá se nic dělat. Vyrázil jsem za svým praktickým lékařem. Je ze staré školy a mám k němu naprostou důvěru. Zkušený,

svědomitý, s vyšetřováním to nepřehání. Prakticky k němu nechodím. Léky neberu. Cítím se dobře. Probrali jsme, co nového v práci, co doma. Změřil mi tlak, poslechnul srdce, plíce, prohmatl břicho. Rutina. Asi po půl hodině mi vystavil potvrzení o zdravotní způsobilosti k výkonu práce lékaře. Razítko. Podpis. Hotovo. Pak se to celé zamotalo.

Soukromá praxe nevyšla, nastoupil jsem jako zaměstnanec. A zaměstnavatel chtěl zase vstupní prohlídku. Žádný problém, řekl jsem si a vytasil dva měsíce staré potvrzení. „Je nám líto, ale to nestačí. Vstupní prohlídku musíte absolvovat znovu, ve smluvním zdravotnickém zařízení,“ poučil mne zaměstnavatel. Veškerá obrana marná.

Do specializované ambulance jsem dorazil na minutu přesně. V jedné ruce vyplněné dotazníky, ve druhé skleničku ranní moči. Skoro čtyřicet minut jsem čekal, než se mne ujala mladá sestřička. Změřila mne kolem pasu, zvážila, vypočítala index BMI, vyzkoušela zrak, papír-  
kem otestovala moč. Ne-  
trvalo to  
ani deset  
minut.  
Po další  
půl  
hodině



*Nic proti preventivním prohlídkám. Pokud se dělají pečlivě. I když nejde o prevenci. Skutečnou prevencí jsou opatření vedoucí k tomu, aby nemoc vůbec nevznikla. Prohlídka je včasným záchytem nemoci, která už existuje. Aby ji bylo možné lépe a rychleji léčit.*

čekání si mne zavolala starší lékařka. Nevstala ze židle, nepředstavila se, ruku nepodala. Od počítače a papírů téměř nezvedla hlavu. Občas se na něco zběžně zeptala. Ani nechtěla, abych se svléknul. Kdybych měl tumor plic jako kopací merunu, tak by si toho nevšimla. „Jste zdravotně způsobilý práce lékaře. Proti rozhodnutí se můžete do desíti dnů odvolat,“ oznámila mi po čtvrt hodině papírování. Z ordinace jsem vypadnul jako opeřený. V ruce stejné potvrzení, jako mi předtím vystavil praktik. Kdyby mi to někdo vyprávěl, neuvěřím.

Nic proti preventivním prohlídkám. Pokud se dělají pečlivě. I když nejde o prevenci. Skutečnou prevencí jsou opatření vedoucí k tomu, aby nemoc vůbec nevznikla. Prohlídka je včasným záchytem nemoci, která už existuje. Aby ji bylo možné lépe a rychleji léčit.

Osobně si hlídám pravidelné kontroly u zubaře. Pro ženy jsou důležitá vyšetření u gynekologa. K ostatním prohlídkám jsem skeptický. Pokud se člověk cítí dobře, neměl by doktory zbytečně dráždit. Jak známo,

Podle lékařského časopisu Lancet připadá na jedno možné úmrtí na rakovinu děložního hrdla, jemuž se dalo zabránit preventivní prohlídkou, 40 000 nátěrů a 200 biopsií.

zdravý člověk je jen špatně vyšetřený pacient.

Úplně vyloučit se nedá ani riziko omylů a falešně pozitivních nálezů. Podle lékařského časopisu Lancet připadá na jedno možné úmrtí na rakovinu děložního hrdla, jemuž se dalo zabránit preventivní prohlídkou, 40 000 nátěrů a 200 biopsií. „Jestliže jsou úspěchy tohoto vyhledávacího testu sporné, pak škody jsou jasné. Dvě anglické studie ukázaly, že diagnóza předchůdce rakovinného bujení, prekancerózy, má u značného počtu žen velmi nepříjemné psychosexuální následky. Mnohé byly „zničeny“ nebo „ohromeny“, některé ubývaly na váze a jiné začaly dumat, jak si zařídí pohřeb,“ píše profesor Škrabánek.

Život je nejrizikovějším způsobem existence. Ve sto procentech případů končí smrtí. Nezbyvá, než se s tím smířit. Ani sebečastější preventivní prohlídky na tom nic nezmění. ●

# Brambory – při zánětu střev i na opary

Nechám na vás, zda si připravíte kaši, salát nebo hranolky. Když si to uděláte sami, popřejte vám dobrou chuť. Ale pokud si pořídíte hranolky „z pytlíku“, měla bych vám říci o příhodě známého chemika, respektive o příhodě jeho dcery.

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

**T**en chemik se léta zabývá výživou, takže ví, co jíst a co ne. Jenže je taky milující otec, a když byl s dcerami na výletě v horách, kde nebyl moc výběr, jedna z dcer se rozhodla pro hranolky. Marně jí to vymlouval. Nakonec v zájmu klidu povolil. Dcera si docela pochutnala, jenže pak dostala přímo záchvat. Ovšem – už jste někdy zkusili mrazit syrovou bramboru a pak ji rozmrazili? Jaká byla? Nic moc, že... A tak se brambory koupou v „zkrášlovací“ lázni, asi jako vy, když si dáte přísadu do koupele. Vodu z vany vypustíte a jste to pořád vy. Brambora je taky brambora – jenže ta „koupele“ ji přece jen může malinko ovlivnit. Citlivý jedinec – a děti bývají citlivé – může mít na zbytky té lázně alergii. A tak jsem pro, abyste si brambory dali, ale proč si neudělat zdravější variantu – blíž přírodě a šetřící i peněženku?

Když brambory připravíte čerstvé, ne mražené, není to zas o tolik pracnější. A když je rozprostřete na pekáč a jen pokropíte olejem a osolíte, hranolky budou také dobré a nebudou tolik nasáklé v tuku. Asi bych měla dodat, že makrobiotika bramborám moc nefandí. Já jsem jim též moc nefandila, pokud jsem dostávala ve školních jídelnách rozbředlé, vylouhované, veškerých kládů zbavené „cosi“. Brambory na loupáčku či v páře – to je něco úplně jiného.

Mimochodem, přemýšlela jsem, proč mi intuice vždycky velela, že pokud brambory, tak nejlépe na loupáčku. Asi že se něco vylouhuje... Po letech ke mně dorazila ta správná informace. MUDr. Igor Bukovský, vědec, odborník v oblasti výživy, říká: „Když brambory nejprve nakrájíte a potom vaříte – a to ještě ve slané vodě – draslík z nich se vyplaví a do brambor se dostává sodík. To obrátí původně příznivý poměr draslíku a sodíku...“ No a to má pak vliv na krevní tlak.

Nemocní lidé by si ale asi opravdu měli odpustit i ty lepší úpravy, protože některé látky se rády ukládají do kloubů – přece jen brambor je lilkovitá rostlina. Kmín ale taky leccos umí coby protilátka.

Nu a syrová brambora – pochopitelně v biokvalitě a v malém množství – dokáže i léčit. Jednak je součástí Breussovy kúry, jednak pomáhá při zánětu střev. Osoba mně blízka měla při bolestech ve střevech obavy z nějaké vážné choroby. Emil Václav Havelka doporučil úplný půst, jen místo jídla pouhou lžičku šťávy ze syrové brambory. Zabralo to do tří dnů. Byl to jen zánět sliznice a ta brambora kupodivu pomohla.

Plátek syrové brambory zkuste přiložit na opary. Příroda je mocná čarodějka a někdy k tomu čarování využívá i brambory. ●



# Pět nejrozšířenějších mýtů o chřipce

Zejména v období února a března, kdy dochází k častým výkyvům teplot, je imunita lidského organismu velice oslabena.

**T**ělo je denně vystaveno útokům chřipkových virů, s nimiž se nemocní snaží bojovat celou řadou prostředků. Mnoho z nich je však zcela neúčinných a mohou jim spíše uškodit.

## Na chřipku zaberou antibiotika

Pokud vám doma zbyla po nějaké nemoci antibiotika, rozhodně se s nimi nepokoušejte vyléčit chřipku. Chřipka je totiž virového původu, zatímco antibiotika likvidují bakterie. Proto na chřipku nezaberou. „V případě onemocnění chřipkou raději vyhledejte lékaře, který vám předepíše vhodné léky. Pokud chcete podpořit účinek předepsaných léků, sáhněte po bylinách a výrobcích z nich. Jejich nesporná výhoda proti lékům totiž spočívá v tom, že nemají vedlejší účinky. Proto

neškodí a mohou se užívat i při klasické léčbě,“ vysvětluje Jarmila Podhorná ze společnosti Naděje, která se specializuje na výrobu bylinných tinktur, mastí, olejů a výluhů.

## Při chřipce mi stačí zvýšit dávky vitamínu C

Vitamin C určitě působí příznivě při zvyšování imunity, v boji s chřipkou však samotné zvýšení jeho příjmu nestačí. Rozhodně totiž nepomůže s horečkami a vysokými teplotami, které lidský organismus během chřipky trápí. Na ty jsou vhodnější antipyretika, tedy látky se schopností snižovat horečku. Ta můžete mimo podoby léků nalézt i v přírodní formě. Z bylin se nabízí vrbová kůra, tužebníků jilmový nebo topol. Je také dobré poohlédnout se po přípravcích, které vyvolávají pocení. Takovou schopnost má například černucha, která má navíc analgetické účinky. Po vyléčení z chřipky je vhodné posilovat celkovou imunitu, k čemuž jsou výhonky řeřichy, třapatka, otužování a pobyt na čerstvém vzduchu.

## Horečka ustoupila, mám jen zvýšenou teplotu, můžu jít do práce

Přesně to je krok špatným směrem. Pokud totiž chřipku přechodíte, můžete velmi

ohrozit svoje tělo. Dostavit se může virový zánět srdečního svalu nebo virový zápal plic. Tyto komplikace vás mohou v krajním případě dokonce ohrozit na životě. Proto dopřejte svému organismu čas na regeneraci a zotavení. Je nutné chřipku vyležet a nechat tělo vytvořit potřebné protilátky. Imunitní systém jinak zdravého člověka si s chřipkou poradí obvykle během jednoho týdne. Ačkoli vám bude po dvou dnech připadat, že je vám výrazně lépe, nenechte se oklamat. Po 48 hodinách totiž virus slábne, ale vašim sliznicím trvá ještě několik dní, než se zahojí. Pokud v tu chvíli přestanete s léčbou, není vyloučeno, že skrz narušené sliznice vstoupí do vašeho těla další infekce. Na zhojení sliznic je vhodný například pýr v podobě tinktury nebo vrбка úzkolistá.

## Je-li nemocný jeden člen rodiny, onemocní i zbytek

Toto tvrzení je sice pravděpodobné, ale můžete se jeho hrozbě vyhnout. V prvé řadě by měli ostatní členové rodiny začít posilovat svou imunitu. Mezi vynikající imunostimulátory patří například tinktura z pupenů lesního bezu hroznatého nebo ořešák královský. Dále je nutné, aby nemocný co možná nejvíce zabránil rozšiřování viru. Ten se šíří kapénkovou infekcí, proto byste při kašlání měli používat kapesník. Vhodné jsou i silice, které mají antiseptické účinky a likvidují viry ve vzduchu. Několik kapek mátové, eukalyptové nebo tea tree silice v aromalampě nebo v odpařovači na topení navíc pomůže nemocnému zvlhčit sliznice.

## Nejvíc mi pomůže teplý čaj, vysoká teplota zabije viry

Pravdou je, že viry ničí vysoká teplota. Nebezpečná je pro ně však již teplota vašeho těla. Pití horkého čaje při chřipce tedy není potřebné a navíc ani vhodné. Může totiž nepříznivě ovlivnit horečku. Proto se doporučuje pít pouze nápoje, které mají maximálně pokojovou teplotu. Při chřipce doplňujte tekutiny, i kdybyste měli pocit, že nemáte žízeň. Při pocení totiž stoupá jejich spotřeba. „Je dobré pít nesyčené vody nebo bylinkové čaje. Z těch bych doporučila heřmánek a černý bez, které snižují teplotu a zmírňují příznaky rýmy. Během chřipky vám také mohou pomoci gemmotherapeutika, tinktury připravené z pupenů léčivých rostlin. V pupenech se totiž nachází nejcnější látky z celé rostliny. V případě chřipky jsou vhodnými gemmotherapeutiky například vrba, lichořeřišnice a černý rybíz,“ doporučuje Jarmila Podhorná ze společnosti Naděje, která se specializuje na výrobu gemmotherapeutik. ●

# Přírodní zdroje vitamínu C

Původně byly užívány byliny a plody, obsahující vitaminy. Začátkem dvacátého století začaly být vitaminy uměle syntetizovány. Nově se však ukázalo, že při používání syntetických vitaminů chybí řada zdravých prospěšných, spolupůsobících přírodních látek.

**V**itamin C je nejznámější a nejdůležitější vitamin pro lidské zdraví. Patří mezi ochranné látky – antioxidanty, podporuje funkci imunitního a nervového systému, přispívá ke snížení únavy z vyčerpání a podporuje celkovou vitalitu. V období vyššího výskytu chřipkových onemocnění, u kuřáků a při fyzické a psychické zátěži je potřebný ve větším množství.

## Bioflavonoidy

V přirozených zdrojích se vitaminy vždy vyskytují v komplexu s dalšími látkami, které zlepšují vstřebatelnost, využitelnost a umocňují jejich účinnost. Mezi důležité doprovodné látky vitamínu C patří flavonoidy, které umožňují projevení jeho účinku a spolupodílejí se na očekávaném zlepšení.

Flavonoidy (neboli bioflavonoidy) se řadí do skupiny vitamínu P. Jde o důležitá přirozená barviva, která dodávají ovoci a zelenině jejich charakteristické zbarvení. K nejznámějším z nich patří rutin. Nezastupitelné místo mají flavonoidy i z hlediska ochrany vitamínu C, jehož účinky výrazně zesilují

a doplňují. Flavonoidy se rovněž řadí k jedněm z nejučinnějších antioxidantů, které chrání buňky před negativními účinky volných radikálů.

## Vhodné zdroje vitamínu C

Některé rostliny, respektive jejich části, obsahují tak vysoké množství rozličných vitaminů, že je lze označit jako přirozené multivitaminy. Nalezneme v nich nejen komplex vitaminů, ale i další nepostradatelné látky, přičemž jejich účinky se vzájemně doplňují a posilují,



protože mezi nimi dochází k synergickému působení.

V prvé řadě si jmenujme i u nás rostoucí rakytník řešetlákový, jež obsahuje mnohonásobně více vitamínu C, než citrusy. Kromě toho obsahuje i všechny v tucích rozpustné vitaminy A, D, E, K. Je také zdrojem vitamínu skupiny B a řady dalších látek, jež působí příznivě na naše zdraví.

Mezi další u vitamínu C bohaté přírodní zdroje patří u nás též rostoucí plody šípku neboli růže šípkové. Plody šípku jsou bohatým zdrojem vitamínu C, dále karotenu, vitaminů skupiny B, K a flavonoidu rutinu.

Doplňujeme ještě jednu tropickou rostlinu, jíž je acerola, neboli barbadoská třešeň. Acerola patří mezi velmi významné zdroje přírodního vitamínu C – obsahuje až 30krát více vitamínu C než pomeranč. Společně s Camu camu obsahuje největší množství vitamínu C na Zemi. ●



**rakytník • PŘÍRODNÍ ZDROJE**  
**acerola • VITAMINU C**  
**šípek •**

**Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému**



**Doplnek stravy**

**Vyrábí: TEREZIA COMPANY Žádejte v lékárnách nebo na bezplatné lince 800 72 72 72 | [www.acerohip.cz](http://www.acerohip.cz)**

INZERCE

# Naděje, co překonává depresi

Deprese je celosvětovým problémem, který může zasáhnout kohokoli kdekoli. Statistiky ukazují, že trápí více než 350 milionů lidí v každém věku.

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

**D**eprese je hlavní příčinou invalidity. Odborníci na tuto nemoc varují, že tato čísla se budou v budoucnu ještě zvyšovat.

Světová zdravotnická organizace popisuje depresi jako „běžnou duševní poruchu, pro kterou je charakteristický smutek, ztráta zájmu nebo radosti, pocity viny nebo nízké sebehodnoty, poruchy spánku nebo chuti k jídlu, pocity únavy a ztížená koncentrace“. V nejhorším případě může deprese vést k sebevraždě. Odhaduje se, že každý rok umírá 1 milion lidí z důvodu spojeného s depresí. A přitom pro lidi vyrovnávající se s depresí existuje řada pozitivních principů a efektivní léčba.

Štěstí nezajistí ani lepší životní úroveň. „Studie založené na detailních rozhovorech s více než 89 000 lidmi ukázaly, že v porovnání s 11 procenty v zemích s nízkým/středním příjmem existuje v zemích s vysokým příjmem pravděpodobnost, že někdy v průběhu života onemocní depresí 15 procent obyvatelstva s tím, že 5,5 procenta již v uplynulém roce depresi mělo.“ Jak vidíme, peníze nejsou řešením pro zklamání, smutek a beznaděj.

Tentýž výzkum ukazuje, že ženy mají „dvakrát vyšší pravděpodobnost onemocnění depresí než muži. Hlavním faktorem, který se na tom podílí, je ztráta partnera, ať už skrze úmrtí, rozvod nebo rozluky.“ Příčina deprese není u každého stejná. U někoho jde o genetický problém, který zasahuje rovnováhu chemických látek (neurotransmiterů) v mozku. U jiného může depresi spustit stresující životní událost, jakou je ztráta mi-



lovaného člověka, ztráta zaměstnání, rozvod nebo jiná zátěžová situace. V mnoha případech dochází k depresi v důsledku kombinace jak chemické nerovnováhy, tak spouštějící události. Ať již je příčinou cokoli, ať už chemické narušení v mozku, nebo bolest srdce způsobená vážnou životní událostí, deprese

může ohrozit lidský život a potřebuje účinné řešení.

## Vážný stav

Deprese může být velmi hendikepující. Miliony lidí žijí v temném stínu smutku, skleslosti a beznaděje a často bojují s pocity nedostatečnosti a bezcennosti. I když existují různé stupně deprese – a my všichni zažíváme její drobné verze – téměř 22 žen ze sta prožije během svého života jednu nebo více vážných příhod deprese. To je téměř dvojnásobek než u mužů. U mužů se s nějakou formou deprese vyrovnává během života přibližně 13 mužů ze sta. Také děti do 10 let mohou zažít depresi, i když rozdíl mezi pohlavími není patrný až do reprodukčních let během adolescence a po ní. Když pomine menopauza, je výskyt deprese u žen nižší.

Existuje celá řada faktorů, které činí ženy náchylnějšími k depresi vyvolané stresem, než je tomu u mužů. Jsou také čtyřikrát více než muži náchylnější k sezonní depresi. To je forma deprese, která se vyskytuje v oblastech, kde je v zimě velmi krátká doba denního světla. Lidé vstávají a jdou do práce za tmy a ve tmě se také vracejí domů, takže jsou málo vystaveni slunečnímu svitu. Dalším faktorem, který může ovlivnit nástup deprese, je hormonální kolísání v reprodukčních letech. To může také ovlivnit neurotransmitery v mozku a zvýšit náchylnost k depresi.

Ženy v mnoha kulturách nezaujímají rovnocenné postavení s muži, což může hrát v depresi také svou roli. Požadavky na ženu rodit děti nebo regulovat velikost rodiny znamenají, že ženy často nesou nepřiměřený závazek a zodpovědnost za reprodukční funkci. Na neplodnost nebo potrat může být pohlíženo jako na neúspěch v plnění jejich role. U náchylných žen

může potenciál pro vznik deprese nést orální antikoncepce. Hormonální faktory mohou hrát cyklickou (každý měsíc se opakující) roli nebo také roli u poporodního stavu po narození dítěte. Ať už je příčina jakákoli, ženy s depresí potřebují a zasluhují si seriózní a soucitnou péči.

Symptomy deprese se u každého člověka liší. Obvyklou stížností u těch, kdo trpí depresí, je nepolevující únava a ztráta energie. Lidé s depresí mohou trpět ztrátou soustředěnosti a mohou se stát nerozhodnými. Často týdny a dokonce měsíce přetrvávají současně pocity viny a nízké sebehodnoty. Někdo může zažívat problémy se spánkem nebo na druhé straně může spát více, než je normální. Mnozí se časné budí. Lidé trpící depresí mají sklon ztrácet zájem o denní aktivity. Mohou bojovat s vracejícími se myšlenkami na smrt a sebevraždu. Změny stravovacích vzorců mohou způsobit buď ztrátu váhy, nebo její nárůst (změna o více než 5 procent tělesné váhy za měsíc). V řídkých případech ztrácejí osoby s depresí zájem o jídlo a nenažívají radost v žádné z životních aktivit, včetně společenských vztahů.

Společnost si potřebuje uvědomit, že velké depresivní poruchy jsou stejným onemocněním jako fyzické nemoci, jakými jsou cukrovka nebo žloutenka. Nerozumné rady nemocnému, typu „tak se vzpamatuj“ nebo „vzchop se“, odrážejí buď nedostatek porozumění, anebo (ještě hůře) nevědomost toho, kdo takové poznámky pronáší. Tyto výroky mohou způsobit ještě další bolest, zármutek a zhoršení deprese.

## Léčba deprese

Osoba s vážným onemocněním depresí bude potřebovat profesionální pomoc. Je nebezpečné a nerozumné, aby se, byť v dobrém úmyslu, nadšenci bez odpovídající erudice snažili plést do života člověka, který bojuje s depresí.

K léčbě vážné deprese existuje řada přístupů. Každý, kdo má symptomy deprese, musí vyhledat pomoc informovaného a kvalifikovaného odborníka. Pečlivé vyhodnocení pomůže stanovit přesný typ léčby, který je třeba. Vážné případy mohou vyžadovat hospitalizaci v nemocnici. Je nezbytné spolu s léky nemocnému poskytnout poradenství a nápomocný přístup, jako je kognitivně-behaviorální terapie. Pacienti mohou často po řadu měsíců užívat léky a někdy je třeba léčbu opakovat.

Menší deprese u mužů a žen často je často možné snížit či překonat cvičením. Harvard Medical School zveřejnila povzbudivé zprávy vlivu fyzické aktivity na deprese. Závěr studie trvající od roku 1981 byl takový, že „pravidelné cvičení může u lidí se slabou až mírnou depresí zlepšit náladu – a může také hrát podpůrnou roli při léčbě vážné deprese.“

Zpráva dále uvádí, že „studie publikovaná v Archives of International Medicine zadala 156 depresivním pacientům program aerobního cvičení, SSRI Sertraline (Zoloft,



*Když jíte zeleninu, má z toho prospěch jak vaše tělo, tak váš mozek. Tím neříkáme, že snědení jedné mrkve každý den vám zaručí stálou pohodu. Deprese je komplexní záležitost, ale zdravá strava je součástí celkového programu pro zdravou kondici.*

druh antidepressiva), nebo obojí. Po uplynutí 16 týdnů nemělo již vážnou depresi 60 až 70 procent osob ve všech třech skupinách. Ve skutečnosti byla skupinová bilance ve dvou škálách hodnocení deprese v podstatě shodná. Studie publikovaná v roce 2005 zjistila, že rychlá chůze asi 35 minut denně pětkrát týdně nebo 60 minut denně třikrát

## Symptomy deprese se u každého člověka liší. Obvyklou stížností u těch, kdo trpí depresí, je nepolevující únava a ztráta energie.

týdně značně zlepšila symptomy u lidí se slabou až mírnou depresí.“ Pokud se cítíte trochu sklíčení, jděte ven, projděte se a zhluboka dýchejte.

Dalším faktorem, jak se vypořádat s depresí, je naše strava. Změna může také zmírnit stavy této nemoci. Mayo Clinic uvádí, že strava může přispívat k depresi: „Některé předběžné výzkumy naznačují, že špatná strava vás může učinit náchylnějšími k depresi. Vědci v Británii pět let sledovali depresi a stravu u více než 3 000 úředníků středního věku. Zjistili, že u lidí, kteří jedli nezdravou stravu – takovou, která byla bohatá na

zpracované maso, čokolády, sladké dezerty, smažená jídla, rafinované obiloviny a vysoko-tučné mléčné výrobky – byla vyšší pravděpodobnost, že uvedou symptomy deprese.“

Jinými slovy, když jíte zeleninu, má z toho prospěch jak vaše tělo, tak váš mozek. Tím neříkáme, že snědení jedné mrkve každý den vám zaručí stálou pohodu. Deprese je komplexní záležitost, ale zdravá strava je součástí celkového programu pro zdravou kondici, který nám pomáhá vyvažovat problémy v jednotlivých oblastech zdraví.

Efektivní mohou být také některé obecné zdravotní návyky:

Jezte zdravě vyváženou rostlinnou stravu. Pravidelně spěte a odpočívajte. Pravidelně cvičte pod širým nebem. Pěstujte smysluplné vztahy s rodinou a přáteli. Změňte své vzorce myšlení a pokuste se zaměřovat svou mysl na možnosti a pozitivní věci.

Pokud symptomy deprese zažíváte po dlouhou dobu, vyhledejte profesionální pomoc a poté se řiďte předepsanou léčbou kvalifikovaného zdravotnického personálu.

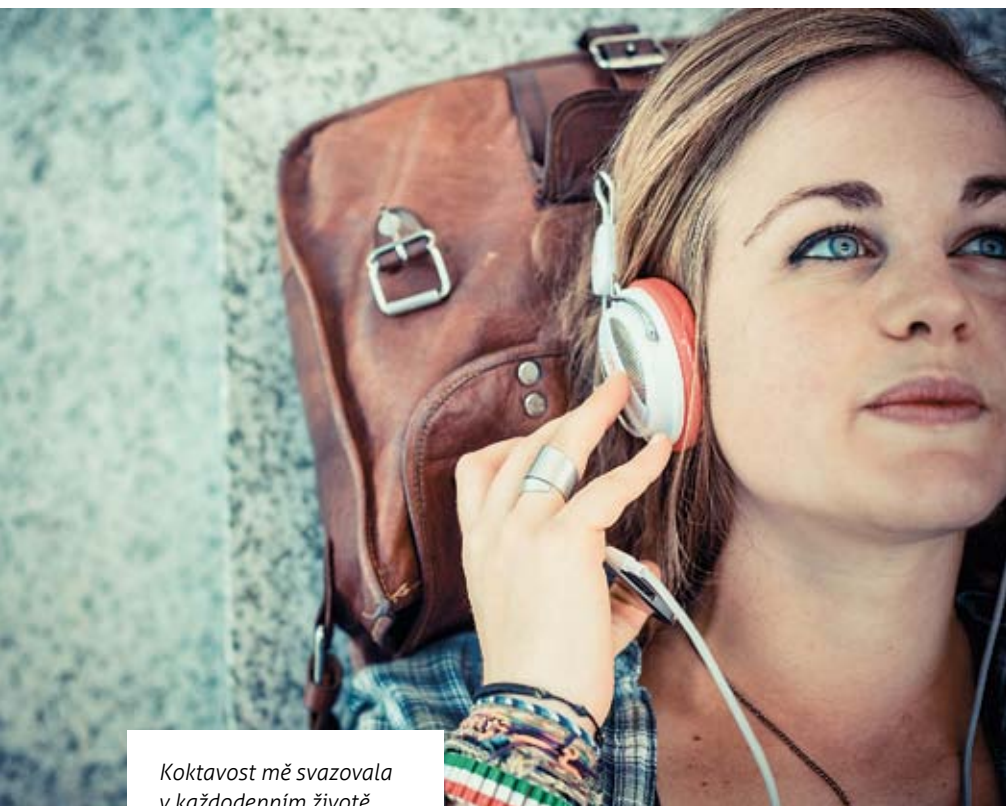
Jednou z nejsilnějších protilátek na depresi je společenská podpora. Hřejivé, milující vztahy, blízká přátelství a silné rodinné vazby jsou velmi důležité.

Pokud se cítíte nešťastní, svěřte se příteli, sdílejte svou tíži s někým, komu můžete důvěřovat. Nemusíte to všechno nést sami. Ve skutečnosti nás zve sám Ježíš, abychom mu pověřili o tom, co nás tíží. Říká: „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout“ (Matouš 11,28). ●

# Světýlko v tunelu

Koktavost – pro někoho důvěrně známé, pro jiného zcela neznámé téma. Já jsem koktala od dětství. Už při prvních pokusech o slova nastaly problémy.

Jana Vlasáková, Spokojeni, o.p.s.



*Koktavost mě svazovala v každodenním životě. Od první třídy mě lákala práce učitelky v mateřské škole, vlastně jsem o ničem jiném ani nesnila. Ale jakým způsobem může koktavá osoba komunikovat s dětmi?*

**R**odiče si toho všimli a můj problém ihned začali řešit. Začala jsem chodit k odborníkovi – logopedovi.

Měla jsem období, kdy jsem mluvila lépe a někdy zase naopak. Můj problém se zhoršil s nástupem do školy. Začala jsem si ho však vážně uvědomovat až v období vzdoru v 6. - 7. třídě, kdy jsem chtěla zapadnout mezi své vrstevníky a pomalu dospívala. Za svůj mluvený projev jsem se vysloveně styděla; a čím více jsem zadržávala, tím jsem se více uzavírala do sebe a komunikaci s druhými omezovala na minimum. Mezi vrstevníky jsem nezapadala. Měla jsem sice pár dobrých kamarádů, kteří mě i přes můj hendikep měli

rádi a komunikovali se mnou, většina lidí se však mojí řečí spíše bavila.

Koktavost mě svazovala v každodenním životě. Od první třídy mě lákala práce učitelky v mateřské škole, vlastně jsem o ničem jiném ani nesnila. Ale jakým způsobem může koktavá osoba komunikovat s dětmi? Začala jsem se zajímat o případné studium na některé pedagogické škole a možnosti následně se na ni přihlásit. Nevím proč, ale nějak jsem uvnitř cítila, že se můj sen může stát realitou. Stála jsem si za svým vysněným povoláním – a i přes všechny překážky, které mi koktavost stavěla do cesty, jsem se nevzdávala a byla připravena bojovat. Podala jsem si tři přihlášky, všechny na pedagogické školy. Nakonec jsem dostala šanci v Praze (na škole, kde budu v tomto školním roce skládat maturitu).

Začátky na škole pro mne nebyly vůbec jednoduché. Cítila jsem tolik odlišná od spolužáků. Jiné prostředí, nový kolektiv, město. Uvědomovala jsem si, že se nacházím někde, kde bych asi vůbec být neměla. Svůj problém jsem se snažila zakrývat alespoň dobrým prospěchem.

Velice obtížné pro mě bylo telefonování. Když někdo volal mně, nemohla jsem se na rozhovor žádným způsobem připravit – a až takový problém to nebyl. Většinou jsem vzala sluchátko, snažila se mluvit pomalu a neklást příliš velký důraz na slova. Když jsem ale já měla někam zavolat, představovalo to pro mne velké trauma. Zrychlil se mi tep, začala jsem se potit, byla jsem nervózní. Hlubokým dýcháním jsem se pokoušela zklidnit. Pokud jsem nemusela, tak jsem v důsledku raději netelefonovala – abych si ušetřila vycpětí a velký výdej sil. Tato naprosto běžná činnost představovala pro mne až nezvladatelnou situaci.

Má koktavost byla hodně psychicky ovlivněna. Jakmile přišel stres, koktavost se projevila. Chodila jsem na logopedii i psychologii. Už jsem ale přestávala věřit v zázrak; snad jsem vyzkoušela úplně vše, alternativní způsoby, metodu RUŠ, regresii, homeopatii,

kineziologii – všechno bez výrazného výsledku.

Pak přišlo léto minulého roku a já znovu zadávala do vyhledávače na internetu „koktavost a její léčba“. Už poněkoliťáté. Google mi našel Novou mluvu. Nevěděla jsem, o co se jedná. Já přece mluvit umím, jen chci hovořit plynule! Přesto mi to nedalo, moje zvědavost byla silnější. Rozklikla jsem tedy tento odkaz – léčba koktavosti. „Že by to bylo to, co hledám?“ pomyslela jsem si. Velmi mě tato metoda zaujala a má myšlenka byla – poslední naděje. Rozhodla jsem se tuto terapii podstoupit s tím, že to dokážu, vyléčím se.

V září jsem začala s terapií. V tmavém, nekonečném tunelu vysvitlo světýlko. Začátky byly hodně psychicky náročné, nesměli jsme nejdříve vůbec mluvit a dorozumívali se jen písemně. Učili jsme se mluvit jako malé děti – úplně od začátku. Nejdříve jsme hodně natahovali slabiky, takže naše řeč působila na druhé dost legračně, ale rozhodně ne tak děsivě jako koktavost. Na každém mikro kurzu jsme postupně krátili rezonance a pracovali na sobě, pro někoho to byla cesta lehčí, pro jiného těžší. Nyní mluvíme všichni velice dobře, jen pomaleji – a s pomocí ruky, naší kotvy klidu.

Součástí terapie jsou různé úkoly, kterým jsme se dříve záměrně vyhýbali. Například oslovujeme na ulici neznámé lidi a pokládáme jim různé otázky nebo navštěvujeme školy, kde uskutečňujeme prezentace. Cítím se být rovna s ostatními a jsem mnohem optimističtější. Teď už vím, že mi nic nebrání v konání mé vysněné práce a v prožití plnohodnotného života!

---

Součástí terapie jsou různé úkoly, kterým jsme se dříve záměrně vyhýbali. Například oslovujeme na ulici neznámé lidi a pokládáme jim různé otázky nebo navštěvujeme školy, kde uskutečňujeme prezentace.

---

Tímto článkem jsem chtěla předat svoji osobní zkušenosti a vzkázat všem balbutikům, že tu naděje je, tato metoda opravdu funguje. Vyžaduje to jen pevnou víru, trpělivost a chuť na sobě pracovat. ●

# Táto, pohlad' mne!

Tátu vychovávala jeho stařenka. Sama kdysi vyrůstala jako sirotek. Pak prožila krátké manželství s mužem, na kterého neměla zrovna dobré vzpomínky. Vlastně o něm nikdy nemluvila. Když ovdověla, vychovala děti a pak zůstala sama.

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

**P**ro svého vnoučka měla více pochopení než jeho vlastní máma. Často ho chovala ve své náručí a povzbuzovala jeho nabourané sebevědomí, když se mu ostatní děti posmívaly pro jeho nemanželský původ. Byla chudá, jako tehdy všechny vdovy, přesto ho dokázala vychovat.

Když vyrostl, odešel do Brna, kde se učil malířem pokojů u svého strýce. „Domů“ ke stařeince se do stával jen zřídka.

Jednou v neděli, když měl volno, ji po delší době zase navštívil. Díky nemoci už byla tak slabá, že jen stěží chodila. Proto ji ten den, přestože už bylo odpoledne, zastihl v posteli. Povídal si spolu, vyprávěl jí o tom, jak se má v Brně, co vše se už naučil, když vtom mu najednou skočila do řeči: „Vlastičku, chovej mě!“

Nejdřív ji nechápal. Pak ale vzal její drobné tělo do náruče, objal ji a chvíli jen tak, beze slov, seděli. Vzpomínal při tom na své dětství a ona si potichu broukala nějakou melodii. Splnil se jí dětský sen. Její táta ji nikdy neobjal ani nepochoval. Vlastně ji nikdy nikdo nepochoval. Až teď, její vnuk... Pak ji zase uložil do postele a spěchal na vlak. Bylo to naposledy, kdy ji viděl živou.

Jedním z projevů lásky, který dítě potřebuje od mámy i táty, je fyzický kontakt. Pohlázení, objetí nebo pusa na dobrou noc dodávají dítěti pocit jistoty a bezpečí. Jenže v dnešní době různých skandálů s pedofily a neustálého omílání tzv. sexuálního harašení má mnoho tátů strach projevit tímto způsobem svou lásku. Obzvlášť když se z dcery pomalu stává slečna. Přitom právě v tomto věku děvčata potřebují otcovo objetí a k tomu od něj slyšet, jak jsou krásné. Pomáhá jim to postupně získávat zdravé ženské sebevědomí.

Děti potřebují naše objetí a pohlázení i v době, kdy už se stydí si o ně říct. Touží po něm dokonce i tehdy, když na náš pokus o pohlázení reagují podrážděně. Nebojme se jim ho přesto nabídnout. Protože když to neuděláme, riskujeme, že si naše děti na tyto fyzické projevy lásky najdou někoho jiného, případně budou celý život strádat.

Nebojme se fyzického kontaktu s vlastními dětmi nebo vnoučaty. Investujme do našeho vztahu s nimi co nejvíc, aby nám, až budeme staří, měly co oplácet. A možná nás jednou i pochovají ve své náručí. ●

# Šest znaků dobrého manžela

Ptáte se, jak vypadá ideální manžel? A jaké můžete podniknout kroky, abyste se zdokonalili v úloze manžela?

Z knihy Gary Chapmana *Pět znaků láskyplné rodiny*. Vydal *Návrat domů*.

Nabídnu vám několik tipů:

Milující manžel pohlíží na svoji manželku jako na partnerku. – Manželka není trofej, kterou získáme v prvních měsících vztahu a pak si ji pověsíme na stěnu, aby ji tam všichni dobře viděli. Je to vážený člověk, s nímž má muž pěstovat vztah. Není to osoba, kterou by měl právo ovládat nebo řídit tak, aby uspokojovala jeho vlastní cíle.

Myšlenka, že manželka je partnerka, je stará jako lidstvo samo. Mezi nejstaršími známými hebrejskými dokumenty se nachází vyprávění o stvoření. Mnohé napovídá, že v tomto popisu byli všichni, tedy zvířata, ptáci, plazi a dokonce i muž utvořeni ze země, ale žena vznikla z žebra muže. Způsob jejího zrodu výstižně popisuje její úlohu partnerky. V tomto starověkém vylíčení dostali muž a jeho žena pokyn, aby si podmanili zemi a vládli nad mořskými rybami, nebeskými ptáky a ostatními živými tvory. Muž však nikdy nedostal pokyn, aby si podroboval manželku. Bylo mu řečeno, že se s ní má stát „jedním tělem“.

Povaha vztahů se od dob, kdy byl tento doklad zapsán, nezměnila. V manželství se z muže a ženy stávají partneři. Po tělesné stránce se od sebe odlišujeme, a proto

každý z nás plní v reprodukčním procesu jinou roli. Moderní psychologie zase obsáhle rozebírá, jak se od sebe lišíme po psychické stránce. Díky naší jedinečnosti každý přináší ke společnému stolu něco jiného, ale přicházíme k němu jako sobě rovní. Z manželky, který na svoji manželku nepohlíží jako na rovnocennou partnerku, se nikdy nestane funkční manžel. Manželka pochopitelně nepřemýšlí jako on, neumí stejné věci jako on, ovšem vzájemné odlišnosti jsou klady, nikoliv nedostatky.

Milující manžel komunikuje se ženou. – Některé výzkumy ukazují, že průměrná žena vysloví za den 25 tisíc slov, kdežto průměrný muž jich za den řekne jen 12,5 tisíce. Z tohoto pravidla samozřejmě existují výjimky, ale budeme-li předpokládat, že všeobecně platí, je nanejvýš pravděpodobné, že průměrný muž vysloví většinu svých slov na pracovišti. Takže pak přijde domů a ve slovníku mu zbývá jediné slůvko. Když se ho žena zeptá: „Jak ses dneska měl?“, odpoví: „Dobře.“

Dobrý manžel však takovouto stručnost nevyznává. Nechci tím říct, že bychom si měli počítat slova, abychom se ujistili, zda si jich poskytujeme stejný počet. Chci říci, že mnozí manželé se budou muset přemoci

a udělat víc, než je pro ně přirozené, aby naplnili manželčinu potřebu komunikace.

Milující manžel vyhrazuje své manželce přední místo na žebříčku hodnot. – Všichni máme určité priority – možná jsme si nikdy neseptali jejich seznam, ale některým věcem samozřejmě přisuzujeme větší váhu než jiným. Tyto priority se nejčastěji projevují činy. Odpovězte si na otázku: „Jak trávím čas? Do čeho investuji peníze? Na co vynakládám energii?“ Získáte tak odpověď na otázku, jaké jsou vaše priority.

Pro většinu mužů je na jednom z předních míst zaměstnání. Právě z něj si odvozují velkou část pocitu vlastní hodnoty. Takový postoj se pochopitelně nemusí dostat do rozporu se vztahem k manželce, ovšem základním předpokladem je, že se práce pro manžela nestane posedlostí. Když nás naše zaměstnání ovládá a určuje i naše plány, takže se stává víceméně vyslovenou prioritou, nakonec může manželství úplně zničit. Lidé jsou důležitější než věci. Tak zní hlavní motto funkčních rodin. Manžel, který se s láskou chopí vedení, nedovolí, aby ho práce připravovala o čas, který může trávit se ženou.

Milující manžel miluje ženu bezpodmínečně. – Bezpodmínečná láska znamená, že

člověka milujeme a usilujeme o to, co je pro něj nejlepší, bez ohledu na to, jak se chová. Moderní smýšlení naneštěstí mnohem více připomíná smlouvu: budu tě milovat, pokud ty budeš milovat mě. Někteří lidé se i v manželství orientují výhradně na sebe, chtějí uplatnit své vlastní potřeby. Někteří odborníci dokonce zašli až k tvrzení, že veškeré chování vůči ostatním motivuje snaha o uspokojení vlastních potřeb.

Bezpodmínečná láska se naproti tomu orientuje na naplňování potřeb druhého. V manželství se manžel stará o to, co je pro ženu nejlepší. Podporuje ji, i když s ní někdy nesouhlasí. Pomáhá jí dosahovat cílů a tužeb, protože si jí jako člověka cení. Nejedná s ní způsobem „když se se mnou budeš milovat, umyju nádobí“, nýbrž „umyju nádobí, protože vím, že jsi unavená“.

Milující manžel cítí povinnost, aby zjišťoval a naplňoval manželčiny potřeby. – Možná vám připadá, že tento bod je vzhledem k tomu, co jsme si dosud řekli, zbytečný, ale za léta praxe jsem vypožoroval, že spousta manželů prostě potřebám svých manželek nerozumí, tudíž je ani nemůže naplňovat. Někteří manželé se domnívají, že když mají stálé zaměstnání a nosí domů slušný plat, svoji úlohu manžela tím splnili na výbornou. Nemají představu o citových a společenských potřebách své manželky.

Milující manžel svým způsobem života naplňuje své duchovní a mravní hodnoty. – Všichni máme duchovní a morální hodnoty. Morálními hodnotami míním soubor názorů na to, co je správné a nesprávné. Duchovními hodnotami rozumím názory na to, co existuje mimo náš materiální svět. V průběhu prvních pětasedmdesáti let dvacátého století došlo v západním světě k silnému hnutí namířenému proti víře v duchovno. Kládl se důraz na vědecký pokrok a na pochopení a ovládnutí materiálního světa. Bůh byl prohlášen za mrtvého a na jeho trůn dosazen lidský rozum. Přesto se i dnes zdá, že všechny lidi do určité míry zajímá nehmotný, duchovní svět.

Ve funkční rodině se manželovy duchovní a morální názory promítají v jeho životě. Čím upřímněji muž žije podle hodnotných duchovních a mravních názorů, tím více si ho bude jeho manželka vážit. Čím větší bude propast mezi tím, čemu v tomto ohledu podle svého tvrzení věří, a tím, co skutečně dělá, tím méně si ho manželka bude vážit.

Šest rysů, které jsem uvedl, sice netvoří vyčerpávající seznam, přesto poslouží jako dobré vodítko pro manžela, který se chce s láskou ujmout vedení v manželství. Kéž by mi někdo v počátcích mého manželství takový seznam dal. ●

# Postoje a činy

Máme sklon posuzovat sami sebe shovívavěji, než vidíme druhé. Když někdo něco pokazí, je to jeho chyba, když já mám problém, mohou za to druzí.

## Z knihy kolektivu autorů Creation Health

„Oni“ mi dobře nenaslouchali, dost se nesnažili, jsou přecitlivělí a náladoví, emocionálně ujíždějí, měli si dát větší pozor. Naopak „já“ jsem dostal špatné instrukce, neměl dost času, musel „vypustit páru“, byl pod velkým tlakem, se tomu nemohl vyhnout.

Takový postoj vede ke slepotě vůči sobě samému. V jedné studii měl náhodný vzorek mužů ohodnotit svoji schopnost vycházet s druhými. Všichni účastníci studie umístili sami sebe mezi horní polovičku. Šedesát procent z nich dokonce zařadilo sama sebe mezi desetinu v tomto ohledu nejúspěšnějších a plná čtvrtina dokonce věřila, že patří do 1 procenta nejlepších!

Ve své knize *Everything but Money* vypráví Sam Levenson, jak chudá rodina přistěhovalců bojovala proti tomuto postoji. „Nevěděl jsem, že by se mi mělo líbit dělat domácí úkoly, cvičit na housle, mýt nádobí nebo běhat po pochůzkách. Prostě jsem to musel dělat; každý okolo mne musel dělat věci, které se mu nelíbily – dokonce i dospělí. Mám silné podezření, že se mému otci nelíbilo, že musel pracovat dvanáct hodin denně v robotárně. Jako dodatečnou pojistku proti sebelítosti měla maminka doma několik krabic označených ‚pro chudé‘. Pravidelně jsme do nich přispívali. Čítali jsme se díky tomu docela zámožní.“

Psycholog Leon Festinger dospěl k přesvědčení, že více věříme tomu, co děláme, než děláme to, čemu věříme. Pokud tedy něco budete dělat dostatečně často, nakonec tomu uvěříte. Tento princip protirečí školnímu vzdělávání, které se soustředí na to, aby žáci nejprve přijali určité pravdy. Naši myslí činí problém něco opakovaně dělat a přitom stále věřit, že je to špatné. Namísto toho máme sklon si věc zracionalizovat: „Tak jo, pro jednou je to v pořádku. Každý to stejně dělá. Zasloužím si to. Stejně to zřejmě nikomu neublíží.“

Proto je velmi důležité zvyknout si dělat správné věci. Ze stejného důvodu může teenagera nechat zcela chladným vyslechnutí šedesátky kázání o důležitosti křesťanské služby – ale jedna misijní cesta, které se sám zúčastní, zcela změni jeho pohled na věc. Tím, že se zapojí, začne věřit.

Náš postoj se formuje čín od činu a myšlenka od myšlenky. Konečné výsledky mohou překonat veškerá očekávání. C. S. Lewis přichází v knize *K jádru křesťanství* s následujícím komentářem: „Dobro i zlo rostou geometrickou řadou. Z toho důvodu mají malá rozhodnutí, která vy i já činíme každý den, takový ohromný význam. Ten nejmenší dobrý čin, který dnes vykonáte, se může stát operním bodem, ze kterého můžete o pár měsíců později dobytých vítězství, o jakých se vám nikdy ani nezдалo.“ ●



## Není lehké být celiakem

Rok co rok přibývají řady lidí s alergií na nějakou potravinu, jednou z těch nejnepříjemnějších alergií však nadále zůstává alergie na lepek.

Jak se jednou člověk naučí snídat křupavé pečivo, zahušťovat omáčky a pochutnávat si na smažených dobrotách, těžko si bude zvykat na bezlepkové náhražky. Naštěstí i na náš trh už začala pronikat vlna chutných bezlepkových potravin, kuchařek plných nápadů a celoročních akcí pro celiaky.

V Česku je alergie na lepek diagnostikována pouze u 10 procent postižených. Zbylých 90 procent nemocných o alergii neví a neléčí se, přitom konzumace lepku u nich vede k vážným zdravotním komplikacím projevujícím se bolestmi břicha, nevolností, vypadáváním vlasů, výkyvem váhy, neurózou, neplodností a mnohými dalšími příznaky.

Neléčená alergie na lepek vede k tomu, že postižený časem strádá nedostatkem vitaminů, zejména železa, vápníku a zinku, které si tělo z potravy neumí vzít. Pokud nedojde k časnému diagnostikování a nastavení bezlepkové diety, umírají celiaci předčasně, a to zejména v důsledku zhoubných nádorů, nejčastěji na nádor tlustého střeva nebo lymfatických uzlin.

Jedinou správnou léčbou celiakie je vyloučení lepku ze stravy. Tak se z celiaků stávají horliví čtenáři veškerých potravinových etiket. Co je ovšem smutné, cena bezlepkových potravin může být až několikanásobně vyšší nežli cena podobných potravin s obsahem lepku. Vzhledem k tomu, že ze strany státu neexistuje žádná finanční podpora a ani většina pojišťoven na léčbu nepřispívá, stává se, že si nemocní nemohou řadu bezlepkových potravin dovolit.

Řešením pro mnohé pak může být poohlédnout se po bezlepkových potravinách na e-shopech, kde se dají najít výrobky za přijatelnou cenu.

**Nominal**

# Změňte jídlo – a změníte svět

Pěstování, balení, převoz a příprava potravin má obrovský dopad na Zemi, na které žijeme.

**Rashini Suriyaarachchi, Greenpeace**

**P**okud přemýšlíte, jak změnit svůj jídelníček, abyste byli zdravější, je možná načase přemýšlet také o tom, jak se stravovat, aby na tom bylo lépe i naše životní prostředí. Tady je pět rad, jak můžete snížit svůj negativní vliv na okolí.

### Vyzkoušejte „módní“ zeleninu

Možná jste už slyšeli o kapustě – listové zelenině, která se v nedávné době stala superstar zdravého stravování. Vědci doufají, že v jejich šlápějích budou následovat chaluhy (čtěte správně, skutečně mluvíme o mořských řasách) a stanou se hlavní složkou výživy, která je přátelská k životnímu prostředí.

Mořské řasy rostou spíše v mělkých pobřežních vodách než v hlubší proudící vodě

a potřebují ke svému růstu jen minimum živin. Podle neziskové organizace Grist navíc pomáhají při čištění oceánů. Vedou zkrátka na všech frontách!

### Vyhazujte méně jídla

Podle téže organizace je jídlo vyhozené na celém světě třetím největším původcem klimatických změn. V západním světě se tak děje zejména kvůli nedostatečnému kompostování, plýtvání, kvůli probírce farmářů a supermarketů (nevzhledné výpěstky se vyhazují) a neefektivním dodavatelským řetězcům – což jsou všechno věci, kterým lze předejít.

Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) udává, že přibližně třetina celosvětové



*Velmi snadným způsobem, jak omezit trvale neudržitelnou produkci jídla, přepravu na extrémní vzdálenosti a produkci nadbytečně velkých balení, je kupovat lokální produkty.*

produkce potravin se vyhodí. „Vyhozené potraviny jsou třetím největším producentem uhlíkových emisí po USA a Číně. Vyprodukované, ale nespotřebované potraviny zbytečně zabírají téměř 1,4 miliardy hektarů půdy, což představuje zhruba 30 % plochy zemědělské půdy na celém světě.“

Co můžete udělat? Než vyrazíte na nákup, zkontrolujte lednici a spíž. Moudře využijte zbytky – přeměňte ovoce a zeleninu, které jsou již mírně za zenitem, v chutné smoothies a polévky! A pokud můžete, pěstujte si své vlastní potraviny.

Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) udává, že přibližně třetina celosvětové produkce potravin se vyhodí.

### Snižte spotřebu masa a ryb

Britské noviny The Guardian uvedly, že pokud přestaneme jít maso, poklesnou uhlíkové emise stejně, jako když nebudeme jezdit autem. Výzkumy každodenních stravovacích návyků zjistily, že stravování britských milovníků masa způsobí uvolnění dvojnásobně většího množství emisí, které mají vliv na oteplování planety, než kolik uvolňují jejich vegetariánští spoluobčané.

### Zjistěte si, kdo vyrábí vaše jídlo

Mezi ty z nevědomostí, ve kterých mnozí lidé žijí, patří, že otroctví je noční můrou minulosti. Naneštěstí tvoří otrokářství i dnes celosvětový průmysl, ve kterém se každoročně protočí 32 miliard dolarů – a který se možná dotýká i dodavatelského řetězce některé z vašich oblíbených potravin.

V současnosti pomáhá Greenpeace průmyslu a vládám, aby zlepšily podmínky lidí pracujících v rybářském průmyslu, již čelí jednomu z nejhorších pracovních podmínek na světě. Dělníci se setkávají s celou škálou problémů, od extrémně nízkých mezd, nedostatečných hygienických opatření, nedostatku bezpečnostního vybavení, nedostatku osobního prostoru a dlouhé pracovní doby až po zdokumentované případy nucených prací, nelegální obchody s lidmi a dokonce i vraždy na moři.

### Jezte lokální potraviny

Velmi snadným způsobem, jak omezit trvale neudržitelnou produkci jídla, přepravu na

extrémní vzdálenosti a produkci nadbytečně velkých balení, je kupovat lokální produkty.

## GLOBÁLNÍ POTRAVINOVÝ SKANDÁL

Je na světě dost jídla pro všechny? Aktivista a spisovatel Tristram Stuart nás seznamuje s odvrácenou stranou lidského potravinového řetězce.

Ve čtrnáctiminutovém videu britského aktivisty (a autora knihy *Waste: Uncovering the Global Food Scandal*) Tristrama Stuarta se dozvíte, jak lidé nešetrně zacházejí s potravinami.

Stuart nabourává všeobecný předpoklad, že většinu vyhozeného jídla na světě tvoří prošlé potraviny; argumentuje totiž, že se jedná o chutné a čerstvé potraviny, které pouze neodpovídají kosmetickým potravinovým standardům (tvar, zahnutí, povrch). Plýtvání potravinami a jídlem ilustruje na příkladu devíti sušenek, které sám vylovil v koši při inspekci jednoho nejmenovaného supermarketu a které mají představovat celkové množství jídla vyprodukované na zemi za jeden rok. Ukazuje, že jedna sušenka se ztratí přímo na poli vlivem špatných metod sběru a skladování, tři sušenky putují do pěstování dobytka pro maso a mléčné výrobky, další dvě sušenky vyhodíme v domácnostech, supermarketech či restauracích a jen zbývající tři sušenky opravdu sníme.

Je tedy na světě dost jídla, nebo málo? A jak nakrmit hladovějící? Odpovězte si sami. Každopádně Tristram přichází se svou vlastní iniciativou nazvanou *Feeding the 5000*, která na různých místech světa pořádá kampaň za šetrné zacházení s potravinami a je doprovázená jídelními hody pro pět tisíc lidí.

*Veronika Gregušová, Sedmá generace*

Pro naše klima, prostředí i ekonomiku je velmi důležité zjistit, kde a jak bylo naše jídlo vypěstováno – a co je lepší, než nakupovat přímo u zdroje? ●

## Fruktóza, játra a cukrovka

Je známo, že fruktóza se v těle vstřebává a metabolizuje zcela jiným způsobem než glukóza: tento proces nevyžaduje inzulín – transport fruktózy je masivní, po velké dávce se buňky fruktózou lehce přeplní a následně dochází k její přeměně na tuk. Takže zjednodušeně – příliš mnoho fruktózy může způsobit ztučnění jater (círhózu). Ztučnění jater je příčinou několika vážných zdravotních komplikací, mezi které patří i cukrovka.

Koncentrovaná fruktóza (např. fruktózový sirup) se používá hlavně v nealkoholických nápojích, pekařských výrobcích a jiných potravinách. Míra její škodlivosti záleží na množství, v jakém se v potravíně či nápoji nachází.

Výsledky studie z roku 2012 ukázaly, že v zemích s vyšší spotřebou (koncentrované potravinářské) fruktózy je i vyšší výskyt cukrovky, a to asi o 20 %. Byla odhalena zajímavá skutečnost: nejvyšší spotřebu na obyvatele ze všech 43 uvedených zemí má Amerika, druhé je Maďarsko a třetí Slovensko. Naopak na konci seznamu byly tyto země: Indie, Slovinsko, Litva, Irsko a Švédsko.

Je nebezpečné i ovoce? Určitě ne. Fruktóza z přirozeného ovoce je při vstřebávání „brzděna“ vlákninou, takže její koncentrace v krvi a buňkách se nezvyšuje tak jako z „čistě“ fruktózy v nealkoholických nápojích. Za rizikové však lze považovat ovocné šťávy – a to i ty čerstvé či vylisované doma.

*Global Public Health*

## Nová doporučení při zástavě srdce

V roce 2005 vydala American Heart Association nová doporučení při kardiopulmonální zástavě, která se soustředila na nepřerušené stlačení hrudníku spíše než na střídání tlaku a dýchání z úst do úst.

Vědci z Ohio State University porovnali výsledky aplikace resuscitace u pacientů mimo nemocnici před a po vydání těchto doporučení. Ukázalo se, že při využití nepřerušovaného stlačení hrudníku přežilo o 80 % pacientů více.

*Prehosp Emerg Care 2009 Oct-Dec;13(4):469–77*

# Mrkneme se na to

Jedním z nejzajímavějších lidských orgánů je oko. Oko se začíná vyvíjet už během čtvrtého týdne těhotenství.

Petra Ďurčíková

**Z**dravé miminko se narodí s fungujícím zrakem, ale ten ještě není úplně vyvinutý. „V období prvních šesti měsíců se u dítěte vyvíjí schopnost zaměřit oči na předmět při pohledu do blízka. Nejvíce dítě zajímají předměty, které jsou blízko a pohybují se. Líbí se mu hračky a lepoprela výrazných barev a tvarů. Kolem pátého měsíce věku je dítě schopné pozorovat předměty pouze očima, nemusí tedy pohybovat hlavou. V jednom roce je zraková ostrost na úrovni asi 20 až 30 procent. Kolem sedmého roku je vývoj zrakových funkcí u konce a dítě by mělo vidět stejně kvalitně jako zdravý dospělý člověk,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

## Ženy mrkají častěji než muži

Mrkání rozprostírá slzný film po povrchu oka a napomáhá odvodu slz do slzných cest. Slzné žlázy produkují denně asi jeden mililitr slz. „Slzný film má důležité funkce – je prvním optickým rozhraním, omývá i chrání rohovku a spojivku, navíc má antibakteriální efekt. Příčin nestability či snížené tvorby slzného filmu je řada. U žen se mohou uplatňovat hormonální změny. Fyziologicky se mrknutí opakuje po třech až šesti sekundách. Ženy, které užívají hormonální antikoncepci, mrkají až o třetinu častěji než muži,“ řekla Lucie Adámková, lékařka oční kliniky Gemini.

## Slzy jsou zdravé

Podle statistik ženy pláčou 60krát do roka, muži jen 15krát. Slzy jsou v určitém množství pro zdraví oka nepostradatelné. „Zvlhčují povrch oka, aby byl hladký a lesklý. To je důležité pro kvalitu vidění a pro to, aby víčko



mohlo po oku jemně klouzat. Pokud má člověk málo slz nebo jsou nekvalitní, vede to ke zrakovým obtížím, k podráždění oka a zvyšuje se riziko infekce oka,“ upozornil Pavel Stodůlka.

## Barva očí nemusí být dědičná

Většina dětí se narodí s modrou či šedomodrou barvou očí, jejich skutečné zbarvení se ale ukáže až kolem půl roku věku. „Přestože většina rodičů předpokládá, že dítě zdědí barvu očí po jednom z nich, je to složitější. Barvu očí dítěte určuje nejen barva očí matky a otce, ale také genetické informace vzdálenějších předků. Není proto s určitostí možné říci, že dítě modrookého páru bude mít

stejnou barvu očí jako oni,“ vysvětlil Pavel Stodůlka.

## Modroocí lidé jsou náchylnější k nemocem

Barva očí je určována množstvím pigmentových buněk v duhovce. Pigmentace se vytváří v prvních měsících života, proto mají novorozenci duhovky většinou modré. „Modré oči často nacházíme u osob s nízkým fototypem. Tito lidé mívají světlou pleť, blond nebo rusé vlasy, jejich kůže je velmi citlivá na slunce, často a rychle se spálí. U těchto osob je zvýšené riziko vzniku nádorů kůže včetně obávaného melanomu,“ uvedla Lucie Adámková.

## Oko umí rozeznat 10 milionů barev

Plamen svíčky je v noci možně vidět na vzdálenost až 27 kilometrů. Zdravé lidské oči dovedou odlišit drobné předměty na vzdálenost asi osmdesát metrů. „Novorozenci vidí jen do vzdálenosti 25 centimetrů a rozeznávají pouze světlo a tmu. Oko dospělého člověka umí vnímat a rozlišovat barvy o vlnové délce od 380 do 760 nanometrů. Každý barevný vjem je charakterizován sytostí, jasnou a barevným tónem. Názory na počet odstínů barev, které je lidské oko schopno rozeznat, se liší. Některé zdroje však hovoří až o 10 miliolech barev,“ řekl Pavel Stodůlka.

---

Názory na počet odstínů barev, které je lidské oko schopno rozeznat, se liší. Některé zdroje však hovoří až o 10 miliolech barev.

---

## Kýchnout s otevřenýma očima nejde

Kýchání je vůlí neovladatelný reflex, který vzniká podrážděním receptorů nosní sliznice a udržuje průchodnou dutinu nosní. „Větší množství hlenu podráždí receptory a po silném nádechu se prudkým výdechem dutina uvolní. Kýchací reflex zahrnuje kontrakci několika skupin svalů, mimo jiné svalů víček. Existuje hypotéza, že lidé oči zavírají proto, aby je při kýchání chránili před vymrštěnými choroboplodnými zárodky. Když kýchne člověk za volantem, ujede při běžné městské rychlosti čtrnáct metrů poslepu,“ vysvětlil Pavel Stodůlka. ●



# Zdraví je dar

Zdraví je dar, kterého si jen málo lidí váží. Na něm však ve velké míře závisí duševní a tělesná výkonnost.

**Z knihy E. G. Whiteové Kristova podobenství. Vydal Advent-Orion.**

**T**ělo je sídlem pohnutek a náklonností. Máme je udržovat v co nejlepším zdravotním stavu a ve správném duchovním prostředí, abychom mohli ze svých darů vytěžít co největší užitek. Všechno, co zmenšuje naše tělesné síly, oslabuje rozum a snižuje schopnost rozeznávat mezi dobrem a zlem. Ztrácíme schopnost rozhodovat se pro dobro a slabně naše vůle ke konání věcí, o nichž víme, že jsou správné.

Jestliže zneužíváme své tělesné síly, zkracujeme dobu, kdy bychom mohli být užiteční pro Boha. Zmenšujeme schopnost konat práci, kterou nám Bůh svěřil. Jestliže dovolíme, aby nás ovládly zlozvyky, jestliže chodíme pozdě spát a uspokojujeme chuť na úkor zdraví, oslabujeme své tělo. Jestliže zanedbáváme tělesný pohyb a cvičení a přepínáme mysl i tělo prací, narušujeme vyváženost nervové soustavy.

Lidé, kteří si zkracují život a zbavují se schopnosti pracovat ve službách Božích, protože nedbají přírodních zákonů, okrádají o službu Boha i své bližní. Svým jednáním zkrátí-li dobu, ve které mohli sloužit druhým, konat dílo, které jim Bůh ve světě určil. Připravili se také o možnost vykonat svou práci v krátké době. Pán Bůh nás bude brát k odpovědnosti, jestliže svými škodlivými návyky připravujeme svět o dobro, které jsme mohli vykonat.

Když přestupujeme zákony, které ovládají naše tělo, přestupujeme tím i mravní zákon. Bůh je původcem všech zákonů. Vepsal svůj zákon na každý nerv, na každý sval a na každou schopnost, kterou člověku svěřil. Nesprávným používáním kteréhokoli tělesného orgánu přestupujeme Boží zákon.

Všichni by se měli dostatečně seznámit se stavbou lidského těla, aby je mohli udržovat v dobrém zdravotním stavu pro službu Bohu. Máme pečlivě udržovat a rozvíjet zdraví, aby se v nás co nejplněji projevovala Boží povaha. Studium vztahů mezi tělesným zdravím a duchovním životem je jednou z nejdůležitějších oblastí výchovy. Měli bychom jí věnovat náležitou pozornost v rodině i ve škole. Je nutné, aby se každý seznámil se skladbou svého těla a se zákony, které ovládají náš život. Kdo se s těmito zákony vědomě nechce seznámat, hřeší proti Bohu, i když je přestupuje nevědomě. Všichni lidé by měli usilovat o co nejlepší zdraví. Zvyky podřizujte rozumu a rozum Boží vůli.

Apoštol Pavel napsal: „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? Neopatříte sami sobě! Bylo za vás zapláceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha“ (1 Kor 6,19.20). ●

## Báseň

### Soumrak

Pod šedým nebem a těžkými  
mračny  
Neustává spěch a shon  
S klapkami na očích a kletbou  
v srdci  
Hemží se lidský Babylón...

Zloba a nenávisť, úšklebek v tváři  
Kolík z nás ještě světlo vídá?  
Kolík jen z nás si uvědomí  
Jaký to zmar, jaká bída!

Sejeme zlo a sklízíme totéž  
Skutky s naším nitrem ladí  
Jsme lidé tmy, no a co z toho  
Koho to trápí, komu to vadí?

Životy naše jsou tak krátké  
O málo delší než jepičí  
Tak spěchej, běž, urvi co nejvíc  
Jsme jenom národ opičí

Nalej si se mnou opojné víno  
Vždyť co bude zítra, kdopak ví?  
Pohár života ať vypijem do dna  
Jsme lidé pekle propadlí...

Dosud nás ještě země nese  
I když krev z jejích ran jí prýští  
S bolestí snáší trýznitele  
Úpí a čeká spasení příští

Kapka za kapkou v čase padá  
Až nic v nás z lidství nezbude  
Až pýcha a svévole dotknou se nebe  
A člověk už člověkem nebude...

Kdo zachrání padlá, hříšná těla  
Zdali se najde, kdo může pomoci?  
Kdo uzdraví tvrdá srdce  
Přemůže smrti nemoci?

Pohlédni k nebi, tam je tvá spása  
Probud' se ze spánku, ty, kdo spíš  
Vstaň z mrtvých – a zazáří ti Kristus  
Když jeho slovu uvěříš...

*Magda Berkyová*



# Jak orat s čertem

Jak orat s čertem? Myslím samozřejmě na známou legendu o svatém Prokopu, v níž se vykládá, že oral s čertem.

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

V pozadí je nepochybně jeden známý biblický verš (Lukáš 9, 62): „Ježíš mu řekl: „Kdo položí ruku na pluh a ohlíží se zpět, není způsobilý pro království Boží.““

Podívejme se nejdříve na tento evangelijní verš. Jeho základní smysl je jasný: Kdo se chce stát Ježíšovým učedníkem a postavit se do služby Božího království, musí vše ostatní odložit a obětovat, neohlížet se nazpět a nelitovat ničeho, co tím ztratil.

Zdá se, že v pozadí Ježíšova výroku je příběh o povolání proroka Eliši čili Elizea (z 1. Král. 19,19–21): Eliša byl povolán od

pluhu k úkolu proroka. Ale měl zřejmě chuť ohlížet se nazpět. Proto poprosil Elijáše: „Dovol, ať políbím otce a matku. Pak půjdu za tebou.“ Elijášova odpověď není v hebrejském znění jednoznačná, ale zdá se, že mu to Elijáš dovolil. Říká: „Jdi a vrať se! Nezapomeň, co jsem ti učinil.“ Tak se Eliša stal Elijášovým žákem, doprovázel ho a vstoupil do jeho prorockého údělu.

Jak už jsem zmínil, máme u nás také zajímavé vyprávění o jednom zvláštním oráči: Byl to svatý Prokop, který prý oral s čertem. Píše o tom dokonce i úctyhodný Ottův

slovník naučný, svazek 20, str. 748: Svatý Prokop († 1053) žil nejdříve jako poustevník poblíž Sázavy, kde později postavil Sázavský klášter. Nedaleko kláštera je rozsedlina zvaná „Čertova brázda“. Ta prý vznikla tím, že (cituji doslova): „... světec ji vyoral, maje ďábla zapraženého do pluhu a poháněje ho křížem, který držel v pravici.“

Jak to asi bylo? Dá se orat s čertem? A jak? O tom bych vám dnes rád něco pověděl. Ale ještě než se do toho pustíme, bylo by dobré zamyslet se předem nad tím, jak čert orá s námi, čili jak se ďábel snaží podmanit

si nás a zapřáhnout nás do svého pluhu či do svého vozičku.

V podstatě mu jde o to, aby nás oddělil od Boha. Na to je několik způsobů. Když se nám v životě daří a jsme spokojeni, stačí, když jen zapomeneme, od koho co přichází a máme se sami za strůjce svého štěstí. Pak to má pokušitel lehké a může nás v tom prostě nechat. Naučíme se žít jakoby z vlastních zdrojů, tedy bez Boha, a to je široká a pohodlná cesta, která vede dolů, do prázdnoty a do zoufalství. Mnozí to objeví až ve své poslední hodině. Nezdarý a otřesy na takové cestě jsou vlastně Boží dar.

Vedle spokojených žijí na zemi i lidé ztrápení. Je jich mnoho, někdy se zdá, že čím dál tím víc. Lidé se trápí nad různými věcmi. Na některé doléhá jejich nevalné zdraví, špatné vztahy v nejbližším okolí, nebo i všelijaké úzkosti, co přijde, až po svíravý strach před smrtí. Jiní se trápí nad stavem světa, nad bídou hmotnou i mravní, která dusí národy, znesváří je a plodí násilí a terorismus ve světovém měřítku. Řada lidí se proti takovým věcem upřímně a snaživě zasazuje, ale zatím to moc nepomáhá. Proč? Většinou proto, že se nejde dost hluboko.

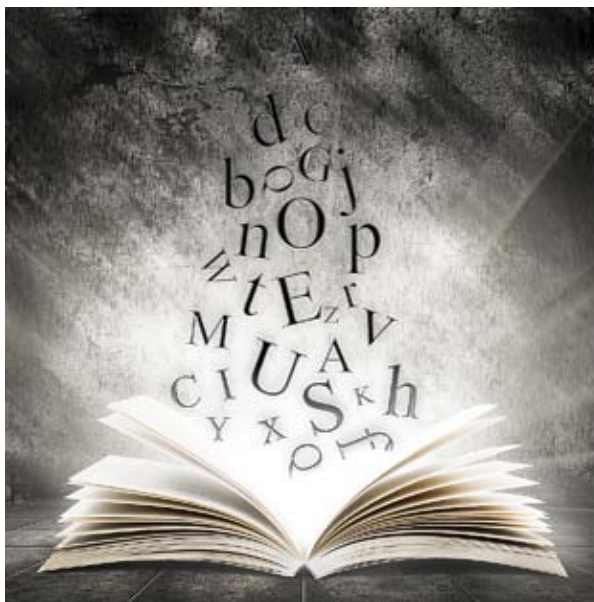
A tak jsou mnozí lidé nakloněni obviňovat z toho všeho Boha; když vládne, proč to dopouští? To je kruté, nemilosrdný? Takové myšlení se ďáblu velice hodí. A to proto, že – údajně – vede lidi k tomu, aby se Bohu vzepřeli nejen pro svou neposlušnost a svévoli, ale hlavně proto, že se cítí být lepší než Bůh, který to vše dopouští. Kdybychom my byli na místě Boha, zařídili bychom to lépe! A tak Bůh stojí na soudu dějin a člověk jej soudí – ve jménu vši lidské bídy a bolesti. Na soudu stojí i Ježíš Kristus a lidé jej znovu posílají na kříž, protože přinesl lásku, místo aby přinesl nápravu – samozřejmě podle našich představ a našeho vkusu. Ukřížujeme nejen Ježíše, ale i Boha! To dělá moderní lidstvo a ocitá se v obrovské prázdnotě a před branou zoufalství.

A přece je to docela prosté. Ve své samospravedlnosti jsme zapomněli a stále zapomínáme, že to zlé, které nás svírá, je náš výtvar, zplodina naší soběstřednosti, samolibosti a sobectví. Bůh je nám tu jen nástrojem našeho sebeospravedlnění. A to z prostinkého důvodu: Ze svých představ i ze svého slovníku jsme škrtli slovo hřích. Škrtli-li slovo hřích, je za vše vinen Bůh. A ďábel je spokojen a může s námi orat.

A teprve nyní, když jsme si nastínili, jak čert orá s námi, pootevřela se nám možnost, abychom pochopili, jak „orat s čertem“. Je

třeba nedat se od něho zapřáhnout do jeho pluhu či vozičku, do jeho záměrů a cílů. Proto říká apoštol: „Nedopřejte místa ďáblu“ (Efezským 4, 27). Anebo ještě ostřeji: „Vzepřete se ďáblu a uteče od vás“ (Jakub 4, 7). Tato výzva se často vykládala jen v morálním smyslu, v morální rovině: nedejte se svést k žádnému mravně povážlivému počínání! Myslím, že je to málo, že tu jde o víc. I když se snažíme nedělat nic nedobrého a rozhodovat se správně, přece nás klikatá řeka života donese do situace, kdy už nejde o rozhodování, nýbrž o to, zda novou, tíživou a těžkou situaci přijmeme. Jinak řečeno: Jak se postavíme k tomu, v čem jsme uvázli, co na nás dopadlo, co nás sevřelo, co nás bolí a tíží, trápí a vysiluje. A tu jde o to, zdali takovou situaci, která se nám stala zkouškou, přijmeme a uneseme, nebo zda se v ní z ďáblava návozu začneme Bohu vzpírat.

Jasný příklad je Jób. Naříkal a bědoval, nenesl svůj úděl vyrovnaně a netečně, ale nakonec se pokořil a nevzepřel. A právě v tom okamžiku se hráze prolomily a setkal se s Bohem. Ale pokusme se to říct ještě prostě a zřetelně: Orat s ďáblem znamená přijímat vše, co nás potkává, všechnu bídu svou i ce-



lého světa tak, aby nás to přibližovalo Bohu. Pak té bídy ďábel nemůže použít podle svého plánu a ve svůj prospěch. Protože jeho cílem je oddělit nás od Boha.

Podívejme se na Ježíše: Proč to s ním ďábel prohrál? Poněvadž Ježíš se ještě v okamžiku své smrti modlí. Jeho modlitba je ovšem bytostný dotaz, který je na hranicích výčitky: Proč jsi mne opustil? Ale Ježíš stále ještě mluví k Bohu, ne o Bohu, tedy: modlí

se. Neříká: on mne opustil, protože není dobrotivý, nebo protože není vůbec. Naopak, setrvává vytrvale až do konce v hovoru s Bohem. Ptá se: Proč? A Bůh mu odpovídá, a to velice zvláštním způsobem: nikoli informací, nýbrž vzkříšením. Bůh má právo odpovědět na naše „proč“ až ve věčnosti. Když mu toto právo přenecháme, vyrazíme tím ďáblu jeho zbraně z rukou.

Apoštol Pavel to formuloval ještě jinak: Píše: „Víme, že všechno napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha“ (Římanům 8, 28). Tedy těm, kdo se mu v lásce odevzdali a odevzdávají. Kdo o to prosí, aby mu patřili, ať se zrovna cítí jakkoli, ba sebehůře. Jejich život je jediná velká modlitba: Pane, pomoz mi, abych ti cele patřil navzdory všemu, co je kolem mne i ve mně samém! Abych ti patřil ne proto, že jsem takový nebo onaký, ale prostě jen proto, že sis mne ty stvořil a vybral a že já jsem tedy tvůj. Abych ti patřil, i když to bolí. Přijímám kříž jako nástroj, kterým mne vedeš za sebou.

A to je ten kříž, kterým svatý Prokop poháněl ďábla. Dokud se kříží vzpíráme, může nám ďábel ještě leccos slíbovat jako politik před volbami: pohodu a štěstí, zdraví

a zdar, věčnost a nesmrtelnost. Prostě to, že nás – on sám, ďábel! – zbaví kříže. Jestliže jsme však kříž, Kristův kříž a v jeho síle svůj kříž, přijali a nedáme si jej vzít ani vyrazit z rukou – svatý Prokop jej měl také trvale v pravici a neodkládal jej! – je ďábel bezmocný. Právě to, čím se nás, podobně jako Jóba, snažil postihnout, nás přibližuje k Bohu. A tím je pokušitel zapřážen do Božích záměrů a tak i do služby těm, kteří nad ním v síle kříže vítězí.

Učit se „orat s čertem“ tedy v pravém a hlubokém smyslu znamená jít za Ježíšem, neohlížet se od pluhu (Lukáš 9, 62) a učit se u něho přijímat a nést kříž jako nejvlastnější znamení a poznamenání křesťanského života.

Prosme o to, aby nám Duch svatý dal takovou svobodu od sebe samých a tím pro Boha, aby už s námi pokušitel nic nezmohl. Odevzdávejme

Kristu nejen své bolesti a starosti, ale i všechny strach a pochybnosti, všechnu svou lidskou troskotající naději, kolísající víru i nalomenou lásku. Všechno své lpění na životě i na všem, co budeme muset na konci stejně Bohu odevzdat. Bůh sám stačí na vše u těch, kdo jsou jeho a kdo v jeho síle zapřáhli pokušitele a s ním i všechno své pokušení, trápení a úzkosti do Kristova pluhu. A pak rozoraná země našich srdcí vydá úrodu království. ●

## Komu jsou určeny?

Pobyty jsou určeny všem, kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů; chtějí chorobám předcházet a ne je velkými náklady léčit.

Dále pak těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí 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 – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

## Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistou vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenských a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka.

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.

## Místa a termíny

- 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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2015 podobné jako v roce 2014, pohybují se okolo 5 850 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Blíže informace a přihlášky na [www.magazinzdрави.cz](http://www.magazinzdрави.cz), případně na tel. 737 303 796 či e-mailu [newstart@pramenyzdрави.cz](mailto:newstart@pramenyzdрави.cz).

# Zdravá kuchařka

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 změně, 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.

### Asijské rizoto s mořskou řasou

Rychlé a chutné zeleninové rizotko z třibarevné rýže s mořskou řasou wakame a sójovou omáčkou.

**400 g třibarevné rýže, 50 g mořské řasy wakame, 1 ks větší mrkve, 1 ks žluté papriky, 1 ks červené cibule, 1 čl koření 5 vůní (asijská směs), 4 pl sójové omáčky Tamari, jarní cibulka**

Propláchnutou rýži zalijeme dvouapůlnásobným množstvím vody, přivedeme k varu a vaříme na mírném ohni asi 35 minut. Nakonec odstavíme a necháme dojít pod pokličkou. Řasu namočíme na 15 minut, vaříme 15 minut od doby varu.

Na pánev s rozehřátým olejem vložíme nakrájenou cibuli a krátce osmahneme. Přidáme na menší kostky nakrájenou mrkev, papriku, koření

a opět krátce osmažíme. Zalijeme omáčkou a krátce podusíme. Na pánev přisypeme uvařenou rýži, nakrájenou řasu a vše důkladně promícháme.

Můžeme ihned servírovat posypané nakrájenou jarní cibulkou. Rizoto můžeme obohatit brokolicí a sezamovými semínky.

### Bezmasý salát Caesar

Veganská verze oblíbeného salátu s celozrnnými krutonky.

**1 ks římského salátu, 200 g cherry rajčátek, 1 ks seitanu speciál, 5 krajců celozrnného žitného chleba, 400 g sójového jogurtu, 2 pl hořčice s fruktózou, 2 pl sójové omáčky, 4 pl olivového oleje, 1 pl polévkové směsi**

Chléb nakrájíme na kostičky. Vložíme na plech a pečeme na sucho 10 minut na 170 °C. Vyjmeme z trouby, posypeme polévkovou směsí, polijeme částí oleje a pečeme do zlatova dalších 15 minut.

Seitan nakrájíme na menší kousky, polijeme sójovou omáčkou, druhou částí oleje a taky pečeme 20 minut. Obě suroviny necháme důkladně vychladnout. Římský salát nakrájíme nahrubo, rajčátka na půlky. Jogurt rozmícháme s hořčicí. Vše spojíme dohromady. Salát servírujeme na hlubokém talíři posypaný seitanem a krutony.



## Špaldovo-žitná pizza se zeleninou a olivami

**Těsto:** 150 g mouky špaldové celozrnné, 70 g mouky žitné celozrnné (obě jemně mleté), 120 ml vody, 1 a 1/2 čl mořské soli, 2 pl olivového oleje, 1 čl sušeného droždí, 1 čl tymiánu

**Na povrch:** 1 ks červené cibule, 1 ks menší žluté papriky, 100 g žampionů, 1 ks menší cukety, 1 hrst oliv, 200 g drcených rajčat, 1 pl sušených provensálských bylinek, svazek čerstvé bazalky, stroužek česneku, 150 g rostlinného sýra (veganline), mořská sůl, oregano

Do větší mísy vložíme mouku, sůl, tymián a droždí. Pozvolna přiléváme vodu s olejem a vypracujeme vláčné těsto. Do misky dáme rajčata, bylinky, rozetřený česnek, sůl a část nahrubo natrhané bazalky, vše zlehka zamícháme.

Rozehrějeme si troubu oboustranně na 200 °C. Těsto tence vyválíme na sílu asi 5 mm a vložíme na plech vyložený pečícím papírem. Povrch těsta potřeme rajčatovou směsí. Na ni klademe na plátky nakrájenou zeleninu v pořadí: cibule, žampiony, cuketu a papriku. Zlehka osolíme a můžeme zakápnout olejem.

Pečeme nejdříve zprudka asi 12 minut, potom vyjmeme z trouby, posypeme olivami, oreganem a nahrubo nastrouhaným sýrem. Teplotu v troubě snížíme na 170 °C a opět pečeme asi 7–10 minut, dokud nezačnou okraje zlatovět.

Posypeme lístky bazalky, podáváme s přídatkem panenského oleje.

## Cuketová polévka s čerstvou mátou

Osvěžující cuketový krém s mátou.

**4 ks menších cuket, 2 ks větších brambor, 2 stonky řapikátého celeru, 3 čl soli nebo polévkové směsi, olivový olej, malý svazek máty**

Cukety omyjeme, odkrojíme kraje, podélně rozpůlíme. Dáme na menší plech, osolíme, polijeme olejem a vložíme do trouby předem vyhřáté na 170 °C. Pečeme 15–20 minut do zhnědnutí.

Cibuli osmahneme v hrnci na oleji do hněda. Zalijeme vodou (2 litry), vložíme brambory, celer, sůl a vaříme do změknutí.

Do hrnce vložíme cukety (jednu nakrájíme na kostičky a dáme stranou), většinu

máty a vše důkladně rozmixujeme v jemný krém. Opět dochutíme a přidáme nakrájenou cuketu.

Dle potřeby můžeme přidat najemno nasekanou mátu. Podáváme s čerstvým pečivem nebo krutony. Polévku také můžeme zjemnit sójovou smetanou nebo dochutit citronem a cukrem.

Cuketa nebo také cukina – dva různé názvy pro zeleninu původně vyšlechtěnou v Itálii. V gastronomii má mnohostranné využití. Většinou je sklízena v půli sezony, kdy je její konzistence pevnější a nepodléhá tak rychlému rozvaření. Cuketa je oblíbená jak pro svou stravitelnost, tak i pro lehkost a je tedy možno ji použít při jakémkoliv dietě. Obsahuje vysoké procento kyseliny listové,



karoten, draslík, mangan a spoustu dalších zdravých prospěšných prvků a vitaminů.

## Houbový bourguignon s tempehem

Téměř originální francouzský recept pocházející z Burgund v netradiční podobě bohaté omáčky, s chutí několika druhů hub, uzeného tempehu a baby cibulkami.

**120 g hlívy ústříčné, 120 g žampionů, 50 g sušených hub shitake, 2 ks červené cibule, 2 lodyhy řapikátého celeru, 3 stroužky česneku, 1 uzený tempeh, 1 dl sójové omáčky tamari, 400 g drcených rajčat, 1 dl řepné šťávy, 150 g baby cibulky, 4 pl olivového oleje, 1 čl tymiánu, 2 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, kukuřičný škrob, plocholistá petrželka**

Houby shitake zalijeme 3 dl vody a necháme máčet nejméně hodinu. Přivedeme k varu a vaříme dalších 20 minut.

Cibuli nakrájíme na kostky a vložíme do většího hrnce s rozpáleným olejem, přisypeme tymián a smažíme do hněda. Dále přidáme na plátky nakrájený česnek, celer a opět krátce zasmahneme. Vše zalijeme 6 dl vody se šťávou z řepy.

Přidáme bobkový list, koření a všechny nakrájené houby včetně shitake i s vývarem. Přivedeme k varu a vaříme nejméně 20 minut, dokud hlíva nezměkne. Dále přisypeme rajčata, na kostky nakrájený tempeh, sójovou omáčkou a opět povaříme asi 10 minut. Nakonec přidáme cibulky a dochutíme dle potřeby cukrem nebo solí.

V případě potřeby omáčku zahustíme kukuřičným škrobem rozmíchaným ve vlažné vodě. Posypeme nasekanou petrželkou

Servírujeme nejlépe s celozrnnou rýží nebo jen tak s čerstvým pečivem. Během vaření můžeme přidat jakoukoliv kořenovou zeleninu. Na přípravu pokrmu můžeme použít i jen jeden z uvedených druhů hub.

## Quinoa s pečenou kořenovou zeleninou a olivami

Tento pokrm můžeme připravit v jakémkoliv ročním období, už jen pro dostupnost jeho surovin.

**400 g quinoj, 1 ks menšího celeru, 1 ks menší**

**řepy, 2 ks menší mrkve, 3 ks červené cibule,**

**2 hrstky zelených oliv, 1 dl olivového oleje, směs sušených bylin, čerstvá petrželka na posypání, sůl**

Quinoa vaříme v osolené vodě do měkka po dobu asi 25 minut. Odstavíme z plotny a necháme přikryté odležet. Pak necháme 15 minut v misce chladnout.

Kořenovou zeleninu nakrájíme na kostky, cibuli na hrubší měsíčky, dáme na plech, zastrčíme olejem, posypeme bylinkami a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme na 170 °C asi 20 minut (řepa může být mírně tvrdší).

Hotovou zeleninu přisypeme do uvařené quinoi, přidáme olivy, nasekanou petrželku, osolíme a důkladně promícháme. Na talíři opět posypeme petrželkou nebo můžeme zakápnout olivovým olejem či citronem.

**Dobrou chuť přeje Petr Klíma, viz: <http://greenwayfood.blogspot.cz>**



23. - 27. 2.  
Po - Pá

## UČÍME SE ZDRAVĚ *žít*

Pětidenní exkluzivní seminář, na kterém se seznámíte s tím, co je ve výživě nejdůležitější, vyzkoušíte si recepty zdravé kuchyně, naučíte se, co, jak a kde nakupovat, pochopíte, jak si efektivně osvojovat nové návyky, a poznáte, jak se orientovat ve spleti informací a názorů.

Ty nejlepší informace a dovednosti pro to, abyste mohli začít žít zdravě a naplno!

### KDO SE VÁM BUDE VĚNOVAT?

**Robert Žižka**, lektor zdravé výživy a životního stylu, redaktor časopisu Prameny zdraví, editor webového portálu Magazín zdraví

### CO SE NAUČÍTE? 5 zásadních kroků pro VAŠE ZDRAVÍ

- Učíme se jíst
- Učíme se vařit
- Učíme se nakupovat
- Učíme se ovládat
- Učíme se orientovat

**Cena semináře:** 1.500 Kč/osobu. Počet účastníků omezen.

Registrace (pouze předem) na e-mailové adrese: [kantorova@pramenyzdravi.cz](mailto:kantorova@pramenyzdravi.cz)

● Adresa: Melantrichova 15, Praha 1 (1. patro)

● Start: 18:00 - 21:00 hod.