

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

5/2014

# prameny

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

## zdraví



**Vy nejste tlustá 8**

**Komunikační škůdci 18**



# NEWSTART

2014



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

*NEWSTART*

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

CountryLife

# BIO DOŽÍNKY

Nenačovice u Berouna

2014

14. září 2014, neděle 10–17 hod.

[www.biodozinky.cz](http://www.biodozinky.cz)

CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte  
biopotraviny  
z pohodlí svého  
domova.**



[www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)



**Informace,  
které  
nestárnou.**

[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz)

# Editorial



## Milí čtenáři,

pracujete rádi na zahrádce? Máte vlastní zahradu, o kterou se staráte? Nebo aspoň truhlíky za oknem či na terase, ve kterých pěstujete, co vašemu oku (či jazyku) lahodí?

Doktor John Scharffenberg (\*1923) říká, že ze všech druhů fyzické aktivity je nejlepší *užitečný* pohyb. Dnešní sport je vlastně jakousi umělou náhražkou toho, co dříve bylo běžné a přirozené: lidé pracovali manuálně, vydávali energii nejenom duševní, ale také tělesnou.

Užitečný pohyb... Když se jdu proběhnout, přináší to prospěch leda tak mně osobně. ☺ V nejlepším případě mohu motivovat někoho dalšího. Anebo potěšit ženu, že nejsem tlustý. ☺ Za dobu, kterou strávím sportováním, vysází ale výše zmíněný lékař tři tisíce sazenic jahod, a to ještě ve svých 87 letech. Proč? Jak to John okomentoval: „Nejlepší způsob, jak si udělat přátele, je pěstovat jahody.“ ☺

Četl jsem článek od Clifforda Goldsteina, jenž byl ve svých 50+ letech poprvé (jako blesk z čistého nebe) osloven klasickou, vážnou hudbou. Věk bych tedy už měl, ale náhlé osvícení důležitostí *užitečného* pohybu na mne ještě čeká... Asi to přijde v důchodu. ☺ Anebo možná už příští rok, který bude v našich kruzích rokem (užitečného) pohybu!

Mezitím si pročítám výsledky studií z vězení a psychiatrických léčeb. Práce s rostlinami u chovanců i pacientů posiluje pečovatelský instinkt, cítí se být užitečnější, jejich život dostává nový rozměr. „Dochází k obrácení rolí. Ten, kdo dříve vyžadoval soustavnou péči, nyní tuto péči poskytuje.“

A já? Než dojde k mému „obracení“, budu se nadále pouze kochat pohledem na moji nejmilejší, jak se užitečně pohybuje u truhlíků na terase. ☺ Ale věřím, že to jednou přijde!

Totéž přejí i vám,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

civilizační nemoci

## 4 Vysoký tlak

zdraví a nemoc

## 8 Vy nejste tlustá

newstart

## 10 Ve válce se sebou samým

závislosti

## 12 Alkohol: Ani mírné pití není nevinné

encyklopedie

## 13 Grapefruit

duševní zdraví

## 14 Opatrně se zevšeobecňováním

partnerské vztahy

## 16 Desetikilový důkaz lásky

duševní zdraví

## 17 Hodnota člověka

děti a rodiče

## 18 Komunikační škůdci

životní prostředí

## 20 Ze zprávy OSN o klimatu

tajemství stvoření

## 22 Velký bariérový útes

k zamyšlení

## 24 Chléb z nebe

produkty a recepty

## 26 Vegmňamky nejen pro vegan(k)y

## 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

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



# Vysoký tlak

Mezi výživové faktory, o kterých je známo, že hrají roli ve zvyšování krevního tlaku, patří nadváha, alkohol, sodík, nedostatek ovoce a zeleniny, nízký podíl polynenasycených a nasycených mastných kyselin, nedostatek vlákniny a nízký podíl rostlinných bílkovin ve stravě.

**John A. Scharffenberg**

**K**revní tlak klesá o 1 mmHg/kg s úbytkem tělesné váhy. Zdá se, že 20 až 30 % případů hypertenze (krevní tlak nad 130/80 mm Hg) je zapříčiněno nadváhou.

Nadbytek tuku v břišní krajině (u žen obvod v pase >86 cm a u mužů >102 cm) naznačuje zvýšené riziko. Jedná se o tzv. viscerální tuk, který obaluje orgány v břiše a tak zvyšuje nebezpečí různých onemocnění, včetně hypertenze. (Už desetiprocentní úbytek celkové váhy sníží množství viscerálního tuku o 35 %.)

Alkohol je známý tím, že zvyšuje systolický krevní tlak. Pouhá sklenka nebo dvě denně dokážou způsobit hypertenzi. Alkohol současně oslabuje účinky léků proti vysokému krevnímu tlaku.

## Slyšeli jste někdy o DASH dietě?

Zvýšený krevní tlak snižuje omezení příjmu sodíku a zvýšené zásobení draslíkem, vápníkem či hořčíkem.

V rámci tzv. DASH studie byly vyzkoumány a stanoveny takové úpravy jídelníčku,

které snižovaly krevní tlak. Podávaná strava byla bohatá na draslík, hořčík a vápník pocházející z ovoce, zeleniny a nízkotučných mléčných produktů. Přínosné se také ukázalo omezení nasycených tuků (<7 %). K dalšímu významnému snižování krevního tlaku došlo při omezení sodíku. Se zvyšujícím se věkem pacientů se tento faktor ukázal dokonce efektivnější než zvýšení příjmu ovoce a zeleniny.

Pokud bylo součástí DASH diety nízkotučné kravské mléko, krevní tlak se dále snižoval. Užívání plnotučného mléka ke snížení tlaku nevedlo. Naopak podávání sójového mléka obohaceného kalcielem snižovalo tlak ještě více než nízkotučné kravské mléko.

Dodržování DASH diety nemělo výrazný účinek u lidí mladších než padesát let, kteří omezili sodík, pravidelně se věnovali fyzické aktivitě a pracovali na redukci své váhy. Prospěšné účinky se ale projeví u lidí starších.

## Jak mnoho solí?

Vědci zkoumali účinky sodíku na hladinu krevního tlaku při podávání devíti, šesti a tří gramů soli denně. Systolický krevní tlak klesl o 2,1 mm Hg, když se přešlo od nejvyššího ke střednímu dávkování. Při přechodu od středního příjmu soli k nejnižšímu klesl ještě o dalších 4,6 mm Hg. Z toho mimo jiné vyplývá, že by mohlo být přínosné snížit příjem sodíku o víc, než bylo uvedeno v dané studii.

U etnických skupin, které mají velmi nízký příjem soli, a to na úrovni 1–2 gramů denně (jde např. o příslušníky jednoho kmene amazonských indiánů přijímajících jen půl gramu soli neboli 0,2 g sodíku za den), se hypertenze skoro nevyskytuje. Naproti tomu v hospodářsky vyspělých zemích, kde je běžným příjmem 10 g soli za den, trpí vysokým krevním tlakem až 30 % populace. Ve většině zemí dnes hladina krevního tlaku s přibývajícím věkem stoupá. V oblastech, jejichž obyvatelé dosud používají jen málo soli, k tomuto jevu nedochází.

Evropská unie přišla v roce 2008 s doporučením snížit příjem soli v následujících čtyřech letech o 16 %. Odhaduje se, že v České republice je velmi vysoký příjem soli, na úrovni 13,6 g/den u mužů a 10,5 g/den u žen.

Příklady z Finska, Japonska a Velké Británie, kde bylo docíleno snížení příjmu soli za účelem redukce hypertenze a omezení rizika kardiovaskulárních onemocnění (KVO), naznačují, že sůl je zřejmě hlavním příčinným faktorem stoupání krevního tlaku.

Vzhledem k tomu, že 80 až 85 % našeho denního příjmu soli pochází z průmyslově zpracovaných potravin, není dnes asi realizovatelné provést studii na velkém



*V hospodářsky vyspělých zemích, kde je běžným příjmem 10 g soli za den, trpí vysokým krevním tlakem až 30 % populace. V oblastech, jejichž obyvatelé dosud používají jen málo soli, k tomuto jevu nedochází.*

populačním vzorku. Je totiž nepravděpodobné, že by potravinářské závody snížily obsah soli v průmyslově zpracovaných potravinách natolik, aby bylo možné získat potřebné výsledky. (Zajímavé v této souvislosti je, že krysy, které byly krmeny průmyslovým krmivem, dokázaly zkonsumovat až sedmkrát více sodíku, než by snědly v běžné potravě.)

### Poměr sodíku a draslíku

Vyšší poměr příjmu sodíku k draslíku je spojen s vyšší mírou KVO a zvýšenou celkovou úmrtností. Jsou-li pokusné krysy krmeny stravou s vysokým obsahem draslíku, vyšší dávky sodíku jim často neuškodí. Podíl množství draslíku a sodíku ve stravě by měl být přinejmenším 1:1, optimálně 2:1. Realita v západních zemích je 0,3:1 (i méně). Draslík zpomaluje opětovné vstřebávání sodíku v ledvinách.

Ovoce a zelenina vynikají vysokým obsahem draslíku, z tohoto důvodu Světová zdravotnická organizace (WHO) a řada amerických i evropských institucí doporučují

---

Ve studii s téměř 100 tisíci zkoumanými osobami měli vegetariáni (tvořili asi polovinu účastníků) o 40 % nižší riziko hypertenze. Další studie potvrdila, že riziko hypertenze se snižuje při hojném používání zeleniny (o 42 %) a při hojném používání ovoce (o 32 %).

---

konzumovat je ve větší míře. V USA mohou potraviny s vyšším obsahem draslíku (nad 350 mg) nést označení, že snižují riziko hypertenze a mozkové příhody.

Kolik draslíku bychom měli denně přijmout ze stravy? Podle organizace U. S. Institute of Medicine by to mělo být 4,7 gramů.

### Vegetariánská strava

Ve velké dlouhodobé studii na skoro 45 tisících účastnících se ukázalo, že vegetariáni měli nižší krevní tlak (o 3,3 mmHg), nižší



*Vzhledem k tomu, že 80 až 85 % našeho denního příjmu soli pochází z průmyslově zpracovaných potravin, není dnes asi realizovatelné provést studii na velkém populačním vzorku. Je totiž nepravděpodobné, že by potravinářské závody snížily obsah soli v průmyslově zpracovaných potravinách natolik, aby bylo možné získat potřebné výsledky.*

LDL cholesterol (o 0,45 mmol/l) a v důsledku i nižší úmrtnost na ischemické srdeční onemocnění. V další studii s téměř 100 tisíci zkoumanými osobami měli vegetariáni (tvořili asi polovinu účastníků) o 40 % nižší riziko hypertenze.

Také další studie potvrdila, že riziko hypertenze se snižuje při hojném používání zeleniny (o 42 %) a při hojném používání ovoce (o 32 %), a to navzdory tomu, že účastníci studie přijímali více než třetinu kalorií v podobě tuků.

Patnáctileté sledování mladých dospělých lidí ukázalo, že příjem rostlinné stravy snižuje riziko onemocnění vysokým krevním tlakem (příjem mléka a mléčných výrobků nehrál v této studii roli, konzumace masa naopak riziko zvyšovala).

### Tukové poměry

U čtvrtiny účastníků jiné studie s nejvyšším poměrem polynenasycených a nasycených mastných kyselin (v membránách červených krvinek) bylo riziko hypertenze o 65 % sniženo. Nasycené tuky krevní tlak zvyšují, zatímco kyselina linoleová a polynenasycené tuky jej spíše snižují. Ve studii na krysách se při podávání stejného množství soli prokázal nárůst krevního tlaku při špatném zásobení kyselinou linoleovou. Při snížení množství tuku ve stravě (ze 42 na 25 % kalorií) a současně změně poměru polynenasycených a nasycených mastných kyselin (z P/S 0,2 na P/S 1,0) došlo u mužů (částečně i u žen) – a to i v případech zvýšeného

příjmu soli – k významnému poklesu tlaku (ze 145/85 na 125/75).

Velká evropská studie poukázala na vztah nepřímé úměry mezi příjmem olivového oleje a úrovní systolického i diastolického krevního tlaku. I další studie doložila prospěšné účinky užívání olivového oleje na krevní tlak.

### Bílkoviny

Studie prokázaly, že konzumace rostlinných bílkovin snižuje krevní tlak. Příjem bílkovin u vegetariánů je na nižší (ale dostatečné) úrovni než u běžné populace. Pacientům v prvních třech stadiích chronického onemocnění ledvin by prospěl nižší příjem bílkovin (riziko úmrtí při selhání ledvin by se snížilo o 31 %). Lidé s hypertenzí tvoří třicet procent všech chronických pacientů s ledvinovým onemocněním.

Vysoký krevní tlak sám o sobě může více než zdvojnásobit riziko onemocnění cukrovkou v následujících pěti letech. Riziko hypertenze se také zvyšuje o více než polovinu, pokud lidé přijímají ze stravy pouze 12 gramů vlákniny denně – oproti doporučeným 24 gramům. (Potraviny živočišného původu vlákninu neobsahují.)

Zvýšená hodnota C-reaktivního proteinu (faktoru ukazujícího na zánět v těle a podle některých autorů i rizikového faktoru srdečního onemocnění) předvídá i výskyt vysokého krevního tlaku. Vysoký příjem zeleniny bohaté na karotenoidy a ovoce snižuje C-reaktivní protein. Stejně tak jej snižuje i fyzická aktivita. ●





## Košťalová zelenina – štít proti rakovině

Už několik let je známo, že košťalová zelenina (včetně brokolice, kapusty, růžičkové kapusty a všech druhů zelí) chrání člověka před rakovinou prsu, plic, tlustého střeva a konečníku.

Lidé, kteří konzumují košťalovou zeleninu aspoň dvakrát týdně, mají o 40 % nižší riziko těchto druhů rakoviny oproti těm, kteří konzumují košťalovou zeleninu méně než dvakrát měsíčně.

Květák, brokolice, růžičková kapusta a zelí obsahují glukozinoláty, ze kterých vznikají izotiokyanáty. Právě tyto látky mají silný protirakovinový účinek.

Finští výzkumníci zjistili, že kysané zelí obsahuje těchto protirakovinových látek ještě několikanásobně více než zelí syrové. Jiný výzkum porovnával obsah izotiokyanátů v kysaném zelí připraveném v USA a v Evropě (Polsko) a zjistilo se, že evropský způsob kvašení vede k většímu obsahu účinných látek v zelí.

## Hovězí maso mužům krade spermie

V červnu 2007 byly publikovány závěry první studie, které prokázaly, že muži, jejich matky během těhotenství konzumovaly hovězí maso více než sedmkrát týdně, měli v dospělosti o téměř 25 % nižší počet spermií oproti mužům, jejichž matky konzumovaly hovězí maso v těhotenství zřídka.

Výzkumníci z University of Rochester ve státě New York se domnívají, že příčinou poškození vývoje spermií u dospělých mužů může být velký příjem anabolických steroidů a různých xenobiotik z hovězího masa ve stravě jejich matek během těhotenství. Už během nitroděložní-  
ho vývoje  
totiž mohou tyto látky negativně  
ovlivnit vývoj pohlavních orgánů budoucího muže.



Aby tuto hypotézu potvrdili, budou testovat evropské muže narozené po roce 1988, když bylo v Evropě zakázáno používání anabolik v krmivech pro hovězí dobytek.

## Použijte první toaletu

Hygienické testy na veřejných toaletách ve Spojených státech a Evropě ukázaly, že kabinka, která je nejbližší ke vchodu na toalety, obsahuje nejméně bakterií a nejvíce papíru.

No, lidé jednoduše chtějí soukromí, proto nezůstávají u dveří. Vy tam klidně chodte. Oni budou mít soukromí, vy větší hygienu – podle mého názoru jste na tom lépe. ☺



## Spánek a cukrovka

Již dávno se ví, že nedostatek spánku, ale také jeho nadbytek, přispívá ke zvýšenému riziku infarktu myokardu, mozkové mrtvice, i celkové úmrtnosti.

Nová, patnáct let trvající studie z prestižní Yale University poskytla informaci, že muži, kteří spí pravidelně šest hodin a méně, mají dvojnásobně zvýšené riziko vzniku cukrovky 2. typu, a muži, kteří spí více než osm hodin, mají toto riziko větší dokonce trojnásobně.





## Chcete ušetřit kalorie? Dejte si polévku!

V roce 2007 potvrdila věda další pravdu našich babiček: Jez polévku, budeš zdravější!

Z analýzy složení stravy sledovaných dobrovolníků vyplývá, že když před hlavním jídlem snědli nejdříve nízkokalorickou polévku (minestrone, rajská polévka, čiré polévky – například česneková, cibulová, zeleninová apod.), celková kalorická hodnota večeře byla o téměř 20 % nižší, než když polévku před jídlem nejedli anebo snědli polévku kaloricky vydatnou (smetanová, mléčná, krémová, zasmažená, zahuštěná moukou, polévka s uzeninami apod.).

## Crohnova choroba a mléko

Podle britských výzkumníků z londýnské fakulty medicíny je mléko rizikovou potravinou, která je nositelem bakterií (*Mycobacterium avium paratuberculosis* – MAP) schopných vyvolat zánet sliznice střeva a vznik Crohnovy choroby.

Podle hygienických sledování ve Velké Británii až 2 % testovaných vzorků mléka v obchodní síti obsahují MAP. Lékaři proto lidem, kteří trpí Crohnovou chorobou, a jejich příbuzným doporučují, aby dali přednost mléku upravenému technologií UHT anebo ho alespoň doma důkladně převařili, protože to pravděpodobně bakterie MAP usmrcuje.

Stejná skupina výzkumníků také prokázala, že i lidé trpící syndromem dráždivého tlustého střeva (projevuje se zejména nečekanými a častými průjemovými stolicemi) jsou infikováni bakteriemi typu MAP, a proto by podle nich i oni měli být opatrní při konzumaci syrového nebo jen pasterizovaného mléka.

Ambulance klinické výživy se zeptala Státní veterinární správy: „Testujete mléko a mléčné výrobky v obchodní síti na výskyt bakterie *Mycobacterium avium paratuberculosis*?“ Odpověď zněla: „Ne.“

## Akné a mléko

Velká studie z Harvardské univerzity ukázala, že děvčata ve středoškolském věku, která konzumují mléko a mléčné výrobky v nejvyšší míře (3–4 porce denně), nesou o 20–40 % vyšší riziko vzniku akné.

Akné podle této studie zhoršuje mléko plnotučné, odtučněné, dokonce i sušené. Zhoršují ho i zmrzliny, cottage cheese a smetanové výrobky. Zatím není jasné, zda akné zhoršují hormony kravského mléka, anebo jeho vysoký obsah jódu. A vápník se dá zabezpečit i z lepších zdrojů.



## Kouření zvyšuje riziko impotence

Muži, kteří kouří nejméně jeden balíček (20 cigaret) denně, nesou o 40 % větší riziko impotence (erektilní dysfunkce) než nekuřáci. To je výsledek studie, do které bylo zapojeno více než 8 000 mužů.

Podle dr. Milleta z Imperial London College, který byl vedoucím této studie, se problém netýká jenom starších mužů. Cigarety vyvolávají riziko impotence bez ohledu na věk. Podle nedávných zjištění se poruchy erektilní dysfunkce mohou objevit jako první příznak rozvíjející se aterosklerózy v organismu.





## Vitamín D chrání před rakovinou

Několik studií ukázalo, že dostatek vitamínu D snižuje riziko rakoviny prostaty, tlustého střeva a konečníku – plus dalších dvanácti druhů nádorových onemocnění.

Dr. Garland z University of California v San Diegu po analýze 63 velkých studií z celého světa říká: „Ochranný účinek vitamínu D před některými druhy rakoviny je tak silný, jako nic jiného. Výsledek naší analýzy je stejně evidentní jako v případech vztahu kouření a rakovina.“

Z dostatku vitamínu D profitují i pacienti po operaci včasných stadií rakoviny plic. Výzkum na Harvardské univerzitě prokázal, že ti, kteří měli v krvi nejvyšší hladinu vitamínu D, měli dvoutapnásobně větší šanci přežít pět let po operaci oproti mužům, kteří měli v krvi vitamínu D nejméně.

Nejpřirozenější (a zároveň neúčinnější) forma vitamínu D vzniká v kůži vlivem UV záření (tedy vystavením slunečnímu svitu).

## Vitamíny v tabletkách jsou pro vytrvalce zbytečné

„O mnoho důležitější je přijímat dostatek sacharidů v lehce stravitelných potravinách a energetických nápojích,“ říká dr. David Nieman z Appalachian State University v Severní Karolině, který během života běžel už více než šedesát maratónů.

A pokračuje: „A chránit se před oxidačním stresem, protože během aktivity, která trvá déle než 90 minut, dochází v organismu při nedostatečném příjmu anebo vyčerpání sacharidů k vyplavení adrenalinu a ke stresové reakci, která oslabuje imunitní systém. Proto jsou maratónci asi šest hodin po skončení běhu vystaveni zvýšenému riziku infekce. Měli byste udělat všechno, abyste neonemocněli, ale vitamíny v tabletkách vám při tom nijak nepomohou.“



# Vy nejste tlustá

Zatímco ještě před několika desítkami let se výzkum zaměřoval na hledání nových a účinnějších léků proti smrtícím chorobám, dnes řeší medicínský průmysl problém právě opačný.

**Z knihy Jana Hnízila Mým marodům. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.**

**L**éků je víc než chorob. Výdělky medicínsko-farmaceutické lobby jsou v ohrožení. Je třeba tomu zabránit všemi prostředky. Manažeři farmaceutických firem, kreativci reklamních agentur, marketingoví specialisté a spříznění lékaři dali hlavy dohromady. A našli řešení: Pustíme se do vyhledávání chorob u lidí, kteří ve skutečnosti žádnou nemocí netrpí. Vymyslíme nové syndromy i diagnózy a přiřadíme je k nadbytečným lékům. Namísto umění žít s obtížemi, které jsou součástí běhu života, vyvoláme prostřednictvím reklamy strach a nutnost bojovat proti nim pomocí tablet.

Více než padesát let byl vysoký cholesterol jen jedním z řady problémů podílejících se na vzniku ischemické choroby srdeční a infarktu myokardu. Lékaři současně varovali i před

kouřením a stresujícím způsobem života. Objev statinů, léků na snižování cholesterolu, v polovině 90. let znamenal zlom. Problém se rázem stal nemocí. Lipidor a norvasc od firmy Pfizer, zocor od firmy Merck od té doby patří mezi nejprodávanější léky vůbec. Téměř čtyřicet milionů lidí, kteří je užívají ve Spojených státech, farmaceutickým firmám vynášejí třináct miliard dolarů ročně.

Následoval únavový syndrom, artróza, ženská sexuální dysfunkce... Vymyšlení nových chorob se vyplácí. Kasovním trhákem se jistě stane metabolický syndrom (MS). U jeho zrození stál kardiolog Scott Grundy, ředitel Centra pro klinickou výživu univerzity v texaském Dallasu. V devadesátých letech se s nadšením pustil do výzkumu a propagace léků na snižování cholesterolu. Nyní se



*Obezita ještě nedávno byla především problémem životního stylu. Dnes je nemocí nazývanou metabolický syndrom.*



## Ani chvilku hladoví?

Potrava se v žaludku zdrží různě dlouho. Určitě jste si všimli, že po kile jahod je žaludek za chvíli prázdný, zatímco dvacet deka tlačanky ho „potěší“ i na několik hodin. Platí, že čím je obsah tuku a bílkovin ve stravě větší, tím déle žaludku trvá než něco „pošle“ střevem dále.

To však není žádný silný argument ve prospěch mastných jídel. Otrok plného žaludku hlásí: „Ovoce, zelenina, vločky? Tím se nenajím! Za chvíli jsem hladový!“

Jaksi jsme si zvykli, že máme stále plný žaludek. Jakmile je chvilku prázdný, trpíme. Hlad se vynořuje z naší mysli jako džín z láhve a roste před našimi očima... Rychle, rychle něco sníst! Jenže... Jak se vám líbí, když vás nadřizený zaměstnává novými a novými úkoly? Snažte se jeden rychle splnit, abyste si mohl dát alespoň krátkou pauzu, ale ani si nestačíte postavit vodu na kávu a už je tu šéf a chce od vás opět cosi. Skončíte vyčerpáním a pracovní výkon postupně klesá.

Proč se díváte, když se takhle chovají vaše vlastní orgány? Neustále zatížený žaludek, neustále trávení, neustálý přísun jídla – to je jedna strana rovnice. Na druhé jsou neustálé problémy. Nebojte se jíst jen dvakrát či třikrát za den, a to až tehdy, když už nejméně hodinu trochu cítíte hlad. Dopřejte žaludku trochu odpočinku. ☺

Dalšímu důvodem k pravidelnému pocitu aspoň mírného hladu je skutečnost, že strava energeticky mírně deficitní zpomaluje stárnutí a prodlužuje život. Existuje o tom už dost důkazů z pozorování zvířat a nyní probíhá první větší studie na zdravých štíhlých lidech, kterou vede dr. Eric Ravussin v Pennington Biomedical Research Center na Louisiana State University. Mají už v rukou výsledky pilotní studie, která po šesti měsících sledování 48 lidí s energetickým příjmem nižším o 25 % oproti doporučené denní dávce ukázala, že mají nižší hladinu inzulínu a nižší tělesnou teplotu. To jsou známky zpomalení metabolismu, a tím i pomalejšího stárnutí.

**Z knihy Igora Bukovského *Návod na přežití pro muže*. Vydala AKV.**



Výzkum léků proti malárii, která zabíjí milion lidí ročně, hlavně žen a dětí v zemích třetího světa, se téměř zastavil. Pro farmaceutické firmy jsou mnohem zajímavější cílovou skupinou lidé v podstatě zdraví, vystrašení a – bohatí.

chopil další příležitosti a za pět let uskutečnil více než devadesát přednášek na téma obezity a MS. Pro stanovení diagnózy musí pacient splňovat alespoň tři z pěti kritérií: mít vysoký krevní tlak, vyšší hladinu cukru nebo triglyceridů, méně HDL tuků a být obézní.

Obezita přitom představuje faktor klíčový. V USA jí v roce 1977 trpělo 40 procent lidí, dnes jsou to dva Američané ze tří. Ještě nedávno byla především problémem životního stylu. Dnes je nemocí nazývanou metabolický syndrom. Je možné její diagnostikovat u pětasedmdesáti milionů Američanů a farmaceutické firmy jsou na něj dokonale připravené. Závěrečnou fází probíhají klinické testy tří set padesáti léků, Pfizer vyvíjí vlastní CP 945598.

Vývoj, výroba a propagace ale stojí spoustu peněz. Firmy investují tři biliony liber

ročně a dobře vědí, že se jim nevyplatí vyrábět léky pro chudé nemocné. Výzkum léků proti malárii, která zabíjí milion lidí ročně, hlavně žen a dětí v zemích třetího světa, se téměř zastavil. Pokud nějaký probíhá, platí jej hlavně státy a charitativní organizace. Pro farmaceutické firmy jsou mnohem zajímavější cílovou skupinou lidé v podstatě zdraví, vystrašení a – bohatí.

A nejen oni. Vždyť movití Američané chovají 65 milionů psů. Téměř třetina zvířat trpí nadváhou, zhruba 5 procent je silně obézních. Rozměry kopírují své pány. Podobně jako oni jsou vystaveni zvýšenému riziku cukrovky a cévních chorob. Ani psi miláčkové se však nemusí bát. Už je nikdo nebude nutit k pohybu nebo jim omezovat množství jídla. Farmaceutický koncern Pfizer uvádí na trh lék slentrol. Snižuje u psů chuť k jídlu a brání vstřebávání tuků. „Počet obézních psů stoupá a tento lék je vítaným příspěvkem k jejich léčení,“ prohlásil Stephen Sundloff, šéf amerického Úřadu pro dohled nad bezpečností léčiv. Pokud by lék začali svým obézním psům dávat všichni majitelé, přineslo by to Pfizeru mezi dvaceti a čtyřicet miliony dolarů denně.

Zaplavování lidského života novým syndromy přináší i další paradoxy. Analýzy ukazují, že čím více prostředků vynakládá společnost na zdravotní péči, tím nemocnější se cítí její občané. Kdyby se při hodnocení zdravotního stavu populace vycházelo ze subjektivních představ občanů, vůbec nejhorší by bylo zdraví Američanů a nejlépe by na tom byli obyvatelé nejhudší indické provincie – Biháru. ●



# Ve válce se sebou samým

Harvardský fyziolog dr. Walter Cannon provedl klasický experiment, když studoval reakce kočky napadené psem. Zaznamenal přitom následující změny v jejich životně důležitých funkcích.

**Z knihy Chrise Blakea (a kolektivu autorů) Creation Health.**

**Z**rychlil se její krevní oběh, do krve se vyplavilo více cukru (posloužil jako zdroj okamžité energie), zrychlil se mechanismus srážlivosti krve, svaly se napjaly, zrychlilo se dýchání, zostřily se smysly a vypnuly se nikoliv nezbytné funkce trávicího systému.

Adaptivní změny zvýšily naději kočky na přežití. Všechny tyto její reakce byly mimochodem mimovolné. Kočka se sama nerozhodla, že zrychlí svůj krevní oběh – jednoduše došlo k naprogramované reakci tváří v tvář ohrožení. Veškeré tyto změny v důsledku pomohly kočce reagovat jedním ze dvou způsobů: bojovat nebo utéct. Reakce „útok nebo útek“ se vyskytuje u všech zvířat – i u kočky a člověka.

Kdykoliv se dostaneme do nějaké kritické situace, naše tělo reaguje velmi podobně jako

ona kočka v experimentu dr. Cannona. Nenačrtneme sice hřbet, nezatneme dráčky ani ne-

---

Život se vychyluje ze svých kolejí, když se snaha kontrolovat prostor a získávat věci, které se v něm nacházejí, stává naším jediným zájmem.

---

zasyčíme, ale všechny ostatní reakce se dostaví – jakmile se dostaneme do nouze.

Zkuste si představit, že by kočka využívala tyto reakce deset hodin denně – po dobu deseti let? A co kdyby nikdy nedošlo k tomu, že by bojovala nebo se dala na útek? Co by se s ní stalo? Někteří lidé procházejí životem takovým způsobem, jako kdyby na ně neustále dotíral obrovský pes. Dokážete si představit, jaké zatížení to je?

Během americké občanské války byl zdokumentován stav, kterému se dostalo názvu „vojáckovo srdce“. Během první světové války se mluvívalo o „střepinovém šoku“. Ve druhé světové válce se tentýž stav označoval za „bojovou únavu“. Veteráni z vietnamské války pak byli diagnostikováni s posttraumatickým stresovým syndromem. Dnes víme, že každý z těchto stavů byl působen nikdy nekončící situací „útok nebo útek“.

Vy ale nejste ve válce – anebo jste? Jste zataveni do nekončícího boje s financemi, pracovními tlaky, rodinnými problémy? Pak zakoušíte stres v moderní „civilizované“ válce. Prodlužované stresové reakce mají často za následek chronický útlum funkcí imunitního systému.

Dnes víme, že stres přispívá přímo nebo nepřímo ke koronárnímu srdečnímu onemocnění, rakovině, mrtvici, nemocem plic a zraněním v důsledku nehody – což je pět z hlavních příčin úmrtí v dnešních moderních společnostech.

### Bojový pilot

Mladý bojový pilot se domníval, že do výšky šesti tisíc metrů nepotřebuje kyslíkovou masku. Dokáže fungovat docela dobře i bez ní. Jeho nadřazení jej umístili do komory s nízkým obsahem kyslíku, aby simulovali podmínky ve výšce šest tisíc metrů nad mořem. Po pár minutách jej požádali, aby napsal na kus papíru své jméno a příjmení, adresu bydliště, své číslo sociálního pojištění a svůj telefon.

Po opuštění komory se pilot usmíval. Cítil se dobře – žádný problém. Pak se podíval na to, co napsal – a ztuhl. Poslední tři položky byly naškrábané tak, že se vůbec nedaly přečíst. Pilot si vůbec nebyl vědom svého stavu.

Podobně jako onen pilot, i my funguje z týdne na týden v podmínkách nedostatku kyslíku. A často si také ani my nejsme vědomi svého skutečného stavu.

Jsme neustále bombardováni prací i zábavou; ztrácíme čas a nejsme už schopni se zastavit a zamyslet. Ve slavné pasáži

o svém úniku do do přírody Henry David Thoreau napsal: „Odešel jsem do lesů, protože jsem chtěl žít vědomě a s rozvahou, zabývat se pouze podstatnými životními fakty. Abych mohl poznat, jestli se tak naučím, co je možné – abych, až jednou budu umírat, nezjistil, že jsem vlastně vůbec nežil.“

Thoreau o samotě v lesích nemusel vycházet s manželkou, dětmi, náročnou prací a tisíci stresujícími faktory kultury, která

je založená na uspokojování sobeckých zájmů. Při všech zodpovědnostech, které každý z nás nese, je možné, abychom prožili něco podobného jako Thoreau?

Sobota jako Bohem určený den odpočinku je našimi lesy, naším útočištěm. Každý týden máme příležitost očistit svoji mysl od nánosů bláta, podobně jako malíř čistí svůj štětec od barvy – protože ví, že pokud to neudělá, jeho další tah nebude stát za mnoho.

Naše společnost si cení člověka podle toho, kolik a co vyprodukuje – tedy podle kvantity a kvality. Jak to vyjádřil Abraham Heschel, den odpočinku je naopak „prostorem v čase, kdy cílem není mít, ale být, nikoliv vlastnit, ale dát, nikoliv mít pod kontrolou, ale podělit se, ne podmaňovat, ale být v souladu. Život se vychyluje ze svých kolejí, když se snaha kontrolovat prostor a získávat věci, které se v něm nacházejí, stává naším jediným zájmem a cílem.“

Sobota je časem ke spojení se Stvořitelem a lidmi kolem nás. Sobota je tak protilátkou k zaměření pouze na sebe. A když si od sebe odpočineme, stáváme se znovu skutečným člověkem, nacházíme své pravé já.

Jistěže budeme muset dále bojovat proti požadavkům, které jsou na nás kladeny – jak se ručičky hodin otáčejí. Pokud to dovolíme, „svět“ se vždycky bude vlamovat do našeho sobotního odpočinku. Oním „světem“ mohou být někdy i naši přátelé nebo naše rodiny, jindy třeba naši zaměstnanci či spolupracovníci. Chtějí, abychom byli jen pro ně – abychom neztráceli čas s Bohem. Pokud tomu podlehneme, není výsledek moc hezký na pohled. Ztrácíme nejenom Boha, ale i vlastní důstojnost – jak napsal Eugene Peterson.

Tilden Edwards se vyjádřil: „Když přestane pracovat, testujeme tak naši víru a důvěru – rozpadne se svět anebo rozsypu se já, přestanu-li na chvíli něco dělat?“ V muzikálu My Fair Lady trefně odpovídá Líza Doolittle: „I když ji neroztáčíš, země se stále točí, i když jej nepřitahuješ, příliv dále doráží, i když do nich nefoukáš, mraky stejně plynou.“ ●



## Vláknina vs. vápník

**Slyšela jsem, že vláknina, která se nachází ve stravě rostlinného původu, brání vstřebávání vápníku. Může příliš mnoho zeleniny vést k nedostatku vápníku a osteoporóze?**

Nejenom vláknina, ale i oxyláty a fytáty, které se v rostlinách nacházejí ve vysokých koncentracích, se slučují s vápníkem a jinými minerály a brání jejich vstřebávání. Experimentální studie ukázaly, že tyto pochody snižují množství minerálů, které tělo může vstřebat.

Tato starost je však povytce experimentálního a teoretického rázu, protože ve skutečnosti k případům nedostatku minerálů způsobeným těmito složkami rostlinné stravy prakticky vůbec nedochází. Existuje-li názor, že v běžných podmínkách může zvýšená konzumace obilovin a zeleniny snížit množství minerálů, které mohou být vstřebány, platí rovněž, že přídavek obilovin a zeleniny sám o sobě zvýší příjem vápníku a dalších minerálů a tak omezí jakýkoliv škodlivý účinek na minerální rovnováhu, který by mohl být způsoben vlákninou nebo fytáty obsaženými v rostlinné stravě.

Jedna studie z nedávné doby nenašla žádnou známku nedostatku minerálů u lidí, kteří se dlouhodobě živilí vegetariánskou stravou s vysokým obsahem vlákniny. Role, kterou hrají nepříznivé účinky vlákniny, oxylátů a fytátů, byla značně nadsazena a stala se naneštěstí omluvou pro mnoho lidí, kteří protestují proti přídavku zeleniny ke své stravě.

*John A. McDougall*





# Alkohol: Ani mírné pití není nevinné

Nepředpojatý přehled důsledků mírného příjmu alkoholu pro zdraví nemůže opominout silné důkazy toho, že mírná spotřeba alkoholu je spojena se širokým spektrem rizik a negativních důsledků.

Z časopisu *The Journal of Adventist Education*



**Z**e 113 milionů Američanů, kteří v současné době užívají alkoholické nápoje, je pouze 24 % mužů a 5 % žen na alkoholu závislých. Nejnižší odhady však hovoří o tom, že pět až sedm procent těch, kteří nepijí vůbec nebo jenom nepravidelně, se dostane do problémů s alkoholem – pokud jej začnou užívat v malé míře. K závislosti na alkoholu obvykle dochází během pěti až deseti let od začátku pravidelného pití.

Je dobře známo, že alkohol je návyková látka. Rozíko, že člověk začne mít s alkoholem problém (tedy stane se z něj alkoholik), souvisí s několika faktory. Pokud má např. jedinec příbuzného prvního stupně (matka, otec, strýc, teta, prarodič), který byl závislý na alkoholu, pak se jeho riziko zdvojnásobuje. Pokud někdo začne pít před dosažením čtrnácti let věku, pak se riziko závislosti zvyšuje o 40 %.

Výzkum ukazuje, že i u těch, kteří za obvyklých okolností pijí jenom málo a příležitostně, se velmi často vyskytují epizody, kdy se jednorázově opijí – v důsledku nadměrné spotřeby. Asi třicet procent dospělých mužů, kteří pijí jenom málo a příležitostně, se přiznalo, že v uplynulých třiceti dnech někdy svoji spotřebu alkoholu výrazně přehnal – což je stejné procento jako u alkoholiků. Přestože tři čtvrtiny takových pijanů patří mezi osoby s mírnou

spotřebou alkoholu, bylo u nich zaznamenáno čtrnáctkrát vyšší riziko, že pod vlivem alkoholu usednou za volant.

## Preventivní paradox

Vědci ukázali, že i když ti, kteří pijí hodně, častěji uvádějí své problémy s alkoholem, v celkových počtech je více těch, kteří pijí málo, kdo trpí nějakými problémy spojenými s užíváním alkoholu. Tento paradox jasně ukazuje, že preventivní opatření musí být zaměřena na celé spektrum uživatelů alkoholu. Další výzkum ukázal, že i nízký příjem alkoholu je problematický a že

neexistuje nějaká bezpečná spodní hranice jeho příjmu. I při mírném pití (na úrovni jedné či dvou skleniček denně) se zvyšuje riziko pracovních problémů, závislosti na alkoholu a zejména řízení pod vlivem alkoholu.)

V jedné studii např. výzkumníci zjistili, že i při hladině alkoholu v krvi nižší než 0,05 procent (tedy půl promile) měli muži i ženy prodlouženou

---

Výzkumníci zjistili, že i při hladině alkoholu v krvi nižší než 0,05 procent (tedy půl promile) měli muži i ženy prodlouženou reakční dobu, reagovali na nebezpečí unáhleněji a vnímali situace jako méně riskantní, než ve skutečnosti byly.

---

reakční dobu, reagovali na nebezpečí unáhleněji a vnímali situace jako méně riskantní, než ve skutečnosti byly.

Ve výzkumu se zjistilo, že ti, kteří pijí málo, mají nižší riziko, že se dostanou do dopravní nehody s následkem smrti. Na druhé straně, ti, kteří pijí málo, tvoří plných

padesát procent účastníků dopravních nehod s následkem smrti.

Výzkum ukazuje, že dokonce i mírný příjem alkoholu nepříznivě ovlivňuje schopnost řízení auta a koordinaci pohybů.

Vědecký výzkum také odhalil, že alkohol, a to i v malých dávkách, způsobuje uvolněný stav, ve kterém se snižuje pozornost, narušuje paměť, svědomitost i schopnost chápat a rozumět. Studie o účincích alkoholu na sexualitu naznačily, že alkohol, a to zvláště v nízkých dávkách, uvolňuje zábrany brzdící sexuální vzrušení a zvyšuje agresivitu. Alkohol ve vysokých dávkách pak potlačuje fyziologickou sexuální odezvu.

### Užívání alkoholu a kognitivní poškození

Výsledky experimentálního výzkumu autorů Fogartyho a Vogel-Sprotta na téma kognitivního poškození, ke kterému dochází již při mírném pití, s sebou nesou závažné důsledky. Narušené vnímání má totiž často za následek takové morální volby, které jsou pro život doslova zničující.

Výzkum ukázal konzistentní vztah mezi užíváním alkoholu a deviantním chováním – od domácího násilí přes znásilnění přítelkyně k dalším podobám agresivního chování. Užití alkoholu je spojeno se špatnou schopností se rozhodovat – a to takřka v jakékoliv situaci. Autoři Bushman a Cooper prokázali v laboratorních podmínkách komplexní, ale přetrvávající vztah mezi spotřebou alkoholu a ochotou zapojit se do agresivních činů.

Laboratorní studie také ukázaly, že užití alkoholu posune jedince z konvenčního stádia morálního rozvoje do postkonvenčního anebo naopak prekonvenčního stádia. Užívání alkoholu tak zvyšuje pravděpodobnost, že v procesu rozhodování nebude jedinec věnovat pozornost společenským (nebo náboženským) normám anebo přihlížet k zájmům druhých. Vybírá si spíše uspokojení svých okamžitých potřeb. Další výzkum naznačuje, že alkohol narušuje fungování neurotransmiterů, které mají vliv na náladu (čímž se lidé stávají agresivnějšími) a interferuje s přesným přenosem informací.

Bez ohledu na to, jaký je přesně mechanismus, kterým alkohol narušuje morální uvažování, je jasné, že k tomu velmi často dochází – a to již při nízkých dávkách. Jednoduše neexistuje žádná bezpečná hladina užívání alkoholu. Lidské bytosti mají již tak v našem složitém světě problém moudře se rozhodovat. Dokonce i mírné narušení této schopnosti bude mít za následek pochybné morální úsudky a chybná rozhodnutí. ●

# Grapefruit

Existují různé druhy grapefruitů – se žlutou, oranžovou a růžovou dužinou. Poslední dva obsahují nezvykle mnoho karotenoidů, které pomáhají při prevenci rakoviny.

**Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“.**  
**Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

**Z** vitamínů je v dužině grapefruitu nejvíce zastoupen vitamin C (34 mg/100 g), i když je ho méně než v pomerančích (53 mg/100 g) nebo citronech (46 mg/100 g). Z minerálů se v grapefruitech vyskytuje vápník, hořčík a draslík, kterého je poměrně velké množství, a naopak zdraví škodlivý sodík v nich zcela chybí.

Druh rozpustné rostlinné vlákniny, která se nachází v citrusech a jablkách, je pektin. Je to první nevyživná složka potravy, která se začala zkoumat kvůli léčivým účinkům. Pektin grapefruitu se nachází ve vláknině, jež tvoří jeho dužinu, dále v bílé vrstvě těsně pod slupkou a mezi měsíčky. Vláknina chrání arterie a má proticholesterolový účinek, což se prokázalo v mnoha studiích.

Flavonoidy zlepšují proudění krve a mají antioxidační a antikarcinogenní účinek. Růžový grapefruit je dobrým zdrojem betakarotenu, který se v těle přeměňuje na vitamin A. Limonoidy jsou terpenoidy a tvoří základ citrusových plodů. Grapefruity jsou bohaté hlavně na jeden z nich, limonen, který dává ovoci hořkou chuť a má silné antikarcinogenní účinky.

Grapefruity pomáhají chránit stěny cév před ukládáním cholesterolu a jejich následným vápenatěním, které vede k rozvoji arteriosklerózy. Díky absenci sodíku a tuků a pro vysoký obsah draslíku jsou grapefruity velmi vhodné při léčbě srdečních chorob. Například lidé trpící hypertenzí by jich měli denně sníst velké množství, protože grapefruity mají diuretický účinek, který je při snižování krevního tlaku žádoucí. K tomuto účelu postačí též pít grapefruitové šťávy, i když konzumace celého plodu má na oběhový systém další pozitivní účinky.

Grapefruity pomáhají při nadbytku kyseliny močové v jakékoliv formě: dna, dnová artritida, ledvinové kameny atd. Chce-li si člověk „pročistit krev“, a tím stimulovat detoxikační schopnosti organismu (zejména jater), může každé ráno nalačno vypít sklenici grapefruitové šťávy.

Díky obsahu vitamínu C a flavonoidů grapefruity stejně jako pomeranče posilují imunitní systém. Pro své pročistující a detoxikační vlastnosti jsou výborným doplňkem redukčních diet.

Jelikož grapefruity obsahují vitamin C, pektin a limonoidy, chrání organismus před vznikem rakoviny, protože zabraňují činnosti mnohých karcinogenních látek. Pravidelná konzumace grapefruitů a jiných citrusových plodů je proto dobrou prevencí rakoviny.

Je výhodné jíst celé grapefruity i s bílou vrstvou těsně pod kůrou a mezi měsíčky, protože obsahuje vlákninu bohatou na pektin.

Grapefruitová šťáva je lahodný nápoj, který se svými terapeutickými a výživovými vlastnostmi vyrovná citronové nebo pomerančové šťávě. Může se osladit medem.

Grapefruitová kúra: Konzumují se celé plody nebo se pije grapefruitová šťáva. První den sníte nalačno jeden plod nebo vypijete sklenici šťávy; každý následující den množství zvýšíte o jeden plod či sklenici, a to až do pátého dne, kdy budete jíst pět plodů nebo pít pět sklenic grapefruitové šťávy. Potom opačným postupem množství snižujete. Dalších pět dní jezte jeden grapefruit denně, a tak dokončíte dvoutýdenní kúru. ●



# Opatrně se zevšeobecňováním

Zobecňování může být zdravé a užitečné, ale také riskantní, pokud ho přeženeme.

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

Taylor si zhluboka povzddechla, zatímco profesor Mack procházel třídou a rozdával opravené pololetní písemky. Bylo jí těžko u srdce a v hloubi duše tušila, že nedopadla dobře. Její nejhorší obavy došly naplnění v okamžiku, kdy před ní na lavici přistál test, kde bylo více červené než modré barvy.

„Nevím, v čem je problém,“ pronesl profesor Mack účastně. „Chodíte pravidelně na přednášky. Vaše domácí práce jsou výborné a děláte si poznámky.“

„Nezvládla bych ten test, i kdyby mi šlo o život,“ rozplakala se Taylor, popadla své věci a vyběhla ze třídy. „Písemky jsem nikdy nezvládala a nikdy je zvládat nebudu.“

Justin si narovnal helmu a naposledy se podíval na časomíru. Bylo to tady. Chvilé, kdy se zápas láme. Chvilé, o které snil. Jako quarterback vedl svůj team do celostátního finále. Veškerý trénink a hodiny dřiny směřovaly právě k této chvíli. Teď se dostal na vrchol své sportovní středoškolské kariéry. Justin se odpojil z mlýnu a začal analyzovat protivníkovu obranu. Málokdo dokázal ve vteřině vyhodnotit situaci na hřišti tak dobře jako on. Postupovali kupředu, až se konečně dostali na pětiyardovou hranici, která znamenala touchdown. Soupeři již nezbyde čas na protiútok a nezbyvá jim žádný timeout. Čas neúprosně běžel.

Justin zachytil míč a zvažoval alternativy. Pak si všiml svého oblíbeného chytače, jak se uvolnil v koncové zóně. „To je ono!“ Justin vymrštil míč do vzduchu a časomíra doběhla do konce. Jenže míč se chytači vysmekl z rukou a vletěl mezi diváky. Justin jen zničeně sledoval, jak soupeři křičí v euforii: „Vyhráli jsme! Jsme šampióni!“ Justin v srdci slyšel jiný pokřik: „Jsem k ničemu! Jsem k ničemu! Jsem k ničemu!“

Co spojuje příběh Taylor a Justina? Oba nevědomě situaci zveličují a nepřiměřeně



generalizují. Lidé, kteří rádi přehnaně zevšeobecnují, příliš zjednodušují realitu a ze dvou negativních událostí dělají svůj životní příběh.

Taylor nesprávně chápala jeden neúspěšný test jako projev celkového úpadku svých studijních výsledků. Tím, že si opakovala, že by písemku nenapsala, i kdyby jí šlo o život, vytvářela nevědomky sebenaplňující proctví. Její sebevědomí bylo narušeno negativním vnitřním hlasem. Lepší poselství by bylo: „Tentokrát jsem to nezvládla, ale příště budu lepší.“ Taylor předchozí písemné práce zvládla dobře a měla na čem budovat své sebevědomí.

Justin ztratil ze zřetele myšlenku, že vítězství, jakkoli sladké, není všechno. Důležité nebylo, zda prohráli nebo vyhráli finálový zápas, ale zda na hřišti odevzdali všechno, co v nich bylo. Byla by velká škoda zničit si

dojem z velmi úspěšné sportovní školní kariéry kvůli jedinému zápasu.

„Nikdo nevyhraje všechny zápasy,“ měl si Justin říci. „Dneska to bolí, ale jedna pokážená přihrávka ze mne neudělá neúspěšného člověka na celý život.“

## Profil člověka, který přehnaně zevšeobecňuje

Lidé, kteří nepřiměřeně generalizují, snadno dojdou k závěru, že pokud se jim jednou stalo něco zlého, budu se to dít znovu a znovu. Jinými slovy, jediná neblahá událost se automaticky stává vzorcem neúspěchu, který se bude donekonečna opakovat.

Když jim na přední sklo auta cákne ptáččí trus, hned jim bleskne hlavou: „To se musí

stát vždycky mně.“ Ve skutečnosti se jim podobná smůla stala dvakrát za pětadvacet let, co mají řidičský průkaz. Pokud atraktivní protějšek odmítne jejich pozvání na rande, dojdou k závěru, že budou odsouzeni k životu v osamění. A přitom ono odmítnutí nemusí mít nic společného s názorem dotyčného na ně samé. Tato kognitivní chyba vychází z vadného logického předpokladu, že pokud je něco pravda jednou, musí to být pravda vždy. Slova jako „vždycky“ a „nikdy“ jsou pro tento vadný myšlenkový proces typická.

## Vzorce, které neexistují

Nepřiměřená generalizace může vést k několika závažným důsledkům. Lidé tak rádi zevšeobecnují, že nacházejí vzorce, které neexistují. Obecně se bez generalizace neobejdeme, ale může být i velmi nezdravá a zrádná.



Je skutečností, že přehnaná generalizace vlastně obrací vědecký postup, kterým docházíme k závěrům, vzhůru nohama. Vědecká metoda vede k shromáždění veškerých dat, formulaci hypotézy, která data vysvětluje a poté zkoumání této hypotézy. Nepřiměřená generalizace namísto toho vezme jedinou událost nebo skutečnost, vytvoří obecné pravidlo pouze na základě této události a nikdy ono pravidlo nezkontroluje.

Zobecnění vlastností osoby nebo skupiny často podléhá zveličování, ignoruje důležité detaily a přehnaně zjednodušuje realitu. Předsudky, stereotypní vnímání a odsuzování jsou projevy přehnané generalizace.

Lidé, kteří bojují s depresí a utápějí se v nefouknutých negativních generalizacích, jsou zvláště náchylní k podobnému typu vadného myšlení. Člověk bojující s depresí si zapamatuje z dovolené dva dny, které propršely, a nezapomene na pět, kdy svítilo slunce. Pokud se něco pokazí, člověk s depresí hodnotí celou událost jako prohru a neúspěch. Důsledkem je skutečnost, že vzpomínky depresivního jedince jsou téměř vždy negativní. Příčinou jsou nerealistická očekávání. Velmi málo věcí v životě se stane tak, jak jsme si vysnili. Pokud očekáváme bezchybnou dokonalost, téměř vždy budeme zklamáni.

## PŘEHNANÉ GENERALIZOVÁNÍ V DĚJINÁCH

- „Akcie se dostaly na úroveň, která bude dlouhodobě neměnná.“ Ekonom Irving Fisher 16. října 1929 (dva týdny před krachem burzy a začátkem Velké hospodářské krize).
- „Ať se stane cokoli, americké námořnictvo bude připraveno.“ Frank Knox, ministr námořnictva USA, 4. prosince 1941 (tři dny před japonským útokem na Pearl Harbor).
- „Na americkém trhu je již padesát zahraničních značek, a proto neočekávám, že by japonská auta mohla být výrazně úspěšná.“ Business Week, 1958.
- „Letadla jsou zajímavé hračky, ale mají nulovou vojenskou hodnotu.“ Maršál Foch, 1911.

## Efekt sněhové koule

Pokud si nedáme pozor, může nás vést jedna nepřiměřená generalizace k sérii špatných závěrů.

Představte si například, že hrajete finále Ligy mistrů ve fotbale. Probíhá nastavený čas a skóre je vyrovnané. Vy jste jediný hroty útočník svého týmu. Směřuje na vás cent, vy si míč zpracujete a vystřelíte na branku. Gólman se marně natahuje a míč vletí přímo do šibenice.

Z podobného příběhu je možné učinit několik pravdivých zevšeobecnění. Pravděpodobně jste velmi dobrý fotbalista, protože jinak byste nebyl vybrán do špičkového klubu. Skutečnost, že se váš tým dostal do finále a trenér vás postavil do základní sestavy jako jediného útočníka, znamená, že jste patrně vynikající a velmi dobře placený hráč. Pokud by vám ovšem vítězství stouplu do hlavy, mohli byste si myslet, že jste „nejlepší fotbalista na světě“ nebo že byste měl „mít nejvyšší plat ze všech sportovců.“ V tom případě byste překročili linii mezi zdravým a vadným zevšeobecněním.

V profesionálním, ale i amatérském sportu se s takovým přehnaným generalizováním setkáme často. K vlastní škodě se ho mnozí sportovci rádi drží. Pokud je někdo úspěšný ve svém sportu, obletovaný fanoušky a fanynkami a má podepsané lukrativní sponzorské smlouvy, podlehne snadno dojmům, že je někým výjimečným. Všeobecné poplácávání po ramenou jen posiluje pocit „zbožštění“.

Úspěšní sportovci často sami sebe přesvědčí o vlastní velikosti a podlehnou dojmům, že jsou nepostizitelní. Naneštěstí vystřízliví až ve chvíli, kdy je jejich kariéra v troskách, ať už kvůli závislostem, vraždám či autonehodám pod vlivem alkoholu. První krok na nakloněné rovině byl způsoben jedním správným závěrem, a sice že jsou dobří – následovaným ovšem mnoha nepřiměřenými generalizacemi.

„Já přece nejsem profesionální sportovec,“ říkáte možná, „nebo rocková hvězda či něco podobného.“ To může být pravda, ale je vcelku pravděpodobné, že v něčem jste dobří nebo možná velmi dobří. Možná jste výborná kuchařka, schopný obchodník, nadaná spisovatelka nebo úspěšný lékař. Na skutečnosti, že jste dobří, není nic špatného, ale na nesprávných závěrech, která se na ni nabalují, již ano.

## Za jistých okolností vhodný nástroj

Věnovali jsme se ničivým důsledkům nepřiměřeného zevšeobecnování, to ale neznamená, že generalizace je sama o sobě vždy

## VĚTY OBVYKLÉ PRO PŘEHNANÉ GENERALIZOVÁNÍ

- Už dvakrát jsem zažil v obchodě nával úzkosti. Já už snad nebudu moci jít nakupovat.
- Pokaždé, co sedím v autě za volantem, srdce mi buší jako splašené. Jsem si jistý, že umřu za volantem jako máma.
- Jsem si jistý, že dostanu padáka, když jsem zkalil tu prezentaci.
- Když se budu snažit, není možné, abych byl neúspěšný.
- Dobrým lidem se nestávají špatné věci.
- Ty nikdy nemyješ nádobí.
- Státnice neudělám, nikdy nedostanu pořádnou práci a můj život nebude stát za nic.
- Nemůžu ji pozvat na rande. Byl bych nervózní, nevypravil bych ze sebe ani slovo a ona by pochopila, že jsem absolutní zoufalec.
- Nikdo mě nemá rád.

špatná. Schopnost nalézt zákonitost nebo přemýšlet o příčině a následku nám pomáhá rozhodovat se v životě rozumně.

Například nám dojde, že budeme těžko zvládat zkoušku, když jsme nevyspali nebo nervózní. Nebo si uvědomíme, že když se nácpeme v deset hodin večer, budeme špatně spát.

Přesná generalizace byla i zásadním nástrojem v historii lékařství. Již v době, kdy lékaři nevěděli nic o mikrobech, dospěl starověký lékař Paracelsus k závěru, že mnozí horníci umírají na stejnou nemoc. Nazval ji „hornická nemoc“. Vedení dolů se jeho názoru vzpíralo, ale nakonec se jeho generalizace ukázala jako pravdivá a pomohla výrazně v léčbě nemoci.

Dr. Semmelweis si pak všiml, že matky častěji onemocní horečkou omladnic v případě, že lékař, který pomáhal při jejich porodu, předtím vykonával pitvu. Semmelweisův objev tak pomohl vydlážit cestu k používání antiseptik v moderní medicíně. ●



## Nealko pivo není bezpečné

Člověk, který potřebuje abstinovat od alkoholu, by neměl pít ani nealko pivo. Už vůně piva vyvolá v jeho mozku zvýšenou koncentraci dopaminu, který má souvislost s pocitem blaženosti po konzumaci alkoholu.

K tomuto závěru došli výzkumníci ve studii o vlivu čichových podnětů na mozkové procesy související s alkoholismem, která byla vypracovaná na The Scripps Research Institute v La Jolla v Kalifornii. Podobný účinek může mít cokoli, co připomíná vůni alkoholu: rumové pralinky, rumový punč, maso na víně, čokoláda plněná likéry a podobně.

## Televize v ložnici ruinuje sexuální život

Uvažovali jste o tom, že si dáte televizi do ložnice? Měli byste o tom ještě popřemýšlet.

Italští sexuologové zjistili, že páry, které mají v ložnici televizi, přišly o polovinu svého sexuálního života: počet pohlavních styků průměrného italského páru za měsíc je osm bez televize v ložnici, ale pouze čtyři, pokud se v ložnici nachází televize. Ve věku nad padesát let je pokles ještě větší: ze sedmkrát měsíčně na jedenapůlkrát.

## Sůl a rakovina žaludku

Japonská studie z roku 2004, ve které bylo sledováno skoro 40 tisíc lidí, odhalila skutečně významný vliv soli na vznik rakoviny žaludku (v Japonsku je výskyt této rakoviny vysoký právě vzhledem k velké spotřebě uzených a solených ryb).

Pokud konzumujete průměrně 15 až 20 gramů soli denně, vaše riziko rakoviny žaludku je třikrát až čtyřikrát větší oproti člověku, který si dává záležet, aby nepřekračoval doporučení Světové zdravotnické organizace (6 g soli/den).

# Desetikilový důkaz lásky

Vzpomenete si ještě na dobu, kdy jste byli tak zamilovaní, že pro vás nebyl problém udělat cokoli, jen abyste svému protějšku dokázali svoji lásku?

**Z knihy Vlastíka Fürsta Pastorův blog. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

**D**ůkazy mohou být různé. Vznikají tak někdy neuvěřitelné a jindy zase velice úsměvné historky.

Druhou polovinu své dovolené jsme prožili s manželkou v Orlických horách. Přihlásili jsme se totiž na akci, která má už několik let název „Manželská setkání“. Každý den zde byly připraveny dvě přednášky, o kterých pak diskutují malé skupinky čtyř manželských párů, a nakonec jsme ještě vše probírali soukromě ve dvou.

První přednáška s názvem Krize v manželství byla už v neděli odpoledne. Začala stručným přehledem nejrozšířenějších falešných představ o manželství, které jsou realitě na hony vzdálené.

Když dva lidé vstupují do manželství, mají pocit, že od něj oba očekávají to samé. Brzy

poznají, jak se ve svých očekáváních různí. Je to logické. Muž a žena jsou každý jiný. Pocházejí z různého prostředí, mají rozdílné zájmy, koníčky i jiné vzory z dětství.

Novomanželé očekávají, že vše dobré, co je v jejich vztahu, bude ještě lepší. Myslel jsem si to před čtvrt stoletím také. Už pár dnů po svatbě jsem zjistil, že manželství není jen o tom, co získávám, ale i o tom, co ztrácím. V manželství se například vzdávám své svobody. Dřív jsem se nějak rozhodl a nikomu do toho nic nebylo. Po svatbě se najednou o má rozhodnutí začala zajímat i manželka a já zjistil, že bude dobré, když se s ní budu radit.

Často už před svatbou snoubenci zjišťují, že ten druhý nemá jen kladné vlastnosti. Ve své zamilovanosti ale věří, že vše špatné



časem zmizí. A pak najednou poznávají, že svatbou ta pravá dobrodružství, někdy i dost bolestivá, teprve začínají.

Mladí lidé se také domnívají, že znají svého partnera a vědí, co od něj mohou očekávat. V den naší svatby jsem se také domníval, že tu svou Bohunku dobře znám. Velice rychle mne z tohoto bludu vyvedla. A já najednou zjišťoval, že nerozumím ani sám sobě, natožpak jí. Zjistil jsem, že jsem si nevezal dívku, kterou jsem měl ve svých zamilovaných představách, ale někoho úplně jiného.

Přednáška, která pak pokračovala ještě dál, byla velice zajímavá. Přednášeli Dana a Rošta, manželský pár, který už spolu pár krizí zažil a ve zdraví je i přežil. Hovořili o tom, co jsem poznal i já se svou ženou, že z každé překonané a vyřešené krize vychází naše láska ještě silnější a odolnější.

Dana dosavadní soužití s manželem hodnotila slovy: „Manželství je dřina, protože vše krásné se rodí v bolestech.“ A Rošta k tomu dodal: „Život je to, co se stane, když máte v plánu něco úplně jiného.“ V průběhu jejich přednášky jsem měl pocit, že mluvím o mně a o mém manželství. Ale také jsem si vzpomněl na rodiče mého kamaráda. Bylo to v souvislosti s představou, že vše krásné bude ještě krásnější.

Kamarádovi rodiče, Jana a Tomáš, prožili svou svatební cestu v Nízkých Tatrách. Celý týden se postupně přesouvali z místa na místo. Spali pod širákem a vše potřebné museli nosit s sebou. Jana měla doma skalku a hned první den v horách uviděla nádherný kámen. V duchu si už představovala, jak se bude vyjímat v její zahrádce. Protože byli mladí a zamilovaní, Tomáš vyhodil ze své krosny všechny věci, uložil do ní kámen, vše ostatní naskládal zpět a vydali se na cestu. Vůbec mu nevadilo, že jeho batoh přibral na váze deset kilo. Ten kámen nosil na svých zádech celý týden.

Poslední den Jana objevila ještě krásnější kámen. Tomáš beze slov vytáhl z krosny kámen, který nosil celý týden. Na jeho místo uložil Janin nový objev, který se pak na její skalce dostal na čestné místo...

Není to krásný důkaz lásky? Když mi to kamarád vyprávěl, v duchu jsem si položil otázku: „Udělal by Tomáš to samé i po pěti letech manželství?“

Desetikilový kámen v krosně je možná pro někoho úžasný důkaz zamilovanosti. Osobně si ale myslím, že největším důkazem lásky je ochota řešit krize v manželství místo rozvodu raději hledáním jejich příčin i následným řešením. Někdy je to těžší než ten desetikilový kámen. Ale stojí to za to. ●

# Hodnota člověka

Robert byl úspěšný podnikatel, který se s vervou vrhl do práce. Pracoval sedm dní v týdnu, a to dlouho do noci. Podobně jako řada jiných mužů tvrdil, že to dělá pro svou rodinu a pro své děti.

**Z knihy Kevina Lemana Ani to nejlepší nestačí. Vydal Návrat domů.**

**K**dykoli si manželka postěžovala a kdykoli vyjádřila přání, aby se více věnoval dětem, měl připravenou svou standardní odpověď: „Vždyť to dělám pro tebe a pro děti.“

V tomto výroku byla jistě špetka pravdy. Ta stačila, aby se manželka zastyděla za své „sobectví“. Ano, manžel opravdu dost vydělal a ona mu nechtěla vyčítat, že je v práci příliš dlouho.

Léta ubíhala, rodina měla vše, nač si vzpomněla, ale Robert nejevil sebemenší známky, že by chtěl zpomalit. Žena jeho srdce měla vše, co jí přišlo na mysl – a možná ještě trochu víc. Nicméně všechny ty věci nemohly vyřešit její problém. Měla pocit prázdnoty, připadala si osamělá. Potřebovala muže, který by jí prokázal lásku tím, že by s ní trávil čas. Nakonec už toho měla dost. Řekla manželovi, že pokud se nepokusí zásadně změnit své chování, opustí ho.

Tehdy mě vyhledal.

Nebylo nijak těžké zjistit, kde se vzal Robertův workoholismus. Když jsem se Roberta ptal na otce, řekl mi: „Táta byl dobrý člověk. Byl to dřič.“ A kterého ze strýců měl nejraději? „Ten člověk opravdu tvrdě pracoval.“

I matka tvrdě pracovala. Stejně tak bratři a sestry. Vlastně každého důležitého člověka ve svém životě Robert popsal jako „dřiče“. Mohl popisovat sportovní úspěchy svého bratra, hovořit o jeho skvělém smyslu pro humor, ale dříve nebo později zazněla kouzelná slůvka: „Byl to dřič.“

V Robertově podvědomí utkvělo přesvědčení, že hodnota člověka je dána jeho

pílí. Sám dělal vše pro to, aby mohl být považován za hodnotného člověka. Dokazování vlastní hodnoty ho pohlcovalo natolik, že ho to málem stálo jeho rodinu.

Nějakou dobu to sice trvalo, ale Robert nakonec pochopil, že dlouhé hodiny v práci netrval kvůli manželce a dětem, ale kvůli sobě. Nebylo snadné začít žít jinak, ale nakonec se to Robertovi podařilo.

Když poprvé strávil sobotu při míčových hrách se svými dětmi, trpěl silnými pocity viny. Podobně tomu bylo při nedělním odpoledním pikniku v parku. Při různých příležitostech ho zaplavovaly pocity viny, protože „cítit“, že by měl být v kanceláři a starat se o firmu.

Je ale nutno přiznat, že Robert nedovolil těmto pocitům, aby ho ovládaly. Úspěšně se zbavil svého workoholismu a vybudoval si nové vztahy s manželkou a s dětmi. Velice ho překvapilo, že firma nijak neutrpěla, když o víkendech zůstával doma a když se ve všední dny vracel domů dříve.

Rád bych předešel nedorozumění. Nechtěl bych ve vás vyvolat dojem, že jsem proti pilné práci. Víím, že někdy nastanou chvíle, kdy muži či ženy musí práci věnovat více času, než by si přáli. Zvláště to platí pro lidi, kteří se pustili do vlastního podnikání a potřebují vybudovat solidní základ své firmy. Jindy zase šéf pověří některého ze svých zaměstnanců nějakým naléhavým a časově náročným úkolem. Pokud ale někdo takto žije celé týdny, měsíce či dokonce léta, měl by se zastavit, podstoupit a zamyslet se nad svými motivy. ●



# Komunikační škůdci

Často z úst dospívajících slýcháme: „Když ty mě nikdy neposloucháš!“ nebo „Vždycky překroučíš, co říkám!“ Mladí lidé touží, abychom jim naslouchali. Když dostanou možnost, budou s námi mluvit.

Z knihy Barry Ganea *Láska je přivede domů*. Vydal Advent-Orion.

Většina z nás touží po efektivní komunikaci, a přesto je obtížné ji navázat. Jednou z příčin jsou nevědomí komunikační škůdci. Daří se jim zahltit až 90 % času. Účinní jsou zvláště tehdy, když mají obě strany nevyřešený problém nebo nenaplněnou potřebu.

Komunikační škůdci jsou riskantní odpovědi, které často, byť ne vždy, ovlivňují komunikaci negativně. Jejich destruktivita se zvyšuje, pokud jsou mluvčí ve stresu. Jejich důsledky mohou být ničivé a zahrnují: snížení sebehodnoty druhého; vyvolávají defenzivní reakci nebo odpor; mohou vést k závislosti, odmítnutí nebo pocitu porážky; snižují možnost nalézt vlastní řešení problému. Každý škůdce vytváří emoční bariéru a snižuje možnost konstruktivně vyjadřovat opravdové city. Jejich opakované používání může zanechat trvalé vzta-hové škody.

Jaké komunikační škůdce používáme? Psychologové pojmenovali několik reakcí, které ničí komunikaci. Thomas Gordon vytvořil seznam, který nazval „tucet komunikačních špinavců“. Roztřídil je do tří hlavních kategorií: „soudy“, „rychlá řešení“ a „nezájem o pocit druhého“.

První čtyři patří mezi „soudy“.

Kritika. – Jedná se o negativní hodnocení osoby, činů nebo postojů druhého člověka. „Můžeš si za to sám. Na nikoho jiného to házet nemůžeš!“

Invektiva. – Snižování druhé osoby pomocí stereotypů. „To je pitomec!“ „Jsi jako všichni chlapi! Necitlivý sobec!“

Diagnostika. – Amatérští psychologové rádi určují diagnózy a spekulují o důvodech chování druhých lidí. „Vidím do tebe. Děláš to jenom, abys mě naštvál.“ „Myslíš si, že když máš diplom, jsi lepší než já.“

Hodnotící chvála. – Jde o komunikační bariéru, která se vytváří pozitivním soudem osoby, jednání nebo postojů. „Ty jsi taková hodná holčička. Jsem si jistá, že mi pomůžeš s nádobím.“ Učitel na adresu žáka: „Ty jsi ale básník!“ (Ano, i chvála může být komunikačním škůdcem).

Následuje pět škůdců, kteří patří do kategorie „rychlá řešení“ a dokážou zvláštním způsobem odradit mladého člověka, který touží po tom, aby byl vyslechnut.

Příkazy. – Nařizujeme druhému, aby udělal to, co chceme. „Udělej si domácí úkol hned.“ „Proč?“ „Protože jsem to řekl.“

Hrozby. – Jedná se o pokus ovládnout chování druhého skrze hrozbu negativních důsledků. „Uděláš to nebo...“ „Okamžitě to vypni nebo...“

Moralizování. – Jednoduše se jedná o „kázání“. „Nemůžeš se rozvést. Přemýšlej o dětech.“ „Měl bys mu říct, že je ti to líto.“

Přehnané a nevhodné vyslýchání. – Jedná se o komunikační bariéru, díky které má mladý člověk pocit, že je u výslechu. „Kdy se to stalo?“ „Je ti líto, žes to udělal?“

Rady. – Tento komunikační škůdce direktivně směřuje a ovlivňuje druhou osobu. „Kdybch byl na tvém místě, rozhodně ho vykážu do patřičných mezí.“ „To má jednoduché řešení. Zaprvé...“

Poslední tři komunikační škůdci jsou vlastně triky, jak se vyhnout nutnosti vážně se zabývat pocity druhého.

Vyhýbání. – Pomocí úhybných manévřů a odvádění od tématu se vyhýbáme nutnosti zabývat se problémem. „Nesmíš na tom lpět. Pojďme mluvit o něčem příjemnějším.“ Nebo: „To tě trápi? Poslechni si, co se stalo mně...“

Logický argument. – Jedná se o snahu bombardovat druhého logikou a racionalitou, která úplně přehlídá jeho emoce. „Shrňme si fakta. Kdyby sis nekoupil nové auto, měl bys na školné.“

Ujišťování. – Ujišťování je snaha odvrátit druhého od negativních pocitů, které prožívá. „Nedělej si starosti. Ráno je moudřejší večera.“ „To se vystříbí.“

Falešné naslouchání je základem většiny komunikačních problémů. Byli jsme stvořeni se dvěma ušima a jen jedněmi ústy. To samo naznačuje, jak často bychom měli využívat jedno či druhé. ●



## Výrazné rozdíly mezi bio a konvenčními potravinami

Výsledky nejnovější studie ukázaly, že ekologicky pěstované rostliny (a z nich vyrobené potraviny) mají až o 60 % více některých klíčových antioxidantů než konvenčně pěstované rostliny.

Ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)

**S**tudie zveřejněná v odborném časopise British Journal of Nutrition zjistila, že mezi rostlinami produkovanými ekologicky a konvenčně existují zásadní rozdíly v nutričních hodnotách. Výzkum prováděl mezinárodní tým expertů, vedených vědci z britské Newcastle University.

Jedná se o zatím největší výzkum analyzující a srovnávající obsah nutričních látek v bioproduktech a konvenčních produktech. „Ačkoli pět porcí ovoce nebo zeleniny denně by mělo být základem zdravého stravování, přechod na ekologicky produkované potraviny může vést ke zvýšenému příjmu nutričně hodnotných antioxidantů a snížení příjmu potenciálně nebezpečných pesticidů a kadmia,“ říká se ve studii.

Výsledky jasně podporují názor, že kvalita potravin je ovlivněna způsobem produkce. Bioprodukty (obilniny, ovoce a zelenina) obsahují výrazně vyšší koncentrace antioxidantů a polyfenolů ve srovnání s konvenčně produkovanými rostlinami. Konzumace bioproduktů by mohla navýšit příjem antioxidantů/polyfenolů o 20 až 40 %.

Frekvence nálezu zjištěného množství zbytků pesticidů je u konvenčně produkovaných rostlin čtyřikrát vyšší než u ekologicky produkovaných rostlin. Konvenčně pěstované ovoce mělo nejvyšší frekvenci nálezu pesticidů (75 %), konvenčně pěstovaná zelenina 32 % a výrobky z rostlinných surovin pěstovaných konvenčně 45 %. Naproti tomu, zjištěná rezidua pesticidů byla nalezena jen v 10 % vzorků bioproduktů.

Analýza současně zjistila o 48 % nižší koncentraci toxického těžkého kovu kadmia u bioproduktů. Také koncentrace dusíku – v některých studiích spojované se zvýšeným rizikem některých druhů rakoviny (například rakoviny žaludku) – byly u bioproduktů výrazně nižší. ●

## Sainsbury staví supermarket vyrábějící elektřinu

Britský maloobchodní řetězec Sainsbury staví u své prodejny v Cannocku ve střední Anglii nádrže na anaerobní fermentaci.

Ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)

**P**rodejna bude pro svoji potřebu využívat pouze elektrický proud vyrobený fermentací, bez napojení na národní elektrickou síť. Přebytky vyrobeného proudu bude Sainsbury do sítě prodávat. Prodejna v Cannocku bude první ve Velké Británii, která se plně odpojí od rozvodné sítě.

Prodejna v Cannocku bude na výrobu energie potřebovat více odpadu, než je sama schopna vyprodukovat. Sainsbury proto bude svážet odpad z dalších svých prodejen v regionu do depa, ze kterého jej firma provozující odpadové hospodářství svezde do výroby energie v Connacku.

Fermentace se provádí v hermeticky uzavřených nádobách, tzv. fermentorech. Kyslík je pro anaerobní bakterie, které přeměňují bioodpad na bioplyn, jedovatý, proto se s ním nesmí dostat do styku. Při zpracování bioodpadu vznikne na rozdíl od kompostování vedle kvalitního přírodního hnojiva také bioplyn. Z toho se vyrábí elektrická energie a teplo.



### Britská vláda chce udržitelnější veřejné stravování

Britská vláda představila nový plán nákupu potravin a občerstvení ve veřejném stravování.

Veškerým nákupním rozhodnutím bude předcházet audit, který posoudí nabídku z širších hledisek kvality: etiky, ekologie a společenské odpovědnosti.

Všechny složky vlády budou muset tento audit používat od roku 2017. Cílem je nastavit konzistentní standardy v oblasti zdraví a udržitelnosti pro veškeré pokrmy nabízené ve veřejném sektoru a je to klíčový krok k ozdravení populace a zajištění udržitelnějšího systému produkce a konzumace potravin. ●



# Ze zprávy OSN o klimatu

Dopady změny klimatu se v posledních desetiletích projevily na všech kontinentech a ve všech oceánech, postihly jak přírodu, tak lidskou společnost. Pozorované dopady klimatických změn jsou rozsáhlé a velmi podstatné.

## S využitím materiálů Greenpeace

**P**řední světoví vědci vypracovali nejnovější hodnocení o tom, jak změna klimatu ovlivňuje naši planetu a nás samotné, a co můžeme očekávat v nejbližší době. Zpráva Mezivládního panelu OSN pro změnu klimatu (IPCC) čítá 2 000 stránek a ve třiceti kapitolech rozebírá mnoho detailů.

IPCC identifikuje osm hlavních rizik pro člověka, které souvisejí se změnou klimatu. Patří mezi ně zvýšení hladiny moří, pobřežní záplavy a bouře, vlny veder, střídání období sucha a prudkých dešťů, vnitrozemské záplavy a nedostatek vody, kolaps mořských a suchozemských ekosystémů a jejich ekosystémových služeb. Tato rizika pak mohou ohrozit dostupnost potravin a pitné vody a vést ke ztrátě domova, obživy nebo kultury.

## Zemědělská produkce

Z mnoha studií, které se zabývaly zemědělskými výnosy v širší

škále oblastí, je zřejmé, že změna klimatu má spíše negativní, než pozitivní dopad na úrodu. Očekává se, že změna klimatu v mnoha oblastech postupně zvětší meziroční variabilitu výnosů zemědělství. Bude k tomu docházet v době, kdy zároveň rychle poroste poptávka po potravinách.

Předpokládá se, že bez adaptačních opatření bude mít v tropických a mírných oblastech zvýšení teploty o 2°C nebo více (ve srovnání s úrovní konce 20. století) negativní vliv na produkci hlavních zemědělských plodin (pšenice, rýže a kukuřice).

## Odumírání lesů

Kvůli vyšším teplotám a většímu suchu dojde v mnoha

regionech k rozsáhlejšímu odumírání stromů a lesů. Odumírání lesů představuje riziko pro ukládání uhlíku, biologickou rozmanitost, produkci dřeva, kvalitu vody a ekonomickou aktivitu člověka.

## Biologická rozmanitost

Vzhledem ke změně klimatu se do poloviny 21. století očekává pokles biologické rozmanitosti v mořích a oceánech.

Okyselování oceánů představuje značné riziko pro mořské ekosystémy, a to zejména pro polární ekosystémy a korálové útesy. Očekávají se dopady na fyziologii, chování a populační dynamiku jednotlivých druhů od fytoplanktonu až po zvířata.

Mnohé druhy suchozemských, sladkovodních a mořských živočichů již změnilly oblasti svého výskytu, aktivity v průběhu roku, migrační trasy, hojnost a interakci s dalšími zvířaty. Velké části suchozemských i sladkovodních druhů hrozí zvýšené riziko vyhynutí,

---

Vzhledem ke změně klimatu se do poloviny 21. století očekává pokles biologické rozmanitosti v mořích a oceánech.

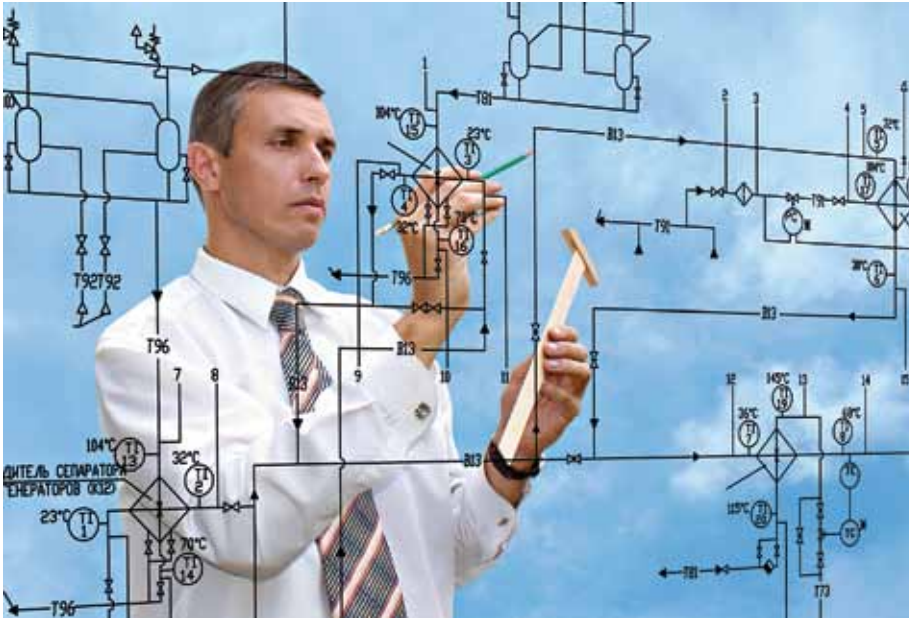
---

a to kvůli současnému působení změny klimatu a dalších stresujících činitelů, jako je změna prostředí, nadměrné využívání zdrojů, znečištění a invazivní druhy.

Postupné rozšiřování oblastí s minimálním nebo nedostatečným obsahem kyslíku povede k dalšímu rozšíření tzv. mrtvých zón, nevhodných pro život ryb. Změna klimatu se sčítá s rizikem nad-







*Očekává se, že dopady změny klimatu na důležitou infrastrukturu a územní celistvost mnoha států ovlivní národní bezpečnostní opatření.*

měrného rybolovu a jiných neklimatických stresujících činitelů. V citlivých regionech bude ohrožen udržitelný rybolov a další ekosystémové služby.

### Dostupnost vody

V průběhu 21. století dojde vlivem změny klimatu k výraznému snížení zásob obnovitelných zdrojů povrchových a podzemních vod ve většině subtropických oblastí a naroste konkurence mezi sektory ohledně dostupnosti vody.

### Extrémní klimatické jevy

Dopady extrémních klimatických jevů z nedávné doby, jako byly vlny veder, sucha, povodně, cyklony a požáry, odhalují značnou zranitelnost některých ekosystémů a lidské společnosti vůči současné variabilitě klimatu. Pokračující oteplování planety zvyšuje pravděpodobnost vážných, všudypřítomných, náročných a nevratných dopadů.

Zvláště některé nízké položené rozvojové země a malé ostrovní státy budou čelit velmi vážným dopadům a související škody a náklady na adaptační opatření si v některých případech mohou vyžádat několik procentních bodů HDP.

### Společnost

Předpokládá se, že v průběhu 21. století dojde vlivem dopadů klimatických změn ke zpomalení hospodářského růstu, ke zhoršení možností snížit chudobu, k ohrožení

dostupnosti potravin, prodloužení stávajících a vytvoření nových pastí chudoby – zejména ve městech a v dalších oblastech, kde lidé hladoví.

Změna klimatu může nepřímo zvyšovat rizika násilných konfliktů v podobě občanské války a násilí mezi skupinami obyvatel tím, že zhorší dobře zdokumentované příčiny těchto konfliktů, jako je chudoba a ekonomické šoky. V průběhu 21. století dojde vlivem klimatické změny k vyšší migraci lidí.

Očekává se, že dopady změny klimatu na důležitou infrastrukturu a územní celistvost mnoha států ovlivní národní bezpečnostní opatření.

### Rizika a vyhlídky

Celkové riziko dopadů změny klimatu může být sníženo tím, že omezíme rychlost a rozsah změn klimatu. Rizika jsou výrazně nižší ve scénáři, který počítá s nejnižším oteplením, než ve scénáři, který počítá s nejvyšším oteplením, a to zejména ve druhé polovině 21. století. Přesná míra klimatických změn, která spustí nevratné a rychlé změny (bod zvratu), zůstává nejistá. Nicméně riziko překročení bodu zvratu se zvyšuje s rostoucí teplotou.

Rizika související se změnou klimatu jsou daleko vyšší, pokud budeme nadále vypouštět velké množství emisí, než pokud emise výrazně snížíme. Neomezení emisí zvýší pravděpodobnost závažných dopadů, které mohou přijít neočekávaně a mohou být nevratné. ●

## Konzumace masných výrobků vede k selhání srdce

Ve studii publikované v časopise *Circulation* analyzovali vědci výsledky dvanáctiletého sledování 37 tisíc zdravých mužů ve věku mezi 45 a 79 lety. Tito lidé byli předmětem výzkumu prováděného na známém Karolinska Institutet ve švédském Stockholmu.

Lidé, kteří konzumovali nejvíce zpracovaného tmavého masa (tj. uzenin, párků, klobás apod.) – 75 a více gramů denně (tj. méně než 10 deka salámu!) – měli o 28 % větší pravděpodobnost selhání srdce než ti, kteří těchto potravin snědli méně než 25 gramů. Ti, co jedli masných výrobků nejvíce, měli navíc v porovnání s těmi, kteří jich jedli nejméně, dvojnásobné riziko, že srdeční záchvat nepřejijí.

Analýza současně ukázala, že každé další zvýšení konzumace masných výrobků o 50 gramů zvyšuje až o 38 % riziko selhání srdce.

## Nadbytek železa z masa ve stravě zvyšuje riziko cukrovky

Studie z dílny Harvardské univerzity potvrzuje dosavadní informace, že hemové železo z masa a vnitřností při pravidelné konzumaci způsobuje poměrně rychle trvalé poškození některých lidských tkání a jedním z projevů tohoto poškození je vznik cukrovky 2. typu. Příjem železa z rostlinných potravin a výživových doplňků nepředstavoval v uvedené studii zvýšené riziko cukrovky.

Dr. Swapnil Rajpathak, který byl vedoucím tohoto výzkumu, vysvětluje: „Vlivem vyšší koncentrace železa z živočišných potravin se v organismu tvoří volné radikály, které poškozují receptory pro inzulín. Poškození těchto speciálních molekul (inzulínových receptorů), které mají na svém povrchu téměř všechny buňky vašeho těla, vyvolává inzulínovou rezistenci a později cukrovku.“

# Velký bariérový útes

Je jen málo míst na světě s větší rozmanitostí fascinujících životních forem, než je australský Velký bariérový útes.

Z knihy autorů Baldwina, Gibsona a Thomase *Za hranicí představitosti*. Vydal Advent-Orion.

Tento ohromný komplex útesů se táhne podél severovýchodního pobřeží země protinožců. Při potápění tam uvidíte obrovité mušle, jejichž odhalené pláště jsou zbarvené dozelena nánosem mikroskopických řas. Hejna barevných ryb se objevují a mizí mezi korály. Už korál sám o sobě je zázrakem k vidění, živoucí organismus táhnoucí se celé míle, hrající barvami duhy a nekonečně měnící tvary i velikosti. V hlubinách jsou ukryty kolonie úžasných forem života a ohromujících stvoření.

## Zéva obrovská

Co je možná ještě zázračnější, jsou některé z ukrytých detailů života těchto stvoření. Například zévy obrovské mají zajímavý, oboustranně prospěšný vztah s maličkými jednobuněčnými organismy pojmenovanými Zooxanthela.

Zéva obrovská – která je opravdu obrovská, se svou délkou 120 cm a váhou až 250 kg – leží s rozvěvenými lasturami na mořském dně a vystavuje svůj masitý plášť slunci. Řasovité buňky žijí v buňkách pláště zévy, kde pomocí fotosyntézy vytvářejí potravu. Jediná zéva může mít ve svých tkáních miliony, nebo dokonce miliardy řasovitých buněk. Řasy získávají živiny ze zévy a zéva získává část svých živin z potravy produkované řasami. Jde o druh vzájemného spolužití, ve kterém každý z partnerů prospívá tomu druhému. Dohromady mohou zéva obrovská a její řasy žít až sto let.

Kooperativní vztahy jsou mezi živými organismy běžné. Některé, jako zéva obrovská a maličká řasa, jsou specifické. Z obecného pohledu všechny živé organismy na sebe působí a jsou si vzájemně prospěšné. Rostliny zachycují energii ze slunečního záření

a používají ji k přeměně vody a oxidu uhličitého v živiny. V tomto procesu se uvolňuje kyslík. Živočichové využívají tento kyslík spolu s živinami k uvolnění energie pro růst a pohyb. V tomto procesu se vytváří oxid uhličitý, který je používán rostlinami na výrobu živin. Cyklus dále pokračuje a vzájemně prospěšná interakce mezi rostlinami a živočichy umožňuje přežití bohaté škále živých bytostí, včetně lidí.

## Načasování červi

Červ Palolo zelený je další zajímavé stvoření, které žije v korálech Velkého bariérového útesu i na mnoha dalších místech v jižním Pacifiku. Tito červi, kteří vypadají trochu jako zplodštělé žížaly, dorůstají délky asi 30 cm a žijí v tunelech v blocích korálů, kde se živí řasami. Palolo zelený je nejznámější v Samoě, kde je důležitou součástí tamější kultury. Každý rok se v určitý den Samoané brodí v moři a sbírají vajíčka červů Palolo. Tato událost je předvídatelná a pro místní obyvatele tak významná, že je používána k sestavování místního kalendáře.

Vědci zjistili o těchto samoanských červech určitá zajímavá fakta. V období rozmnožování naroste červům Palolo ocásek, který se naplní vajíčky nebo spermatem. Během tření se ocásek oddělí a nese vajíčka na hladinu, kde jsou oplodněna. Prakticky všichni červi v oblasti vypouštějí svá vajíčka současně. Přesné načasování tohoto chování je zvláště působivé. Tření začíná jen sedm dní po úplňku, mezi 8. říjnem a 23. listopadem. Může se opakovat po dva, nebo někdy po tři dny. Vrchol hemžení nastává v přibližně třiceti minutách vysokého přílivu těsně po půlnoci. Červi nějak vycítí, že nastal správný čas, a všichni vypustí svá vajíčka přibližně ve stejnou dobu. Vajíček je tolik, že je Samoané mohou sbírat a užívat jako jídlo.

Červi, kteří žijí v jiných oblastech, se mohou třít v jiném měsíci, ale tření je vždy velmi přesně načasované. Tito červi jsou nějakým







*Buňáci jsou skvělí navigátoři. Volně se toulají přes oceány, aniž by zabloudili. Před východem slunce opouštějí svá hnízdní doupata a vracejí se k nim za tmy, což znamená, že musejí znát přesnou polohu nejen svého ostrova, ale i svého doupěte na ostrově. Vědci si nejsou jistí, jak přesně tohle buňáci zvládají!*

Už korál sám o sobě je zázrakem k vidění, živoucí organismus táhnoucí se celé míle, hrající barvami duhy a nekonečně měnící tvary i velikosti.

způsobem schopni zkoordinovat své tření. Protože všichni reagují na stejný signál ze svého prostředí, jejich druh přežívá.

### **Buňáci, skvělí navigátoři**

Pták velký asi jako vrána, kterému se říká buňák, je dalším živočichem, kterého lze v některých částech roku spatřit u Velkého bariérového útesu. Buňáci na moři tráví celý svůj život, kromě období rozmnožování. Když se rozmnožují, hnízdí v doupatech, která si pro sebe sami vyhloubí.

Buňáci jsou skvělí navigátoři. Volně se toulají přes oceány, aniž by zabloudili. Před východem slunce opouštějí svá hnízdní doupata a vracejí se k nim za tmy, což znamená, že musejí znát přesnou polohu nejen svého ostrova, ale i svého doupěte na ostrově. Vědci si nejsou jistí, jak přesně tohle buňáci zvládají!

Přes den buňáci létají nad oceánem a živí se malými rybami a chobotnicemi, které se dostanou blízko k hladině oceánu. Vědci podrobili úžasnou schopnost navigace těchto ptáků zvláštnímu testu. Jednu skupinu manských buňáků letecky přepravili z Velké Británie do Bostonu ve Spojených státech a druhou skupinu do Benátek v Itálii. Obě skupiny se vrátily do svých hnízdních doupat ve Velké Británii v průběhu asi dvou týdnů. Buňáci běžně nad zemí vůbec nelétají, takže bylo ještě pozoruhodnější, že dokázali najít cestu domů.

Další druh, buňák temný, migruje z antarktických vod do Kalifornie, na Aljašku a do Japonska a vrací se po více než 62 tisících kilometrech. Buňáci jsou mezi živými organismy opravdovým zázrakem.

Řada dalších stvoření dokáže cestovat stovky, nebo do konce tisíce mil a vrátit se na to samé místo, odkud se na svou cestu vydala.

Lososi tichomořští jsou známí svou schopností vrátit se na místo, kde vyrůstali. Mořské želvy mohou cestovat tisíce mil mezi Karibikem a ostrovy v Atlantickém oceánu. Miliony zpěvných ptáků migrují každoročně mezi severní a jižní Amerikou nebo mezi Evropou a Afrikou. Jejich migrační instinkt a schopnost zachovávat si přehled o tom, kde jsou, i při cestě na takovéto vzdálenosti, se řadí mezi nepodivuhodnější zázraky živých organismů. ●

## **Boží cestou**

Těžko ji najde, kdo v kočáru  
se veze  
A práská bičem nad hřbety koní  
Kdo z výšky dolů nepohne se  
Aby přičichl, jak země voní

Kdo v životě nehasil, co druhé pálí  
Lekal se jen svými strachy  
A jen na jediné slyšel, vnímal:  
Peníze, money, prachy!

Takovému je cesta skryta  
Nepozná ji, kdyby na ní stál  
Nekouká se, po čem šlape  
I když je vzhůru, jako by spal...

Jen ten, kdo ji hledá se vši touhou  
S nadějí hledí do dálky  
I když má chodidla samý puchýř  
Lýtka ošlehaná bodláky

Kdo se nestydí přiznat  
svou slabost  
A pravdu o Bohu i sobě chce znát  
Zůstává věrný, ač moudří světa  
Jeho víře budou se smát

Kdo roztrhá cestou plášt  
z dobrých skutků  
Tak, že pod cáry prosvítá nahota  
Jen ten může potom spatřit milník  
S omšelým nápisem: Golgota...

Jen kdo přijde blíž a zvedne oči  
A tváří v tvář Kristu je nesklopí  
Necouvne před zrakem  
vševědoucím  
Jen kdo přijde blíž, ten pochopí...

Jen ten, kdo se poraní  
o korunu z trní  
Ucítí bolest Kristových ran  
Nechá se obmýt jeho krví  
Uvěří, že i on je zván

Jen takový člověk jde  
správnou cestou  
A jistotu má, že věří tomu  
Kdo jediný má moc zachránit jej  
A dovést zpátky domů...

**Magda Berkyová**





# Chléb z nebe

Řekli mu: „Jaké znamení učiníš, abychom je viděli a uvěřili ti? Co dokážeš? Naši otcové jedli na poušti manou, jak je psáno: ‚Dal jim jíst chléb z nebe.‘“

**Z knihy Jana Hellera Stezka ve skalách. Vydalo nakladatelství Kalich.**

**J**ežíš jim řekl: „Amen, amen, pravím vám, chléb z nebe vám nedal Mojžíš; pravý chléb z nebe vám dává můj Otec. Neboť Boží chléb je ten, který sestupuje z nebe a dává život světu.“ (Jan 6, 30–33)

Možná že jste se už nejednou zamýšleli nad tím, jak to vlastně bylo s manou, kterou jedli Izraelci, když putovali po poušti z Egypta do zaslíbené země. Máme o ní zmínky na mnoha místech Bible; nejen v knize Exodus, ale i v dalších knihách Mojžíšových, v knize Jozue, v žalmech i v Novém zákoně.

Otázka, jak to bylo s manou, je v pozadí zejména Ježíšova obsáhlého a závažného rozhovoru se zákoníky a farizeji (Jan 6). Ježíš na jejich otázku po díle Božím říká: „Toto je skutek, který žádá Bůh: abyste věřili v toho, koho on poslal“ (L 6, 29).

Židé rozumějí, že tím poslaným míní Ježíš sám sebe. Ale nejsou hotovi mu uvěřit, dokud jim nějakým zázrakem neprokáže, že jej

opravdu poslal Bůh. Říkají mu: „Jaké znamení učiníš, abychom je viděli a uvěřili ti? Co dokážeš? Naši otcové jedli na poušti manou, jak je psáno: ‚Dal jim jíst chléb z nebe.‘“ Jinými slovy: Legitimuj se nám, prokaž nám zázrakem oprávněnost svého mesiášského nároku!

Když se nad jejich slovy zamyslíme, vidíme hned, jak jsou velice moderní. To přece slyšíme i dnes: „Kdybyste uměli udělat zázrak, kdybyste nám uměli dokázat, že je Bůh, věřili bychom vám. Kdybyste třeba uměli obstarat, přivolat, přičarovat nějaký chléb z nebe! Kdyby církve uměly dát lidem chléb, nebyly by dnes tak zbytečné.“ Podobně to říkají Ježíšovi: „Udělej zázrak a uvěříme ti! Alespoň jako Mojžíš; to byl přece někdo! Ten to pršení chleba z nebe uměl zařídit. Ale co ty zařídiš a předvedeš?“

Co na to říká Ježíš? Jeho odpověď je závažná a hluboká, ale také dost složitá. Musíme dát dobrý pozor, abychom jí porozuměli.

Ježíš odpovídá: „Amen, amen pravím vám, chléb z nebe vám nedal Mojžíš, pravý chléb i nebe vám dává můj Otec.“ Když to Ježíšovi protivníci, slyšeli, řekli si asi: „Vždyť ten podivínský rabi Ješua vůbec nemluví k věci! My na něm chceme zázrak, takový, jako udělal kdysi Mojžíš, a on nám tu místo toho začne vykládat, že vlastně Mojžíš tenkrát žádný zázrak neudělal! Dá se s takovým člověkem vůbec mluvit?“

Ježíš tehdy opravdu řekl něco, co bylo pro jeho posluchače velice pohoršlivé: „Chléb z nebe vám nedal Mojžíš. Vaši otcové jedli manou na poušti, a přece zemřeli.“ Tak jaký to byl chléb z nebe, když se po něm umíralo, když nepřinášel nesmrtnost? Rabíni staré doby si ovšem představovali, že mana, nazvaná ve Starém zákoně „chléb z nebe“, byla jakýmsi kouzelným božským jídlem na způsob ambrosie, pokrmu bájných nebešťanů z řeckého Olympu.

Ovšem, lidský život byl odedávna ze všech stran ohrožen smrtí a lidé vždycky toužili po nějakém kouzelném léku působícím nesmrtelnost. A když jej neměli sami, alespoň si vyprávěli, že tu kdysi na zemi byl a třeba zase jednou bude. Ale Ježíš tyto představy odmítá a rozbíjí. Nic takového jim Mojžíš nedal. Zaslouží-li vůbec něco název „chléb z nebe“, pak to není pokrm, který jedli Izraelští na poušti, ale to, co dává nebeský Otec těm, kdo se setkávají s Ježíšem a jsou duchovně syceni mocí jeho obětí: „Chléb z nebe vám nedal Mojžíš, pravý chléb z nebe vám dává můj Otec,“ říká Ježíš doslova. Neboť ten pravý chléb z nebe není to, co se jí tělesnými ústy. Pravý „chléb Boží je ten, který sestupuje z nebe a dává život světu“. A později Ježíš říká: „Já jsem ten chléb života.“ Dobře, řeknete, tak teď víme, jak to s tou manou nebylo. Ale jak to s ní tedy bylo a co to vlastně bylo?

V knize Exodus se vypráví, že Izraelští jdou po poušti Sin už druhý měsíc po vyjití z Egypta a nemají co jíst. Lítostivě vzpomínají na Egypt a vyčítají Mojžíšovi a Áronovi, že je vůbec z Egypta vyvedli. Vzpomínky jim minulost zkrášlují právě tak jako leckdy nám a únava i nesnáze přítomnosti jim zastiňují výhled kupředu a rozbíjejí radost, naději i důvěru. Nechce se jim do zaslíbené země cestou pouště a nedostatku, odříkání a sebezapírání. A tak na poušti reptá celá pospolitost synů Izraele proti Mojžíšovi a proti Áronovi. Co bude dál?

Bůh by právem mohl takové reptáky, tehdejší i dnešní, potrestat a zavrhnout. Mohl by říci: „S takovými vzpurníky a změkčilci nechci nic mít.“ Ale neudělá to. Prostě proto, že je dlouhoshovivající a nejvyšší milosrdný. Chce ukazovat svou slávu v lásce a svou spravedlnost v trpělivosti. A tak místo soudu se těch izraelských reptáků znovu ujímá a znovu slibuje svou pomoc.

Je to ovšem jiná pomoc, než si Izraelští přáli a čekali. Možná že si přáli, aby je Hospodin vrátil do Egypta a jen ten Egypt trochu vylepšil, aby v něm nevládli zlí faraonové, ale hodní Josefové. Anebo aby jim na poušť hezky rychle dodal ty vytoužené a oplakávané hrnce masa a cibuli a česnek a ještě všelijakou jinou zeleninu, kterou Egypt oplýval.

Však my také leckdy reptáme a vyčítáme Bohu, kudy nás to vede. Prosíváme o pomoc, přemýšlíme o tom, jak by nám měl Bůh pomoci a čím vším by nás měl zaopatřit, a on nám nakonec pomůže, ale proti našim přáním a našemu očekávání. Jako těm Izraelským, kteří chtěli hrnce masa, a místo toho dostali chleba z nebe. Anebo později, v novozákonní době: To zase chtěli někteří Židé Mesiáše, úspěšného vůdce protiřímské vzpoury

a národního osvoboditele z poroby a útlatku, a místo toho dostali popraveného hlasatele Božího království, pokání a lásky.

V odpověď na reptání Izraelců říká Hospodin Mojžíšovi: „Já vám sešu chléb jako déšť z nebe, ať lid vychází a sbírá, co denně spotřebují. Tak je podrobím zkoušce, budou-li se řídit mým Zákonem, či nikoli.“ Izraelští mají tedy dostat chleba z nebe jako déšť. O několik veršů dále se pak píše, jak k tomu došlo: „Když rosa přestala padat, hle, na povrchu pouště leželo po zemi cosi jemně šupinatého, jemného jako jíní. Když to Izraelci viděli, říkali jeden druhému: „Man hů?“ Man znamená hebrejsky „co“, hů je ukazovací zájmeno. Ptali se tedy vlastně jeden druhého: „Co je to?“ A od slůvka „co“ man vznikl pak název tohoto zvláštního pokrmu.

Ale co to tedy bylo? Někteří vykladači míní, že to nebylo nic nadpřirozeného a zázračného. Výkladů je několik. Ale to není důležité. Důležité je něco jiného: že totiž najednou měli hladoví Izraelci co jíst a že v této příhodě neviděli jen slepou náhodu, že v ní vedeni Božím slovem rozpoznali Boží opatrování. To je podstata věci: Nechtít na Bohu kouzelnické exhibice, ale rozpoznat jeho ruku, jeho dílo a péči v těch zdánlivě všedních, obyčejných věcech života. Chléb z nebe, tedy chléb od Boha, může mít podobu velice pozemskou. Stejně jako mezi námi dodnes chodí andělé a nemají křídla, ale leckdy třeba drsné ruce, churavé tělo a neohebný jazyk, ale vždycky vzácné srdce plné Božího světla a Boží radosti.

---

To je podstata věci:  
Nechtít na Bohu  
kouzelnické exhibice, ale  
rozpoznat jeho ruku, jeho  
dílo a péči v těch zdánlivě  
všedních, obyčejných  
věcech života.

---

A tak naši první otázku, co to byla mana, přerůstá otázka nová a mnohem důležitější: Co se nám má a může takovou manou stát? Izraelským se stala chlebem z nebe padající mana, protože s ní zároveň dostali a přijali závdavek Božího slitování, nové a vzácné ujištění o Boží lásce a Boží péči. A jak je to s námi? Třeba se nám zdá, že na naší cestě nic takového není. Takové zdání ovšem klame. To se nám může zdát jenom proto, že si na svou cestu nedáváme svítit Božím slovem,

že nemáme oči pro mnohé Boží dobrodiní, které je na ní rozsypáno jako kdysi mana.

Co se nám tedy může takovou manou stát? Vše, co budeme přijímat ve víře, že nám to posílá Bůh sám, ať je to jednou pokrm a nápoj, oděv a přístřeší, anebo jindy podaná ruka a dobré slovo. Všecko to nepřichází náhodou. Na náhodu přece nevěříme. Všecko to dobré nám posílá Bůh a smíme v tom spatřovat důkaz jeho lásky a péče. A tak se nám to vše smí a má stávat „chlebem vezdejší“, či podle řečtiny přesněji „chlebem každodenním“, o který prosíme v modlitbě Páně, za který děkujeme a který smíme sbírat z jeho rukou na všech svých cestách a každý den znovu tak jako Izraelci manu.

Ano, oni tu manu totiž museli sbírat. To je důležité, a tím se zároveň dostáváme k dalšímu závažnému rysu tohoto chleba z nebe. Hospodin říká Mojžíšovi: „Ať lid vychází a sbírá, co denně spotřebují. Tak je podrobím zkoušce, budou-li se řídit mým Zákonem, či nikoli.“ Chléb z nebe, všecko to dobré, co i nám Bůh rozsypal na cestu, se tedy musí sbírat. Mana nikdy nelétala Izraelcům sama do úst jako pohádkoví pečení holubi. A dokonce byla s tím sbíráním many spojená jedna zvláštní věc: Musela se sbírat každý den znovu. Izraelští si nesměli udělat zásobu. Když to zkusili, mana se jim zkazila. V Exodusu se říká, že jim Mojžíš přikázal: „Nikdo ať si nenechává nic do rána!“ Ale oni Mojžíše neposlechli a někteří si něco do rána nechali. To však zčervivělo a páchlo. Sbírali to tak ráno co ráno, kolik každý potřeboval k jídlu. A v tom byla právě ta Boží zkouška, že se Izraelští museli vydávat za manou každý den znovu a nemohli si udělat zásobu. Každý den znovu museli doufat, že mana přijde, vyhlížet ji a prosit o ni. Neměli pro budoucnost jinou záruku, leč naději, že na ně Hospodin nezapomene.

Taková nezajištěná existence, to nebyla lehká věc. Jak rádi bychom si my udělali takové zásoby, které by nás učinily nezávislymi na lidech i na Bohu, jak rádi bychom vyměnili naději za zajištěnost, jak rádi bychom se zabezpečili, abychom nebyli odkázáni na nové hledání a sbírání, abychom nemuseli v pouhé naději čekat na další Boží slitování a dary. Ano, to je nesnadné. A přece právě toto ukládá Bůh svému lidu, aby jej „podrobil zkoušce, bude-li chodit v jeho Zákoně, či nikoli.“

Měli bychom si tedy dát říci a pochopit, že nejistota, která nás leckdy svírá, nezajištěnost, která nám bývá břemenem, ten výhled jen na jeden den a jeden krok kupředu, to



## Domácí bio chléb

Co říkáte na to, kdybychom si upekli svůj chléb? Příprava je jednoduchá, chléb je velice zdravý a dietní. Tedy pokud ho nesníte půlku najednou. ☺

### Ingredience

135 g slunečnicových semínek, 90 g lněných semínek, 65 g lískových oříšků nebo mandlí, 145 g ovesných vloček, 2 lžice chia semínek, 4 lžice psyllium – celá semínka (semínka jitrocele indického), 2 lžičky nerafinované mořské soli, 1 lžice javorového sirupu nebo medu, 3 lžice rozpuštěného kokosového oleje (za studena je tuhý), 350 ml vody

### Příprava

V míse pečlivě smíchejte všechny suché ingredience. Potom vmíchejte javorový sirup, olej a vodu. Vypracujte tužší hmotu a nechte semínka nasáknout. Pokud je těsto příliš tuhé a rozpadá se, přidejte po lžičkách vodu. Potom pomocí zadní strany lžice uhladte povrch a nechte alespoň dvě hodiny odpočívat. Pokud nespěcháte, nechte těsto odpočívat klidně přes noc. Připravené těsto poznáte tak, že drží svůj tvar.

Předehřejte si troubu na 175° C. Těsto si dejte v troubě na prostřední pozici v chlebové pečící formě. Pečte 20 minut, potom formu otočte vzhůru nohama, přímo na mřížku a pečte dalších 30–40 minut. Upečený chléb poznáte tak, že když na něj poklepete, zní dutě. Před krájením nechte chléb úplně vychladnout.

Dobrou chuť přeje Denisa Kantorová, viz [www.vypadamuzasne.cz](http://www.vypadamuzasne.cz).



# Vegmňamky nejen pro vegan(k)y

Každý, kdo se odhodlá vypustit živočišné složky ze svého jídelníčku, má jinou odpověď na otázku proč. Důvody se liší, od zdravotních až po ekologické a etické.

Z kuchařky **Martiny Čermákové Veg mňamky nejen pro vegan(k)y**. Vydalo nakladatelství Plot.

Škatulky stranou, kuchařka Veg mňamky nejen pro vegan(k)y je míněna jako inspirace pro kohokoliv – vegetariány, vegany, skoro-vegany, lakto-ovo-vegetariány, ty, kteří chtějí experimentovat s novými přísadami nebo rostlinnou stravou, ty, kteří o veganství nikdy neslyšeli, skeptiky, idealisty a možná i zažrané masožravce. ☺



## Kořeněné palačinky s pomerančem

**1 hrnek mouky, 1/3 hrnku třtinového cukru, 1 lžička prášku na pečení, 1/2 lžičky jedlé sody, 1/2 lžičky skořice, 1/4 lžičky muškátového oříšku, špetka badyánu, kůra z 1 pomeranče, 1/3 hrnku šťávy z pomeranče (tak 2 pomeranče), 1/2 hrnku sójového mléka**

V míse smícháme mouku, prášek na pečení, jedlou sodu, skořici, muškátový oříšek a badyán. V jiné smícháme pomerančovou šťávu, kůru, sójové mléko a cukr. Vlijeme do sypké směsi a smícháme.

Těsto lijeme naběračkou na předehřátou páněv s trochou oleje. Až z jedné strany palačinka zhnědne, otočíme ji a smažíme do zlatohněda. Mezi pečením jednotlivých palačinek kápneme na páněv trochu oleje.

Podáváme hned s javorovým sirupem, trochou margarínu nebo ovocem.

Když máte trochu víc času a o něco větší hlad než normálně. Palačinky můžete proložit papírem na pečení a v igelitovém sáčku zmrazit.

## Megavonné krutony

**1 bageta nebo veka, 4 lžice olivového oleje, 1 lžička tymiánu, 1 lžička oregana, 1/2 lžičky majoránky, špetka soli a pepře**

Předehřejeme troubu na 200 °C a na plech rozložíme papír na pečení. Rozkrájíme pečivo na dvoucentimetrové kousky. V míse smícháme olej a koření a kostky obalíme ve směsi. Rozložíme je na plech, jemně osolíme a pečeme 9–12 minut, každé 2–3 minuty otočíme.

Nasáklé vůni bylinek, tyhle sloní krutony udělají z jakékoli polévky provoněnou slavnost.





### Cizrnová svačinka

2 hrnky uvařené cizrny (popřípadě 1 plechovka), 2 lžice sojanézy nebo tofunézy, 1 1/2 lžice tamari nebo sójové omáčky, 1 lžička vinného octa

Všechno smícháme a v mixéru rozšleháme do hladka.

Nenáročná pomazánka, která jde skvěle ruku v ruce s avokádem, rajčaty a ciabattou.

### Uzený tofu salát

1 balení uzeného tofu, 1/2 hrnku uzených mandlí, 1 menší hlávkový salát, 1 mrkev, 2 hrnky rukoly

Zálivka: 1/4 hrnku sirupu z agáve nebo javorového sirupu, 1/3 hrnku kvalitní hořčice (výjimečně)

Roztrháme listy salátu a rukoly. Nahrubo nastrouháme mrkev a všechno promícháme. Přidáme na nudličky nakrájené tofu. V mixéru rozdrťíme mandle. Pokapeme dresinkem a posypeme drcenými mandlemi.

Jednoduchost vítězí. Vsaďte ale na čerstvou zeleninu a kvalitní hořčici.

### Jamesovo dýňové kari

2–3 hrnky basmati rýže, 1 velká plechovka kokosového mléka, středně velká dýně, na kostky, 3 středně velké cibule, na kostky, 1 velká červená paprika, 3 světle zelené papriky, najemno nasekané, čili papričky, najemno nasekané (1 pro jemně pikantní, 3 pro ostrou variaci), 2–3 lžice skořice, 2–5 lžic kari koření, 1 banán, na plátky, balení nesolených arašídů, olivový olej, čatný

Vlastní kari koření: 4 lžice kurkumy, 2 lžice skořice, 4 lžice mleté papriky, 3 lžice čili koření, 2 lžice mletého zázvoru,

1 lžice mletého kmínu, 1 lžice kardamomu, 1 lžice koření garam masala (Uchovejte ve vzduchotěsné nádobě.)

Předehřejeme troubu na 200 °C. V míse smícháme kostky dýně s olivovým olejem, skořicí a špetkou soli a pečeme 20 minut.

Na pánvi smažíme pár minut cibuli, až změkne, zhnědne, a lehce zkaramelizuje. (Klidně přidáme 1–2 lžice vody.) Přidáme upečenou dýni a lžici kari koření. Micháme pár minut.

Přidáme červenou a světle zelenou papriku. Na středním ohni 5 minut smažíme. Vmícháme kokosové mléko a víc kari koření. Přivedeme k varu a na nízkém ohni zvolna vaříme pod pokličkou 40–60 minut. (Vhodná chvíle přidat čili papričky.)

Kari navrstvíme na rýži s arašidy a podáváme s banánem a čatný. (V případě, že přeceníte svou toleranci čili, jednoduše přidejte třtinový cukr, který pikantnost zjemní.)

Kari může jen těžko chybět ve výběru vegetariánského „nej“. Tohle pojetí od kamaráda a kari nadšence si zaslouží nesmrtelnost nebo přinejmenším dočasný obdiv.

### Paprikové hranolky

4 brambory, 2 lžice olivového oleje, 2 lžičky mleté papriky, 2 lžičky rozmarýny, 1/2 lžičky pepře (výjimečně), špetka soli

Předehřejeme troubu na 220 °C a nakrájíme brambory na centimetrové nudle. Plech vyložíme papírem na pečení. Hranolky obalíme ve směsi oleje, papriky a rozmarýny.

Dáme do trouby na 15 minut. Potom je otočíme a pečeme dalších 10–15 minut. Jemně osolíme a ukusujeme.

Jak jednou okusíte domácí hranolky, nebude cesty zpět k mraženým polotovarům. ●

## Chléb z nebe

Dokončení ze strany 25

jsou Boží zkoušky, jsme-li ochotni prosit v poslušnosti jen o chléb denní, tedy jen na jeden den kupředu, či o plné stodoly bohatce z podobenství.

A ještě jedna věc byla při sbírání many důležitá. Nesbírali ji každý pro sebe, ale dohromady a pak nasbírané množství rozdělili všem. Píše se o tom, že „nasbírali někdo více, někdo méně. Pak odměřovali po ómeru“ (Ex 16, 17–18). To byla dutá míra, asi tři a půl litru. A Písmo dodává: „Ten, kdo nasbíral mnoho, neměl nadbytek, a kdo nasbíral málo, neměl nedostatek.“

Izraelští tam na poušti tedy vlastně jako první pěstovali spotřební komunismus, který se pak objevil i v prvotní, apoštolské církvi (Sk 4, 32). Rozdělování many, to byla jistě veliká škola vzájemně solidarity a bratrské lásky. A to je zároveň i velká vybidka pro nás. Až pak se stane div, ten hlavní div, který se na poušti udál: To málo, které třeba nasbíráme, bude stačit pro všechny. Ty drobečky many nám začnou růst a nabývat pod rukama jako ten žehnaný chléb, který rozdílil Pán při nasycení na poušti.

Oč tam vlastně šlo? Oněch pět chlebů a dvě ryby byla zásoba pro Ježíše. Ale Ježíš se jich vzdal a rozdělil je mezi všechny a ono to stačilo. A to se stává i dnes a stane se i nám, když se o to maličko, co máme, budeme umět rozdělit s ostatními. Protože moc Kristovy oběti platí dodnes navzdory všemu, jak jsme se ji my, křesťané, snažili a snažíme zneškodnit a nechat platit jen pro některé.

A tím se na konci výkladu o maně dostáváme zpět na začátek, k rozhovoru Ježíše s jeho protivníky. Když řekl: „Já jsem ten chléb života,“ když mluvil o „chlebu Božím, který sestupuje z nebe a dává život světu“, nebyla to pomazaná fráze, ale prostá a živá pravda, která platí dodnes. Jako je k tělesnému životu potřebí chleba, tak vnitřní život a vše, co s ním souvisí a z něho vyplývá, udržuje duchovní chléb, moc oběti a sebezapření, vtělena v Kristu a nesená všemi, kdo jej následují. Ježíš je ten, kdo se nám dává jako chléb. A co my? Pojďme tak jako kdysi Izrael na poušti hledat, sbírat a děkovat. ●



Inspiroující aktivity pro lepší život

**4. 9. a 25. 9.**  
Čtvrtek

### Minikurz kreslení

Kreslíme pro radost

 Provádět vás bude: **Patrik Kantor** – Senior Digital Art Director v reklamní agentuře McCann Erickson

Volné pokračování minikurzu, na kterém se můžete seznámit s dalšími praktikami nezbytnými k tomu, abyste pochopili princip kreslení a různých technik.

● Vstupné: 30,- Kč

● Start: 18:30


**9. 9.**  
Úterý

### Jste to, co jíte

Ovlivňuje strava psychiku?

 Přednášející: **Robert Žižka** – ředitel občanského sdružení Prameny zdraví, šéfredaktor časopisu Prameny zdraví, editor webového portálu Magazín zdraví, lektor zdravé výživy a životního stylu

Chcete být zdraví, plní elánu a žít šťastným a naplněným životem? Přednáška, která poukáže na hloubku propojení mezi myslí a tělem člověka.

● Vstupné: 30,- Kč

● Start: 18:00

**11. 9.**  
Čtvrtek

### Večery nad Biblií

Cesta, pravda i život

 Věnovat se vám bude: **B.Th. Jaromír Loder**, kazatel Církve adventistů s.d.

Porážka, která se změnila ve vítězství – výklad prorocké knihy Daniele

● Vstupné: zdarma

● Start: 18:30


**zář**  
Pondělí, středa

### RolfPilates

Báječně se cítit, s lehkostí pohybovat a úžasně vypadat

 Instruktor: **Zdeněk Paclík** – certifikovaný cvičitel Pilates a instruktor RolfPilates

● Vstupné: kurzovné 12 lekcí 1 900 Kč, 1 lekce 190 Kč, slevy pro matky na MD, důchodce, studenty a děti

● Start: každé pondělí v 9:30, 11:30, 16:45, 18:00 a středu 16:45 a 18:00 hodin (1 lekce trvá 60 minut)

● Kurz: od 22. září do 15. prosince 2014


**23. 9.**  
Úterý

### Emoce a zdraví

Emoční inteligence ve vašem životě

 Přednášející: **PhDr. Josef Hrdinka** – křesťanský psycholog

Ovládají vás emoce? Jak s nimi pracovat, stávat se emočně vyzrálým a mít svoji mysl pod kontrolou. To vše se dozvíte na přednášce, která vás nejen obohatí, ale možná také inspiroje ke změnám ve vašich postojích.

● Vstupné: 30,- Kč

● Start: 18:00