

# prameny

listopad-prosinec  
ročník XIX. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví

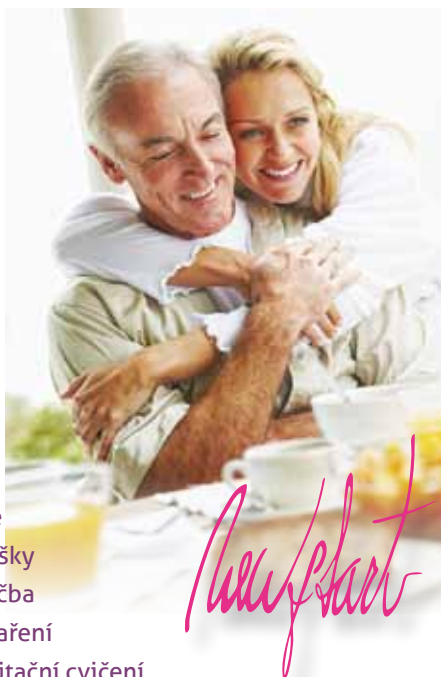
**4** Očkování, v čem je problém?

**24** Životní prostředí z pohledu Bible



# NEWSTART

2014



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

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

## KURZY / VZDĚLÁVÁNÍ

Poradce zdravého životního stylu – lektor  
Masér pro sportovní a rekondiční masáže  
Přednášky a semináře  
Vzdělávání v centru Prahy



Kontakt:

Lenka Kalivodová  
733 614 352  
kalivodova@pramenyzdravi.cz



Informace,  
které  
nestárnou.

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

 k pramenům zdraví  
**CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

Nakupujte  
biopotraviny  
z pohodlí svého  
domova.



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



© Jitka Zlátková

## Milí čtenáři,

dny se krátí a teploty postupně klesají, již jsme dokonce zažili několik mrazivých nocí. Zkuste si představit, že se celou zimu budete večer vracet namísto do tepla svého domova k rybníku na kraji Prahy, při jehož břehu stanujete. Při spaní musíte mít vedle sebe položenou mačetu, abyste se dokázali ubránit těm, kteří jsou na tom ještě hůře než vy. Ráno se myjete v ledové a špinavé rybníční vodě. Tomuto uspořádání dáváte přednost před nocemi na lodi v malé kajutě pro osm lidí. Uprostřed několika set dalších nocležníků. S ohrožením krádežemi a nakažením infekčními chorobami.

Bezdomovec. Většina z nás si ani nedokáže představit, jaké to je, být bez domova, octnout se na ulici, nevědět, kde budu spát, co budu jíst. Být bez perspektivy, že se věci zlepší. Chtěli byste se ocitnout v takové situaci, v takové společnosti?

Před dvěma tisíci lety řekl Ježíš: „Lišky mají doupat a ptáci hnízda, ale Syn člověka nemá, kde by hlavu složil.“ Narodil se ve špinavé stáji. Žádné jesličky, zvířátka, koledy. Žádná sváteční idylka. Od prvního okamžiku jeho pozemského života chudoba, špína, chlad, ponížení... Nenašlo se pro ně místo, píše se v Bibli. Od prvního okamžiku bezdomovec. Nepřijatý. Nepřijatelný.

Na konci svého krátkého pozemského působení Ježíš říká: „Jdu, abych vám připravil místo. A odejdu-li, abych vám připravil místo, opět přijdu a vezmu vás k sobě, abyste i vy byli, kde jsem já.“

Milí čtenáři, a o tom jsou vánoce. O tom, že i my jsme v jistém slova smyslu bezdomovci. Tato planeta není naším skutečným domovem. A ten, který se před oněmi dvěma tisíci lety narodil a jehož narození budeme za pár týdnů či dnů více či méně radostně oslavovat, nás zve, abychom jej následovali do našeho pravého domova – který nám on připraví. Který nám již připravuje.

Ježíš Kristus nás zve do své společnosti. Do společnosti těch, kteří poznávají, že tato planeta není jejich skutečným domovem, těch, kteří touží po něčem lepším. Do společnosti bezdomovců. Jako byl on – a jako jsou někteří okolo nás.

Veselé vánoce vám přeje

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

cesty ke zdraví

## 4 Očkování, v čem je problém?

příběh

## 8 Moje nohy nechtějí přestat chodit

výživná poradna

## 10 Jsou ryby a drůbež zdravější?

partnerské vztahy

## 12 Záchod se sám neumyje

duševní zdraví

## 14 Měsíční depresivní stav žen – PMS

zdravá žena

## 15 Domácí porody

mýty a omyly

## 16 Teror ve mně

závislosti

## 18 Nezdrženlivé nakupování

životní styl

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

životní prostředí

## 22 Útok na masožrouty zahájen

k zamyšlení

## 24 Životní prostředí v pohledu biblického poselství

produkty a recepty

## 26 Hned to bude

## 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

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



# Očkování, v čem je problém?

S očkováním jsou už dlouhé roky spojené nejen úspěchy medicíny – snížená chorobnost a úmrtnost na mnohá onemocnění – ale i pochybnosti, konflikty a žaloby.

**Z knihy Igora Bukovského *Návod na přežití pre bejby*.  
Vydala Ambulancia klinickej výživy.**

**P**roblém je určitě v tom, že: Starší druhy vakcín obsahovaly hodně antigenů (kdysi 3 500 oproti dnešním asi 50), a tím i hodně nežádoucích účinků, případně nežádoucích infekcí.

Do roku 2001 obsahovaly vakcíny rtuť (konzervační látka thiomersal, v USA registrovaná jako thimerosal), která se kombinováním a opakováním vakcín dostávala do dětského organismu v dávkách, které mohou být toxické pro mozek, ledviny a jiné orgány – dnes obsahují rtuť už jen některé vakcíny.

Skoro všechny používané vakcíny obsahují hliník, který zvyšuje účinnost vakcíny, a proto ho není možné ve vakcínách nahradit, jak se to podařilo se rtuť (hliník ze stravy a z nápojů se do těla téměř nevstřebává, ale hliník podaný přímo do svalů anebo podkožně může mít v organismu toxické účinky).

Některé vakcíny obsahují živé bakterie anebo viry, které mohou způsobit nežádoucí infekci anebo poškození zdraví – např. očkování MMR (proti příušnicím, spalničkám a zarděnkám) obsahuje živé viry zarděnek (rubeoly). Vzhledem k tomu, že rubeola je zatím jedinou potvrzenou a známou příčinou autismu, v souvislosti s vakcínou MMR se nejčastěji vyskytují obavy z autismu.

Vakcíny obsahují biologický materiál ze zvířat, z vajec anebo z lidských embryí, který může být příčinou alergických anebo autoimunitních reakcí po vakcinaci.

Vakcíny obsahují i jiné přídatné látky, které mohou vyvolat různé nežádoucí účinky.

## Proč problém vzniknul?

Rtuť, hliník, antigeny, alergeny či mutageny však nemusely nutně vést ke konfliktu

a k nedůvěře. Jenže víme, že existuje jedno i druhé – a je to zřejmě způsobené tímto:

Od samého začátku historie očkování se hovořilo jen o jeho výhodách, a když se později ukázalo, že jsou s ním spojená i různá rizika, nekritická důvěra rodičů se postupně změnila na kritickou nedůvěru.

Nekritická důvěra v očkování na začátku jeho éry souvisela s tím, že výskyt vážných infekčních nemocí a úmrtnost dětí na ně byly stále ještě vysoké. Kritická nedůvěra dnes souvisí i s tím, že výskyt vážných infekčních onemocnění a úmrtnost dětí na ně jsou velmi nízké.

Oficiální instituce zatím nemají dost pokory a nezávislosti, aby obnovily zpochybněnou důvěru a poskytly rodičům důvěryhodné informace, ale i možnost volby – rodiče mohou vnímat direktivní nařízení bez jakékoli alternativy jako podezřelé jednání – proč je vlastně třeba nařizovat něco, co je tak jednoznačně dobré a pozitivní?

Lékaři a vědci považují očkování a jeho celosvětový přínos ke zdraví za jeden z největších úspěchů medicíny, a proto možná podvědomě bagatelizují skutečnost, že existují i případy, kdy očkování způsobilo vážné poškození zdraví. Pokud se u vašeho dítěte rozvine například autismus, nikdo už vás nepřesvědčí, že to je jen shoda okolností a hlavně: vaše dítě je autistické a to změni rodinu na celý život.

Lékaři nemají často dost trpělivosti, aby komunikovali toto vážné téma s empatií a rozuměli obavám rodičů.

Znejistěli a pochybující rodiče získávají potom informace ze zdrojů, jejichž důvěryhodnost může být ještě pochybnější než „upřímné“ zájmy výrobců vakcín.

Informace o této problematice nejsou dostupné objektivně a nezávisle – když se např. zjistilo, že dr. Wakefield (v roce 1998 v prestižním lékařském časopise Lancet jako první vyjádřil přesvědčení, že vakcinace dětí podporuje vznik autismu) svoje výsledky zfalšoval, „někdo“ se postaral, aby se to z médií dozvěděl celý svět, ale když v květnu 2010 doktorka Deisherová přinesla důkazy, že moderní vakcíny obsahují takové fragmenty lidské DNA, které mohou být (procesem rekombinace) příčinou vzniku autismu a že nárůst autismu z celosvětového hlediska pravděpodobně může souviset s přechodem na vakcíny, při kterých se využívají buňky potracených lidských plodů (předtím se vyráběly vakcíny pomocí zvířecích buněk), ve večerních zprávách to nebylo.

## „Nový“ směr výzkumu rizik očkování

Kritického rodiče může překvapit i taková zpráva: v červnu 2009 se americký Národní poradní výbor pro očkování (NVAC) rozhodnul doporučit americkému Ministerstvu zdravotnictví a sociálních věcí, aby společně s Centrem na kontrolu a prevenci onemocnění (CDC) realizovali rozsáhlý prospektivní výzkum (pozorování, co se bude dít s očkovanými a neočkovánými dětmi odtud, ne, co se dělo v minulosti), který by měl řešit hlavně tato zadání:

Identifikovat rizikové skupiny, které mohou mít zvýšené riziko nežádoucích reakcí na očkování – např. lidi s mitochondriální dysfunkcí, autoimunitními chorobami, výskytem autoimunitních onemocnění v rodině apod.

Co nejpřesněji ověřit statistický výskyt různých vážných vedlejších účinků očkování, jako je např. encefalitida, encefalopatie, epilepsie, autoimunitní onemocnění, autismus apod. Riziko dětí, u kterých byla přímo anebo u jejich rodičů v minulosti zaznamenána nežádoucí reakce.

Prozkoumat různá alternativní očkovací schémata a postupy, konkrétně porovnat

reakce při kumulovaném a opakovaném očkování se schématy s menším počtem vakcín a opakování. Důsledně prozkoumat všechny jednotlivé složky používaných vakcín.

Proč by to mělo překvapit? Protože, pokud by všechno bylo tak ověřené, spolehlivé a bezpečné, jako se snaží prezentovat oficiální instituce, nebyl by asi žádný důvod k tomu, aby byl navržen takový rozsáhlý průzkum.

### Co je to vlastně očkování?

Očkování = vakcinace = imunizace. Je to proces, při kterém se do svalu nebo pod kůži vpíchnou mrtvé anebo upravené mikroorganismy (baktérie či viry), které následně vyvolají žádoucí reakci imunitního systému – tvorbu specifických protilátek. Výsledek: dítě anebo dospělý člověk má v sobě vytvořené protilátky (imunoglobuliny) ještě dříve, než se do těla dostanou nějaké zákeřné bakterie anebo viry. (Je to jako mít vždy na kole pod sedadlem soupravu na správnou duši.) Takže, když se přivalí nějaká infekce, imunitní systém reaguje o mnoho dříve a choroba buď nepropukne vůbec, anebo má podstatně lehčí průběh.

### Proč je třeba očkovat malé dítě?

Maličké dítě má sice vyvinutý imunitní systém, ale ten systém je ještě velmi „nezkušený“ – dítě je náchylnější na všechny infekce, se kterými přijde do kontaktu. Naneštěstí ani protilátky, které dítěti v průběhu těhotenství odevzdává maminka svojí krví, ani protilátky, které mu odevzdává později svým mlékem, nedokáží poskytnout dostatečnou ochranu proti některým nebezpečným infekcím.

### Není lepší získat imunitu přirozeně?

Je to velmi častá a logická otázka. Někteří rodiče jsou přesvědčeni, že když dítě získá imunitu přirozenou cestou, tj. překoná případnou infekční chorobu vlastní imunitou, a ne pomocí očkování, je to lepší. I tato mince má dvě strany:

Pro: Imunita získaná přirozenou cestou je silnější a trvalejší (mnohá očkování se musí opakovat a po čase organismus i tak ztrácí získanou odolnost), očkování navíc vystavuje dítě zbytečnému stresu z injekcí,

alergenů, mutagenů a různých chemických látek.

Proti: Infekce a následné onemocnění představují pro dítě větší zátěž než vakcína, případná nemoc může mít trvalé, v některých případech až smrtelné následky, případná infekce neočkovaného dítěte může způsobit v jeho a vašem okolí nežádoucí zdravotní a společenské problémy, zvýšenou teplotu u neočkovaného dítěte je třeba vždy považovat za vážnější signál než u očkování dítěte.

Jak tedy? Vzhledem k tomu, že za zdraví i bezpečnost svého dítěte nesou odpovědnost rodiče, jen oni mají právo rozhodnout, jestli dítě dají nebo nedají očkovat. Myslíme si však, že v případě očkování, která jsou zařazena do seznamu „povinných“ očkování, je rozumné a zodpovědné postupovat podle doporučeného schématu a případné problémy řešit individuálně se svým lékařem.



© Shutterstock/Dragon Images

O významu očkování se snadno pochybuje v době, kdy je výskyt dětské obrny anebo záškrtu tak nízký, až je pro většinu z nás neviditelný. I proto se může zdát, že rizika očkování převažují nad jeho přínosem. Na druhé straně kritici očkování argumentují, byť ne zcela pravdivě, že významný pokles nemocnosti a úmrtnosti na některé infekční choroby byl zaznamenán zejména v letech 1880 až 1940 – tedy ještě před zavedením rozsáhlých očkovacích programů.

### Co všechno obsahují vakcíny?

Pročetli jsme za vás složení všech vakcín, které se používají (na Slovensku) na očkování dětí. Do kategorie komponentů, které mohou být z různých důvodů kontroverzní, patří zejména:

Bílkoviny lidské krve (albumin), lidské nádorové buňky, buňky lidských embryí, hovězí sérum, extrakt z hovězích buněk, opičí buňky, slepičí vajíčka, slepičí embrya. Ve většině případů uvedené tkáně slouží jako médium na rozmnožování bakterií a virů anebo jako nosiče pro očkovací látku, ale molekuly těchto složek anebo jejich fragmenty se nacházejí ve vakcínách.

Použitý biologický materiál je důkladně prozkoumaný a otestovaný podle našich současných možností – to je důvod, proč se někteří kritici očkování domnívají, že v budoucnosti se mohou objevit nějaké infekční částice, které dnes neznáme – jako nedávno např. priony způsobující nemoc šílených krav. Některé tyto složky mohou být potenciálním alergenem (např. vaječné bílkoviny a jejich deriváty) anebo mutagenem (např. fragmenty lidské DNA). V současnosti neexistuje žádný důkaz, že by tyto složky

vakcín představovaly vážné riziko infekce anebo jiného poškození zdraví – a doufáme, že se takové neobjeví ani v budoucnosti.

### Jak se z toho všeho vymotat?

Situace dnes vypadá asi takto: Nekritičtí obhájcí očkování nevidí stromy pro les a ti, kteří z očkování dělají hlavního viníka téměř všech dětských onemocnění, zase nevidí les kvůli stromům.

Myslíme si, že je třeba postupovat čestně a existující rizika očkování přiznat. A myslíme si též, že když se o nich začne

otevřeně hovořit, když se oficiální instituce a státem delegovaní odborníci vzdají svého přímého anebo nepřímého propojení s výrobci vakcín a důsledně se vyhnou konfliktu zájmů a když se rodičům dostatečně trpělivě vysvětlí přínos očkování a v případě zájmu nabídnou spolehlivá alternativní řešení, nebudou podléhat zbytečnému strachu a nedají se ovlivnit extrémními a partyzánsky šířenými názory.

Na rozdíl od některých kolegů lékařů nesdílíme názor, že rodiče se nemohou zodpovědně rozhodnout, protože nemohou dostatek informací. Pokud však chcete získat spolehlivé informace, používejte pouze spolehlivé zdroje. Pochybné internetové stránky, reklamní brožurky anebo recyklované demagogické maily k nim nepatří. ■



## Severoamerické pláže jsou kontaminovány odolnými patogeny

Mnozí lidé si rádi představují odpočinek na prohřáté a prosluněné pláži. Je nicméně známo, že na tropických plážích se vyskytují odolné bakterie, které vzdorují i antibiotikům.

Vědci z *University of Washington* sbírali vzorky vody a písku na deseti plážích v americkém státě Washington. Překvapivě vysoký počet vzorků obsahoval odolné patogení mikroorganismy, které velmi připomínaly druhy, jež se nacházejí v nemocnicích – a to i přesto, že žádná z pláží se nenacházela v blízkosti nemocnice.

*J Antimicrob Chemother 2009 Dec;64(6):1148–55*



## Riziko infarktu se snižuje s praktikováním zdravého životního stylu

Kdy pochopíme, že naše životospráva skutečně souvisí s našimi zdravotními výsledky? Výsledky studie na 21 tisících lékařích (*Physicians' Health Study*), kteří byli sledováni v průměru 22 let, opět prokázaly, že tomu tak opravdu je.

Zdravé návyky, jako je nekouření, udržování normální tělesné hmotnosti, pravidelný pohyb, konzumování snídaně a množství ovoce a zeleniny vedly k nejnižšímu celoživotnímu riziku srdečního selhání.

Neměli bychom zapomínat, že volby, které dnes učiníme, rozhodují o našem zdraví ve vzdálené budoucnosti.

*JAMA 2009 Jul 22;302(4):394–400*



© Promea/SPX/MSD



© iStock Photo/Tempusad, lightbulb

## Máte problémy v noci usnout? Jste ospalí během dne?

Skoro třetina lidí dnes uvádí, že mají problémy se spánkem – nemohou usnout nebo se brzy budí. Situace se často ještě zhoršuje během období dovolených.

Únava a podráždění nejsou jedinými příznaky nedostatečného spánku. Hromadí se poznatky o tom, že nedostatek spánku přikládá polínka i pod současnou epidemií obezity, cukrovky a metabolického syndromu.

Mnozí výrobci doporučují kozlík lékařský jako bezpečnou a účinnou alternativu k předepisování prášků na spaní. Výsledky vědeckých studií svědčí však o něčem jiném. Pečlivá analýza devíti studií zabývajících se účinky kozlíku lékařského ukázala, že existuje nemnoho důkazů o tom, že tyto produkty vám skutečně pomohou lépe spát.

*Sleep Med 2000 Apr 1;1(2):91–99*



## Populární léky proti cukrovce snižují hladinu vitamínu B<sub>12</sub> u diabetiků

Kanadští vědci zjistili v prospektivní studii, že hladina vitamínu B<sub>12</sub> byla podstatně nižší (231 pmol/L) u těch diabetiků 2. typu, kteří užívali lék zvaný metmorfin – oproti těm diabetikům, kteří jej neužívali (486 pmol/L).

Diabetici užívající metmorfin měli současně podstatně vyšší hladiny dvou ukazatelů nedostatku vitamínů B<sub>12</sub> a horší projevy diabetické neuropatie.

*Diabetes Care 2010 Jan;33(1):156–61*

## Vysoký krevní tlak lze vyléčit stravou a pohybem

Předností výsledků velkých studií je velká vypovídací přesnost. Do druhé studie na zdravotních sestřích (*Nurses' Health Study*) bylo zahrnuto 83 882 dospělých žen ve věku od 27 do 44 let. Na začátku studie, v roce 1991, měly všechny tyto ženy normální krevní tlak (pod 120/80), netrpěly cukrovkou, srdečním onemocněním ani rakovinou. Tyto ženy poté vědci čtrnáct let sledovali. Během této doby se u 12 319 z nich rozvinula hypertenze.

U těch žen, u kterých se vysoký krevní tlak neobjevil, byla častější konzumace množství ovoce, zeleniny, ořechů a luštěnin. Používaly nízkotučné mléčné výrobky a celozrnné obiloviny, naopak nízká byla jejich spotřeba solí, sladkých limonád a tmavého masa.

Ženy s normálním krevním tlakem měly také normální tělesnou hmotnost. Obvykle aspoň pětkrát týdně absolvovaly nejméně třicetiminutovou procházku. Současně neužívaly v nadměrném množství alkohol ani léky, jako je např. acetaminofen nebo aspirin.

Každý prvek zdravého životního stylu přispíval svým dílem k tomu, že nedošlo ke zvýšení krevního tlaku. Vědci vyčistili, že v případě zahrnutí všech výše zmíněných pozitivních faktorů do životosprávy je možné počítat s redukcí výskytu hypertenze o 80 %.

Léčba léky proti vysokému krevnímu tlaku sice dokáže snížit riziko mozkové mrtvice a infarktu, pokud však přejdete na zdravý životní styl, váš ošetřující lékař bude moci tyto léky postupně vysadit.

*JAMA 2009;302(4):401-411*



© Pinaux/Alexander Raths

## Problémy s profilem lipidů v krvi začínají brzy v životě

Dyslipidémie (nezdravé hladiny celkového cholesterolu i jeho frakcí) vede k onemocnění koronárních cév u osob středního a vyššího věku. Dvě desetiletí trvající výzkum na 3 200 mladých dospělých lidech (ve věku od 18 do 30 let) ukázal, že důsledky narušené hladiny lipidů v krvi se začínají projevovat již v mládí.

Po patnácti a dvaceti letech měřili vědci nánosy vápníku ve stěnách srdečních cév. Toto měření je dobrým ukazatelem pokročilosti srdečního onemocnění. Vysoká hladina LDL cholesterolu v mládí byla silným předpovědním faktorem pokročilosti srdečního onemocnění o dvacet let později.

Pokud byl LDL cholesterol v mládí nižší než 1,75 mmol/l, nánosy vápníku se projevily jen u 8 % sledovaných osob, pokud byl vyšší než 4 mmol/l, projevíly se u 44 % osob.

*Ann Intern Med 2010 Aug 3;153(3):137-46*

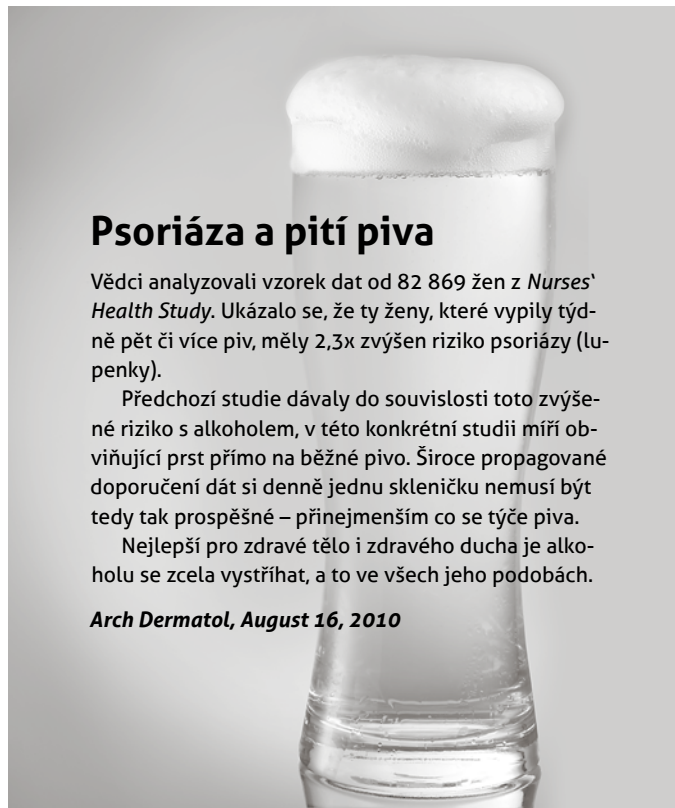
## Psoriáza a pití piva

Vědci analyzovali vzorek dat od 82 869 žen z *Nurses' Health Study*. Ukázalo se, že ty ženy, které vypily týdně pět či více piv, měly 2,3x zvýšené riziko psoriázy (lupenky).

Předchozí studie dávaly do souvislosti toto zvýšené riziko s alkoholem, v této konkrétní studii míří obviňující prst přímo na běžné pivo. Široce propagované doporučení dát si denně jednu skleničku nemusí být tedy tak prospěšné – přinejmenším co se týče piva.

Nejlepší pro zdravé tělo i zdravého ducha je alkoholu se zcela vystríhat, a to ve všech jeho podobách.

*Arch Dermatol, August 16, 2010*



© Shutterstock/Valentyn Volkov

## Konzumace drůbeže je nejčastější příčinou otrav z jídla

Organizace *Centers for Disease Control* oznámila, že drůbež je hlavní příčinou infekčních onemocnění z jídla. Celkem 17 % otrav z jídla pocházelo z drůbeže. V žebříčku viníků těsně následovalo hovězí maso (16 % případů), na třetím místě byla zelená listová zelenina (14 % případů).

Většinu těchto problémů se dá snadno zabránit dodržováním několika základních opatření – čistoty, dobrého uskladnění a důkladného uvaření.

[www.positivechoices.com](http://www.positivechoices.com)





### Významné prospěšné účinky přináší již mírná ztráta nadváhy

V programu prevence cukrovky se ukázalo, že již ztráta 5–7 procent tělesné hmotnosti přinese u člověka s nadváhou redukci krevního tlaku, sníží se riziko cukrovky a zlepší hodnoty inzulínu u těch, kteří mají cukrovku.

Pokud se tato ztráta váhy zdvojnásobí, zvýší se i hladina HDL („dobrého“) cholesterolu a sníží riziko srdečního onemocnění.

I mírné ztráty nadváhy tak mohou přinést poměrně význačný zdravotní prospěch. Současně se může výrazně změnit i kvalita života.

*Diabetes Prevention Program*

### Obézní ženy jsou vystaveny vyššímu riziku preeklampsie

Preeklampsie je onemocnění, které v těhotenství postihuje některé ženy. Je charakterizováno zejména zvýšením krevního tlaku a přítomností bílkoviny v moči.

Výskyt obezity se v poslední době zvyšuje. Analýza více než 854 tisíc porodů ve státě Missouri ukázala, že ženy, které byly nadměrně obézní (BMI vyšší než 50) byly v porovnání s ženami s normální tělesnou hmotností ohroženy skoro pětkrát vyšším rizikem preeklampsie. Ženy z kategorie super obézních, které nabraly v průběhu těhotenství na váze nejvíce, měly dokonce 13x vyšší riziko tohoto onemocnění.

*BJOG 2010 Jul;117(8):997-1004*

### Jízda na kole a rychlá chůze – dobrá prevence přibírání u žen

Je známo, že rychlá chůze chrání před nabýváním na váze. Výsledky šestnáctiletého sledování 18 tisíc žen (*Nurses' Health Study*) ukázaly, že tloušťnutí brání vedle rychlých procházek i pravidelná jízda na kole.

Pomalá chůze přinášela z pohledu prevence nabírání hmotnosti jen velmi malý prospěch.

*Arch Intern Med 2010 Jun 28;170(12):1050-6*

# Moje nohy nechtějí přestat chodit

„Je to tak frustrující,“ řekla zdrceně Mae. „Nedokážu obejít blok, aniž by mě nechytly křeče do nohou. Chci snad příliš moc, když toužím být po sedmasedmdesátém roce života aktivní a plná energie?“

**Z knihy Hanse Diehla a Aileen Ludingtonové *Umění žít zdravě*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

**S**edmdesát sedm let? Nemohla jsem tomu uvěřit. Je možné, aby této ženě, která sršela vtipem a životní energií, bylo 77 let?

Dala si ruku před ústa. „Tak, a je to venku! Nechtěla jsem vám říct, kolik mi je. Slibte mi, že tuto informaci nikde neuvědíte.“ Podívala se na mě přísně, ale dlouho to nevydržela a usmála se.

Také jsem se usmála, ale věděla jsem, že svou prosbu myslí vážně.

„Nejsem si jistá, jestli je rozumné v mém věku investovat do lékařské péče,“

pokračovala vyrovnaným hlasem. „Vaše poliklinika je velmi drahá. Předpokládám, že se člověk musí smířit s tím, že ke stáří patří zdravotní komplikace.“ Na chvíli se odmlčela a podívala se mi zpříma do očí. „Já se ale odmítám smířit se stářím bez boje!“

Její odhodlání se mi líbilo. „Dobrá, začněme bojovat! To, co vám způsobuje potíže, je špatný krevní oběh v dolních končetinách. Já teď musím najít způsob, jak jej zlepšit.“

„Vy mě chcete operovat?“

„Kdepak operovat. Mám na mysli něco obtížnějšího. Nebude to ale obtížné pro mě,





nýbrž pro vás. Já vás s tím jen seznámím a na vás bude, abyste se podle toho začala řídit.“

Byla z toho zmatená. Nebyla si jistá, jestli si z ní nedělám legraci.

Mae se vždy považovala za zdravotní fanatičku. Nikdy se nedotkla alkoholu, cigaret, dokonce ani nápojů s obsahem kofeinu. Jedla vegetariánskou stravu. Nedokázala si proto představit, co víc bych pro ni v oblasti životního stylu mohla ještě udělat.

„Ať chcete nebo ne, je vám 77 let. Vaše dobré zdraví a bystrá mysl jsou sice jasným dokladem toho, že žijete zdravě, ale potřebujete pomoci se svými nohama.

Napadá mě hned několik způsobů, jak vám pomoci,“ řekla jsem. „Jedním z nich je přechod na nízkotučnou stravu. Tučky totiž zahušťují krev, červené krvinky se shlukují a zpomalují krevní oběh. Když se přebytké tuky z krve odstraní, krevní oběh se téměř okamžitě zlepšší. Dalším způsobem je vodoléčba, která vám pomůže uvolnit tepny. Působením teplé vody se tepny roztáhnou a úsobením studené stáhnou, ale po nějaké době se také roztáhnou, protože krev začne ochlazená místa ohřívát. Třetím způsobem je pohyb. Ujdete tolik, kolik vám nohy dovolí, a když se dostaví křeče, chvíli si odpočínate. Budete to opakovat několikrát denně. Pohybem se nejen zlepšší stávající krevní oběh, ale s jeho pomocí se vytvoří i krevní oběh kolaterální.“

Povzbuzená těmito slovy se Mae rozhodla u nás zůstat. Vodoléčba se jí velmi líbila a rovněž si zamilovala chůzi na čerstvém vzduchu po sluncem zalitých cestách na úpatí hor v Sierra Nevadě. Její křeče velmi rychle polevily a po týdnu byla schopná ujít bez bolesti téměř celé dva kilometry.

Přestože byla celý život vegetariánkou, rozhodla se vyřadit ze své stravy všechny mléčné výrobky a všechny viditelné tuky a oleje. Jíst nízkotučnou stravu se rozhodla kvůli vědeckým výzkumům, které ukázaly, že zanesené tepny je možné tímto způsobem pročistit.

Na konci prvního měsíce dokázala Mae ujít pět kilometrů denně jen s minimálními bolestmi. Byla šťastná jako děvčátko na kolotoči. „Moje dcera bude velmi překvapená, až spolu půjdeme nakupovat, protože se nebude muset každé dvě minuty

zastavovat a čekat, až křeče v mých nohách odezní.“

O čtyři roky později jsem se s Maeou opět setkala. „Na to, jak jsem stará, užiju docela dost legrace,“ řekla mi. „A abych nezapomněla, pořád se řídím tím, co jsem se u vás naučila – tedy alespoň z devadesáti procent. Jsem aktivní, šťastná a neustále v pohybu. V našem sborovém společenství mám na starosti chodit bohoslužeb. Křeče v nohách jsou ty tam. Užívám si života a cítím se skvěle. Starost mi dělá jen to, když vidím, že jenom pár lidí je ochotných se o svůj život jakkoli starat. Většina lidí si myslí, že o změně životního stylu by měli začít uvažovat až tehdy, když vážně onemocní. Tento život je přitom tak úžasný!“

Nedávno mi od ní přišel dopis, nad kterým jsem se musela pousmát. Mae v něm

totiž otevřeně uvádí svůj věk: „Je mi 92 let a kromě nepříjemné artritidy se těším dobrému zdraví. Stále se věnuji většině svých oblíbených činností. Jediné, čeho jsem nechala, bylo řízení auta. Bojím se totiž jezdit v tak silném provozu.“

Jedna z jejích neteří mi o ní s obdivem řekla: „Věřila byste, že teta Mae s námi jezdí stanovat? Je s ní velká legrace a vždycky nám říká, že se cítí, jako by jí ještě nebylo ani šedesát.“

A není daleko od pravdy! Výzkumy ukazují, že správný životní styl může proces stárnutí zpomalit až o třicet let. Společenské postavení dnes závisí spíše na zdraví než na věku. Předčasné stárnutí a zdravotní omezení jsou většinou důsledkem faktorů životního stylu, jako například kouření, nadměrného pití alkoholu, nápojů s obsahem kofeinu a zneužívání drog. Nadváha přispívá k tělesnému opotřebením a sexuální neschopnosti. Tučná strava složená z rafinovaných a průmyslově upravených potravin jakož i nedostatek pravidelného pohybu rovněž způsobují předčasné stárnutí.

Stáří přichází, když nemoci člověku brání vykonávat každodenní činnosti. Někteří lidé jsou staří, přestože jejich věk tomu neodpovídá. Jsou to většinou ti, kdo trpí nějakým chronickým onemocněním, zraněním nebo se stali obětí vážné nehody. Takoví mají většinou sklon rezignovat. Jiní zůstávají mladiství, vitální, aktivní a produktivní i v pokročilém věku, jak vidíme na příkladu Maey. ●

Stáří přichází, když nemoci člověku brání vykonávat každodenní činnosti. Někteří lidé jsou staří, přestože jejich věk tomu neodpovídá.

## Prasata nemocnější po krmení obsahujícím GMO

**Nová studie ukazuje, že u prasat krmených potravou obsahující genetiky modifikované plodiny, docházelo k nezdravému vývoji orgánů.**

Prasnice, které dostávaly krmení obsahující geneticky upravené plodiny, měly v průměru o 25 procent těžší dělohu než prasnice krmená běžným krmením – možný ukazatel onemocnění. Také míra závažných zánětů žaludku byla výrazně vyšší u prasat krmených GMO. Kanci byli silněji ovlivněni než prasnice.

Vedoucí výzkumu Dr. Judy Carman, docentka na *Flinders University v Adelaide*, Austrálie, uvedla, že jejich zjištění jsou pozoruhodná z několika důvodů:

Výsledky byly zaznamenány v reálných podmínkách na farmách, nikoli v laboratoři, ale s přidanou hodnotou přímého vědeckého pozorování.

Prasata mají podobný trávicí systém jako lidé, proto vyvstává potřeba zjistit, zda lidé budou mít obdobné problémy při konzumaci geneticky upravených potravin.

Nežádoucí účinky na zdraví zvířat se objevily poté, co byla zvířata krmena směsí plodin obsahujících tři geneticky upravené geny a bílkoviny, které tyto geny produkují. Přesto kontrolní orgány nevyžadují žádné bezpečnostní posudky na případné nežádoucí vlivy.

Nová studie dává vědeckou důvěryhodnost nepřímým důkazům od zemědělců a veterinářů, kteří již několik let hlásí reprodukční a zažívací problémy u prasat krmených stravou obsahující GM sóju a kukuřici.

Výzkum byl proveden v USA a zveřejněn v časopise *Journal of Organic Systems*.

**Přetištěno ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)**



## Dejte se do pohybu, budete mít lepší náladu!

Není žádným tajemstvím, že fyzická aktivita zlepšuje pocit duševní pohody. Jak dlouho však trvají její účinky?

Osmačtyřicet zdravých mužů a žen bylo rozděleno vědci z *University of Vermont* do dvou skupin. První skupina odpočívala, zatímco účastníci z druhé skupiny jeli dvacet minut na kole. Poté vyplňovali všichni účastníci studie z obou skupin standardní dotazník na testování nálady – a to po jedné, dvou, čtyřech, osmi, dvanácti a čtyřiaadvaceti hodinách.

Vědci zjistili, že ti, kteří jeli na kole, měli podstatně menší výkyvy nálady v porovnání s těmi, kteří na kole nejeli. Prospěšný účinek přetrvával dvanáct hodin.

## Chod'te rychleji – snížíte si svoje riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění

Podle výsledků francouzské studie ovlivňuje rychlost chůze velmi výrazně riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění (KVO).

Vědci sledovali po dobu pěti let 3 200 mužů a žen starších 65 let. Ukázalo se, že ti, kteří patřili do třetiny účastníků studie s nejnižším tempem chůze, měli skoro trojnásobné riziko úmrtí na KVO oproti třetině účastníků, kteří chodili nejrychleji. Zajímavé je, že rychlost chůze neměla žádný vliv na úmrtnost na rakovinu.

*BMJ 2009; 339:b4460*

## Cvičení snižuje riziko rakoviny dělohy

Ty ženy, které vykazovaly celoživotně nejvyšší úroveň fyzické aktivity a nepřestávaly cvičit i s přibývajícím věkem, měly v porovnání s ženami, které byly nejméně aktivní, o 56 % nižší riziko onemocnění rakovinou dělohy.

Ženám, které byly obézní nebo měly nadváhu – a byly tedy vystaveny nejvyššímu riziku, přinášela změna životního stylu ve smyslu zařazení více pohybu největší prospěch.

*Cancer Epidemiol Biomarkers Prev May 2010 19; 1276*



© Shutterstock/Alexander Raab

# Jsou ryby a drůbež zdravější?

Z knihy Johna McDougalla *The McDougall Medicine: A Challenging Second Opinion*

**D**ietologové a lékaři, aby mohli zdůraznit výhody drůbežního a rybiho masa nad masem tmavým, jako je např. hovězí či vepřové, zaměřili svoji pozornost na množství a druh tuku, který je v různých druzích potravin obsažen. Tmavé maso, a také mléčné výrobky, obsahují větší množství satureovaných tuků. Tyto tuky zvyšují hladinu cholesterolu. Ryby a drůbež obsahují méně satureovaných tuků a více polynasatureovaných tuků. Polynasatureované tuky jeví tendenci snižovat množství cholesterolu v krvi. Tyto tuky způsobují, že tělo vylučuje větší množství cholesterolu; prakticky tedy nutí cholesterol opouštět cévy a posléze i tělo. Satureované tuky mají schopnost zvyšovat (gram od gramu) hladinu cholesterolu asi dvakrát více, než mají polynasatureované tuky schopnost hladinu cholesterolu snižovat.

Jsou-li však tyto tuky z různých výrobků, které obsahují cholesterol, podávány v podobě masa, tak nemají na hladinu cholesterolu prakticky žádný vliv. Jinými slovy, když byly hovězí maso, drůbež nebo ryby podávány dobrovolníkům, tak každý z těchto druhů masa způsobil v krvi zkoumaných osob

obdobný vzestup hladiny cholesterolu. Vyšší obsah cholesterolu u drůbeže a ryb ruší účinek nižšího obsahu satureovaných tuků; výsledkem je podobný účinek na hladinu krevního cholesterolu. Chcete-li snížit svou hladinu cholesterolu a zlepšit zdraví svých cév, musí být z vaší stravy odstraněno veškeré maso – anebo musí být jeho konzumace přinejmenším podstatně snížena.

## Slyšel jsem, že konzumování ryb je dobrou prevencí srdečního onemocnění.

Lidé, kteří jedí ryby, mají v podstatě stejné hodnoty krevního cholesterolu jako lidé, kteří jedí jiné maso. Když však jíme větší množství ryb, dochází ke snížení hladiny krevních tuků, triglyceridů. Nižší hladina triglyceridů skutečně znamená pro zdraví určitý prospěch. Někteří výzkumníci připisují nižší riziko srdečního onemocnění nižším hladinám triglyceridů. Jiní nejsou o tomto efektu zcela přesvědčeni. Složkou, která snižuje hladinu triglyceridů, jsou zřejmě oleje, které se v rybím masu nacházejí. Polynasatureované rostlinné oleje získávané ze semen, jako jsou kukuřice či světlice barvířská,

tento účinek na snižování krevních triglyceridů nemají. Tyto rostlinné oleje vedou naopak k vzestupu triglyceridů. Tučky v rybích olejích mají speciální chemickou strukturu, která se nachází rovněž v některých částech rostlinných buněk, ale ne v semenech rostlin.

Strava s nízkým obsahem všech typů tuku, tedy strava založená na rostlinných potravinách, působí při snižování krevních triglyceridů stejně účinně jako ryby a rybí oleje. Čistý rybí olej nejenom sníží hladinu triglyceridů v krvi, ale, na rozdíl od rybiho masa, sníží i hladinu cholesterolu. Někteří lékaři se domnívají, že lidé s vysokou hladinou triglyceridů a cholesterolu v krvi nebudou ochotni přijmout jako řešení svých zdravotních problémů nutnost konzumace stravy s nízkým obsahem tuku. Tito autoři navrhnou jako schůdnější alternativu zařazovat denně do stravy ryby s vysokým obsahem tuku anebo rybí olej.

Hlavní důvod, proč se jení ryb a pravděpodobně i konzumace rybiho oleje dávají do souvislosti s nižším rizikem nemocí srdce a cév, se nevztahuje k jejich účinku na

---

Lidé, kteří jedí ryby, mají v podstatě stejné hodnoty krevního cholesterolu jako lidé, kteří jedí jiné maso.

---

cholesterol či triglyceridy, ale spíše ke způsobu, jakým ovlivňují tendenci krve vytvářet v cévách sraženiny. Tyto sraženiny hrají samozřejmě roli při většině srdečních záchvatů. Některé tučné ryby obsahují značné množství polynenasatovaného tuku, který se nazývá eikosapentaenová kyselina, zkráceně EPA. Tento tuk má tendenci zředit krev, a to tím, že snižuje přilnavost elementů krevní srážlivosti, kterým se říká krevní destičky. Tato vlastnost tučných ryb může být nejlepším vysvětlením nízkého výskytu srdečních záchvatů u Eskymáků, kteří konzumují maso i velká množství ryb.

Některé údaje svědčí o tom, že rybí oleje, ať už v čisté formě anebo v podobě tučných ryb, mohou zpomalovat rozvoj aterosklerózy i tím, že snižují aktivitu krevních destiček a bílých krvinek. Tyto dvě složky krve zřejmě napomáhají růstu svalových buněk ve stěně cévy během rozvoje aterosklerózy. Rybí tučky mohou i tímto způsobem zpomalovat proces tvorby plaků. ●

## Encyklopedie

### Pšeničné otruby

**I když pšeničné otruby obsahují hodně proteinů, tuků, vitaminů a minerálů, lidé je příliš nevyužívají. Je to zejména proto, že jejich velkou část tvoří vláknina (43 %), jež se skládá z celulózy, hemicelulózy a ligninu, látek, kvůli kterým otruby mají tvrdou dřevnatou konzistenci.**

Otruby vykonávají ve střevě tři základní činnosti: zadržují vodu a zvětšují objem stolice; zrychlují pohyb stolice ve střevech; zadržují dráždivé a jedovaté látky, cholesterol, žlučové soli a karcinogeny, které se nacházejí ve střevech a zvyšují jejich vylučování stolicí. Pomáhají doplňovat vlákninu do stravy, která je složená převážně z rafinovaných potravin. Je však vhodnější konzumovat celozrnné výrobky, než doplňovat rafinované potraviny otrubami.

Otruby zabraňují zácpě. K dosažení požadovaného účinku je třeba užívat 20 až 30 g otrub denně po dobu jednoho týdne.

Otruby snižují hladinu cholesterolu (ovesné otruby jsou v tomto směru mnohem účinnější) a riziko některých závažných onemocnění: divertikulitidy, karcinomu tlustého střeva, srdečních onemocnění a karcinomu prsu.

Otruby mohou nicméně narušit sliznici střev, protože obsahují tvrdý lignin. Z toho důvodu se nedoporučují konzumovat pacientům s kolitidou nebo dráždivým tračnickem. Obsahují fytyáty, které vytvářejí nerozpustné směsi železa, zinku a vápníku, čímž brání vstřebávání těchto minerálů ve střevech. Pokud se ale celozrnné obilniny konzumují vařené, naklíčené nebo vykynuté (chléb a jiné pečivo), k tomuto nežádoucímu účinku nedochází.

Mohou být kontaminovány pesticidy a těžkými kovy, protože jsou v kontaktu s ovzduším i půdou. Nejvhodnější jsou ve svém přirozeném stavu, tj. jako součást celozrnné pšenice nebo jejích derivátů. Pokud jíte otruby samostatně, dbejte na to, abyste nepřekročili denní dávku 30 g, a dejte pozor, aby otruby pocházely z biologicky čistých zdrojů.

Je vhodnější konzumovat otruby v celozrnných výrobcích, než je jíst samostatně. Také je důležité dbát na to, aby jejich denní dávka nepřekročila 30 g (dvě polévkové lžíce).

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





# Záchod se sám neumyje

Když jsem vyrůstal, byl náš záchod vždy naprosto čistý. Nikdy mi nedošlo, že se o to někdo musí starat.

**Z knihy Gary Chapmana *Kéž bych byl býval věděl...* Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

**D**odnes nevím, zda u nás doma záchod umýval otec nebo matka. Nikdy jsem jej nikoho umývat neviděl. Dva týdny po svatbě s Karolyn jsem zahájil doktorské studium. Bydleli jsme tehdy na manželské koleji. Měli jsme tam malý, ale čistý a pěkný byt. Asi po třech týdnech jsem si všiml, že na záchodě jsou tmavé skvrny. V té době jsem už věděl, že záchody je třeba umývat. Koneckonců, byl jsem již na vysoké škole. ☺ Zmínil jsem se o nich Karolyn a ta odpověděla: „Ano, všimla jsem si. A přemyslím o tom, kdo ten záchod umyje.“ „Kdo ho umyje?“ řekl jsem. „Předpokládám, že to uděláš. Já neumím mýt záchody.“ „Tak dobře, já tě to naučím,“ řekla Karolyn. „Nemůžeme koupit něco, co záchod po spláchnutí automaticky umyje?“ zeptal jsem se. „Tyhle přípravky nefungují,“ odpověděla. „Jsou to jen vyhozené peníze.“

Před vstupem do manželství mě nikdy nenapadlo, že jednou budu umývat záchody. Ale vypracoval jsem se – v druhém semestru jsem sehnal brigádu u profesionální společnosti, jež čistila záchody. Chodil jsem po různých firmách a čistil jsem jim záchody. Když jsem byl profesionálně proškolen, nebylo pro mě žádným problémem vyčistit záchod v našem malém bytě.

Položím vám osobní otázku. Pokud vstoupíte do manželství, kdo bude ve vašem bytě či domě mýt záchod? Při předmanželském poradenství jsem zjistil, že muži to většinou očekávají od své nastávající, zatímco většina žen je toho názoru, že udržovat čistý záchod je věcí manžela. Bez předmanželského poradenství by většina párů na tuto otázku ani nepomyslela. Tito lidé by po třech týdnech podobně jako já zjistili, že záchod se sám od sebe neumyje.

## Kdo co dělá?

Otvírám tuto otázku nikoli proto, že by mi tolik záleželo na tom, kdo bude mýt záchod. Hodně mi ale záleží na tom, abyste nevstupovali do manželství, aniž byste si pořádně



*Jedním z nejvíce stresujících aspektů současných manželství je zmatek, který mají lidé v otázce rolí. V předchozích generacích byl otec živitelem rodiny a matka se starala o domácnost.*

promluvili o tom, co kdo bude dělat po svatbě. Sociologové v této souvislosti mluví o „rolích v manželství“. Jedním z nejvíce stresujících aspektů současných manželství je zmatek, který lidé v otázce těchto rolí mají. V předchozích generacích byl otec živitelem rodiny a matka se starala o domácnost. Při tomto uspořádání žádný zmatek nehrozil. V dnešním světě ale mladé manželky zpravidla sledují vlastní kariéru a očekávají, že manželé se budou do značné míry podílet na běhu domácnosti. Pokud si jako pár nepromluvíte o tom, kdo co bude dělat, zjistíte, že tato otázka bude v prvních měsících vašeho manželství výrazným zdrojem konfliktů.

Až budete hovořit o rolích v manželství, bude ve hře několik faktorů. Prvním je, že jste oba patrně vyrůstali v různých modelech. Jedna novomanželka mi řekla: „Náš táta každou sobotu ráno vysával a pak šel umýt auto. Můj manžel ode mě očekává, že vysávat budu já a že s autem zajedu do myčky. Nechápu, jak jsem si mohla vzít tak líného člověka.“ Manžel zareagoval: „U nás vysávala matka. Nikdy mi nepřišlo na mysl, že manželka bude chtít, abych vysával já. Co se týče auta, to je praktická otázka. Proč bych měl strávit každé sobotní ráno dvě hodiny mytím auta, když mi ho za tři dolary během tří minut umyjí v myčce? My jsme doma auto nikdy nemyli. Každé tři měsíce jsme

zaplatili dvanáct dolarů a auto nám dokonale vyčistili. Nechápu, proč je to pro manželku takový problém.“

Pro ni to skutečně byl velký problém. Měla pocit, že její manžel se nechová zodpovědně. Jemu její očekávání připadala nesmyslná, protože vyrůstal v jiném modelu. Jedno z cvičení, která praktikují v předmanželském poradenství, spočívá v tom, že budoucí manželka sepíše seznam všech věcí, které u nich doma dělal otec, a všech věcí, které byly zodpovědností matky. Totéž chci i po budoucím manželovi. Když mají tyto seznamy hotové, probíráme je a hledáme podobnosti i rozdíly v rodičovských modelech, v nichž vyrůstali. Pak tento pár vyzvu, aby si důkladně probrali, v čem očekávají, že bude jejich manželství podobné a v čem bude jiné ve srovnání s modelem, v němž vyrůstali. V rodičovských modelech bývají rozdíly – pokud na ně nedbáte či je dokonce popíráte, chováte se nezrale. Zralé snoubenecké páry si otevřeně a upřímně popovídají o svých očekáváních, a pokud se v něčem neshodují, domluví se ještě před vstupem do manželství, jaké budou jejich manželské role.

### Kde se tyhle nápady berou?

Vaše vnímání manželských rolí ovlivňuje i vaše osobní pojetí mužství a ženství. Vaše pojetí poskytuje odpověď na otázku: „Co dělá v manželství muž a co žena?“ Odpověď na tuto otázku je hluboce ovlivněna tím, jak jste byli vychováváni. Pokud manželka studovala na univerzitě, kde měli silné slovo feministické profesorky, bude mít patrně vyhraněné názory na to, co manželka v manželství dělá a co nedělá. Snoubencovo vzdělání a jeho náboženské názory rovněž silně ovlivní jeho chápání role muže a ženy v manželství. Bylo by pošetilé nedbat na tyto hluboce zakořeněné názory

a myslet si, že láska jejich vliv zneutralizuje. Pokud si názorové rozdíly nevyřešíte před vstupem do manželství, bude to velkou překážkou v dosažení domluvy v manželství.

Pokud se novomanžel strachuje, aby se kamarádi nedozvěděli, že doma myje nádobí, zatímco novomanželka je toho názoru, že mytí nádobí je mužskou záležitostí, bude tato otázka jejich vztah emocionálně zatěžovat. Pokud je manželka pevně přesvědčena, že vaření není výhradní záležitostí žen, a pokud manžel vařit neumí, potřebují před

manželtvím probrat, jak to budou po svatbě řešit. Budto nastávající manželka změní svůj názor, nebo se nastávající manžel zapíše do kurzu vaření. Chápání mužství a ženství silně ovlivňuje vaše představy o rozdělení rolí v manželství.

### V čem je kdo z vás dobrý?

To mě přivádí ke třetímu faktoru, který ovlivňuje váš názor na to, co by měl kdo dělat. Tím je skutečnost, že každý z vás umí něco jiného. Pokud jde o přípravu stravy, pak jeden z vás možná umí velmi levně nakupovat, zatímco druhý jednoduše koupí to, čeho je k přípravě jídla zapotřebí. Jeden z vás možná umí péct, zatímco druhý umí grilovat. Jeden umí utírat prach, zatímco druhý si prachu ani nevšimne. Jeden z vás umí zastřihovat keře a upravit zahradu, zatímco druhý nemá tušení, jak se to dělá. Jeden z vás je počítačový odborník, zatímco druhý dokáže tak tak odeslat e-mail.

Nemusíte mít shodné dovednosti. Důležité je vědět o odlišných schopnostech a využít jich ku prospěchu vašeho vzájemného vztahu. Ve fotbalovém mužstvu mají všichni týž cíl, nicméně plní různé role. Trenér se snaží rozestavit hráče tak, aby co nejdříve dosáhli svého cíle. Stejný princip byste měli uplatnit při ujasňování si vašich rolí v manželství.

### Osobní preference

Čtvrtý faktor, který hraje roli při určování, kdo co bude dělat, je prostý fakt, že každému z vás se něco líbí a něco nelíbí. Pro manželku může být dobré hospodaření s financemi snadné a zábavné, zatímco pro manžela je to velké trápení. Oba jistě umí počítat, odčítat a násobit, ale zatímco jednoho to baví, druhého to nebaví. Pro něj je vysávání podlahy zajímavou výzvou, zatímco pro ni je to těžká dřina. Jí se jeví včasné placení účtů jako příjemná povinnost, zatímco on to vnímá jako útlak.

Pokud si předem ujasníme, co máme rádi a co nerádi, velice nám to pomůže rozhodnout se, jaké kdo bude hrát role v manželství. Ideální by bylo, kdyby každý z vás mohl dělat jen to, co dělá rád. Pokud je ale něco, co nedělá rád ani jeden z vás, bude někdo muset převzít zodpovědnost i za tento nepříjemný úkol. Nicméně zvažování osobních preferencí by mělo být součástí procesu rozhodování, kdo bude hrát jakou roli. ●

„Co dělá v manželství muž a co žena?“ Odpověď na tuto otázku je hluboce ovlivněna tím, jak jste byli vychováváni.

## Děti a rodiče

### Děti dnes tráví s mobilem více času hraním her než telefonováním

Během posledních pěti let došlo ve věkové kategorii 8–18 let k prudkému nárůstu procenta dětí, které vlastní mobilní telefon – z 39 procent na 66 procent. (U iPodů a MP3 přehrávačů byl nárůst z 18 procent na 76 procent.)

Mládež dnes tráví s mobilem více času posloucháním hudby, hraním her a díváním se na televizi (v průměru 49 minut denně) než vlastním telefonováním (kterým tráví v průměru 33 minut denně).

*Kaiser Family Foundation*

### Kvalita vztahu mezi rodičem a dítětem souvisí se sklonem k zánětům v dospělosti

Nízký socioekonomický statut je známým rizikovým faktorem řady zdravotních problémů, mezi něž patří zvýšená hladina některých ukazatelů zánětlivosti v těle, jako je např. interleukin (IL)-6.

Výsledky nové studie ukázaly, že to, zda se dítěti dostalo v raném dětství dostatek mateřského tepla či nikoliv, souvisí se sklonem k zánětům v dospělosti. Tento výsledek byl nezávislý na socioekonomickém statutu rodiny, což naznačuje, že některé specifické genové dráhy jsou ovlivňovány kvalitou vztahu mezi rodičem a dítětem.

*Molecular Psychiatry, 18 May 2010*

### Je dobré dětem nastavit pravidla užívání počítače a televize?

Pouze třicet procent dětí a mládeže uvádí, že mají doma od rodičů nějak nastaveno, kolik času mohou strávit na počítači či u televize. Pokud však rodiče nějaká kritéria skutečně nastaví, přináší to užitek.

Ty děti, v jejichž domovech v tomto ohledu byla zavedena aspoň nějaká pravidla, trávili na počítači a u televize celkem o tři hodiny méně, než děti z domovů, kde žádná omezení neexistovala.

# Měsíční depresivní stav žen – PMS

Ženy pokládají za celkem běžné a normální, že před menstruací jsou náladové a v depresi.

Z knihy Neila Nedleyho *Život bez deprese*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

**P**o staletí jsou zaznamenávány různé příznaky související s menstruačním cyklem, ale až v posledních dvou desetiletích se ověřovala možnost snížení fyzických nepříjemností a citového napětí běžně provázejících premenstruační syndrom (PMS).

Premenstruační syndrom charakterizují tělesné a duševní příznaky, jakož i změny chování, které narušují mezilidské vztahy či obvyklé aktivity. Asi osmdesát procent žen

v produktivním věku má středně těžké příznaky: křeče v břiše, pocit „nafouknutí“, napětí v prsech nebo depresivní náladu den či dva před menstruací. Přibližně osm procent žen cítí příznaky nedostatku energie v době kolem ovulace, které pokračují další dva týdny až do prvního dne menstruace. Tato vážnější forma PMS se nazývá premenstruační porucha nálady (PPN).

Zatímco dopad PMS je znepokojující svým častým výskytem, PPN je zvlášt

nebezpečná porucha, protože deprese s ní spojená se opakuje každý měsíc a doprovází ji mnoho dalších potenciálně zneschopňujících příznaků, jako je úzkost, bolest hlavy (migréna), těžká hyperaktivita (mánie) nebo dokonce psychóza. Pokud se u ženy v minulosti vyskytla alergie, astma, bulimie, záchvaty či herpes genitálií, je PPN častější.

Diagnóza i léčba PMS a PPN spolu souvisejí, protože přibližně polovina žen s problémy před menstruací má už jiné existující zdravotní nebo psychiatrické problémy, které se před menstruací ještě zvýrazní.

PMS a PPN, jak se zdá, souvisí s kolísáním hladiny hormonů ovlivňujících menstruační cyklus. Přestože se výzkumy soustředily na sociální faktory a životní styl jako na možné zhoršující faktory premenstruačního syndromu, nepotvrdila se mezi nimi přímá souvislost. Jistá studie tvrdí, že prošla-li žena obdobím poporodní deprese, zvyšuje se u ní riziko psychické poruchy, zejména deprese, spojené s PPN.

Některé ženy uvádějí, že jejich příznaky PMS začínají nebo se zhoršují po porodu, po započetí nebo přerušení užívání hormonální antikoncepce anebo po operaci dělohy, např. při mimoděložním těhotenství. Výzkumy sice nepotvrdily, zda jsou tyto výrazné odchylky skutečně rizikovými



*Bylo zjištěno, že poruchu regulace vápníku, která spouští nepříjemné premenstruační příznaky, může vyřešit doplnění 1200 mg vápníku denně. Ženy, které užívaly vápník, měly o padesát procent méně příznaků.*

Bolest a výkyvy nálady se všeobecně snášejí lépe, když se klade důraz na dostatečný odpočinek, pitný režim a udržování fyzické kondice.

faktory PMS, potvrdily však, že dospívající dcery matek s PMS mají vyšší riziko tohoto syndromu.

Přestože nejpoužívanějšími léky na PMS jsou antidepresiva, ukázalo se, že účinnou pomoc přinášejí i některé přirozené způsoby léčby. Nízké dávky vitamínu B<sub>6</sub> pomohou některým ženám zmírnit premenstruační příznaky. Vitamin B<sub>6</sub> a E, ale také zvýšený příjem vápníku v jídle, byly v mnoha případech prokazatelně účinné. Bylo zjištěno, že poruchu regulace vápníku, která spouští nepříjemné premenstruační příznaky, může vyřešit doplnění 1 200 mg vápníku denně. Ženy, které užívaly vápník, měly o padesát procent méně příznaků v porovnání s 30% snížením u žen, které užívaly placebo.



Příznaky PMS lze údajně zmírnit večerním podáváním petrklíčového oleje nebo jiných produktů s obsahem mastných kyselin s dlouhým řetězcem. I přes popularitu tohoto řešení, studie neprokázaly výraznější účinek než placebo.

Některé ženy udávají zmírnění příznaků po používání bylinek, kořenů některých tropických rostlin nebo ovoce (čaj z listu



© Shutterstock/Nuridav

maliniku), ale potvrzené důkazy o účinnosti zatím neexistují. Dobře naplánovaný režim včetně změny stravování a cvičení může být při řešení problému PMS účinný. Kolísání nálady můžeme efektivně minimalizovat změnami životního stylu.

Bolesti během menstruace mohou být způsobeny prostaglandiny, jejichž produkci spouští pohlavní hormony, např. estrogen. Vegetariánská či veganská strava s nízkým obsahem tuku (kolem deseti procent) snižuje produkci estrogenů. Tím, že je bohatá na vlákninu, pomáhá tělu zbavit se nadbytku estrogenů. Jejich snížená hladina znamená sníženou produkci prostaglandinů a snížení intenzity a trvání menstruačních bolestí. Přestože změna stravy nebyla u všech žen účinná, mnohé pozorovaly podstatné zmírnění potíží.

Bolest a výkyvy nálady se všeobecně snáší lépe, když se klade důraz na dostatečný odpočinek, pitný režim a udržování fyzické kondice. Tyto poznatky svědčí o tom, že pití přiměřeného množství vody, dostatek odpočinku a udržování se v dobrém fyzickém stavu prospívá každé ženě trpící nepříjemnostmi a nestálou náladou při premenstruačním syndromu. ●

# Domácí porody

Dlouho to tu nebylo. Totiž domácí porody. Téma se vrací jako bumerang každých pár měsíců. A teď je tu znovu.

Marcela Šichtářová, Literární noviny

**D**vě české maminky podaly žalobu k evropskému soudu pro lidská práva ve Štrasburku. Maminkám se nelíbilo, že stát jim nedokáže zajistit svobodu volby. Totiž volby, kde a jak rodit. Nepozdává se jim, že když například v Británii se čtyři procenta a v Německu dvě procenta dětí legálně a plánovaně mohou narodit doma, u nás stát bojkotuje přítomnost porodní asistentky u porodu. Neboli to, co stát považuje za rizikové, činí ještě rizikovějším. Jenomže už zase se kolem porodů zvedá diskuse, která je úplně špatně.

Aby bylo jasno: Nikdy jsem nebyla, nejsem a patrně ani nebudu propagátorkou porodů doma. I když se mé děti doma narodily. Ale abychom si úplně rozuměli: Vždy jsem hájila, hájím a budu hájit svobodu. Tedy právo zít zodpovědnost na sebe. Právo vzdát se přenesení odpovědnosti na někoho cizího.

Diskuse o porodech se vede úplně pomýleně. Zcela chybně se proti sobě staví lékaři coby zarytí kritici a některé militantní matky coby zaryté propagátorky domácích porodů bez jakékoliv jiné alternativy. Jenomže všechny krajní názory vycházejí z naprostého nepochopení fyziologie porodu.

To ovšem není nic nového. Například v průběhu 20. století nejprve lékaři došli k názoru, že bezprostředně po narození dítě vlastně nepotřebuje matku a matka zase nepotřebuje dítě, takže dítě začalo být od matky oddělováno. A ještě jsme tomu říkali vědecký pokrok. Teprve celkem nedávno, až na konci 20. století, lékaři-fyziologové s úžasem (!) zjistili, že matka a dítě se bezprostředně po porodu navzájem potřebují pro hladké fungování organismů obou z nich. A tak se od oddělování začalo pomalinku ustupovat.

Jenomže podobné nepochopení, jaké svého času bránilo kontaktu matky a dítěte, stigmatizuje i domácí porody. I v jejich případech všechny militantní krajní postoje vycházejí z totálního nepochopení fungování porodu. Žena a dítě jsou nazírány jako stroje a porod se považuje za mechanickou záležitost. Jenomže mechanická záležitost to není. Porod je především psychická záležitost a k jeho bezpečnému průběhu je součinnost psychiky nutná.

Jedna má kamarádka čeká miminko. Když byla před pár dny v porodnici na ultrazvuku, lékař jí začal vyprávět, že „... to není jen tak, musíte se dobře hlídat. Měli jsme tu zrovna jednu matku, ta málo jedla, a její dítě pak mělo nádor na mozk.“ No co má tohle být? Takhle si lékař představuje nastolení pohodové psychiky pro hladký porod? Kamarádka odcházela na ultrazvuk zdravá a šťastná. A vrátila se jako vystresovaný uzlíček nervů. Jak je možné, že lékař stále ještě nechápe, že budoucí mamince svou sociální nesoudností ublížil a že její porod teď bude všechno, jen ne hladký, a tedy bezpečný? Jak se tedy ještě někdo může divit, že určité malé procento žen se nikdy nebude v porodnici cítit bezpečně? Proč většina vnucuje téhle menšině svůj názor na to, co je a není pro matku i její dítě bezpečné, když to za oba nikdo nemůže vědět líp než matka sama?

Dříve, než budeme diskutovat o tom, kde a jak rodit, musíme se ptát, proč vůbec ženy chtějí rodit i jinde než v porodnici. A odpověď je jasná. Psychika u každé ženy funguje různě. Někoho uklidňuje pipání přístrojů v porodnici, někoho naopak uklidňuje domácí prostředí. A právě uklidňující prostředí je klíčové pro bezpečný porod, ať už probíhá kdekoli. ●

## Veganů a vegetariánů přibývá

Výživové styly jsou úzce spjaty s životními styly. V konzumním chování rostoucího počtu lidí však hraje roli nejen hlediska jako požitek nebo zdraví, ale také hodnotová orientace.

Tak je tomu často, když se například lidé vědomě vzdávají masa nebo dokonce všech živočišných potravin.

Podle průzkumů demoskopického institutu *Allensbacher Institut für Demoskopie* se v Německu počet vegetariánů v současné době odhaduje na 7 milionů, z toho se 700 000 stravuje vegansky. 15krát víc lidí než ještě před 20 lety nejí maso a ryby, část se zřídka mléčných výrobků a vajec, nebo dokonce všech potravin živočišného původu. Každým dnem jich podle zpráv vegetariánského svazu *Vegetarierbund* přibývá 2 000.

Celosvětově se počet vegetariánů v současné době odhaduje na jednu miliardu. V čele je Indie s podílem – v závislosti na zdroji informací – dvaceti až čtyřiceti procent veškerého obyvatelstva, to znamená až 200 milionů obyvatel. V ČR se podle agentury *StemMark* stravuje okolo 2 procent obyvatelstva, tedy asi 200 000 osob vegetariánsky.

Důvody, proč se rozhodnout pro stravování bez živočišných produktů, jsou rozmanité a individuální. Nicméně biozákazníci a vegani mají při výběru svého jídla často podobné motivy: ochranu životního prostředí a zvířat, odmítání masového chovu zvířat a otázky výživy celého lidstva. Odhaduje se, že k výrobě jednoho kilogramu hovězího masa je zapotřebí přes 10 kilogramů krmného obilí a 15 krychlových metrů vody. Rozhodující však nejsou jenom tyto faktory, ale také zdraví a požitek. A že vegetariánská a veganská kuchyně zdaleka není odmítavá k požitkům a už vůbec neznamená odříkání, to ukazuje mimo jiné rostoucí počet nápaditých kuchařů.

**Zdroj BioFach, přetištěno ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)**

# Teror ve mně

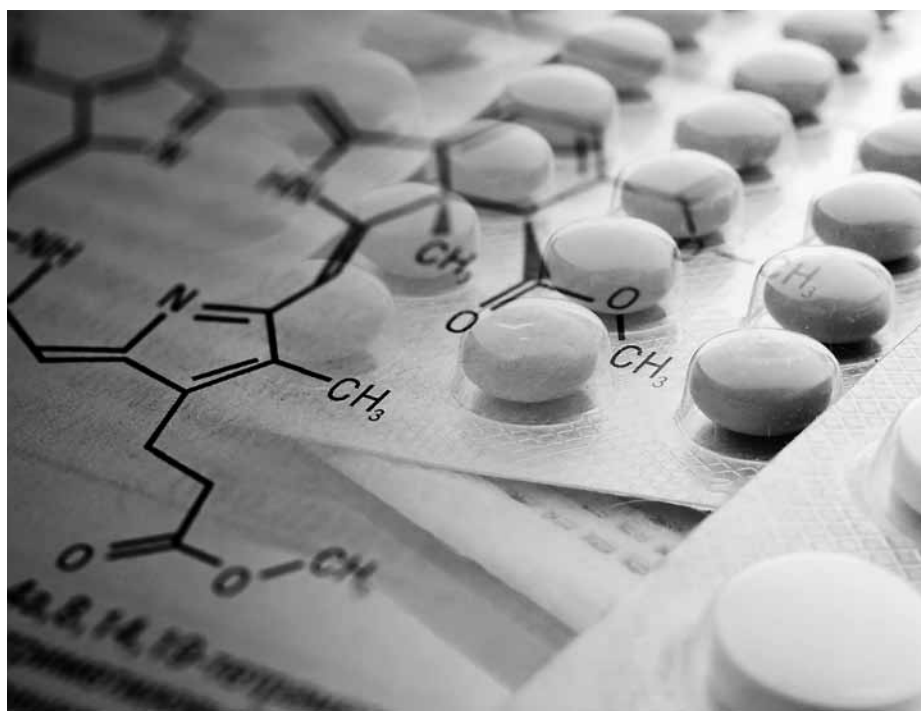
Je to zákeřný zabiják. Napadá ze zálohy, rozkládá tkáň, šíří se smrtícími metastázami. Každý rok u nás kvůli ní umírá třicet tisíc lidí.

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

**P**o nemocech srdce a cév je rakovina druhou nejčastější příčinou úmrtí. V celém světě se každý rok objevuje deset milionů nových případů. Šest milionů končí smrtí. Nevíme, jak se proti ní účinně bránit. Nevíme, kdy a kde se objeví. Má ji působit kuřáctví, nezdravá strava, znečištěné životní prostředí. Hovoří se o roli dědičnosti a prodlužujícím se věku. Od každého něco. Podobná roztržitost panuje i v názorech na léčení. Někteří lékaři radí radikální operace, jiní ozařování, další chemoterapii nebo hormony. Doufáme, že nás věda zachrání. Farmaceutické koncerny vynakládají miliardy na vývoj nových léků. Počty

pacientů se přesto zvyšují. Agresivní léčba zasahuje nejen buňky nádorové, ale i ty zdravé. Toužebně očekávané vítězství je stále v nedohlednu.

Je zajímavé, že jazyk, kterým mluvíme o rakovině, dnes používáme i na další problém, jehož řešení se zdá být v nedohlednu. Globální terorismus je prý také nemoc, nádor na těle společnosti. Z úst politiků slyšíme, že je třeba jej odstranit radikálním chirurgickým řezem, pomocí sofistikovaných zbraní. Výsledek? Zničení jednoho teroristického centra al-Káidy vyvolá bujení dalších „teroristických buněk“ jinde. Na jednoho zabitého teroristu případnou desítky



*Farmaceutické koncerny vynakládají miliardy na vývoj nových léků. Počty pacientů se přesto zvyšují. Agresivní léčba zasahuje nejen buňky nádorové, ale i ty zdravé.*



© Shutterstock/masBr

nezamýšlených civilních obětí. Navzdory nasazení obrovské vojenské síly svět stále není zdravější. Další postup? V boji vytrváme! Jen potřebujeme více času a více zbraní!

Rakovina a terorismus. Možná nastal čas zamyslet se nad změnou strategie. Stále více lékařů si uvědomuje, že rozšířená představa o rakovinovém bujení neodpovídá realitě. Ignoruje totiž mentalitu protivníka, přehlíží komplexní příčiny jejího vzniku. To, co chybí, totiž nejsou jen nové léky, ale chápání problému v souvislostech. Ve své ordinaci se o tom přesvědčují každý den. Pacienti mi stále v různých obměnách říkají totéž: „Mám starosti, protože jsem nemocný.“ Jenže nemoc obvykle není příčinou, ale naopak důsledkem jejich životních starostí a stresu.

Přestože je vliv stresu na lidské zdraví dobře znám, biotechnologická medicína mu stále nepřikládá odpovídající význam. Co je vlastně stres? V běžné řeči se chápe jako důsledek toho, že se nedokážeme vyrovnat s nároky prostředí. Stresujeme se kvůli rodině, zaměstnání, kvůli tomu, že stárneme, ale stále častěji také kvůli složité společenské situaci. V těle nám dnes a denně startuje stresová reakce, která má za cíl vytvořit podmínky pro boj nebo útek. K napjatým svalům se zvýší přísun energeticky bohaté krve, zrychlí se dýchání, rozbuší se srdce a stoupne krevní tlak. Projevy stresu všichni dobře cítíme, jenže ve 21. století konflikty většinou nemůžeme řešit tím, že vezmeme nohy na ramena nebo někomu dáme pěstí. Takže v sobě stres „dusíme“. Nastavení organismu je pro člověka v moderní společnosti vlastně dost nevyhovující. Stres se nemá jak „vybít“, ale „ukládá se“ do zádočných svalů, způsobuje bolest a točení hlavy, nejistotu, hučení v uších, tíhu na hrudi, sevření hrdla, bolesti žaludku a celkovou slabost. Stačí pár let v takovém kolotoči a naše imunita slábně, začínáme být náchylní k různým infekcím. Tělo se tak pomalu připravuje na vážnou chorobu.

Vliv stresu na imunitní systém inspiroval v USA radičního onkologa Carl Simontona a psychoterapeutku Stephaniei Matthewsovou-Simontonovou k vytvoření komplexního modelu vzniku a léčby rakoviny. Simontoni nijak nepochybují, že tato nemoc může být dědičná, ani to, že na ni mají vliv rakovinnotvorné látky v naší stravě a znečištěné životní prostředí. Svoji pozornost ale současně zaměřují na oslabení pacientovy imunity. Podle moderní buněčné teorie totiž rakovinné buňky nejsou příliš silné, ale naopak slabé a zmatené. Není to tak, že rakovina „napadá“ a „útočí“, zhoubné buňky se pouze nekontrolovatelně množí. Nemoc začíná poškozením genetické výbavy buňky nějakým vnějším toxickým působením, nebo prostě tím, že organismus i za normálních podmínek občas vyprodukuje buněčný zmetek. Pokud je imunitní systém v pořádku, vadnou buňku včas rozpozná a zničí, anebo alespoň izoluje. Jestliže je ale imunita stresem oslabená, začnou se vadné buňky rychle množit a metastázovat do okolí.

Podle Simontonových tedy rakovina není jen důsledkem napadení organismu zvenčí, ale současně i jeho zhroucením zevnitř. Léčba se proto musí zaměřovat nejen na orgán postižený nádorem, ale na celého člověka. Kromě podávání léků, operací a chemoterapií to chce také řešit problémy pacientova života a posílit jeho víru v úspěšnou léčbu. Jestliže je totiž pacient odhodlán nemoci čelit, pak se tento pocit přenesení i do biologických procesů jeho těla. Ty začnou obnovovat stresem narušenou rovnováhu imunitního systému, množení rakovinných buněk se zpomaluje a tělo znovu získává kontrolu nad sebou samým.

Rakovina, stejně jako terorismus, je také výpovědí o tom, v jakém prostředí žijeme a jak zacházíme se svým životem. Pouhé použití síly a zbraní (léků a operací) k nápravě nestačí. Bez podpory samoúdržavných, „demokratických“ schopností celého organismu je naděje na vyléčení mizivá. ●

## Muži v přechodu?

**Poptávka po preparátech pro mužské klimakterium vzrostla oproti roku 2009 o 22 %. Prodej produktů pro zmírnění nežádoucích projevů mužského klimakteria neboli andropauzy neustále stoupá.**

Vyplývá to z nejnovějších statistik specializované společnosti Vegall Pharma, které hodnotí zájem o produkty pro muže v posledních 5 letech. Loni byl v porovnání s rokem 2009 zaznamenán 22% nárůst počtu prodaných preparátů zaměřených na mužský přechod. Letos má být podle specialistů zájem historicky nejvyšší.

Podle aktuálních statistik společnosti Vegall Pharma se zájem mužů o preparáty pro andropauzu zvyšuje. Letos bude podle předpokladů o produkty pro mužský přechod dokonce nejvyšší zájem od roku 2009.

Již za první pololetí roku 2013 bylo totiž ze strany mužů poptáno téměř stejné množství preparátů, jaké bylo prodáno za celý loňský rok. Podle odborníků stojí za růstem zájmu vyšší informovanost mužů, zejména vlivem médií.

„Jsme opravdu rádi, že se muži začínají problematice andropauzy více věnovat. Předpokládáme, že v letošním roce jejich zájem ještě výrazně vzroste. O ženském klimakteriu se obecně ví a velice často hovoří, to mužské je však neprávem odsouváno do pozadí. Přitom mužům v přechodu hrozí podobná zdravotní rizika jako ženám,“ uvedl Petr Galle ze společnosti Vegall Pharma, která nabízí přírodní produkt Sarapis pro muže, jež má schopnost zmírňovat komplikace v období andropauzy.

„Muži v přechodu mohou trpět závratěmi, vážnými depresemi či poruchami spánku. V důsledku fyzických a psychických změn se u mužů v tomto období navíc zvyšuje také riziko infarktu a mrtvice. Období andropauzy by muži proto rozhodně neměli podceňovat,“ doplnil Galle.

**Petr Galle, Vegall Pharma**





© Shutterstock

# Nezdrženlivé nakupování

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí jedná o vážný problém. Jeden autor odhaduje výskyt tohoto problému v (německé) populaci na 6,9 % u žen a 6,8 % u mužů.

Z knihy Karla Nešpora **Sebeovládání**. Vydalo nakladatelství Portál.

Jiní autoři uvádějí podstatně vyšší výskyt u žen. Objevila se argumentace, že nezdrženlivé nakupování je u mužů často pojímáno jako sběratelství, ale ve skutečnosti se u obou pohlaví jedná o stejný problém.

Slovenský autor popsal případ muže původně závislého na drogách. Ten od drog abstinovat, ale začal se chovat návykově ve vztahu ke spotřebnímu zboží. To pak působilo typické ekonomické i vztahové problémy.

Podobně jako u jiných návykových nemocí je i u nezdrženlivého nakupování podstatným příznakem zhoršené sebeovládání, od něhož se pak odvíjejí další problémy.

## Typické rysy

Kupování nepotřebných věcí. Nejčastěji se jedná o nakupování oblečení, obuvi, kosmetiky, kompaktních disků, šperků, domácího vybavení. U mužů k tomu navíc přistupuje elektronika, hardware, motoristické vybavení a podobné předměty, poskytující zdání možnosti.

Nakupování se děje nad rámec finančních možností jedince. S tím souvisejí finanční a jiné problémy. Nakupování, včetně nakupování přes internet, je věnováno neúměrně času. Někteří tají drahé nákupy před příbuznými a širším okolím, aby se vyhnuli jejich negativní reakci. Nezdrženlivé

nakupování často působí problémy ve vztazích nebo v zaměstnání.

Nezdrženlivé nakupování může probíhat kontinuálně, nebo epizodicky, např. v souvislosti s vánočními nákupy, výprodeji. Lidé s tímto problémem paradoxně zboží, po kterém silně bažili, po nákupu nepoužívají. Typický je nutkavý charakter při nakupování a pocit, že člověk musí to či ono získat za každou cenu.

Během nakupování se často objevuje rozechvění a někdy až vzrušení podobné sexuálnímu. Po skončení nákupu se často dostávají úzkostné nebo depresivní rozlady. Časté jsou i pocity viny pro nadměrné utrácení peněz.

U části osob s uvedeným problémem se popisuje souběžný výskyt jiných duševních poruch, jako jsou poruchy nálady a úzkostné stavy. Ve 21 % až 40 % případů se popisuje souběh se zneužíváním návykových látek nebo závislostí na nich. Častý je i souběh s poruchami osobnosti, zejména s osobností obsedantně-kompulzivní.

Běžně je nezdrženlivé nakupování kombinováno s nadměrným věnováním internetu. Postižený pak tráví hodiny studiem recenzí, porovnáváním cen, zjišťováním zkušeností spotřebitelů atd. Přitom je vystavován proudem reklam, což přirozeně jeho bažení a problémy jen zhoršuje.

## Příčiny

Tento problém nemá jednu příčinu, ale vzniká jako důsledek vzájemného působení řady příčin na více rovinách. Proto ne vše, co uvádíme dále, má obecnou platnost.

Příčiny týkající se jedince: V literatuře se mimo jiné uvádí psychická deprivace nebo subdeprivace v dětství, sexuální zneužívání v dětství a poruchy v sebehodnocení (nízké sebevědomí, narcismus). Materiální hodnoty jsou na žebříčku hodnot neúměrně vysoko. (Zjistilo se také, že nezdrženlivé nakupování se často objevuje po nasazení léčby pro Parkinsonovu nemoc. To by ukazovalo na možnou souvislost s působením dopaminu.)

S jistou mírou nadsázky lze říci, že jedinec se snaží koupit si sebevědomí, pocit bezpečí a podobné hodnoty. Nevyhnutelně se pak dostává frustrace, úzkost a deprese.

Příčiny týkající se rodiny: Sem patří rodinná tradice, přeceňování významu hmotných věcí na úkor vztahů a dalších hodnot nemateriální povahy. Zdá se, že nezdrženlivé nakupování je častější u jedinců, jejichž rodiče měli podobný problém, trpěli poruchami nálady nebo zneužívali alkohol či jiné návykové látky.

Příčiny týkající se širší společnosti: Lze např. uvést působení agresivní reklamy. Ta může vlastnění určitých předmětů vydávat za nutnou, nebo dokonce postačující podmínku štěstí, úspěchu a respektu ze strany druhých. Výsledná frustrace pak postiženého nutí začít hledat to správné zboží, s nímž bude trvale šťasten. Není snad třeba zdůrazňovat, že nic takového neexistuje. Lze

předpokládat, že tento problém bude rozšířenější ve společnostech, které jednostranně zdůrazňují konzumní způsob života.

## Léčba

Používá se kombinace víc postupů, přičemž důraz na určitý z nich závisí na konkrétních potřebách jednotlivců. Následující přehled se do jisté míry překrývá s léčbou patologického hráčství. To je pochopitelné, protože i zde je problémem bludný kruh, kdy návykové chování vede k nezvládanému stresu a problémům v různých oblastech. Ty pak zpětně zhoršují návykové problémy.

Důležité je poskytnutí relevantních informací. To může mít podobu poradenství i psaného návodu. Úlevu přináší už jen to, že se postižený dozví o rozšířenosti problému a o možnostech léčby.

Je třeba si přiznat problém a rozpoznávat bažení. Vyhybat se rizikovým duševním stavům nebo je zvládat (např. sebelítost, pocity viny, osamělost, nuda, únava). Uvědomovat si rizika návykového chování a minulé negativní zkušenosti i výhody sebeovládání. Motivačně může působit i terapeutický kontrakt, tj. dohoda mezi terapeutem a klientem a případně i příbuznými. Ta obvykle zahrnuje konkrétní kroky k překonání problému.

Příznivě působí pěstování dovedností rozhodování, humoru, smíchu a nadhledu. Používají se relaxační techniky k mírnění stresu, depresi a bažení. Mezi postupy, které mírní bažení, patří např. fyzická aktivita, klidné dýchání do břicha či pozorování myšlenek a nereagování na ně. Prospěch přináší změna žebříčku hodnot směrem k hodnotám méně materiálním (např. vztahy, duchovní nebo estetické hodnoty).

Důležité je zvládnutí rizikových zevních podnětů, např. vyhýbání se internetovým aukcím. Je vhodné si místo kreditní karty opatřit debetní s nízkým limitem výběru. Záhodno je důkladně prohlédnout svoji domácnost a udělat seznam všech nepoužívaných věcí. U každé se pak rozhodnout, zda ji v budoucnu používat, prodat, darovat, nebo vyhodit.

Roli hraje nácvik podstatných dovedností, např. komunikace nebo navazování vztahů. Sem patří i nácvik efektivního nakupování. Doporučuje se např. odložit rozhodnutí o nákupu na pozdější dobu, až pomine bažení, a případně se o vhodnosti nákupu ještě

---

S jistou mírou nadsázky lze říci, že jedinec se snaží koupit si sebevědomí, pocit bezpečí a podobné hodnoty. Ty jsou ale neprodejně.

---

## Londýnské školy budou pěstovat ovoce a zeleninu

**Garden Organic, významná britská charitativní organizace podporující ekologickou produkci potravin, dostala téměř milion EUR od státního loterijního fondu na realizaci ambiciózního projektu.**

Projekt s názvem *Food Growing Schools*: London se bude snažit během následujících tří let vytvořit u všech londýnských škol zahrady produkující jídlo. Projekt je výsledkem doporučení pracovní skupiny, podpořené Ministerstvem pro životní prostředí, potravin a záležitosti venkova, která zjistila potřebu větší podpory rozvoje aktivit spojených s pěstováním ve školách.

Projekt bude pomáhat školám plně zakotvit pěstování ovoce a zeleniny na školních zahradách do života školy. Hlavním cílem je ukázat, jaké výhody může každá škola a její okolí mít z těchto aktivit a předat zaměstnancům škol a dobrovolníkům nezbytné dovednosti k zapojení se do aktivit.

**Přetištěno ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)**

**Zdroj: Garden Organic**

poradit; chodit nakupovat s připraveným seznamem a ten striktně dodržovat.

Vyplatí se racionální přístup k finančnímu hospodaření, splácení dluhů a vyjednávání splátek. Prospěje dobrá organizace času, vyhýbání se nudit i vyčerpání a plánování kvalitních volnočasových aktivit.

Podle literatury je efektivní kognitivně-behaviorální terapie. Jednou z jejích technik je kognitivní restrukturační, při níž dochází k rozpoznávání a korigování iracionálních myšlenek a pocitů spojených s nakupováním. Při recidivě návykového chování se doporučuje místo pocitů viny návykové chování energeticky zablokovat.

V zahraničí pracují i svépomocné organizace pro lidi s tímto problémem. Založeny jsou na podobných principech jako organizace Anonymní alkoholici. Jiným typem svépomocné organizace jsou tzv. *simplicity circles*, které podporují své členy v prostém způsobu života. ●



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

Kosmetické přípravky nás se svými zaklínadly na lahvičkách a krabičkách provázejí každým dnem od prvního čištění zubů po sprchu na dobrou noc. Co to znamená pro naše zdraví? A pro přírodu?

Zuzana Vlasatá, Sedmá generace 4/2013 (redakčně kráceno)

**P**odle agentury pro výzkum trhu a veřejného mínění Incoma našinci nakupovali v roce 2010 kosmetické a hygienické produkty nejčastěji v 680 pobočkách drogerie Teta, jejíž pokladny tak příživili více než pět a půl miliardami korun. V závěsu za Tetou následovaly DM, Rossmann a Schlecker. Průzkum společnosti Median zase v témž roce doložil, že make-up si alespoň jedenkrát týdně na pleť nanáší téměř třetina českých žen a dívek, polovina sáhne denně po rtěnce a jen o něco méně z nich si také lakuje nehty.

Co to znamená? Češi sice nejsou Italové, kteří nevyrazí bez županu a pětikilové toaletní tašky ani na nedělní oběd k babičce, ale přece jen všech těch zubních past, mýdel, šamponů, deodorantů, holicích pěn, krémů a make-upů společně spotřebujeme tuny. Přesněji: hodně tisíc tun.

## A od teď bez testů

Sdílejte na Facebooku fotku králíčka a dav si ukliká ruce na tlačítku *To se mi líbí*. Testujte na králíčkoví nový kosmetický výrobek a dav přimhouří oko, protože je to ve jménu zdraví (tedy toho lidského). Tohle byla v Evropě pravda do března letošního roku. Už v březnu 2009 ovšem nabyl účinnosti zákaz testování kosmetických výrobků a složek na zvířatech a také zákaz dovozu a prodeje kosmetiky a jejích složek, které byly na zvířatech testovány mimo země Evropské unie. Druhá část tohoto zákazu ovšem až do letošního března obsahovala výjimky pro tři typy testů, které na zvířatech probíhat mohly. S tím už je také konec. „Ke všem testům kosmetiky prováděných na zvířatech jsou k dispozici alternativní metody, i když některé jsou zatím ještě ve stadiu schvalování,“ říká Barbora Bartušková Večlová z organizace Svoboda zvířat.

Nabízí se tedy otázka: jestliže lze testování na zvířatech zakázat, znamená to, že jsme jej dosud vlastně nepotřebovali? Odpověď nebude jednoduchá ani zcela jednoznačná, nicméně... Už v roce 1983 psal německý časopis *Münchener Medizinische Wochenschrift* o studii farmaceutické firmy Pfizer, která prokázala, že při výzkumu karcinogenních látek by bylo spolehlivější házet si mincí než spoléhat na výsledky pokusů na zvířatech. Pouze 5–25 % látek zhoubných pro člověka mělo podobně nepříznivý vliv také na pokusná zvířata. I hra „panna, nebo orel“ by tedy přinesla jistější informaci.

Názor, že výsledky pokusů na zvířatech nelze s jistotou aplikovat na člověka, se tedy odbornou veřejností šíří již delší dobu. Časopis *Der Internist* v roce 2003 otiskl informaci, že jenom v Německu zemřelo na následky vedlejších účinků léků (ověřených právě testy na zvířatech) podle odhadů na 58 000 lidí. Aneb nic není stoprocentní.

## Následuj králíčka

Těžko říct, jestli byly ekocertifikáty vynalezeny opravdu proto, aby spotřebitelům usnadnily orientaci na trhu. V současnosti je jich totiž tolik a vyznačují se takovými odchylkami, že vyznat se v nich klade na člověka podobné nároky, jako když se má v první třídě naučit malou násobilku. Proč jim tedy vůbec věnovat pozornost? Například proto, že – jak poznamenává organizace Svoboda zvířat – v EU sice platí výše uvedený zákaz testování kosmetiky na zvířatech, avšak kontrolní mechanismy chybí. Navíc nezapomínejme, že prostředků pro domácnost se tato legislativa vůbec netýká. Správný certifikát tak může v našem hledání ekologičtějších, citlivějších, prostě šetrnějších produktů zcela jistě pomoci.



Paseme-li proto s nákupním vozíkem mezi regály drogerie po kosmetice, která zaručeně neublížila němě tváři, měli bychom na prvním místě hledat logo králíčka s hvězdami. Tento takzvaný *Humánní kosmetický standard* (HCS, v případě prostředků pro domácnost HHPS) je jediným mezinárodně uznávaným certifikátem zaručujícím, že finální výrobky ani jejich jednotlivé složky skutečně nebyly testovány na našich ochlupeňých či jiných bližních. Vše pravidelně prověřuje nezávislý audit.

Existují samozřejmě i jiná loga, jež mají zaručovat netestování na zvířatech (či jiné ekologicky šetrnější vlastnosti kosmetického výrobku). Ovšem za jejich pravdivost ručí povětšinou pouze sám výrobce.

## Chemický eintopf

Jedna věc je bezprostřední ubližování zvířatům. Další věc je dopad na naše a přírodní zdraví daný tím, jak si roztíráme krém na kůži, nanášíme řasenku, čistíme zuby a podobně. Prostě tím, jaký kosmetický koktejl si každý den namícháme. Položme si tedy otázku, proč dává většina kosmetických ekocertifikátů stopku všemožným syntetickým, konzervačním, vonným a barvicím látkám?

Časopis *dTest* analyzoval ve spolupráci se sedmi toxikology z různých zemí důsledky relativně průměrného denního scénáře použití kosmetických produktů. Typický evropský spotřebitel na sebe podle dostupných údajů od probuzení do ulehnutí napatlá až sto gramů kosmetických přípravků – nejčastěji jde o pleťové mléko, deodorant ve spreji, tuhý antiperspirant, krém na obličej, krém na ruce, mýdlo, šampon, sprchový gel, zubní pastu a opalovací krém. Co mu za tuto horlivost hrozí?

Největší, ačkoliv vzhledem k dávkování stále spíše nízké, riziko pro hormonální systém představují přípravky vstřebávané kůží: tělová mléka, krémy a deodoranty. Znepokojení by měl podle *dTestu* vyvolávat jmenovitě obsah konzervantu propylparabenu, antibakteriální látky triclosan a některých UV filtrů (například ethylhexyl methocinnamát či oktyl methocinnamát). Přípravkům s jejich obsahem je lépe se vyhnout, ačkoliv rozhodně není rozumné přestat se mazat opalovacími krémy na přímém slunci – rakovina kůže představuje ještě větší riziko.

Mýdla a další produkty, které po použití rychle smyjeme, náš hormonální systém ohrožují jen nepatrně. Nicméně si musíme uvědomit, že se odpadní vodou dostávají do životního prostředí – a chemikálie v nich obsažené jakbysmet.

## Toxický guláš

Možnými dopady látek obsažených v kosmetice a osvětou v této oblasti se dlouhodobě zabývá několik organizací, například britská *Women's Environmental Network* (WEN). Mezi látkami, před nimiž varuje, stojí na prvním místě již zmíněné parabeny – v poslední době zkoumané kvůli podezření, že zvyšují výskyt rakoviny prsu. WEN dále varuje před syntetickými barvivy, která se vyskytují především v make-upech, dekorativní kosmetice, zubních pastách nebo šamponech.

Za problematické bývají označovány E133 (brilantní modř), E132 (indigotin), E129 (červená allura AC), E102 (tartrazin, potravinářská žluť), E110 (žlutá SY). Mohou působit alergie, uvádějí se také jako možné karcinogeny.

Pozor bychom si podle WENU měli dávat i na nanočástice, zejména nanočástice oxidu titaničitého a zinečnatého, používané – v jinak vyzdvižovaných – opalovacích krémech. A bez rizika dost možná nejsou ani retinoidy, deriváty vitamínu A, obsažené zejména v přípravcích proti akné. Existují totiž studie, jež naznačují, že by mohly v době těhotenství narušovat vývoj plodu.

## Typický evropský spotřebitel na sebe podle dostupných údajů od probuzení do ulehnutí napatlá až sto gramů kosmetických přípravků.

Ke stálícím prakticky všeho, co pění a dělá parádní mydlínky, patří laurylsulfát sodný (na obalech uváděný jako sodium lauryl sulphate) a laurylsulfát amonný (amoniak lauryl sulphate). Krom toho, že postupně vysušují pleť, protože ji zbavují přirozené hydrolipidové vrstvy, jsou zkoumány jako možné karcinogeny.

Mnohá kosmetika také obsahuje minerální oleje, parafín či vazelinu – vyráběné z ropy. Mnohem horší ale je, že v řadě běžně dostupných produktů se nacházejí také ftaláty. WEN v roce 2002 představil studii, která prokázala přítomnost ftalátů ve 27 z 34 výrobků, jako jsou parfémy, deodoranty, vlasová tužidla, gely na vlasy a laky na vlasy. Deodorant značky Rexona obsahoval dokonce vysoké množství hned několika druhů těchto látek.

Některé druhy ftalátů přitom poškozují zdraví i životní prostředí (například dostanou-li se na skládky). Bývají spojovány s negativním vlivem na hormonální a reprodukční systém, na játra, ledviny, plíce a s dalšími vážnými dopady.

## Pohádka o poučeném spotřebiteli

Stává se to už tak trochu tradicí. Lidstvo nejdříve něco velkolepého vymyslí, pak to s nadšením používá, přičemž sebevědomě tvrdí, že je to naprosto bezpečné. No a pak se ukáže, že to není až tak úplně pravda. Ilustrativním příkladem budiž škodlivý pesticid DDT, který v přírodě koluje dodnes, ačkoliv je jeho používání několik desítek let zakázáno.

Je tak klidně možné, že látky, které dnes můžeme z nedostatku důkazů pouze označovat za problematické, nám ve skutečnosti zásadně škodí. A možná nebude ani od věci připustit úvahu, že kosmetickému průmyslu jde o příliš mnoho peněz na to, abychom na všechny otázky dostali jasné a rychlé odpovědi. Teoreticky vzato tak máme na jedné straně za sebou desítky let testů na zvířatech, na straně druhé netušíme, kolik – navzdory všem těm testům – si denně vpravíme do těla nebezpečných látek.

Nicméně neskuhřejme nad rozlitym pleťovým mlékem. Poslední dekáda ukazuje, že spotřebitelé projevují o kosmetiku šetrnější k přírodě stále větší zájem. Až pozoruhodný byl podle informací serveru *Organic Monitor* v tomto kontextu rok 2005 ve Francii. Poté, co tamní televize odvysílala dokument o toxických souvislostech kosmetiky a Greenpeace ke Dni matek distribuovalo na 50 000 letáků *Cosmetox Guide* na toto téma, stoupl prodej šetrnější kosmetiky o celých 40 %.

Rostoucí trend navíc pokračoval i v následujících letech, a to navzdory celkové ekonomické recesi. Svě vlastní přírodní a bio kosmetické řady začaly zavádět i tradiční konvenční značky.

Aneb nebude-li to (o moc) dražší, poučení a přiměřené vystrašení spotřebitelé změní svět...

Co tedy lze doporučit? Sledovat certifikáty, samozřejmě. No a pak také umět rozpoznat, co opravdu potřebujeme, od toho, co prostě „jenom“ chceme. Kdo si nelakuje nehty, nepotřebuje odlakovač. Kdo si nemaluje linky kolem očí a nebarví řasy, nepotřebuje speciální odličovač. Kdo si do vlasů nestříká lak, nemusí řešit, co s prázdným sprejem. Kdo si...

No jo, zase to mají ty naše ženy obtížnější. ●

# Útok na masožrouty zahájen

Podle americké autorky Melanie Joyové žijeme v brutálním systému, který považuje vraždění zvířat za naprosto normální, a dokonce nutné.

Petr Matějček, HOT TOP / Světové události

Počátkem srpna vědci v Londýně představili první hamburger ze zkumavky. Ve stejnou dobu v tisíc kilometrů vzdáleném Berlíně němečtí zelení ohlásili svůj plán prosadit vegetariánský den v jídelnách po celé zemi. Hlavu už si tím nemusejí lámat menzy v hlavním městě Spolkové republiky, v Mnichově, Kolíně, Brémách ani Tübingenu, kde bezmasý den zavedli již v létě. Tamní studenti si tak jednou týdně namísto šťavnatých steaků a tolik oblíbených bratwurstů objednávají sójové karbanátky, rýžové nudle anebo kuskus s tofu.

„Snažíme se tak přimět naše studenty, aby se stravovali zdravěji, a zároveň alespoň trochu přispět k ochraně klimatu,“ napsala v tiskové správě organizace *Studentenwerk*, jež za chod studentských vývařoven zodpovídá.

Ostatně veganství, tedy druh stravy, filozofie i životní styl spočívající v odmítnutí konzumace živočišných produktů, se aktuálně těší obrovské popularitě. Jedná se však o pouhý trend s jepičím životem, anebo předzvěst rozsáhlejší společenské změny, která naše stravovací návyky obrátí naruby? Na psychologické i kulturní aspekty konzumace masa si ve své nejnovější knize „Proč milujeme psy, jíme prasata a oblékáme si krávy“ posvětila profesorka psychologie

a sociologie na bostonské *University of Massachusetts* Melanie Joyová.

Některá zvířata jsou našimi nejlepšími kamarády, jiná končí na talíři. Nedávný skandál kolem koňského masa v hovězích hamburgerech a lasagních názorně předvedl, že pokud nám někdo naservíruje to špatné zvíře, výkřik je veliký. I tato skutečnost přiměla Joyovou k provokativní tezi: Žijeme v karnismu, brutálním systému, který považuje vraždění jistých zvířat za naprosto normální, a dokonce nutné.

## Karnismus a zákon podobnosti

V rámci své doktorské práce Joyová vedla řadu rozhovorů s lidmi pracujícími na jatkách, bio farmáři, masomilci i vegetariány. Psycholožka u dotazovaných bez výjimky zjistila pocit viny z toho, jak dnešní společnost se zvířaty zachází. Aby dotyční tento morální rozpor překonali, využívají nejrůznější psychologické obranné mechanismy. Jejich chování je prý silně ovlivněno ideologií tak rozšířenou a zakořeněnou, že její principy jsou považovány za součást selského rozumu. Právě tuto ideologii Joyová ve svém kontroverzním bestselleru nazývá karnismus. Dle ní se jedná o násilnický systém organizovaný okolo intenzivního vykořisťování určitých druhů zvířat.

„Většina lidí se zvířaty soucítí, a přesto pravidelně jí části jejich těla. Je to možné jen proto, že je celý systém postaven na potlačování našeho vědomí a empatie. A protože empatii nedokážeme potlačit absolutně, jíme jen některá zvířata, zatímco jiná si držíme jako domácí mazlíčky, budujeme si k nim vztah a učíme je všelijaké roztomilé kousky,“ píše autorka.

Přitom prasata a krávy prožívají svá muka stejně intenzivně, jako by je prožívali například psi. V psychologii se i v této souvislosti mluví o zákoně podobnosti – čím více společného s někým máme, tím více empatie jsme mu schopni projevit. A přesně z toho vzniká výše popsáný rozpor, jehož mechanismus lze prý najít v lidských vykořisťovacích zvyklostech. Některé lidi bombardujeme, jiné zachraňujeme, některé zotročíme, jiné oslavujeme. Násilnický systém organizovaný okolo intenzivního vykořisťování určitých druhů zvířat nazývá Joyová karnismus.

Základním pilířem karnismu je podle Joyové zapírání, jež se manifestuje například tím, že jen málokdo z nás měl to „šťěstlí“ pozorovat třeba zbídačenou drůbež ve velkochovné stanici. „Přitom lze toto odvětví potravinářského průmyslu, které jde jakoby mimo nás, považovat za jednu



z nejbrutálnějších praktik v dějinách lidstva,“ míní psychologka s tím, že jen v Americe kvůli našim choutkám ročně zemře kolem deseti miliard zvířat. Právě tato skutečnost přiměla v minulosti držitele Nobelovy ceny za literaturu Isaaca Singera přirovnat způsob, jakým se zvířaty zacházíme, k „nekončící Treblince“.

## Bez násilí to nejde

Podle některých statistik na jatkách přijde každou minutu o život 124 tisíc zvířat. Joyová sice uznává, že každé utiskování je jiné, ideologie za ním jsou ale velmi podobné: „Je to mentalita, jež nám umožňuje vnímat živého tvora jako pouhou věc. Nakonec není rozdíl v tom, zda týráte zvíře anebo zotročujete člověka.“ Karnismus je podle autorky knihy stejně brutální ideologie jako mnohé další. „Bez násilí bychom se k masu nedostali. Jedna skupina vykořisťuje ve svůj prospěch jinou,“ vysvětluje.

Jinými slovy, musíme se vzdát mentality, kdy většina z nás vidí v krávé bučící steak, pouhou produkční jednotku, u které je zajímavá jediná informace: čistá jatečná výtěžnost jako podíl jatečné hmotnosti a živé hmotnosti před porážkou minus obsah trávicího traktu krát sto. V americké verzi knihy Joyová zachází dokonce tak daleko, že karnismus přirovnává k nacionálnímu socialismu. V německé verzi tyto pasáže čtenář nenajde.

Z knihy Boria Saxe „Zvířata ve Třetí říši – domácí mazlíčci, obětní beránci a holocaust“ však paradoxně vyplývá, že navzdory tomu, že nacistická ideologie byla ve své podstatě násilnická, antihumanistická a agresivní, bylo vegetariánství mezi čelnými představiteli nacistického režimu v Německu populární. Adolf Hitler se podle některých pramenů prezentoval jako vegetarián, což je však jen jeden z dalších mýtů, které o sobě šířil. Hitler měl po určitou dobu velmi přísnou dietu a maso omezil ze zdravotních důvodů. Vegetariány byli údajně také Rudolf Hess, Joseph Goebbels a buddhista Heinrich Himmler. Z dobových pramenů však vyplývá, že i oni občas maso jedli. V té době bylo vegetariánství módní záležitostí a pro nacistické špičky jeden z dalších způsobů, jak se odlišit.

Joyová uvádí tři hlavní obranné mechanismy karnismu, které shrnuje v následující větě: „Konzum masa je běžný, přirozený a nutný.“ Běžný, protože člověk, který maso nejí, je okamžitě označen za vegetariána a musí se ospravedlňovat, zatímco po masožroutech společnost nic podobného nevyžaduje. Přirozený, protože lidé maso přece jedli odjakživa. „Kdo argumentuje přirozeností, vychází obvykle z evoluce, kterou však vnímá velmi subjektivně. Opomíjí kupříkladu fakt, že většinu našich údajných nejbližších zvířecích příbuzných lze považovat za vegetariány. Argumentem přirozenosti bychom pak navíc mohli odůvodnit například také kanibalismus, znásilňování a zabíjení dětí,“ míní expertka.

Za největší mýtus vůbec pak psychologka považuje argument nutnosti. „Průmysl se nám snaží namluvit, že by nám bez masa chyběl protein, který potřebujeme například pro růst svalů, přitom je Patrik Baboumaian, nejsilnější muž Německa, dlouhá léta veganem. Navíc mezi námi tisíce let žijí vegetariáni. Jsou zdraví a těší se pověstně dlouhověkosti,“ podotýká Joyová s tím, že se dnes čím dál tím častěji objevují podložené názory, podle kterých je bezmasá dieta zdravá.



© Shutterstock/Joshua Remick

## Biolež a lepší život bez masa

Například odborník na výživu berlínské univerzitní nemocnice Charité Christian Kessler je přesvědčen, že vyvážená vegetariánská výživa má zdravotních výhod hned několik. Nejnovější vědecké studie nasvědčují tomu, že vegetariáni žijí déle a mají méně zdravotních problémů než masožrouti, zejména co se srdečních chorob týče. Kessler nevidí problém ani z hlediska nedostatku určitých výživových složek: „Co se

vitaminů, anorganických minerálů anebo fytochemikálií týče, jsou na tom vegetariáni často dokonce lépe.“ Aktuálně vše naznačuje tomu, že vzdání se masa spotřebitelům kvalitu života vylepší.

Za nic víc než gigantickou lež průmyslu Joyová označuje rovněž bio maso. „Je dobrým znamením, že jsou lidé ochotni za méně utrpení zaplatit víc peněz. Nic to však nemění na tom, že je velmi kruté zabíjet zvířata jen kvůli jejich chuti,“ konstatuje autorka. Je přesvědčena, že ten, kdo maso odmítá z ekologických, zdravotních či etických důvodů, alternativu nenajde ani u bio varianty. Řada ochránců zvířat ekofarmám dokonce vyčítá vědomou idealizaci produkce masa. Prý zneužívají dobrý image biopotravin, aby svůj sporný produkt ukázaly v tom nejlepší světlo.

V rámci ekologického hospodářství se skotu, prasatům a drůbeži dává víc času, aby dosáhli ideálních jatečných hodnot. Delší život ale znamená také, že toho zvířata více sežerou a během chovu vyprodukují mnohem více emisí skleníkových plynů. Ač to může znít cynicky, tak bio maso je nakonec méně ekologické než maso klasické. Dle německého ekologického institutu IÖW například bio

hovězí přinese o 60 procent více emisí oxidu uhličitého do ovzduší než konvenční hovězí maso.

A také produkce krmiwa pro zvířata bez využívání pesticidů sice životní prostředí nezatěžuje tolik jako například importovaná sója, i v tomto případě však platí, že využití půdy k pěstování potravin pro lidi je mnohem efektivnější. Zřetelně se to ukazuje mimo jiné u obilí, kdy za deset kilogramů chleba dostaneme pouze jeden kilogram masa. I proto bylo maso v minulosti považováno spíše za nedělní pochoutku než samozřejmost. To změnila až vlna obžerství, již po druhé světové válce nastartoval německý hospodářský zázrak, kdy se spotřeba masa během několika málo let zdvojnásobila.

Dnes podle Joyové žijeme v masovém Matrixu, jehož obětmi nejsou jen zvířata, ale i spotřebitelé samotní. „Společně s masem konzumujeme rakovinotvorné látky, antibiotika, krev, sliz, fekálie, a pomalu se tak trávíme. A co je možná ještě mnohem horší – vede nás to k naprosté ztrátě soucitu.“ ●



# Životní prostředí v pohledu biblického poselství



© Shutterstock/Tania Zhovdho

Na první pohled nemá biblické poselství s ekologií mnoho společného. Říkává se, ovšem velmi zjednodušeně, že prý v Písmu jde o spasení, věčnost či o vnitřní život z Boha a v Bohu.

**Z knihy Jana Hellera Pozdní sklizeň. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

**T**o je správné potud, že jsme biblickým poselstvím vedeni k tomu, abychom na duchovní či možná spíše vnitřní věci nezapomínali a neupadli do plochého horizontalismu. Ale sám symbol kříže ukazuje, že horizont protíná vertikála. Evangelium je – řečeno obraznou, leč názornou zkratkou – zpráva právě o tomto průsečíku horizontály s vertikálou. Je to poselství o tom, jak se Boží láska vlamuje do dějin a proměňuje je. Bez dopadu do konkrétního života, bez ohlasu v dějinách, zůstává evangelium bájí. A proto se evangelium týká celého stvoření. To je ale porušené, protože do něho proti původní Boží vůli prosakuje z lidského světa marnost a hřích. Mohli bychom říci: Jde o to, jak člověk svou svévolí a sobectvím kazí dobré Boží stvoření a jak se mu to vyúčtovává.

Pro Starý zákon je samozřejmé, že celé jsoucno je dílem, stvořením jediného Boha – Hospodina, který také nade vším svrchovaně vládne.

Jaký je tento Bůh a jaké je jeho dílo? I to se zde říká zcela jednoznačně: Boží dílo, Boží stvoření je dobré (Genesis 1,31). Ale kde se potom vzalo zlo? Stará otázka „unde malum“ se v Bibli neřeší spekulací. Je tam sice zmínka o divném „Hadovi“, o němž se však nicméně jako by předem na obranu proti nesprávnému pojetí říká, že „byl nejchytřejší ze všech polních živočichů, které učinil Hospodin Bůh“ (Genesis 3,1). Je tu zmínka i o divných „božských synech“, jejichž vzdorovitá svévole byla cosi jako rozbuška potopy (Genesis 6,1–7). Ale neřeší se tu teoretická otázka původu a vzniku zla, nýbrž praktická otázka, kudy sem do světa a do stvoření zlo vstupuje. Na to je odpověď jednoznačná: Je to skrze člověka, který se zpronevěřil svému původnímu poslání, a tím se zlu sám otevřel.

Tím se ovšem dostáváme k otázce, jaké je původní poslání či úkol člověka. To je vyjádřeno v Písmu několika způsoby, dva čteme hned na začátku: podle Gn 1,26–27 je

úkolem člověka, aby byl Božím obrazem, to jest, aby zobrazoval Boha rázem svého jednání, samozřejmě nikoli vzhledem. A to celému Božímu stvoření, které není oslovitelné jiným způsobem. Příklad: zvířeti nemohu vykládat o tom, že tu žijeme pod vládou dobrého Boha. Ale mohu je svým jednáním podle Boží vůle ujišťovat o tom, že žije ve světě, v němž vládne řád lásky, a že tedy může žít ve svobodě, důvěře a naději, že se jeho život nemine svým cílem.

Druhé významné místo je v Gn 2,15, kde se vypráví, že Bůh postavil člověka do ráje, přesně do zahrady Eden (čili potěšení), aby tuto zahradu obdělával a střežil.

V symbolické mluvě Písma je zahrada místo, kde je dost vláhy, a proto hojnost života. A je ohrazena, aby tam nevníklo odjinud nic zlého. Takže člověk má za úkol vzdělávat tu na zemi pro všechny ráj a střežit jej, aby jej nic nerozvrátilo. Ráj se pak odedávna vzdělává láskou a střeží sebekázní, v ní – stejně jako v pravé lásce – myslím dříve na

prospěch druhého než na svůj. Eva se vůbec neměla začít bavit s hadem, ale měla ho ze zahrady vykázat, jak se objevil. Neměl tam co hledat.

A stojíme u otázky, co je to hřích: zhřešit znamená odřeknout se svého poslání a úkolu, zradit jej, dezertovat od lásky do sobectví, soběstřednosti, sebesprosazování, sebezpotvrzování a svévole. Nejen od lásky k Bohu a bližnímu, jak se obvykle říká, ale od úkolu, který tu měl člověk vůči celému Božímu stvoření, od lásky ke všem tvorům a od úcty k životu, jak to geniálně shrnul Albert Schweitzer. Člověk sobecký, který chce být jen pro sebe, se začne propadat do smrti. Nejdřív se propadá sám do sebe a posléze se propadá do nicoty. A hubí život cizí i svůj, ten život, který tu Bůh stvořil a který si tu přeje mít. Však prorok říká, že Bůh nestvořil Zemi, aby byla pustá a prázdná, ale stvořil ji k bydlení a životu (Izajáš 45,18; Genesis 1,2). Tato Boží vůle k životu je pak vyjádřena stvořitelským požehnáním: „Plodte se a množte se“ (Gn 1,22–28). Hřích je tedy vlastně zrada úkolu sloužit životu, odpor vůči Boží vůli k životu.

Tato vůle k životu, doložena biblickým poselstvím o stvoření, je v rámci Starého zákona výchozím a zároveň i ústředním bodem pro všechny další úvahy nad Bibli týkající se našeho tématu. Tím se vědomě a záměrně distancuji od těch, kdo zde považují za ústřední a výchozí text Genesis 1,26–28. Tam se mluví o tom, že člověk si má podmanit Zemi a panovat nade vším, co se na ní hýbe. Běžně se to vykládalo tak, že zde Bůh pověřuje člověka, aby si v přírodě dělal, co chce. Takový názor hájili dokonce i někteří křesťané, kterým se líbilo, že je taková konvenční – dodám hned: zcela nesprávná – interpretace tohoto biblického místa snadno a rychle zbavuje odpovědnosti vůči stvoření. Exegeticky je takové pojetí zkrat a nedorozumění. Ukazují to dva závažné argumenty.

První z nich představuje kontext. Pověření „panovat“ nedostává kdokoli, ale právě člověk, stvořený „k Božímu obrazu“. Už byla zmínka o tom, že v tomto obrazu jde o to, zobrazovat Boha způsobem jednání, tedy eticky, nikoli opticky. Podrobným rozbořením biblických antropomorfismů, jako je třeba Boží oko, Boží ruka, Boží ucho atd., lze ukázat, že v nich jde o to, že Bůh vidí, jedná, slyší, ale nikoli o to, že by měl jako my oči, ruce či uši. Tak i při Božím obrazu nejde o Boží vzhled, o to, jak Bůh vypadá, ale jde tu o náš úkol zobrazovat Boha rázem svého jednání, tedy stavět celému Božímu stvoření tak říkáme „před oči“, že nad námi a nad vším je ten, který je milostivý a litostivý, dlouho shovívající a mnohého milosrdenství. Člověk je tedy

povolán k tomu, aby celému stvoření svědčil o dobrém Bohu. To nemůže dělat bez odpovědnosti – vůči tomu, kdo mu tuto službu svěřil, i vůči těm, k nimž je poslán.

Ještě závažnější je však druhý argument, totiž původní a základní význam obou zde užitých sloves. První z nich zní v hebrejštině *kábaš*. Jeho základní význam je zřetelný: podrobit si, podříditi. To dotvrzuje i jeho odvozenina *kebeš* – podnož, jmenovitě u trůnu, na níž bývali vyobrazeni královi nepřítelé, a král je tedy měl pod nohama jako přemožené. Podřícení země v Genesis 1,26 je zřejmě ve vztahu k Numeri 32,22, kde se mluví o podřícení zaslíbené země Hospodinu. V hebrejské vazbě je důraz na slova „před Hospodinem“. Jde tedy o akt náboženský, nikoli jen majetkový právní. Izrael má za úkol zaslíbenou zemi nejen získat a obsadit, nýbrž také očistit od model a modlářů, a tak v ní prosadit Hospodinovu vůli.

Země obecně, má být skrze lid, nesoucí Hospodinovu svatost, tedy Izrael, ale v Genesis 1,26 i skrze člověka zobrazujícího Boha, zbavena všeho, co je na ní modlářského, zvláště pak nároku být uctívána jako bohyně, a tak má být podrobena do služby Bohu, nikoli vydána v plen člověku.

Druhé sloveso *rádát* znamená původně pošlapat, sešlapat, např. hrozny (Jan 14,13), pak i ovládnout a podmanit si. V pozadí jeho

---

## Zhřešit znamená odřeknout se svého poslání a úkolu, zradit jej, dezertovat od lásky do sobectví, soběstřednosti, sebesprosazování, sebezpotvrzování a svévole.

---

významu je zřejmě představa vladaře – triumfátora, který klade nohu na šíji přemoženého nepřítele a tímto kultově-právním gestem si jej podmaňuje, tj. zbavuje ho dřívějších práv a výsad. Jestliže si má člověk takto podmanit zemi, pak je zřetelné, že takovým „pošlapáním“ především přemáhá nárok Země, aby byla uctívána jako bohyně. Že Země je božská, to se zcela samozřejmě předpokládalo u všech současníků a sousedů starého Izraele.

Základním záměrem Genesis 1,26 je tedy pověření člověka k tomu, aby čelil

jakémukoli nároku kteréhokoli stvoření, aby bylo uctíváno jako božské.

Můžeme shrnout: Úkolem člověka není dupat po jiných a rozdupávat Boží dílo, nýbrž čelit tomu, aby se nic z něho nestalo modlou. Ani dnes nenastal čas, abychom zaměňovali Stvořitele za stvoření a přenášeli na ně úctu, která patří Bohu.

Vytrhneme-li Genesis 1,26 z kulturně-historických, a hlavně náboženských souvislostí, v nichž stálo původně, a uděláme-li z tohoto biblického místa nástroj, zdůvodňující a ospravedlňující náš kořistnický vztah ke stvoření, zneužíváme Písma nejen proti Božímu dílu, nýbrž nakonec i proti Bohu samému.

Celkově lze říci, že starozákonní poselství ukazuje, že Bůh tu na zemi chce mít život v hojnosti a plnosti, tedy v kvalitě i kvantitě. Kdo život ničí, staví se proti Boží vůli a časem se mu to vyúčtuje.

## Dnešní situace

Situace kolem nás je dnes značně posunutá. Musíme říci: Šlo-li tehdy především o to, stvoření nezbožšovat, jde dnes především o to, nezpředměťňovat je.

Náš dnešní pohled na jsoučno je – aniž si to možná mnozí uvědomují – evolučně fyzikální, v podstatě mechanicko-materialistický. Vše kolem sebe považujeme za mechanismy, které prozkoumáváme, a tím se učíme ovládat je podle svého. Tak zpředměťňujeme nejen jevy fyzikální, ale i biologické, a nakonec i člověka. Pokusy zastavit to, nebo stanovit nějaké hranice, jsou málo účinné, ať přicházejí z kterékoli strany, a nápadně se podobají volání proroka na poušti.

Toto zpředměťňování jsoučna je pozoruhodným způsobem předjato už v Novém zákoně. Nazývá se tam ovšem jinak, způsobem pro dnešního člověka málo průhledným: podle Římanům 8,20 je stvoření „podříceno marnosti“.

Římanům 8,19–23: „Celé tvorstvo toužebně vyhlíží a čeká, kdy se zjeví sláva Božích synů (tj. těch, kdo nesou poselství nového života). Neboť tvorstvo bylo vydáno marnosti (tj. pomíjení) – ne vlastní vinou, nýbrž tím, kdo je marnosti vydal. Trvá však naděje, že i samo tvorstvo bude vysvobozeno z otroctví zániku (doslova porušení) a uvedeno do svobody a slávy dětí Božích. Víme přece, že veškeré tvorstvo až podnes společně sténá a pracuje k porodu (tj. ke zrodu nového věku, který se rodí v bolestech). A nejen to: i my sami, kteří již máme Ducha jako příslib darů Božích, i my ve svém nitru sténáme, očekávající přijetí za syny...“

Cílem vzdělávacích projektů OS Prameny zdraví je zprostředkovat zájemcům odborné znalosti a předat praktické zkušenosti z různých oblastí péče o zdraví. Chcete-li i vy zkvalitnit, naplnit a užitečně nasměrovat svůj život, pak stojí za to do tohoto vzdělání investovat trochu svého času a prostředků.

Jednou z vyhledávaných a oblíbených aktivit jsou v dnešní instantní době krátkodobé, několikahodinové či několikadenní semináře. Zájemci si mohou vybrat z naší aktuální nabídky.

### Zvládní svůj stres a bud' šťastný

V semináři se účastníci seznámí s tím, jak účinně zvládat stres, jak nacházet čas na sebe i na rodinu, jak se uvolnit a nabrat nové síly. Dozví se, jak lépe zvládat svůj život, jak překonávat obavy a strach, myslet pozitivně a věřit si i jak si nastavit v životě správné priority. Naučí se správně odpočívat, seznámí se s lehkými cviky na uvolnění a principy relaxačních masáží. Současně kurzu jsou i tipy na zdravé a rychlé vaření.

**Termín: 25.–29. listopadu 2013, 18–20 hodin**

### Aby záda nebolela

Účastníci semináře se seznámí s hlavními příčinami bolestí zad. Naučí se základům držení těla, jednoduchým cvikům na uvolnění páteře, zásadám protahování a posilování i masáží šíje.

**Termín: 11.–12. prosince 2013, 18–20.30 hodin**

### Rekvalifikační kurzy

Pořádáme také dva rekvalifikační kurzy certifikované MŠMT ČR. Jedná se o kurz Poradce zdravého životního stylu – lektor a kurz Masér pro sportovní a rekondiční masáže. Příští běh kurzů chystáme od ledna 2014 (příhlášky do poloviny prosince).

**Místo konání: Společenské centrum Prameny zdraví, Melantrichova 15, Praha 1**

**Bližší informace, přihlášky a rezervace míst: Lenka Kalivodová  
mobil: 733 614 352  
kalivodova@pramenyzdravi.cz**

# Hned to bude

Jídla z knihy populárního slovenského kuchaře a neméně populárního lékaře dokáže podle autorů uvařit kdokoli – jedná se o recepty, které můžete použít hlavně tehdy, když je den příliš krátký a rychlý nebo jste příliš unaveni.

**Ukázka z knihy Igora Bukovského a Pavola Liptáka Hned to bude. Vydalo Nakladatelství Slovart.**

**P**říprava jídla má všechny znaky dobrodružství. Plánování, nákup, výběr potravin – seženu vše, co budu potřebovat? Potom pracujete s ohněm, chladem, ostrým nožem a často máte málo času. Pocit z vlastnoručně připraveného jídla však stojí za to. Je to jako pohled dolů z vrcholu zdaného štít.

### Sicilská čočková polévka s těstovinami

**2 pol. lžíce olivového oleje, 1/2 hrnku jemně nasekané cibule, 1/2 hrnku jemně nasekaného řapíkatého celeru, 1/2 hrnku jemně nasekané mrkve, 3 stroužky česneku, nasekané najemno, 1 hrnek rajčatové šťávy, 4 hrnky vody, 4 čaj. lžičky sušeného polévkového základu, 1 konzerva propláchnuté čočky, 1 bobkový list, 1 čaj. lžička sušeného organa, 3/4 hrnku celozrnných těstovin, 1/4 hrnku nasekaného parmezánu (výjimečně)**

Olej rozehrějeme v hrnci, přidáme cibuli, koření, celer, mrkev a česnek. Při středním příkonu tepla za stálého míchání 3 minuty opékáme. Zalijeme rajčatovou šťávou a 1 minutu dusíme. Přidáme vodu s polévkovým základem, přivedeme do varu. Přidáme těstoviny a vaříme 8 minut. Přidáme čočku a vaříme dalších 5 minut.

Rozdělíme do talířů, posypeme parmezánem a podáváme.

### Tofu smaženice

**1 balíček bílého tofu (asi 150 g), 1 velká cibule, nakrájená na kolečka, trocha mleté červené papriky, kurkuma (nebo šafrán), mořská sůl, sójový (nebo slunečnicový) olej**

V hlubokém talíři vidličkou rozmačkáme balíček tofu. Na oleji na pánvi osmažíme

cibuli s trochou mleté červené papriky a kurkumy (nebo šafránu) na zabarvení. Přidáme tofu a dobře zamícháme. Přisolíme mořskou solí. Opékáme ještě 5 minut. Podle potřeby podlijeme trochou vody.

**Poznámka lékaře:** Žádný cholesterol, téměř žádné nasycené mastné kyseliny, které „lepí“ krev, zvyšují cholesterol v krvi a zvětšují konfekční velikosti vašeho oblečení. Žádné vaječné alergeny, žádná antibiotika, žádný infarkt.

Na druhé straně tato smaženice (uvědomili jste si, že smaženice je od slova „smažit“ a ne od slova „vajíčko“? ☺) obsahuje kvalitní bílkoviny, které snižují cholesterol a chrání vás před rakovinou.

Určitě nevynechejte kurkumu! Jednak bude smaženice žlutá jako z pravých vajíček a dále vyzbrojí své tělo jednou z nejsilnějších zbraní proti rakovině na několik hodin. Žluté barvivo kurkumin totiž patří k látkám s nejsilnějším antioxidačním účinkem.

### Zimní salát „halabala“ s jogurtovým dresinkem

**2 hrnky špenátových listů, umytých a natrihaných, 1 jablko, nakrájené na 1 cm kostky, 1 hruška, nakrájená na 1 cm kostky, 1 stonek řapíkatého celeru, nasekaný nahrubo, 1 hrnek pokrájeného hroznového vína (může být i s jadrky)**

**Dresink: 1/3 hrnku nízkotučného jogurtu (může být sójový), 2 pol. lžíce čerstvé citronové šťávy, 1 pol. lžíce medu, 1/2 čaj. lžičky kari koření, 1 zralý banán, rozmačkaný vidličkou na kaši**

Dresink smícháme ve velké míse a dochutíme kořením podle chuti. Přidáme všechny salátové ingredience a promícháme natrišením v míse anebo velmi opatrně velkou vidličkou.



Jako ozdobu můžete použít pražená sezamová semínka, syrová slunečnicová semínka nebo pražené hruběji nasekané vlašské ořechy.

**Poznámka lékaře:** Jasně, že hroznové víno by mělo být i s jadérky! Já je chroupu, protože obsahují esenciální mastné kyseliny a chrom, které by ze mne bez toho chroupání vyšly bez využití. Z vás také. ☺

## Mexická cizrna

**2 konzervy propláchnuté cizrny (můžete použít i tmavé fazole), 1 hrnek drcených rajčat, 1 čaj. lžička lisovaného česneku, drcené chilli, 2 pol. lžíce čerstvě nasekané koriandrové natě, 1 pol. lžíce oleje**

Olej rozehejeme v hluboké pánvi na mírném příkonu tepla. Přidáme cizrnu a půl minuty restujeme. Přidáme česnek, promícháme a hned zalijeme drcenými rajčaty, vaříme 5 minut za občasného míchání. Nakonec posypeme nasekaným čerstvým koriandrem. Podáváme s rýží nebo pečenými bramborami.

Koriandr nahradíte také petrželovou natí. Po vyhladnutí můžete směs smíchat a použít jako salsu ke kukuřičným lupínkům nebo dresink k salátu.

**Poznámka lékaře:** Já tedy ten koriandr (cilantro) nemusím, ale komu nevádí, ten získá dalšího silného kamaráda proti rakovině, který má v kapse i spoustu jiných triků. Dodecal je například látka se silným antibakteriálním účinkem. Mexičané to sice nevěděli, ale naučili se sypat cilantro do každého jídla, když ještě neměli ledničky. ☺ V tomto jídle používáme sice nať, ale koriandrová semínka obsahují i látku, která podpojuje tvorbu inzulínu.

## Pečená vegetariánská sekaná po provensálsku

**2 rajčata nakrájená na kolečka silná 1 cm, 1 cuketa nakrájená na kolečka silná 1 cm, 1 balení sójové sekané, nakrájené na kolečka silná 1 cm, 3 pol. lžíce oleje, 1 stroužek česneku, nakrájený na plátky, 1/2 čaj. lžičky provensálského koření, 1 pol. lžíce olivového oleje, tapenáda z černých oliv, 4 listy salátu, mořská sůl**

Kolečka rajčat, cukety a vegetariánské sekané okořeníme provensálskými bylinkami a osolíme. V široké pánvi rozehejeme olej. Nakrájené suroviny opékáme postupně z obou stran asi 3 minuty. Vyndáme a ozdobně položíme na salátové listy do talíře.

Do vypečené šťávy přidáme česnek a 10 sekund opékáme za stálého míchání. Přidáme olivový olej, promícháme a hned odstavíme. Lžíci přelijeme přes opečenou zeleninu. Na talíř přidáme tapenádu a podáváme

s celozrnným pečivem opečeným dokrupava v topinkovači.

## Pečený česnek

**5 hlaviček česneku (co největších a nejtvrdších)**

Předehejeme troubu na pečení na teplotu 175 °C. Z česnekové hlavičky uřízneme vršek (ze strany, odkud vyrůstají listy) tak, abychom z každého stroužku odřízli asi 2 mm. Hlavičky ponecháme v celku i se slupkou. Každou hlavičku zabalíme do alobalu jako bonbon. Naklademe na plech na pečení a pečeme v troubě přibližně 40 minut. Necháme částečně vychladnout, rozbalíme a z jednotlivých slupek vytlačíme změkklé česnekové stroužky. Teplé nebo studené používáme jako pomazánku. ●



© Shutterstock/Alexander Rahts

## Životní prostředí...

*Dokončení ze strany 25*

Někteří vykladači zpochybnou, že zde použitý řecký výraz se vztahuje na všechno tvorstvo a snaží se vyložit jej tak, že jde jen o lidstvo. Zřejmě si neumějí představit, jak může lidský hřích tvorstvo zasáhnout. Ale to už jsme si vyložili: jestliže člověk zradil svůj úkol i výsadu, zobrazovat rázem svého jednaní všemu tvorstvu laskavého Boha čili vzdělávat tu láskou ráj, pak tvorstvo, neujišťované o tom, že tu žije v řádu lásky, a tedy ve světě smysluplném, má za to, že poslední slovo nad ním má nicota a marnost, a tak se ocitá ve stavu, který se zde nazývá „vydanost marnosti“ či „otročtví zániku“.

A tím jsme u druhé otázky: Proč se tu mluví o marnosti a nikoli o smrti?

Ohraničenost života není zlá sama ze sebe, je-li náš konec návratem k Bohu. Zlá se stává tím, když se náš konec stane definitivním oddělením od Boha. Pak se mýjíme smyslem života a propadáme se do marnosti a nicoty. Tvorstvo neujišťované o Boží lásce ztrácí naději, že bude – slovy apoštola – „vedeno do svobody a slávy dětí Božích“ a propadá nesmyslnosti, marnosti a nicotě. Avšak – dodává apoštol – trvá naděje, že Boží synové, kteří se zjeví, tedy ti, kdo na sebe skrze Krista vzali znovu úkol zobrazovat laskavého Boha všemu tvorstvu, přinesou, či spíše zprostředkují, vysvobození ze

zániku, marnosti a nesmyslnosti pouhého beznadějného pozemského živoření, a tak že tu nastoupí nový věk.

Předložený výklad ukazuje jedním směrem. Všecka lidská vina a bída, či jedním slovem lidský hřích, hluboce souvisí s tím, že jsme se odřekli – jistě v různé míře a různým způsobem – našeho základního úkolu: zobrazovat Boha lásky vším svým jednáním. To se pak u tvorstva, které bylo člověku svěřeno do péče, projevuje tím, že se všechno tvorstvo bez poselství lásky propadá do nicoty a marnosti.

Asi je zbytečné podrobněji rozvádět, jaké důsledky má tento pohled či možná spíše toto poselství pro náš vztah ke všem tvorům a pro otázky života i životního prostředí v jejich celé šíři. Snad zbývá jen dodat to, co zní velmi zřetelně z jiných míst Písma: Pravá láska se měří obětavostí, či postarou, hotovostí k oběti. Přinášet poselství lásky věrohodně znamená, že nás to musí něco stát, že se něčeho musíme zřeknout, ať části svého pohodlí, svých nároků, svého životního stylu, konzumní mentality.

To vše není nic nového. Pro někoho však možná bude nové to, že i biblické poselství ukazuje zřetelně stejným směrem, dáme-li si práci vstoupit do něho hlouběji a vnímavěji, než se to obvykle dělá. Být necitlivý a neodpovědný spotřebitel je protikřesťanské. Zamysleme se znovu nad „spotřebou“ i nad celým životním stylem toho, který neměl, kde by hlavu složil (viz Matouš 8,20). ●

Inspirující aktivity pro lepší život

**4. 11.**  
Pondělí

### Kornelius Novak

Dramatický životní příběh o proměňujícím setkání s Bohem

*Přednášející: Kornelius Novak, evangelista německého původu, autor několika křesťanských knih*

Strhující osobní svědectví motorkáře, bývalého mistra Německa v kulturistice a vyhovavače, který do svého života přijal Pána Ježíše jako svého zachránce. V současné době působí jako misionář po celé Evropě a momentálně je na území ČR. Navštivte jeho přednášku osobně!

 ● **Vstupné: dobrovolné**

 ● **Start: 18:00**

**11., 12. 11.**

### Tajemství hudby

*Přednášející: Denisa Kantorová, zakladatelka webového portálu www.tajemstvihudby.cz*

Dvoudenní série přednášek na téma síla hudby a její okultní symboly. Opravdu existují? Víme, co posloucháme?

11. listopadu, pondělí

Okultismus v hudebním průmyslu I. část

12. listopadu, úterý

Okultismus v hudebním průmyslu II. část

 ● **Vstupné: dobrovolné**

 ● **Start: 18:00**
**13., 18. 11.**

### Klub zdraví

Vaříme zdravě

13. listopadu, středa

*Přednášející: Denisa Kantorová, lektorka zdravé výživy*

Naučíte se pár dobrých tipů, jak si rychle a zdravě připravit snídaní, která je důležitým startem pro celý den.

18. listopadu, pondělí

*Přednášející: Roman Uhrin, poradce životního stylu, autor několika knih o zdravé výživě*

Rovnováha ve výživě – teorie a praktické ukázky celodenního menu

 ● **Vstupné: dobrovolné**

 ● **Start: 18:00**

**20. 11.**  
Středa

### Už je to za mnou

Osobní zpověď (bývalé?) anorektičky

*Přednášející: Michaela Jendruchová*

V únoru 2012 jí přepadlo silné nutkání vypsat se ze všeho trápení, které jí připravila anorexie. Za tři měsíce byla kniha „Už je to za mnou“ na světě – a nyní si autorku můžeme osobně vyslechnout.

 ● **Vstupné: dobrovolné**

 ● **Start: 18:00**
**zdarma**

**28. 11.**  
Čtvrtek

### Dejte šanci svému zdraví

Nechte si poradit od profesionálů zdravého životního stylu

*Věnovat se vám budou: Ing. Robert Žižka, Roman Uhrin, MUDr. Halyna Uhrin, DiS., B.A. Lenka Kalivodová a další...*

Můžete se těšit:

- měření krevního tlaku
- měření tuku v těle
- výpočet indexu tělesné hmotnosti
- test životního stylu
- individuální poradenství

 ● **Vstupné: zdarma**

 ● **Od 10:00 do 17:00 hod.**
**25.-29. 11.**  
Pondělí až pátek

### Zvládni svůj stres a buď šťastný!

*Přednášející: DiS., B.A. Lenka Kalivodová, lektorka a poradkyně zdravého životního stylu*

Naučíte se, jak zvládat stres, překonat strach a myslet pozitivně. Seznámíte se s principy relaxačních masáží, dechových a relaxačních cvičení. Každý absolvent kurzu obdrží dárek! V ceně kurzu je občerstvení. Registrace: kurzy-prameny@seznam.cz

 ● **Vstupné: 500 Kč**

 ● **Vždy od 18:00 do 20:00 hod.**