

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

5/2013

prameny

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

zdraví

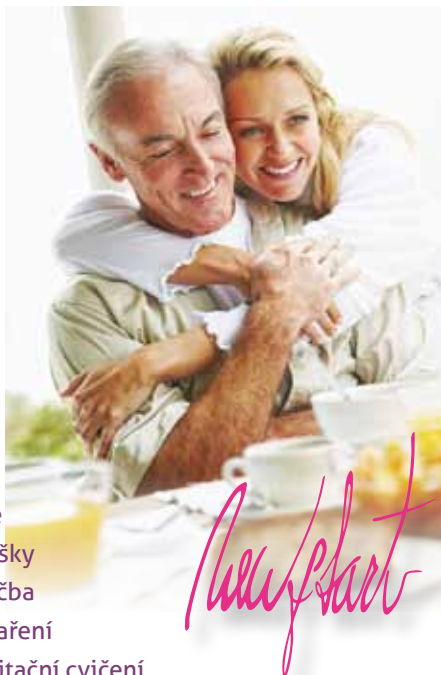


**Nemoc dítěte bývá
vzkazem rodičům 14**



NEWSTART

2013



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

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu



INSTITUT ŽIVOTNÍHO STYLU

Poradce zdravého životního stylu
Kurzy racionálního vaření
Přednášky a semináře na objednávku
Vzdělávání v centru Prahy



Rekvalifikační kurzy,
10 víkendových konzultací
v průběhu školního roku (od září)

☎ 737 303796



Informace,
které
nestárnou.

www.magazinzdravi.cz

 k pramenům zdraví
CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte
biopotraviny
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



© Jitka Zlátková

Milí čtenáři,

chtěl bych se s vámi dnes podělit o jednu pasáž ze starozákonní knihy Přísloví. Kniha Přísloví je skvělá kniha – nemám pochyb o tom, že jste ji jistě četli. Nebo o ní aspoň slyšeli. Je to kniha plná stručných prohlášení, obracejících se k těm, kteří chtějí žít moudře. Tady se nacházejí důležité věci, na které bychom neměli zapomínat.

Podělím se s vámi o jedno z oněch přísloví – jedná se o výjimečné přísloví. Přísloví krásně svojí formou a nepřehlédnutelné svým významem. Tady je. Kniha Přísloví, 26. kapitola, 11. verš. Říká se zde: „Jako se pes vrací ke svému zvratku ☺, tak hlupák opakuje svou pošetilost.“ – Není to nádherná pasáž?

Tady to máme... Ale teď vážně – co to vlastně znamená? Co dělá takový verš v Písmu? A proč se nám obrací žaludek, když jej jenom čteme? Myslím, že je to z toho důvodu, že nám přichází na mysl určitý obrázek – obrázek psa, který opět konzumuje to, co již předtím sežral. Již to bylo pozřeno, prosliněno, polknuto, částečně stráveno a vyvrženo. Už to tady jednoduše jednou bylo. Autor přísloví evidentně chce, abychom se u tohoto obrazu zastavili, když dodává: „Tak je to i u hlupáka – který se vrací ke své pošetilosti.“ Znovu a znovu a znovu... Když se nalézáte v situaci, kdy si řeknete, tím už jsem prošel, už se k tomu nebudu vracet – a potom se k tomu zase vrátíte, pak je toto přísloví pro vás. Moudrý muž říká: „Přesně tak je to s hlupákem.“ Pozitivní způsob, jak věc vyjádřit, by byl: „Když nechceš žít stejným způsobem života jako v minulosti, pak nedělej znovu a znovu – a znovu – ty samé chyby.“

Průměrná spotřeba piva u českých mužů je 0,5 l denně. Podle amerických psychiatrů je alkoholikem již ten, kdo denně konzumuje množství alkoholu obsažené v půl litru piva. Podle amerických psychiatrů jsme tedy (přínejmenším to platí pro muže) národem – alkoholiků. Jedna čtenářka mi nedávno vyčetla, že se příliš orientuji na americké prameny (a už je to zase tady ☺). Ale tu samou čtenářku možná potěšilo, že jsem v tomto úvodníku vycházel i z biblických pramenů. I když, nevyplývá z výše uvedeného náhodou, že jsme také národem – hlupáků? ☺

Ať je to, jak je, chtěl bych vám popřát, milí čtenáři, aby se vám aktuální číslo Pramenů zdraví líbilo – a našli jste v něm něco užitečného a prospěšného. A s těmi chybami (resp. pošetilostmi) a alkoholem něco uděláme, co říkáte? Třeba se nám společnými silami podaří aspoň trochu vylepšit naši národní statistiku. ☺

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

- civilizační nemoci
- 4** Proč při cukrovce maso vadí
- výživná poradn
- 8** Laktózová intolerance
- encyklopedie potravin
- 9** Zázrak z polopouště
- cesty ke zdraví
- 10** 10 klíčových opatření pro hubnutí
- duševní zdraví
- 12** Zachraňte svůj mozek
- zdraví dětí
- 14** Nemoc dítěte bývá vzkazem rodičům
- závislosti
- 16** Problém celé planety
- vztahy a komunikace
- 18** Umění pěstovat přátelství
- partnerské vztahy
- 19** Žena potřebuje mluvit
- poznej sám sebe
- 20** Volba růstu
- tajemství stvoření
- 22** Co na patentovém úřadě nenajdete
- životní prostředí
- 23** Šest z deseti Čechů má v těle toxický herbicid
- k zamyšlení
- 24** Mlčící Bůh
- 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



© Shutterstock/Alisa A

Proč při cukrovce maso vadí

Diabetes 2. typu je přirovnáván k novodobé epidemii. Podle lékařů je na vině jeho neustálého nárůstu v populaci zejména nezdravý životný styl – konkrétně špatný jídelníček a málo pohybu.

Petra Hátlová (Právo), přetištěno ze serveru www.novinky.cz

Současné vědecké studie ukazují, že kromě sladkého diabetikům velmi škodí i maso a masné výrobky. Tuto teorii potvrdila i studie pražského IKEM. Skladba jídelníčku je při cukrovce to nejdůležitější.

Co je diabetes 2. typu

Diabetes 2. typu (často označován jako starěcká cukrovka) je způsoben sníženou citlivostí až odolností tkání vůči slinivkou produkovanému hormonu inzulínu. Statistiky ukazují, že v Česku trpí tímto onemocněním asi 700 tisíc pacientů a dalších 250 tisíc nemocných o své chorobě neví, přestože u nich již k jejímu rozvoji došlo.

Léčba nemoci spočívá v podávání anti-diabetik v tabletách (perorální terapie), u rozvinutých forem v uměle podávaném injekčně aplikovaném inzulínu, redukci váhy a dodržování přísné diabetické diety.

Vegetariánská strava je uznávaná alternativní léčba s vědecky potvrzenými pozitivními účinky. Studie IKEM proběhla v roce 2009, nyní však v návaznosti na ni byla vydána kuchařka zaměřená právě na přípravu vegetariánských jídel vhodných pro diabetiky 2. typu. Kuchařka má název Vegetariánská strava v léčbě diabetu, vyšla v květnu 2013 a je k dostání ve všech větších knihkupectvích.

„Diabetes 2. typu souvisí se špatnou skladbou jídelníčku, zejména vysoký přísun masa a masných výrobků je rizikovým faktorem rozvoje onemocnění, který potvrdila řada světových studií,“ vysvětluje MUDr. Hana Kahleová z Centra diabetologie IKEM.

Důvodů, proč škodí právě maso, je více. „Maso obsahuje vysoké množství tuků – cholesterolu a nasycených mastných kyselin,

živočišných bílkovin a hemového železa. Všechny tyto prvky jsou rizikovými faktory rozvoje onemocnění. Podobný efekt je možné pozorovat i u tučných mléčných výrobků – tučných sýrů, smetany, smetanových jogurtů a podobně,“ pokračuje lékařka.

Světové studie inspirovaly lékaře IKEM k provedení vlastní vědecké práce, jejímž smyslem bylo ověření vlivu vegetariánské stravy na probíhající onemocnění u pacientů s diabetem 2. typu.

Jedni zeleninu, druzí diabetickou dietu

Do studie bylo zařazeno 74 pacientů s diabetem 2. typu, kteří se léčili perorálními anti-diabetiky (léky na cukrovku), takto vybraná skupina byla následně rozdělena na dvě stejné části. Jedna po dobu šesti měsíců dodržovala vegetariánskou stravu, jejímž základem

byly celozrnné obiloviny, luštěniny, vařená a syrová zelenina, ovoce, ořechy a semínka. Potravin y živočišného původu byly u této skupiny omezeny na konzumaci jednoho nízkotučného jogurtu denně. Skladba jídelníčku tak v mnohém připomínala jídelníček našich prarodičů.

„Účastníci studie měli možnost vyzvedávat si připravená jídla. Výhodou vegetariánské stravy je, že díky nízké energetické densitě se člověk může najíst dosyta a nemusí potraviny odvažovat,“ doplňuje lékařka.

Pacienti zařazení do druhé skupiny konzumovali běžně doporučenou diabetickou dietu. To znamená, že jejich jídelníček v předepsaném množství obsahoval také maso a masné výrobky a účastníci si všechny potraviny odměřovali podle doporučených norem.

Součástí studie bylo i to, že oběma skupinám po prvních třech měsících k doporučenému stravovacímu režimu přibyla zvýšená fyzická aktivita prováděná pod dozorem.

První skupina měla lepší výsledky

Po šesti měsících došlo k vyhodnocení výsledků vědecké práce. Ta přinesla překvapivé zjištění. Jak se ukázalo, pacienti zařazení do první (vegetariánské) skupiny měli lepší fyzickou i psychickou kondici.

„U pacientů s vegetariánskou stravou došlo ke snížení dávek léků, ke zlepšení vlastního onemocnění i celkového zdravotního stavu, dále ke zlepšení markerů oxidačního stresu (například k vzestupu hladiny vitamínu C v krvi) a ke zlepšení nálady a poklesu negativních emocí,“ popisuje lékařka.

Nejzásadnější vliv měla vegetariánská strava na redukci váhy nemocných, která má v terapii diabetu zásadní místo. „Jen pro srovnání – ve skupině s vegetariánskou stravou byl průměrný úbytek váhy 6,2 kilogramu oproti 3,2 kilogramu u nemocných v druhé kontrolní skupině,“ dodává MUDr. Hana Kahleová.

Studie ukázala i to, že nemocní zařazení do první skupiny neměli během studie pocit hladu, což bylo dáno nejen tím, že nebyli omezováni množstvím zkonsumované potravy, ale i tím, že vegetariánská strava přinášela pocit dlouhodobé sytosti.

Co bylo dál

Lékaři sledovali dobrovolníky zapojené do studie i po jejím ukončení. A i v tomto období na tom byli lidé z vegetariánské skupiny lépe než dobrovolníci držící doporučenou diabetickou dietu.

„Pozitivní účinky vegetariánské diety částečně přetrvaly i rok od ukončení studie a po návratu k běžné stravě,“ doplňuje lékařka.

Zařazení nemocných do vegetariánské skupiny přineslo pro všechny jeden bonus navíc. Většina účastníků se po ukončení studie sice vrátila k běžnému stravování na základě doporučené diabetické diety, ale zároveň si osvojila získané návyky natolik, že do svého jídelníčku zařadila některá z vegetariánských jídel.

„Pouze jeden pacient zůstal do dnešního dne na plně vegetariánské stravě,“ komentuje je lékařka.

Proč jsou na tom vegetariáni lépe

Lékaři hledají i vysvětlení toho, proč vegetariánská strava a odbourání masa a masných výrobků z jídelníčku zlepšuje stav onemocnění. Za zlepšením stavu patrně stojí snížení příjmu kalorií, které ovlivňuje jak průběh nemoci, tak psychický stav.

„Mezi mechanismy, kterými vegetariánská strava působí prospěšně, patří vysoký obsah vlákniny, nízký glykemický index, vysoký obsah antioxidantů, draslíku a hořčičku, nízký obsah saturovaných mastných kyselin, vyšší poměr polynenasycených ku



© Shutterstock/Carlo Dapino

Maso obsahuje vysoké množství tuků – cholesterolu a nasyčených mastných kyselin, živočišných bílkovin a hemového železa. Všechny tyto prvky jsou rizikovými faktory rozvoje onemocnění.

saturovaným mastným kyselinám, vysoký obsah monoenoových mastných kyselin, ale také vysoký obsah neesenciálních aminokyselin, které pozitivně ovlivňují sekreci glukagonu – hormonu slinivky břišní působícího proti hormonu inzulínu. A v poslední době hodně diskutovaný vysoký obsah prebiotik, která mají pozitivní účinek na gastrointestinální mikroflóru,“ uzavírá lékařka. ■

Váš hněv a riziko infarktu

Hodně dlouho nám říkali, že potlačování emocí škodí zdraví, že negativní emoce je potřeba naplno projevit a tím dojde k úlevě a katarzi. Nedávná studie však ukázala, jak to vlastně je: čím silnější hněv člověk projevil, tím vyšší bylo riziko infarktu.

Studie, která byla realizovaná na Harvard Medical School v Bosotnu a jejíž výsledky byly publikované 2. května 2013 v časopise *The American Journal of Cardiology*, se zúčastnilo 3 886 pacientů, kteří byli sledováni v období let 1989 až 1996. Z této skupiny asi 1 484 pacientů zaznamenalo výbuchy hněvu poslední rok před infarktem a 110 z nich mělo záchvat hněvu v průběhu dvou hodin těsně před infarktem.

Pacienti poskytli informace o svém stravování, fyzické aktivitě, užívání léků a též o výskytu hněvu během posledního roku před infarktem. Intenzitu hněvu určovali podle sedmibodové škály. Analýza souvislostí intenzity hněvu a pravděpodobnosti výskytu infarktu potvrdila, že čím jsou projevy hněvu intenzivnější, tím je riziko infarktu vyšší. Mírné projevy hněvu zvyšovaly riziko infarktu asi dvojnásobně, zatímco velmi intenzivní projevy asi čtyřnásobně. Nejčastějšími příčinami hněvu byly vztahové a pracovní problémy.

Souvislost hněvu a rizika infarktu má i své fyziologické vysvětlení: při hněvu se v těle spustí reakce „útok nebo útěk“, vyplaví se z tkáně nadledvinek hodně katecholaminů (adrenalin, noradrenalin), zvýší se krevní tlak a puls, zúží se cévy a krevní destičky mají zvýšenou tendenci se srážet. Tak se už aterosklerotická koronární céva může uzavřít, vznikne nedokrvení určité části srdce (ischémie) a bez včasného zásahu i infarkt myokardu.

Ve studii se kromě jiného ukázala zajímavá věc: pacienti, kteří užívali betablokátor na snížení tlaku (léky, které blokují receptory pro katecholaminy), měli po záchvatu hněvu nižší riziko infarktu. Lékaři, kteří zvažují jakou antihypertenzní léčbu zvolit u svých pacientů, by tedy právě u těch, kteří mají sklony k hněvu anebo úzkosti, měli dávat přednost této skupině léků před ACE inhibitory. **AKV**

Braní multivitaminových doplňků souviselo se zvýšením rizika rakoviny prsu

Je možné, že užívání doplňků vitamínů a minerálů za určitých okolností škodí? Švédští vědci sledovali po dobu deseti let více než 35 tisíc starších žen. Zjistili, že ty ženy, které užívaly doplňky multivitaminů, byly vystaveny o 19 % vyššímu riziku onemocnění rakovinou prsu.

Přestože tato studie nedokázala určit vztah konkrétní příčiny a následku, její autoři jsou přesvědčeni, že se její výsledky dají obhájit i z pohledu biologického.

Pokud se člověk žíví pestrou a zdravou stravou, není potřebné (s výjimkou mimořádných případů) užívat multivitaminy.

Am J Clin Nutr May 2010



Alkohol konzumovaný nárazově poškozuje dlouhodobě mozek

Vědci si položili otázku, jaké účinky má na mozek nárazové užívání alkoholu u dospívajících.

Ve studii, kterou prováděli vědci ze *Scripps Institute*, mohly dospívající opice makak po dobu jedenácti měsíců pít nárazové množství alkoholu, které odpovídalo spotřebě dospívajících v tomto věku. Vědci poté odstranili alkohol z jejich dosahu a zkoumali mozkovou tkáň.

Zjistili, že v porovnání s mozkem opic, které alkohol nedostávaly, se u těch, jež nárazově alkohol konzumovaly, projevilo i po 8–10 týdnech abstinování významné poškození mozkové tkáně.

Dospívající by si měli být vědomi toho, že některé změny způsobované alkoholem – byť při jeho nárazovém užívání – mohou být ireverzibilní.

Studenti v USA nejedí dostatek ovoce a zeleniny a jezdí s podnapilými řidiči

Celonárodní průzkum ukázala, že v USA jenom 22 % studentů konzumuje doporučené dávky ovoce a zeleniny – včetně 100 % ovocných šťáv a s vyloučením hranolků a chipsů.

Výzkumníci se ptali studentů, co jedli během posledních sedmi dnů před dotázaním. Plnění doporučených dávek (400 g ovoce a 400 g zeleniny) se blížili více studenti prvních než studenti čtvrtých ročníků středních škol. Překvapením bylo, že chlapci jedli obecně více ovoce a zeleniny než děvčata.

Během třiceti dnů, které předcházely dotazování, jelo 28 % studentů minimálně jednou ve voze s někým, kdo předtím požil alkohol.

Centers for Disease Control and Prevention



Studené pracoviště rovná se nižší výkonnost

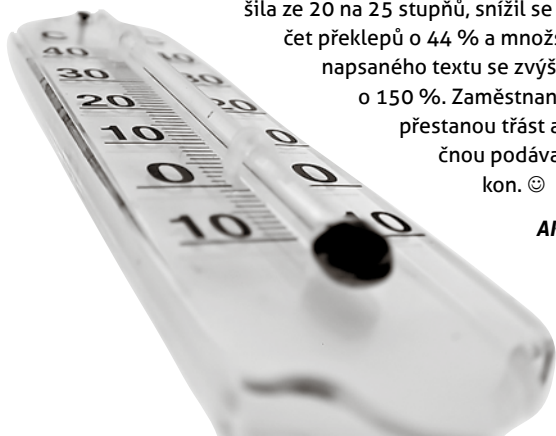
Pokud jste se jako zaměstnavatelé rozhodli šetřit peníze tím, že snížíte nastavení termostatu na vašem pracovišti, nemusí se vám to v konečném důsledku vyplatit.

Vědci z *Cornell University* zjistili, že prochladlí pracovníci nejen dělají chyby, ale jsou zpomalení, což zvyšuje cenu jejich hodinové práce (anebo jinak vyjádřeno: za stejný čas udělají méně práce, než kdyby byli v teple). Ve studii zjis-

tili, že pokud se teplota na pracovišti zvýšila ze 20 na 25 stupňů, snížil se počet překlepů o 44 % a množství napsaného textu se zvýšilo

o 150 %. Zaměstnanci se přestanou třást a začnou podávat výkon. ☺

AKV



Děti, které nemají v pokoji televizi, jsou štíhlejší

Ve Spojených státech má podle organizace *Centers for Disease Control* skoro každé páté dítě ve věku dvou let ve svém pokojíčku vlastní televizi. Takové děti se dívají na televizi denně déle než dvě hodiny.

Podle studie vypracované na *University of Washington* v Seatlu je nadměrné vystavení malých dětí televizi spojeno s poškozením rozvoje duševních schopností, pomalejším osvojováním řeči a narušeným emocionálním vývinem. Děti mívají současně problémy se spánkem a jsou vystaveny vyššímu riziku obezity.

Výsledky studie také upozornily na to, že děti, v jejichž pokoji televize není, mnohem častěji chodí ven – minimálně čtyřikrát za týden.

Acta Paediatr 2009 Jan;98(1):8–16

Úprava životního stylu pomáhá těžce obézním pacientům

Výzkumní pracovníci z *University of Pittsburg* sledovali 130 těžce obézních pacientů. Zjistili, že dodržování dietního režimu spolu s programem pohybové aktivity mělo za následek podstatnou ztrátu nadváhy.

Ti, kteří pohyb zařadili do své životosprávy hned na začátku studie, hubnuli převážně v prvních šesti měsících sledování, ti, kteří začali později, je však do ukončení studie – která trvala jeden rok – prakticky dohnali. První skupina zhubnula za rok v průměru 12 kilogramů, druhá 10 kilogramů.

Výsledky této studie ukázaly, že není pravda, že těžce obézní lidé nemohou se svojí nadváhou nic udělat.

JAMA, Oct 9, 2010

Konzumace zelené listové zeleniny snižuje riziko cukrovky

Britská metaanalýza šesti prospektivních studií se zabývala nezávislými prospěšnými účinky příjmu ovoce a zeleniny v souvislosti s rizikem onemocnění cukrovkou.

Vědci nezjistili, že by konzumace ovoce a zeleniny jako takových nějak významně snižovala riziko cukrovky, ale přišli na to, že ti, kteří měli nejvyšší příjem zelené listové zeleniny, byli před cukrovkou do určité míry chráněni. Největší jedlíci zelené listové zeleniny snížili svoje riziko onemocnění cukrovkou o 14 %. Je známo, že zelené listy jsou bohatým zdrojem antioxidantů.

Výsledky studie byly zveřejněny v časopise *British Medical Journal*.

BMJ 2010; 341:c4229



Laktózová intolerance

Laktózová intolerance je částečná nebo úplná neschopnost trávicího systému zpracovat mléčný cukr laktózu. Příčinou je nedostatek laktázy – enzymu štěpícího laktózu.

Z knihy Igora Bukovského Miniencyklopedie přírodní léčby. Vydalo nakladatelství Anagram.

Podle posledních odhadů může tímto problémem trpět okolo 25 % bílé rasy a až 75 % příslušníků ostatních ras.

S věkem se výskyt laktózové intolerance zvyšuje. Laktózová intolerace není potravinovou alergií a je ji třeba odlišit od netolerance mléčných výrobků, která představuje složitější problém.

Proč vznikne?

Deficit enzymu laktázy může být vrozený, nebo získaný. Příčinou získané intolerance může být virová infekce dýchacích cest nebo trávicího systému (může po několika dnech odeznít a postižený člověk opět laktózu toleruje), akutní nebo chronické zánětlivé onemocnění sliznice trávicího systému, nevhodné a časté užívání antibiotik.

Jak se projevuje?

Nestrávená laktóza je na jedné straně příčinou přemnožení bakterií, které produkují nadměrné množství plynů, a na druhé straně je příčinou řídké stolice – průjmu. Intenzita příznaků závisí na rozsahu enzymového deficitu a na množství zkonsumované laktózy. Jsou lidé, u nichž je deficit nevýrazný, a příznaky nejsou přítomny. Čím méně enzymu dokáže střevo tvořit a čím víc se laktózy v krátké době do střeva dostane, tím jsou příznaky výraznější. Charakteristikou laktózové intolerance je, že se do 30–120 minut po konzumaci potravy s obsahem laktózy objeví tyto příznaky: plynatost a zvukové projevy pohybu střev, průjem, křeče a bolest v břišní dutině.

Úprava výživy při laktózové intoleranci

V případě, že máte jen slabší projevy laktózové intolerance, snesete malé množství laktózy a následující opatření nemusí být tak důsledná, než jak si to vyžaduje situace, kdy máte lékařem potvrzenou diagnózu a netolerujete ani malé množství mléčného cukru.

V takovém případě je nezbytné:

Důsledně vylučte z jídelníčku všechny mléčné výrobky (kravské, ovčí a kozí mléko a sýry, acidofilní mléko, kakao, jogurty, tvaroh, zmrzlinu).

Bezpečné a dobré zdroje vápníku jsou: mleté sezamové semeno, luštěniny, tofu, zelené natě, tmavozelená listová zelenina, sušené ovoce, ořechy, vápníkem fortifikované potraviny a nápoje.

Nestrávená laktóza je na jedné straně příčinou přemnožení bakterií, které produkují nadměrné množství plynů, a na druhé straně je příčinou řídké stolice – průjmu.

Důsledně vylučte všechny potraviny obsahující laktózu – mléčná čokoláda, dezerty, keksy, zákusky, koláče s obsahem sušeného mléka, másla, margarínu nebo mléčných výrobků.

Používejte výhradně speciálně zpracované mléčné výrobky bez laktózy – situace se na slovenském i českém trhu v posledních letech výrazně zlepšila a zlepšila se i dostupnost různých druhů výrobků bez laktózy.

S lékařem zkontrolujte obsah laktózy v lécích (laktózu obsahuje asi 20 % léků na předpis a asi 6 % volně prodejných léků), aby vám v případě kontraindikace z důvodu obsahu laktózy pomohl najít alternativy bezlaktózových léků.

Sledujte složení a případný obsah laktózy ve všech používaných

potravinách (např. lunchmeat), nápojích a hygienických potřebách (žvýkačky, zubní pasty apod.).

Na druhé straně laktózu neobsahují: kasein, laktalbumin, kyselina mléčná a její sůl – laktát.


Bezpečné potraviny

Všechny druhy obilovin a výrobky z nich: vločky, mouky, cereálie (bez mléka), těstoviny, pečivo a chléb neobsahující mléko nebo sušené mléko (zpravidla ne, kromě plněných druhů), polévky z vývarů, bez mléka a zápražky, luštěniny a arašídové máslo, tofu a tofu výrobky, každý druh ovoce a zeleniny, brambory, ořechy, olejnatá semena a oleje z nich.

Speciální doplňky výživy

Probiotika (bez obsahu laktózy): 4–10 miliard v jedné dávce 2–3 × denně během jídla.

Vápník (pokud nemůže být zabezpečen jeho dostatečný příjem výše uvedenými potravinami): 500 mg 2 × denně.

Laktazan (tablety s obsahem laktázy): podle informací v příbalovém letáku. 



Zázrak z polopouště

Už jste si smlsli na quinoi? Není divu, pokud ano. V poslední době se stalo docela módou ozvláštnit si touto tradiční jihoamerickou plodinou vegetariánský či veganský talíř. Dobře chutná, je zdravá a hodí se i pro bezlepkáře.

Vojtěch Pelikán, přetištěno z časopisu Sedmá generace 2/2013 (redakčně kráceno)

Zatímco v zápaďáckém jídelníčku quinoa pořád ještě představuje relativně okrajovou libůstku, na druhém konci světa hraje po staletí mnohem zásadnější roli. Proto současné rostoucí globální chuť mění životy milionů Peruánců a Bolivijců s až nečekanou razancí. Vítejte v zašmodrchaném spotřebitelském dilematu jako ušitém pro letošek, který OSN vyhlásila právě „rokem quinoi“.

Quinoa je exotická příbuzná špenátu a řepy. Na rozdíl od této dvojice se z ní však jedí především zrna, která připomínají proso, jsou plná vitamínů a vápníku, mají vysokou nutriční hodnotu a podobně jako další pseudoobilovina pohanka neobsahují lepek.

Quinoa oplývá neuvěřitelnou variabilitou – roste od úrovně moře až po čtyřtisícové pláně. Většinou jí stačí poměrně nízká vzdušná vlhkost a odolá teplotám blízcím se čtyřiceti stupňům pod nulou. Neméně variabilní jsou možnosti jejího využití: ať už červená, bílá, žlutá či černá, mele se na mouku nebo se z ní dělají polévky, sušenky, chléb, či dokonce pivo.

Pro Inku i kosmonauta

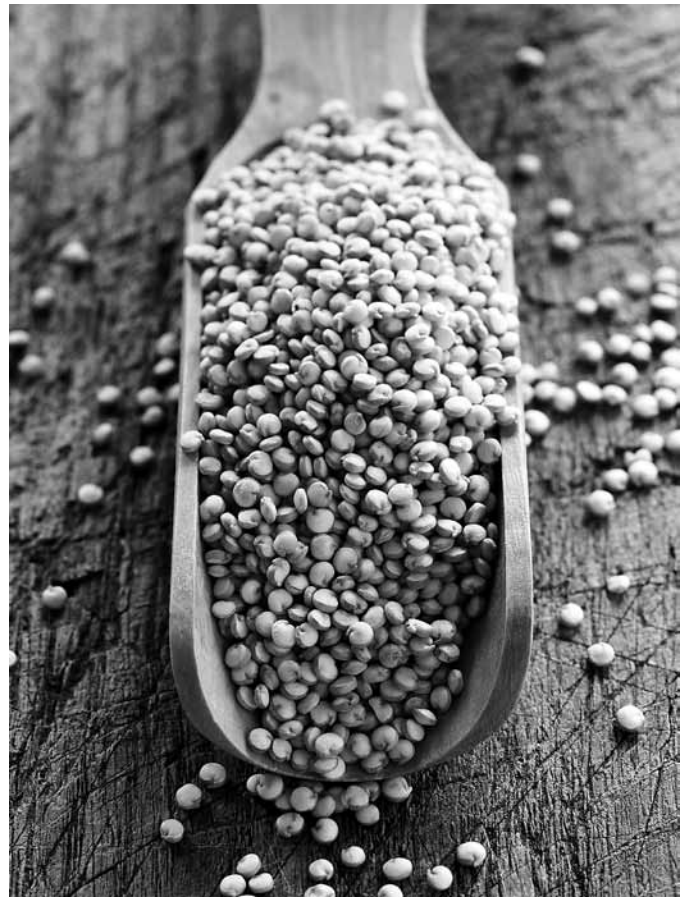
Již z výše zmíněného musí být každému jasné, proč právě quinoa tvořila po tisíciletí základ altiplanské kuchyně. Příznačné je samotné její jméno: v kečuánštině – jazyce incké říše – znamená „matka zrno“ a Inkové plodinu drželi v takové úctě, že jejich vládce každoročně se zlatými nástroji v rukou

rituálně započínal její sklizeň.

Většímu rozšíření dlouho bránil tradiční evergreen globálně-rozvojové ekonomiky: dotované přebytky zámožské pšenice devastující lokální pěstitele. Některé hlasy mluví o ještě zásadnější potíži – namáhavém zpracování: zrnka je třeba dlouze mýt a čistit, aby se zbavila hořké pachuti. Někomu se proto může zdát, že se starobylá plodina pro moderní zemědělskou produkci nehodí. Navzdory temným proctvím se však „matka zrno“ začala – především díky několika svépomocným projektům – vracet ve druhé půli minulého století na výsluní. A záhy poté, co svět objevil její mimořádnou výživnou hodnotu, se pocit zadostiučinění mohl dovršit: v OSN ji ze samého nadšení označili za „superplodinu“ a NASA ji roku 1993 doporučila jako ideální stravu pro meziplanetární lety. Jen krůček pak scházel k tomu, aby quinoa vzala ztečí zdravé výživy a vegetariánské restaurace na druhé straně Atlantiku.

Bio, fér a bez korporací

Zdá se, že quinoa by prospěla s vyznamenáním nejen v nutričních vlastnostech. Neméně povzbudivé jsou totiž okolnosti jejího pěstování. Především proto, že na rozdíl od kávy či kakaa neroste na nedozírných



Inkové plodinu drželi v takové úctě, že jejich vládce každoročně se zlatými nástroji v rukou rituálně započínal její sklizeň.

plantážích vlastněných bohatými producenty. Naopak, silné pěstitelské asociace drží od sedmdesátých let velké korporace zkrátka a seskupují převážně malé usedlosti fungující na rodinném základě. Politická moc těchto družstev vzrostla zvláště poté, co se bolivijským prezidentem stal Evo Morales. Tento Ajmar, který dříve kromě koky pěstoval právě i quinoi, stanul v čele země, která má na svědomí téměř polovinu její světové produkce; v těsném závěsu je Peru, se značným odstupem se pak na třetím místě drží Ekvádor.

Andskému merlíku (český název quinoi) přidávají plusové body i další fakta. Nejen že není geneticky modifikován, ale běžně se hned na těsně sousedícím poličku pěstuje v drobet jiné odrůdě. Kupříkladu nejčastěji exportovaná „královská quinoa“ má přes 250 variet. Zůstaneme-li u bolivijských statistik, pak je rovněž hodno zmínky, že přes devadesát procent tamního vývozu je v biokvalitě a většinou i s certifikátem Fairtrade. A v neposlední řadě: quinoa obvykle představuje jediný zaznamenaníhodný zdroj příjmů pro pěstitele z nejhudších regionů. ■

Slazené nápoje zvyšují riziko močových kamenů

Pravidelný pitný režim je nade vše důležitou součástí správného životního stylu. Za teplého počasí ještě více, to je jasné! Hydratace prospívá nejen pokožce a kráse, ale zvláště našemu zdraví. Je známé, že jedním z klíčových opatření pro snížení rizika močových kamenů je dostatečný pitný režim. Ale nejen to. Důležité je i to, co pijeme.

V nové studii, jejíž výsledky byly publikované 15. května 2013 v časopise *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, osm let sledovali 194 tisíc lidí. Zjišťovali informace o jejich životním stylu, chorobách, léčbě, stravování a pitném režimu. Mimo jiné přišli na zajímavou skutečnost: ti, kteří konzumovali denně jednu nebo dvě skleničky slazených nápojů, měli o 23 % vyšší riziko močových kamenů než ti, kteří je vůbec nepili. To platilo nejen pro klasické nealko nápoje (limonády apod.), ale i pro ovocné džusy, s výjimkou pomerančů. Ve vícero studiích se ukázalo, že v prevenci močových kamenů mohou pomoci čaje či pomerančový džus.

Stále však platí: nejbezpečnější je čistá voda. Takže nezapomeňte vypít každý den 6–8 skleniček čisté vody a na každý kilogram, který ztratíte pocením při sportování nebo z tepla, vypijte ještě další 4 sklenky vody.

AKV

7 500 kroků denně napomáhá k lepší kvalitě života

Kanadská studie porovnávala ženy po menopauze, které pravidelně denně nachodily 7 500 kroků, se ženami, které tolik nechodily.

Ukázalo se, že „chodkyně“ byly podstatně spokojenější s kvalitou svého života a zdraví. Vykazovaly současně nižší výskyt příznaků depresí a úzkostných stavů.

10 klíčových opatření pro hubnutí

Soustředte se na svoje návyky, nikoliv na konkrétní dietu. – Pokud se vám podaří na celý život zbavit jednoho zlovyku, přinese to větší efekt než tucty krátkodobých diet, u nichž nedokážete vytrvat.

David DeRose, *Journal of Health & Healing*

Ztráta nadváhy by nikdy neměla být vaším jediným cílem. – Vložte energii do snahy žít tak zdravým životním stylem, jak je jen možné. Takový program velmi pravděpodobně přinese i postupnou úpravu váhy směrem dolů.

Nebojte se podniknout i velké změny ve vašem životním stylu. – I když je změna návyku zpočátku namáhavá, tělo má sklon přizpůsobit se novým podmínkám a časem si v nich vytvoří zálibu. Vědecký výzkum prokázal, že člověk se může radovat z nových návyků stejně – anebo i více – než ze starých.

Nenechte se odradit předchozími selháními. – Když byl nespravedlivě uvržen do vězení, apoštol Pavel napsal: „Bratří, já

nemám za to, že jsem již u cíle; jen to mohu říci: zapomínaje na to, co je za mnou, upřen k tomu, co je přede mnou, běžím k cíli... Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu.“ (Filipským 3,13–44; 4,13)

Denně buďte fyzicky aktivní. – Učiňte pohyb tak nedílnou součástí vašeho denního režimu, jak to jen jde. I když by vašim

cílem mělo být aspoň 30 minut aerobní aktivity denně, již pět minut přináší významný zdravotní prospěch. Jinými slovy, trocha pohybu každý den, i když bojujete s nedostatkem času.

Rozlučte se zcela s problematickými potravinami. – Problematické potraviny jsou takové, u kterých vaše snahy o omezení jejich konzumace obvykle selhávají. Typicky mezi ně patří třeba zmrzlina, chipsy nebo

čokoláda, ale je důležité si uvědomit, že jde o věc individuálních chutí, potravina problematická pro jednu osobu nemusí být problematickou pro druhou. Naprosté vyloučení takové potraviny je obvykle jedinou úspěšnou strategií. Je to stejné jako u alkoholu nebo nikotinu, občasná požití

není obvykle volitelnou možností.

Jezte, abyste utišili hlad, nikoliv uspokojili svoji chuť k jídlu. – Možná se jedná o vůbec nejdůležitější princip hubnutí. Nerozumíte? Tak se zamyslete nad následujícími definicemi.

Hlad je fyziologickou touhou po potravě, která obráží skutečné potřeby lidského těla.

Když se narodíme, naše tělo dobře rozpoznává rozdíl mezi hladem a chutí na něco. V naší společnosti jsme se však naučili jíst, i když nemáme hlad.

Apetit (chuť na něco) je duševní touhou po potravě, která může ale nemusí být v souladu se skutečnými tělesnými potřebami.

Když se narodíme, naše tělo dobře rozpoznává rozdíl mezi hladem a chutí na něco. V naší společnosti jsme se však naučili jíst, i když nemáme hlad. Klíčovým opatřením, které vám pomůže rozlišit hlad od chuti, je zpomalení tempa, kterým jíte. Pokud jste rychlý jedlík, zkuste následující opatření.

Důkladně potravu rozžvýkejte. Čím více sousto rozžvýkáte, tím větší požitky z něj budete mít.

Nepijte při jídle. Je běžným omylem, že se lidé snaží „spláchnout“ potravu nějakým nápojem.

Žízeň bývá často mylně interpretována jako hlad. Zvolte si popíjení čisté vody mezi hlavními jídly, namísto konzumace přesnídávek a svačinek anebo pití nápojů s obsahem kalorií.

Dávejte si malé porce a nepokládejte servírovací mísy na stůl. Když člověk musí vstát, pokud si chce přidat, jeho jídelní tempo se snižuje a mozek tak má více času, aby vyslal signál, že jste dosáhli sytosti.

Mezi jednotlivými sousty odkládejte vidličku.

Pokud si nejste jisti, jestli jste se dosyta najedli či nikoliv, odejděte od jídelního stolu.

Každý den začněte vydatnou snídaní. – Pořádná snídaně vás posílí ve vašem rozhodování nedávat si během dopoledne ještě něco (kromě vody) do úst. Ráno jsou navíc naše těla nastavena na pálení tuků, zatímco večer se fyziologie přesouvá směrem k budování tkání a doplňování tukových zásob. Jedna studie například zjistila, že se dá dosáhnout vynikajících úspěchů při hubnutí, když člověk nejí po třetí hodině odpolední. Vyhýbání se konzumaci velkých a těžkých jídel ve večerních hodinách napomáhá hubnutí

a zvyšuje pravděpodobnost, že až ráno přijde čas ke snídani, budete pocívat skutečný hlad.

Vyhýbejte se svačinkám. – Někteří lidé hubnou, když se řídí populárními doporučeními jíst pětkrát (či vícekrát) denně malé porce. Mnozí však při takovém režimu



Rostlinné produkty obvykle neobsahují mnoho rafinovaného cukru. Problematické potraviny se naopak nacházejí mezi sladkostmi obsahujícími živočišné složky (máslové krémy atp.).

tloustnou, protože více jídel znamená více příležitostí k přejídání. Největším kladem je dení mnoha menších jídel denně může být vyloučení velkých a těžkých večeří. Večeře může být ale malá a lehká, i když budete jíst celkem jenom tři jídla denně. Menší počet jídel denně je navíc spojován s několika prospěšnými účinky:

Zlepšuje se fyzická kondice. Zásoby glykogenu (zásobárna energie v těle) se doplňují lépe při dvou jídlech denně než při pěti.

Snížení rizika rakoviny tlustého střeva. Větší počet jídel denně je spojen se zvýšením rizika tohoto onemocnění. (Obezita a nedostatek aktivity dále zvyšují riziko řady dalších rakovin.)

Ztráta nadváhy. Pokud sníte za den stejné množství kalorií, bude-li to v podobě menšího počtu jídel, dojde ke zvýšení tzv. termického účinku potravy, což bude mít za následek více spálených kalorií.

Jezte více potravin rostlinného původu. – Jídelníček sestávající pouze z rostlinných potravin (čistě vegetariánská strava) přináší řadu prospěšných zdravotních účinků. I když takový jídelníček může být optimální, nemusíte se stát úplným vegetariánem, abyste mohli čerpat užitek ze zvýšené konzumace ovoce, zeleniny a obilovin. Rostlinná strava pomáhá:

Snížovat hustotu kalorií. Daný objem živočišné potraviny, která neobsahuje vlákninu a má typicky nízký obsah vody, je obvykle obtíženo více kaloriemi než stejné množství rostlinných potravin. Pokud jíte hodně živočišných výrobků, dostanete do sebe snadno mnohem více kalorií než při jídelníčku založeném na rostlinných potravinách.

Omezte příjem cukru. Rostlinné produkty obvykle neobsahují mnoho rafinovaného cukru. Problematické potraviny se naopak nacházejí mezi sladkostmi obsahujícími

živočišné složky (máslové krémy atp.). Cukr je běžnou ingrediencí rafinovaných výrobků. Jeho konzumace s sebou nese problémy s udržení váhy a hladiny krevního cukru pod kontrolou. Sladkosti současně zvyšují hladinu triglyceridů – což je běžný problém u lidí s nadváhou.

Snížte spotřebu tuku. Pokud konzumujete špatné druhy tuků, významně to přispívá ke zvyšování váhy. Vzhledem k tomu, že většina rostlinných potravin tuku příliš mnoho neobsahuje, rostlinná strava napomáhá při udržování váhy. V porovnání k tukům tělo spálí více kalorií (tzn. výhodné větší ztráty energie) při převádění bílkovin a sacharidů na tuky. 🍷



Zachraňte svůj mozek

Jednou z největších výdajových položek resortu zdravotnictví je péče o staré lidi, jejichž duševní zdraví se vytrácí.

John Scharffenberg, Loma Linda University

Uvětšiny případů demence není její příčina známá. Ale asi polovinu případů demence má na svědomí Alzheimerova choroba – a této nemoci byla již věnována značná pozornost vědců.

V současné době neexistuje žádná léčba nebo účinná prevence Alzheimerovy choroby. Pokud by se však podařilo zpozdit nástup této nemoci o pět let, snížil by se její výskyt na polovinu a řada lidí by zaznamenala značný zdravotní prospěch. A při realizování všech preventivních opatření proti této chorobě, které jsou známy, by se to podařit mohlo.

Riziko Alzheimerovy choroby se zvyšuje s přibývajícím věkem. Z tohoto pohledu není stárnutí rozhodně dobré. Podle některých názorů mnozí pacienti mají ve skutečnosti nemoc šílených krav. Toto tvrzení není pravdivé. Duševní onemocnění způsobované priony, které se do těla dostanou konzumací infikovaného hovězího masa, se

obvykle dostavuje u mladších lidí a pacienti nepřežívají více než půldruhého roku. Pacienti s Alzheimerovou chorobou mnohdy žijí řadu let.

Ukázalo se, že u 40 % pacientů s Alzheimerovou chorobou, se toto onemocnění vyskytuje v rodině. Existuje určitý gen, který riziko zvyšuje. S tím se nedá nic dělat. Asi 25–30 % populace má tento gen, což ale samo o sobě nerozhoduje o tom, jestli člověk onemocní nebo ne.

Je lepší narodit se jako muž – ženy totiž postihuje Alzheimerova choroba častěji než muže. Vyšší výskyt této nemoci byl zaznamenán u osob s nižším vzděláním. Riziko je nižší u těch, kteří si udržují mozek aktivní. Lidé, kteří mluví v delších a složitějších větách, jsou vystaveni nižšímu riziku než ti, kteří se vyjadřují v krátkých a jednoduchých. Když něco nepoužíváme, tak to ztrácíme. Jste připraveni v sedmdesáti oprášit svoje mozkové buňky a zapsat se do univerzitního

kurzu chemie? Ti, kteří jsou sociálně aktivnější, se také těší nižšímu riziku.

Studie ukazují, že dostatek fyzické aktivity ve středním věku je spojen s nižším rizikem demence a onemocnění Alzheimerovou chorobou později v životě. Pravidelný pohyb dokáže snížit riziko nebo zpozdit nástup zvláště u těch, kteří jsou geneticky náchylnější k tomuto onemocnění. U čtvrtiny neaktivnějších lidí bylo oproti čtvrtině nejméně aktivních riziko demence nižší o 15 %. Ale u těch, kteří se věnovali čtyřem různým druhům pohybu, bylo v porovnání s těmi, kteří se soustředili pouze na maximálně jednu fyzickou aktivitu, riziko demence nižší o celých 49 %. To samé platilo o Alzheimerově chorobě. Jinak řečeno, pestrá nabídka pohybových aktivit dokáže snížit na polovinu vaše riziko, že se dostanete do stavu, kdy váš mozek nebude řádně fungovat. Jedná se zřejmě o nejdůležitější opatření při předcházení ztrátám mozkových funkcí.

Tabák podobně jako malé množství alkoholu vykazuje ochranné účinky – je ale třeba oběma se vyhýbat, protože se nám jinak může stát, že se ani nedožijeme takového věku, aby se vůbec Alzheimerova choroba mohla objevit. © Žádná seriózní organizace dnes užívání alkoholu nedoporučuje.

Čtyřicet procent Alzheimerovy choroby představuje vaskulární demence. Rizikové faktory srdečních onemocnění a mozkové mrtvice jsou podobně rizikovým faktorům vaskulární demence. Pokud se jim vyhneme, pomůže to i při prevenci demence. Asi 80 % pacientů s Alzheimerovou chorobou trpí současně kardiovaskulárním onemocněním. Z tohoto důvodu dalším nejdůležitějším opatřením pro prevenci této nemoci je snížit množství živočišných tuků a cholesterolu ve svém jídelníčku na co nejnižší hladinu.

Existuje vztah mezi Alzheimerovou chorobou a hypertenzí, cukrovkou, stravou, obezitou i hladinou krevních lipidů. Nejtěsnější je s vysokým krevním tlakem a cukrovkou. Jsou zde v tomto ohledu povzbuzivé zprávy o přínosu užívání některých léků proti hypertenzi a statinů. Studie ukazují, že vegetariáni mají o 40 % nižší riziko hypertenze. Vyšší obsah vlákniny, spotřeba ovoce a zeleniny, které dodávají více draslíku, nižší obsah kalorií a v důsledku nižší tělesná hmotnost, to vše pomáhá vegetariánům udržovat krevní tlak na nízkých hodnotách.

Epidemiologické studie naznačují, že obezita i cukrovka jsou zřejmě spojeny s více než čtyřnásobným rizikem Alzheimerovy choroby. Vysoký kalorický příjem (z nasycených tuků) u pokusných myší vyvolával beta-amyloidozu typu AD. Pokud se někdo chce vyhnout cukrovce, měl by si hlídat váhu. Vegetariáni mají mnohem nižší riziko onemocnění cukrovkou.

Snížit riziko demence je možné i ovlivněním hladiny krevních lipidů. Převažujícím názorem v současnosti je, že vysoká hladina cholesterolu v krvi představuje rizikový faktor demence. Šťáva z granátového jablka snižovala hladinu cholesterolu a také amyloidy v pokusech na myších. Výsledky některých studií ukázaly, že vyšší hladina Lp(a) je zřejmě spojena s Alzheimerovou chorobou. Lp(a) je dalším rizikovým faktorem srdečních onemocnění.

Alzheimerova choroba nesouvisí s příliš vysokým obsahem hliníku ve stravě. Hliník ze stravy se dostává do všech orgánů lidského těla. U Alzheimerovy choroby nefunguje správně bariéra, která za normálních okolností brání jeho přechodu do mozku – tak se do mozku dostávají velká množství hliníku. Je to ale důsledek onemocnění, nikoliv jeho příčina.

Předpokládá se, že mírný příjem nenasycených tuků ve středním věku působí ochranně, zatímco již mírný příjem nasycených tuků zřejmě zvyšuje riziko demence a Alzheimerovy choroby, a to zvláště u lidí geneticky náchylných. Dvě třetiny nasycených tuků a 100 % cholesterolu pochází ze živočišných produktů. Tyto potraviny je třeba v jídelníčku omezit na minimum.

PREVENCE DEMENCE

- Mějte dostatek pohybu – hodinu denně šestkrát týdně.
- Udržujte svoji váhu pod kontrolou.
- Snažte se vyhnout cukrovce – netloustněte, pravidelně se hýbejte, stravujte se vegetariánsky.
- Snížte riziko infarktu – udržujte celkový a LDL cholesterol na nízkých hladinách, vyhýbejte se nasyceným (živočišným) tukům, užívejte trochu polynenasycených tuků (oleje).
- Hlídejte si krevní tlak – užívejte méně soli a více ovoce a zeleniny, mějte váhu pod kontrolou, pravidelně se hýbejte.
- Buďte duševně čilí.
- Buďte společensky aktivní.

Existuje mnoho menších studií, které naznačují, že konzumace ryb a omega-3 mastných kyselin může při prevenci Alzheimerovy choroby pomoci. Závěr z výsledků velké studie zveřejněné v časopise JAMA však zní: „Podávání doplňků omega-3 mastných kyselin nebylo spojeno se snížením celkové úmrtnosti, úmrtnosti na srdeční onemocnění, infarkt ani mrtvici“. Vzhledem k tomu, že je dnes známo, že omega-3 mastné kyseliny nehrají žádnou prospěšnou roli při zlepšování stavu cév anebo úmrtnosti ze všech příčin, je velmi nepravděpodobné, že by pomáhaly při prevenci vaskulární demence.

Studie ukázaly, že ti lidé, kteří se stravují středomořskou stravou, měli o 39 % nižší riziko demence – oproti těm, kteří se jí drželi nejméně. Taková strava obsahuje hodně mononenasycených tuků, např. v podobě olivového oleje. 📖

Doplňky vitamínu D mohou přispívat ke zlomeninám

Mnoho lidí naslouchá radám lékařů, aby užívali doplňky vitamínu D, chtějí-li mít silné kosti. Studie publikovaná v *Journal of the American Medical Association* však přinesla překvapivý poznatek.

Vědci rozdělili 2 256 zdravých žen ve věku od 70 let výše do dvou skupin. Po dobu 3–5 let užíly ženy v jedné skupině doplněk vitamínu jednou za rok na podzim jednorázově velkou dávkou (500 tis. MJ) vitamínu D. Ženy ve druhé skupině dostaly placebo.

Ženy ve skupině užívající vitamín D zakoušely více pádů a měly více zlomenin krčku. K většině pádů a zlomenin došlo ve třech měsících následujících po podání vitamínu D.

Je tedy stále zřejmé, že nejlepší prevenci zlomenin krčku je vystavení se přirozenému zdroji vitamínu D, tedy slunečnímu svitu, a to pokud možno v průběhu celého roku, plus dostatek pohybu.

JAMA 2010;303(18):1815–1822

Pokud pijí rodiče, pijí obvykle i děti

V polovině devadesátých let probíhal výzkum používání návykových látek na několika křesťanských středních školách v USA.

Výsledky ukázaly, že pokud jeden z rodičů užíval alkohol, tabák nebo marihuanu, student byl vystaven trojnásobnému riziku užívání všech návykových látek (včetně alkoholu, tabáku, marihuany, kokainu a tvrdých drog). Pokud navíc rodič užíval nějakou návykovou látku, u jeho potomka se projevovalo vyšší riziko, že se předčasně zapojí do sexuálních aktivit.

V porovnání studentů z křesťanských středních škol se studenty z běžných, státních škol se ukázalo, že u žáků z křesťanských škol bylo riziko užívání návykových látek třikrát nižší.

Journal of School Health, Vol 68, Issue 4, 141–145, April 1998

Ovoce a zelenina a riziko rakoviny plic u kuřáků

Strava charakterizovaná pestrou nabídkou různých druhů ovoce a zeleniny dokázala snížit riziko rakoviny plic u kuřáků o 27 %. Tento poznatek pochází ze sledování téměř půl milionu dospělých obyvatel deseti evropských zemí.

Prakticky ke stejnému výsledku dospěli vědci již před dvaceti lety ve studii na 250 tisících Japoncích. Kuřáci, kteří jedli na každodenní bázi zelenou a žlutou zeleninu, měli riziko rakoviny plic snižené o 30 %.

Tento ochranný účinek není výsledkem nějaké určité magické složky ovoce či zeleniny. Je dobře známo, že podávání doplňků vitamínu E a beta-karoténu (které se nacházejí v zelené a žluté zelenině) ve skutečnosti riziko rakoviny plic u kuřáků zvyšovalo. Jde o výsledek působení celého komplexu látek, které se v ovoci a zelenině nacházejí a účinkují způsobem, kterému vědci ještě nerozumějí.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, August 31, 2010

Čím větší pupek, tím vyšší úmrtnost

Obvod pasu je měřítkem obezity, která je spojena s řadou nemocí, které zkracují život.

Data z velké studie stravovacích návyků 105 tisíc lidí starších padesáti let poukázala na to, že celková úmrtnost úzce souvisí s obvodem pasu. Úmrtnost u mužů s obvodem pasu větším než 120 centimetrů byla dvojnásobná než úmrtnost u mužů s obvodem pasu menším než 90 centimetrů. Ty ženy, které měly obvod pasu větší než 110 centimetrů, vykazovaly skoro 2,4x vyšší úmrtnost oproti ženám s obvodem pasu menším než 75 centimetrů.

Každých deset centimetrů navíc, jak u mužů, tak u žen zvyšovalo riziko předčasného úmrtí přinejmenším o 20 %.

Arch Intern Med 2010;170(15):1293-1301

Nemoc dítěte bývá vzkazem rodičům

Negativní emoce se přenášejí jako epidemie. Pokud je matka v napětí, děti to intenzivně vnímají, negativními emocemi se „nakazí“ a začnou stonat.

Rozhovor s MUDr. Janem Hnízdilem připravila A. Bartošová, přetištěno z časopisu Betyňka.

Obranyschopnost – imunita je úzce spojená s psychikou. Pokud je člověk v dobré náladě, uvolněný, má dobrou imunitu. Pokud je v napětí, neklidu, úzkosti nebo dokonce depresi, je imunita oslabená.

Která nejčastější onemocnění malých dětí se dají zahrnout do psychosomatických? Psychosomatická onemocnění, jako zvláštní choroby, neexistují. Každý člověk je psychosomatický, každá nemoc má svůj díl tělesný a psychický. Nemoc je informace o tom, jaký

člověk je, v jakém prostředí a jakým způsobem žije. Informace o tom, že ve svém životě dělá nějakou chybu nebo žije ve zdraví nepříznivých podmínkách, nedobrych vztazích rodiny, společnosti.

Děti to nejčastěji sdělují (somatizují) bolestmi hlavy (mají toho plnou hlavu), dušností (mají v rodině „dusno“), nočním pomočováním nebo průjmy (doma je to k po...), opakovanými infekcemi... Když kašlou, tak třeba proto, že na ně rodiče kašlou. Mísoto toho, aby se zamysleli sami nad sebou,



Zdravé dítě může žít jen ve zdravé rodině, pokud se vztahy v rodině nezmění, má jen malou šanci se uzdravit. Místo dítěte v takovém případě posílám na léčení rodiče.

rodiče spěchají k lékaři, aby dítěti naordinoval chemický lék, kašel potlačil a – mohli na něj dál kašlat...

Rodiče se někdy točí v kruhu – dítě je často nemocné, z toho jsme pak ve stresu... Co s tím?

Každé dítě čas od času onemocní. Problém je, když je nemocné dlouhodobě nebo opakovaně. V takovém případě je nutné zaměřit pozornost na rodinné vztahy nebo problémy ve škole. Zdravé dítě může žít jen ve zdravé rodině, pokud se vztahy v rodině nezmění, má jen malou šanci se uzdravit. Místo dítěte v takovém případě posílám na léčení rodiče. Osvědčeným způsobem je rodinná, případně partnerská terapie. Rodiče se přestanou hádat, napětí v rodině povolí, a dítě se pak uzdraví samo, bez léků a bez doktorů.

Druhým pólem jsou naopak zase matky, které vědí, že svojí životní nepohodou zdraví svého dítěte neprospívají. Pocit viny je opět vrhá do kruhu...

Důležité je, aby matka, případně oba rodiče, pochopili svoji roli ve stonání dítěte. Místo pocitu viny je potřeba pracovat na řešení příčiny. Klidná maminka rovná se klidné a zdravé dítě.

Jak mají rodiče rozeznat, že dítě kašlem nebo průjmem somatizuje emoční problém nebo vztahové potíže mezi rodiči, od situace, kdy má „normální“ infekci?

Nerozlišuji „normální“ infekci nebo infekci „psychosomatické“. Onemocnění dítěte je vždycky informace o tom, že jej něco trápí, že je přetížený. V první řadě je proto potřeba pátrat po příčině a dítěti vytvořit vhodné podmínky k tomu, aby se uzdravilo, podpořit jeho samouzdravné schopnosti. Teprve když na zvládnutí nemoci jeho vlastní síly nestačí, přijdou na řadu léky.

Když dítě často trpí na záněty průdušek nebo bolesti v krku, málokterý rodič riskne nepodání antibiotik...

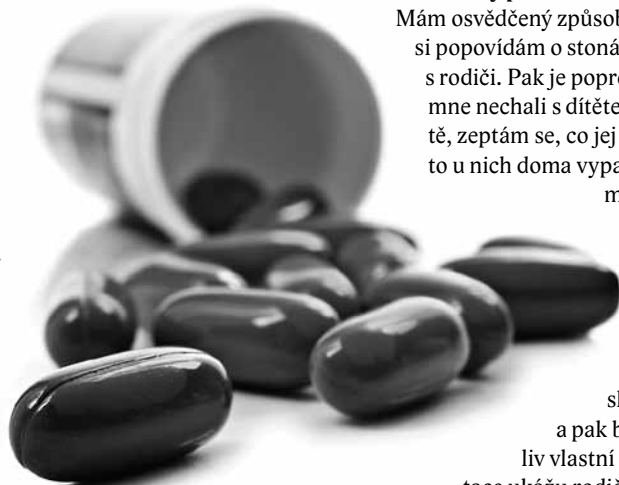
Antibiotika většinou není nutné nasazovat okamžitě. Pokud dítě nemá vysoké teploty

a výrazné příznaky infekce, radím rodičům pár dní počkat a pokusit se nemoc zvládnout klidem, zábaly, čaji, vitamíny. Důležité je, aby při opakovaných infekcích rodiče i lékař pátrali nejen po bakterii, která infekci vyvolala, ale také po životních souvislostech, které oslabily imunitu dítěte. Lékař, který to nedělá a není ochoten o tom s rodiči diskutovat, okamžitě sahá po receptu a předepíše antibiotika, není dobrý lékař.

Dítě ale není jen bezmocná loutka rodičů, reagující svou nemocí na jejich situaci.

Radíte někdy přímo dětem?

Mám osvědčený způsob. Nejdřív si popovídám o stonání dítěte s rodiči. Pak je poprosím, aby mne nechali s dítětem o samotě, zeptám se, co jej trápí, jak to u nich doma vypadá. Děti to mívají v hlavě dokonale srovnané. Jejich slova zapíšu a pak bez jakékoliv vlastní interpretace ukážu rodičům. Většinou vůbec netuší, jakou roli hrají ve stonání dítěte oni sami.



© Shutterstock/Tubli

Antibiotika většinou není nutné nasazovat okamžitě. Pokud dítě nemá vysoké teploty a výrazné příznaky infekce, radím rodičům pár dní počkat a pokusit se nemoc zvládnout klidem, zábaly, čaji, vitamíny.

Můžete prosím shrnout, co potřebuje dítě, aby bylo zdravé?

Klidné, rozumné a laskavé rodiče. Vzhledem k narůstajícímu počtu úzkostných, neklidných a stonajících dětí jich začíná být akutní nedostatek. Prášků máme víc než dost. ■

Dívky a drogy

Některí dospělí mají dojem, že užívání drog u mladistvých je spíše problémem chlapců než děvčat. Jaká je realita?

Zpráva amerického Úřadu pro kontrolu užívání drog z roku 2006 uvádí, že v roce 2004 začalo více děvčat než chlapců užívat alkohol, cigarety a marihuanu. Více než 1,6 milionů dívek bojovalo aspoň jednou za rok s depresí – což je dvakrát vyšší číslo než u chlapců. A dospívající dívky také přechítly hochy ve zneužívání léků na předpis.

Dospívající dívky jsou zranitelnější než chlapci – z pohledu rizika depresí, úzkostných stavů, nadměrné starostlivosti o váhu nebo vzhled, rizikového sexuálního chování, psychických problémů, problémů s chováním a tělesného nebo sexuálního zneužití. Všechny tyto jevy jsou rizikovými faktory vzniku deprese.

Děvčata jsou výjimečně ovlivnitelná nátlakem vrstevníků také z pohledu užívání alkoholu. Dívky spíše začnou pít, aby se nelišily od kamarádů, zatímco chlapci obvykle začínají alkohol užívat z jiných důvodů a pak se připojí ke skupině, ve které se rovněž pije.

Office of National Drug Control Policy

Pokles teploty na podzim zvyšuje riziko infarktu

Britští vědci zjistili, že pokles teploty o jeden stupeň zvýší relativní riziko infarktu o 2 %. Tyto poznatky jsou založeny na analýze dat z přijetí 84 tisíc pacientů do nemocničního ošetřování. Vědci sbírali po čtyři roky data z patnácti městských oblastí.

Nejtěsnější vztah mezi poklesem teploty a zvyšováním rizika infarktu se projevil u starších osob nemocných se srdcem. Autoři studie přišli s několika možnými vysvětleními tohoto jevu, ale pro plné porozumění je třeba dalšího výzkumu.

V každém případě se zdá být moudré, aby toto riziko ohrožené osoby zohlednily a dbaly na teplé oblečení, a to zejména při prvních chladných dnech.

BMJ 2010; 341:c3823

Problém celé planety

Trvá jenom sedm vteřin, než se nikotin dostane do mozku. Protože se jeho účinky rychle ztrácejí, kuřák už za půl hodiny vyhledává další dávku.

Z knihy Rafaela Escandóna a Césara Gálveze Slobodní od závislosti. Vydal Advent-Orión.

Z tohoto důvodu, který prozrazuje závislost, ale i kvůli škodám, které člověk způsobuje sám sobě, je správné považovat kuřáka za drogově závislého.

Podobně jako i u dalších drog, kuřák konzumuje tabák, aby si zajistil takové účinky, které považuje za žádoucí. Později se však setkává s působením, které si vůbec nepřál.

Účinky, které kuřák vyhledává, jsou především psychické a sociální: uvolnění a vyšší soustředěnost, komunikativnost a začlenění do určité skupiny (tabák je velmi společenská droga).

Co cigarety způsobují?

Tabák je v současnosti v bohatých zemích na prvním místě mezi těmi příčinami smrti, kterým by se dalo předejít. Například ve Španělsku umírá denně více než sto lidí na plicní a cévní onemocnění v důsledku kouření. Pokud denně vykouříte krabičku cigaret, vaše očekávaná délka života se snižuje o pět roků v porovnání s průměrem. Bylo by proto dobré co nejdříve s kouřením přestat.

Cigarety způsobují rakovinu plic, močového měchýře, děložního čípku, jícnu, ledvin, hrtanu, úst, slinivky a žaludku. Zapříčiňují cévní onemocnění, jako aneurysma břišní aorty, arteriosklerózu, mozkové embolie a trombózy a onemocnění věnčitých tepen. Jsou zodpovědné za dýchací těžkosti, jako např. zápal plic. Postihují rozmnožovací soustavu – snižují plodnost, způsobují komplikace během těhotenství, úmrtí plodu a spontánní potraty, mohou za to, že se rodí děti s nízkou porodní hmotností. A jakoby to vše ještě nestačilo, cigareta podporuje vznik očního zákalu, zlomeniny krčku, nízkou hustotu kostní hmoty a vředy na



dvanáctníku. Tabák způsobuje i podvýživu a zvyšuje analfabetismus.

Když to shrneme, kouření poškozuje skoro každý tělesný orgán, způsobuje řadu nemocí a zhoršuje celkové zdraví kuřáků.

Tabák u dětí a dospívajících

Už od věku devíti let jsou děti velmi náchylné na to, aby začali kouřit. Jen v roce 1996 začalo pravidelně kouřit v USA 1,2 milióny dětí. V některých evropských krajínách se ukázalo, že rodinné zázemí, v jakém žijí patnáctileté děti, má vliv na kouření. Rozdělení (rozvod) rodičů nezvyšuje u dospívajících jen sklon k depresím a rebelii, ale podporuje u nich též vznik závislosti na tabáku.

U chlapců a děvčat ve věku 9–14 let se spojuje touha kouřit s obavami o udržení tělesné hmotnosti. Je známo, že kouření uvolňuje nervy a brzdí chuť na sladké a na chléb. Potvrdil se též vztah mezi časem, který dítě stráví před televizorem, a brzkým kouřením. Dospívající, kteří se dívají na televizi více než pět hodin denně, jsou šestkrát náchylnější ke kouření než ti, kteří tráví před obrazovkou méně než dvě hodiny denně. Existuje silná přímá spojitost mezi filmovými scénami, kde hrdinové kouří, a kouřením dětí ve věku 9–15 let.

Je kouření návykové?

Tabák je vzhledem ke své účinné látce, nikotinu, extrémně návyková droga. Cigareta, droga s navštivenkou, vyvolává silnější závislost než heroin. Vědci identifikovali v tabákovém kouří více než tři tisíce chemických látek. Některé se nacházejí v druhotném dýmu (vydechaném) a tomu jsou vystaveni přítomní nekuřáci. Je mezi nimi velké množství rakovinotvorných látek.

Protože kouření je tak rozšířené, pro nekuřáka je prakticky nemožné, aby se vyhnul takto znečištěnému vzduchu. Mnozí onemocní nebo zemřou na rakovinu plic a další nemoci, které jsou spojené s tabákem, přestože nikdy nevykouřili ani jednu cigaretu. U dětí kuřáků je velká pravděpodobnost, že dostanou zápal plic nebo průdušek, astma, různé infekce a že budou mít poškozené plíce.

87 % kuřáků kouří denně, téměř dvě třetiny z nich vykouří svoji první cigaretu do půl hodiny po probuzení. 84 % z těch, kteří kouří dvacet nebo více cigaret denně, se neúspěšně pokoušelo toto množství snížit.

Skoro polovina kuřáků se po operaci rakoviny plic ke kouření vrátí.

Zasažení rozvojových zemí

Společenský charakter tabáku pomohl jeho rozšíření po celém světě a v současnosti mu umožňuje držet se v oblíbenosti. Zdravotní a finanční náklady na tabák jsou obrovské. Jen ve Spojených státech stojí konzumace tabáku ročně 157 miliard dolarů za náklady na léčbu, ztrátu produktivity, pracovní neschopnost a smrt.

Tabákové společnosti narážejí v bohatých zemích na stále větší překážky pro svůj obchod, za což vděčí uvědomělé společnosti. Proto v posledních letech pronikly do rozvojových zemí a způsobily v nich vážný problém ve zdraví obyvatelstva. Například v Peru už v roce 2001 kouřilo 40 % obyvatelstva. O deset let předtím byla konzumace tabáku v této zemi skoro zanedbatelná. Čína a Indie jsou na tom dokonce ještě hůře.

Společenský tlak

Mnozí kouří v důsledku nezdravého společenského tlaku. Jak napsal jeden anonym: „Společenský tlak je velkým nepřitelem lidské bytosti. Pronásleduje muže i ženy se svojí uhrančivou mocí, nutí je dělat, co nechtějí, nenávidět, co milují, a říkat, co si nemyslí. Utápí člověka v neosobní mase. Kontroluje, co si obléká, co říká, jaké má zvyky, způsoby, ctnosti a dokonce i hříchy. Kvůli němu děti napodobují své okolí, mladí upadají do osidel neřestí a dospělí se nechávají stahovat společenskými normami.“

Reklama

Reklama na tabák je výrazná a mocná. Ze zjištěných důvodů ukazuje jenom okamžitý požitek, který kouření u člověka vyvolává, ale mlčí o pozdějších účincích.

V reklamách se setkáváme s atraktivními lidmi, kteří vypouštějí obláčky dýmu a těší se společnosti přátel. Ženy jsou velmi ženské a šarmantní. Muži vypadají dobře a jsou mužní. Představuje se též nádherná krajina se sympatickými osobami, které uprostřed přírody kouří. V některých zemích je již reklama na tabák zcela zakázaná. Ve skryté formě však nadále probíhá – například prostřednictvím filmů a televizních seriálů. Lstivější je ve formě sponzorování sportovních aktivit.

Některé společnosti vyzdvihují, že jejich výrobky mají nízký obsah nikotinu. Tabákové společnosti uvádějí na trh cigarety s různými druhy příchutí. Tím, že věnují prostředky na výzkum proti rakovině a jiné dobročinné účely (např. stipendia pro studenty ze zemí třetího světa), využívají techniky vztahů s veřejností, aby se očistily od svého smrtícího obchodu.

Jak přestat kouřit

Existují různé způsoby léčby a rozličné programy na odvykání kouření. Bylo vypracováno více než tři tisíce studií na dospělých, které se zaměřily na to, jak se zbavit tohoto návyku. Prokázalo se, že programy založené na technice analýzy chování a uplatnění všech předchozích zkušeností, ale i farmakologická terapie jsou při odvykání relativně účinné.

Jednou z nejúčinnějších metod na pomoc mladým je využití párů jako účinné posily – kamarádů nebo spolužáků stejného věku a ze stejného prostředí. Ti jsou poučení, aby pomáhali svým kamarádům ze stresem, stravovacími návyky, cvičením a situacemi, kdy musí odolávat podnětům, které je vedou ke kouření.

Ať jste mladí nebo dospělí, mů-

žete využít tyto rady:

Přesvědčte sami sebe, že se svým zlovykem můžete přestat a osvobodit se od něj.

Vyhýbejte se společnosti přátel, kteří kouří.

Zaměstnávejte svoje ruce. Držte v nich pero, tužku... Cokoliv, co nahradí cigaretu. Zápalky vyhoďte.

Když dostanete chuť na cigaretu, cumlejte bonbón, nejlépe bez cukru.

Často se koupejte nebo sprchujte, pijte hodně vody. Tak se vyčistíte od nikotinu zevnitř i zvenku.

Nekonzumujte kávu a alkoholické nápoje.

Jezte lehké pokrmy. Ovoce, zelenina a šťávy pomáhají očistění mysli. Vyhýbejte se jídlům, která jsou příliš tučná a kořeněná.

Cvičte – chodte na dlouhé procházky, plavte, sportujte... Získáte tak dobrou fyzickou kondici.

Udržujte svoji nervovou soustavu ve formě. Dopřejte si dostatek posilujícího spánku a odpočívejte i během dne. ☒

Reklama na tabák je výrazná a mocná. Ze zjištěných důvodů ukazuje jenom okamžitý požitek, který kouření u člověka vyvolává, ale mlčí o pozdějších účincích.

Probiotika se ukazují jako možný lék při mastitidě

Mastitida (zánět prsní žlázy) je u kojících maminek poměrně běžným onemocněním. Často je způsobovaná stafylokoky, jež jsou rezistentní na podávání léků.

Španělští výzkumníci testovali léčbu mastitidy tradičními antibiotiky a probiotiky na bázi *Lactobacilli*. Výsledky prospektivní studie byly slibné. Ženy, které dostávaly probiotika, hlásily po jedenadvaceti dnech léčby větší ústup problémů i bolestivosti. Nedochozelo u nich současně tak často k přerušení kojení, jako tomu bylo u kontrolní skupiny dostávající antibiotika.

Vědci se domnívají, že výsledky jsou velmi zajímavé, ale je třeba ještě ve výzkumu pokračovat.

Clin Infect Dis (2010) 50 (12): 1551–1558

Závislost na internetu a deprese u dospívajících

Dospívající typicky užívají internet jako zdroj informací i zábavy. I když mnozí z nich jsou běžnými uživateli, u některých může používání internetu přerůst v závislost – které si nemusejí být ani vědomi.

Teenageři, kteří jsou závislí na internetu, jsou vystaveni 2,5x vyššímu riziku deprese než ti, u kterých užívání internetu nepřekračuje běžné meze. Jedná se o výsledky studie na 1 618 středoškoláckých z jihovýchodní Číny.

Jedním z faktorů, které přispívají k depresi, může být nedostatek spánku – lidé závislí na internetu visí na obrazovce obvykle ve dne v noci. Dalším faktorem může být prohra při hraní her – která nevnímána jako příznak selhání i v dalších oblastech života.

Arch Pediatr Adolesc Med, August 2, 2010



Umění pěstovat přátelství

Věda to potvrzuje, pěstování přátelství tvoří nedílnou součást péče o zdraví a pohodu.

Shasta Nelsonová, *Vibrant Life*, July/Aug 2013

Přátelství mají vliv na to, jak šťastní se cítíme, i na to, jak rychle se zotavíme z případné nemoci.

Ještě si pamatuji, jak jsem stála na chodníku a dívala se oknem do kavárny, kde se velmi dobře bavila skupina žen, sedících společu u jednoho stolu. Jako opuštěný pes jsem hleděla dovnitř a toužila po tom, aby i o mne měl někdo zájem. Měla jsem sice v zápisníčku řadu telefonních čísel, ale ve městě jsem byla nová a nikoho jsem tady neznala.

Ať už je to kvůli stěhování, změně zaměstnání, rozchodu či posunu v zaměstnání (např. když se vám narodí děti, vdáte se anebo jdete do důchodu), faktem je, že lidé v průměru za sedm let vymění polovinu svých přátel.

Proč jsme osamělí?

Nikomu není příjemné říct: „Nemám přátele.“ Člověka, který je osamělý, si spojujeme s představou našťavané, nepřátelské, společensky neobratné a nepříjemné ženy, která sedí sama v temném bytě za zataženými záclonami. Možná s tuctem zapáchajících koček.

Nespěcháme s tím, abychom sami sobě přiznali, že se nám nedostává přátel. Naše ego nám rychle připomene, jak jsme skvělí,

přátelští a vtipní – a kolik toho máme co nabídnout. V sebeobraně vyjmenujeme několik lidí, které nazýváme přáteli, a přehlušíme

Vedle genetiky hraje v dlouhověkosti největší roli dostatek pohybu a dostatek přátel.

tichý hlas, který nám říká, že jsme s nimi už pěknou řádku dní nemluvili. Osamělost pro nás obvykle znamená být nežádoucí. Ale tak to není. I ti nejkrásnější, nemilovanější, nejvíce vážení, nejmocnější, nejspolečensnější, nejznámější, nejdůležitější a nejbohatší mezi námi vědí, co je to osamělost. Někdy dokonce ještě o to více.

Ve společnosti se nenosí přiznat, že nemáme přátele. Když jsem stála na oné ulici a hleděla oknem dovnitř kavárny, uvědomila jsem si, jak je těžké navázat a udržet kvalitní přátelství. Každý z nás potřebuje zažívat několik různých druhů přátelství, má-li se cítit plně integrovaný a přijímaný.

Pět typů přátel

Na prvním místě jsou tzv. kontaktní přátelé. To jsou lidé, kterým jsme byli představeni a se kterými jsme navázali nějaký vztah, i když se vidíme pouze při určité příležitosti.

Dalším typem jsou běžní přátelé. S těmi to lidmi trávíme určitý čas při činnosti, která je oběma stranám blízká. Může to být nějaký zájmový kroužek anebo se může jednat o kolegy ze zaměstnání.

Dalším typem přátelství jsou utvrzená přátelství. Ta se týkají lidí, které jste si oblíbili a se kterými jste si byli velmi blízcí, ale nyní se stýkáte pouze občas. Dříve byste je asi zařadili mezi nejbližší přátele, ale teď chybí ona nezbytná pravidelnost kontaktu. Víte, že můžete navázat tam, kde jste přestali, ale tito lidé nejsou nyní součástí vašeho každodenního života.

Další skupinu přátel bychom mohli nazvat blízcí přátelé. S nimi jste překročili hranice původního zájmu, který vás spojoval, kroužku, sportovní aktivity, pracovního kolektivu atp. Nyní sdílíte navzájem své životy za tento rámeček.

Poslední skupinou jsou přátelé na život a na smrt. To jsou přátelé, se kterými sdílíte své pocity a odhodlání být tady jeden pro druhého v časech dobrých i zlých. Takoví přátelé z vašeho života neodejdou, i když se oženíte, změníte práci nebo zájmy či se přestěhujete.

Jak přátelství zlepšují zdraví

Vzrůstající množství výsledků vědeckých studií dává do souvislosti pěstování přátelství s nižší hladinou stresu, větší životní pohodou, prevencí onemocnění, rychlejší rekonvalescencí z nemoci či úrazů a větší pravděpodobností dosahování vytčených cílů.

Výzkum publikovaný v časopise *PloS Medicine* shrnul výsledky předchozích 150 prací, které se zabývaly vztahem mezi frekvencí a intenzitou lidských vztahů a zdravotními vyhlídkami. Studie ukázaly, že nedostatečná sociální interakce způsobuje škody srovnatelné s důsledky vykouření 15 cigaret denně, alkoholismu, nedostatku pohybu a obezity.

Dr. Jacquelyny Oldsová, psychiatrička z *McLean Hospital*, která strávila 32 let každodenní péčí o pacienty a napsala na téma osamělosti několik knih, uvádí: „Vedle genetiky hraje v dlouhověkosti největší roli dostatek pohybu a dostatek přátel.“

Studie na skoro 3 000 zdravotních sester s rakovinou prsu zjistila, že ženy bez blízkých přítelkyň umíraly na toto onemocnění čtyřikrát častěji než ženy, které udržovaly deset či více přátelských svazků. ■

Žena potřebuje mluvit

Mužům by prospělo, kdyby správně porozuměli ženské potřebě mluvit o pocitech a problémech.

Z knihy Nancy van Peltové *Co by měl muž vědět o ženě*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Když žena mluví, obvykle nehledá radu, řešení nebo odpovědi. Jen zkoumá své pocity. Když je toto zkoumání přetřeno, přeruší se celý proces a cítí se odcizena od svého partnera. Žena mluví se svým partnerem, aby vytvářela intimitu a probudila manželovou vctění se a porozumění, stejně jako to dělá se svými kamarádkami. Muž může skutečně ovlivnit ženu tím, že jí prostě naslouchá – bez přerušování a bez udílení rad.

Žena mluví o svých problémech také proto, aby se cítila lépe. Mluví o současných problémech, o problémech, které nikdy nemusejí nastat, i to těch, které se nedají vyřešit. To jí pomáhá zmírnit své napětí. Když žena cítí, že je jí nasloucháno, cítí se oceněná, je o ni pečováno. Přestože problémy mohou nadále trvat, její napětí se snižuje.

Pro ženy je přirozené mluvit o lidech a lidských vztazích, čímž dokazují svůj zájem a účast. Sdílet tento zájem s někým, koho milují, je pro ně velice důležité – tak mohou zakoušet pocit důvěrnosti. Pokud muž projevuje apatii či nezájem o toto téma, ochuzuje se o podstatný rozměr osobnosti své ženy. Ztrácí tak kontakt s významnou a živoucí součástí její bytosti. Žena často rozebírá i problémy své rodiny a přátel. To je normální ženské chování. Vyjadřuje tak svou péči a starost. Přemýšlí nahlas. Převedení myšlenek a pocitů do slov umožní ženské intuici, aby se zapojila.

Když žena sdílí své obavy či mluví o svých problémech, muž mylně předpokládá, že hledá odbornou radu. Má potíže pochopit, proč poté, co on se snaží najít řešení jejich problémů, je jeho žena o to více rozrušená. Ve většině případů totiž žena o rady nestojí. Chce jen cítit, že jí muž slyší a záleží mu na ní.

Žena chce mít vztah dostatečně svobodný, aby mohla se svým mužem mluvit o všednostech života – o tom, co ji trápí, co ji rozladilo, o každodenních událostech, co udělala a řekla, o úspěších a nezdarech dětí nebo obavách o zdraví rodičů. To, co muže tolik mate, je ženská tendence zmiňovat během povídání množství detailů. Muž se usilovně snaží najít vztah detailu k problému. Jak žena mluví, muž hledá podstatu problému, aby mohl navrhnout nějaké řešení. Onu podstatu ale nepochopil. Žena totiž nechce mluvit pouze o dětech a úctech. Chce svému partnerovi sdělit všechna svá „tajemství“ a chce jej nechat naslouchat... Když muž odmítne ženě naslouchat, pravděpodobně to v ní vyvolá frustraci, v důsledku čehož pak žena může vyprovokovat zbytečný spor o malichernosti.

Když muž naopak dokáže pouze naslouchat a dopřeje ženě dostatek pozornosti, bude zažívat pocity blízkosti a intimitu, které přesáhnou její nejodvážnější představy. Muž se nestane pouze jejím milencem, ale i nejdražším přítelem a společníkem. ■



Volba růstu

Larry Laudan strávil posledních deset let studiem risk-managementu. Píše o tom, že žijeme ve společnosti, která je tolik ovládaná strachem, že trpíme tím, co nazývá „rizikový zámek“ – stavem, který nám podobně jako bezpečnostní zámek brání něco udělat nebo někam jít.

Z knihy Johna Ortberga *Chcete-li kráčet po vodách, musíte vystoupit z lodí. Vydal Návrat domů.*



© Shutterstock/Kherobunova Olga

V devatenácti principech shrnuje literaturu o risk-managementu. První princip je nejjednodušší: vše je riskantní. Pokud hledáte naprosté bezpečí, vybrali jste si špatný živočišný druh.

Můžete zůstat doma v posteli – ale připojíte se k půl milionu Američanů, kteří každý rok vyžadují ošetření na pohotovosti, protože se zranili pádem z postele. Můžete si zatemnit okna – tím se však můžete stát jedním z deseti lidí, kteří se každoročně náhodně uskrtní na šňůrkách rolet. Nebo si schováte peníze pod matraci – tím se ale můžete připojit k desetitisícům lidí, kteří každoročně navštíví pohotovost kvůli zraněním, jež utrpí při zacházení s penězi – vše od pořezání papírem až po zlomeniny (v případě bohatých).

Když se postavíte na metu, můžete minout míček. Nejlepší pákkaři na světě promáchnou dvě ze tří možností. Pokud se však na metu nepostavíte, nikdy nepoznáte nádhery toho, když odpálíte tzv. home run. Vystoupit z lodí je nebezpečné. Ale stejně nebezpečné je zůstat v ní. Pokud žijete na lodi – ať je tou lodí cokoliv – nakonec zemřete nudou a rezignací. Vše je riskantní.

Používáte to, co jste dostali?

Někdy poté, co zemřela Florence, moje babička z otcovy strany, zavolal dědeček s neobvyklou nabídkou mojí matce. „Kathy,“ řekl se svým silným švédským přízvukem, „procházel jsem na půdě nějaké Florentiny věci a narazil na krabici plnou starého nádobí. Chtěl jsem ho vyhodit, ale pak jsem si všiml, že je modré – tvá oblíbená barva. Nechceš se na něj podívat? Nech si ho, jestli se ti bude líbit, jinak jej dám Armádě spásy.“

A tak moje maminka šla na půdu, v domnění, že najde průměrné stolní nádobí. Když otevřela krabici, spatřila místo toho nejnádhernější čínský porcelán, jaký kdy viděla. Na každém talíři byly ručně malované pomněnky. Šálky byly vykládané perletí. Okraje talířů, misek a šálků byly lemované zlatem. Vše bylo ručně vyrobeno v Bavorsku, v továrně zničené během druhé světové války, a tedy zcela jedinečné a nenahraditelné.

I když moje matka patřila do rodiny dvacet let, nikdy tento porcelán neviděla. Zeptala se na něj tedy mého otce, který v této rodině vyrůstal – ani on jej nikdy neviděl.

Příběh tohoto porcelánu se nakonec dozvěděli od starších členů rodiny. Florence je

dostávala v průběhu let, kdy byla ještě velmi mladá. Nepocházela z bohaté rodiny a porcelán byl velice hodnotný. Proto dostávala vždy jeden kousek – k bířmování, při ukončení studia, k narozeninám.

Proč jej mí rodiče nikdy neviděli? Abyste to pochopili, museli byste něco vědět o povaze Švédů. Jsme velice šetrní lidé. Například mé dvě pratety žily osmdesát let v nádherném viktoriánském domě, který v devatenáctém století postavil můj pradědeček. Nejkrásnějším pokojem v domě byl salón. Byl místem, kam se měli vjíždět pouze vzácní hosté. Takových hostů však mnoho nebylo – a tak se salón skoro nevyužíval.

Kdykoli Florence dostala kus porcelánu – protože byl tak drahý a mohl se při používání rozbít – zabalila ho pečlivě do látky, dala do krabice a uložila na půdě k výjimečné příležitosti. Taková příležitost se nikdy nenaskytla. A tak moje babička odešla z toho světa, aniž by otevřela a použila největší dar, jaký ve svém životě dostala.

Porcelán pak dostala moje matka. Používá ho při každé příležitosti. Konečně se dostal z krabice.

Pokaždé, když něco dostaneme, vybíráme si mezi dvěma způsoby, jak zareagueme. Podle prvního je dárek tak hodnotný, že jej nesmíme vystavit žádnému riziku. Lidé, kteří reagují tímto způsobem, si uvědomují, že když vyndají dárek z krabice, nemusí s ním dobře dopadnout. Ostatní jej nemusí obdivovat tak, jak bychom chtěli. Může se dokonce rozbít. Vyjmout dárek z krabice je vždy riskantní.

Podle druhého způsobu je dárek tak hodnotný, že jej naopak musíme vystavit riziku. Ti, kteří reagují tímto způsobem, si uvědomují, že když jej nevyndají z krabice, nikdy

Každý z nás dostal do vínku nějaký dar, nějaké zvláštní nadání, talent, obdarování. Společně s tímto darem jsme dostali i možnost výběru, zda to, co nám bylo dáno, rozbalíme a použijeme – nebo ne.



© Shutterstock/lesion

se nebude používat. Nechat dárek v krabici znamená zmařit touhu dávajícího.

Každý z nás dostal do vínku nějaký dar, nějaké zvláštní nadání, talent, obdarování. Společně s tímto darem jsme dostali i možnost výběru, zda to, co nám bylo dáno, rozbalíme a použijeme – nebo ne. Učedníci, kteří v známém evangelijním příběhu o Petrovi (viz Matouš 14) kráčejí po hladině

rozbouraného moře, zůstali v lodi, si vybrali první způsob. Představují ty, kteří nepožadují příkaz, ale slib, kteří nehledají úkol, ale záruku. Petr naproti tomu nežádal záruku, ale pouze příležitost. „Pane, jsi-li to ty, přikáž mi.“

Cena, kterou platíme, je vysoká

Máme tendenci hledat svět pohodlí. Snažíme se vybudovat si zvládnutelné životy, do jisté míry bezpečné a předvídatelné, abychom si udrželi představu, že máme vše pod kontrolou. Pohodlí je proto jedním z největších pokušení, kterému většina z nás čelí – a jež nám zabraňuje vystoupit z lodi. Pohodlí nám často brání v růstu.

Před více než padesáti lety jsme svoje životy začali usměrňovat podle jednoho z největších vynálezů všech dob, který brání růstu – televizi. Nemusíte přemýšlet, soustředíte se či sledovat podrobně zdůvodněný tok myšlenek, když se díváte na populární seriál.

Málo věcí je smutnějších než stagnace. Pozorujte manželství, které začalo s nadějí a sny, ale nyní stagnuje, city ochladly a intimita uvadla. Manželé se místo, aby pojmenovali problémy, čelili bolesti a žádali o pomoc, vzdávají a přijmou průměrný život – koexistují jako důvěrní cizinci. Pozorujte muže ve středním věku, který tráví noci před televizí a sleduje jakýkoli sportovní pořad, který zrovna běží. Kdysi planul pro skvělé plány do budoucnosti a hořel silnou touhou, aby ve světě zanechal svoji stopu. Někde po cestě se ale oheň vytratil a on se spokojil s pohodlím. Jeho sny padly za obět lenoškám a blikajícím obrázkům.

Příliš mnoho pohodlí může být ale nebezpečné. Doslova. Vědci na *University of Berkeley* v Kalifornii provedli před časem pokus, kdy dali měňavku do prostředí zbaveného stresu. Ideální teplota, optimální koncentrace vlhkosti, stálý příděl potravy – měňavka byla v prostředí, kterému se vůbec nemusela přizpůsobovat. Bylo odstraněno všechno, co měňavkám způsobuje vředy a vysoký krevní tlak. Přesto, kupodivu, uhynula.

Očividně všechny živé bytosti, dokonce i měňavky, vyžadují stimuly. Vyžadujeme změnu, adaptaci a výzvy. Pohodlí samo nás usmrtí.

Volba opakujícího se strachu

Když učitelé chtějí, aby jejich studenti rostli, nedávají jim odpovědi – předkládají jim problémy! Když mi někdo naservíruje odpovědi, možná dobře napíšu písemku, ale – neporostu.

Volba růstu je volbou opakujícího se strachu. Každý den musíte trochu vystupovat

Foodsharing – prevence vyhazování jídla

Foodsharing je internetová platforma pro jednotlivce, obchodníky a výrobce, která nabízí možnost nabídnout či získat přebytečné jídlo či potraviny zdarma.

Foodsharing umožňuje také setkávání lidí a společné vaření z přebytečných potravin, místo jejich vyhazování do odpadu.

Foodsharing vytvořil malý tým lidí v německém Kolíně nad Rýnem, snažící se o nalezení nových možností jak omezit plýtvání jídlem. Jedním z iniciátorů platformy je také filmový producent Valentin Thurn, který vytvořil na 40 televizních dokumentů a získal za ně několik ocenění. Jeho film *Taste the Waste* byl jedním z nejuspěšnějších dokumentů v roce 2011.

Po úspěšném startu v Německu se nyní foodsharing přesunul také do Rakouska na adrese www.myfoodsharing.at. Osm a půl milionu Rakušanů každý rok vyhodí na 160 000 tun jídla, které by mohlo být snědono. Rakousko se zavázalo snížit toto množství do konce roku 2015 o 20 procent.

Díky velkému zájmu ze zahraničí je nyní platforma také v angličtině na adrese www.foodsharing.de/english. Projekt se v létě chystá dále i do Velké Británie, Španělska a Itálie.

www.info-bio.cz

z lodi. A jak píše Susan Jeffersová: „Dokud budu růst, strach nikdy nezmizí.“ Nikdy! Není to skvělá zpráva? Nyní se můžete přestat snažit zbavit se strachu. Strach a růst k sobě patří stejně jako sýr ke špagetám. Rozhodnutí začít růst je vždy zároveň volbou mezi rizikem a pohodlím.

Věřím, že Bůh po nás žádá, abychom vystoupili z lodi, neboť tak v nás může růst hluboká víra ochotná podstupovat rizika. K zdokonalení naší schopnosti mu důvěřovat využívá Bůh problémů v našem životě více, než když nasloucháme skvělému kázání nebo čteme báječnou knihu.

Chcete-li kráčet po vodách, musíte zkrátka vystoupit z lodi. 🚪

Co na patentovém úřadě nenajdete

Existují svrchovaně geniální konstrukce a koncepty, nad kterými stále znovu žasneme. Přesto bychom je na patentových úřadech hledali marně.

Z knihy Wernera Gitta Hledání východiska. Vydalo nakladatelství Tandem.

Víte, že strakapoud tluče hlavou do stromu rychlostí 25 km/h, aniž přitom dostane otřes mozku? Byl u něho objeven mozek, který je tak odolný vůči otřesům, že ani nedostane bolesti hlavy.

Víte, že existují ptáci, kteří se mohou pohybovat dopředu, dozadu, stranou i kolmo nahoru nebo mohou zcela jednoduše zůstat viset ve vzduchu na místě? Tento artistický univerzální pohon pro pohyb ve vzduchu byl objeven u kolibříků. Při 80 úderech za vteřinu dosahuje frekvence jejich křídel hodnoty,

jde o ponorku, závodní vozidlo, nebo letec-kou konstrukci? Tento tučňák má tak výhodně formovaný tvar, že své elegantní a rychlé obraty ve vodě může provádět při minimálním vynaložení energie.

Víte, že existují ryby, které žijí v hloubce 10 000 metrů, tedy v absolutní temnotě, a které mají na svém těle svítilny, jež přeměňují se stoprocentní účinností energii na světlo? Jedná se zde o vynález svítlen různých barvy světla, u kterých nedochází k žádné ztrátě přivedené energie přeměnou na



která o 60 převyšuje frekvenci běžného střídavého proudu. Kolibříci dýchají 250krát za minutu, a jejich srdce udeří za stejnou dobu více než tisíckrát.

Víte, že jeden druh tučňáka má tak malý odpor proudění, že ho nedosahuje žádný optimálně navržený dopravní prostředek, ať už

teplo. (Technické svítilny dosahují pouze účinnosti, která se pohybuje řádově kolem 10 %.)

Víte, že u fotosyntézy, která probíhá v každém zeleném listu, se sluneční světlo přeměňuje na chemickou energii? A víte, že se žádnému chemikovi či technologovi

nepodařilo tento geniální proces přeměny energie napodobit?

Víte, že lidské srdce provede 100 000 tepů denně a 2,5 miliardy za 70 let? Tím by naplnilo krví celý mrakodrap. Hustě rozvětvenou sítí tepen, žil a kapilár o délce 2 500 km, což odpovídá vzdálenosti z Paříže do Moskvy, jsou krví zásobovány všechny části těla. Zde se jedná o vynález jedinečně spolehlivého čerpadla, které (obecně vzato) pracuje bez náhradních dílů po celý život.

Víte, že genom člověka (dědičná hmota) obsahuje tři miliardy genetických písmen? Použití paměťové médium ve formě dvojité spirály molekuly DNA zabírá objem pouhých tří miliardtin krychlového milimetru. Zde byla realizována tak mimořádná hustota uložení informací, že i ty nejmodernější počítače jsou od ní ještě o desítky řádů vzdáleny. Představme si, že tento materiál máme ve špendlíkové hlavičce o průměru dvou milimetrů a vytáhneme z něho drát, jehož průměr se rovná průměru molekuly DNA. Jak dlouhý by tento drát asi byl? Nuže, do slova a do písmene by 33krát obtočil rovník! Řekli byste něco takového?

Zamýšlíme-li se nad vynálezy výše uvedeného druhu, je vše naprosto jasné, pokud jde o jejich účel. Když se však ptáme po jejich původci, po vynálezci všech těchto konceptů, určitě zde nepřipadá v úvahu žádný člověk. Jsou to skutky Stvořitele.

Toto poznání o Boží existenci, vyplývající z toho, že ze stvoření je možno usuzovat na Stvořitele, je k dispozici každému člověku. Kdysi se někdo zeptal jednoho beduína, odkud ví, že existuje Bůh. Odpověď zněla takto: „Odkud vím, že v noci kolem mého stanu prošel nějaký člověk nebo velbloud? Vidím to podle stop v písku. Kdo se může rozhlížet po tomto světě, aniž si povšimne Božích stop?“

O tomto bezeslovném způsobu poznání Boha mluví už Starý zákon: „Nebesa vypravují o Boží slávě... nejsou to slova, hlas od nich nelze slyšet“ (Žalm 19,2–4). V tomto ohledu nemá nikdo výmluvu, protože „poznali Boha...“ (Římanům 1,21). Pro to poskytl důkaz svou vírou v Boha (byť jde o víru zvláštního druhu) i všechny přírodní národy. Pravdivost tohoto tvrzení také potvrzují pohanští filozofové antické doby:

Aristoteles (384–322 př. Kr.): „Bůh, který je neviditelný pro každou smrtelnou bytost, je viditelný ve svých skutečích.“

Plátón (427–347 př. Kr.): „Svět musel mít nějaký původ. Tímto původcem je věčný stvořitel.“

Cicero (106–43 př. Kr.): „Nebe a jeho hvězdy ukazují nejjasněji, že jsou řízeny božstvem, jehož moudrost přesahuje ducha kteréhokoliv člověka.“

Tetra Pak má ambiciózní cíle

Společnost Tetra Pak si do roku 2020 stanovila ambiciózní cíle v oblasti ochrany životního prostředí.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz.

Dala si za úkol zdvojnásobit globální recyklaci nápojových kartonů, a to na 40 %. Dále chce vyvinout obaly ze 100% obnovitelných materiálů, zvýšit podíl celulózy používané v obalech pocházející z lesů certifikovaných podle norem FSC a stabilizovat dopad na klima.


Společnost Tetra Pak vyznává hodnoty, které jdou nad rámec běžného obchodu a podnikání a snaží se dlouhodobě přispívat ke zlepšení životního prostředí a kvality života. Zaměřila se na tři klíčové oblasti: recyklaci, ekologickou stopu a obnovitelnost výrobků.

Celosvětová recyklace použitých kartonů Tetra Pak se v roce 2012 zvýšila o 10 % – z 528 000 tun na 581 000 tun, což tvoří téměř 23 % všech recyklovaných nápojových kartonů. Největší podíl recyklace má Lucembursko a Belgie s 80 % a Německo se 70 %.

V roce 2012 se například jen v Praze zrecyklovalo 814 tun kartonů, v celé České republice to pak bylo čtyřnásobně víc. Nicméně dle výzkumu společnosti Tetra Pak v České republice doposud třídí nápojové kartony jen 55 % obyvatel. Jako překážku nejčastěji respondenti uváděli absenci popelnice na nápojové kartony ve svém okolí (36 %) a dokonce více než čtvrtina respondentů o možnosti třídít nápojové kartony neví.

V rámci svých technologií Tetra Pak upřednostňuje využití obnovitelných zdrojů. Proto je cílem společnosti vyvinout obaly vyrobené ze 100% obnovitelných materiálů, a pro výrobu obalů používat celulózu pocházející z odpovědně spravovaných lesů certifikovaných podle nejpřísnějších stávajících norem FSC. Dnes jsou nápojové kartony vyrobeny z více než 70 % z obnovitelné suroviny, ze dřeva.

V roce 2012 mělo 26,4 miliard obalů Tetra Pak logo certifikátu FSC ve 39 zemích celého světa, což je oproti předchozímu roku 40% nárůst.

Během roku 2012 Tetra Pak spolupracoval se Světovým fondem pro ochranu přírody a se svými dodavateli a zákazníky na vytvoření plánu a cílů pro měření celkové hodnoty klimatických dopadů. Audity v letech 2010 a 2011 objevily potenciál pro snížení spotřeby energie v souvislosti s výrobou společnosti až o 12 % a snížení dopadu na klima o 11 %. 



© Shutterstock/Oliver LeHait

Šest z deseti Čechů má v těle toxický herbicid

Ekologové a lékaři požadují snížit nadužívání nebezpečného glyfosátu.

Přetištěno ze serveru www.info-bio.cz.

Šest z deseti testovaných obyvatel České republiky mělo v moči toxický herbicid glyfosát, známý pod obchodní značkou Roundup. Prokázaly to laboratorní analýzy, které pro národní kanceláře ekologické organizace Přátelů Země zpracovala renomovaná německá instituce. České výsledky jsou přitom horší než evropský průměr. Při testování v 18 evropských zemích obsahovala tuto chemikálii moč 45 procent dobrovolníků.

Množství glyfosátu, která byla v moči českých dobrovolníků nalezena, nepřekračují současná oficiální hygienická doporučení. Podle nezávislé vědecké studie z roku 2012 je však bezpečná denní dávka dvanáctkrát nižší, než je oficiálně tolerovaná. Dokonce i někteří z výrobců pesticidů uvádějí jako bezpečné dvakrát až šestkrát nižší množství, než jaké dovoluje legislativa. Jedná se o první testování přítomnosti glyfosátu v lidských tělech napříč Evropou.


Všichni zkoumaní dobrovolníci žijí ve městech a žádný z nich v době před testováním nepoužíval glyfosátové výrobky.

Lékaři zjistili, že glyfosát v nižších dávkách je toxický pro lidské buněčné kultury, včetně embryonálních a placentálních

buněk. Rovněž je genotoxický, zvyšuje pravděpodobnost genetických mutací a rizika rakoviny. Glyfosát také může narušovat účinek lidských hormonů a tím průběh těhotenství.

Studie potvrzují, že glyfosát škodí životu v krajině, snižuje její biologickou rozmanitost. Ubývá např. květin kolem polí a s nimi také mizí hmyz a ptáci. Vyplavuje se z půdy do vodních toků i podzemních vod a kontaminuje pitnou vodu. Rovněž negativně ovlivňuje složení orné půdy, což vede k většímu používání dusíkatých hnojiv.

Glyfosát se používá nejen k hubení plevelů, ale také například k dosoušení řepky, kukuřice, slunečnice a dalších zemědělských plodin před sklizní.

V České republice bylo v roce 2011 podle oficiální statistiky spotřebováno více než 962 tun glyfosátu – tedy zhruba šestina celkové spotřeby pesticidů u nás. Glyfosát tak byl vůbec nejpoužívanějším pesticidem u nás, přičemž polovina celkové spotřeby připadala na obiloviny a necelá třetina na olejninu. 



© Shutterstock/Alena

Mlčící Bůh

„K tobě, Hospodine, volám, nebud' ke mně hluchý, skálo moje. Neozveš-li se mi, budu podoben těm, kteří sestupují v jámu.“ (Žalm 28,1)

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

Tento verš lze snadno shrnout: žalmista prosí, aby Bůh nemlčel. Celá bible vypráví o mluvícím Bohu. Ale skoro celé současné lidstvo, sekularizované lidstvo, má zkušenost s mlčícím Bohem. Ano, říkávalo se, že prý Bůh mluvil. Ale nám dnes mlčí. Nikde ho neslyšíme, ani v přírodě ani v dějinách ani v lidském svědomí. Příroda i celý vesmír se v pohledu většiny dnešních lidí podobá obrovitému stroji, který sice běží, ale nemluví. Dějiny, ještě včera nadějeplný prostor vývoje, jsou dnes převážně jen prostorem lidské krutosti a pustošení přírody a vztahů. A svědomí? Umřelo. Mají-li kde jeho zbytky, zvažují, zda se za to mají stydět a jak se ho zbavit.

Ale proč Bůh mlčí? Protože není, říkájí mnozí. Protože z toho, co se na zemi děje, oněměl a odešel pryč, snad někam daleko do nebe. Ale jistě se o nás nestará. Kdyby se staral, nemohlo by to zde vypadat tak, jak to vypadá.

Ani křesťané nemívají na takové otázky jasnou odpověď. A přece je tu a je docela jednoduchá: Boží mlčení je Boží soud. Soud nad těmi, kterým Bůh mlčí. Jsou tak ponecháni sami sobě, dáni v plen tomu, co tu vytvořili a vytvářejí. I Ježíš mlčí, když stojí před Pilátem i před veleradou, ba i když stojí před těmi, kdo ho soudí dodnes. A svým mlčením soudí své soudce.

Žalmista říká: „Nebesa jsou nebesa Hospodinova, zemi pak dal synům lidským“ (Žalm 115,16). Svěřil ji lidem do správy a ti to tu tak zřídili.

Některé lidé si myslí, že Bůh trestá hrotem a bleskem, epidemiemi a zemětřesením. Nebo že Boží trest je – alespoň ten poslední – odložen až do dne soudu. Jenže Boží soud se už začal, a to tím, že se Bůh odmlčel.

Bible vypráví, že to na počátku bylo jinak. Člověk žil v ráji, který (vždy, i dnes!) vytváří Boží láskyplná přítomnost. Bůh

chodil po ráji v denním větru. Ale člověk toto obecenství rozbil a rozbíjí. Vzepřel se Bohu a vzpírá se mu a sám chce být jako Bůh. A když byl a je volán k odpovědnosti, ukryvá se, zapírá, lže a svádí to na druhé. Tím sám rozbíjí vztah k Bohu, blažený čas končí a Bůh mlčí. Nemluví už ani ve vichru a bouři, ani v ohni či zemětřesení, kde ho mnozí hledali. Zbyl jen hlas tichý a temný, který se snadno přeslechne, pokud člověk neputuje srdcem s Eliášem na Choréb, nezahaluje v pokoře svou ztracenou tvář a nenaslouchá ztišen a soustředěný. Komu prostě nebyly dány uši k slyšení, ten neslyší a tomu Bůh mlčí.

Proč mlčí? Zdá se, že s námi nemluví. Četl jsem ve vzpomínkách jakéhosi slavného muže, že když byl malý a zlobil rodiče, bylo pro něj nejhorším trestem, když s ním přestali mluvit. Zůstal sám, ztracený ve své vině, s tím a v tom, co udělal.

Kdybychom si uvědomili, že Boží soud spočívá – alespoň nyní a prozatím – v Božím odmlčení, možná bychom lépe pochopili i leccos ve vlastním životě, čemu jsme se dosud marně snažili porozumět.

Sem patří i to, že především v žalmech, když se v českém překladu říká, že Bůh vyslyšel, je v původním hebrejském znění převážně a doslova, že Bůh odpověděl. Promluvil a tak znovu navázal obecnství, rozbité hříchem a vzdorem, přijal modlitbu a ozval se. A tím se vše prosvětlo. Možná, že žalmista ještě trpěl dál, ještě byl obklíčen zlobou a sevřen nesnáze, ale najednou věděl proč. Ba víc, věděl, že je mu Bůh blízko i v jeho trápení, že vše, čím jde, má smysl a naději. Docela prostě: Že patří Bohu, protože Bůh s ním zase mluví. V tom je přece pravá radost, když vím, že nejsem sám svůj, ale svého věrného Spasitele, říká slavný první otázka Heidelbergského katechismu.

A to je jádro žalmistovy prosby ve vykládaném verši: Nevzdal jsem to, nerezignoval jsem, ale volám, modlím se, a to právě k tobě, můj Bože, a jen a jen k tobě, Hospodine. Dovolávám se toho, co říká tvé jméno: „Jsem s tebou!“ Dovolávám se tvé smlouvy, kterou tvé jméno připomíná, i tvých zaslíbení, která jsi daroval svému lidu.

Ano, tato zaslíbení jsou to, na co se stavím pevně jako na skálu, i kdyby se v mém nitru vše rozpouštělo a roztékalo. Ty sám má skála, ten nejpevnější a nejspolehlivější. Lidé kolem říkají, že slůvko „Bůh“ je jen prázdný zvuk. Ale ono je to přesně naopak. Před Boží přítomností se vše rozplývá, pod Božím soudem všechno chvátá k svému konci. Ale kdo se postaví na skálu věků, kdo se opře o tvé slovo, Bože, ten obstojí. Jen to je třeba zkusit.

Ale to vše je vlastně úvod. Jádro žalmistovy prosby zní: Nebuď (jako) němý! A v hebrejštině je k tomu připojena velmi názorná vazba, která v doslovném překladu zní „směrem pryč ode mne!“ Neodmlčuj se mi! Neozveš-li se mi, má naděje zmizí, má víra vyprahne a já se budu podobat – ba víc: budu jakoby určen, přidělen – do jedné kupy s těmi, kdo sestupují do jámy, do společného hrobu, do podsvětí. Však se místo smrti někdy obrazně nazývá místo mlčení. Žalmista tu popisuje smrt jako definitivní vzdálení od Boha. V žalmu osmdesátém osmém čteme:

„K podsvětí spěje můj život. Jsem počítán k těm, co sestupují v jámu“ (Žalm 88, 4b-6) – a to je stejný obrat, jaký čteme ve vykládaném verši. „Jsem odložen mezi mrtvé jako skolení, co leží v hrobech, na které už ani nevzpomeneš, kteří jsou zbaveni ochrany tvých rukou“ – tedy od tvé moci.

To je závažné: Pro žalmistu nespočívá hrůza smrti v prožitcích a pocitech, jako je pálení či smažení v kotli, ani v doléhavé představě marnosti a nicoty, známé dobře mnohým dnes, nýbrž ve vzdálení od Boha. Mrtví jsou ti, na které už Bůh nevzpomíná, o které se nezajímá a kteří jsou odděleni od Boží ruky, to jest moci, tedy mimo Boží působnost, mimo obecnství s ním. Jsou to ti, nad nimiž se Boží mlčení rozhostilo definitivně.

A odtud pochopíme hloubku žalmistovy prosby: Neodmlčuj se! Odmlčíš-li se, budu jako ti, kdo sestupují do jámy, do propasti, do tmy, prostě tam, kde ty nejsi.

Žalmista to okusil. Bůh se mu odmlčel. Jiný by si zoufal. Ale on se modlí. Modlí se k Bohu navzdory tomu, že se Bůh odmlčel. A k takové modlitbě nás zve, jestliže i na nás dolehlo Boží mlčení. Žalmista věří, že ho Bůh slyší, i když se zdá lidsky daleko. To je důležitá složka víry: vědět, že Bůh je

A tak znovu prosí jako žalmista ve vykládaném verši a znovu naslouchá jako Eliáš na Chorébu.

Tedy za Eliáše a ve Starém zákoně vůbec je to převážně hlas tichý a temný – či tichý a jemný podle nového překladu. Zní jen přitlumeně v hluku bojů a zápasů Izraele, v hluku slavností i nářků, Nebývá snadně rozeznat v tom všem, co se tu ozývá, Boží hlas. Je třeba dávat se znovu a znovu povzbuzovat k naslouchání, a také se učit, jak naslouchat.

A v tom nám velice pomáhá Nový zákon. Ten je narozdíl od Starého, jak řekl kdysi Jan Kalvín, „jasnější“. Není dokonalejší, nemluví o jiném, jakémsi zdokonaleném Bohu, ale mluví o tomtéž Bohu. Jenže mluví zřetelněji, když přináší svědectví o tom, že nám tento Bůh přišel sám a ze své lásky na doslech, ba na dosah. Tak nastalo to, oč prosil žalmista: Bůh se dal slyšet a vidět ve svém Synu.

Všem? Jistě ne. Jen těm, kteří jej chtějí slyšet. Bez toho to nejde.



Pán neotálí splnit svá zaslíbení, jak si to někteří vykládají, nýbrž má s námi trpělivost, protože si nepřeje, aby někdo zahynul, ale chce, aby všichni dospěli k pokání“ (2 Petrova 3,9).

blízko, když se nám zdá daleko. Jen víra ví, že Boží odmlčení není jen soud, není to poslední soud, ale zároveň také odklad soudu, Boží shovívání. Píše o tom apoštol Petr: „Pán neotálí splnit svá zaslíbení, jak si to někteří vykládají, nýbrž má s námi trpělivost, protože si nepřeje, aby někdo zahynul, ale chce, aby všichni dospěli k pokání“ (2 Petrova 3,9). Z toho vyplývá: K pokání nás vede Boží soud i Boží shovívavost či trpělivost. Obojí je skryto v Božím mlčení. A obojí z tohoto mlčení víra odečítá.

Ale my mezi ně patříme. Čteme si zde přece proto, abychom slyšeli. Jenže ono to s tím slyšením není tak jednoduché. Někdy se nám zdá, že nás to, co slyšíme, neoslovuje. Že slyšíme jen lidskou řeč, ne Boží slovo. Ale to je především naše chyba. Může pak být dvojí:

Buď nenasloucháš na správném místě. Hledáš Boží hlas, kde není, v přírodě, dějinách, v lidském skomírajícím a často už

PROGRAM

ZÁŘÍ 2013

Od září se opět rozjíždí program přednášek a seminářů ve Společenském centru Prameny zdraví, které provozuje naše stejnojmenné občanské sdružení v samém centru Prahy. Jsme vděční za krásné a snadno dostupné prostory (pár minut chůze od stanice metra Můstek) v prvním patře historické budovy (nad obchodem County Life).

Věříme, že naše nabídka zaujme i vás, naše čtenáře. Budete se moci do větší míry seznámit (někdy i prakticky, viz kurzy vaření) s tématy, která na stránkách našeho časopisu stačíme jenom „nakousnout“. Přejeme vám dobrou chuť. ☺ To nejlepší, co jsme přijali, předáváme dále.

Série přednášek na téma Stvoření vs. evoluce

9. září (pondělí) – 13. září (pátek),
denně vždy od 18.30 hod.

**Darwin a New Age. Jak o sobě
„přemýšlí“ Homo Sapiens na počátku
21. století**

Přednášející: Mgr. Libor Votoček,
absolvent MFF UK Praha, obor fyzika

Kluby zdraví

18. září (středa) 18.00

Zdravé mlsání chutná i bez cukru!

Přednášející: Denisa Kantorová, výživová poradkyně a lektorka racionální kuchyně

Jak číst a porozumět Bibli – studujte s námi

19. září (čtvrtek) 18.30

Ježíš a jeho vliv na můj život

26. září (čtvrtek) 18.30

Bible a příběh mého života

Přednášející: B.Th. Jaromír Loder, kazatel Církve adventistů s. d.

Kontakt

Prameny zdraví, o. s.
Melantrichova 15, Praha 1 (1. patro)
www.magazinzdravi.cz
tel. 774 271 404
e-mail: kantorova@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.

Příprava 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 štítu.

Podzimní soté s čočkou

1 pol. lžíce oleje, 2 hrnky nahrubo nakrájeného póruku, 1 stroužek česneku, v celku, 4 stonky celeru (ne bulva), nahrubo nakrájené, 2 mrkve, nastrouhané nahrubo, 2 mladé kedlubny, nakrájené na tenké proužky, 2 konzervy propláchnuté čočky, 3 oloupaná rajčata, nakrájená na tenké měsíčky, 1 čaj. lžička tymiánu, 1 čaj. lžička sušené majoránky, 2 hrnky vody, 2 čaj. lžičky sušeného polévkového základu

Olej rozehrějeme ve woku nebo na teflonové pánvi a 3 minuty restujeme mrkev a kedlubny. Přidáme celer, česnek, pórek a rajčata. Restujeme další 2 minuty. Zalijeme vodou s polévkovým základem a připravíme k varu. Přidáme tymián, majoránku, čočku a vaříme 5 minut. Podáváme s celozrnným chlebem nebo grahamovými houskami.

Poznámka lékaře: Ještě v 17. století většína domácností v Evropě vařila jen v jednom kotli na trojnožce nad ohněm, který byl nejméně polovinu roku v domě. Protože tehdy ještě neexistovaly skvělé dnešní ledničky, jídlo se neukládalo, ale když někdo něco nedojedl, hodilo se to zpět do kotle. Spolu se vším, co se používalo k jídlu (více než polovinu z toho bychom dnes ani nevzali do ruky, co teprve do úst, takže to nebudu raději jmenovat ☺), v tom kotli tedy neustále bublala hmota, nazvěme to „ragú“, které

v průběhu dní, měsíců a let průběžně měnilo své složení. Vy si můžete složení svého jídla vždy určit, protože si navaříte pokaždé čerstvé. ☺

Baba ganuš

1 střední lilek, 2 pol. lžíce tahini, 1 pol. lžíce čerstvé citronové šťávy, 1 nasekaný stroužek česneku, 1/4 čaj. lžičky pepře, špetka kmínu, 2 pol. lžíce pražených sezamových semínek, 2 pol. lžíce nasekané petrželové natě

Lilek i se slupkou pečeme v troubě asi 45 minut při 160 °C. Oloupeme ho, nakrájíme na menší kousky, vložíme do mixéru, přidáme tahini, citronovou šťávu a česnek a rozšleháme na hladkou směs. Přendáme do mísy, přidáme sezamová semínka, nasekanou petrželovou nať a koření. Promícháme a necháme odstát do dalšího dne. Jídlo vám vydrží v ledničce 2 dny.

Poznámka kuchaře: Zkuste i tohle – zamíchejte do hmoty 3 lžíce celozrnné mouky, umíchejte těsto a pečte malé livance.

Poznámka lékaře: Také tady najdete kus vůně Středomoří – česnek. Lilek je nejcennější, když se konzumuje i s tou krásně fialovou slupkou, která je plná fenolových barviv – antokyaninů. Pomazánka získá i barevný akcent.

Libanonský mrkvový salát s pomeranči

2 hrnky nahrubo nastrouhané mrkve, 1 pol. lžíce hnědého cukru, 2 velké pomeranče oloupané, zbavené bílých slupek a s měsíčky rozkrojenými podélně na poloviny, 1/2 hrnku cibule, nakrájené na tenké plátky, 1/3 hrnku rozinek, 2 pol. lžíce sezamového oleje (můžete použít i olivový, ale sezamový dává salátu velmi



© Shutterstock/Alexander Raths

charakteristickou chuť), šťáva z jednoho citronu, mořská sůl

V hluboké míse smícháme mrkev, pomeranče, cibuli a rozinky. V malé misce smícháme olej, hnědý cukr a citronovou šťávu se solí. Dresink vmícháme do salátové směsi a podáváme.

Poznámka kuchaře: Výborně chutná posypaný sezamovými semínky. Přidáním pikantní paprikové pasty (harisy) můžete připravit ostrou verzi tohoto salátu.

Poznámka lékaře: Toto je další variace na blízkovýchodní použití mrkve v salátu. Cibule s pomerančem? A proč ne? Výborná kombinace, až se budete příště léčit z rýmy, chřipky či zánětu průdušek. Vitamín A z mrkve hojí sliznice dýchacích cest a posiluje jejich odolnost, vitamín C – kromě jiného – tlumí vyplavování histaminu z bílých krvinek a éterické oleje cibule dezinfikují a odhlašují dýchací cesty. Ještě vám něco vadí na kombinaci cibule a pomeranče? ☺

Křupavý jablečný koláč

4 hrnky nakrájených jablek, 1 hrnek hnědého cukru, 4 pol. lžíce margarínu, 1 hrnek ovesných vloček, 2 pol. lžíce celozrnné mouky, 1 čaj. lžička mleté skořice

Jablka smícháme s hnědým cukrem a vložíme do margarínem vymazané ohnivzdorné mísy. V jiné míse smícháme ovesné vločky, celozrnnou mouku, skořici a nasypeme na jablka. Navrch rozložíme kousky margarínu a pečeme v troubě, dokud jablka nezměknou a vločky nebudou vonět.

Poznámka lékaře: Toto byl kdysi můj oblíbený dezert a jsem rád, že si ho teď mohou připomenout. Víím, jsou tam 4 polévkové lžíce margarínu, ale s olejem to vůbec není tak dobré a navíc: celá dávka – to jsou 4 porce! Tak to nesnězte sami na posezení. ☺ A použijte nízkotučný margarín. 🍴

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2013

22.–29. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina□

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

OS Prameny zdraví, Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)
newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)
226 886 861, 737 303 796 (telefonicky)

Mlčící Bůh

Dokončení ze strany 25

odumřelém svědomí. Třeba i v Bibli, když mluví o přírodě, dějinách a svědomí. Mnozí lidé se i nad Bibli soustřeďují jako by na víchru a zemětřesení, na dějinné převraty, na data a bitvy, na biblická líčení přírody a dějin – a pomínou onen hlas tichý a jemný, dimenzi hlubiny. Prostěji řečeno – naslouchají na nesprávném místě. Naslouchají jen „horizontálně“, vertikální složku zvuku nevnímají.

Ale naše neslyšení může mít i druhou příčinu: Třeba nasloucháme na správném místě, nad Písmem, v kázání, v poselství a díle Kristově. Nasloucháme, a neslyšíme. Proč? Protože nechceme slyšet doopravdy. Nechceme vzít na sebe nejen výsady, nýbrž i nároky, nejen Boží shovívavost, ale i Boží soud, nejen úděl vyvolení, ale i vše těžké, co je s ním

spojeno. Vezmi kříž svůj, říká Kristus. Přijmout spasení znamená vzít svůj kříž.

A tak se nás Písmo ptá: Chceš doopravdy? Hledej ve svém srdci, co ti v něm brání nejen slyšet, ale chtít slyšet. Co v něm uhýbá slyšenému slovu, co v tobě třeba až za oponou tvého podvědomí si v skrytu před Bohem a jeho slovem ucpává uši.

Lidé nevědí, čím jsou. Ale ty, milá duše, říká Spasitel, už jsi má. „Neboj se, já jsem tě vykoupil, povolal jsem tě tvým jménem,“ připomíná Izajáš (Iz 43,1). „Jsi můj.“ A to platí každému z nás, jak jsme tu spolu u Písma a pod Slovem, pod slovem Boha, který nemlčí, ale mluví. Náš Spasitel nám to znovu opakuje a zdůrazňuje: Vykoupil jsem tě na kříži svou krví. A tak tě nikdo nevytrhne z mé ruky. Není nic na celém světě, co by nás oddělilo od Boží lásky. Nebudeš určen mezi ty, kdo sestupují do jámy, ale máš na to mé slovo, že já s tebou jsem i budu na věky, říká Pán věčný a všemohoucí. 🍴

 CountryLife

...CHCEME VÁM
PŘINÁŠET
to nejlepší



 PRAMENY
ZDRAVÍ

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

OP

P.P.
12209/2005
225 00 Praha 025