

prameny

květen–červen
ročník XIX. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví



Pohyb je nejlepším lékem 4

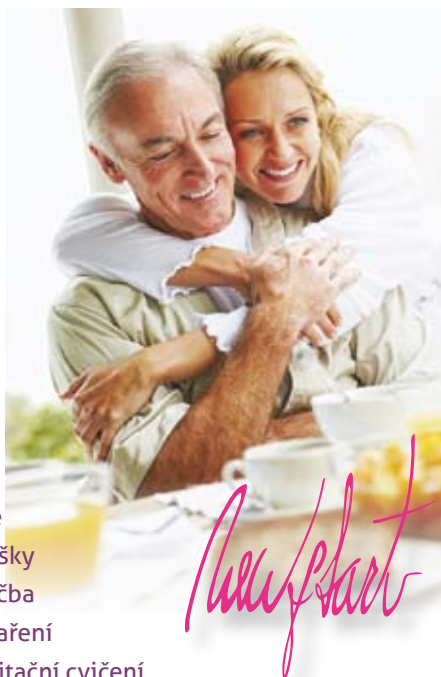
Víno v Bibli 14

Manželství, ano nebo ne? 16



NEWSTART

2013



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

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu



INSTITUT ŽIVOTNÍHO STYLU

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



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

☎ 737 303796



Informace,
které
nestárnou.

www.magazinzdрави.cz

 k pramenům zdraví
CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte
biopotraviny
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



© Ilona Žižková

Milí čtenáři,

ve chvíli, kdy píšu tyto řádky, konečně dorazilo jaro. Sledování toho, jak se příroda z šedé transformuje na zelenou, s přibývajícími léty – a vlasy, které naopak přecházejí do šedivé – stále více oceňuji. Dožili jsme se dalšího jara!

Dneska ráno jsem se dočetl, že padl teplotní rekord v Dobřichovicích, kde 18. dubna naměřili teplotu 28,6 stupně. I já jsem před pár dny překonal svůj osobní rekord, když jsem si naměřil 40,1 stupně. Na rozdíl od toho, co si mnozí myslí, sebelepší stravu a životosprávu nedokážeme předejít každému infekčnímu onemocnění. Může to postihnout každého. I redaktora časopisu o zdraví. ☺

Dneska ráno jsem dostal e-mail. Autor začal též s problematikou ročního období: „Jako každým rokem nastává jaro a v přírodě začíná nový život.“ Ale pak pokračoval: „U nás doma tomu však tak není – spíše utíká život pryč od méj manželky.“ Jeho milovanou ženu postihla mozková příhoda... Přesto, že nachodila za posledních šest let 5 355 km, najezdila na kole 1 856 km a v zimě na běžkách 1 071 km.

Včera volala teta Helenka, jestli bych s ní neletěl do Anglie – že její 89letý bratr (a můj strýc) leží v nemocnici a nevypadá to s ním dobře. A zítra k nám přijíždí 89letý dr. Scharffenberg, který jezdí po světě (Austrálie, Slovensko, Česko, Srbsko), protože chce být ještě užitečný – a v neděli s námi odjíždí na rekondiční pobyt. Nikoliv jako pacient, ale jako přednášející. ☺

Všechno je relativní. Jaro je pro někoho podzim – nebo dokonce zima. I kdybychom se „přetrhli“, vše ovlivnit a mít pod kontrolou nedokážeme. Byť by se to zvláště některým z nás líbilo. ☺

Nevíme dne ani hodiny. Moje mladší dcera Terežka dochází skoro denně za jedním svým vrstevníkem. Leží v nemocnici. Ještě nedávno čekal na transplantaci srdce. Nyní již čeká jenom na jediné – na odchod z tohoto světa. Je tak slabý, že mu lékaři již nemohou pomoci...

Jakou naději máme? Jaká naděje nám zbývá? Nevím, jak pro vás, ale pro mne platí slova, která kdosi vyjádřil v několika verších:

V hlubokých vodách Pán Ježíš loví
Dotekem léčí, pohledem, slovy
Když ti je projít kus cesty sama
Teď nevidíš to, že prošlapaná

Brzy to spatříš, zpět ohlédneš se
Přibitý na kříž, Ježíš tě nese
A pochopíš že, byť stopy jedny
Svítání blíže, den se rozední

Milí přátelé, užívejme každého dne, který nám dobrý Hospodin na této zemi dopřál. A nežijme pro sebe, ale pro druhé – dokud je čas.

Srdečně zdraví váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

newstart

4 Pohyb je nejlepším lékem

příběhy

8 Doktor v nesnázích

výživná poradna

9 Nejíst mezi hlavními jídly

rozhovor

10 Chodím a vybírám koše

encyklopedie potravin

12 Slunečnicová semínka

biokoutek

13 Bio rajčata jsou menší, ale chutnější

cesty ke zdraví

14 Víno v Bibli

partnerské vztahy

16 Manželství – ano nebo ne?

duševní zdraví

18 Problémové děti a deprese

životní styl

20 Proč je Skandinávie zelená a v pohodě

evoluce vs. stvoření

22 Důvody pro vyhynutí

ekologie

23 Pěstování GM plodin u nás

k zamyšlení

24 Zlaté pravidlo

mýty a omyly

25 My bychom vzhůru ke hvězdám...

produkty a recepty

26 Hned to bude, andílku!

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

Pohyb je nejlepším lékem

Štíhlí, ale fyzicky málo zdatní muži s menším obvodem pasu (<87 cm) měli větší celkovou úmrtnost než fyzicky zdatní muži s větším obvodem v pase (>99 cm).

John A. Scharffenberg, Loma Linda University

Zdravotní prospěch štíhlosti je tedy omezen na fyzicky zdatné muže; fyzická zdatnost snižuje rizika obezity. Fyzicky zdatná osoba, ať už se jedná o kuřáka a/nebo hypertonika a/nebo člověka s vyšší hladinou cholesterolu, má nižší úmrtnost než člověk, který nemá žádnou tuto charakteristiku, ale není fyzicky zdatný.

Doporučené množství pohybu

150 minut týdně středně intenzivní fyzické aktivity (tedy např. pouhých 30 minut rychlé chůze pětkrát týdně) postačí k tomu, abychom se neocitli v kategorii málo fyzicky zdatných lidí. Panel odborníků vycházející z výsledků řady epidemiologických studií doporučuje 60 minut středně namáhavé fyzické aktivity denně. Podobně i Nizozemská zdravotní rada doporučuje hodinu pohybu denně.

Dávkování pohybu

Ať už k fyzické aktivitě docházelo při výdaji 400 kalorií denně pět dnů v týdnu (celkem 2 tis. kalorií) anebo 1000 kalorií dvakrát

týdně (celkem také 2 tis. kalorií), mělo to u žen s mírnou nadváhou za následek stejné snížení tělesné hmotnosti, množství tuku v těle a obvodu pasu. Není tedy nezbytné, abyste celou denní dávku pohybu absolvovali najednou. Můžete si ji rozdělit na dvě patnáctiminutové anebo tři desetiminutové periody. Nedávná studie na Američanech ve věku 50 let a více nicméně ukázala, že 46 % z nich se ve svém volném čase nevěnovalo vůbec žádné aerobní fyzické aktivitě.

Prospěšné účinky pohybu

Fyzická aktivita dokáže snížit riziko infarktu, cukrovky, osteoporózy a rakoviny – tlustého střeva, prostaty, prsu, plic. Kromě toho obvykle také sníží tělesnou hmotnost. Pravidelná pohybová aktivita s sebou nese lepší psychickou vyrovnanost, duševní čilost a nezávislost ve stárnoucí populaci. Zlepšuje se síla a rovnováha, čímž se předchází pádům, pohyb přináší i úlevu od bolestí spojených s artritidou, zvyšuje vytrvalost a schopnost vyrovnávat se s chronickými

zdravotními problémy. Důsledkem jsou vysoká hladina energie, vitalita, delší a radostnější život.

Pohyb a dlouhověkost

Ve studii *Good Health Practices* byla úroveň fyzické aktivity nejlepším předpovědním faktorem dlouhověkosti. Úmrtnost se během 9 let sledování pohybovala u mužů v závislosti na tom, jestli byli aktivní, středně aktivní nebo neaktivní, od 6 do 12 %, u žen pak od 3 do 9 %. Dostatek pohybu tedy snižoval úmrtnost u mužů na polovinu a u žen na třetinu.

Ve studii *Harvard Alumni* se ukázalo, že v průměru platí, že každá hodina strávená v pohybu přidá dvě hodiny životu. Ve studii *Aerobic's Center Longitudinal Study* se ukázalo, že neaktivita byla silnějším předpovědním faktorem celkové úmrtnosti než hladina cholesterolu nebo krevního tlaku či kouření.

Výsledky další studie ukázaly, že ti, kteří nachodili denně méně než 1,6 km, měli skoro dvojnásobné riziko úmrtí než ti, kteří nachodili denně více než 3,2 km.



Riziko srdečního onemocnění a pohyb

Studie na 72 488 zdravých ženách probíhající osm let ukázala u těch, které byly pravidelně fyzicky aktivní (namáhavá aktivita), v porovnání s těmi, které byly aktivní jen málo, snížení rizika KSO o 59 %. K jedné třetině srdečních příhod u žen dochází v důsledku nedostatku fyzické aktivity.

C-reaktivní bílkovina (CRP) je rizikovým faktorem koronárního srdečního onemocnění. Prokázalo se, že pohyb snižuje hladinu CRP v krvi.

Co by měli lékaři říkat svým pacientům

„Neměli bychom doporučovat pacientům pohyb pouze proto, že díky němu zhubnou, upraví se jim tlak a hladina lipidů (cholesterol) v krvi. Fyzická aktivita může při tom pomoci, ale i kdyby nepomohla, stejně dochází k významnému zdravotnímu prospěchu.“ Autor tohoto citátu dr. Steven Blair napsal 360 vědeckých článků na toto téma a byl jedním z hlavních autorů Zprávy hygienika o fyzické aktivitě a zdraví.

Pohyb a cukrovka

Na každých 500 kalorií, které během týdne spálíte navíc, se vaše riziko onemocnění cukrovkou sníží o 6 %. Ti, kteří byli fyzicky aktivní pětkrát týdně, měli jenom poloviční riziko onemocnění cukrovkou. Ženy, které za týden nachodily rychlou chůzi 7 hodin nebo se věnovaly intenzivně zahradničení či domácím pracím, a to do té míry, že se začaly potit, měly o 30% nižší riziko cukrovky než ty, které byly takto aktivní méně než půl hodinu týdně.

Fyzická aktivita a mrtvice

Středně fyzicky aktivní muži a ženy měli o 20 % nižší riziko mrtvice, ti, kteří byli hodně fyzicky aktivní, měli riziko snížené o 27 %. Toto bylo pozorováno u mužů s kalorickým výdajem (v důsledku pohybu) 1000–2000 kalorií týdně (RR 0.76) a při 2000–3000 kaloriích týdně (RR 0.54). Další navyšování výdaje energie nepřinášelo již žádný dodatečný užitek.

Při porovnání 40 % mužů s nejvyšší úrovní fyzické zdatnosti s 20 % s nejnižší úrovní měla první skupina o 68 % nižší riziko úmrtí na mozkovou mrtvici. Středně fyzicky aktivní muži měli riziko nižší o 63 %.

Pohyb a krevní tlak

„Pravidelná fyzická aktivita je zvláště vhodná pro pacienty s hypertenzí. I když její účinek na krevní tlak jednotlivce může být mírný, prospěšné účinky pro celou populaci jsou

důležité. Jedná se o metodu první volby při prevenci vysokého krevního tlaku.“

Pohyb a rakovina

Womens' Health Initiative Cohort Study ukázala, že zvýšená fyzická aktivita byla spojena se snížením rizika rakoviny prsu u žen po menopauze. Při jejím delším trvání se prospěšný účinek zvyšoval, aktivita přitom nemusela být příliš namáhavá. Ženy, které se pravidelně věnují joggingu, mají méně než poloviční riziko onemocnění rakovinou prsu než ženy, které neběhají.

Zvýšené hladiny imunoglobulinu IGF-1 zřejmě zvyšují riziko rakoviny prsu a prostaty. Podle výsledků nedávné studie se zdá, že nedostatek fyzické aktivity zvyšuje hladinu IGF-1.

Womens' Health Initiative Cohort Study ukázala, že zvýšená fyzická aktivita byla spojena se snížením rizika rakoviny prsu u žen po menopauze. Při jejím delším trvání se prospěšný účinek zvyšoval.

Ve velké studii bylo snížení rizika onemocnění rakovinou vaječníků spojeno s fyzickou aktivitou. V jiné studii se doba přežití zvyšovala, pokud po diagnostikování rakoviny tlustého střeva pacient zvýšil hladinu své fyzické aktivity.

Pohyb a osteoporóza

Bylo prokázáno, že fyzická aktivita snižuje riziko pádů. Ve studii na 98 ženách ve věku 75–85 let s nízkou hustotou kostní hmoty se šest měsíců intervenovalo pohybem. Riziko pádu se snížilo o 43 % u skupiny, která trénovala tělesnou odolnost, o 40 % u těch žen, které se zaměřily na hbitost a o 37 % ve skupině, kde ženy cvičily protahovací cviky.

Velká prospektivní studie na starších ženách zjistila, že středně až velmi namáhavý fyzický pohyb snižuje riziko zlomeniny krčku i obratlů. Přes 90 % zlomenin krčku je důsledkem pádů, většinou pádů na jednu stranu. Pád na stranu zvyšuje riziko zlomeniny krčku šestinásobně. 50 % zlomenin obratle je důsledkem pádu dozadu. Fyzická aktivita pomáhá k udržování svalové síly, rovnováhy a pohyblivosti, a je proto důležitá při snižování rizika zlomenin souvisejících s osteoporózou.

Každý ví, že pes potřebuje vyvenčit. Totéž platí i pro člověka. A ten, kdo nejvíce potřebuje pohyb, jste právě vy. „Všichni, kdo jsou toho schopni, by měli každý den na procházku na čerstvém vzduchu. To prospěje zdraví více, než jakýkoliv lék, který by mohl lékař předepsat.“ (E. G. Whiteová) 📌

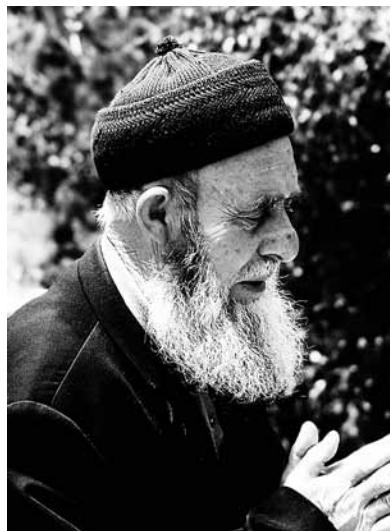


Fyzická aktivita dokáže snížit riziko infarktu, cukrovky, osteoporózy a rakoviny – tlustého střeva, prostaty, prsu, plic. Kromě toho obvykle také sníží tělesnou hmotnost. Pravidelný pohyb s sebou nese lepší psychickou vyrovnanost, duševní čilost a nezávislost ve stárnoucí populaci.

Gen dlouhověkosti možná chrání proti duševnímu úpadku

Genetický výzkum demence dostavující se v pokročilém věku na sebe v poslední době poutá hodně pozornosti. Gen CETP je klíčem ke specifické aminokyselině lidského genomu.

Většina lidí, kteří se dožívají věku vyššího než sto let, mají valin v kodonu 405 a nižší riziko kardiovaskulárních onemocnění. Pro-



spektivní studie na 523 jedincích starších sedmdesáti let ukázala, že polymorfismus valinu k izoleucinu možná chrání i proti demenci.

Než si budeme jisti, že existuje nějaký genotyp Metuzalém, zbývá vědcům ujit ještě dlouhou cestu. Existuje však stále více důkazů o tom, že zdravý životní styl dokáže velmi silně pozitivně působit na geny, které jsme zdědili po předcích.

JAMA 2010 Jan 13;303(2):150-8



Cukr snižuje hladinu „hodného“ cholesterolu

Strava s velkým obsahem tuku, a to zejména nasyceného, zvyšuje hladinu cholesterolu a následně také riziko infarktu a mozkové mrtvice. Nedávná studie na 6 000 dospělých lidech ukázala, že zvýšená konzumace jídel oslazených kukuřičným sirupem (který obsahuje hodně fruktózy) anebo stolním cukrem působí negativně na hladinu krevních lipidů.

Překvapivé bylo zejména zjištění, do jaké míry snižovala konzumace sladkostí hladinu HDL („hodného“) cholesterolu. V porovnání s těmi, kteří měli nejnižší spotřebu cukru, měli ti, u nichž cukr představoval více než 25 % kalorií zkonsumovaných během dne, více než trojnásobné riziko nízké hladiny HDL cholesterolu.

J Biol Chem 2009 January 16; 284(3): 1718-1724

Díváte se hodně na televizi? Riskujete obezitu!

Širokoúhlé televizní obrazovky se stávají součástí našich domovů. V nedávné době byly analyzovány televizní návyky více než 50 tisíc žen ze studie *Nurses' Health Study*. Během šesti let sledování se stalo 3 757 z nich obézními, to znamená, že jejich index tělesné hmotnosti (BMI) přesáhl hodnotu 30.

Ženy, které se každý týden dívaly na televizi 40 hodin, měly dvojnásobné riziko obezity oproti ženám, které se dívaly týdně na televizi jenom 1–2 hodiny. Jinými slovy: Ukázalo se, že každé další dvě hodiny sledování televize denně přinášely zvýšení rizika obezity o 23 %.

JAMA 2003;289(14):1785-1791



Nikdy není příliš pozdě přestat s kouřením

Kuřáci mají dvacetinásobné celoživotní riziko, že se u nich rozvine rakovina plic. Pokud s kouřením přestanou, jejich riziko se sníží. Jak je tomu však, pokud přestanou až poté, co u nich již rakovina plic vypukla? Jsou jejich vyhlídky lepší?

Angličtí vědci provedli meta-analýzu deseti studií, aby našli odpověď na výše zmíněnou otázku. Ukázalo se, že pokud kuřák přestal v raném stadiu rakoviny plic kouřit, jeho naděje na přežití se více než zdvojnásobila. Současně se snížilo riziko opětovného výskytu rakoviny.

BMJ 2010; 340:b5569

Cvičení mysli

Cvičení mysli je oborem, který jeho provozovatelům bohatě vynáší. Mezi používané metody patří intenzivní počítačové tréninkové lekce, jejichž účelem je zlepšit fungování mozku.

V nedávném vydání časopisu *Nature* popisují vědci studii, jíž se zúčastnilo více než 11 tisíc osob, které byly rozděleny do několika skupin. Účastníkům v jednotlivých skupinách se dostalo několikrát týdně tréninku (cvičení mysli) za účelem zlepšení rozumových schopností, paměti, schopnosti plánovat, koordinace oko-ruka a schopnosti udržet pozornost.

Přestože se projevila (někdy i výrazná) zlepšení v jednotlivých úkolech, které dané osoby procvičovaly, neukázal se vůbec žádný přesah do dalších aktivit, byť velmi podobných aktivitám, ve kterých probíhal trénink. Jinými slovy, žáci dosahovali lepších výsledků pouze v konkrétní dané aktivitě.

Nature, Vol 465, 775–778, 10 June 2010



© Shutterstock/ Lightspring

Alkohol v dětství a riziko vzniku závislosti

Možná jste už slyšeli, že je dobré, když děti vědí, jak zacházet s alkoholem již v raném věku. Výsledky studie zveřejněné v časopise *Pediatrics* svědčí o něčem úplně jiném.

V této studii bylo osloveno více než 43 tisíce dospělých lidí starších osmnácti let, čtyři pětiny z nich reagovaly a vyplnily dotazníky. Ukázalo se, že u více než 40 % těch, kteří se poprvé seznámili s alkoholem ve věku 14 let či nižším, došlo k rozvoji závislosti na alkoholu. Závislost na alkoholu se v porovnání vyskytovala pouze u 10 % těch, kteří jej začali užívat až po dvacítce.

Rodičům se proto dá doporučit – v žádném případě nenechávejte své děti ochutnávat alkoholické nápoje v raném věku. Jedná se o časovanou bombu.

Pediatrics 2006 Sep;118(3):e755–63



Neužívání léků proti hypertenzi může být riskantní

Vysoký krevní tlak je významným rizikovým faktorem kardiovaskulárního onemocnění (KVO). Snižuje užívání léků proti hypertenzi riziko KVO? Italští vědci sledovali skoro 19 tisíc pacientů s vysokým krevním tlakem po dobu pěti let a hledali odpověď na tuto otázku.

Účastníci studie netrpěli na začátku jejího trvání kardiovaskulárním onemocněním. Ukázalo se, že ti z nich, kteří poctivě užívali předepsané léky, měli o 38 % nižší riziko tohoto onemocnění v porovnání s těmi, kteří byli v užívání léků nejméně poctiví.

Z předešlých výzkumů je dobře známo, že dostatečná fyzická aktivita, udržování ideální tělesné hmotnosti, zdravá strava s nízkým obsahem sodíku a méně stresu dokáží redukovat nebo zcela eliminovat potřebu užívání léků proti hypertenzi.



Doktor v nesnázích

K doktorovi chodí člověk, když už nemůže dál, je ne-mocný. Nebo když už si s problémem neví rady, je bez-radný. Spoléhá na to, že mu doktor poradí.

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

Má na to školy, nejmodernější techniku a léky na všechny neduhy. Problém nastává, když doktor sice odhalí příčinu obtíží, přesto ale pomoci neumí, sám je bezradný. Přitom se nejedná o žádné záhadné nemoci. Většinou jde o bolesti hlavy a zad, závratě, únavu, nespavost, vysoký tlak nebo zažívací obtíže. Moderní medicína by je měla hravě zvládnout. Nezvládá. A takových pacientů je pořád víc.

Paní Jana se vyčerpaná zhroutila do křesla ordinace. Letos jí bude sedmapadesát a ještě před dvěma lety doktora téměř

nepotřebovala. Pak se objevily kruté bolesti zad, závratě, nespavost a vysoký krevní tlak. Obešla neurology, ortopedy, internisty i rehabilitační lékaře. Má za sebou ta nejdokonalější vyšetření. Nic se nenašlo. Vyzkoušela nejsilnější analgetika, obstríky páteře, elektroterapii. Nic jí neulevilo. Když už pro bolesti nemohla ani spát, navštívila psychiatra. Nasadil jí *prothiaden* a *trittico*, léky proti úzkosti a depresím. Spánek se po nich trochu zlepšil, vyčerpání a napětí cítí dál.

Když jsem se jí zeptal, v čem vidí příčinu svých potíží, bez váhání odpověděla: „Ve

stresu!“ Ještě před třemi lety pracovala jako prodavačka v malém butiku a nic jí nebylo. Pak obchod zkrachoval. Dodnes jí dluží výplatu. Vzhledem k věku byla ráda, že ji vzali na místo pokladní v hypermarketu. Dva roky dělá dvanáctihodinové směny, pět dní v týdnu, střídavě za pultem nebo za kasou, neustále na nohou, neustále ve střehu. Když je potřeba, tahá bedny se zbožím. Za směnu má jen dvě půlhodinové přestávky. Každý její pohyb sledují kamery a supervizoři – bachaři. Největší stres zažila před Vánoce. Právě tehdy se jí zhoršily bolesti zad a přestala spát. Aby vyžila z třináctitisícového platu, musí brát směny navíc. Domů chodí pozdě večer, naprosto vyčerpaná. Po smrti manžela před deseti lety zůstala na všechno sama. Syna nechce obtěžovat, sám

„Nedělám nic jiného, než předepisuji lidem prášky na nervy. Přitom vím, že to jejich problémy nevyřeší. Na to jsem nemusela studovat medicínu.“

přišel o práci. Ke všemu řeší problémy s bydlením. O dům se soudí původní majitel a byt se nedá vyměnit. Platí sedm tisíc měsíční nájem, odhlásila rozhlas, zrušila všechny pojistky, omezuje nákupy, biopotravinám se vyhýbá velkým obloukem. Ráda by si je dopřála, ale nemá na ně. O dovolené si může nechat jenom zdát...

Zdravotní problémy paní Jany jsou v přímé souvislosti s její složitou životní situací. Ne vlastní vinou se ocitla ve velmi nepříznivých společenských podmínkách. Nedokáže je řešit a tělo jí to dává stále důrazněji najevo. Obrátila se na mne s nadějí a důvěrou. Rady, že by si měla odpočinout, udělat si dovolenou, relaxovat, naučit se zvládat stres a žít zdravěji, jsou jí k ničemu. Do penze jí zbývají čtyři roky. Nějak to musí vydržet. Raději jsem mlčel. Pochopila, že jí nemám co nabídnout. Jen prášky na tlumení příznaků. Jsem s celou medicínou v koncích. Zdaleka ne sám. „Nedělám nic jiného, než předepisuji lidem prášky na nervy. Přitom vím, že to jejich problémy vůbec nevyřeší. Na to jsem nemusela studovat medicínu. Případám si úplně bezmocná,“ svěřovala se mi před týdnem kolegyně z psychiatrie. Kdo poradí bez-radným lékařům? ■



Paní Jana se vyčerpaná zhroutila do křesla ordinace. Letos jí bude sedmapadesát a ještě před dvěma lety doktora téměř nepotřebovala. Pak se objevily kruté bolesti zad, závratě, nespavost a vysoký krevní tlak. Obešla neurology, ortopedy, internisty i rehabilitační lékaře. Nic se nenašlo. Vyzkoušela nejsilnější analgetika, obstríky páteře, elektroterapii. Nic jí neulevilo.

Nejíst mezi hlavními jídly

Žaludek je 25 centimetrů dlouhý orgán, který pojme až čtyři litry pevné nebo tekuté stravy. Byl stvořen jak k mechanickému rozmělnění, tak k chemickému natrávení potravy.

Podle zahraničních pramenů připravila Magda Jakubská.

Žaludeční stěny jsou složeny z mnoha záhybů neboli klků. Zevnitř žaludek pokrývá silná vrstva hlenu. Kdyby tento ochranný povlak neexistoval, strávily by žaludeční šťávy spolu s potravou i žaludek.

Dole je tzv. pylorus (vrátník), kterým žaludek ústí do dvanácterníku. Je vybaven svěračem, jenž se podílí na posunování obsahu žaludku do dvanácterníku a současně brání zpětnému pronikání tráveniny.

Co se děje v žaludku, když dojíme?

Žaludek zpracovává potravu ve třech fázích, první fáze je chemická, ve druhé fázi dochází k peristaltice a ve třetí fázi k přemísťování natrávené potravy.

Nejprve tedy dochází k uzavření horního svěrače a vyloučení žaludečních kyselin; nejúčinnější z nich je kyselina chlorovodíková, která je tak silným rozpouštědlem, že se v průmyslové výrobě používá na rozpouštění kovů. Kyseliny se v klidu koncentrují a obklopují potravu. To trvá asi čtyřicet minut. Potom nastupuje druhá fáze trávení, žaludeční stěny se začínají smršťovat a rozšiřovat, to proto, aby došlo k dobrému mechanickému rozmělnění potravy. Když veškerá potrava v žaludku dosáhne stejného pH a je rovnoměrně natrávena, nastupuje třetí fáze trávení – přemísťování tráveniny po troškách do dvanácterníku. Za normálních okolností trvá celý tento proces asi čtyři hodiny, při trávení tučných jídel se prodlužuje na šest hodin.

Vzhledem k tomu, že žaludek si také rád chvilu odpočine, je optimální, pokud mu po skončení procesu trávení dopřejeme hodinku spočínutí – výsledkem je naše doporučení, aby mezi hlavními jídly, tzn. od skončení jednoho do začátku druhého, byla optimálně přestávka aspoň pěti hodin.

Když průběh trávení pozorovali lékaři prostřednictvím RTG snímků, zjistili šokující věci. Člověk, který si po běžné snídani dopřeje každé dvě hodiny pár čtverečků čokolády, má ještě po uplynutí 13,5 hodin více než polovinu původního obsahu snídaně v žaludku.

V další studii snídala skupina studentů obilniny, toust, ovoce a vejce. Po čtyřech hodinách speciální testy potvrdily, že žaludky studentů jsou prázdné. Za několik dnů podávali těm samým studentům stejnou snídani. Po dvou hodinách ale dostali ještě sendvič s arašidovým máslem anebo řez dýňového koláče s mlékem. Výsledkem bylo, že za 6–9 hodin po snídání zůstávala ještě část snídaně v žaludku. Jednomu studentovi podávali po snídání během dopoledne dvakrát kousek čokolády, to se zopakovalo i odpoledne. Výsledkem bylo, že ještě 13 hodin od konzumace měl část snídaně v žaludku...

K čemu dochází, když řekneme dvě hodiny po jídle do žaludku přijde ještě něco dalšího?

Díky příchodu nové potravy se okamžitě změní pH žaludečního prostředí. Žaludek zastaví svoji činnost a znovu proběhnou všechny tři trávicí fáze – od koncentrování trávicích šťáv přes peristaltiku po odchod tráveniny z žaludku. Potrava, která byla již předtím natrávena, prochází znovu všemi třemi fázemi – podobně jako když v automatické pračce přerušíme proces praní, přihodíme další prádlo a nastavíme program na začátek.

Co se děje se starou, již částečně natrávenou potravou?

V potravě začínají vznikat jedovaté fermenty a další chemikálie – aldehydy,



© Shutterstock/6. and E. Dudansky

alkoholy, aminy a estery – které působí na mozek, játra, ledviny další citlivé tkáně. Výkonost se snižuje a člověk se cítí být jakoby trochu omámen. Má problém se soustředit a může být i podrážděný.

V důsledku fermentace původního jídla se vytváří stav podobný stavu po požití alkoholu. Neustálá přítomnost jídla v žaludku jej nutí produkovat velké množství kyselin a trávicích enzymů, které rozkládají nejen jídlo, ale i jemnou výstelku žaludečních stěn. Časem dochází ke vzniku zánětů – gastritid – a vytvářejí se i žaludeční vředy.

Jedení mezi hlavními jídly, kdy se dlouhodobě udržuje v ústech kyselá reakce, dále přispívá ke vzniku zubního kazu. Dvě hodiny po jídle dochází k vyplavování minerálů ze zubů (k tzv. demineralizaci) a teprve po dalších dvou hodinách k navrácení minerálů zpět (demineralizace).

Konzumace přesnídávek a svačinek také přispívá k nadváze a obezitě, vzhledem k tomu, že se mezi hlavními jídly nejčastěji konzumují jídla sladká a tučná.

Po jídle stoupá hladina krevních tuků triglyceridů. Výsledkem je, že se zvyšuje přítomnost krevních destiček, čímž vzrůstá riziko vzniku krevních sraženin (infarkt, ischemická mozková mrtvice).

Každé jídlo stimuluje slinivku břišní k produkci inzulínu. Je-li inzulín produkován příliš často, slinivka je přetěžována a výsledkem může být nízká hladina krevního cukru – hypoglykémie. A ta může být prvním příznakem cukrovky, která propukne o několik let později. ■

Dopřejte si dostatek spánku pro zlepšení vaší výkonnosti

Cítíte se být unaveni? Docházejí vám síly? Nejste sami – problémy se spánkem dnes narušují život asi každého třetího člověka.

Dospělí lidé potřebují 7–9 hodin spánku, mají-li být schopni optimálního výkonu a užívat si optimálního zdraví. Pokud se jim nedostává pravidelně dostatek spánku, zvyšují se rizika kardiovaskulárního onemocnění, obezity, cukrovky a deprese, zhoršují se pracovní výkony, zvyšuje se výskyt zranění a častěji se vyskytuje podrážděnost.

Ti, kteří odpovídali na otázky organizaci *National Sleep Foundation*, uvádějí, že pokud spali méně než šest hodin (v porovnání s optimálními osmi nebo více hodinami) méně často cvičili (28 % vs. 8 %), méně často jedli zdravou stravou (23 % vs. 7 %), méně často dobře a efektivně pracovali (21 % vs. 9 %) a méně často si užívali pozitivních volnočasových aktivit (30 % vs. 7 %).

Riziko rakoviny tlustého střeva a rodinní příslušníci

Zdá se, že řada nemocí se v rodinách vyskytuje dědičně. Rakovina tlustého střeva není výjimkou.

Výzkumníci použili databázi obyvatel amerického státu Utah (celkem od více než 2,3 milionu lidí) a snažili se vyčíslit, jakému riziku rakoviny tlustého střeva jsou vystaveni příbuzní nemocného z prvního, druhého a třetího kolena. Ukázalo se, že riziko bylo nejvyšší u nejbližších příbuzných. U vzdálenějších příbuzných bylo podstatně nižší.

Vědecký výzkum ukazuje, že nejefektivnější cestou, jak předcházet tomuto onemocnění, je zdravá životospráva – racionální jídelníček a dostatek pohybu každý den.

**Gastroenterology 2010
Mar;138(3):877–85**

Chodím a vybírám koše

Tento člověk patří do skupiny mých věrných zákazníků, tak jsem ho vlastně poprvé zaznamenal.

Přetištěno ze stránek <http://greenwayfood.blogspot.cz>. Autorem rozhovoru je Petr Klíma, šéfkuchař Country Life.

Postupem času jsem zjistil, že je pro mě zajímavý nejen tím, že miluje moje vydařené polévky z různých koutů světa, ale i pro lásku ke sportu, hudbě a především ke zvířatům na plný plyn již 28 let. V současné době je tři roky veganem, ale pokud by měl způsobit problémy ve společnosti, tak jednou za čas sníst vejce v polévce, která byla uvařena s láskou, mu nedělá problém.

Tím člověkem je Tomáš Vydra. Narozen počátkem roku 1958, odkojen pražskou Vltavou. Zde již od počátečních let své existence neměl lehké bytí – třeba tím, že se narodil v rodině velice známého řezníka Vydry, jenž dlouhou dobu masem zásoboval spoustu věrných pražských zákazníků. Tomáš po jeho úmrtí přestal masu věřit, což byl jeden z důvodů, proč s masem skoncoval.

Již v raném věku mu byla osudem dána tenisová raketa, která ho doprovází dodnes

na kurtech na pražské Štvanici, kde je členem již přes 27let.

Práce v Radiu 1 je jeho koníčkem, ze kterého nemá žádný finanční užitek a honorář přenechává mladé indiánce z Peru přes nadaci Inka. Bude rád, když dívka důstojně vystuduje a stane se plnohodnotným člověkem.

Živí se převážně stavbou dětských a sportovních hřišť, což ho velice baví nejen proto, že je sám sportovně založen, ale i proto, že výsledkem jeho práce je místo, kde si hrají děti. Velmi ho to naplňuje a dělá mu radost, že se děti netoulají po ulicích.

Díky své práci často cestuje po Evropě. V dětství strávil několik let v Africe díky svému otci, který tam pracoval jako učitel.

Tomáš je 100% vegetarián a s menšími přestávkami několik let vegan.

„Maso je pro mě naprosto nepřekročitelná věc.“

Vegetariánem se stal z více důvodů, o jednom byla zmínka v úvodu, dalšími jsou slušnost



Tomáš je 100% vegetarián a s menšími přestávkami několik let vegan. „Maso je pro mě naprosto nepřekročitelná věc.“ Vegetariánem se stal z více důvodů, o jednom byla zmínka v úvodu. Není to pro něj módní výstřelek, chápe svou úlohu v těchto věcech poctivě. V dobách totality, kdy si jeho rodina procházela tím nejhorším, se mu velmi přičilo, když jako dítě trávil čas při pomocných pracích na jatkách.

a zdraví, které by uvedl jako hlavní. Není to pro něj módní výstřelek, chápe svou úlohu v těchto věcech poctivě. V dobách totality, kdy si jeho rodina procházela tím nejhorším, se mu velmi přičilo, když jako dítě trávil čas při pomocných pracích na jatkách. „Když jsem viděl, jak se na jatkách lidi ke zvířatům chovají, tak jsem se toho nechtěl účastnit dál.“

Vztah ke zvířatům má velice dobrý. Už za hluboké totality s maminkou a přáteli provozovali legální útulek pro psy, což jeho lásku ke zvířatům ještě více posílilo.

Vždy si důkladně ověřuje složení pokrmů a třeba ani polévku na bázi živočišného vývaru by nikdy nepozřel. Díky vegetariánství se vyhnul různým rodinným chorobám a myslí si, že tato volba byla správná už jen proto, že v mládí dostal modrou knížku kvůli cukrovce, která po změně jídelníčku zcela zmizela. „Být zatěžkán osmihodinovým trávicím cyklem masa, tak to bych se asi zbláznil.“

Vysoké konzumaci masa přičítá vinu za většinu civilizačních chorob, které si vlastně způsobujeme sami. Myslí si také, že veganství způsob stravování je cesta, jak zabránit ničení přírody kvůli pozemkům sloužícím k chovu dobytka pro získávání masa.

Za komunismu pro něho bylo velice těžké se kdekoliv najíst, neboť vegetariánství bylo v tehdejších restauracích téměř neznámým pojmem. Dnešní dobu ve srovnání s časy minulými bere v tomto ohledu jako snadnou a myslí, že alternativ, kde se spokojeně najíst, je spousta. Zavzpomínal také, jak si tehdy člověk v obchodech nepřišel na své, chyběla spousta variací sójových produktů, BIO zelenina a další dobroty racionální výživy. V podstatě jedl luštěniny a obiloviny v omezeném množství a v restauracích smažený sýr a výjimečně smažený květák. „Za komunistů jsem byl běžně v restauracích šikanován vyhazováním kvůli žádosti bezmasého pokrmu.“

Sůl a cukr se mu staly nepřítelem a říká, že tyto dva škůdci umějí někdy pěkně znetvořit gastronomické dílo. Jednou za čas si dopřeje oběd v orientální restauraci, ale sám ví a cítí, že organizmus není přizpůsobený

konzumovat tato kořeněná a přislažovaná jídla každý den.

Plně se zapojuje do hodnocení v knihách Pavla Maurera – Grand restaurant, což je průvodce českými restauracemi, kde je jedním z mála vegetariánů, a napomáhá tak vytvářet podklady pro dobré vegetariánské restaurace nejen v Praze.

Svémi názory o vegetariánství nechce druhé lidi zatěžovat, a proto se nijak radikálně do jeho podpory nezapojuje. Pokud dojde k diskuzi na toto téma, snaží se lidem vysvětlit, proč si vybral tuto volbu. „Pokud 27 let nejíš maso, tak si myslím, že tvoje argumenty mají svoji váhu.“

Zajímá se o BIO produkty a rád si je kupuje. Nebere to až tak vážně, ale věří jim. Mezi jeho oblíbené suroviny patří zelenina ze Středomozí, jako jsou cukety, rajčata, lilky, papriky, ale také česnek, kterému se musí ze zdra-

votních důvodů vyhýbat.

Je milovníkem maďarské a italské kuchyně a naopak českou nemusí. Sóju má docela rád, i když ví, že je hodně kaloricky výživná a pokud k tomu člověk nemá adekvátní výdej energie, může působit těžce.

Srovnává-li naše zdravotnictví se světem, je přesvědčen, že bychom si měli vážit toho, jak to u nás funguje. Je mu líto lidí z chudších zemí, kde je tato péče na katastrofální úrovni a pevně doufá, že to tak nedopadne i u nás. „Když vystoupím z letadla po tom, co jsem byl v Rusku, Turkmenistán a Kazachstánu, tak jsem šťastný, že jsem tady. Tam bych si nenechal ani předepsat prášky.“

Mezi vegetariánskou populací pozoruje více žen než mužů, nejspíš pro ně není tak těžké stát se vegetariánkami, a to nejen kvůli zevnějšku, ale i proto, že se pak lépe cítí. „Ženy mají vnitřně bohatší život, než mají muži a v důsledku toho jsou schopné na sobě více pracovat.“

Recykluje velice tvrdě a sebemenší kousek v domácnosti se snaží poctivě oddělit. Pokud jde přírodou a vidí u cesty navezený odpad, je schopen zastavit a vysbírat to. „V kanceláři kluci nerecyklují vůbec a já chodím, vybírám po nich koše a dělám to za ně.“



© Shutterstock/Jakub Kocobovic

Internet a videohry mohou být pro děti nebezpečné

Dnešní děti vyrůstají v kultuře, jež je prosycena internetem, videohrami, hraním hazardních her a přístupem k pornografii. V současné době již existuje dostatek literatury, která upozorňuje na nebezpečí, která z výše zmíněného plynou.

Nedávné studie se zabývaly vlivem těchto médií na děti ve věku 10–14 let. Ukázalo se, že děti, jež často hrály hry, ve kterých se střídá, vykazovaly problémy s agresivitou a delikvencí. Hraní jiných her (ve kterých na sebe hráč bere totožnost fiktivní postavy, například hrdinského válečníka nebo zločince) bylo zase spojeno s úzkostnými stavy a uzavřeností.

Tyto studie současně ukázaly, že účinným nástrojem k omezení negativních důsledků užívání internetu může být dobrá komunikace mezi rodičem a dítětem. Poselství je zřejmé – rodiče by měli vědět, co jejich potomci na internetu dělají a jaké hry hrají a měli by o tom s nimi mluvit. Některé hry a typy aktivit by měly být zřejmě zcela dětem zakázané.

www.positivechoices.com

Děti i dospělí pijí nápoje, které přetékají cukrem

Během několika minulých desetiletí se dramaticky změnil pitný režim rodičů i dětí.

Vědci z *University of California* zkoumali spotřebu nápojů. Děti ve věku od dvou do osmnácti let konzumují nyní například o 91 méně kalorií z mléka. Čím je nahradily? Spotřeba slazených nápojů se zdvojnásobila – kalorický příjem se zvýšil z 87 na 154 kalorií denně u dětí a z 64 na 142 kalorií u dospělých. Dospělí současně denně přijmou v porovnání s minulostí více než třikrát tolik kalorií prostřednictvím alkoholických nápojů.

Physiology & Behavior, Volume 100, Issue 1, 26 April 2010, Pages 4–9

Výsledky v boji s rakovinou

V současné době probíhá množství vědeckého výzkumu, jenž se snaží vyhledávat potraviny, které chrání proti rakovině. Řada vědců se shoduje v tom, že nejlepší cestou, jak zabránit vzniku rakoviny, je konzumace nerafinovaných (celozrnných, celistvých) potravin.

Zásobení živinami je velmi důležité. Pokud je toto zásobení ze stravy dostatečné, pak jsou zde silné důkazy toho, že výživové doplňky mnohdy riziko nesnižují, ale naopak zvyšují! Další faktory životního stylu hrají důležitou roli v tom, zda budou doplňky prospěšné či nikoliv – např. tabák nebo alkohol. Je zcela zřejmé, že i když málo (určité látky, živiny) je dobré, mnoho té samé živiny může ve skutečnosti škodit. Rozhodující pro odolnost proti rakovině je kombinace stravy a životního stylu.

Kurkumin, jenž se nachází v kurkumě, vykázal v pokusech na myších velmi dobrý potenciál v prevenci rakoviny prostřednictvím účinku na některé geny, které způsobují rakovinu. Obdobně se ukázalo, že jablková šťáva dokázala snížit výskyt adenomů u myši o 38 % – v porovnání s podáváním vody.

Z výročního setkání American Institute for Cancer Research (AICR)

Hodina pohybu denně vám pomůže držet si kila od boku

Třináct let trvající studie na 34 tisících žen středního věku (*Women's Health Study*) ukázala, že během kteréhokoliv tříletého období byly ty ženy, které byly v pohybu více než sedm hodin týdně, chráněny před rizikem nabírání na váze – a to při zachování svého běžného jídelníčku.

Platilo to nicméně jen pro ženy, jejichž index tělesné hmotnosti (BMI) byl nižší než 25. Ženy s vyšší tělesnou hmotností musí v zájmu zachování váhy omezovat i kalorie.

JAMA 2010;303(12):1173–1179

Slunečnicová semínka

Slunečnicová semínka obsahují 49 % tuků, z nichž se vyrábí výborný kuchyňský olej, 23 % proteinů (podobně jako maso) a jen 8 % sacharidů.

Z knihy George D. Pamplona-Rogera Encyklopedie léčivých potravin. Vydal Advent-Orion.

Neobsahují skoro žádný vitamin A ani C, ale jsou jedním z nejbohatších zdrojů vitaminu E (více ho mají jen mandle) a vitaminu B₁ (více je jen v pivovarských kvasnicích). Jsou velmi bohatá na hořčík, železo (7 mg/100 g, tedy stejné množství jako v čočce), vápník a fosfor.

Slunečnicová semínka patří k nejméně známým koncentrovaným rostlinným potravinám, které poskytují hlavně tuky, minerály a vitamin B₁ a E. Přestože mají vysokou nutriční hodnotu, jsou lehce stravitelná, pokud se dobře rozžvýkají. Pravidelná konzumace slunečnicových semínek (samozřejmě nesolených) se doporučuje při řadě zdravotních problémů.

Esenciální mastné kyseliny v slunečnicových semínkách (především kyselina linolová) snižují hladinu cholesterolu v krvi, a tím brání rozvoji arteriosklerózy. Vitamin E, kterého slunečnicová semínka obsahují velké množství, je silný antioxidant, jenž zabraňuje degeneraci cév. Upravuje i přilnavost krevních destiček, což snižuje riziko tvorby krevních sraženin a rozvoje infarktu myokardu.

Konzumace slunečnicových semínek jako náhrady za jinou mastnou a na kalorie bohatou potravu příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi. Stejného účinku se dosáhne i používáním slunečnicového oleje.

Kyselina linolová a vitamin E zlepšují elasticitost kůže, protože chrání její buňky

před stárnutím (antioxidační účinek). Konzumace slunečnicových semínek se doporučuje při ekzémech, popraskané a suché pokožce a zánětech kůže všeobecně. Dále posilují nehty a vlasy a zabraňují jejich šedivění.

Slunečnicová semínka obsahují tolik vitamínu B1 jako pšeničné klíčky. Lidé, které trápí stres, deprese, nespavost nebo nervozita, najdou v těchto obyčejných semínkách velkého pomocníka.

Diabetici slunečnicová semínka dobře snášejí a mohou je bez obav zařadit do svého jídelníčku.

Vysoce kalorická a na základní živiny bohatá slunečnicová semínka jsou vhodná pro těhotné a kojící ženy, sportovce, anemiky, podvyživené a oslabené po nemoci a vlastně pro každého, kdo potřebuje načerpat novou sílu.

Početné výzkumy ukazují, že vitamin E má významný antikarcinogenní účinek.

Protože slunečnicová semínka jsou bohatá na kyselinu linolovou a vitamin B₁ a E, pomáhají v boji s arteriosklerózou a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

Nejlepší je jíst slunečnicová semínka syrová, ale musí být dobře usušená.

Pražená slunečnicová semínka jsou velmi chutná, ale pokud se praží dlouho, sniží se jejich nutriční hodnota. Po oloupaní můžete semínka rozemlet na pastu, která je výborná pro děti, pro starší lidi a lidi s poškozeným chrupem. ■



Bio rajčata jsou menší, ale chutnější

Vědci zjistili, že zatímco ekologicky pěstovaná rajčata vážila asi o 40 procent méně než konvenčně pěstovaná, měla bio rajčata dramaticky vyšší obsah několika silných antioxidantů.

David Gutierrez, převzato z www.bio-info.cz.

Měla také vyšší množství přírodních sacharidů, jež zlepšují jejich chuť. Přesněji, bio rajčata měla o 57 procent vyšší obsah vitamínu C a přibližně o 100 procent vyšší množství antioxidantních sloučenin známých jako fenoly.

Ačkoli většina spotřebitelů předpokládá, že biopotraviny obsahují menší množství chemikálií, nová studie zjistila, že ve skutečnosti mají také vyšší obsah zdravých prospěšných nutričních látek. Hlavní důvod podle vědců spočívá v tom, že rostliny pěstované ekologicky zažijí během života přirozený „stres“ ve formě škůdců a nemocí (jelikož nejsou chráněné syntetickými pesticidy a povzbuzované k rychlému růstu umělými hnojivy), a tak si na svou obranu vytvoří více antioxidantů.

Výzkumníci srovnávali váhu a biochemické složení rajčat sklizených z 30 rostlin na dvou farmách v Brazílii, jež byly od sebe vzdálené asi 1,5 kilometru. Jediný rozdíl byl v tom, že jedna farma užívala postupy ekologického zemědělství, zatímco druhá používala více „konvenční“ postupy. Na biofarmě nebyly používány syntetické pesticidy a jediným hnojivem byl kompost. Na druhé farmě byla rajčata přihnojována syntetickými hnojivy a ošetřována hubicím prostředkem FASTAC 100.

Vědci zjistili, že zatímco bio rajčata vážila asi o 40 procent méně než konvenční, měla dramaticky vyšší množství několika silných antioxidantů. Měla také větší množství přírodních sacharidů, které způsobují plnější chuť.

Fenoly zahrnovaly lykopen, u kterého byla prokázána schopnost zpomalit růst nádorů a redukovat riziko rakoviny prostaty. Výzkumníci také zjistili, že enzym „fenylalaninammonia laza“ (PAL) byl o 100 procent aktivnější v bio rajčatech než v konvenčně pěstovaných.

Všechny tyto sloučeniny pomáhají bojovat proti oxidačnímu stresu v těle, a proto mohou pomáhat redukovat riziko chronických onemocnění jako je rakovina, srdeční nemoci a demenci. Antioxidanty také zpomalují efekt stárnutí. 📌

Číst etikety se vyplácí

Číst etikety se vyplácí stále častěji. Mnohé potraviny se díky svým názvům, popiskám a reklamě tváří jako nejzdravější produkty na světě, ale realita je často jiná. I na první pohled zdravě vypadající jídlo nemusí být pro nás dobré tak, jak si myslíme.

Přetištěno ze serveru www.novinky.cz.

Rýžové chlebičky s čokoládovou, karamelovou nebo jogurtovou polevou. – Celozrnné rýžové chlebičky, často přezdívané „polystyreny“, se řadí mezi nízkokalorické jídlo, jen pokud si je budeme dopřávat bez sladké polevy.

V opačném případě silná vrstva čokolády, karamelu či jogurtem ochuceného tuku na jejich povrchu může být stejně kalorickou bombou jako hrst sladkých bonbonů.

Sušené ovoce nebo zelenina. – Jen proto, že jsou sušené chipsy z krájeného jablka, banánu, mrkve nebo celeru, neznamená, že jsou zdravé. Některé druhy jsou smažené na tuku a obsahují spoustu kalorií.

Získejme ovoce a zeleninu raději v čerstvé podobě tak, jak je příroda stvořila – a pokud nás touha po něčem slaném a křupavém neopustí, stačí si dopřát malou hrst ořechů nebo 100% celozrnné sušenky.

Balený čaj v láhvi. – Domácí uvařený (bylinkový nebo ovocný) čaj z pytlíku nebo sypaných listů je zdravý nápoj, ovšem s baleným čajem, který si můžeme koupit v každé večerce či potravinách, má pramálo společného.

„Balený čaj sice začíná „čajem“, ale končí pořádnou dávkou přidaných chutí, barviv a cukrů. Mnoho čajových nápojů má dokonce i dvojnásobnou dávku cukrů, než je potřeba. Nejlepší volbou je uvařit si čaj doma a dochutit si ho podle svých preferencí,“ upozorňuje odborná konzultantka Susan Bowermanová.

Müsli tyčinky. – Müsli jistě zní samo o sobě zdravě, ale pozor na obsah cukrů. Navíc v těchto „rádoby“ zdravých tyčinkách je velmi malé množství celozrnné mouky. Lepší volbou by pro nás byla malá hrst fíků nebo sušených švestek, aspoň bychom měli trochu pravého ovoce.

Rozinky máčené v jogurtu. – Pokud si myslíte, že tato kombinace je vhodným způsobem, jak získat svou denní dávku jogurtu a ovoce, raději se znovu zamyslete. Obalené rozinky mají jen malou špetku jogurtu utopenou v bohaté vrstvě tuku. Obsah kalorií se může zdát nízký, ale to pouze proto, že jde o nízké dávkování. Mnohem zdravějším řešením je zamíchat si hrst rozinek do obyčejného bílého jogurtu. 📌

Víno v Bibli

Biblické odsouzení používání alkoholického vína je vyjádřené různými způsoby. Některé texty odsuzují používání vína přímo.

Z knihy dr. Samuele Bacchiocchiho *Víno v Bibli*. Vydal Sion plus n.o.

Jiné vysvětlují tělesné a morální následky používání alkoholického vína. Další ilustrují smutné následky používání alkoholického vína v životech důležitých lidí. Existují též skupiny textů, které přísně zakazují používání vína určitým lidem, povoláním splnit zvláštní poslání.

Zákaz alkoholického vína. – Nejjasnější biblický zákaz používání alkoholického vína a současně nejdramatičtější opis jeho zhoubných následků se nachází v Přísloví 23,29–35. Moudrý muž říká: „Komu zbude ‚Ach‘ a komu ‚Běda‘? Komu sváry? Komu plané řeči? Komu zbytečné modřiny? Komu zkaleň zrak? Těm, kdo se zdržují u vína, kdo chodí okoušet kořeněný nápoj. Nehleď na víno, jak se rdí, jak jiskří v poháru. Vklouzne hladce a nakonec uštkne jako had a štipne jako

zmije. Tvé oči budou hledět na nepřístupnost, z tvého srdce budou vycházet proradné řeči. Bude ti, jako bys ležel v srdci moře, jako bys ležel s rozbitou hlavou. ‚Zbili mě a nic mě nebolí, ztloukli mě a nevím o tom. Až procitnu, vyhledám to zas a zase.‘“

V této stati Šalamoun nejkategoričtější způsobem nabádá člověka zdržet se dokonce i pohledu na víno, aby se vyhnul hanbě a trápení, které působí (Přísloví 23,31). Ve snaze odvrátit člověka od svodu fermentovaného vína Šalamoun pokračuje v opisování jeho smrtelné povahy přirovnáním k jedovatému uštknutí hada a štipnutí zmije (Přísloví 23,32).

Tělesné a morální důsledky. – Písmo svaté uvádí několik důvodů při zakazování alkoholických nápojů: zkreslují vnímání reality

(Izajáš 28,7; Přísloví 23,33), snižují schopnost činit odpovědná rozhodnutí (Leviticus 10,9–11), oslabují morální citlivost a zábrany (Genesis 9,21; Gen 19,32; Abakuk 2,15; Izajáš 5,11–12); způsobují fyzické choroby (Přísloví 23,20–21; Ozeáš 7,5; Izajáš 19,14; Žalm 60,3) a diskvalifikují člověka z občanské i náboženské služby (Přísloví 31,4–5; Leviticus 10,9–11; Ezechiel 44,23; I. Timoteovi 3,2–3; Titovi 1,7–8).

Pití alkoholu vyrazuje z občanské a náboženské služby. – Jedno z nejjasnějších učení Bible je, že pití alkoholu vyrazuje člověka z vedoucí pozice v civilním i náboženském životě. Moudrý Šalamoun jasně říká, že kráľi a vladaři musí abstinentovat od vína: „Nehodí se kráľům, Lemóeli, nehodí se kráľům být pijany vína a vládcům toužit po opojném nápoji.“ (Přísloví 31,4) A bezprostředně uvádí důvod tohoto jasného zákazu: „Aby nikdo z nich v opilosti nezapomněl na Boží nařízení a nepřevrátil při nikoho z utištěných.“ (Přísloví 31,5)

Tento text činí hodnotový posudek alkoholického vína jako takového, ne vypitého množství. Text neříká: „Nehodí se kráľům pít hodně vína.“ Ale říká: „Nehodí se kráľům být pijany vína.“ To, co je tu zakázané, jako i jinde v Písmu, není zneužívání – jak to mnozí tvrdí – ale vlastní používání alkoholických nápojů.

Abstinence od používání alkoholického vína se v Písmu vyžaduje nejen od civilních úředníků – kráľů a knížat – ale též od náboženských vůdců, např. kněží ve Staré smlouvě a biskupů/starších/diakonů v Nové smlouvě. Ve Starém zákoně se o kněží výslovně požadovala abstinence od alkoholických nápojů: „Ty ani tvoji synové s tebou nesmíte pít víno (*jajin*) nebo opojný nápoj, když budete vcházet do stanu setkávání, abyste nezemřeli.“ (Leviticus 10,9) Důvod, který se přitom uvádí, je, že alkoholické nápoje by snížily jejich schopnost rozlišovat a učit Boží svaté nařízení: „Musíte rozlišovat svaté od nesvatého a nečisté od čistého a učit Izraelce všem nařízením, která vám Hospodin uložil skrze Mojžíše.“ (Leviticus 10,10–11; porovnej Ezechiel 44,23). Stejně požadavky abstinence od alkoholických nápojů jsou kladené na církevní představené v Nové smlouvě (1. Timoteovi 3,2–3; Titovi 1,7–8).

Fakt, že kněží nesměli pít alkoholické nápoje, aby zachovali svatost svatyně, naznačuje, že alkohol se v Písmu považuje za poskvrňující a nesvatý. Důvod pro toto tvrzení se nachází jak ve vlastní povaze alkoholu, tedy v jeho schopnosti opojit (Přísloví 23,29–30; Přísloví 20,1; Abakuk 2,5), tak i v jeho účincích, tedy v jeho schopnosti





© Shutterstock/1gh1 poet

Na první pohled se zdá, že když se Bible vyjadřuje o víně, protiřečí si. Na jedné straně odsuzuje užívání vína a na druhé straně víno z celého srdce schvaluje jako Boží požehnání pro potěšení lidí. Řešení tohoto zdánlivého rozporu nespočívá v kvantitě, ale v kvalitě používaného vína. Pozitivní zmínky o „víně“ se týkají nefermentované, nealkoholické hroznové šťávy.

snížit rozlišování mezi svatým a obecným a mezi tím, co je správné a co je nesprávné (Leviticus 10,11; Ezechiel 44,23). Z hlediska faktu, že jako křesťané jsme „královské kněžstvo“ (1. Petrova 2,9), povolání být „rozumní a střízliví“ (1. Petrova 4,7) v často nerozumném a nestřídmém světě, Boží zákaz požívání alkoholických nápojů kvůli uchování naší morální soudnosti je obzvlášť relevantní i pro nás dnes.

Protiřečí si Bible?

Na první pohled se zdá, že když se Bible vyjadřuje o víně, vzájemně si protiřečí. Na jedné straně bezvýhradně odsuzuje užívání vína (Leviticus 10,8–11; Soudců 13,3–4; Přísloví 31,4–5; Přísloví 23,31; Přísloví 20,1; Abakuk 2,5; 1. Timoteovi 3,2–3) a na druhé straně víno z celého srdce schvaluje jako Boží požehnání pro potěšení lidí (Genesis 27,28; Genesis 49,10–12; Žalm 104,14–15; Izajáš 55,1; Amos 9,13; Jan 2,10–11).

Řešení tohoto zdánlivého rozporu nespočívá v kvantitě, ale v kvalitě používaného

vína. Pečlivé zkoumání (v knize Víno v Biblii – v ČR distribuuje Maranatha) historického používání čtyř souvisejících výrazů – anglického *wine*, latinského *vinum*, řeckého *oinos* a hebrejského *jajin* – ukázalo udivující konzistenci v historickém používání těchto souvisejících výrazů, z nichž každý se používal na označení šťávy z hroznového vína, ať už fermentované (kvašené) nebo nefermentované (nekvašené).

Předcházející úvahy naznačují, že biblické schvalování anebo odmítání „vína“ není dané množstvím konzumovaného vína, ale charakterem „vína“ jako takového. Pozitivní zmínky o „víně“ se týkají nefermentované, nealkoholické hroznové šťávy.

Naopak všechny obviňující zmínky o „víně“ se týkají alkoholického, opojného vína. To druhé je odsouzené bez ohledu na požívané množství. Ve světle takových závažných biblických výstrah bychom měli respektovat Bohem dané pokyny abstinence od alkoholických nápojů a jakýchkoliv omamných látek. ■

Výživové návyky souvisejí s výskytem depresí

Vztah mezi stravou a depresemi zkoumalo již mnoho studií. Většina z nich se nicméně zabývala jednotlivými živinami, nikoliv jídelníčkem jako takovým.

V nedávné anglické studii na 3 485 mužích a ženách porovnávali vědci výskyt depresí u těch, kteří se živili převážně rafinovanými potravinami – v porovnání s těmi, již jedli spíše celozrnnou stravu.

Ukázalo se, že ti, kteří jedli hodně rafinovaných potravin, měli o 58 % vyšší výskyt depresí v porovnání s těmi, jejichž příjem těchto potravin byl nejnižší. Mezi rafinované potraviny se počítaly sladké moučnický, smažená jídla, konzervy, výrobky z bílé mouky a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku.

Pečlivá analýza ukázala, že to nebylo tak, že by deprese implikovala změnu jídelníčku, ale spíše naopak – změny jídelníčku měly za následek zvýšený či snížený výskyt deprese.

The British Journal of Psychiatry 195: 408–413

Zdravé sousedství snižuje riziko cukrovky

Vědci z *Drexel University* známkovali sousedství podle snadné dostupnosti chůzí, dosažitelnosti čerstvých produktů, možnosti k pohybovému vyžití a dokonce i podle toho, jak často může člověk vidět sousedy na procházce, plus řady dalších faktorů.

Po pěti letech sledování zjistili o 38 % nižší výskyt cukrovky u těch lidí, kteří žili v nejzdravějších oblastech v porovnání s nejméně zdravými. Představovalo to rozdíl 5 bodů na stupnici indexu tělesné hmotnosti!

Kde je příčina a co je následek? Je možné, že zdraví lidé si vybírají zdravé sousedství.

Arch Intern Med. 2009;169(18): 1698–1704

Manželství – ano nebo ne?

Podle řecké mytologie jsme my lidé měli původně čtyři ruce, čtyři nohy a jednu hlavu se dvěma obličejí.

Petr Činčala, Centrum Generace



V celých dějinách lidstva bylo manželství středem lidského života. A i když se počet lidí v manželství v naší společnosti snížil, procento těch, kteří doufají, že se vezmou, vůbec neklesl. Touha po manželství je v nás hluboce zakořeněna.

Protože se nejvyšší řecký bůh Zeus bál, že by autorita bohů mohla být těmito bytostmi ohrožena, rozhodl se tyto lidi rozpúlit vedví. Odsoudil nás tak k tomu, abychom hledali svou druhou polovinu, od které jsme byli odděleni – naši ztracenou „spřízněnou duši“. Kupodivu dnes mnoho lidí staví svou naději manželského štěstí na tomto předpokladu.

Manželství – ano nebo ne? A proč? V celých dějinách lidstva bylo manželství středem lidského života. A i když se počet lidí v manželství v naší společnosti snížil, procento těch, kteří doufají, že se vezmou, vůbec neklesl. Touha po manželství je v nás hluboce zakořeněna.

Jenže spousta mladých mužů se nechce oženit, dokud nenajdou někoho, kdo je s nimi velmi kompatibilní – kdo je bude

sexuálně přitahovat a nebude se je snažit měnit. Hledají někoho, kdo se bude hodit do jejich života a bude je milovat, aniž by museli na sobě pracovat. Mladé ženy nejsou nijak pozadu. Jejich nároky jsou rovněž přehnané. Chtějí manžela, se kterým budou emočně i sexuálně spokojeny a jenž jim umožní, aby „byly samy sebou“. Snad nikdy v historii nebyla společnost naplněna takovými idealistickými představami o tom, jak by měl/a vypadat manžel/manželka.

Když spolu chodili, tak se Zuzce na Tondovi líbilo, jakou má schopnost soustředit se a dotáhnout věci do konce. Dnes, když jsou manželé, ji dovádí k šílenství skutečnost, že je workoholikem a je neustále pryč. Tomáš obdivoval na Jitce, že je schopna navázat přátelství téměř s kýmkoli. Nyní, když jsou svoji, ho frustruje, že se věnuje více svým přátelům než jemu. Když spolu chodili, obdivovala Andrea na Markovi jeho neuvěřitelný smysl pro humor. Nyní jí coby manželku dráždí jeho věčné žvanění, neumí ta ústa zavřít.

Kompatibilita jako mor

„Kompatibilita“ mezi dvěma lidmi, která je podsouvána různými filmy i časopisy, působí jako mor. Jde jen o to najít spřízněný protějšek, se kterým budete šťastní. Zaznívají věty jako: „Chci se rozvést. Asi jsem se zmýlil, to není ta pravá.“ Nebo: „V létě se vdávám, protože ho miluju. Pokud se však věci změní, rozvedu se bez váhání.“ Rozvodovost se během posledních desetiletí zdvojnásobila a rozvod se pomalu ale jistě stává normou.

Lidé řeší dilema, kdy buď budou svobodní a osamocení, nebo ženatí a frustrováni. Díky tomu často směřují k něčemu mezi manželstvím a příležitostmi k sexu – mají

sexuálního partnera/partnerku, možná spolu i žijí. Vždyť žít spolu před manželstvím muže zlepšit šanci na dobrou volbu manželství, jestli jste kompatibilní – jestli je „chemie“ mezi vámi dostatečně silná. Opravdu?

Ovlivnění pornografickým průmyslem mohou muži odkládat svatbu se svou nynější partnerkou v naději, že nakonec přece jen najdou kombinaci spřízněné duše a krásky k pohledání. V skrytu frustrované ženy zase žijí s vnitřním podezřením, že stejně nikdy nenaleznou tu správnou osobu. Stále více lidí odkládá svatbu a přehlíží skvělé potenciální protějšky, protože nejsou „dost dobří“. Život jde dál a my se například dozvídáme, že více než polovina prvorozených dětí se u nás rodí mimo manželství...

Manželství bývalo veřejnou institucí pro obecné dobro, nyní je soukromou dohodou k uspokojení jednotlivců. Dřívější názory na manželství jsou považovány za zastaralé, zatímco nové vnímání má „osvobodit“. Skutečně? Žel nás nechává v pasti mezi ne-realistickými touhami a panickou hrůzou z manželství.

Manželství totiž člověka obnažuje. Je nejzranitelnějším vztahem, který existuje. V něm jsme vystaveni druhé osobě takoví, jací opravdu jsme. V manželství se projevují všechny naše vzájemné odlišnosti a rozdílnosti. A díky pádu do hříchu nám to dělá velké problémy. Nedokonalost druhé strany je záhy příliš velké sousto, zatímco své vlastní nedostatky přiznáváme neradi. Je nám nepříjemně, když nám je někdo připomíná.

Necháme se proto raději unášet „vznešeným“ ideálem romantické dokonalosti, jehož dopad je kontraproduktivní, přináší frustraci, zklamání, rezignaci. Mnozí pak nejsou ochotni bojovat ani dělat kompromisy. Když jejich očekávání není naplněno, z manželství utíkají. Možná i do manželství je přivedla snaha utéci sami před sebou, možná chtěli zamaskovat, kým ve skutečnosti jsou. Očekávali, že v manželství budou vypadat lépe. Nikoli že manželství odhalí jejich slabé stránky. Existuje nějaká cesta z této pasti?

Manželství vyžaduje velké úsilí

Lidé mají tendenci nechat si vtisknout „moderní“ představu o manželství, o manželovi/manželce a o lásce obecně. Tato představa, kterou si zafixovali, pak jejich manželství škodí. Problémy nejsou výsledkem dysfunkčního manželství, nejsou chybou osoby, kterou jsme si vzali. Problémy mají svůj kořen v našem postoji k manželství.

Pokud jsme například přesvědčeni, že náš manžel/manželka je s námi, abychom vypadali lépe, místo abychom vnímali, že je s námi, aby nám nastavil/a zrcadlo



© Shutterstock/Rédo

Chybné uvažování přináší vždy špatné výsledky. Kdykoli se očekávání liší od každodenní zkušenosti, dostáváme se do emočního tlaku. Děje se tak na příklad, pokud se domníváme, že nám manželství má dát štěstí a lásku, místo aby nás učilo milovat se navzájem a čelit těm nejdopornějším stránkám sama sebe. Manželství nás samo o sobě nezlepší, může nám však pomoci se rozvíjet.

a pomohl/a vidět, kým opravdu jsme, budeme považovat své manželství za omyl pokaždé, když bude odhalena nějaká naše chyba.

Chybné uvažování přináší vždy špatné výsledky. Kdykoli se očekávání liší od každodenní zkušenosti, dostáváme se do emočního tlaku. Děje se tak na příklad, pokud se domníváme, že nám manželství má dát štěstí a lásku, místo aby nás učilo milovat se navzájem a čelit těm nejdopornějším stránkám sama sebe. Manželství nás samo o sobě nezlepší, může nám však pomoci se rozvíjet.

Manželství je nádherné, ale náročné. Je plné radosti a síly – a taky krve, potu a slz, pokořujících porážek a vyčerpávajících vítězství. Žádné manželství se nedá popsat jako pohádka, která se stala skutečností, ne, není procházkou růžovým sadem. Manželství od nás hodně vyžaduje, ale ještě víc nám může dát.

Četné výzkumy potvrzují, že manželství přináší do života mnohonásobný užitek. Lidé v manželství vykazují vyšší stupeň spokojenosti se svými životy než svobodní, rozvedení nebo ti, kteří žijí na „psí knížku“. Děti, které vyrostou v manželských rodinách s oběma rodiči, jsou na tom lépe než ty, které nemají takovou příležitost. Vyrůstat v úplné rodině a žít v manželství posiluje kvalitu lidského života.

Manželství však představuje tolik práce, že nevíme kde začít. Proč tedy nezačít tím,

co apoštol Pavel opakovaně říká mužům – aby milovali svou ženu tak, jako Kristus miloval svou církev (Ef 5,25.28.33)? Jako by Pavel chtěl říci: Dělejte pro svou manželku to, co Ježíš udělal pro vás, a zbytek se poddá. Taková láska nepřichází sama od sebe. Podobně jako se nerodí profesionální sportovci, byť mají sebevětší talent. Aby mohli dosáhnout dobrých výsledků, musí podstoupit disciplínu a hodně na sobě pracovat. Tak i manželství vyžaduje velké úsilí. Naše povaha je plná defektů a je absurdní očekávat, že život v lásce a harmonii s jinou lidskou bytostí bude snadný.

Bible nikde neříká, že máme nalézt tu správnou osobu, kterou Bůh pro nás vybral. Naopak, učí nás, jak žít dobře s člověkem, kterého jsme si vybrali. Filmy, písně, romány a televizní pořady nám často vštěpují myšlenku, že pravá láska přichází sama, když se setkáme s tou pravou osobou. Výsledkem takové perspektivy je zoufalství a rozvody. Úspěšné manželství však není výsledkem toho, že jsme si vzali tu správnou osobu, ale toho, že děláme správné věci a za své rozhodnutí jsme ochotni nést zodpovědnost.

Vztah muže a ženy je prostorem, ve kterém se rozhoduje o životě většiny lidí. Buď muž a žena najdou v tomto vztahu cestu k sobě, k Bohu i bližním, nebo zůstanou nedospělí a jejich vztah umře... ❏



Problémové děti a deprese

U depresivních žen je větší pravděpodobnost, že jejich děti budou problémové.

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

Podle studie Univerzity Severní Karoliny, která zkoumala 1 215 matek a jejich děti, 55 % matek nikdy netrpělo depresí, 38 % mívalo občasnou depresi a osm procent trpělo objektivní velkou depresí.

Tříleté děti žen ze třetí skupiny méně spolupracovaly a častěji se u nich projevvalo problémové chování než u dětí matek z prvních dvou skupin.

Těmto dětem se zároveň hůře dařilo při testech, které měřily jejich vyjadřovací schopnosti a pochopení významu slov. Děti matek, které nikdy netrpěly depresí, dosáhly nejvyšších hodnot a děti matek s občasnými, nikoli však velkými depresemi, se nacházely

někde mezi dvěma zbývajícími skupinami. Tato studie ukazuje, že deprese matky může mít dalekosáhlý vliv na děti mladšího věku.

Naštěstí, deprese matky není jediným faktorem, který určuje, jakých výsledků dítě dosáhne. Děti, které jejich citlivé matky respektovaly, podporovaly je v různých aktivitách a nebránily jim zbytečným zasahováním v jejich přirozeném rozvoji, dosáhly lepších výsledků v inteligenčních a jazykových testech a častěji pomáhaly při uklidu hraček. Zdá se, že citlivost matky do jisté míry oslabuje negativní vliv velké deprese.

Hlavní autor vzpomenuté studie varuje: „Tato zjištění mimo jiné naznačují i to, že

lidé, kteří se snaží pomoci depresivním matkám s malými dětmi, by udělali dobře, kdyby se zaměřili i na jiné faktory, nejen na depresi. Nedostatek mateřského citu a nízká kvalita vzájemného vztahu mezi matkou a dítětem mají negativní vliv zvláště v rodinách, kde se depresivní matka cítí osamělá, bez opory svého sociálního prostředí a je pod finančním tlakem.“

Negativní vliv deprese na schopnost se učit a úspěšnost v zaměstnání

Deprese v mladém věku může způsobit dlouhodobé nebo dokonce trvalé poškození.

Studenti, kteří trpí depresí, zjišťují, bez ohledu na svůj věk, že jen stěží průměrně fungují ve škole nebo ve společnosti.

Starší studenti a dospělí s mírnými až velmi vážnými depresivními stavy běžně vynechávají i několikadenní pracovní proces. Deprese brání studentům v úspěšném ukončení studia a ztěžuje jim možnost získat a udržet si práci v dospělém věku. A pokud si i práci najdou, obvykle podávají jen slabé výkony. Neschopnost pracovat a neuspokojivé výsledky následně ovlivňují jejich současné zaměstnání i vyhlídky do budoucna.

Naneštěstí, v současné společnosti se deprese u mladých lidí vyskytuje stále častěji. Čím je osoba, kterou postihne deprese,

Nedostatek mateřského citu a nízká kvalita vzájemného vztahu mezi matkou a dítětem mají negativní vliv zvláště v rodinách, kde se depresivní matka cítí osamělá, bez opory svého sociálního prostředí a je pod finančním tlakem.

mladší, tím je vyšší i pravděpodobnost, že se sníží její schopnost učit se a v budoucnu úspěšně zvládat zaměstnání.

Z pěti set testovaných třicetiletých osob trpících depresí až 43 % uvedlo, že prodělalo deprese před dovršením dvacátého druhého roku života anebo je postihla už v dětství. U žen a mužů, kteří prožili deprese v raném věku, byla vyšší pravděpodobnost, že se nikdy neprovádají a neožení, a nižší pravděpodobnost, že ukončí vysokoškolská studia.

Přitom ženy s depresí prožitou v dětství měly o 50 % nižší pravděpodobnost, že dosáhnou vysokoškolského vzdělání než ženy s depresí v pozdějším věku. To pravděpodobně omezilo nejen jejich výběr zaměstnání, ale také jejich roční výdělek před dovršením třiceti let. Jak je vidět, hledání příčin a přiměřená léčba deprese je ještě důležitější, objeví-li se v mladém věku. ☒

Poradna lékaře

Otázky a odpovědi, pro děti a pro dospělé

Na otázky odpovídá Igor Bukovský z Ambulance klinické výživy (AKV).

Chci vás poprosit o radu ohledně stravování malých dětí. Konkrétně mám syna starého rok a půl. Velmi rád papá mletá slunečnicová semínka. Je to pro něho v tomto věku vhodné? Pokud ano, tak v jakém množství? A co ostatní semínka, jako je len, dýňové semínko, případně mandle a jiné ořechy? Mohou se i děti např. od jednoho roku stravovat podle receptů z knihy Hned' to bude? Záleží mi na zdravé stravě mého syna a nerada bych dělala z nevědomosti zásadní chyby.

Záleží na to, jestli se rodiče dítěte léčí na alergické onemocnění anebo ne. Podle toho je vhodné zvolit stupeň opatrnosti. Jste-li vy nebo váš manžel alergici, zařadte všechny ořechy a sezam až po ukončeném prvním roku dítěte. Pokud ne, sezam a vlašské ořechy mají nejsilnější alergizující potenciál, je proto vhodné je zařadit až ke konci prvního roku života dítěte. Ostatní olejnatá semena (slunečnicová, dýňová) je možné v pomleté podobě (například přimíchané do obilninové kaše) zařazovat už od 6–9 měsíců. Ostatní druhy ořechů (mandle, kešu, para, lískové ořechy – pozor na skladování, kupujte raději bio produkty balené v ochranné atmosféře) můžete v pomleté podobě postupně zkoušet zařazovat už od 9. měsíce.

Při zařazování každé nové potraviny dodržujte odstup minimálně 3–4 dni a v případě vzniku vyrážky, průjmu anebo jiných těžkostí se o použití potraviny poraďte se svým pediatrem.

Jsem v 8. týdnu těhotenství a mám typické příznaky – neustále je mi těžko od žaludku. Snažím se teď jíst hodně ovoce a zeleniny, ale po ovoci (kiwi, pomeranče, mandarinky) mám pocit kyselosti a pálení. Ale minule jsem si dala pomelo a bylo to jako balzám na žaludek. Proto se chci zeptat, vzhledem k tomu, že jsem tuto informaci na internetu nenašla, jestli nevíte, zda je pomelo zásadotvorné nebo kyselinotvorné? Mám totiž pocit, že je zásadotvorné a díky tomu bych se mohla zbavit toho nepříjemného pocitu v žaludku.

V AKV nevyužíváme dělení potravin na zásadotvorné a kyselinotvorné. S vícerymi tvrzeními této teorie totiž nesouhlasíme. Platí však, že citrusy velmi často zhoršují pálení žáhy, a to nejen u těhotných žen, ale i u ostatních lidí, které trápí tento problém. Doporučuji vám, abyste se při výběru citrusů řídila vlastní zkušeností – konzumujte ty, které vám dělají dobře, a vyřadte takové, jež vaše těžkosti zhoršují.

Chtěla bych vás poprosit o radu. Mám velmi ráda mléko a mléčné výrobky. Četla jsem, že v mléku se ale nacházejí bílkoviny, které jsou těžko stravitelné, dostávají se do jater a mohou přispívat ke zhoršení akné. Je to pravda?

Mléko a mléčné výrobky mohou vyvolávat anebo zhoršovat akné; přesný mechanismus účinku je ale neznámý. Spíše se předpokládá, že jde o vliv hormonů anebo jodu, které se v mléce nacházejí.

Chci se zeptat – mám velmi rád grahamové suchary z Kauflandu, které mají složení celozrnná pšeničná krupice (59 %), celozrnná žitná krupice (12 %), kukuřičná krupice, pšeničná vláknina, kmín, jedlá sůl. Vypadá to celkem zdravě, jen mne trochu mate, proč je tam krupice a ne mouka... Co je vlastně krupice a jaký je rozdíl mezi krupicí a normální moukou? Je v nich i nějaký rozdíl z hlediska výživnosti? Co je lepší?

Mouky dělíme podle hrubosti namletých částic na hladkou speciál, hladkou, polohrubou, hrubou a krupici – ta je tedy typem mouky, jejíž částičky jsou nejhrubší. Kvalitativně tedy není žádný rozdíl, jednotlivé mouky však mají různé využití. Výrobek, který uvádíte, má velmi dobré složení. Klidně jej konzumujte i nadále. ☒



Proč je Skandinávie zelená a v pohodě

Už dlouho tu nebyla kniha, která by několika desítkami grafů natolik proměnila naše porozumění světu a na kterou ve svých projevech odkazují jak britský premiér, tak i šéf opozice.



Vojtěch Kotecký, přetištěno z časopisu Sedmá generace 6/2012

Přítom paperback s nesnadno přeložitelným titulem *The Spirit Level* je povětšinou docela úporný. Dva britští epidemiologové v něm slohem, jehož čtivost jej věru neřadí mezi vrcholná díla anglické prózy, přiblížili pro širší publikum fenomén, kterým se specializovaná literatura zabývá už několik let.

Za co mohou rozdíly v příjmech?

Příběh knihy tkví v pozoruhodném paradoxu. Průměrná doba dožití – délka života – ve většině zemí souvisí s životním standardem, potažmo s výkonem ekonomiky. Keřané v průměru vydělávají zhruba 2000 dolarů ročně a dožívají se přibližně 50 let; Němec vydělá bezmála 30 000 dolarů a umře v necelých 80 letech. Tenhle vztah platí celkem spolehlivě pro většinu zemí světa a patrně nikoho příliš nešokuje. Bohatší lidé mají zdravější a delší život.

Jenomže pro zhruba dvě desítky nejbohatších států světa tohle pravidlo neplatí. Sice mezi nimi také vidíme velké rozdíly v délce života, ty však vůbec nesouvisí s příjmy. USA na jednoho obyvatele vydělají dvakrát více než Řecko či Nový Zéland, nicméně průměrná doba dožití Američanů, Řeků a Novozélandanů je skoro stejná. A naopak – v zemích se srovnatelným bohatstvím se lidé často dožívají značně odlišného stáří. V čem tkví příčina?

Odpověď na tuhle otázku nám obyčejným smrtelníkům Richard Wilkinson a Kate

Pickettová otevírají průhledem do pozoruhodného světa odborných časopisů jako *Journal of Epidemiology and Community Health*, *Social Science and Medicine*, *American Journal of Public Health* nebo *British Medical Journal*. Citují více než dvě stě expertních studií, které sofistikovanými statistickými analýzami znovu a znovu docházejí k obdobným výsledkům. Průměrná doba dožití v bohatých státech silně souvisí s rozdíly v příjmech ve společnosti. Čím méně se v dotyčné zemi rozevírá propast mezi zámožnými a chudými, tím vyššího věku se lidé dožívají. Což samo o sobě stojí za pozornost. Ale to je pouze začátek.

Teď se držte, pojedeme z kopce. S rozdíly v příjmech totiž silně souvisí také průměrná čísla v mentálním zdraví, obezitě dětí i dospělých, počtu vražd na jednoho obyvatele, matematické gramotnosti, sociální mobility (pravděpodobnosti, že dítě relativně chudých rodičů v dospělosti poměrně hodně vydělává, a naopak), vzájemné důvěře ve společnosti, četnosti těhotenství u mladistvých, drogové závislosti, postavení žen, dětské úmrtnosti, šikaně na školách, počtu vězňů, technologických inovací nebo recyklaci odpadu.

První přibližně polovinu knihy tak tvoří hlavní série grafů s křivkami, které znovu a znovu ukazují totéž: že sáhodlouhá řada rozličných sociálních problémů má podstatně horší čísla v zemích s většími rozdíly v příjmech. Jde o měřitelný, robustní a konzistentní fenomén.

Stačí bohatým brát a chudým dávat?

Pořád je řeč o zhruba dvacítce bohatých zemí, tedy pouze o rozdílech mezi Velkou Británií a Švédskem, nikoli mezi Británií a Indií. Výsledky jsou o to přesvědčivější, že Wilkinson a Pickettová skoro každé srovnání dokládají na dvou různých, na sobě nezávislých vzorcích. Porovnávají za prvé nejbohatší země světa, za druhé padesát federálních států USA navzájem. Také v nich vycházejí stejné souvislosti. Jinými slovy, co platí pro Japonsko a Švédsko proti Americe a Portugalsku, to potvrzuje též srovnání Wisconsinu a New Hampshire s Alabamou a Texasem.

Ale proč? Poměrně banální – leč špatná, jak za chvíli zjistíme – odpověď by zněla: protože ty první země více přerozdělují. Švédové (a především bohatí Švédové) platí vyšší daně, takže chudší lidé mají lepší zdravotní péči, školství a sociální služby než chudí ve srovnatelně bohatém Irsku.

Jenomže takhle snadné to není, a to z několika důvodů. Především sice lze rozumně argumentovat, že délka života, matematická gramotnost, recyklace odpadu nebo sociální mobilita souvisí se službami a potažmo s velikostí státních výdajů, ovšem některé jiné jevy takhle vysvětlit nejde: proč by větší útrata státu měla snižovat četnost těhotenství mezi školáčkami nebo počet vražd, obězních či narkomanů?

Navíc tato kauzalita neplatí ani v případě zdraví. Průměrná doba dožití sice statisticky souvisí s rozdíly v příjmech, podobný vztah však neplatí, pokud porovnáme délku života s náklady na zdravotnictví. Naopak, bezkonkurenčně největší výdaje na zdravotní péči v přepočtu na jednoho obyvatele mají v USA. Přesto průměrný Američan umírá o několik let dříve než průměrný Japonec, Švéd nebo Kanadan.

A hlavně: lepší výsledky rovnostářských států nejsou způsobeny tím, že bohatým berou a chudým dávají. V zemích s velkými sociálními rozdíly se totiž mají hůře jak chudí, tak i bohatí. Británie je v průměru movitější (ale trpí větší nerovností) než Švédsko, nicméně dětská úmrtnost v nejchudších švédských domácnostech je nižší než v nejbohatších rodinách v Anglii a Walesu.

Snižovat napětí

Lékaři a psychologové zjistili, že skutečnou příčinou, proč státy s většími rozdíly v příjmech žijí nezdravěji a hůře, je větší napětí ve společnosti. Stručně řečeno: lidé nejsou v pohodě. Pro chudší je obtížné uvěřit, že svět patří také jim. Přibývá stresu i motivace k sebestřednosti nebo asociálnímu chování. Namísto zdravého sebevědomí všech se pozornost privilegovaných i neúspěšných soustřeďuje na soutěžení o statusové symboly.

Testy potvrdily, že hladina kortizolu – hlavního stresového hormonu – v krvi se

nejvíce mění, pokud je člověk vystaven úkolům, které jej vystavují sociálnímu porovnání jeho úspěchu s ostatními. Proto není divu, že vašemu zdraví úplně neprospívá, pokud nad sebou neustále vidíte nedostižné výše společenského žebříčku nebo trpíte obavou, že o své místo musíte bojovat.

Skandinávské (a jiné) země mírně vzdálenost mezi šťastnějšími a potřebnými hlavně tím, že část bohatství přerozdělují. Leč to není jediný recept. Soutěž o nejrovnější zemi vede Japonsko, ačkoli má mezi bohatými státy nejvyšší berně v USA, zatímco v sousedním New Hampshire druhé nejvyšší. Ale v přehledu nejrovnějších států americké unie jsou oba dva hned na začátku, konkrétně na čtvrtém a šestém místě.

Některé společnosti se k menším sociálním rozdílům dopracovaly kulturou, v níž nejsou zvykem spektakulární platy špičkových manažerů a firmy považují za normální se o profit podělit se zaměstnanci. Pickettová a Wilkinson přitom poukazuje na důležitý bod: ačkoli porovnávali země, které se (ne)rovností navzájem hodně liší, příčinou rozdílů nejsou rozličné modely společenského uspořádání. Dvacítka nejbohatších zemí světa i jednotlivé státy USA jsou totiž všechno bezzbytku kapitalistické tržní ekonomiky s liberálně demokratickou politikou. K pohodě tudíž evidentně není potřeba revoluce. ☒



© Shutterstock/Sander van der Werf

Bezkonkurenčně největší výdaje na zdravotní péči v přepočtu na jednoho obyvatele mají v USA. Přesto průměrný Američan umírá o několik let dříve než průměrný Japonec, Švéd nebo Kanadan. Skandinávské (a jiné) země mírně vzdálenost mezi šťastnějšími a potřebnými hlavně tím, že část bohatství přerozdělují.

Výživové doplňky – dobrá nebo špatná zpráva?

Víte o tom, že lidé, kteří mají nejvyšší spotřebu ovoce a zeleniny, vykazují o 20 % nižší riziko srdečního onemocnění v porovnání s těmi, jejichž spotřeba je nízká? Víte o tom, že riziko rakoviny je u těch, kteří se živí hodně ovocem a zeleninou, také nižší? A víte o tom, že Američané utratí ročně více než 25 miliard dolarů za výživové doplňky?

Proč tolik utrácíme, když bychom mohli získat větší prospěch rozumným výběrem stravy, kterou jíme? Na konci dvacátého století se vědci nadchli poznatkem, který se objevil v několika velkých populačních studiích – že totiž strava obohacená antioxidanty a vitamínem E dokáže snížit riziko koronárního srdečního onemocnění. Výsledky dalších studií, které byly zveřejněny od té doby, však prospěšné účinky výživových doplňků nepotvrdily.

Ani výsledky několika klinických sledování příliš nepotěšily. Např. *Harvard Women's Health Study* ukázala, že 20 tisíc žen, které užívaly obden 50 mg betakaroténu, nebyly o nic více chráněny před rakovinou než ženy, jež betakarotén vůbec neužívaly. U kuřáků, i bývalých, a u pracovníků s asbestem se dokonce prokázalo zvýšení výskytu rakovinu plic o 30 % u těch, kteří brali doplňky betakaroténu.

Positive Choices

V USA zakázali posílat textové zprávy při řízení

26. ledna 2010 vydalo Ministerstvo dopravy Spojených států směrnici, podle níž nesmějí řidiči autobusů a nákladních vozidel posílat při řízení textové zprávy z mobilu. Těm, kteří se rozhodnou toto nařízení ignorovat, hrozí pokuta až do výšky 2 750 dolarů.

V nedávné době natočili na video jednoho řidiče autobusu, který se při psaní textové zprávy zapomenul a narazil do vozidel před ním stojících.

United States Department of Transportation

Důvody pro vyhynutí

Pokud bychom měli hledat důvod, proč tolik nádherných zvířat, která se dříve potulovala po zemi, vyhynulo, můžeme usoudit, že svět po potopě již nesvědčil jejich přežití.

Walter Veith, *Amazing Discoveries*

V první řadě jsou zde důkazy o velkém zvýšení slanosti oceánů. Jako srovnávacího fyziologa mne vždy fascinovala skutečnost, že mořské ryby (a to jak chrupavčité, tak ostatní) jsou anatomicky a fyziologicky přizpůsobeny k životu ve sladkovodním prostředí

Hladina soli ve vodě

Vnitřní koncentrace soli u ryb činí přibližně třetinu solné koncentrace v mořské vodě

a jejich ledviny jsou přizpůsobeny vyloučení vody – i když tuto funkci ve slané vodě nepotřebují. Nízké koncentrace soli ve skutečnosti způsobují, že ryby ztrácejí vodu osmózou, takže si nemohou dovolit ztrácet ji prostřednictvím ledvin.

Chrupavčité ryby (žraloci a rejnoci) řeší tento problém zadržováním močoviny (toxinu), aby zvýšily svoji osmolaritu na hladinu vyšší než v mořské vodě a tak mohly získávat vodu osmózou, zatímco ryby s kostmi

odsolují slanou vodu solnou pumpou ve svých žábrách. Je zřejmé, že tyto organismy byly adaptovány v minulosti na mnohem nižší hladiny a přežívají za nynějších podmínek pouze díky své schopnosti regulace osmózou.

Zadržování toxinů chrupavčitými rybami je známkou nouzového řešení, kterému se nakonec přizpůsobily. Přežily pouze ty organismy, které se buď přizpůsobily novým podmínkám anebo upravily svoji hladinu soli. Citlivější organismy vyhynuly.

Jak mohly mořské i sladkovodní organismy přežít, pokud se vody po celém povrchu Země během celosvětové potopy smísily? K oddělení sladkých a slaných vod znovu opět došlo teprve poté, co se kontinenty zvedly nad vodní hladinu. Je překvapivé, že vedle sebe mohou existovat velká množství sladkých a slaných vod, nebo dokonce velká množství sladkovodních vod z různých zdrojů, aniž by docházelo na zóně kontaktu k příliš velkému smíchání.

Můžeme to pozorovat u velké Amazonky, kde dva proudy vody tečou podél sebe po celé kilometry, a míchání v zóně kontaktu je omezené. Během potopy mohly organismy přizpůsobené pouze sladkovodnímu prostředí přežít pouze ve velkých množstvích sladké vody, které zůstaly relativně nedotčené. Mořský život navíc kvete v těch místech, kde do kontaktu s oceánem přicházejí velké



Existují důkazy, že velcí plazi minulosti nebyli zřejmě teplotokrevní ani studenokrevní, ale něco mezi tím. Totéž pravděpodobně platí i pro mnohé, již vyhynulé obří obojživelníky a plazy podobné savcům.

masy sladké vody, a mnoho druhů ryb dokáže klást jikry jen ve sladkých anebo poloslanych vodách, což naznačuje, že toto jsou podmínky, jimž byly dříve navyklé.

Dalo by se předpokládat velkoplošné zničení mořského života v oblastech, kde se složení vody rychle a radikálně změnilo vzhledem k přesolení z podzemních akvifér a v důsledku katastrofického promíchání vodních mas – a přesně to nalzáme. Fakt, že tolik mořských organismů používá řeky nebo jejich ústí jako místa ke kladební jiker, naznačuje, že nejlepší slanost pro přežití těchto stvoření existuje v těchto podmínkách s nízkou slaností. Z tohoto důvodu migrují některé druhy na velké vzdálenosti, aby v takových místech nakladly jikry.

Teplotní prostředí

Z hlediska vyrovnávání se s teplotním prostředím existují dnes pouze dvě kategorie suchozemských živočichů. Zvířata, která žijí na zemi, jsou buďto teplokrevná nebo studenokrevná. Teplokrevná zvířata (což jsou hlavně savci a ptáci) kontrolují teplotu svého těla zvýšením metabolického výdeje, když dojde ke snížení teploty okolního prostředí. Studenokrevní živočichové udržují svoji tělesnou teplotu pod kontrolou výběrovým užíváním externích zdrojů, jako je např. sluneční záření. Za nepřítomnosti slunečního záření se tělesná teplota těchto zvířat přizpůsobuje teplotě okolního prostředí.

Ve světě s klimatickými extrémů všech na zvířata musela patřit do jedné z těchto dvou kategorií, měla-li přežít. Existují důkazy, že velcí plazi minulosti nebyli zřejmě teplokrevní ani studenokrevní, ale něco mezi tím. Totéž pravděpodobně platí i pro mnohé, již vyhynulé obří obojživelníky a plazy podobné savcům. Studie poměru kostí a kostní dřevě ukazují, že dinosauři (a další stvoření) se nacházeli v takových přechodných stavech a vyžadovali tak stálost okolního prostředí. Fosílie rostlin naznačují, že před katastrofou panovalo na zemi relativně teplé klima, podnebí po katastrofě bylo pravděpodobně méně stále. Velkoplošné snížení vegetace, které bylo spojeno s destruktivními procesy, navíc znamenalo, že mnohé zdroje potravy již nebyly dostupné, čímž bylo přežití těchto zvířat předem vyloučené.

Paleontologické záznamy ukazují, že v minulosti existovala mnohem větší různorodost ve světě rostlin i zvířat. Je také možné, že zničení unikla pouze ta zvířata, která se nesespecializovala pouze na jeden druh potravy. Mnohá nádherná zvířata minulosti tak s námi nejsou, protože planeta již neposkytuje potravu, ze které byla živa. ■

Pěstování GM plodin u nás

Stane se z České republiky osamocený ostrov na mapě střední Evropy kvůli podpoře pěstování GM plodin?

Sylva Horáková, tisková zpráva PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců

Zákazy pěstování geneticky modifikovaných plodin se šíří Evropou. Tento měsíc se k řadě zemí připojilo i sousední Polsko. Česká republika však zatím k podobnému kroku nepřistoupila.

Ekologičtí zemědělci upozorňují, že váhání může snížit konkurenceschopnost tuzemského zemědělství. PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců apeluje na odpovědné orgány, aby nedopustily zaostávání za Evropou a existenční ohrožení ekologických hospodářů.

„České republice ujíždí vlak za významnými evropskými zeměmi. Poté, co po Německu, Rakousku, Francii, Řecku a Maďarsku zakázalo pěstování dvou geneticky upravených plodin i Polsko, zůstává Česká republika spolu se Slovenskem skvrnou na mapě střední Evropy, kde má „lobby“ GMO dříve otevřené,“ uvedla Kateřina Nesrstová, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Tolerance vůči GMO dává v sázku celý systém ekologického zemědělství. Pěstitelé GM plodin neriskují nic, snad kromě zodpovědnosti za zavlečení pozmeněných organismů do přírody. Ovšem ekologické zemědělce rozšíření GM plodin přímo bytostně ohrožuje.

„Pokud se objeví v bioprodukci byt nepatrné množství GM složek, přijde ekologický zemědělec o značku, certifikát, dotace a úrodu. Je nepodstatné, že GM příměs se mohla do ekologicky certifikované produkce dostat úplně nezáměrně – např. na zemědělské

technice či v posklizňové lince,“ sdělil Zdeněk Perlinger, předseda PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Polský zákaz pěstování kukuřice MON 810 americké společnosti Monsanto a brambor Amflora německé společnosti BASF potvrzuje, že si náš severní soused a významný evropský zemědělský producent uvědomuje, že je třeba chránit své zemědělce. Zakázáním pěstování GM plodin v celé zemi totiž získají komodity, včetně z nich vyrobených potravin, vyšší důvěru evropských spotřebitelů.

„V Evropě panují mezi většinou spotřebitelů vůči GM plodinám spíše negativní postoje. Je tedy jasné, že polské nebo maďarské potraviny se budou lépe prodávat, neboť GM složky v nich konzumenti nenajdou. Země, které zakazují pěstování GM plodin (s výjimkou vědeckých účelů) podporují konkurenceschopnost zemědělství a na něj navázaného potravinářského průmyslu,“ vysvětlila Kateřina Nesrstová.

PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců dlouhodobě upozorňuje na nebezpečí, jimž mohou být GM plodiny pro přírodu a jimž ale rozhodně jsou pro tuzemské zemědělství. Nyní je řada na vládě, poslancích a dalších odpovědných orgánech, aby podobně jako v sousedním Polsku připravili zákon zakazující pěstování GM plodin. Jinak by se mohlo klidně stát, že v Čechách probuzená důvěra v české potraviny poklesne a do nákupních košíků si častěji budou vkládat jídlo třeba z Polska nebo Německa. ■



© Shutterstock/Stocksnapper

Zlaté pravidlo

„Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak vy ve všem jednejte s nimi; v tom je celý Zákon i proroci.“ (Matouš 7,12)

Z knihy George Knighta *Na hoře Blahoslavenství*. Vydal Advent-Orion.

Tento verš nás přivádí k vrcholu křesťanské etiky. Přináší hlavní charakteristiku toho, co znamená chovat se jako křesťan. Možná se ptáte, co je na tom výroku tak zvláštního. Cožpak nevyslovili i jiní velcí myslitelé podobné výroky?

Ano, máte pravdu. Podívejme se na některé z nich. Rabin Hillel řekl: „To, co nechceš, aby ti dělali jiní, nedělej ani ty jim. V tom je celý Zákon. Zbytek je jen vysvětlení.“ Dokonce i ti, kdo nebyli Židé, měli podobné názory. Stoikové například učili: „To, co nechcete, aby vám dělali druzí, nedělejte ani vy nikomu jinému.“

V čem se tedy Ježíšův výrok liší? Především v tom, že je více pozitivní než negativní. Když tuto větu vyslovíme negativním způsobem, stane se z ní běžné pravidlo, které nám umožňuje fungovat na sociální úrovni. Takováto negativní forma nepřináší nic zvláštního. Člověk se může chovat podle tohoto výroku, i když nic nedělá, i když zůstává neaktivní. Pozitivní forma zlatého pravidla, kterou přináší Ježíš, vede k novým postojům k lidem. Neříká, že nemáme

druhým dělat to, co by nám samotným vadilo. Ale vybízí nás, abychom my sami pomohli lidem, kteří potřebují naše porozumění a pomoc. Měli bychom být k druhým laskaví, a to tak, jak si přejeme, aby byli oni laskaví a milí k nám. Nad to, co dáváme, to také dostaneme.

Jistý muž ilustroval tento rozdíl následovně: Zákon mně může prikazovat jezdit tak, abych nikoho nezranil. Zákon však nemůže nařídít, abych zastavil a z lásky pomohl člověku, který má problémy.

Křesťanský život podle zlatého pravidla neznámá chovat se podle toho, co vyžaduje zákon, ale co si žádá láska. Nikdo jej nedokáže naplnit bez operace srdce, bez toho, aby bylo jeho staré sobecké srdce odstraněno a na jeho místo voperováno srdce plné Boží lásky.

Zlaté pravidlo je podstatou biblické myšlenky dokonalosti, hlavním významem toho, co znamená být jako Ježíš. V knize *Myšlenky o naději* je k tomu napsáno: „Člověk, který nemá správnou představu o dokonalém charakteru, není schopen projevat soucit

a laskavost Ježíše Krista. Vliv Boží milosti obměkčuje srdce, zjemňuje a očišťuje city, propůjčuje vnímavost a smysl pro to, co je vhodné.“

Ve stejné knize dále čteme, že „zásady zlatého pravidla jsou pravými zásadami křesťanství. Vše, co nedosahuje této úrovně, je klam. Falešné je každé náboženství, které ve svých důsledcích vede lidi, aby se nestarali o to, co člověk pocítuje, čím trpí, co zakouší, aby si málo vážili druhých, za něž Kristus zemřel, protože v nich viděl velkou hodnotu.“

Pozitivní vykreslení zlatého pravidla nás přivedlo k jádru Ježíšovy definice dokonalosti. Jedním z velkých problémů v některých adventistických kruzích je to, že dokonalost se spojuje s takovými věcmi jako strava, dodržování soboty a dělání (nebo nedělání) určitých věcí.

Jaké nepochopení! Strava a jiné součásti adventistického životního stylu jsou jen prostředky k cíli, ale ne cíli samými. Máme mít dobré zdraví, abychom mohli být laskavější, a ne proto, abychom zachovávali zákony. ▣

My bychom vzhůru ke hvězdám...

Před osmdesáti lety řekl astrolog Llewellyn George něco, co tehdy nikdo nebral vážně. „Přichází čas, kdy se celé masy lidí začnou zajímat o astrologii.“

Z knihy Alejandra Bullóna Znamení nádeje. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

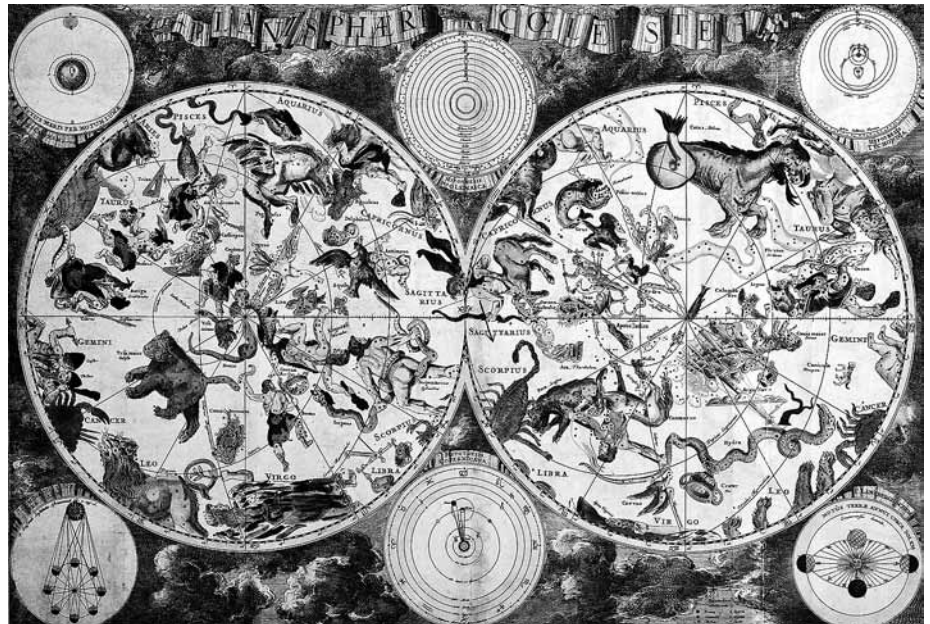
V období, kdy byli lidé očarováni rozvojem technologií a vědeckých objevů, jeho slova vyznívala nesmyslně. Ale dnes, kdy miliony lidí upírají svoji pozornost ke hvězdám, vidíme, že se nemýlil.

Proč lidé hledají svůj osud v astrologii? Protože ve svém nitru pocítují hlubokou touhu duše, vnitřní prázdnotu, smysl života, který se začíná i končí při materiálních hodnotách.

Lidé si možná svoji potřebu ani neuvědomují, ale i tak je přítomna ve všem, co dělají. V takové situaci může astrologie sehrát důležitou úlohu. Zdá se, jakoby dávala smysl jinak nevysvětlitelné oblasti nitra člověka. Nabízí rady o penězích, přátelství či lásce a nepřináší s sebou žádné morální závazky. Lidem se to líbí. Sami chtějí rozhodovat o tom, co je správné a co ne a nepotřebují, aby je někdo zvenku posuzoval. Věčné Boží principy dnes mnohé vůbec nezajímají. Podstatné je jen to, co lidem pomáhá dosáhnout objektu jejich touhy. Nikomu nedovolí, aby je poučoval, co by měli dělat a co ne.

Na začátku se takový postoj může jevit jako velmi pohodlný, ale nemá potenciál nasycit duchovní hlad duše. Náboženství nikdy neodpoví na existenciální otázky života, pokud odmítne jedinou Knihu, která je schopná dát uspokojivé odpovědi. V případě, že Bibli sice čteme, ale její poselství přizpůsobujeme vlastním představám a touhám a nedovolíme, aby ovlivňovalo náš život, Boží slovo nemá pro nás žádnou hodnotu.

Astrologie využívá tuto prázdnotu. Není to však nic jiného než pavěda, pomíchaná s ezoterickými myšlenkami. Staví na starověkém konceptu, který předpokládá vliv hvězd na lidský osud. Dokonce i knězi a jiní církevní představitelé ji používali, aby zjistili



nejpříhodnější čas na setbu, žatvu, sběr úrody a jiné události. Králové měli své soukromé astrology, kteří jim radili nejvhodnější čas na začátek války či na uzavření míru. Generace za generací si odevzdávali a neustále vylepšovali metody předpovídání budoucnosti.

Astroložka Margaret Honeová se pokusila vysvětlit svoje přesvědčení: „Astrologie je speciální systém vysvětlování vztahu mezi pohyby planet a lidskou zkušeností.“ Z pohledu astrologa tento „vliv planet“ určuje chování a postoje lidských bytostí. Znamená to, že se pokoušejí dát vědecký základ lidským spekulacím. Nepletme si však astrologii s astronomií. Za astrologickými výklady se ukrývají bohové starověkých mýtů. Astrologové připisují planetám charakteristiky

převzaté ze starého polyteismu. Ale tvář, kterou astrologie lidem ukazuje, je tvář hvězd, ne bohů. Mnozí lidé zabývající se astrologií jsou mylně přesvědčeni, že se jedná o vědu.

Současná astrologie proniká různými způsoby do všech oblastí života. A odkazuje na další ezoterické a mystické disciplíny. Mnozí lidé jsou přesvědčeni, že osud člověka závisí na magických číslech, vzácných kamenech nebo dokonce barvách. Věří, že pomocí astrologie jednou objeví něco, co vyřeší jejich problémy.

Výzkum ukázal, že 95 procent lidí v USA věří v astrologii, létající objekty, duchy, moc křišťálů nebo nějakou jinou formu pověr. Jen v USA je více než 10 000 astrologů a lidí vykládajících tarotové karty. Jejich klientelu

tvorí mnoho známých lidí. Zájem o tuto oblast je tak obrovský, že organizace založená posledním guru (Maharishi Mahesh Yogi) vydělala miliony dolarů.

Co anebo kdo stojí za tak obrovským zájmem? Není pochyb, že je to stejná bytost, která podle Bible přišla jednoho dne za první ženou. Satan Evu přesvědčil, že ovoce, které jí nabízí, ukrývá v sobě speciální moc. Dnes dobře víme, že ovoce Evě žádnou magickou moc nedalo. Had chtěl Evu přinutit, aby nejen jedla ze zakázaného ovoce, ale aby především odvedl její pozornost od Stvořitele ke stvořeným věcem. Satan použil touhu po božské moci z jediného důvodu – oklamat.

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.

Hned to bude, andílku!

Tentokrát přinášíme na ukázkou několik receptů z knihy Igora Bukovského, Kataríny Mrázové a Alexandry Frolkovičové *Hned to bude, anjelik*.

Vydala ji Ambulance klinické výživy v roce 2011 a prodává se i v Čechách. Objednat si ji můžete v balíčku společně s knížkou *Návod na přežitie pre bejby* (také od Igora Bukovského) např. v internetovém obchodě OS Maranatha.

když jsou recepty primárně určené pro děti, pochutná si na nich jistě i leckterý dospělý. Posuďte sami!

Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

1/2 pol. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, 2–3 šálky zeleninového vývaru, 1 pol. lžice hnědého cukru, špetka soli, 1 bobkový list, špetka sušené šalvěje, 1/2 šálku lahůdkového tofu, nakrájeného na drobné kostky

Na olej dáme cibuli, přidáme cukr a asi 10 minut pomalu smažíme. Vlijeme zeleninový vývar, přidáme bobkový list, sůl a vaříme asi 20 minut, než cibule nezměkne. Přidáme tofu, promícháme a vaříme ještě dvě minuty.

Jedná se o rychlou a jedinečnou polévku pro celou rodinu.

Zelená krémová polévka

1 menší brokolice anebo 1 šálek zeleného hrášku anebo 1 šálek nasekaného špenátu, 1 větší brambor, nakrájený na kostky, 1 menší cibule nadrobno nakrájená, 1 čaj. lžička oleje, 3 šálky vody

Do hrnce dáme olej, na kterém opečeme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme brambor, vodu a vaříme, dokud brambor nezměkne. Přidáme brokolici (špenát anebo hrášek), zalijeme potřebným množstvím vody a přikryté vaříme přibližně 10 minut.

Odstavíme polévku z ohně a rozmixujeme ručním mixérem na hladký krém. Můžeme zjemnit lžičkou sójové smetany na vaření.

Toto je příklad zdravé krémové polévky. Žádná tučná smetana, žádná bílá mouka. Pokud byste se ale rozhodli zahustit

polévku ovesnými vločkami anebo naturální rýží, určitě neuděláte chybu. Vitaminovým bombám s množstvím ochranných fytochemikálií určitě dejte zelenou.

Jáhlové šišky

1 1/2 šálku uvařených jáhel, špetka soli, 3/4 šálku kukuřičné polohrubé mouky, 4 pol. lžice kukuřičného škrobu, 2 pol. lžice hnědého cukru

Uvařené a vychladlé jáhly rozmixujeme, smícháme s kukuřičnou moukou, cukrem a kukuřičným škrobem. Přidáme 1 lžící vody a vypracujeme tuhé těsto. Do středně velkého hrnce dáme vařit vodu. Z těsta tvoříme malé úzké šišky, které vkládáme do vroucí vody. Vyjímáme je ihned po vyplavení na povrch, aby se nerozvařily. Po vyjmutí je můžeme sypat mletým mákem s cukrem, mletými ořechy s cukrem anebo pokapat javorovým sirupem.

Šišky můžete po uvaření opéct na oleji s trochou sirupu, čímž získají jemnou karamelovou chuť.

Ovesné placky

1 šálek hrubých ovesných vloček, 3 šálky zeleninového vývaru, 5 pol. lžic jemných ovesných vloček, 1 pol. lžice pasty tahini, 1 čaj. lžička majoránky, 1 menší cibule, nadrobno nakrájená, 1 stroužek česneku, prolisovaný, 1 čaj. lžička sušené petrželové natě, 1/2 čaj. lžičky sušené bazalky, 1 1/2 čaj. lžičky rozemletého lněného semínka

Do vývaru dáme hrubé ovesné vločky, cibuli, majoránku, petrželovou natě, bazalku a vaříme 10 minut. Přidáme jemné ovesné vločky a lněné semínko a vaříme asi 4 minuty, dokud směs nezhoustne. Odstavíme



© Shutterstock/Alexander Raths

z ohně, přidáme tahini, špetku soli a česnek. Na vymaštěný plech tvarujeme placky, které pečeme v troubě 20 minut při teplotě 180 °C.

Pokud připravujete tento recept pro dospělé, můžete přidat kostku nastrohaného uzeného tofu, které dodá plackám výraznější chuť.

Říkáte, že vaše dítě nad ovesnými vločkami ohruje nos? Toto jídlo zaručeně ocení. A když přidáte tofu, zvýšíte obsah kvalitních bílkovin a placky chuťově zjemníte. Má-li vaše Zuzka sklon k zácpě, toto jídlo je pro ni jako stvořené. Je bohaté na vlákninu i na omega-3 mastné kyseliny.

Zeleninová paella

2 pol. lžíce rostlinného oleje, 1 větší cibule, nadrobno nakrájená, 1 masitá červená paprika, nakrájená, stroužek česneku, prolisovaný, 1 šálek bílého tofu, nahrubo nastrohaného, špetka šafránu, 1 šálek přírodní rýže, 1/2 litru zeleninového vývaru, 4 pol. lžíce hrášku, 1/2 šálku bílé fazole z konzervy, propláchnuté

V hluboké pánvi anebo v hrnci zahřejeme olej, přidáme cibuli, papriku a česnek. Za stálého míchání opečeme doměkka. Poprášíme zlehka šafránem a přidáme tofu s rýží. Za stálého míchání smažíme na mírném ohni 4 minuty. Přidáme zeleninový vývar, promícháme a necháme přejít varem. Ztišíme oheň, promícháme a vaříme 10 minut.

Přidáme mraženou zeleninu, opět necháme přejít varem, promícháme a vaříme za občasného zamíchání, dokud rýže nezemkne a nevsákne všechnu vývar. Podáváme samotné anebo s jakýmkoliv zeleninovým salátem.

Jedná se o voňavé, chutné a v našich zemích neobvyklé jídlo – dopřejte sobě i svému dítěti výživnou, barevnou a zdravou kombinaci rýže, tofu a zeleniny s luštěninou. 🍴

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2013

- 19.–26. 5. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše
30. 6.–7. 7. hotel Maxov, Dolní Maxov, Jizerské hory
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; +421 905 323 628

My bychom...

Dokončení ze strany 25

Boží slovo je v této otázce jednoznačné: „Řeknou vám: ‚Dotazujte se duchů zemřelých a jasnovidců, kteří sípají a mumlají.‘ Což se lid nemá dotazovat svého Boha? Na živé se má ptát mrtvých?“ (Izajáš 8,19)

Pro křesťany by měly být zásady Bible na prvním místě. Namísto toho následují falešné náboženské teorie, jejichž původcem je satan a které jsou v přímém rozporu s pravidly obsaženými v Bibli.

Jedním z příkladů všeobecně přijímaného konceptu víry je nesmrtnost duše. Bible velmi jasně ukazuje, že člověk, který zemře, neví nic až do vzkříšení. „Živí totiž vědí, že zemrou, mrtví nevědí zhořla nic a nečeká žádná odměna, jejich památka je zapomenuta. Jak jejich láska,

tak jejich nenávisť i jejich horlení dávno zanikly a nikdy se již nebudou podílet na ničem, co se pod sluncem děje.“ (Kazatel 9,5–6)

Pokud mrtví už nemají podíl na ničem, co se děje pod sluncem, jak se mohou duchové mrtvých vrátit zpět? Jak může s nimi někdo komunikovat? Bible pokračuje: „Všechno, co máš vykonat, konej podle svých sil, neboť není díla ani myšlenky ani poznání ani moudrosti v říši mrtvých, kam odejdeš.“ (Kazatel 9,10)

Jestli v hrobě – tedy po smrti – už víc nic není, jak může být někdo převtělený do jiné formy života? Odkud pochází taková myšlenka? Evidentně od klamavé moci – od ďábla. Jeho cílem je zmást lidi. Křesťané potřebují vzít Boží slovo jako jedině pravidlo víry a učení a odmítnout všechno falešné. Nespoléhat se na autoritu církve nebo sílu tradice. Mohlo by to totiž mít tragické následky. 🍴

 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