

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2013

# prameny

červenec-srpen  
ročník XIX. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví

**Vegetariánem  
proti své vůli**

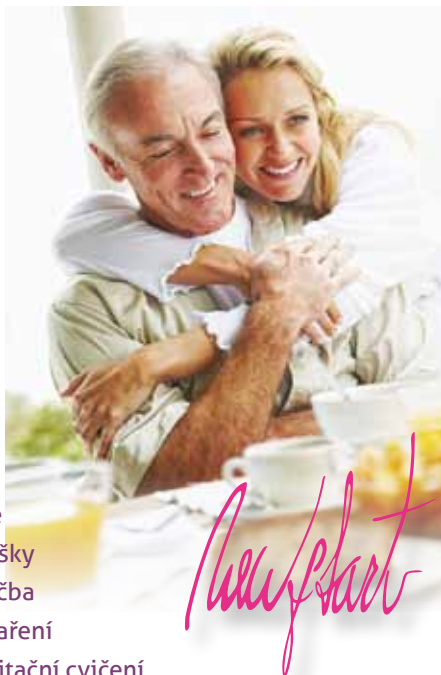
**Pravdy a lži  
o detoxikaci**

**Tajemství  
sexuální  
intimity**



# NEWSTART

2013



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

*Newstart*

☎ 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.magazinzdрави.cz](http://www.magazinzdрави.cz)

 k pramenům zdraví  
**CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte  
biopotraviny  
z pohodlí svého  
domova.**



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



© Ilma Žižková

## Milí čtenáři,

tak jsme byli v Africe. V neděli jsme se museli vystěhovat z částečně zatopeného Sedlce a v úterý jsme už směřovali přes Dubaj do Zambie, země pod srdcem černého kontinentu.

Dnešní doba je dobou kontrastů. Už jsme si na to tak nějak zvykli, že nás to ani moc nepřekvapuje. Když jsem se dříve vracel z našeho rekondičního pobytu nazpátek do Prahy, najednou jsem ostřeji vnímal všechny ty billboardy, posprejované zdi a zachmuřené obličejy... V kontrastu ke krásné přírodě a našim usměvavým hostům. ☺ Dnes jednoduše jaksi přepnu z jednoho režimu do druhého a ničemu se nedivím. ☺ A tak nás ani moc nezaráží, když nasedneme jednoho odpoledne do letadla a po necelých čtyřiašedesáti hodinách z něj vystoupíme v zemi, která vám nastaví tak tmavou tvář, že máte někdy dojem, že auto jede bez řidiče. ☺ Dříve by taková cesta trvala týdny či měsíce. Dnes si posteskujeme, jak dlouho nás veze autobus od letadla k terminálu! A postěžujeme, že musíme hodiny čekat na další spoj... Nějak jsme si na ty kontrasty zvykli. A nějak jsem si také zvykl na to, jak rychle po sobě následují! Jako bychom ani nepotřebovali se aklimatizovat. Jednoduše přepínáme z režimu do režimu. Jako televizní kanály. ☺

A tak jsme se tentokrát přepnuli do Afriky. Ptáte se, co jsme tam dělali? Byli jsme na výročním setkání OCI (Outpost Centers International), což je zastřešující organizace nad institucemi nám (tzn. OS Prameny zdraví a Country Life) podobnými. Je jich asi osmdesát ve 27 zemích celého světa. Všechny poskytují služby v oblasti komplexního zdraví – působí jako vzdělávací (kurzy, školy, sirotčince), misijní (šíření evangelia), někde publikují (knihy, časopisy), jinde pěstují (ekologické farmy) a nabízejí zdravé produkty (vegetariánské obchody a restaurace) či vytvářejí podmínky pro změnu životního stylu (zdravotní výstavy, kluby zdraví, rekondiční pobyty, sanatoria).

Přepnuli jsme se do Afriky – a byl to dobrý program. ☺ Referovali jsme o tom, co děláme my – a naslouchali zprávám o tom, co dělá kdo jinde. Trochu jsme se porozhlédli, navštívili Viktoriiny vodopády, koupili pár hrochů – a rychle přepnuli nazpátek, na domácí režim. ☺ Jaký kontrast oproti dr. Livingstonovi, jehož objevné cesty Afrikou trvaly celé roky – kdy o něm nikdo nevěděl. My byli mimo signál jenom pár dní – a už byli naši blízcí neklidní. ☺

Dnešní doba je dobrou kontrastů. A já tak nějak nevím, jestli je to dobré... Jestli je to dobré pro naše zdraví tělesné, duševní, duchovní i sociální. My jsme ty naše právě absolvované kontrasty celkem dobře přežili. No, celkem... Ale jak glosuje manželka: „Kdo může říct, že zvracel v Boeingu 777?“ ☺

A tak vám, milí čtenáři, mohu s čistým svědomím popřát pouze, abyste si dali kontrastní sprchu (na konci studenou). ☺ A aby se vám aktuální číslo Pramenů zdraví líbilo!

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

- civilizační nemoci
- 4 Jak jíst, abychom snížili riziko rakoviny**
- příběh
- 8 Vegetariánem proti své vůli**
- fejeton
- 9 Globální průjem**
- výživná poradna
- 10 Zdravá strava vylučuje většinu tuků**
- cesty ke zdraví
- 12 Pravdy a lži o detoxikaci**
- mýty a omyly
- 14 O čaji a kofeinu**
- bylinky
- 15 S fytoterapií proti migréně**
- partnerské vztahy
- 16 Tajemství sexuální intimity**
- děti a rodiče
- 18 Děti a rozvod**
- závislosti
- 20 Změna špatných návyků na dobré**
- ekokoutek
- 21 Kukuřice a řepka vodu nezadrží**
- životní prostředí
- 21 Nejzelenější obchodní řetězec**
- tajemství stvoření
- 22 Planeta Země – stvořena k obývání**
- k zamyšlení
- 24 Můžeme komunikovat s Bohem?**
- k zamyšlení
- 25 Oživ nás, Pane**
- produkty a recepty
- 26 Zdravá kuchařka**

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

# Jak jíst, abychom snížili riziko rakoviny

Řada prestižních organizací dnes doporučuje sestavovat jídelníček v první řadě z rostlinných potravin:

**John A. Scharffenberg, Loma Linda University**

„Vybírejte si většinu potravin z rostlinných zdrojů. Ovoce nebo zelenina by měly být součástí každého jídla. Konzumujte denně další rostlinné potraviny, jako je chléb a pečivo, cereálie, obilné výrobky, rýže, těstoviny nebo luštěniny. Obiloviny by měly být součástí každého jídla. Dávejte přednost celozrnným obilovinám před rafinovaným. Maso nahraďte luštěninami.“  
Jaká jsou tedy konkrétní doporučení?

## Jezte denně hodně ovoce a zeleniny

Lidé s vysokou spotřebou ovoce a zeleniny (přinejmenším 400 gramů denně) mají pouze poloviční riziko onemocnění rakovinou. Vědci provedli analýzu přibližně 200 studií, které zkoumaly vztah mezi příjmem ovoce a zeleniny a výskytem rakoviny plic, tlustého střeva, prsu, děložního čípku, jícnu, ústní dutiny, žaludku, močového měchýře, slinivky břišní a vaječníků. Ve 128 studiích ze 156, ve kterých bylo posuzováno relativní riziko, ovoce a zelenina prokazatelně snižovaly riziko onemocnění rakovinou.

Ženy nekuřačky s nejvyšším příjmem zeleniny mají riziko onemocnění rakovinou plic snižené o 80 %. Naopak riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva při příjmu ovoce a zeleniny nižším než 120 gramů denně je v porovnání s příjmem vyšším než 200 gramů denně o 65 % vyšší.

Konzumace mrkve nebo špenátu nejméně dvakrát týdně oproti nulovému příjmu snižovala riziko onemocnění rakovinou prsu o 46 %. Klinická studie 46 případů rakoviny prsu ukázala, že existuje vztah nepřímé úměry mezi koncentracemi retinoidů a karotenoidů v tukové tkáni prsu a rizikem



© Shutterstock/monticello

onemocnění touto rakovinou. Při dobrém zásobení lykopenem a karotenoidy bylo riziko nižší o 70 %. Snědení nejméně jednoho plátku cibule denně snížilo riziko rakoviny prsu skoro o tři čtvrtiny.

Příjem zeleniny nepřímo úměrně souvisel s výskytem rakoviny vaječníků. U listové zeleniny bylo snížení rizika nejmarkantnější. Při porovnání čtvrtiny těch, kteří této zeleniny jedli nejvíce, se čtvrtinou těch, kteří ji naopak do jídelníčku zařazovali nejméně, bylo zjištěno snížení rizika o 56 %.

Studie prováděná na 2 333 dospělých, mezi nimiž bylo 533 pacientů s rakovinou

slinivky břišní, ukázala, že ti, kteří denně přijímali více než 400 gramů ovoce a zeleniny, měli pouze poloviční riziko oproti těm, kteří jich zkonzumovali méně než 160 gramů denně. Rakovina slinivky je čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu u mužů a pátou u žen.

## Jezte často košťálovou zeleninu

Patří sem např. brokolice, květák, zelí. Ti, kteří jedli zelí jedenkrát týdně, měli oproti těm, kteří je zařadili do svého jídelníčku jen jednou měsíčně, pouze třetinové riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva. Indoly

obsažené v košťálové zelenině zvyšují tvorbu benzopyrenázy, která inaktivuje karcinogenní a mutagenní benzopyren.

Výborná je také zelená listová zelenina. V jedné velké studii měli ti, kteří denně jedli salát ze zelené listové zeleniny, oproti těm, kteří jej konzumovali jednou týdně nebo méně často, o 30 procent nižší celkovou úmrtnost.

### **Jezte přinejmenším dvě porce ovoce denně**

Ti, kteří jedli 160 gramů ovoce denně, měli oproti těm, kteří jedli ovoce méně než třikrát týdně, pouze čtvrtinové riziko rakoviny plic. Jedení ovoce třikrát či vícekrát týdně snižovalo riziko rakoviny plic o dvě třetiny v porovnání s těmi, kteří jedli ovoce jen zřídka. Na tento poměr nemělo vliv ani to, zda účastníci studie někdy kouřili, nebo byli nekuřáci.

Ti, kteří jedli ovoce častěji než dvakrát denně, měli méně než třetinové riziko onemocnění rakovinou žaludku. U těch, kteří konzumovali ovoce čtyřikrát týdně, se prokázalo o třetinu menší riziko onemocnění rakovinou oproti těm, kteří je nejedli vůbec nebo jen zřídka.

### **Jezte pravidelně potraviny bohaté na vitaminy „A“ a „C“**

Celková úmrtnost, včetně úmrtnosti na rakovinu, je nižší u těch, kteří jedí hodně potravin s vitamínem A a vitamínem C. Osoby starší 65 let konzumující hodně potravin bohatých na tyto dva vitamíny měly pouze 30% úmrtnost oproti těm, kteří jich konzumovali málo.

V posledních letech byly prezentovány zajímavé studie, které popřely prospěšnost užívání některých vitaminových doplňků. Podle finské a americké studie se riziko rakoviny plic zvyšovalo i ve skupině kuřáků, kterým byl podáván beta-karoten ve vysokých dávkách prostřednictvím doplňků. V další studii měli ti, kteří dostávali beta-karoten, o 23 % vyšší riziko rakoviny prostaty a jejich celková úmrtnost byla vyšší až o 15 %.

V jiné studii se neprokázal žádný vztah mezi rizikem onemocnění rakovinou prsu před menopauzou a podáváním doplňků vitamínů C, E nebo kyseliny listové. Při vyšším celkovém příjmu zeleniny se výskyt tohoto onemocnění naopak o více než polovinu snižoval.

V jedné studii trvající osm let se ukázalo, že těm, kteří měli na jejím počátku nejvyšší hladiny beta-karotenu v plazmě, se snížila celková úmrtnost o polovinu a úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění klesla o více než 40 %. U těch, kterým náhodně podávali doplňky beta-karotenu, se neprokázalo

snížení celkové úmrtnosti nebo úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění.

Je zřejmé, že potraviny jsou lepší než doplňky.

### **Jezte rajčata**

Šest let trvající prospektivní studie na více než 47 tisících mužích ukázala, že riziko pokročilé rakoviny prostaty bylo poloviční u těch, kteří přijímali lykopen ze stravy desetkrát týdně, oproti těm, kteří jej konzumovali méně než 1,5× týdně. 82 % lykopenu pocházelo z rajčatového protlaku, rajčat a rajčatové šťávy. Rajčatový protlak poskytuje 2,5× více lykopenu než syrová rajčata.

Konzumenti rajčat mají nižší riziko rakoviny slinivky. V jedné studii zmrazili a pak zanalyzovali séra od více než 25 tisíc dobrovolníků. Později se u těchto lidí vyskytlo 437 případů rakoviny oproti 765 případům v kontrolní skupině. Ukázalo se, že nízká hladina lykopenu byla úzce spojena se vznikem rakoviny slinivky.

### **Jezte potraviny obsahující fytolátky a antioxidanty**

Fytolátky se přirozeně vyskytují v rostlinách, které chrání proti infekcím a mikrobiální invazi. Pomáhají při ochraně proti rakovině a srdečním onemocněním. Prokazatelné antikarcinogenní účinky vykazují antioxidanty: terpenoidy (karotenoidy, lykopen, limonoidy), fenoly (flavonoidy, isoflavony, fytoestrogeny) a thioly (indoly, dithiolthiony, isothiokyanáty).

Těm mužům kuřákům, kteří měli ve své stravě největší podíl ovoce a zeleniny, se snížilo riziko onemocnění rakovinou plic o 27 % oproti těm, kteří jedli nejméně ovoce a zeleniny.

Prospektivní studie ukázala, že vysoké koncentrace karotenu v plazmě jsou spojeny jak s nižší celkovou úmrtností, tak s nižším výskytem rakoviny u starších lidí. Úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění klesala nepřiměřeně u starších osob s indexem tělesné hmotnosti nižším než 25. Koncentrace antioxidantů v plazmě klesá s přibývajícím věkem, ale může se zlepšit při velmi dobrém zásobení antioxidanty nacházejícími se v ovoci a v zelenině.

Antioxidační kapacita se dá měřit s použitím kapacity vstřebávání radikálů kyslíku. Na prvních patnácti místech žebříčku se nacházejí borůvky, ostružiny, kapusta, jahody, špenát, růžičková kapusta, švestky, brokolice, řepa, červené hroznové víno, červená paprika, trešně, kiwi, růžový grapefruit.

### **Jezte hodně luštěnin**

Příjem luštěnin snižuje u běžné populace riziko rakoviny tlustého střeva asi o jednu

třetinu. U těch, kteří nejedí luštěniny, zvyšuje i střídání konzumace masa (jednou týdně) asi 2,5krát riziko rakoviny tlustého střeva. Pokud konzument masa jí luštěniny třikrát týdně, riziko se o dvě třetiny sníží. Pokud je jí denně, riziko je stejně nízké jako u vegetariána.

Ti, kdo do svého jídelníčku zařazují hrách, čočku a fazole více než třikrát týdně, mají riziko onemocnění rakovinou prostaty snížené na polovinu. Na tkáň rakoviny prostaty byl aplikován testosteron, který stimuluje dělení buněk. Tento proces se o 50 % zpomalil, když na tkáň aplikovali také genistein, fytolátka, která je běžnou součástí sójových bobů. Klinická studie ukázala, že konzumace luštěnin, jako jsou sójové boby, chrání před rakovinou slinivky.

Luštěniny snižují riziko rakoviny také vzhledem ke svému obsahu fytolátek. Sójové boby jich obsahují velké množství. Bylo prokázáno, že inhibitory proteázy chrání před některými rakovinami, zejména rakovinou tlustého střeva. Některé z těch obsažených v sójových bobech jsou slibné jako chemoterapeutický prostředek. Ze 26 studií na zvířatech byly u dvou třetin z nich zaznamenány ochranné účinky jídelníčku obsahujícího sóju nebo izoflavony ze sójových bobů. Vysoký příjem sójových bobů snižoval výskyt chemicky vyvolaných nádorů prsních žláz u pokusných krysu.

Semena a luštěniny jsou dobrými zdroji inhibitorů proteázy. Sójové boby obsahují přinejmenším pět typů. Některé z nich přezívají tepelnou úpravu při přípravě tofu. Ty, jež jsou obsaženy ve fazolích zvaných červená nebo černá ledvina a v cizrně, nejsou ničeny konzervací. Obsahují je také obiloviny (ječmen, pšenice, oves a žito). Inhibitory trypsinu jsou nejvíce obsaženy v kukuřici a bramborách, ale také ve špenátu, brokolici, okurkách atp.

### **Jezte potraviny s obsahem vlákniny**

Používání celozrnných obilovin snižuje riziko řady druhů rakoviny. Při jejich častém užívání klesalo riziko rakoviny prsu o 14 %, rakoviny prostaty o 10 % a rakoviny slinivky, žaludku a tlustého střeva o 20–50 %.

Podle výsledků metaanalýzy vypracovaných studií snižuje vláknina riziko rakoviny tlustého střeva. Příjem vlákniny ze zeleniny byl spojen se snížením rizika onemocněním rakovinou vaječníků (s každými dalšími 10 gramy denně se riziko snižovalo o 37 %).

Závěr – sestavte si jídelníček z rostlinných potravin! 🍌

## Obézní mladé ženy častěji používají internet k vyhledávání partnera

Francouzští vědci zjistili, že k poruchám erekce dochází dvakrát častěji u obézních mužů než u mužů s normální tělesnou hmotností. Obézní ženy nebyly nicméně vystaveny o nic vyššímu riziku sexuálních dysfunkcí než ženy s normální vahou.

U mladých obézních žen se však ve studii prokázala trojnásobný výskyt hledání partnera prostřednictvím internetu. Současně bylo u nich pravděpodobnější, že jejich partner bude také obézní.

Studie, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise *British Medical Journal*, se zúčastnilo více než 12 tisíc mužů a žen ve věku od 18 do 69 let.

*BMJ 2010; 340*



## Odpuštění prospívá srdci

Nedávná studie se zabývala vztahem mezi odpuštěním a omluvou v souvislosti se schopnosti srdce vrátit se k normálním hodnotám. Skupina mužů a žen byla v laboratorních podmínkách slovně napadena, zatímco vyplňovali matematický test. Napadení vyvolalo stoupnutí krevního tlaku a tepové frekvence.

Polovině účastníků studie se poté vědci omluvili. U těch, kteří omluvu přijali, se krevní tlak rychleji vrátil k výchozím hodnotám než u těch, kterým se omluvy nedostalo. Podobné se opakovalo u tepové frekvence. Projevily se i rozdíly mezi pohlavími. Ženy se z napadení rychleji zotavovaly, pokud se jim dostalo omluvy. U mužů bylo zotavování pomalejší.

*J Behav Med 2010  
Aug;33(4):293-304*



© Pflanz/SIPA/INSD

## Triglyceridy a obvod pasu jako ukazatelé rizika

Ukázalo se, že dvě poměrně jednoduchá měření poslouží jako velmi dobrý podklad pro stanovení rizika onemocnění srdce. Jedním z nich je změření obvodu pasu na úrovni pupku, druhým zjištění hladiny krevních triglyceridů. Tyto poznatky pocházejí ze studie na 25 668 mužích a ženách z hrabství Norfolk ve Velké Británii.

Oproti lidem s normální hladinou triglyceridů a normálním obvodem pasu měli ti, jejichž hodnoty byly vyšší, tzn. obvod pasu více než 90 cm a triglyceridy vyšší než 178 mg/dl u mužů a více než 85 cm a vyšší než 134 mg/dl u žen, zvýšené riziko srdečního onemocnění – u mužů 2,4× vyšší, u žen 3,8× vyšší.

*Canadian Medical Association Journal 2010*



## Mozkové mrtvici se dá ujít

Ve studii *Women's Health Study* sledovali vědci po dobu dvanácti let skoro 40 tisíc žen. Ukázalo se, že ty ženy, které pravidelně chodily na svižnou procházku (rychlostí nejméně 4,5 kilometrů v hodině), měly o 37 % nižší riziko mozkové mrtvice v porovnání s ženami, které na procházky nechodily.

Zajímavým poznatkem této studie bylo, že intenzivní fyzická aktivita – jako je např. běhání – přinášela sice v tomto ohledu (snižování rizika mrtvice) určitý prospěch, ne však tak velký jako chůze.

Pro ženy i muže platí, že každodenní, aspoň třicetiminutová procházka by se měla stát jednou z životních priorit. Člověk se poté nejenom lépe cítí, ale prodlouží si i život.

*Stroke*



## Doplňky vitamínu E zvyšují riziko jednoho druhu mozkové mrtvice

Mezinárodní skupina výzkumných pracovníků zkoumala data z devíti studií, jež zahrnovaly celkem 120 tisíc osob. Jednalo se o lidi, jimž byl podáván vitamin E nebo placebo a kteří byli sledováni nejméně jeden rok.

Podávání doplňků vitamínu E neovlivnilo souhrnné riziko mozkové mrtvice, prokázalo se ale, že snížení rizika ischemické mozkové mrtvice o 10 % bylo na druhé straně doprovázeno zvýšením rizika mozkové mrtvice vyvolané prasknutím cévky a krvácením, a to o 22 %.

Ve světle těchto poznatků vědci nedoporučují pokračovat v širší rozšířené praxi podávání doplňků vitamínu E.

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



## Austrálie požaduje odstranění barev a log z krabiček cigaret

Austrálie je světovým lídrem v boji proti kouření. Tamní vláda nyní oznámila plán, podle kterého budou muset všichni výrobci odstranit z krabiček cigaret všechny firemní barvy i logo.

Australská vláda současně oznámila okamžité zvýšení daně z cigaret o 25 %, což znamená, že krabička cigaret bude nyní stát o dva australské dolary více.

Ze všech opatření na snížení kouření jsou zvýšení daně a zákaz propagace cigaret neúčinnějšími strategiemi. Vysoce efektivní by v tomto ohledu mělo být i prosté balení.

*The Lancet, Volume 375, Issue 9726, Page 1580, 8 May 2010*

## Nadměrná váha spolu s užíváním alkoholu vytvářejí riskantní kombinaci

Zřejmě jste již slyšeli, že užívání alkoholu zvyšuje riziko onemocnění jater. Víte o tom, že pokud pijete v kombinaci se svojí nadměrnou tělesnou hmotností, riziko se dramaticky zvyšuje?

Riziko onemocnění jater u britských žen, které pily za týden deset skleniček vína, se zvyšovalo oproti těm, které nepily, o 170 %. U obézních žen, které pily stejné množství vína za týden, bylo však již vyšší o 400 %.

U britských mužů, kteří vypili za týden patnáct skleniček, bylo zaznamenáno trojnásobné zvýšení rizika onemocnění jater. U mužů s nadváhou se výskyt ještě zdvojnásobil. A u mužů, kteří konzumovali stejné dávky alkoholu a byli navíc obézní, bylo riziko dokonce osmáctkrát vyšší.

*BMJ 2010; 340:c9128c1240*



## Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak stejně jako léky

V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk mohl důkladně popsat své onemocnění a jeho příznaky druhému, mělo to u druhé osoby za následek snížení systolického krevního tlaku o 15 mmHg a diastolického krevního tlaku o 3 mmHg. Prospěšné účinky byly srovnatelné s podáváním léků na vysoký krevní tlak.

Člověk, který povídal o své nemoci, dostal možnost popsat příznaky hypertenze, své interakce s ošetřujícím lékařem, užívání léků, změny jídelníčku i pohybového režimu.

Zdá se, že naslouchání zkušenostem druhého člověka může být výbornou motivací k pozitivním změnám u vlastní osoby.

*Ann Intern Med 2011 Jan 18;154(2): 77-84*



## Škola by ráno mohla začínat o něco později

Ve školním roce 1997–98 posunuly některé střední školy v Minneapolisu začátek vyučování ze 7.15 na 8.40 hodin. Vědci po pěti letech sledování vyhodnotili, jaké výsledky tato změna přinesla.

Ukázalo se, že se zlepšila docházka u všech studentů vyšších ročníků, největší prospěch byl zaznamenán u studentů prvního ročníku. Mírně se i celkově zlepšil prospěch studentů.

Studentům se dostávalo každou noc v průměru o hodinu delšího spánku, za týden tak prospali o pět hodin více než studenti, kteří chodí do školy na brzkou ranní hodinu. Tyto výsledky potvrdily poznatek vědců, že skoro všichni dospívající začínají být ospalí okolo jedenácté hodiny večerní. I když spánek je důležitý pro všechny věkové skupiny, zvláště důležitý je pro děti a mládež.

Minneapolis Schools District

## Stojí komerční zájmy v pozadí testování léků?

Rčení „bližší košile než kabát“ může být pravdivé, a to i co se týká výsledků testování nových léků. Američtí a kanadští vědci prozkoumali výsledky testování více než 500 léků. Snažili se nalézt odpověď na otázku, zda to, odkud přicházely finance, nějak souviselo s výsledkem studie.

Vědci zjistili, že ty studie účinků léků, které byly sponzorovány farmaceutickým průmyslem, uváděly v 85 % případů pozitivní výsledky testování. U studií financovaných státem tomu bylo pouze v 50 % případů. Současně se ukázalo, že frekvence publikování výsledků během prvních 24 měsíců po ukončení testování byla u studií financovaných farmaceutickými firmami nejnižší.

Ann Intern Med 2010 Aug  
3;153(3):158–66

# Vegetariánem proti své vůli

„Až se uvidíme příště, budeme se bavit o inzulinu,“ řekla na rozloučenou moje diabetoložka. Paní doktorka zná své klienty a ví, co s nimi „zamává“.

Z knihy *Vegetariánská strava v léčbě diabetu*. Vydalo nakladatelství Maxdorf.

Reagoval jsem trochu furiantsky: „Já si přece nic píchat nebudu.“ Smutně se usmála a pak mi nabídla účast ve výzkumném projektu IKEMu. „Třeba to pomůže a o inzulinu se budeme bavit později.“ Jóóó, chtělo to maličkost. Závazek, že po šest měsíců budu vegetariánem. Přemýšlel jsem jen vteřinu a souhlasil jsem.

Doma se mi žena smála. Já, který se živím téměř výhradně masem, a vegetarián?

Pak to začalo. Vyšetření potvrdila, že jsem dostatečně zdevastovaný chorobou, abych byl jako „pokusný králík“ zajímavý. Potvrdila také silnou rezistenci na inzulin. V rámci vyšetření jsem musel jedno z nich opakovat, protože jsem prostě na užívanou dávku inzulinu „nezabral“. Tehdy jsem se

poprvé přesvědčil, jak důležitý je pohyb. Stačily dva týdny prodloužených ranních procházek se psy a svalové receptory se „probraly“. Podruhé jsem už na inzulin reagoval. Chvála psům.

Přišlo soustředění v Maxově – začátek projektu. Neuvěřitelně se stalo skutkem. Stali se z nás vegetariáni. Zatím proto, že jsme jinou stravu nedostali. Bylo to prima. Kuchaři svoje řemeslo ovládali. Jídlo bylo dobré a hlad, kterého jsem se vždy obával, jsme neměli.

V Maxově nás naučili hodně. Hodně o sobě, chorobě a boji s ní. Naučili nás, jak si připravovat jídlo, jakou má mít skladbu, aby nám něco nechybělo. Lidé kolem výzkumu dali dohromady partu, která začala držet při



Lidé kolem výzkumu dali dohromady partu, která začala držet při sobě a která není zrcená chorobou, je veselá a podporuje se. Součástí našeho života se stal glukometr. Stačil týden a lékařka mi snížila medikaci o jeden z léků. Byl to další přesvědčivý výsledek. Lék byl pryč.

sobě a která není zdrcená chorobou, je veselá a podporuje se. Součástí našeho života se stal glukometr. Stačil týden a lékařka mi snížila medikaci o jeden z léků. Byl to další přesvědčivý výsledek. Lék byl pryč a klinický obraz se dále zlepšoval.

Po tři měsíce jsme drželi vegetariánskou dietu a chovali se jako dřívě. Tedy bez pohybu navíc. Bez cvičení.

Většina z nás za tu dobu zhubla. Já jsem patřil mezi ty, co zhubli značně. Po třech měsících jsme absolvovali stejná vyšetření jako na počátku experimentu. Výsledky asi popíše paní doktorka Kahleová, vedoucí projektu a naše dobrá duše, na jiném místě. Já jen za sebe – byly úžasné. Odpadla další část medikace. Tentokrát se lék nezměnil, jen jsem ubral na denní dávce.

Pak jsme začali cvičit. Tělesná váha se už tak moc nehýbala, zato jsem si zažil hypoglykémii. Přišla asi po měsíci cvičení, a to při vysávání prachu v domě. Dvakrát. Když se dostavila podruhé, požádal jsem o pomoc paní doktorku Kahleovou. Poslal jsem jí mailík se žádostí, aby mi zakázala vysávání prachu. Ženská. Byla solidární s mojí ženou a odebrala mi zbylou část léku Novonorm. Prach vysávám dál.

Projekt ukončila další série vyšetření. Byla opět přesvědčivá.

Řada z nás, „pokusných králíků“, se vrátila ke svému životnímu stylu. Většina si zachovala kontakt s vegetariánskou stravou a občas hřeší. Jsou však výjimky, co vegetariány zůstaly. Já patřím mezi ně a stojí to za to!

Za čas v IKEMu odstartovali další projekt. Srovnávali vliv 6 jídel denně s vlivem 2 jídel denně na obraz choroby. Aní zde jsem coby „pokusný králik“ nechyběl. Opět jsem se setkal s obavou z hladu. Ale ani tentokrát jsem se s ním nepotkal. Snídali jsme a obědvali. Žádná večere. Tajemství absence hladu je čaj. Kdykoli máte chuť něco sníst, napijte se. Obavu měli i lékaři – pry se mi „rozhoď“ glykémie.

Odešla další kila, glykémie se nerozhodila a naopak se zlepšila.

Od doby, kdy mi moje diabetoložka řekla o prvním experimentu, do jeho ukončení jsem ztratil osmnáct kilogramů. Další mě opustily v rámci druhého experimentu. Moje váha se při 190 cm ustálila na osmdesáti sedmi kilech. To však není to hlavní. Bonus spočívá v klinickém obrazu choroby. Mnozí si myslí, že diabetes je progresivní chorobou a že se jen zhoršuje. Prokázal se opak. Je fajn, že jsem byl při tom. Děkuji.

Významným bonusem je i můj osobní pocit. Pohyb není problém, a když si zavazují tkaničky u bot, tak se nedusím.

JUDr. Libor Široký



© Shutterstock/Smit

# Globální průjem

Mám vždycky radost, když vědci potvrdí to, co jsem dřív jenom tušil.

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

**T**ým britských psychologů vedený profesorem Richardem Wisemanem z Univerzity v Hertfordshiru ve 32 městech světa zkoumal, jak rychle chodí lidé po ulici. Ukázalo se, že o celých 10 procent rychleji než v roce 1994. Průměrný obyvatel Prahy dnes zvládne 18,2 metru za 12,35 vteřiny.

Příčinu zrychleného tempa vidí psychologové v rozvoji moderních technologií. Kvůli internetu a mobilním telefonům jsou lidé více netrpěliví, více podráždění a dny mají napěchované větším počtem činností. Podobná studie Roberta Levina z *California State University* potvrdila, že „rychlost chůze je spojená i s dalšími faktory, jako je chování jedince a jeho zdraví. Jak lidé spěchají, méně pomáhají ostatním a více trpí stresem a špatným životním stylem.“ Tak konečně to máme potvrzené. Lítáme jako blázni.

Vědci odkrývají jedno tajemství za druhým. Zbývá vyřešit už jen pár chorob. Tvrdým oříškem je třeba „syndrom dráždivého tračníku“, SDT. Vyznačuje se nevladatelnými průjmy. Nucení lidí postihuje v těch nejméně vhodných situacích. Chce se jim poradit a všude. Jejich život za nic nestojí. Ze

strachu, že to nezvládnou, se bojí jít do kina nebo nasednout do autobusu. Čím větší strach, tím větší nucení. Pokud pak do autobusu přece jen nasednou, je katastrofa jistá. K problémům se stolicí se přidává nervozita, nespavost, úzkost a deprese.

Podle dr. K. Fräsera a dr. G. Michella z *Royal Adelaide Hospital* postihuje SDT 20 procent populace a je příčinou 40 procent všech vyšetření v ordinacích gastroenterologů. A bude hůř. Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že střevními problémy trpí polovina lidstva. To je průjem skoro globální. Zástupům pacientů se odebírá krev, moč a stolice. Nad břichy jim krouží sondy ultrazvuků. Do tlustých střev se zanořují endoskopy. Příčina pořád nejasná! Lidé polykají prášky střídavě na zrychlení nebo na zpomalení činnosti střev. Prášky proti bolestem a proti nadýmání, na úzkost nebo na depresi. A potíže mají dál!

Zdá se, že pátrání po příčině v tlustém střevě nikam nevede. Napadlo mne, jestli to stále naléhavější nucení na stolici u tolika lidí najednou nějak nesouvisí s objevem britských psychologů. Cítím to sám na sobě. Životní tempo začíná být opravdu k po... ☺. 📌



# Zdravá strava vylučuje většinu tuků

Tuky, které jíme, nám poskytují energii, jež může být v těle skladována ve velkém množství a po dlouhá období. Patří i mezi základní materiál nezbytný pro výstavbu tkání našeho těla.

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

V těch zemích, kde lidé konzumují stravu založenou na škrobovinatech (rýže, brambory atp.), je obvyklá míra zastoupení tuku ve stravě dána hodnotou deseti procent zkonsumovaných kalorií, zatímco pro obyvatele bohatých západních zemí je typická hodnota 40 procent kalorií ve stravě pocházejících z tuků.

Před zkonsumováním jídla bohatého na tuky protékají krevní buňky bez problémů krevními cévami a odrážejí se jedna od druhé. Přibližně jednu hodinu po sněžení tučného jídla se začínají buňky na sebe při kontaktu lepit a vytvářejí malé shluky. Jak tvorba shluků pokračuje, proudění krve se zpomaluje. Šest hodin po jídle je stav již tak vážný, že v některých cévách krev už vůbec neproudí. O několik hodin později se shluky

rozpadnou a krev začne opět proudit ke tkáním. Mnozí lidé konzumují jídla s vysokým obsahem tuku třikrát i vícekrát denně, čímž si způsobují stálé omezení proudění krve. V důsledku toho jsou jejich tkáně během celého dne špatně zásobovány kyslíkem a dalšími nepostradatelnými živinami.

Ze všech makroživin nacházejících se v naší stravě představuje nadbytek tuků největší zátěž pro lidský organismus. Tělo se nedokáže do nekonečna s tímto zatížením vyrovnávat, a výsledkem je nemoc.

## Dokonalý přenos genetické informace?

Rakoviny tlustého střeva, ledvin, vaječnicků, varlat, prostaty, dělohy a lymfomy jsou častější v populacích, které se živí těžkou

stravou bohatou na tuk. Nabízí se řada mechanismů vysvětlujících karcinogenní účinky těchto tuků. Mnohé teorie se soustředily na tvorbu hormonů a karcinogenní činitele ze zkonsumované potravy a také z přirozených látek, které jsou přítomny v našem těle.

Když se například zaměříme na příčiny rozvoje rakoviny tlustého střeva, zjistíme, že předpokládaným mechanismem je nadměrná tvorba žlučových kyselin v játrech. Tyto kyseliny jsou následně střevními bakteriemi měněny na karcinogeny. A je to právě konzumace tuků, která v játrech způsobuje zvýšenou tvorbu žlučových kyselin.

Mnohé z výše zmíněných druhů rakoviny se také vyskytují běžněji u členů jedné a téže rodiny. Prvotním důvodem této souvislosti není dokonalý přenos genetické informace,

ale – což je důležitější – skutečnost, že způsob přípravy jídla a výběr oblíbených potravin obvykle přebíráme od svých rodičů. Příkladem tohoto faktu je rakovina prsu. Žena, jejíž matka nebo sestra má rakovinu prsu, je vystavena až padesátiprocentnímu riziku, že se u ní časem objeví rakovina prsu anebo některá jiná rakovina související se stravou.

Jak obezita, tak cholesterol jsou přímými důsledky nadměrného obsahu tuku ve stravě. Faktory, které způsobují rakovinu, rovněž napomáhají jejímu bujení. Logicky tedy osoba, která má rakovinu související se stravou, musí přestat „příkládat na oheň“. Je to obdobné jako u člověka s rakovinou plic, který by měl samozřejmě přestat kouřit.

Tuky také narušují funkci těch krevních buněk, které hrají roli v imunitním systému. Tyto buňky se nazývají lymfocyty, fagocyty a granulocyty. Jejich úkolem je deaktivovat a ničit bakterie, viry, rakovinné buňky a další škodlivé látky, které se mohou v těle vyskytnout. Poškození obranného imunitního systému může být jedním z důvodů, proč bývá obezita, která je obvykle přímým důsledkem konzumace jídel s vysokým obsahem tuku, spojena s vyšším rizikem infekčních onemocnění.

## Dobrá zpráva pro diabetiky

Konzumace stravy s vysokým obsahem tuku rovněž přispívá k rozvoji cukrovky vznikající v dospělosti (II. typu) a možná i hypoglykémie. Slinivka břišní funguje způsobem, který připomíná termostat. V reakci na hladinu cukru v krvi vylučuje inzulin. Osoba s cukrovkou II. typu produkuje stejně (a často i více) inzulinu jako zdravý člověk. Jedním z důvodů je, že vysoká hladina tuků v krevním řečišti po jídle brání působení inzulinu a umožňuje hladině krevního cukru stoupnout na příliš vysokou hodnotu. Snížení množství tuku ve stravě umožní lepší funkci inzulinu a dokáže „vyléčit“ tuto formu cukrovky.

Vědci z Lékařské fakulty *University of Kentucky* i z dalších středisek zjistili, že přibližně 75 procent pacientů s cukrovkou II. typu, kteří užívají inzulin, a 75 až 90 procent pacientů užívajících léky na cukrovku, se může zbavit potřeby užívat léky během několika málo krátkých týdnů, pokud přejde na nízkotučnou stravu s vysokým obsahem sacharidů a hojností vlákniny.

## Hormony v pohybu

Množství a druh tuku ve stravě mohou ovlivňovat i hladinu hormonů v lidském těle, a to zvláště hladiny prolaktinu, estrogenu a testosteronu, které hrají roli v rozmnožovacích a sexuálních funkcích. K hormonálním

změnám dochází částečně i z toho důvodu, že strava bohatá na živočišné tuky napomáhá růstu bakterií (druhu *clostridia*) produkujících hormony v tlustém střevě. Obezita, která je obvykle přímým důsledkem konzumace stravy s vysokým obsahem tuku, rovněž ovlivňuje hladinu hormonů v těle. U žen, které konzumují stravu s vysokým obsahem živočišných tuků, jsou běžné následující změny:

- K menarche, první menstruaci u mladých dívek, dochází dříve. Dívky, které vyrůstají na stravě s nízkým obsahem tuku, začínají menstruuovat asi v šestnácti letech. Dívky, které jsou na tučné stravě, začínají menstruuovat ve dvanácti letech i dříve.
- K menopauze, která znamená ukončení fertillního období ženy, dochází na tučné stravě přibližně o čtyři roky později (v padesáti, a nikoliv v šestačtyřiceti letech).
- Menstruační perioda je delší, menstruační trvá déle a je těžší a bolestivější při vysokém příjmu tuku.
- Dochází k tvorbě hormonů, které mohou hrát roli při zprostředkování pochodů vedoucích k propuknutí rakoviny prsu.

Nasyčené tuky zvyšují hladinu krevního cholesterolu, což má za následek zvýšení rizika úmrtí na infarkt. Přibližně 1 000 mg nasyceného tuku má na hladinu krevního cholesterolu asi stejný účinek jako 25 miligramů cholesterolu ve stravě. Nasyčené tuky rovněž napomáhají ke vzniku krevních sraženin, které způsobují infarkty, mozkové mrtvice, gangrénu, plicní embolii, trombozní hemeroidy a trombozu v žilách nohou.

## Chcete mít lesklou srst?

Studii popisujících vztah výskytu akné v závislosti na konzumované stravě opravdu mnoho není. Nicméně to, k čemu tyto studie dospěly, je natolik jednoznačné, aby se tím prokázaly účinky stravy na stav akné, a také fakt, že mnoho dermatologů, kteří tvrdí, že strava nemá s akné nic společného, tak činí bez dostatečného vědeckého zdůvodnění. Teenageři po celém světě budou mít radost, když se dozvědí, že to, co sami na sobě vysledovali, tj. vliv určitých potravin na kvalitu jejich pokožky, je doloženo a podporováno lékařskou literaturou.

Dosud je tím hlavním, co dermatologové na akné doporučují, vysušování a časté mytí vedoucí k odstranění olejnatého filmu z kůže. Lidé, kteří konzumují stravu s nízkým obsahem tuků, nemívají mastnou pokožku. Na tucích nacházejících se v kůži se dobře daří bakteriím a výsledkem je tvorba zanícených uhrovitých pupínků. Pokud máte nadbytečně mastné vlasy, je zde rovněž přímá nebo nepřímá souvislost se stravou, kterou se

živíte. Možná si vzpomenete na doporučení veterináře přidat do stravy vašeho domácího miláčka lžici sádla nebo jedno vejce, chcete-li, aby měl lesklou srst. Pokud vás osobně už unavuje mít „lesklou srst“, možná byste mohli na sobě vyzkoušet pravý opak.

## Kalorické bomby

Tuky ve stravě jsou nepřitelem číslo jedna pro lidi s nadváhou. Jeden gram tuku obsahuje 9 kalorií, zatímco gram uhlohydrátů nebo bílkovin má jen 4 kalorie. Kalorie v tucích jsou tedy více než dvakrát koncentrovanější než kalorie v jednoduchém uhlohydrátu, jakým je například čistý cukr. Průměrná západní strava dodává 42 procent kalorií v podobě tuku a 24 procent v podobě rafinovaného cukru. Ve stravě lidí žijících v bohatých zemích je tuk hlavním zdrojem koncentrovaných kalorií, kdy je často podáván v podobě výrobků obsahujících prakticky jenom „prázdné kalorie“ a jen minimum (nebo žádné) vitaminů, minerálů, bílkovin či vlákniny.

Mnohé toxické látky znečišťující životní prostředí, jako jsou pesticidy, herbicidy, konzervační prostředky, léky a odpadní produkty chemického průmyslu, jsou rozpustné v tucích, a proto se koncentrují v tukových tkáních zvířat i rostlin. Pokud se živíte stravou s vysokým obsahem tuků, může se vám snadno stát, že do sebe dostanete nebezpečné množství těchto jedovatých látek.

Rostlinné potraviny mají obecně nízký obsah tuků. Výjimkou jsou rostlinné oleje, ořechy, semena, avokádo, olivy, kokosový ořech, pšeničné klíčky, sójové boby a větší množství výrobků připravovaných z těchto potravin s vysokým obsahem tuku. Zdravá strava by měla obsahovat velmi málo tuku, a proto je v ní omezen příjem tučných rostlinných potravin. Ideálně by z tuku mělo pocházet 5 (či méně) procent kalorií ze všech kalorií, které za den zkonsumujeme. Při stravě založené na konzumaci škrobovin představují kalorie z tuku často 8–10 procent celkových kalorií.

Nízký příjem tuků je zvláště důležitý pro lidi, kteří jsou nemocní a pokoušejí se znovu získat ztracené zdraví. U dětí ve vývinu, hubených, aktivních a zdravých dospělých lidí či u těhotných anebo kojících žen lze množství tuku poněkud zvýšit, aniž by to přineslo nežádoucí účinky. Tito lidé mohou konzumovat dalších 10 procent kalorií v podobě tuků z rostlinné ríše, čímž se jejich celkový příjem tuků dostane na úroveň 15 procent celkových zkonsumovaných kalorií. Tento mimořádný přírůstek tuku může poskytnout snadno dostupné kalorie těm, kteří mají větší energetické požadavky. 🍴

# Pravdy a lži o detoxikaci

Detoxikace je po dietách druhé největší téma, v němž se vyskytuje nejvíce lži a bludů.

**Z knihy Igora Bukovského Hubnutí bez blbnutí. Vydala Ambulance klinické výživy (AKV).**

**D**říve než budete číst následující tvrzení z časopisů, letáků a internetu plus moje komentáře, přečtěte si, prosím, několik zajímavých odpovědí, které na moje otázky za vás poskytl prezident Slovenské gastroenterologické společnosti, doc. MUDr. Lubomír Jurgoš, PhD.

Jak dlouho vykonáváte kolonoskopická vyšetření tlustého střeva? „Více než patnáct let.“ Kolik těchto vyšetření jste za toto období udělal? „Více než 300.“ Kolik tlustých střev plných „nánosů a špíny“ jste za tu dobu viděl? „Žádné.“ Nemůže to být způsobeno tím, že se pacient před kolonoskopií dva až tři dny čistí projímadly? „Pokud by v člověku byly mnohaleté nánosy a špina, tak ty tři dny lehkých laxativ by s tím nic neudělaly. Během přípravy na vyšetření jde jen o to, aby se pacient zbavil zbytků stolice z posledních dnů. A potom zůstane střevo čisté.“

Jsem přesvědčen, že i bez detoxikace lze být zdravým člověkem. A myslím si také, že různé detoxikační prostředky, manévry, přístroje a praktiky využívají podobný princip jako prodej církevních odpustků ve středověku: jelikož jste páchali zlé skutky (ničili jste si své tělo a zdraví), zachrání vás odpustky (detoxikační vanička, střevní sprcha, projímadla, vláknina v prášku, detoxikační tablety, prášky a nápoje). Nevedou člověka k odstraňování příčin, ale k odstraňování následků. Paradoxní je, že mnozí zastánci bizarních detoxikačních praktik přesně tohle vyčítají moderní medicíně.

*Hlavní složkou detoxikačního nápoje je brusinková šťáva. Obsahuje hodně organických kyselin a bio-aktivních látek, které aktivují detoxikaci jater.*



Brusinky patří k ovoci s největším obsahem biologicky aktivních látek. Dejte si ale pozor na přípravky, které obsahují brusinkové složky, protože „přidání“ brusinek je často pouze laciný komerční tah. Aby brusinky byly v nějakém přípravku účinné, musí být v jedné dávce ekvivalent aspoň několika gramů čerstvého ovoce. Neobsahuje-li váš přípravek informaci o přesném obsahu účinných látek a také dostatečné množství, raději si dejte sušené brusinky, anebo si kupte o jeden balík jahod nebo ostružin více.

*Stonkový celer má jen 7 kcal, zato ale výbornou čistící schopnost. Odbourá z těla všechny toxiny.*

Už určitě víte, že ty nejhorší toxiny se vážou v tukové tkáni, jenže stonkový celer pouze zvyšuje průtok krve ledvinami (pomáhá vylučovat odpadní látky přítomné v krvi), ale nechává tukovou tkáň nedotknutou. Takže to znamená, že vás nemůže zbavit „všech toxinů“ – obzvláště ne, když někde na

návštěvě sníte horko těžko dvě celorové snítky namočené do hořčice anebo majonézy. Jinak je to výborná zelenina, jejíž pomocí lze účinně snižovat krevní tlak.

*V období detoxu si dávejte především drůbež připravovanou na grilu nebo ve woku. Myslete na vajíčka, na grilované nebo v troubě pečené ryby.*

Kdyby autoři tohoto doporučení znali situaci, v jaké vyrůstá brojlerové kuře anebo krůta, a kdyby znali složení jejich krmiva a přidávaných chemikálií, nikdy by něco podobného nemohli napsat. A vajíčka? Vaječný bílek patří k nejsilnějším alergenům. A ryby? Ryby – ať už mořské, anebo sladkovodní – žijí v prostředí, ze kterého jsme si udělali stoku svého života a jejich těla obsahují koncentrát odpadu, který vypouštíme do vody. (Faktem ale je, že když budete na vajíčka a ryby pouze „myslet“, mnoho toxinů se z nich do vás nedostane ☺.)

Ne, neříkám, že tyto potraviny nesmíte v žádném případě jíst, ale jestliže je jíte, nechte si před pravdou zavazovat oči. Pravdou totiž je, že všechny živočišné potraviny, které produkuje masová (nemyslím masná) živočišná výroba a rybolov, obsahují více toxinů než rostlinné potraviny. Přinejmenším proto, neboť 1) zvířata v sobě mají více tuku než rostliny a právě tuk koncentruje těžké kovy a zbytky různých pesticidů a hormonů a 2) zvířata jedí rostliny, a tak se ty škodliviny z rostlin hromadí v jejich tuku.

*Z těla se vyplavují toxiny z jater a tehdy máme potřebu rychle zahnat hlad. Tělo se snaží uložit škodliviny do tukových buněk. Vy je však z těla potřebujete dostat ven. Omezte tučná jídla na minimum.*

To je ale dramatický scénář! „Z těla se vypařují toxiny z jater“ je ale pro kameramana trochu náročné – vlastně neví, kam zaostřit dříve: na tělo, nebo na játra? Anebo rovnou na ten talíř, ze kterého přichází něco k „zahnání hladu“? Anebo na ty tukové buňky, do kterých se „tělo snaží uložit škodliviny“?

Promiňte, nechal jsem se unést. Takže: játra nejsou místem, kde se ukládají toxiny, ale orgán, který má za úkol ty toxiny nějak rozložit a odklidit. A když se to nedaří zcela, v tom případě se část toho chemického odpadu, který jsme si sami přimíchali do potravin a nápojů, ukládá v tukových buňkách. Chcete-li udělat něco, aby se do vašeho těla dostalo co nejméně toxinů, udělejte tohle:

Jezte co nejméně živočišných potravin – nejvíce toxinů je v živočišném tuku.

Konzumujte co nejméně potravin a nápojů, které jsou zabarveny, aromatizovány, dochuceny a konzervovány syntetickými látkami (uzeniny, sušenky, oplatky, slazené nealko nápoje, džemy, sirupy, masné konzervy, mléčné výrobky, bonbony a sladkosti, některé alkoholické nápoje apod.).

Pokaždé, když je to možné, dejte přednost biopotravinám.

*Ty největší dobroty, na které jen pomyslíme a už nám stékají sliny po bradě, jsou většinou přečpané různými ochucovadly, stabilizátory a emulgátory, které sice způsobují tu neodolatelnou chuť, ale zároveň nám otravují tělo.*

Kdo ví, jakou „dobrotu“ si dala autorka onoho článku vzápětí po tomto depresivním odhalení. A co si dala k večeři? Mimo chodem, věděli jste, že lidé v naší zemi neumírají na „otravu“ ochucovadly, stabilizátory a emulgátory, ale na „otravu“ tukem, cukrem a solí?

*Ovoce a zelenina: jsou to živé potraviny, plné energie a života. Jsou bohaté na enzymy, které jsou ale citlivé na vysokou teplotu. Při vyšší teplotě – vařením – enzymy zlikvidujete a sníte pouze mrtvou potravu. Právě proto je třeba konzumovat ovoce a zeleninu v syrovém stavu!*

A když budete žít v tomto bludu, ani nebudete tušit, že ty „živé enzymy“, na kterých si tak dáváte záležet, „zahynou“ v kyselém obsahu žaludku (enzymy jsou bílkoviny, které se inaktivují nejen teplotou nad 400 °C, ale například i kyselinami) dříve, než se stihnou dostat do střev a do krve. Kromě toho: dosud nebylo prokázáno, že by se rostlinné enzymy po konzumaci dostaly do krve a měly tam nějaký speciální efekt. I enzymy z ovoce a ze zeleniny jsou bílkoviny a když by se celé a funkční dostaly do krve člověka, byly by pro něho alergenem, podobně jako bílkovina kravského mléka nebo ústřic a arašídů.

*Při detoxikační kúře se vám možná jazyk potáhne povlakem, váš dech a pot budou nepříjemně páchnout. Mnozí pocítují nevolnost, bolest svalů, kloubů a hlavy. Někteří jedinci jsou podráždění, depresivní. Tyto projevy se objevují během prvních dnů detoxikace a je to krize v důsledku čištění organismu.*

Také jsem tomu kdysi uvěřil, ale potom jsem více přemýšlel: ta jakože „špína“ se hned na začátku masivně uvolní, zaplaví naši krev, podle uvedených příznaků nás skoro zabije a za několik dnů – když tyto příznaky „očistování“ pominou – je z nás ta špína pryč? Tak proč potom pokračovat ještě dále? Ve skutečnosti to všechno, co takhle popisují „zelení detoxikátoři“, je spíše reakce na náhlý nedostatek energie, změnu hladin hormonů a změnu metabolických procesů – když výrazně omezíte příjem jídla anebo přestanete jíst úplně, nutíte tělo používat jinou „palivovou směs“ a tomu se musí přizpůsobit tisíce chemických reakcí.

A povlak na jazyku může být způsoben tím, že se vám v důsledku hladovky přechodně změní také složení a koncentrace slin. (Já skutečně nemůžu za to, že mnohé mýty a pokřivené pravdy mohou padnout tak lehce.)

*Od sestřiček jsem se při procedurách dozvěděla, že v minulém roce u nich byla mladá pacientka, která zhubla za měsíc 28 kilo!*

Skutečně úžasný výsledek – a to prý bylo pod dohledem lékaře! V mé ambulanci bych něco takového nikdy nedovolil, protože znám například člověka, který v prvním ročníku na vysoké škole cíleně zhubnul „až“ za tři měsíce z 90 na 64, tedy „pouze“ 26 kilo a to bylo naposledy, kdy mohl jíst jako zdravý člověk. Tím „výkonem“ se mu tak rozbila kontrola příjmu potravy, že za dalších 12 let přibral 160 (slovem: jedno sto šedesát!) kilogramů a když k nám přišel, bylo mu 32 let a měl 230 kilo. (Nakonec to vzdal a já dodnes v sobě nosím výčitek, že jsme mu nedokázali pomoci.)

Pro některé lidi je lehké zhubnout i 30 kg za měsíc, ale pro každého, kdo to udělá, je to nebezpečné. Každý lékař by o tom měl vědět a neměl by to podporovat. Navíc, chlubit se tím, že „naše pacientka zhubla 28 kilo za měsíc“, to je pouze první – ta lehčí – část příběhu. Mně jsou všechny tyto poloviční „příběhy“ vždycky trochu podezřelé a považuji je za laciný jarmareční trik. Mě by mnohem více zajímalo, co je s tou mladou ženou dnes a co s ní bude za dva roky. Jasně, existuje šance, že to nejenom přežije, ale že si to i udrží. Myslím si ale, že ta šance je asi tak stejná, jako že příští týden u mě doma bude večeřet Shania Twain. ☑

# Pozor na antibiotika

Chraňte se před superbakteriemi, nejezte maso zvířat dopovaných antibiotiky.

**Zdroj: PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců**

**S**uperbakterie, na které nezabírají antibiotika, straší nejen Ameriku. Mohou se dostat i k vám. Jak? S jídlem. Konkrétně s masem zvířat, která byla za svého života „dopována“ antibiotiky. Na hrozbu poukazuje analýza *Environmental Working Group*, podle které je za velkou louží infikováno přes 80 procent krutího masa, 69 procent vepřových kotlet a více než polovina syrového mletého hovězího masa.

Nadužívání antibiotik v živočišné výrobě však není jen americkou specialitou. Do svědomí by si měli sáhnout i evropští, potažmo čeští velkovýrobci. Právě ve velkochovech, kde mají zvířata minimální životní prostor, jsou hrozby vzájemné nákazy nemocemi vyšší a používání antibiotik proto častější. S ním jde v ruku v ruce riziko výskytu „superbakterií“.

Podle *naturalsociety.com* se postupně odolné bakterie žijící ve zvířatech dostanou do lidí, tak jako se to již stalo v případě zlatého stafylokoka (*Staphylococcus aureus* (MRSA) ST398). A kolikatera antibiotika kráva či vepř za svůj život měly, to v supermarketu zákazník nad chladicím boxem nezjistí.



Čaj je dnes celosvětově (po kávě) druhým nejpopulárnějším nápojem, který pravidelně konzumují miliony lidí, věřících v jeho údajné léčivé účinky. Zvláště zelený čaj bývá propagován jako účinný proti řadě civilizačních chorob.

Přítomnost určitých prospěšných látek ještě ovšem neznamená, že i celek je dobrý.



© Shutterstock/Anatolij Viliuz

# O čaji a kofeinu

Pití čaje je kulturní fenomén, který se v Orientu udržoval po celá staletí, v 16. století se rozšířil do Evropy a Spojených států a pak po celém světě.

Lee Wellard, *Journal of Health & Healing*

Užívání tohoto populárního nápoje nese s sebou odvrácenou stránku. Navzdory veškeré publicitě a mnoha halasným prospěšným účinkům dnes vědci odhalují zákeřné účinky, jež má pravý (černý nebo zelený) čaj s obsahem kofeinu na lidský organismus.

Již v 19. století poukázala Ellen Whiteová, mj. jedna z vedoucích osobností tehdejšího hnutí na obnovu zdraví, na to, že: „Čaj je stimulant, který do určité míry intoxikuje a postupně narušuje energetické toky v těle i mysli. Vzhledem k tomu, že jeho prvotní účinky jsou povzbuzující, ti, kteří jej užívají se

domnívají, že jim přináší velký užitek. To je ale omyl. S odezníváním účinků poleví i nepřirozený pocit síly a energie. Následná malátnost a vyčerpání korespondují s předchozí uměle vyvolanou živostí. Důsledkem pití čaje bývají bolesti hlavy, bušení srdce, poruchy trávení, třes a mnoho dalších zdravotních problémů.“

Dnešní vědci potvrzují o 150 let později toto prohlášení. „Ve velké studii na 4 558 Australanech se ukázalo, že množství osob, které si stěžovaly na poruchy trávení, bušení srdce, třes, bolesti hlavy a nespavost proporcionálně rostlo se zvyšujícím se příjmem kofeinu.“

## Kofeinová farmakologie

Zamyslete se nad následujícími fakty o kofeinu:

Jeden šálek čaje obsahuje v průměru 50 mg kofeinu. Kofein stimuluje centrální nervovou soustavu. Kofein zrychluje mozkové vlny, reflexy a reakce, a to tím, že působí na mozkové neurotransmitery. Ranní povzbuzení vede k odpolední ospalosti, která bývá naneštěstí „lčena“ další (a obvykle zvyšující se) dávkou kofeinu.

Kofein vyvolává třes, a to dokonce i u zdravých mladých lidí. Jemná svalová koordinace je narušena, podobně jako schopnost počítat u studentů.

Nespavost, neklid, nepřirozené vzrušení jsou až příliš běžné, a to zejména u těch, kteří jsou na kofein hodně citliví. Úzkostné stavy, obavy, svalové napětí a rozechvělost nespavost ještě zhoršují. Dokonce i když člověk nakonec usne, mozkové vlny jsou v průběhu noci příliš rychlé. Hluboký spánek, charakterizovaný pomalými delta vlnami, je narušen.

---

Navzdory veškeré publicitě dnes vědci odhalují zákeřné účinky čaje s obsahem kofeinu na lidský organismus.

---

Kofein působí jako diuretikum a může tak zhoršovat inkontinenci. Nápoje s obsahem kofeinu zvyšují tvorbu žaludečních kyselin a zhoršují příznaky vředové choroby. Je známo, že určitá dávka kofeinu zvýší srdeční tep a krevní tlak. Lidé s pokročilým onemocněním jater by měli být důrazně varováni před užíváním kofeinu, protože jeho

hladina v krvi se u nich může více zvýšit a déle přetrvávat.

Lidé alergičtí nebo přecitlivělí na kofein nebo tanin by se měli vyhýbat zelenému čaji (který obsahuje obě tyto látky). Po příjmu kofeinu se objevují u některých lidí vyrážky a kopřivky.

V klinické studii na 634 ženách z Connecticutu, u kterých bylo diagnostikováno fibrocystické onemocnění prsu, se při porovnání s 1 066 ženami bez tohoto onemocnění zjistilo, že jeho výskyt souvisel s průměrnou denní spotřebou kofeinu.

Prostřednictvím mateřského mléka se kofein snadno dostává do těla kojených dětí a působí tak na jejich citlivý mozek. Závislost na kofeinu se tak předává z generace na generaci.

Přes mateřské mléko se závislost na kofeinu předává z generace na generaci.

Existují čaje, které nesou nálepku, že jsou z 98 % bez kofeinu. Proces, kterým dochází k odstranění kofeinu, však s sebou nese další důsledky.

Obsah kofeinu navíc není jediným problémem spojeným s pitím černého nebo zeleného čaje. Všechny čajové lístečky obsahují fluoridy, jež působí těžkostí enzymatickému systému lidského těla. Před rokem 1950 byly fluoridy předepisovány pacientům trpícím zvýšenou činností štítné žlázy. Fluoridy, a to dokonce i v malých dávkách, mohou vést k nedostatku jódu, což může mít za následek sníženou činnost štítné žlázy v pozdějších letech.

Bylo zjištěno, že zelený čaj může obsahovat vysoké hladiny pesticidu DDT (což je vysoce toxická látka způsobující rakovinu). Z pohledu čistoty životního prostředí se tak na indexu ocitá zejména čínský čaj.

Tanin obsažený v čajových listcích je další látkou, která může být potencionálně škodlivá. Dokáže způsobit zácpu a snížit zásohy železa v těle, což může vést k anémii.

I když pití čaje podle výsledků některých klinických studií přináší určitý prospěch, nemůžeme kvůli výše zmíněným škodlivým účinkům doporučit pití černého ani zeleného čaje. „Každá částka, kterou utratíte za čaj, kávu nebo maso, je doslova vyhozená – neboť tyto věci brání optimálnímu rozvoji těla, mysli i ducha.“ (E.G. Whiteová) ❏

# S fytoterapií proti migréně

Mnoho léků, které nabízí farmaceutický průmysl, obsahuje účinné látky z léčivých rostlin. Tyto látky lze však získat i přímo.

Z knihy Ramona C. Gelaberta *Bolesti hlavy*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Užívání léčivých rostlin je oproti užívání farmaceutických přípravků výhodné v tom, že je většinou neprovázejí žádné vedlejší negativní účinky. Je však nutné se podrobně seznámit s jejich léčivými vlastnostmi a se způsobem jejich přípravy.

Na rozdíl od léků, které jsou určeny k léčbě jen jednoho typu onemocnění, rostliny nejsou syntetizovány v laboratořích. Obsahují širokou škálu léčebných vlastností, které lze využít při léčbě různých obtíží a nemocí.

Nejjednodušší způsob podávání léčivých rostlin je formou bylinných čajů. Některé bylinné čaje z konkrétních směsí bylin působí na určité funkce nervového systému, a tím pomáhají předcházet a zmírňovat bolesti hlavy.

## Čaj proti migréně I

Migréna související se špatnou funkcí jater a žlučníku.

20 g meduňky lékařské (květy a květenství), 10 g rozmarýnu lékařského (květenství), 10 g ostropestřice mariánského (semena), 40 g lípy velkolisté (bělové dřevo).

1–2 polévkové lžíce směsi připravené z výše uvedených rostlin na jeden šálek 5 minut povařte a nechte 10 minut odstát. Před každým hlavním jídlem vypijte 1–2 šálky.

## Čaj proti migréně II

Migréna.

20 g jinanu dvovlaločného (listy), 10 g meduňky lékařské (listy a květenství), 10 g vrby bílé (kůra), 40 g kopretiny římbaby (květenství).

1–2 polévkové lžíce směsi připravené z výše uvedených rostlin na jeden šálek 5 minut povařte a nechte 10 minut odstát. Před každým hlavním jídlem vypijte 1–2 šálky.

Riziko: Ucpání žlučododů. Užívají se antikoagulanty (vrba bílá).

## Čaj proti migréně III

Migréna, zejména ta, která souvisí s menstruační a menopauzou.

20 g sluncovky kalifornské (květenství), 6 g zeměděmu lékařského (rozkvetlá rostlina), 20 g meduňky lékařské (květenství), 20 g kopretiny římbaby (květenství), 10 g drmku obecného (květenství a/nebo plody).

1–2 polévkové lžíce směsi připravené z výše uvedených rostlin na jeden šálek 5 minut povařte a nechte 10 minut odstát. Před každým hlavním jídlem vypijte 1–2 šálky.

Riziko: Ucpání žlučododů. Užívají se antikoagulanty (zemědem lékařský).

Jedna polévková lžíce odpovídá u všech receptů asi 4 gramům.

Jelikož je při migréně nutné pít bylinné čaje několik měsíců, doporučujeme si během jejich užívání dělat přestávky. Každých dvacet dnů přestaňte bylinný čaj na deset dnů užívat.

Bylinné čaje jsou nejlepším způsobem užívání léčivých rostlin. Nicméně lidé, kteří si z jakýchkoliv důvodů nemohou nebo nechtějí bylinné čaje připravovat, mohou užívat rostlinné výtažky ve formě kapslí či kapek. Ty jsou k dostání v lékárnách nebo prodejnách se zdravou výživou. Doporučujeme ale, aby kapsle měly stejné nebo podobné složení, jaké zde uvádíme. ❏

## Rychlé občerstvení a projevy astmatu

Mezinárodní studie zkoumala 50 tisíc náhodně vybraných dětí z dvaceti zemí. Ukázalo se, že pravidelná konzumace čerstvého ovoce, ovocných šťáv a vařených zelených zeleniny (i ryb) tři anebo vícekrát týdně přináší podstatné snížení výskytu astmatického sípání u dětí.

Je známo, že antioxidanty v ovoci a zelenině přinášejí ochranné účinky pro imunitní systém. Pro zjištění, zda výše zmíněné prospěšné účinky souvisejí i s dalšími faktory životního stylu, je potřebný další výzkum.

*Thorax 2010 Jun;65(6):516–22*

## Zdravý životní styl proti bolesti hlavy

Výsledky norské studie přinesly poznatek, že pokud dospívající kouří, má nadváhu a není dostatečně fyzicky aktivní, může počítat s opakujícími se bolestmi hlavy. Studie se zúčastnilo 6 000 dospívajících.

Ti, kteří kouřili, měli riziko bolesti hlavy zvýšené o 50 %, ti, již měli nadváhu, o 40 %, a ti, kteří měli nedostatek pohybu, zaznamenali zvýšení rizika o 20 %. Čím více nezdravých návyků měli, tím více se riziko zvyšovalo.

*Neurology August 24, 2010 vol. 75 no. 8 712–717*

## Životosprávou ke zkvalitnění života

Vědci ze Stanfordské univerzity sledovali od roku 1962 do roku 1994 celkem 1 741 jednotlivců. Zjistili, že lidé s vysokým výskytem rizikových zdravotních faktorů (kouření, nadváha, nedostatek pohybu) byli vystaveni dvojnásobnému riziku invalidity.

Naproti tomu u skupiny s nízkým výskytem rizikových faktorů docházelo k vážným zdravotním obtížím až v několika málo posledních letech života. Zdravá životospráva tak nejenom prodlužuje život – zejména přináší zlepšení jeho kvality až do pokročilého stáří.

*N Engl J Med 1998; 338:1035–1041*

# Tajemství sexuální intimity

Sex je nedílnou součástí každého harmonického vztahu. Intimita je pro spokojený vztah stejně důležitá jako vše ostatní.

**Z knihy Nancy van Peltové *Tajemství sexuální intimity*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2013.**

**S**exuální život není něčím automatickým. Je to pokus o dobrodružství, objevování a hledání, které spolu dlouhodobě podnikají dva milující se lidé. Zdá se zbytečné zdůrazňovat tento prvek v době, která vyznává širokou sexuální uvolněnost. To ovšem pouze do chvíle, než si uvědomíme jeden zvláštní paradox – a sice že se sexuálním radostem v manželství z nejrůznějších důvodů oddáváme stále méně.

Výzkumy potvrzují, že stále větší počet manželských párů prožívá jen velmi sporadický sexuální život nebo sex ze společného soužití úplně vypouští. Častým důsledkem však je, že se takové dvojice od sebe stále

více vzdalují. Chceme-li proto ve vztahu trvale zakoušet intimitu, radost i spontánnost, pak bychom měli neustále rozvíjet a obohacovat i jeho sexuální rozměr.

Hlubokou a naplňující sexualitu můžete prožívat jen tehdy, když porozumíte podstatě pravé lásky. Obnáší to naučit se přijímat jeden druhého, vnímat jedinečnost partnera, mít odvahu zbavit se zábran a obranných mechanismů, otevřeně si s partnerem povídat a porozumět zákonitostem erotické lásky.

### Mýty v komunikaci o sexu

Základní podmínkou uspokojivého sexuálního vztahu je kvalitní partnerská



kommunikace. Je zapotřebí osvojit si schopnost otevřeně mluvit o svých sexuálních potřebách a přáních.

„Sex je věc naprosto přirozená, není třeba o něm mluvit.“ –

Některí z nás se domnívají, že sexuální intimita je stejně přirozená jako dýchání, a proto o ní není třeba hovořit. Něco

tak samozřejmého by se tedy mělo praktikovat spontánně, bez předchozího plánování a následných komentářů. Tímto přístupem se ale žádný problém nikdy nevyřeší.

„Pokud mě miluje, měl by se dovtipit...“ – Jiní se domnívají, že partner by měl být natolik vnímavý a pozorný, že bude schopen plnit jejich přání a touhy bez jakéhokoliv pořízení. To je ovšem velmi klamné. Pokud náš protějšek právě nevykíná ve schopnosti číst myšlenky, pak se těžko může dozvědět, co se nám líbí a po čem právě toužíme.

„Je to tak neromantické...“ – Některí se bojí toho, že mluvením o sexu by se z milování vytratila veškerá romantika, tajemství a spontánnost. Avšak chceme-li navodit romantickou náladu nebo vystihnout partnerovy potřeby a přání, musíme jej dobře znát, což se neobejde bez vzájemného otevřeného sdílení sexuálních potřeb, tajných přání a fantazií.

„O sexu nemluví, protože je mi to nepříjemné.“ – Některí lidé v důsledku nevhodné výchovy nebo negativních zkušeností cítí velké zábrany, když mají mluvit o sexu, a už vůbec nejsou schopni otevřeně se přihlásit ke svým skutečným sexuálním přáním a touhám. Ty pak mohou být tak dlouho potlačovány, až s nimi nakonec ztratí kontakt a v důsledku toho si je už ani nebudou schopni plně uvědomit.

„Proč si přidělovat problémy...“ – Jsou lidé, kteří se snaží za každou cenu se vyhnout konfliktům. Sotva se objeví problém – ať

v sexuální nebo jiné oblasti – raději rychle „strčí hlavu do písku“. Výsledkem je, že pak vedou jen sporadický sexuální život nebo na sex úplně rezignují.

Pokud toužíte po hlubokém uspokojení v milostném životě, pak je třeba, abyste se naučili odkrývat před partnerem i ta nejniternější přání, touhy a představy.

Je to opravdu smutné, když se důvěrné kontakty mezi partnery zúží na pouhé sexuální aktivity. Tyto kontakty sice mohou vyvolat zdání důvěrnosti, často se však z nich stane jen rutinní, nezáživná záležitost. Partneri, kterým jde o sexuální styk spíše než o citovou intimitu, se často mylně domnívají, že jejich vztah mohou zachránit nové sexuální praktiky. Jenže kde chybí cit, tam nejsou nic platné ani ty nejrafinovanější nápady. Sex bez důvěrnosti a projevů opravdové lásky nemůže dvojici nikdy plně uspokojit. Oboustranně uspokojující sexualitu může dvojice prožívat jen tehdy, když oba pochopí pravou podstatu lásky. Naplňující sexuální uspokojení je výsledkem souladu i v ostatních oblastech vztahu. Ne-

negativní pocity nebo nevyřešené problémy se totiž v první řadě projevují právě v sexuálním životě. Sexualitu proto nelze chápat izolovaně, ale naopak jako citlivý barometr kvality vztahu.

Sexualita má obrovský vliv na podobu našeho života. V zodpovědném a milujícím vztahu je třeba se o ni starat jako o křehkou květinu, která vyžaduje naši trvalou péči. ■



V zodpovědném a milujícím vztahu je třeba se o sexualitu starat jako o křehkou květinu, která vyžaduje naši trvalou péči.

## Fruktóza zvyšuje krevní tlak

V průmyslově rozvinutých zemích se množství fruktózy v potravě dramaticky zvýšilo. Kukuřičný sirup, který je vydatným zdrojem fruktózy, se používá v řadě limonád.

Výsledky americké studie svědčí o tom, že spotřeba fruktózy souvisí se zvyšováním krevního tlaku. Studie se zúčastnilo 4 528 dospělých osob. Nikdo z účastníků neměl na začátku sledování vysoký krevní tlak. Průměrný příjem fruktózy denně byl 74 gramů – to odpovídá asi dvěma a půl plechovkám limonády denně.

Ukázalo se, že skupina, která přijímala více než 74 gramů fruktózy denně, zaznamenala zvýšení hladiny krevního tlaku. U 26 % těch, kteří měli tlak vyšší než 135/85 mmHg, byl vysoký příjem fruktózy. U těch, již měli tlak vyšší než 160/100 mmHg, mělo vysoký příjem fruktózy již 77 % osob.

JASN July 1, 2010

## Vztah mezi televizí, filmy a výkonností studentů

Výsledky velké studie na 4 508 studentech ukázaly, že čím více se děti přes týden dívaly na televizi a čím volnější přístup měli ke kabelové televizi, tím horší byly jejich školní výsledky.

Když rodiče omezili přístup k televizi (včetně kabelové), výsledky se zlepšily. Ty děti, které se dívaly na filmy s násilím, byly vystaveny podstatně zvýšenému riziku, že jejich výsledky ve škole budou nedostatečné – a to i když tyto filmy sledovaly jen jednou za čas.

To není vše. Vystavení filmům s násilím bylo ve vztahu k horším výsledkům studentek na střední škole. Sledování vzdělávacích pořadů naopak přinášelo zlepšení výkonnosti středoškoláků – a to jak chlapců, tak dívek. Současně se snižovala míra jejich agresivity.

Pediatrics 2006;118:1061–1070

## Kojení prospívá i maminkám

Maminky, které kojí své dítě, si mohou užívat celé řady vedlejších prospěšných účinků. Patří mezi ně snížené riziko onemocnění rakovinou prsu, vaječníku, dělohy a děložního čípku, snížené riziko anémie a určitý stupeň ochrany před osteoporózou a zlomeninou krčku později v životě.

Snížené riziko úmrtí u žen s revmatoidní artritidou souvisí s celkovou dobou, kterou ona žena své dítě kojila. Kojení napomáhá rychlému návratu tělesné hmotnosti matky do doby před otěhotněním – polovina kalorií ke kojení se čerpá z tukových zásob (může to představovat 500–1 500 kalorií denně).

Kojení pomáhá oddalovat další otěhotnění, vytváří se jím zvlášť úzké pouto mezi matkou a dítětem. Snižují se náklady na stravu – mateřské mléko je zdarma (na rozdíl od různých jeho náhražek). Snižují se náklady na nákup léků – kojenné děti bývají méně často nemocné. Maminky tak i zameškávají méně času v práci kvůli nemocenské. Kojení napomáhá děloze k rychlému stažení po porodu, předchází se tak i krvácení, které někdy následuje po porodu.

*Dr. Gary Hopkins, Andrews University, Berrien Springs, Michigan*

## Podávání doplňků vápníku zvyšuje riziko infarktu

Podávání vápníku v podobě doplňků akceleruje ukládání vápníku do stěn cév a současně tak zvyšuje riziko infarktu u starších, jinak zdravých žen.

Analýza 15 dvojité zaslepených studií, jichž se zúčastnilo celkem více než 8 000 účastnic, které užívaly denně nejméně 500 mg kalcia (v podobě doplňku) anebo placebo, prokázala podstatné zvýšení rizika infarktu u těch žen, jež užívaly doplňky vápníku.

Data naznačují, že léčbou tisícovky lidí v průběhu pěti letch podáváním doplňků vápníku se sice možná předejde 26 zlomeninám, ale současně způsobí 14 infarktů.

**BMJ 2010; 341:c3691**



© Shutterstock/Robert Beutin

# Děti a rozvod

Pro nás pro rodiče snad neexistuje děsivější myšlenka než to, že naše děti trpí kvůli našim činům.

**Z knihy Richarda T. D'Avanzo a spol. Porušený slib. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

Obvykle doufáme, že rozvod bude závěrem jedné obzvláště bolestné kapitoly našeho života, že naše děti to zvládnou a nakonec z toho všeho možná ještě něco vytěží. Žel, mnohdy tomu tak není.

Pokud jde o děti, jejichž rodiče se rozvedou, pak si můžete být ve všech případech jisti, že rozvod na ně bude mít nedozírné dopady. Některé z nich se ještě po dvaceti či třiceti letech označují jako „děti rozvodu“. Tato traumatizující událost se stala součástí jejich individuální osobnosti a zasáhla je možná silněji, než kdyby osiřely nebo byly adoptovány.

Dlouhodobé studie dokládají, že pro tyto děti je rozvod rodičů natolik zlomovou životní událostí, že dramaticky ovlivní další nasměrování jejich životů. Děti z rozvedených rodin obvykle získají nižší vzdělání než jejich vrstevníci z úplných rodin, i když v zaměstnání se jim pak daří podobně. Dívky z rozvedených rodin mají často svou první sexuální zkušenost v podstatně mladším

věku než jejich vrstevnice z úplných rodin. Mnohem méně dětí z rozvedených rodin také ve srovnání se svými vrstevníky vstoupí do manželství, protože mnozí z nich pochybují o vlastní schopnosti vytvořit trvalý svazek s partnerem. Často mají tendenci mít méně dětí než děti z úplných rodin.

Mnoho dětí by v životě dokázalo lépe fungovat, kdyby zůstaly v dysfunkční rodině, než když musí žít v rodině, ve které mají pouze jednoho rodiče anebo nového nevlastního rodiče.

### Narušení pocitu bezpečí

Rozvod téměř vždy u dětí ohrozí jejich pocit bezpečí. Intuitivně se obávají toho, že pokud se jejich rodiče už nemají rádi a opustili jeden druhého, mohou to samé udělat jednoho dne i jim. A společnost v nich tento pocit posiluje. Rádio, hudba, literatura a obzvláště televize vytrvale propagují myšlenku, že rozbité rodiny nejsou zas tak velkým problémem.

Když děti vědí, co očekávat a kdy, cítí se bezpečně. Po rozvodu se ale téměř vždy mění schopnost rodičů uspokojit potřeby svých dětí. Rozvádějící se rodič čelí obrovským starostem týkajícím se např. ztráty příjmu, nového zaměstnání, starostí o děti nebo nových vztahů. Mnozí si uvědomují, že tyto problémy mají svůj dopad na jejich děti, ale doufají, že to děti pochopí a brzy se to zlepší.

Děti ale naše snahy takto optimisticky nevnímají. I když se o tom téměř nikdy nezmíní, jsou vším hodně zmatené a bojí se změn, které se kolem nich dějí. Jen málokterý rodič je schopen procházet rozvodovým řízením a přitom uchovat dětem stejné domácí rituály. Děti se tak obvykle musí vyrovnat s domácí situací, která je naprosto chaotická, ať už v domácnosti jednoho rodiče, nebo v obou. A tato situace může trvat měsíce, někdy i několik let.

Oba rodiče mají obecně méně času pro své děti, které později v naprosté většině mluví o období po rozvodu jako o době osamělosti. Mnoho dětí zjišťuje, že jejich dětství náhle skončilo, protože byly vrženy do role pečovatele o své mladší sourozence nebo dokonce i o rodiče. V mnoha případech dokonce dětem rozvod nikdo nikdy skutečně nevyvětlil, bylo jim to jednoduše oznámeno jako skutečnost – a to někdy až poté, co k rozvodu došlo.

V důsledku výše zmíněných okolností se děti často cítí opuštěny těmi, na kterých jim nejvíce záleží. Navíc pak může snížení rodinných příjmů vést k nutnosti přestěhování nebo změny školy, což s sebou pro děti nese také zrušení kroužků nebo soukromých aktivit.

## Reakce dětí

Když dětské sny o dokonalém světě náhle přeruší rozchod rodičů, mohou děti reagovat na toto vnitřní znepokojení rebelií – vzdorovitým chováním. Často se u nich projeví hluboký a dlouhotrvající smutek. Děti prožily emocionální zranění, s jakým se dosud nesetkaly, a v mnoha případech o tomto zranění nikdy s nikým nehovoří. Jejich dětské chápání je často vede k závěru, že jsou to svým způsobem ony, kdo mohou za rozvod svých rodičů.

Samozřejmě ne všechny děti obvinují samy sebe. Čím jsou děti starší, tím pravděpodobněji budou dávat vinu otci, matce, případně oběma rodičům. Mnohé z těchto dětí ale žijí v nejistotě ohledně důvodu a pozadí rozvodu jejich rodičů. I když o tom s rodiči nemluví, je možné, že se tím trápí i několik let a přemýšlejí nad tím, kdo to vlastně zavínil.

Pokud rodič dokáže uznat svou chybu, usnadní tím dítěti jeho těžkou situaci – zvláště pokud to dokáže udělat bez toho, aby zkritizoval druhého rodiče. Rodič, který přistoupí své selhání a který citlivě umožní dětem, aby plakaly nad ztrátou, kterou utrpěly, jim dává prostor ke komunikaci a k uzdravení. Ale i když děti budou jasně slyšet, že ony za rozvod nenesou žádnou vinu, přesto to nutně neznamená, že se této myšlenky zcela zbavily. Rodiče je o tom budou muset opakovaně ujišťovat i v následujících měsících a letech, kdy jejich děti porostou a budou věci lépe chápat.

Děti z rozvedených rodin jsou v porovnání s dětmi z úplných rodin daleko více vystaveny riziku negativních vlivů, jako jsou například drogy, alkohol nebo sexuální promiskuita. Lze proti tomu ale bojovat tím, že se budete aktivně zapojovat v jejich životech. Pokud na ně chcete mít nějaký vliv a ochránit jejich budoucnost, pak se musíte záměrně snažit být součástí jejich životů. A k tomu je potřebujete znát a rozumět tomu, co prožívají.

V mnoha případech vede rozvod děti k tomu, že přirozeně přilnou více k rodiči, kterému bylo podle nich ublíženo nebo který se jim zdá slabší. Dítě jen zřídka dokáže proplout vzbouřenými vlnami rozvodu bez toho, aby se přiklonilo na jednu stranu. Je to přirozené, ale zároveň to dítěti komplikuje situaci, protože jeho srdce má stále blízko i k druhému rodiči. Chová k němu lásku a hluboké city, ale bojí se, že kdyby je vyjádřilo, mohlo by to v něm zanechat pocit, že

V mnoha případech vede rozvod děti k tomu, že přirozeně přilnou více k rodiči, kterému bylo podle nich ublíženo nebo který se jim zdá slabší.

podvedlo zase toho druhého rodiče, se kterým teď žije. Rozvod tak nutí dítě žít dvojím životem, kdy se stále cítí jako na tenkém ledu a musí se ke každému z rodičů chovat odlišně.

Snažte se proto udělat všechno pro to, abyste zbavili své děti tohoto velkého vnitřního stresu. Obzvláště se vyvarujte jakýchkoli negativních poznámek týkajících se vašeho bývalého partnera, které by děti mohly uslyšet nebo je u vás vyzpozorovat. ■

## Co se v mládí naučíš

Australští vědci analyzovali dotazníky vyplněné matkami dvou- až čtyřletých dětí. Ukázalo se, že pokud rodiče tyto malé děti nutili, aby něco jedly, jejich zájem o danou potravinu v následujících dvanácti měsících poklesl. Ovšem když rodiče motivovali děti vlastním příkladem ke konzumaci zdravých potravin, děti se o nové pokrmy více zajímaly a byly v jídle méně vybíravé.

Vliv na tělesnou hmotnost dítěte se v krátkém časovém horizontu jednoho roku neprojevil.

*Int J Behav Nutr Phys Act '10 Jun 28; 7:55*

## Hubnutí a spánková apnoe

Ve studii na 250 diabetických, kteří současně trpěli spánkovou apnoe, byli pacienti rozděleni na skupinu, již se dostalo intenzivního programu na snižování tělesné hmotnosti, a na skupinu, ve které byli účastníci pouze tříkrát instruováni o tom, co je potřeba dělat pro udržení cukrovky pod kontrolou.

Po roce sledování se ukázalo, že pacienti v první skupině více zhubli a měli současně podstatně méně projevů spánkové apnoe než pacienti ve druhé skupině.

*Arch Intern Med 2009 Sep 28; 169(17):1619–26*

## Čím větší břicho, tím menší mozek?

Obezita začínající ve středním věku je již dlouho spojována se zvýšeným rizikem demence, i když není dosud příliš jasné, jaká je mezi těmito stavy vazba.

Vědci nyní zkoumali u 733 osob středního věku možnou souvislost mezi objemem mozku a obezitou. Zjistili, že existuje přímý vztah mezi viscerálním (abdominálním) tukem a nízkým celkovým objemem mozku.

Podle autorů studie je možné, že zánět, který je důsledkem přítomnosti tukových buněk, může negativně ovlivňovat mozkovou tkáň.

*Annals of Neurology, Volume 68, Issue 2, pages 136–144, August 2010*

# Změna špatných návyků na dobré

Byl to jeden z těžších týdnů v životě Jany. Když teď bylo vše za ní, nastal čas oslavovat.

David DeRose, z časopisu *Journal of Health and Healing*



**K**dyž si Jana s chutí nabrala první sousto ze zmrzlinového poháru s čokoládou, připadlo jí těžké uvěřit, jak daleko došla za uplynulých sedm dní. Po celý týden ani jedna zmrzlina! A výsledky byly působivé – podařilo se jí shodit kilo a půl. Zatímco vychutnávala každé sousto své sladké odměny, zažívala příjemný pocit, že se jí konečně podařilo vykročit na cestu, na které se zbaví oněch přebytečných dvaceti kilogramů. Ano, pomyslela si, určitě to půjde. Jednoduše si budu po celý týden odpírat zmrzlinu – a pak si v neděli dopřeji za odměnu jeden zmrzlinový pohár.

Pokud byste patřili mezi Janiny nejlepší přátele, připojili byste se k těmto oslavám? Opravdu se Janě podařilo objevit vítěznou strategii v boji s nadváhou? Anebo si spíše zadělává na další zklamání?

Pokud je Jana jako většina z nás, bude její vítězství jen krátkodobé. Ve většině případů

totiž platí, že pouhé omezení nějakého zlozvyku nepřináší trvalý úspěch. Zvláště to platí, pokud je součástí tohoto zlozvyku závislost. Jednoduše řečeno – každodenní návyk nadměrné spotřeby zmrzliny pravděpodobně nepřejde do praktiky občasného abstinování.

Skutečná síla při změně chování namísto toho leží v naprostém rozloučení se s destruktivním návykem. Když se rozhodnete pro rychlý konec, uvolníte velké množství duševního odhodlání.

Nejedná se o žádnou novinku pro ty, kteří dříve užívali nějakou návykovou látku. Ti dobře vědí, že skutečný úspěch jim přineslo pouze úplné rozloučení se s alkoholem nebo jinou drogou, která je zotročovala. Většina z nás si však říká: Já jsem přece jiný. Neuvědomujeme si, že naše přejídání se určitými jidly, naše neochota rozpochybovat své tělo či naše přichýlenost k nápojům s obsahem

kofeinu s sebou často nesou návykový aspekt, jenž nás udržuje v jakémsi domácím vězení.

Podívejte se na věc z jiného úhlu pohledu. Kdyby se Jana rozhodla, že se se zmrzlinou definitivně „rozvede“, že tento vztah jednoduše skončil, pak by se na duševní rovině osvobodila k jiným pozitivům. Pokud s ní však má stále jednou týdně sladké dostaveníčko, zůstává vězet v emocionálních poutech.

Připadá vám ono přirovnání ke vztahu nepřiměřené? Mně ne. Cožpak nejsou naše zlozvyky podobné vztahům, ve kterých jsme zneužíváni? Taková „přátelství“ toho tolik nabízejí, ale nakonec vás zničí. V tomto kontextu platí, že i když vnímáme důsledky našich špatných životních návyků (ať už je to nedostatek pohybu, nedostatek spánku, nezdravá strava anebo jakýkoliv z dalších stovek problémů), namlouváme sami sobě, že nebudou trvalé – ale ony jsou. Například vaše tělesná hmotnost bude stále vytrvale růst. Vaše cukrovka se vymkne kontrole. Váš krevní tlak nepřestane stoupat, navzdory dávkám léků.

Říká vám něco tento cyklus svobody a zotročení? Pokud ano, doporučil bych vám, abyste se svým zlozvykem přestali jednou provždy. Vytrhejte ten plevel ze svých životů – dříve než vás udusí.

Připadá vám to jako příliš těžký úkol? Máte příliš slabou vůli na tak dramatické změny? Podle mé zkušenosti většina mých pacientů podceňuje sílu rozhodnutí, která v nich dřímá. Slabá vůle je často důsledkem nedostatku rozhodných voleb. Pokud je vaše rozhodnutí jenom váhavé, neočekávejte, že síla vaší vůle se podstatně zvýší.

Někteří lidé si říkají: Když se rozhodnu přestat s něčím, co mám rád (i když mne to ničí), nevykročím tak na cestu nešťastné existence? Právě naopak. Vědecký výzkum poukazuje na to, že když s něčím destruktivním rozhodně přestaneme, máme sklon k tomu do svého života zahrnovat nové zdroje radosti a potěšení. I když začátky jsou těžké, nakonec se od starých návyků osvobodíte. Když se např. zbavíte přesolených pokrmů, obvykle vám pak vysloveně přestanou chutnat. Když se rozloučíte s přebytkem tučných jídel, bude se vám z nich posléze dělat spíše špatně.

Není to žádné science-fiction, jedná se o výsledky lékařského výzkumu. Ve své lékařské kariéře jsem byl svědkem stovek takových obrácení. A netýká se to pouze druhých. Před léty jsem se rozloučil se svými sladkými „přáteli“. Dnes dávám přednost přirozené sladkosti čerstvého ovoce před nepřirozenou sladkostí zmrzlin a čokolády, které mne kdysi měly pod kontrolou. ■

## Kukuřice a řepka vodu nezadrží

Pole s kukuřicí a řepkou kam se podíváš. Energie se z nich sice vyrobí, ale vodu v krajině nezadrží.

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

**C**o nezničila voda, dokonalo bahno. Ekologičtí zemědělci sčítají škody. Poničené nemovitosti, zaplavená úroda, ale také znehodnocené louky a stresovaná zvířata. Za to všechno může velká voda. Ovšem vinit pouze počasí nelze. Na mnoha místech by škody nemusely být tak vysoké, když by všichni, kdo obhospodařují zemědělskou půdu, k ní přistupovali zodpovědně a s respektem k rázu krajiny. Kukuřice a řepka na svažitých polích vodu nezadrží. To, co se ví dávno, potvrdily i letošní záplavy.

Nevhodný výběr plodin na výše položených polích způsobil spolu s vydatnými srážkami problémy v údolích. „Počasí je bohužel neúprosné a záplavy se nevyhnuly ani ekologickým zemědělcům. Retenční schopnost krajiny je taková, jaká je, což naneštěstí pro mnohé znamená obrovské ztráty,“ uvedla Kateřina Nesrstová, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Retenční schopnost polí, zvláště těch se širokorozchodnými plodinami, je daleko menší než třeba u jindy často kritizovaných travních porostů. Déletrvajících nebo prudké dešťové srážky pak půda nedokáže vstřebat. Valící se voda ze strání pak rozvodňuje toky a působí nemalé škody. Potvrzují to konkrétní příklady z historie. Třeba v Litomyšli – bude tomu 30 let, kdy zemědělci osázeli kukuřicí a řepou pole na svazích nad městem. Stačila jediná bouřka a z náměstí byl rybník.

„Zdá se, že jsme nepoučitelní. Přitom pěstování vhodných plodin a užívání správných agrotechnických postupů by mělo být pro všechny zemědělce prioritou, bez ohledu na rozmary počasí. Stálo by za zvážení, zda do protipovodňových opatření nezahrnout i tento faktor,“ říká Kateřina Nesrstová. Chyby, které se v souvislosti s abnormálními počasy vždy projeví, mají nedozírné následky. Nejen, že je znehodnocena práce nebo majetek, ale i sama zemědělská půda je zasažena erozí. ■



## Nejzelenější obchodní řetězec

752 obchodních domů americké maloobchodní sítě Kohl's disponuje podle nejnovější zprávy za rok 2012 certifikací Energy Star a více než 300 prodejen se pyšní certifikací LEED (Leadership in Energy and Environmental Design).

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

**J**ak toho čtvrtá největší síť obchodních domů ve Spojených státech dosáhla? Zejména investicemi do masivního využívání obnovitelných zdrojů energie, recyklace odpadů a úsporných opatření.

### Energie ze slunce

Využíváním solárních panelů s celkovou kapacitou 36 474 kW si Kohl's zajistilo třetí místo na americkém trhu hned za společnostmi Walmart a Costco. Slunečními kolektory je vybaveno 137 obchodních domů a počet neustále roste. V roce 2012 Kohl's instaloval kolektory na 16 prodejen, což představuje nárůst o 24 procent oproti předchozímu roku.

Největší koncentraci solárních panelů má firma ve svém centru ve městě Edgewood ve státě Maryland. Více než 6 000 solárních panelů tam produkuje 2,4 megawattů energie, což pokrývá více než 40 procent celkových potřeb střediska.

### Recykluje se zejména karton

V průběhu uplynulého roku se síti Kohl's podařilo recyklovat více než 83 procent všech provozních odpadů. Až 70 procent recyklovaného materiálu tvoří karton a lepenka.

V roce 2010 firma zahájila program „suchého odpadu“, jehož cílem je separace „mokrých předmětů“, jakými jsou potraviny nebo nevyprázdněné nápojové obaly. Obchodní řetězec v rámci tohoto programu lisuje oddělené odpadky z pytlů i výrobky z papíru, které jsou následně odváženy na třídění a recyklaci.

### LED žárovky a inovace generují úspory

Kohl's při osvětlování svých prodejen upřednostňuje LED žárovky, které mají delší životnost a denně obchodnímu domu ušetří 720 wattů energie.

Pro potřeby klimatizace obchodů společnost loni spustila inovativní program s názvem Ice Bear. V rámci něj se v noci vyrábí led, který přes den ochlazuje prodejnu.

Obchodní řetězec navíc investoval do zařízení Enerfit, který optimalizuje fungování topných a větracích systémů prodejen. ■



© Shutterstock/Kasa

# Planeta Země – stvořena k obývání

Při pohledu na Zemi z měsíce řekl americký kosmonaut James Irwin v roce 1969: „Když se hodně zakloníte a podíváte nahoru, spatříte Zemi – jako křehkou a krásnou vánoční ozdobu, která je zavěšená do temnoty prostoru.“

Mark Harwood, přetištěno ze serveru [www.creation.com](http://www.creation.com).

**J**emná modrá skořápka atmosféry, temně modrá barva oceánů, hnědé kontinenty, bílé polární čepičky a šmouhy mraků, to vše v příkrém kontrastu s dehtovou černotou prostoru s myriádami hvězd činí ze Země nejkrásnější místo celého vesmíru.

Naše planeta ukrývá vnitřní krásu, která vyjevuje, že Země je výjimečně příhodná jako domov pro člověka – k čemuž byla stvořena. Podívejme se na několik úžasných rysů, které činí z naší planety tak vhodné místo k životu.

## Oběžná dráha

Planeta Země obíhá okolo slunce po skoro dokonale kruhové oběžné dráze – v zóně, která je obyvatelná. V této zóně existuje voda v kapalném stadiu, nepříliš horká,

takže se varem nevypaří, ani nepříliš studená, takže všechna nezamrzne. Má-li na planetě existovat tekutá voda, musí mít pevný povrch, na který musí atmosféra vyvíjet dostatečný tlak, aby se všechna voda nevypařila. Voda na Zemi ve skutečnosti existuje ve třech skupenstvích (kapalném, pevném – zmrzlá v podobě ledu – a jako vodní pára), přičemž relativně snadno přechází z jednoho skupenství do druhého. Pokud by oběžná dráha Země byla hodně eliptická, výkyvy teploty by byly tak velké, že by prostředí nebylo vhodné pro život.

## Otáčení okolo osy

Čím více se dovídáme o naší planetě, tím více žaseme, jak výjimečně vhodná je pro život.

Země se otáčí okolo své osy jednou za solární den, čímž dochází ke střídání noci a dne i barevné hře mraků při úsvitu i západu slunce. Rotace Země napomáhá regulaci teploty po celém glóbu, takže žádná jeho část se příliš nezahřeje nebo nadměrně nevychladne. Pokud by země byla svázána se sluncem podobně jako je měsíc se Zemí, jedna její strana by byla soustavně vystavena slunci – a tak nemilosrdně rozpálená –, zatímco druhá by tonula ve stále mrazivé temnotě.

## Zemská osa

Zemská osa je nakloněna asi o 23,5 stupně vůči rovině, ve které Země obíhá okolo slunce. Díky tomu zažíváme v průběhu roku řadu ročních období. Na severní polokouli je

v létě severní pól nakloněn ke slunci, takže slunce je vysoko nad obzorem a dny jsou delší než noci. Jižní polokoule současně zažívá zimu. O půl roku později se situace otočí. Když slunce prochází rovinou rovníku, den a noc trvají stejně dlouho. K jarní a podzimní rovnodennosti dochází ke konci března a ke konci září.

Střídání ročních období je pro mnoho forem života nezbytné k tomu, aby se jim dobře dařilo. Roční cyklus střídání chladu a tepla občerstvuje rostliny i zvířata a různorodost povětrnostních podmínek nám pomáhá orientovat se v čase. Teplé léto přenechává prostor nádherným barvám podzimu. Poté přichází zimní odpočinek následovaný na jaře explozí nového života.

## Měsíc

Měsíc, který obíhá okolo Země s periodou 29,5 dne, hraje důležitou roli pro to, aby Země byla vhodná k obývání. Náš měsíc je se svojí hmotností, která činí asi osmdesátinu hmotnosti Země, mnohem větší než kterýkoliv z dalších 60 měsíců ve sluneční soustavě. Jedním z hlavních vlivů měsíce, kromě toho, že je v noci zdrojem světla (odraženého od slunce), je vliv na příliv a odliv v pozemských oceánech. Každý den je svědkem dvou přílivů a dvou odlivů, které se opakují v cyklu, jenž trvá přibližně 25 hodin. Příliv a odliv je nezbytný pro okysličení pobřežních vod v zátokách a ústích řek po celém světě. Slouží k podpoře mořských ekosystémů a zabráňuje jejich stagnaci. Pokud by byl měsíc mnohem menší, podobně jako další měsíce v sluneční soustavě, příliv a odliv by byl příliš malý na to, aby dokázal podpořit život při pobřeží. Pokud by byl o hodně větší, pobřeží by byla dvakrát denně vystavena zničujícím přílivovým vlnám.

## Zatmění slunce

Možná tím nejvíce dech vyrážejícím přírodním jevem na Zemi je úplné zatmění slunce. Před několika lety jsem je mohl zažít, a i když slunce bylo naneštěstí zastíněné mrakem, strašidelná temnota a chladný vítr, který se okamžitě zvedl, naháněly husí kůži. I když je slunce 400x větší než měsíc, je 400x vzdálenější – a tak měsíc i slunce mají na obloze skoro stejnou velikost. To znamená, že při výjimečných příležitostech, kdy dojde přesně k jejich zákrytu, zablokuje měsíc na pouhé dvě minuty světlo z intenzivně jasné

fotosféry slunce, což nám umožní pozorovat tenkou sluneční chromosféru a působivou sluneční korónu s mohutnými erupcemi. Oblast, kde je možné úplné zatmění pozorovat, nepřesahuje 200 km a posouvá se po vrchu země od západu k východu.

Astronomové se díky úplnému slunečnímu zatmění mohli dozvědět mnoho o povaze slunce a také dalších hvězd. Pokud by byl měsíc o hodně větší, chromosféra by byla pouze pomíjivě pozorovatelná při zahájení a ukončení zatmění. Pokud by byl jenom o trochu menší, k úplnému zatmění by nikdy nedocházelo a částečná zatmění by byla s těžší postřehnutelná. Pravděpodobnost, že by k takovému úžasnému sladení velikostí došlo náhodou, je nepatrná.



© Shutterstock/Peche Tanans

## Zemská atmosféra

Zemská atmosféra, sestávající ze 78% z dusíku a z 21% z kyslíku, tvoří okolo zeměkoule tenké pouzdro, jež na svém místě drží gravitační síla a které Zemi chrání a podporuje na ní život. Vrstva atmosféry nad zemským povrchem má mocnost asi 100 km, což představuje pouhé 1,5 % jejího poloměru. Můžeme to připodobnit k tloušťce slupky od jablka v porovnání s velikostí celého jablka.

Molekuly kyslíku a dusíku rozptylují sluneční světlo a vytvářejí modrou klenbu, takže můžeme během dne vidět jen slunce a měsíc, ale v noci se stává atmosféra průhlednou a odhaluje i planety a hvězdy. Kyslík je nezbytný pro život všech dýchajících stvoření. Kdyby byl jeho obsah příliš vysoký, ze vzduchu by se stala nebezpečná třaskavina, kdyby byl příliš nízký, život by nemohl vzkvétat. Vzduch dále obsahuje proměnlivé množství vodních par, okolo 1 % na úrovni moře, a méně než 0,04 % oxidu uhličitého, spolu se stopami dalších plynů. Oxid uhličitý je nezbytný pro život rostlin, které jej úžasným

procesem zvaným fotosyntéza pohlcují a produkují kyslík.

Atmosféra pomáhá regulovat teplotu Země a transportuje vodní páry, čímž usnadňuje hydrologický cyklus vypařování a srážek (deštivých a sněhových) a dochází tak ke koloběhu vody v přírodě. Interakce mezi energií vyzařovanou sluncem a atmosférou ovlivňuje po celé zeměkouli počasí, které má následně vliv na živé tvory.

## Voda

Látkou, která se na naší planetě vyskytuje v největším množství, je voda. Voda má chemický vzorec  $H_2O$ . Jedinečná geometrie vodní molekuly jí dává řadu vlastností, které jsou zcela nezbytné pro život. Voda, na rozdíl od většiny dalších tekutin, při zmrznutí zvětšuje svůj objem. Díky tomu led pluje na hladině, jezera a řeky nezamrzají od spodku nahoru a během zimy je tak uchráněno mnoho forem vodního života. Množství energie, které je potřebné ke zmrznutí, rozpuštění, varu anebo kondenzaci jednoho gramu  $H_2O$  je vyšší než u takřka všech dalších látek, což znamená, že voda je velmi účinná při zmírňování zemského klimatu a slouží i jako chladicí kapalina pro velká zvířata. Velké povrchové napětí vody v tekuté podobě současně účinně napomáhá kapilární aktivitě v půdě, rostlinách a biologických systémech.

Asi 72 % zemského povrchu je pokryto vodou. Kdyby se zemský povrch vyrovnal, hory snížily a mořská dna zvýšila, takže Země by tvořila dokonalou kouli, oceány by pokryly její povrch do výšky asi tří kilometrů.

## Jak je to úžasné

Čím více se dozvídáme o naší planetě, tím více žaseme nad tím, jak výjimečně vhodná je pro život. Důkazy nespědí pro přirozené procesy, ke kterým by docházelo zcela náhodou během dlouhých časových období. Ti, kteří věří, že existuje Bůh stvořitel, tak, jak je představen v biblické knize Genesis, nejsou překvapeni, když nalézají známky nesmírně složitého designu, který odráží moc, inteligenci a péči Boha, který nás stvořil. Když vidíme takové věci, uvědomujeme si, že je zde Stvořitel, který vytvořil planetu Zemi, aby se stala naším domovem. Izajáš 45,18 říká: „Toto praví Hospodin, stvořitel nebe, onen Bůh, jenž vytvořil zemi, jenž ji učinil, ten, jenž ji upevnil na pilířích; nestvořil ji, aby byla pustá, vytvořil ji k obývání.“

# Můžeme komunikovat s Bohem?

Různá náboženství nabízejí nespočet cest, jež mají zajistit, že Bůh člověka vyslyší. Někde musíte Boha uplatit drobnou obětí nebo penězi, jinde potřebujete prostředníka mezi vámi a Bohem.

**Z brožurky Vlastimila Fürsta Můžeme komunikovat s Bohem? Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

**C**o nám pro podobný případ radí Bible? Podle apoštola Pavla je to snadné. Proto nás vybízí: „Přistupme tedy směle k trůnu milosti, abychom došli milosrdenství a našli milost a pomoc v pravý čas (Židům 4,16). Žádné oběti, úplatky ani prostředník. Prostě se obrátím na Boha a řeknu mu, co mám na srdci...

## Nepletme si modlitbu s něčím, čím v žádném případě není

Většina lidí, když slyší slovo modlitba, se jen usměje. Modlení je přece něco, co nepatří do moderní doby. Co s modlitbou v době mobilních telefonů, facebooku, skypu a dalších technických vymožeností? Modlení je dobré tak pro staré báby!

Podívejme se nejdříve na to, čím modlitba není. Možná na ni máme v důsledku naší výchovy nebo špatných zkušeností s věřícími zkršený a pokřivený pohled.

Modlitba není monolog. Není to naučená básnička, jak by se nám mohlo zdát, když slyšíme vzorovou křesťanskou modlitbu „Otče náš“. Modlitba není náhradou za dutou vrbu nebo hluchou sousedku, které můžeme říct bez obav vše, co nás trápí.

Modlitba není ani mincí, kterou vhodím do „Božího automatu na přání“, a poté mi vypadne to, co jsem si přál. Pokud je Bůh vševědoucí, pak to vše, co mu chci říct, ví dřív, než to vyslovím.

Modlitbou nezískávám žádné zásluhy. Není třeba marnit čas mnoha slovy, která stejně opakují stále dokola. Tím si Boha nenakloním. Ježíš varuje: „Při modlitbě pak nemluvte naprázdno jako pohané; oni si myslí, že budou vyslyšeni pro množství svých slov. Nebudte jako oni; vždyť váš Otec ví, co potřebujete, dříve než ho prosíte“ (Matouš 6,7,8).

Občas slyším otázku: Proč se modlíš, když Bůh ví, co chceš říci, dřív než to vyslovíš?“ Dřív mne tahle otázka přiváděla do rozpaků. Dnes už ne. Často navštěvuji osamělé, staré lidi. Jejich příběh slyším opakovaně při každé návštěvě. Přesto naslouchám znovu. Proč? Protože chci, aby se ten starý člověk, který má právě potřebu vyprávět, cítil dobře.

Také Bůh je ochoten naslouchat nám stále dokola. Proč? Protože nás má rád a chce, abychom se s ním cítili dobře. Proto si dokonce přeje, abychom mu vyprávěli o tom, co právě prožíváme.

## Otravuji Boha naše „maličkosti“?

Jednu jsem měl po delší době možnost poslouchat kázání mého kolegy. Říkal, že Boha

nemáme zbytečně otravovat a zatěžovat maličkostmi. Má prý dost důležitější práce než se třeba starat o to, abychom našli místo na parkování.

V tom momentě to se mnou trhlo. Když občas jedu do většího města, tak se vždy modlím a prosím Boha, aby mi tam připravil místo, kde bych mohl zaparkovat. A teď najednou slyším, že je to špatně... Chvilí jsem o tom přemýšlel, ale nakonec jsem tohle tvrzení odmítl a dál se modlím i za místo k parkování. Mohu pak Bohu vždy děkovat, že mne vyslyšel.

Nebojme se s Bohem řešit všechno. Dokonce i takové maličkosti, jako je parkování. Já jsem se ve svém životě naučil s Bohem mluvit o všem, co zrovna prožívám. Říkám



mu všechna svá přání a pak nechávám na něm, co s nimi udělá.

### Kdo to nezakusí, neuvěří

Táta mi vyprávěl, jak v jednom malém společenství křesťanů přislíbil na sobotní odpoledne přednášku o biblických dějinách. Uměl malovat, a tak si doma připravil „chronologickou mapu“.

Necelou hodinu před začátkem přednášky zjistil, že mapu zapomněl v domku svých přátel, u kterých nocoval. Bylo to asi deset kilometrů. Půjčil si kolo a vydal se pro ni. V okamžiku, kdy přijížděl k domu, kde nocoval, uslyšel ránu – a přední kolo bylo na jednu prázdné. Zaběhl pro mapu, a teprve když se vrátil ke kolu, došlo mu, že má problém.

Co teď? Po chvíli rozpaků pronesl krátkou modlitbu: „Bože, ty víš, že potřebuji stihnout slíbenou přednášku. Když jsi dokázal stvořit tento svět, tak bys mohl zalepit i tuto prasklou duši.“ Vzal pumpičku a začal pumpovat. Pak sedl na kolo a jel zpět...

Příznávám, že když mi táta tento zážitek vyprávěl, tak jsem mu moc nevěřil. Věřit ve stvoření světa pro mne nebyl problém. Ale věřit, že Bůh opravil píchlé kolo, to na mne tehdy bylo trochu moc.

Na příběh jsem si vzpomněl o třicet let později. V jesenických horách mi cestou domů přestaly fungovat stěrače. Po chvíli přemýšlení jsem řekl: „Bože, když jsi dokázal opravit defekt na kole, proč bys nedokázal spravit stěrače? Vždyť víš, že bez nich v tomto počasí nikam nedojezu.“ Sotva jsem domluvil, stěrače začaly fungovat. Jel jsem dál a radoval se z toho, že zase vidím na cestu.

Po chvíli přišla pochybnost: „Vždyť to mohla být náhoda. Možná špatný kontakt, který se sám spravil, když jsem najel na nějaký hrbol.“ Vtom se stěrače zastavily. Když jsem si to uvědomil, hned jsem řekl: „Bože, odpusť mi mou pochybnost. Určitě to nebyla náhoda.“ Stěrače znovu začaly poslušně plnit svůj úkol a já jsem pozdě v noci dorazil bez nehody domů. V pondělí jsem pro jistotu zajel do servisu, aby se mi na stěrače podívali. Mechanik ale žádnou závadu nenašel.

Pokud mi teď nevěříte, vůbec vám to nezalívám. Podobně jsem já nevěřil svému tátovi. Dnes už mu věřím. A jsem rád, že mi v dětství vyprávěl svůj příběh. Díky tomu příběhu jsem měl odvahu prosit Boha o to, aby se na chvíli stal automechanikem.

Zkuste si tyto dva příběhy uložit do své mysli. Možná si na ně jednou vzpomenete, až budete v průšvihů. Možná vám dodají odvahy k tomu, abyste, podobně jako já nebo můj táta, požádali Boha o pomoc. 📖



# Oživ nás, Pane

K jednomu z největších oživení v dějinách došlo ve Walesu v roce 1904.

**Z knihy Marka A. Finleyho Oživ nás, Pane. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

Šestadvacetiletý Evan Roberts se třináct let modlil, aby jeho život ovládl Duch svatý. Prosil Boha o to, aby bylo jeho srdce cele odevzdané Božím království. Často se modlil dlouho do noci, přimlouval se za děti a mládež svého sboru. Pravidelně prosil, aby Bůh navštívil Wales s oživující mocí.

Oživení ve Walesu začalo na setkání mládeže v jeho sboru v Moriah Loughor, když vyprávěl svou zkušenost s Bohem. Naléhal na své přátele, aby hledali naplnění Duchem svatým, a tento Duch se dotkl jejich srdcí. Šestnáct mladých lidí se rozhodlo světit svůj život Bohu. V tomto pokorném vesnickém sboru začaly první jiskry oživení, které následně zapálily plameny oživení po celé zemi.

Podle odhadu se za devět měsíců v této malé zemi obrátilo sto tisíc lidí. Poklesla kriminalita, opilci a prostitutky se díky Boží milosti změnili. Hospodám klesaly tržby. Lloyd George, tehdejší premiér Velké Británie, napsal, že v době největšího oživení ve Walesu prodali v jednom hostinci během sobotní noci alkohol za pouhých devět centů. Mnoho hospod se změnilo na místa modliteb.

Politická setkání i fotbalové zápasy byly odloženy nebo zrušeny, protože kostely byly plné modlících se lidí. Často tyto modlitebny

bohoslužby trvaly po dobu šesti až osmi hodin.

Zatvrzeli, duchovně necitliví horníci ve Walesu navštěvovali tyto bohoslužby a vrátili se do práce jako změnění lidé. Vulgární slova nenávratně vymizela z jejich úst. Zachovalo se svědectví o tom, že koně pracující v dolech přestali rozumět příkazům těchto znovuzrozených horníků, kteří mluvili bez nadávek „jazykem nebe“.

O dva roky později toto oživení zesláblo. Přesto působilo svým vlivem na životy desítek tisíců lidí. Když se zeptali jedné starší ženy, proč se zdá, že oživení ve Walesu ochablo, odpověděla: „Ono nikdy nevyhaslo. Pořád hoří v mém srdci.“ V srdci této zbožné ženy hořelo více než sedmdesát let.

Celý národ se změnil díky jednomu mladému muži, Evanu Robertsovi, a skupině jeho mladých přátel, kteří vzali vážně Boží zaslíbení o tom, co způsobí upřímné přímelné modlitby.

### Národ proměněn modlitbou

Alfréd Tennyson měl zcela jistě pravdu, když řekl: „Více díla, než si svět umí představit, je vykonáno modlitbou.“

Jedním z nejdramatičtějších okamžiků v nedávné historii byl pád berlínské zdi.

## Komu jsou pobyty určeny?

Pobyty jsou určeny všem, kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit.

Dále pak těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

A konečně těm, již si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

## Co nabízíme?

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

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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů zůstávají v roce 2013 stejné jako v roce 2012, tzn. na úrovni 5 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Blíže informace na tel. 737 303 796.

# Zdravá kuchařka

Lékař by nikdy nedoporučil alkoholikovi, aby se pokusil konzumaci alkoholu omezit. Úplně se vyhnout alkoholu je efektivnější a pro alkoholika snazší.

**Z knihy dr. Kahleové & spol. Vegetariánská strava v léčbě diabetu. Vydalo nakladatelství Maxdorf.**

**T**o samé může platit i pro problematické potraviny, které vedly k váhovému přírůstku. Ti, kteří se snaží pouze omezit svoji konzumaci problematických potravin, se své závislosti a chuti na ně většinou nezbaví, zatímco ti, kteří se jich na pár týdnů úplně vzdají, často zjistí, že jejich nutkavá touha po těchto potravinách slabne, a najdou si mezitím nové oblíbené a zdravější potraviny.

Dietní studie ukazují, že doporučení výraznějších změn v jídelních zvyklostech zvyšuje také šance, že lidé něco skutečně změní. Staré úsloví „všeho s mírou“ bychom mohli raději nahradit heslem „velké změny přinášejí velké výsledky“. ☺

### Bramborová polévka s houbami

**100 g mrkve, 100 g petržele, 100 g celeru, 100 g brambor, 500 g čerstvých hříbků (nebo 30 g sušených), 50 g cibule, 10 g oleje (1 lžice), 2 stroužky česneku, 20 g kukuřičné hladké mouky (2 lžice), 10 g sypkého zeleninového bujonu (1 lžice), 1 lžička draceného kmínu, 1 lžička majoránky, sůl, zelená petrželka**

Jemně nakrájenou cibuli lehce osmahne do zlatova na oleji, přidáme kmín. Přidáme houby a nakrájenou zeleninu, zalijeme 400 ml vroucí vody, přidáme sůl a koření a povaříme 10 minut. Polévku zahustíme kukuřičnou moukou, kterou jsme rozmíchali s menším množstvím vody. Necháme projít varem.

Vše promícháme a dochutíme prolisovaným česnekem. Zdobíme zelenou petrželkou.

### Hlávkový salát

**200 hlávkového salátu, přírodní sladidlo (stévie), citronová šťáva, sůl**

Omytý hlávkový salát natrháme na kousky. Zalijeme zálivkou z vody, stévie, citronové šťávy a soli.

### Zapečená růžičková kapusta

**250 g růžičkové kapusty, 10 g oleje (1 lžice), 100 ml sójové smetany, 100 g uzeného tofu, 1 stroužek česneku, sůl, zelená petrželka**

Růžičkovou kapustu očistíme, každou hlavičku překrojíme na polovinu a rozprostřeme v olejem vymazané zapékací formě. Pečeme cca 15 minut při 180 °C.

Nastrouháme uzené tofu a česnek najemno, smícháme se sójovou smetanou, osolíme a vzniklou směsí zalijeme předpečenou růžičkovou kapustu. Pečeme dalších 5–10 minut. Na talíři zdobíme zelenou petrželkou.

### Vegetariánská sekaná s bramborami

**100 g rýže Basmati natural, 100 g uvařených fazolí, 100 g uzeného tofu, 10 g sypkého zeleninového bujonu (1 lžice), sůl, 2 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, 15 g oleje (1 ½ lžice), 320 g brambor**

Ve dvojnásobném množství osolené vody uvaříme rýži (cca 35 minut), poté necháme ještě asi 10–15 minut dojít pod pokličkou. Vychladlou rýži smícháme s ostatními surovinami, můžeme rozmixovat nebo necháme nerozmixované a dáme do olejem vymazané zapékací formy. Pečeme při 180 °C cca 40–50 minut.

V době, kdy zapékáme vegetariánskou sekanou, uvaříme brambory.

### Zapečená quinoa se zeleninou

**150 g quino, 100 g cibule, 20 g oleje (2 lžice), 100 g cukety, 100 g lilku, 100 g rajčat, 100 g paprik, 10 g bazalkového pesta (1 lžice), 10 g sypkého zeleninového bujonu (1 lžice), sůl**

Ve vroucí osolené vodě uvaříme quino (10–15 minut). Na oleji zpěníme cibulku, přidáme zeleninu nakrájenou na menší kousky a do měkka podusíme (cca 7–10



© Shutterstock/Alexander Raths

minut). Poté přidáme bazalkové pesto a ve vodě uvařenou quinou. Vše promícháme a dochutíme zeleninovým bujonem.

Nakonec dáme na 15 minut zapéct do trouby vyhřáté na 200 °C.

### Bazalkové pesto

**50 g čerstvé bazalky, 1 stroužek česneku, 60 g olivového oleje (6 lžic), 30 g parmezán (výjimečně ☺), 20 g piniových oříšků, sůl**

Bazalku, olej, česnek, sůl a oříšky mixujeme, až vznikne pyré. Nakonec přidáme strouhaný parmezán.

Hotové pesto dáme do uzavíratelné sklenice a skladujeme v lednici (do cca 1 týdne spotřebujeme). Podává se nejčastěji k těstovinám.

### Mexické rizoto

**100 g rýže Basmati, 100 g cibule červené, 20 g olivového oleje (2 lžice), ½ malé feferonky, 100 g cukety, 100 g papriky, 100 g rajčat, 100 g rajského protlaku, 1 stroužek česneku, 100 g cherry rajčat, 5 g bazalkového pesta (1 lžice), 10 g sypkého zeleninového bujonu (1 lžice), sůl, zelená petrželka**

Rýži pečlivě několikrát propláchneme vroucí vodou a uvaříme ve dvojnásobném množství vody se solí a lžící oleje do měkka (cca 30–35 minut). Na druhé lžici oleje opečeme do zlatova cibuli nakrájenou na měsíčky a na drobnou nakrájený kousek feferonky. Přidáme drcený česnek, cuketu nakrájenou na půlkolečka, papriku a rajčata nakrájená na nudličky. Přidáme protlak a 50 ml vody. Dochutíme solí a sypkým bujonem.

Povaříme tak, aby si zelenina uchovala svoji barvu a vznikla tak hustší omáčka. Do té vmícháme rýži, cherry rajčata, nasekanou petrželku a pesto. 🍴

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2013

28. 7.–4. 8. horský hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava .....

25. 8.–1. 9. horská chata Antarik, Valašská Senice, Javorníky .....

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

+ 21.–28.7. Letní tábor zdraví, středisko Kaskády, Králová, Slovensko\* .....

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)

\*přihlášky a bližší informace: [kkernova@klubyzdravia.sk](mailto:kkernova@klubyzdravia.sk); +421 905 323 628

## Oživ nás, pane

*Dokončení ze strany 25*

Málokdo ale ví, jak těmto dramatickým událostem ve východním Berlíně napomohlo soustředěné modlitební hnutí, které vyvrcholilo 9. listopadu 1989.

V roce 1982 Christian Fühler, mladý německý kazatel v Lipsku, otevřel každý pondělní večer dveře svého kostela k modlitbám a diskusím o svobodě. Na tato setkání přicházelo stále více lidí. Jednoho pondělního večera v říjnu 1989 se do kostela svatého Mikuláše natlačilo osm tisíc lidí. Tisíce dalších stály venku.

Národní hnutí za svobodu se zrodilo v kolébce modlitby. Desítky tisíc lidí na vesnicích i v městech se po celém východním Německu připojily k přímluvným modlitebníkům v Lipsku. Toho pondělního večera v říjnu 1989 se za svobodu modlilo skoro milion lidí.

Dvacet let po pádu berlínské zdi kazatel Fühler zdůraznil nezbytnost vážných přímluvných modliteb: „Uvědomili jsme si, že kdybychom se přestali modlit, nebyla by v Německu žádná naděje na změnu.“

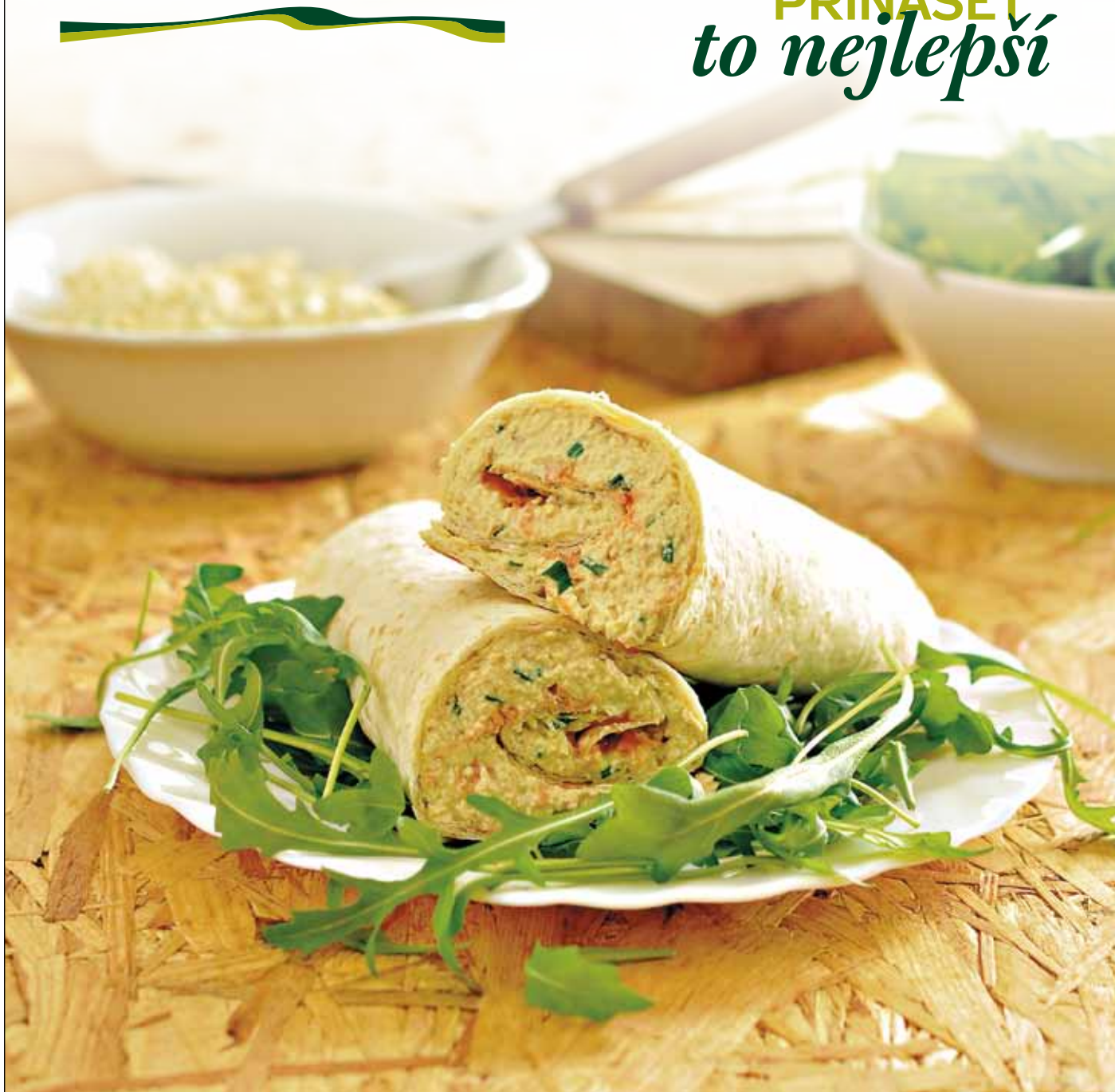
Bývalý komunistický úředník, který spolupracoval se speciální jednotkou Stasi, přiznal: „Byli jsme připraveni na všechno, ale ne na svíčky a modlitby.“ Berlínská zeď nemohla obstát před hlasem vroucích modliteb Božího lidu, spojeného v hledání Boha.

Ellen Whiteová píše: „Při zvuku horlivé modlitby se třese celý satanův zástup“ (1T 346).

Modlitba mění realitu. Přímluvná modlitba je mocná. Tak jako padla berlínská zeď, když se Boží lid modlil, padne i zeď, která nás odděluje od důvěrné zkušenosti s Ježíšem. Stane se to však jen tehdy, když o to budeme prosit našeho Pána. 🍴

 CountryLife

...CHCEME VÁM  
PŘINÁŠET  
*to nejlepší*



## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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