

# prameny

březen-duben  
ročník XIX. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví



4 **Vyhýbejte se  
redukčním  
dietám**

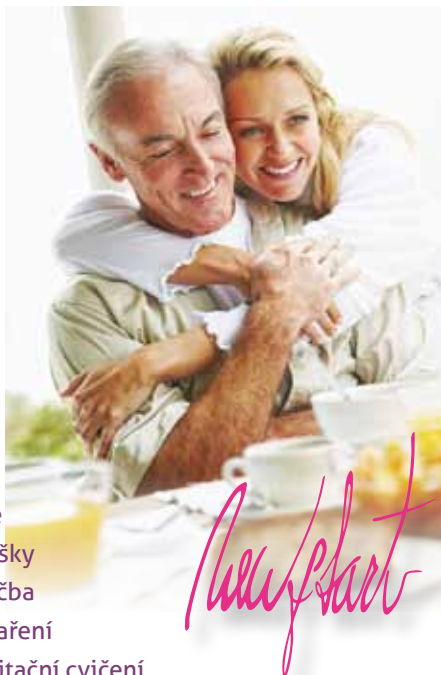
10 **Lidé už se  
nechtějí  
cpát léky**

16 **Recept na  
nezdolnou  
lásku**



# 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](http://www.magazinzdрави.cz)

 k pramenům zdraví  
**CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

Nakupujte  
biopotraviny  
z pohodlí svého  
domova.



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



## Milí čtenáři,

jak jste si někteří mohli povšimnout, snažíme se s kolegy a kolegyněmi po křesťanské linii předávat to, co jsme se o oblasti zdravého a harmonického životního stylu, včetně plnohodnotných vztahů, dozvěděli a naučili. Na stránkách tohoto časopisu, na rekondičních pobytech, na přednáškách, při rekvalifikačních kurzech, při tzv. Dnech zdraví, na webových stránkách Magazínu zdraví, jednoduše víceméně a v podstatě při každé příležitosti, která se naskytne. ☺ Jak mi nedávno hezky napsal jeden pán po emailu: „Je vidět, že svoji práci děláte s vášní a s nadšením a je to na ní vidět.“

Jistě se se mnou shodnete, že by bylo ostudou, kdybychom v našem úsilí, vášni a nadšení polevovali, neřkuli selhávali v první bojové linii (nebo spíše v zákopech? ☺), čímž myslím frontu rodinnou. U našich nejbližších. Těch, které máme nejvíce rádi! Kdybychom jim se nesnažili předat – teoreticky i v praxi – již od časného rána to nejlepší. Kdybychom jim nešli příkladem...

V této souvislosti opravdu nevím, co si mám myslet o následujícím dopisu, který jsem nedávno obdržel a jež se svolením autora přetiskuji. Vždyť já nechci narušovat vztahy... Tím méně rozvracet druhé rodiny! Právě naopak... Tak rád bych pisateli vyhověl, ale... Poradíte mi? ☺

„Roberte, myslím si, že muži by měli být k sobě solidární. To je moje výchozí teze. Dovol mi vysvětlit, jak se to týká tebe. Velmi jednoduše. Ty připravuješ doma snídaní i pro svoji ženu. Tvoje žena občas jede s mojí ženou na služební cestu a vzhledem k tomu, že ženy jsou bytostí velmi sdílné, nedá jí to, aby se nepochlubila s manželovou službou. Ale i moje žena je sdílná. Hádej, s kým ona se o tento objev podělí. Uhádl jsi. Se mnou. Myslíš, že je to informace typu – Žižkovi bydlí ve třípokojevém bytě? Ne, je to informace skrytě vyčítavého druhu: „Vidíš? Jiřinčin manžel dělá všem snídaní. A ty?“ Kdo nejvíce doplácí na tvoji takzvanou nezištnou službu? Já. Co špatného jsem udělal? Nic.

Takže, milý Roberte. Byl bych rád, kdybys byl solidární se všemi patriarchálně laděnými manželi – prosím, nevykonávej doma činnosti, za které by tě vlastní manželka mohla pochválit před svými kolegyněmi, kamarádkami atd. Věřím, že si moje slova vezmeš k srdci. Tolik pár slov k budování mužské solidarity.

P.S. Protože jsem křesťan, odpustil jsem ti to. Ale zapomenout se na to, žel, nedá...“

☺☺

Na další reakce z terénu se těší a příjemné čtení nového čísla Pramenů zdraví vám přeje váš šéfredaktor,

**Robert Žižka**

# Obsah

hubnutí a obezita

## 4 Vyhýbejte se redukčním dietám

mýty a omyly

## 8 Devět kroků ke svěžímu dechu

zdravá žena

## 9 Poporodní deprese

rozhovor

## 10 Lidé už se nechtějí cpát léky

newstart

## 12 Na to si přijijeme!

bylinky

## 13 Levandule lékařská

zdraví dětí

## 14 Margarín a IQ

duševní zdraví

## 15 Zlepšuje čokoláda náladu?

partnerské vztahy

## 16 Recept na nezdolnou lásku

děti a rodiče

## 18 Doktor Jekyll a pan Hyde

poznej sám sebe

## 20 Neutíkej před svým stínem

životní prostředí

## 22 Pondělky bez masa

evoluce vs. stvoření

## 23 Dávám přednost zprávě o stvoření

k zamyšlení

## 24 Zemdlenému sílu

produkty a recepty

## 26 Vegmňamky nejen pro vegan(k)y

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

## Nakyslý úsměv cukru

Podstatný díl spotřeby kalorií dnes představuje nadbytek cukru ve stravě. Výsledky nedávné studie kvantifikovaly, že dospělí Američané přijímají skoro šestinu (15,8 %) kalorií v podobě cukru. Jedná se o podstatný nárůst oproti létům 1977–1978, kdy v podobě cukru zkonzumovali 10,8 % kalorií.

V této studii byli ti dospělí lidé, u nichž cukr představoval 17,5–25 % kalorií, vystaveni v porovnání s těmi, u nichž příjem cukru nepřesáhl 5 % kalorií, více než dvojnásobnému riziku nízké hladiny HDL („dobrého) cholesterolu a zvýšených triglyceridů. Nízká hladina HDL cholesterolu a vysoká hladina triglyceridů představují rizikové faktory kardiovaskulárního onemocnění.

Spotřebitelé by si měli dát pozor zejména na rafinované potraviny a nápoje, které obsahují nadměrné množství cukru.

**JAMA 2010;303(15):1490–1497**

## Antidepresiva nejsou tak účinná, jak se myslelo

Antidepresiva patří mezi léky, které se nejčastěji předepisují. Dokážou ale skutečně pomoci?

Meta analýza, která zahrnovala více než 700 pacientů, kteří se podrobili nejméně šestitýdenní léčbě, ukázala, že poměrně značný efekt byl u těch, již trpěli těžkou depresí. Nicméně jen velmi málo svědčilo pro to, aby byly tyto léky podávány pacientům, kteří trpí jen lehkou až střední depresí.

Pokud se tedy necítíte psychicky dobře, je lepší nazout si pár sportovních bot a jít se projít, dříve než si to namíříte k lékaři s prosbou o předepsání antidepresiv. Budete překvapeni, o kolik lépe se budete cítit!

**JAMA 2010;303(1):47–53**

# Vyhýbejte se redukčním dietám

Vaše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci snížit chuť na nezdravé potraviny. Nazývá se leptin.

### Z knihy dr. Neala Barnarda *Breaking the Food Seduction*

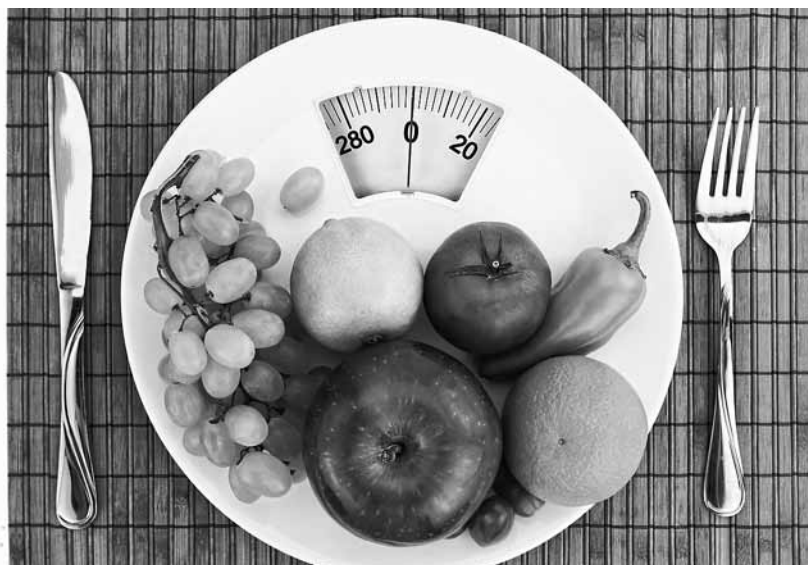
Leptin zažil svých prvních patnáct minut slávy již v červenci 1995. V novinách po celém světě se objevily titulky hlásající zprávu, která vypadala jako řešení problémů s nadváhou – myši, kterým byl tento hormon podáván, hubnuly prakticky přes noc.

K velkému zklamání zájemců o rychlé a snadné hubnutí i výrobců léků – u člověka to nefungovalo. Ukázalo se, že lidé s nadváhou mají v krvi značné množství leptinu a jeho přidavek nepřinesl žádný prospěch.

Leptin je přesto nesmírně důležitý. V roce 1997 informovali britští vědci o dívce, která se narodila se vzácnou genetickou poruchou, kvůli níž se v jejím těle netvořil

vůbec žádný leptin. Přestože byla jinak normálním zdravým miminkem, brzy se ukázalo, že její chuť k jídlu jakoby neměla žádný vypínač, byla jednoduše neukojitelná a stálá. Jak rostla, jejím jediným zájmem bylo dostat se k jídlu. V šesti letech potřebovala liposukci nohou, aby vůbec mohla chodit. V devíti vážila 94 kg. Její bratranec, který se narodil se stejnou poruchou, vážil již ve dvou letech 29 kg.

Lékaři ji následně léčili injekcemi leptinu. Její chuť k jídlu se postupně dostala pod kontrolu, přestala mít také zájem o přesnídávky a svačinky. Během roku ztratila na váze 16 kg.



*Pokud držíte typickou redukční dietu, vaše tělo ji mylně interpretuje jako počátek hladovění. Nejíte, musíte tedy hladovět, anebo se přinejmenším zanedbávat. Vaše tukové buňky rychle sníží produkci leptinu, aby se vaše chuť k jídlu mohla opět zvýšit.*

Je velmi pravděpodobné, že máte v krvi dostatek leptinu, hormon však nepracuje tak, jak by měl – je třeba jeho využívání dobře vyladit. Leptin je tvořen tukovými buňkami, jeho název pochází z řeckého *leptos*, což znamená „hubený“. Když vaše tukové buňky zaznamenají, že do těla přichází větší množství stravy, než je potřebné, vyloučí leptin do krve. Jeho funkce je dvojitá – zaprvé cestuje do mozku, aby snížil vaši chuť k jídlu, a zadruhé přitom povzbudí metabolismus, konkrétně buňky vašeho těla k tomu, aby pálily kalorie rychleji.

Držení diet však naneštěstí leptin vykojuje. Pokud držíte typickou redukční dietu, vaše tělo ji mylně interpretuje jako počátek hladovění. Nejíte, musíte tedy hladovět, anebo se přinejmenším zanedbávat. Vaše tukové buňky rychle sníží produkci leptinu, aby se vaše chuť k jídlu mohla opět zvýšit. Větší chuť k jídlu je ale to poslední, o co byste stáli! Vaše tělo se nicméně snaží vás prostřednictvím zvýšeného apetitu přinutit, abyste konzumovali množství stravy, které považuje za normální. Během pár dnů od začátku diety klesne hladina leptinu na polovic.

## Cestou k dosažení přiměřené tělesné hmotnosti není omezování kalorií.

Není proto žádným překvapením, že váš apetit se může zcela vymknout kontrole. Sbíhají se vám sliny na jídla, na která byste se dříve ani nepodívali. Když si nedáte pozor, brzy se můžete stát obětí začarovaného kruhu přejídání a odtučňovacích kúr.

Vědci se domnívají, že konzumování převážně rostlinné, nízkotučné stravy pomáhá udržet hladinu leptinu na vysoké úrovni, zatímco tučná jídla ji snižují. Rýže, fazole, zelenina, ovoce a cokoliv dalšího, co neobsahuje mnoho tuku, ji tedy zvýší, naopak vepřové kotlety, karbenátky a pizza ji snižují.

### Jak vyladit hladinu leptinu

I když se řada lidí usilujících o úpravu váhy domnívá, že vynecháním jednoho jídla nebo jedením miniaturních porcí si pomohou, ve skutečnosti tak dávají gól do vlastní sítě. Když totiž vynecháme jídlo nebo se najíme méně, než potřebujeme, tělo snižuje množství leptinu v krvi a naše chuť k jídlu se může dostat mimo kontrolu.

Chcete-li si zajistit dobrou funkci leptinu, je třeba se dostatečně najíst. Jednoduchý



© Shutterstock/Yuri-Acars

vzoreček, jak zjistit minimální množství kalorií, které musíte denně přijmout, je vynásobit svoji ideální váhu dvaadvaceti. Je-li vaše ideální váha 75 kg, musíte tedy zkonsumovat denně aspoň 1 650 kcal. To je ovšem minimum. Měli byste jíst více, zvláště pokud jste fyzicky aktivní.

Cestou k dosažení přiměřené tělesné hmotnosti tedy není omezování kalorií. Je třeba jíst tak, aby vaše hladina leptinu – a následně i chuť k jídlu – byly pod kontrolou. Drastické omezování kalorií představuje cestu do záhuby.

Druhým krokem k regulaci leptinu je konzumace nízkotučné stravy. To můžete praktikovat tvůrčím způsobem prakticky při jakémkoliv jídle. Na salát si dáte nízkotučný dresink – anebo ještě lépe balzamikový ocet anebo citronovou šťávu. Jako moučník vám poslouží čerstvé ovoce lépe než sýrový koláč atd. atp.

Ve studii vypracované na harvardské univerzitě se ukázalo, že muži, kteří pravidelně sportovali, měli podstatně lepší citlivost na leptin. Pohyb tedy zefektivňuje účinky leptinu. Není potřeba kvůli tomu začít běhat maratón. Úplně postačí půlhodina rychlé chůze denně.

Chtěl bych vás povzbudit na závěr – buďte sami se sebou trpěliví. Pokud byla kontrola vaší chuti k jídlu vážně narušena, bude to chvíli trvat, než se vrátí k normálu – ale podaří se to.

Je to zvláštní, když si uvědomíme, že hlavním pravidlem k dosažení optimální váhy je vyhnout se redukčním dietám – ale jedná se jednoznačně o nejlepší radu. Každým dnem budete mít svoji chuť k jídlu – i sami sebe – pod lepší kontrolou. 🍴

## Krátké zprávy

### Jezte u jednoho stolu

Výsledky několika studií ukázaly, že společné stolování všech členů rodiny u večeře zvyšuje průměrnou spotřebu ovoce a zeleniny, jež dodávají cenné živiny a dietní vlákninu.

Rodiny, které večeří společně, častěji plní doporučené dávky příjmu ovoce a zeleniny. Studie současně ukázaly, že v takových rodinách jejich členové konzumují méně smažených potravin a pijí méně sladkých limonád.

Návrat k běžné praxi dob našich rodičů a prarodičů se proto dá jenom doporučit.

*University of Florida*

### Omezte příjem soli a užívejte zdraví

Prakticky veškerá dospělá populace v řadě zemí celého světa dnes konzumuje nejméně 6 gramů soli denně. Existuje přitom množství vědeckých materiálů, které svědčí o tom, že s nadměrnou spotřebou soli jsou spojena významná zdravotní rizika.

Nedávná meta analýza výsledků 19 nezávislých kohortních studií na 177 tisících účastnících, kteří byli sledováni až 19 let, ukázala, že příjem soli je úzce spojen s rizikem mozkové mrtvice a kardiovaskulárního onemocnění.

*BMJ 2009; 339:b4567*

### Čím méně spánku, tím více úmrtí

Studie publikovaná v časopise *Sleep* ukázala, že u mužů, kteří trpěli nespavostí, bylo riziko úmrtí čtyřnásobné v porovnání s muži, kteří spali každou noc minimálně šest hodin. Vědci v této studii zkoumali data od 1 741 mužů a žen ze střední Pensylvánie. Sledování trvalo deset let.

Muži i ženy trpící nespavostí měli vyšší krevní tlak, větší výskyt cukrovky a více neurokognitivních problémů než ti, kteří spali normálně.

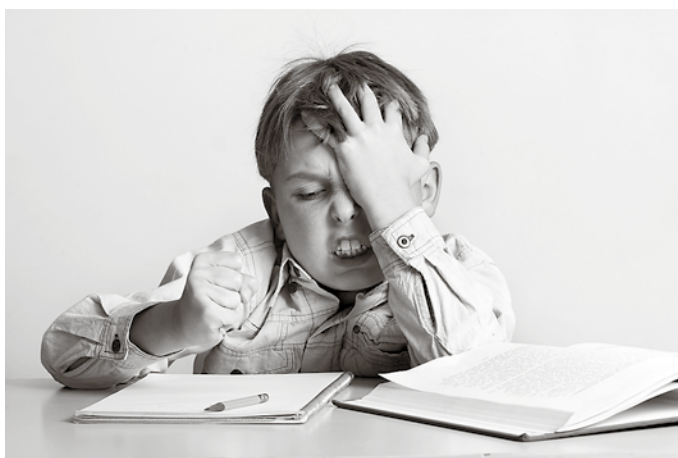
*Sleep, Volume 33, Issue 09*

## Důsledky šikanování mohou být velmi vážné

I v našich školách se děti mohou setkat se šikanou. Někteří rodiče si stěžují, že jejich dítě je ve škole šikanováno. Zajímavé je, že navzdory nárůstu tohoto jevu neslyšíme příliš často o rodičích, které by si dělali starosti s tím, že jejich potomek šikanuje druhé děti.

Vědecký výzkum ukazuje, že šíkana má dopad na duševní zdraví šikanovaného a šikanujícího. Finští vědci oslovili více než 16 tisíc dospívajících ve věku 14–16 let. Ukázalo se, že u obou stran se zvyšuje riziko vzniku deprese a sebevražd. Jedná se o závažnou záležitost, která vyžaduje intervenci učitele, rodiče, psychologa či psychiatra.

*BMJ 1999 Aug 7;319(7206):348–51*



© Fotolia/Leah-Anne Thompson

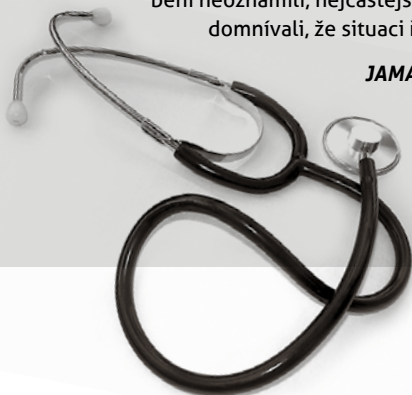
## Lékaři často nehlásí pochybení kolegů

Předpokládá se, že medicína je profese, ve které se pochybení řeší na interní úrovni. Skutečnost je však v mnoha případech jiná.

Průzkum lékařů ve Spojených státech ukázal, že pouze necelé dvě třetiny z nich souhlasili s tím, že v případě pochybení nebo nekompetence kolegy je potřeba, aby to nahlásili. Pouze třetina z těch, kteří z první ruky věděli v uplynulých třech letech o problematickém kolegovi, tuto situaci nahlásila.

Když byli dotázáni, proč neschopnost nebo pochybení neoznámili, nejčastější odpovědí bylo, že „se domnívali, že situaci řeší někdo jiný“.

*JAMA 2010 Jul  
14;304(2):187–93*



© Pictogram/obymac

## Výživové návyky a riziko různých nemocí

Vědecký výzkum se často zabývá účinkem nějaké konkrétní potraviny nebo živiny na zdraví a zdravotní vyhlídky člověka. Ve skutečnosti ale potraviny i živiny působí velmi komplexně a jejich účinky se doplňují, někdy dokonce násobí. Je proto dobré poohlédnout se po takových studiích, které zkoumají riziko onemocnění ve světle celkových stravovacích návyků.

Rakovina prsu je dnes v rozvinutých zemích jednou z nejčastějších. I když víme, že faktory, jako je obezita, dědičné zatížení, doba menstruace či počet dětí riziko rakoviny prsu ovlivňují, tyto faktory je těžké, někdy i nemožné změnit. Stravu ale změnit lze!

Odhaduje se, že asi 33 procentům případů rakoviny prsu by bylo možno zabránit změnou jídelníčku. Další 20 % případů by pak odstranilo snížení konzumace alkoholu. Skupina britských vědců prošla výsledky 18 studií, které zkoumaly vztah stravy a rakoviny prsu. Zjistili, že zdravá strava a omezení konzumace alkoholických nápojů skutečně chrání před touto rakovinou.

Studie se zabývala stravovacími návyky více než 400 tisíc žen. Ženy, které konzumovaly hodně zeleniny, ovoce a celozrnných obilovin, byly porovnávány se ženami, které se živily typickou západní stravou, charakterizovanou vysokým obsahem masa a živočišných produktů. Vyšší konzumace alkoholu zvyšovala riziko rakoviny prsu o 21 %. Ženy na zdravější stravě měly o 11 % nižší výskyt této rakoviny.

*Am J Clin Nutr 2010 May;91(5):1294–302*

## Výrobci chtějí doplňovat ovocné džusy kofeinem

Minute Maid, což je dceřiná firma společnosti Coca Cola, hodlá přijít na trh s novou řadou ovocných džusů doplněných obsahem kofeinu.

Například džus z jahod a kiwi má být ochucený rostlinou yerba maté, která obsahuje kofein. Tento nápoj hodlají propagovat jako „lahodný životabudič“.

Je známo, že účinky kofeinu lze přirovnat k použití bíče na unaveného koně. Sice z něj dostanete o trochu vyšší rychlost, ale pouze za cenu následného opětovného propadu, jenž si vyžaduje podání dalšího stimulačního prostředku.

Pokud si dopřejeme fyzické aktivity i dostatečného odpočinku, snadno se bez kofeinu obejdeme.



## Je pro nás rafinovaná mouka dobrá?

Rafinovaná, bílá mouka se vyrábí odstraněním klíčku a otrub z celého obilného (nejčastěji pšeničného) zrna. Otruby, jež jsou odstraňovány, jsou sice nestravitelné, ale obsahují většinu vitamínů a dalších mikroživin, jež se nacházejí v pšenici.

Rafinovaná, bílá mouka je tak výživově ochuzená, že je třeba ji „obohatit“ – aby získala zpět aspoň některé vitamíny a minerály, které byly během mletí odstraněny.

Vědci v potravinářském průmyslu se nyní snaží produkovat komplexní chemické látky, které obsahují několik vítaných vlastností celého zrna a otrub. Tyto chemikálie mají různé názvy, jako např. odolný škrob, polydextróza, inulin, maltodextrin a pullulan. Tyto látky se přidávají do nápojů a potravin, aby se zvýšil jejich obsah „vlákniny“.

Prospěšné vlastnosti celozrnných obilovin jsou dobře známé. Rizika konzumování „rafinovaných“ aditiv vláknin nejsou známá. Nejlepší je kupovat takové potraviny, které obsahují celé zrna i otruby. Měli bychom hledět podezřívavě na různé doplňky, díky kterým sice potravina splňuje nároky na obsah „vlákniny“, ale ve skutečnosti se jedná o vysoce rafinovaný produkt.

### Positive Choices



## Každých pět cigaret denně, kterých se kuřák dokáže vzdát, sníží riziko úmrtí o 18 %

Kouření je velmi dobře popsáným rizikovým faktorem srdečního onemocnění. Mnozí kuřáci se pokoušejí přestat, ale nedokážou to.

Vědci v Izraeli sledovali 13 let 1 500 pacientů, kteří byli přijati do nemocnice po svém prvním srdečním záchvatu. Ukázalo se, nikoliv překvapivě že ti, kteří nikdy nekouřili anebo s kouřením dokázali již dříve přestat, měli nejlepší vyhlídky na přežití. Ale i u těch, již dokázali množství cigaret vykouřených za den snížit, přinesla každá redukce jejich počtu o pět snížení rizika úmrtí o 18 % – v porovnání s těmi, kteří kouřit zcela přestali a měli riziko snížené o 40–48 %.

*J Am Coll Cardiol 2009 Dec 15;54(25):2382–7*



## Poslouží ginkgo biloba k prevenci mozkové mrtvice nebo srdečního záchvatu?

Užíváte ginkgo bilobu jako doplněk ke snížení rizika srdečního onemocnění? Možná byste se nad tím měli ještě zamyslet.

Vědci z *University of Pittsburgh* totiž nezjistili při testování předpokládaných prospěšných účinků žádný prospěch při užívání 120 mg ginkgo biloby dvakrát denně. V této dvojitě zaslepené studii na třech tisících účastníků ve věku vyšším než 75 let se neukázal z hlediska rizika srdečního záchvatu, mozkové mrtvice nebo anginy pectoris žádný rozdíl mezi kontrolní a experimentální skupinou.

I když je ginkgo biloba velmi populárním doplňkem, ukazuje se, že vychvalování jejích prospěšných účinků může být nepodstatné.

**American Heart Association**



© iStockphoto/rapppanale

## U lidí trpících spánkovou apnoe může být řízení pod vlivem alkoholu zvláště nebezpečné

Řidičské schopnosti jsou u lidí, kteří mají spánkovou apnoe, více ovlivněny nedostatkem spánku a užitím alkoholu než u lidí, kteří tímto onemocněním netrpí.

Australští vědci zjistili, že jak nedostatek spánku (maximálně 4 hodiny spánku za posledních čtyřadvacet hodin) tak mírné užití alkoholu (0,05 g/dL, což je nižší hladina než limit např. v USA) způsobovaly větší výchyly ze středního pruhu a ztracení kontroly nad řízením u těch, kteří měli spánkovou apnoe. Účastníci studie se zúčastnili 90 minut simulované jízdy. U nemocných se spánkovou apnoe se projevovalo o 20–32 % vyšší riziko nehody.

*Ann Intern Med 2009 Oct 6;151(7):447–55*

**Četl jsem článek v novinách, který uváděl, že lidé mohou jíst jedno vejce denně a jejich hladina cholesterolu přitom nestoupne. Jak je to možné?**

Průmysl, který produkuje a nabízí výrobky s vysokým obsahem cholesterolu, se snaží přirozeně jeho vliv na naše zdraví bagatelizovat a neváhá za tímto účelem vydávat značné částky. Dobrým příkladem je průmysl výroby vajec, který podporuje „výzkum“ snažící se prokázat, že vejce hladinu cholesterolu nezvyšují a že proto každodenní konzumace vajec naše životy nijak neohrozí. Většina z nás však ví, že vejce jsou na cholesterol velmi bohatá; obsahují jej na váhu osmkrát více než hovězí maso. Vejce jsou také obtížena nasycenými tuky, o kterých je známo, že zvyšují hladinu cholesterolu. Pracovníci průmyslu výroby vajec prokazují značnou dávku vynalézavosti v tom, jak se pokoušejí „objevit“ výsledky, které by byly jejich produktu příznivě nakloněny.

„Úspěch“ jejich experimentů byl umožněn tím, že ke svým pokusům vybírali takové lidi, kteří již i bez vajec konzumovali stravu s vysokým obsahem cholesterolu. Když lidé konzumují 400 až 800 mg cholesterolu denně, což se týká většiny obyvatel naší země, pak polykání dalšího přídatku cholesterolu má na hladinu krevního cholesterolu již jen velmi malý vliv. Byli tedy tito lidé ze zmíněných studií nejprve saturováni cholesterolem z jiných zdrojů, jako je drůbež, ryby a hovězí maso, pak přidávek jednoho nebo dvou vajec denně nehrál žádnou anebo jen minimální roli. Když však lidé, kteří jedí stravu s nízkým obsahem cholesterolu, začnou konzumovat jediné vejce denně, jejich LDL cholesterol, tedy škodlivá frakce krevního cholesterolu, stoupne o 12%.

Mnohé další dobře podložené studie, prováděné výzkumníky pracujícími nezávisle na potravinářském průmyslu, jasně ukazují škodlivé účinky konzumace vajec na hladinu krevního cholesterolu.

**John McDougall**

# Devět kroků ke svěžímu dechu

Halitóza je běžným a nepříjemným onemocněním, které se vyznačuje zápachem vycházejícím z ústní dutiny.

## McDougall's Newsletter

**T**ímto chronickým onemocněním trpí asi 50–60 % obyvatel západních zemí. Obvykle je důsledkem činnosti bakterií, které rozkládají v ústech a v tlustém střevě bílkoviny, což vyvolává tvorbu zapáchajících plynných sírných složek.

I když většina pacientů pohlíží na tento stav primárně jako na kosmetický problém, množí se data, která ukazují, že již i velmi nízké koncentrace těchto látek jsou vysoce toxické vůči tkáním lidského těla. Sírné plyny hrají roli v zánětlivých onemocněních, jako je např. periodontitis, což je zánět tkání obklopujících zuby. Periodontitis je dávana do souvislosti s dalšími vážnými stavy, včetně srdečního onemocnění. Sírné plyny hrají roli i v zánětech buněk vystylajících střevní trakt a přispívají tak ke kolitidě a ulcerózní kolitidě.

## Zdroje sírných plynů

Hlavním zdrojem těchto plynů vznikajících rozkladem bílkovin jsou potraviny, v první řadě potraviny živočišného původu. Ze dvaceti aminokyselin, z nichž jsou v přírodě vytvořeny všechny bílkoviny, obsahují pouze dvě síru – metionin a cystein. Bílkoviny s nejvyšším obsahem síru obsahujících aminokyselin se nacházejí ve tmavém a drůbežím maso, v sýrech a dalších živočišných potravinách.

Vztaženo ke stejnému obsahu kalorií obsahuje např. hovězí maso čtyřikrát více metioninu než fazole pinto a kuřecí maso sedmkrát více než rýže. Pokud chcete drasticky snížit svůj příjem síry a zlepšit svůj dech, pak nejzákladnější opatření je změnit svůj jídelníček směrem ke stravě obsahující škroby, ovoce a zeleninu (bez česneku a cibule) – a minimalizovat příjem živočišných bílkovin.



© Shutterstock/Verni Galashchuk

Místní příčinou halitózy může být sinusitida (zánět dutin), zánět dásní nebo periodontida, oteklý zub, uvízlá potrava. Příčinami zápachu z úst, které jsou důsledkem onemocnění jinde v těle jsou: selhání ledvin, selhání jater, zablokování střev, cukrovka a metabolické onemocnění známé pod názvem *trimethylaminurie*.

Baktérie žijící v ústech a živící se různými látkami vylučují vzdušné složky, které způsobují zápach. Jedná se primárně o anaerobní bakterie, kterým se dobře daří bez přístupu kyslíku. Největší koncentrace těchto bakterií je v zadní části horní plochy jazyka. Vzhledem k tomu, že zdrojem zápachu často bývá povrch jazyka, jeho čištění je důležitější než vyplachování úst. Povlak jazyka sestává z odumřelých a umírajících buněk epitelu, krevních krvinek a bakterií. Na povrchu jazyka může být více než 100 bakterií přichyceno k jediné buňce epitelu, zatímco v dalších oblastech ústí dutiny je to pouze asi



25 bakterií na buňku. Čištění jazyka je tedy velmi účinným opatřením ke zlepšení fyziologické halitózy. Můžete k němu použít např. dětský zubní kartáček.

Ústní vody přinášejí v nejlepším případě jenom dočasné řešení problému. Podle vědců jsou účinné ty z nich, které obsahují zinek, chlorhexidin či peroxid vodíku. Vzhledem k vedlejším účinkům u posledních dvou (skvrny na zubech, alergické reakce, poškození měkkých tkání) se dají doporučit spíše ústní vody obsahující zinek. Ten brání zápachu tím, že se přichytává sírných složek, které neutralizuje.

Nejúčinnější ústní vody jsou takové, které obsahují látky, jež mají schopnost přímo oxidovat plynné sírné složky na nezapáchající látky. Patří mezi ně např. oxid chloričitý.

Některé lidi trápí ranní problém se zápachem z úst. Může to být důsledek faktu, že bakteriím, které způsobují zápach, se dobře daří bez přístupu kyslíku. Máte-li během spánku ústa zavřená, bakteriím to jde k duhu. V nedávném sledování se ukázalo, že čištění zubů v tomto ohledu nepomáhalo, naopak konzumace snídaně a čištění jazyka byly účinnými opatřeními na odstranění zápachu. Použití peroxidu vodíku snížilo koncentraci sírných plynů po dobu osmi hodin.

Zápach z úst může být také důsledkem rozkladu bílkovin ze stravy v tlustém střevě. Vznikající sírné plyny jsou střevní stěnou absorbovány do krevního řečiště, odkud se posléze dostávají do plic a jsou vylučovány prostřednictvím dechu. ■

### Devět kroků ke svěžímu dechu

- 1) Přejděte na stravu založenou na škrobovinatech
- 2) Minimalizujte příjem živočišných potravin (vysoký obsah síry)
- 3) Vyhýbejte se česneku, cibuli a silným kořením
- 4) Neužívejte tabák, kávu, alkoholické nápoje
- 5) Čistěte si denně jazyk
- 6) Používejte nitě na čištění mezizubních prostor
- 7) Čistěte si často zuby
- 8) Navštivte svého zubaře, aby řešil případné problémy s plombami, dásněmi, zubním kamenem atp.
- 9) Jako poslední opatření užívejte ústní vodu s obsahem oxidu chloričitého

# Poporodní deprese

Výzkumy jasně ukazují, že hned po porodu jsou ženy náchylnější k depresi. Některé mladé maminky jsou na rozpacích a stydí se připustit, že mají depresi po narození dítěte.

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

**S**tav smutku, sklíčenosti po porodu je velmi běžný a často tak mírný, že mu nikdo nevěnuje pozornost. Přitom 50–80 % procent matek má mateřskou melancholii charakterizovanou středně depresivní náladou během prvních dvou týdnů po porodu. Zřejmě ji vyvolávají náhlé hormonální změny a tyto případy nevyžadují léčbu.

Zatímco termín „poporodní deprese“ je poměrně známý, méně už se ví o tom, že matky, které jí trpěly po narození dítěte, mají vyšší riziko deprese i v následujících měsících. Poporodní deprese se považuje za psychiatrickou poruchu, která se vyskytne u 7–14 % procent žen. Nejčastěji se objeví mezi druhým a desátým týdnem po narození dítěte, ale může přetrvávat až do dvou let po porodu. Projevuje se kolísavou náladou. Dále trvající neschopnost zvládat nové požadavky, které mateřství přináší, může zanechat zničující následky na zdraví matky i jejího dítěte.

Ženy s bolestivým premenstruačním syndromem (PMS), které překonaly depresi anebo se deprese vyskytla v jejich rodině, mají vyšší riziko propuknutí deprese po narození dítěte.

Ve více než polovině případů je poporodní depresivní stav zároveň první zkušeností

ženy s vážnější depresí. Příčina je primárně hormonální, avšak za rizikové se považují i sociální faktory a životní styl.

Depresi nejčastěji spouštějí: napětí mezi manžely, stresory související s péčí o dítě a nedostatečná citová podpora okolí. Podobně mají v období přizpůsobení se novým okolnostem zvýšené riziko výskytu deprese i rodiče, kteří dítě adoptovali. Zjištění, že až 26 % matek, které jsou ještě v pubertálním věku (toto procento je vyšší než v kterékoli jiné věkové skupině), má poporodní depresi, jen dokazuje, že psychosociální stresory jsou nejvýraznější příčinou vzniku deprese.

Depresivní matky novorozenců mají obvykle na „výběr“ jen návštěvu psychologa nebo užívání léků. Vzhledem k tomu, že po dobu kojení je nevhodné užívat léky, možnosti takové matky jsou mimořádně zúžené. Kromě známých sociálních faktorů mohou při snižování rizika a léčbě poporodní deprese spolupůsobit i stravovací návyky a další faktory životního stylu. Není možné, aby se rodičky zcela vyhnuly melancholii po narození dítěte. Je-li však nastávající maminka dobře informovaná a přijme-li způsob léčby mnou popisovaný (viz kniha *Život bez deprese*) může úspěšně čelit problémům s depresí. ■

# Lidé už se nechtějí cpát léky

„Před časem ke mně přišla maminka s desetiletou Janou,“ vypráví lékař Jan Hnízdil. Jana byla velmi nemocná, ležela i v nemocnici a doktoři si nevěděli rady.

Rozhovor s MUDr. Janem Hnízdilem připravila Michaela Černá. Přetištěno ze serveru [www.lidovky.cz](http://www.lidovky.cz).



**N**akonec pomohla až psychosomatická péče. Zjistilo se, že Jana trpěla rozchodem rodičů a na těle se to projevilo nemocí.

Jana trpěla pět let opakovanými infekcemi. Za poslední rok brala sedmkrát antibiotika. Žádné vyšetření příčinu, oslabení imunity, neodhalilo. Nakonec se zjistilo, že dítě bylo zoufalé z rozvodu rodičů.

„Její stonání nebylo voláním po antibiotikách. Když jsem se jí zeptal, co potřebuje k uzdravení, řekla mi: ‚Maminku mám moc ráda. Přála bych si, aby se mnou byla častěji, o víkendech jezdila na výlety, držela mne za ruku, povídala si se mnou‘. Maminka to nejprve oplakala, ale pak pochopila a přijala. Cestu k uzdravení jsem tedy neporadil já, ale vlastní dcera. Protože to mamince nedokázala říci přímo, dělalo to její tělo za ni, nemocí,“ popisuje Hnízdil.

**Podle nové vyhlášky je celostní medicína zařazena mezi standardní lékařskou specializaci. Co se tím mění?**

Nejde o nic převratného. Komplexní psychosomatická medicína už byla uznána dávno – pacienti. Hovoří za ni výsledky. Zařazení mezi standardní lékařské specializace je reakcí ministerstva na dlouhodobě neudržitelný stav. Nejde o přijetí neověřených šarlatánských metod, nýbrž o uznání psychosomatického přístupu, nutnosti hledání souvislostí zdravotních potíží se životem pacienta.

## Čím se psychosomatická péče tak liší?

Moderní biologická medicína vychází z předpokladu, že každá zdravotní porucha má nějakou objektivní příčinu, kterou dokáže pomoci odběrů, céteček, magnetických rezonancí, odhalit a zásahem zvenčí, léky, operacemi nebo fyzikálním působením, vyléčit.

V roce 2001 zveřejnil časopis *British Medical Journal* studii, ze které vyplynulo, že u téměř 40 % pacientů s typickými tělesnými obtížemi objektivní nález chybí. Pro biologicky vzdělaného lékaře je to neřešitelný

problém. Pacienta považuje za simulanta, hypochondra nebo duševně chorého. On ale není ani jedním z nich. Jeho obtíže jsou somatizací neboli ztělesňováním složité, neřešené životní situace. Pacient je bezradný, žije ve stresu. To, co není schopen zvládnout na vědomé rovině, začne postupem času tělo „řešit“ za něj – nemocí.

## Jak se to projevuje?

Typickým způsobem: bolesti hlavy – má toho plnou hlavu, závratěmi – hlava se mu z toho zatočila, pálením žáhy – leze mu to krkem, bolesti zad – naložil si víc, než unese. To co neumí odhalit nejmodernější technika, skvěle popisují stará lidová přísloví.

## Začne se teď celostní medicíně věnovat více lékařů? Bude péči proplácet pojišťovna?

Mám atestaci z interního a rehabilitačního lékařství. Biologické, vědecké medicíny si nesmírně vážím. Považuji ji za základ vzdělanosti a způsobilosti lékaře. Ve svojí praxi

využívám moderní diagnostiku i léky. Na prvním místě ale je pochopit, jakou informaci nemoc pacientovi přináší. Poradit mu, jak má změnit svoje chování a podmínky života pro to, aby se uzdravil. Podpořit samouzdravné schopnosti. Teprve když na zvládnutí nemoci pacient vlastními silami nestačí, ordinuji mu léky. Pokud možno jen přechodně, aby mu pomohly odrazit se ode dna, k potřebné životní změně.

S pacienty pracuji celostním, komplexním způsobem. Snažím se vyváženě posuzovat objektivní nálezy i subjektivní (životní) souvislosti pacientova stonání. O tento způsob medicíny projevuje zájem stále více lékařů. Zatím psychosomatika neměla oficiální statut, což jejich vzdělávání komplikovalo. Rozhodnutí ministerstva je moudré. Zatím je ale v úrovni politické deklarace. Od slov k činům, k zavedení komplexního přístupu do systému vzdělávání a léčebné praxe, je ještě hodně daleko. Proplácení psychosomatické péče z prostředků zdravotních pojišťoven, jako je tomu v SRN, by bylo ideálním stavem. O finanční situaci těch našich si nedělám žádné iluze. IZIP zanechal dvoumiliardový tunel.

#### **Znamená standardizace oboru, že každý medik bude muset mít nějaké psychosomatické minimum? Bude se celostní medicína normálně vyučovat třeba v prvních ročnících na lékařských fakultách?**

Velké nedorozumění vidím v tom, že psychosomatika byla zařazena mezi lékařské specializace. Má tedy statut odbornosti, budou se v ní školit specialisté „psychosomatici“, poskytující péči „psychosomatickým“ pacientům. Tedy pacientům, kterým je špatně, ale nemohou to dokázat objektivním nálezem. Psychosomatika by se tak mohla stát odkladištěm pro ty, se kterými si biologická medicína neví rady.

V základech psychosomatického přístupu by ale měl být vzdělaný každý lékař už během studia na fakultě. To se zatím naneštěstí v plném rozsahu a kvalitě neděje. Medik nemá rovnocenný přístup ke znalostem biologickým a psychosociálním. Ministr zdravotnictví nemá ani kompetenci do obsahu vzdělávání na fakultách přímo zasahovat. Jednání o zařazení psychosomatického základu do výuky mediků by mělo proběhnout co nejdříve.

#### **Jaký je teď obecně mezi lidmi zájem o psychosomatickou péči?**

Během posledních pěti let dochází k neuvěřitelnému obratu. Když jsem pracoval na klinice, přicházeli za mnou pacienti se zakázkou: „Pane doktore, je mi špatně,

vyléčte mne, předepište léky“. Dnes je zakázka jiná: „Pane doktore, já už nechci brát léky, poradte mi, co mohu já sám udělat pro to, abych se uzdravil a mohl je vysadit“. Lidé už se odmítají odevzdávat, chtějí svému stonání rozumět a někteří dokonce převzít péči o zdraví do vlastních rukou. Nápor pacientů na ordinace těch několika desítek lékařů, kteří se psychosomatice u nás věnují, je drtivý.

#### **S jakými problémy za vámi pacienti nejčastěji chodí?**

S jakýmikoliv. S ekzémy, vysokým tlakem, bolestí kloubů, zažívacími potížemi, únavou, neplodností, úzkostmi... Každá nemoc

Celostní nebo také psychosomatická medicína zkoumá vztahy mezi fyzickou a psychickou stránkou člověka.

Vysvětluje především vliv psychických funkcí na chod organismu. Zkoumá tak tělo z komplexního pohledu a odhaluje příčiny bolestí a zdravotních problémů způsobených psychickými problémy jedince.

je informace. Informace o tom, jaký člověk je, jakým způsobem a v jakých podmínkách žije. Informace o tom, že dělá v životě nějakou chybu. Funguji vlastně v roli tlumočnicka, překládám pacientovi sdělení, které mu tělo nemocí vzkazuje. On stůně proto, že mu nerozumí.

Protože ale nemohu obsáhnout všechny odbornosti, v případě, že mám podezření na nějaký závažný organický problém, konzultuji jej v rámci našeho týmu s příslušným specialistou, který provede nezbytná vyšetření. Pečujeme tedy o pacienta týmově, komplexně, všichni s ním mluvíme stejným jazykem, abychom mu ve stonání neudělali zmatek. ■

## Krátké zprávy

### Jak zabránit nabírání na váze v těhotenství

V nové studii se ukázalo, že jednoduchý jídelníček přizpůsobený potřebám jednotlivce (a obsahující 2 000 kalorií denně) spolu s programem každodenních procházek (min. 10 000 kroků) stačily k tomu, aby se váha ve druhém a třetím trimestru u žen s nadváhou a obezitou nezvyšovala nad běžné normy.

Více než polovina žen poté dosáhla během dvou měsíců po porodu takové tělesné hmotnosti, jakou měly před otěhotněním. Vypadá to, že tento program by mohl pomoci ženám s nadváhou i normální hmotností vyhnout se nadměrnému přibrání během těhotenství i souvisejícím problémům s pozdějším opětovným shazováním.

*Medicine & Science in Sports & Exercise, Feb 2010, Vol 42, Issue 2, pp 265–272*

### Jednoduchá opatření proti obezitě u dětí

Výsledky studie na 8 500 dětí ve věku čtyř let ukázaly, že tři jednoduchá opatření mohou zabránit nárůstu obezity u dětí. Všechna tato opatření se aplikují v rodině.

Prvním z nich bylo, že se rodina sejde aspoň pětikrát týdně na večeři u jednoho stolu. Druhým opatřením bylo zajištění dostatku spánku (aspoň 10,5 hodiny denně) o víkendech a třetím omezení vysedávání před obrazovkou (televize a/nebo počítače) na dvě hodiny denně (v pracovních dnech).

Výskyt obezity se velmi různil – právě v závislosti na třech výše uvedených opatřeních. Čím více opatření bylo praktikováno, tím byl nižší. U těch rodin, kde praktikovali všechna tři opatření, byl výskyt obezity u dětí nižší o 40 %.

*Pediatrics 2010 Mar;125(3):420–8*

# Na to si připijeme!

K mým posledním narozeninám mi věnoval manžel nádhernou květinu v květináči. O týden později jsem na tři týdny odjela do Afriky a přenechala péči o rostlinu v rukou mé dcery.

Pat Humphrey, z časopisu *Vibrant Life*, Jan/Feb 2013

**P**ředstavte si mé rozhořčení, když jsem se vrátila zpět a našla namísto svěží a bujné květiny pouze změř uschlých listů visících přes okraj květináče. I když to byla pro mne tvrdá lekce, živě mi připomenula jednu velmi důležitou skutečnost: Voda je pro život naprosto nezbytná!

Přibližně 70 % povrchu Země je pokryto vodou. Obdobně asi 60 % našeho těla tvoří voda. Náš mozek je z plných 70 % z vody, krev obsahuje asi 83 % vody. Ze všech složek, které jsou nezbytné pro zdravý život, je voda jistě jednou z nejdůležitějších.

Voda vykazuje řadu úžasných vlastností. Zde je pouze několik způsobů, kterými vám tento zázrak přírody umožní vypadat a cítit se lépe.

## Budete snadněji ztrácet na váze

Pokud jste jako já jedním z milionů lidí, kteří zápolí s udržením optimální váhy, pak se může voda stát vašim nejlepším přítelem. Pomůže vám zhubnout několika způsoby. Zaprvé napomáhá optimálnímu fungování těla, přispívá k dobrému trávení a vstřebávání živin. Přispívá i k pocitu nasycení a může vám tak pomoci odolat pokušení sladkého zákusku. Při dobrém zavodnění těla budete mít dostatek energie k tomu, abyste zůstali aktivní – což je další důležitý aspekt programu kontroly nadváhy. Podle německých vědců dochází po 30–45 minutách po vypití sklenice vody k rozpumpování metabolismu.

## Dostane se vám energetické vzpruhy

Pití vody napomáhá transportu kyslíku do buněk. Výsledkem je příliv energie do vašeho těla. Pokud zakoušíte během dne energetické propady, zkuste vždy vypít sklenici vody – namísto šálku kávy. Funguje to!



© Shutterstock/Aaron Amat

## Vaše pokožka získá mladistvý vzhled

Dostatečné zásobení vodou napomáhá pokožce udržet si vlhkost, měkkost a mládí. Pamatujte si, že to nedokáže jakákoliv tekutina. Některé nápoje – jako je například káva, čaj a alkohol – ve skutečnost dehydrují. Není lepšího nápoje nad čistou vodou.

## Věci se dají do pohybu

Zácpa je jedním z nejčastějších problémů dnešního člověka. Není pochyb o tom, že jedním z důvodů je, že prostě nepijeme dostatečné množství vody. Potrava, kterou sníme, cestuje do tlustého střeva, poté co byla zpracována v tenkém střevě. Pokud není ve vašem těle dostatek vody, tlusté střevo vsákne vodu ze zbytků potravy – výsledkem je tvrdá stolice, která se obtížně vylučuje. Vyhoďte tedy projímadla a hoďte do sebe naopak denně osm nebo více sklenic vody.

## Pročistíte si celé tělo

Dostatečné zavodnění napomáhá dobré funkci ledvin a jater a tím i vyloučení toxických látek z těla. Vedlejších prospěšných

účinků si budou moci užít vaše svaly, pokožka i trávicí trakt. Začněte každé ráno s jednou sklenicí vlažné vody s čerstvou citronovou šťávou – uvidíte, jaký to bude rozdíl!

## Možná získáte úlevu od bolestí hlavy

Pokud trpíte občasnými bolestmi hlavy, mohlo by se jednat o příznak dehydratace. Někteří lékaři se domnívají, že řada potíží, kterými strádá dnešní člověk, má své kořeny v nedostatečném zavodnění organismu.

Až vás bude příště bolet hlava, zkuste popít každou hodinu 2–3 dl vody, tak dlouho, až se dostaví úleva. Tato přírodní léčba, spolu s horkou lázní nohou a studeným kapesníkem na čelo, může být vším, co bude potřeba.

## Příznaky, že nepijete dostatek vody

- Suchá pokožka
- Únava
- Tmavá moč
- Žízeň
- Zácpa

## Zvýšíte svoji odolnost vůči nemocem

Voda nemusí posloužit pouze jako nápoj. Řadou způsobů může posílit i vaši imunitu. Rychlou a jednoduchou cestou, jak posílit obranyschopnost vašeho těla, je použití kontrastní sprchy. Během ranního sprchování můžete střídát teplotu vody, tři minuty horké a 30 vteřin studené. Když to třikrát zopakujete a vytrváte každý den, vaše odolnost vůči nachlazení či chřipce se zvýší. 📌



# Levandule lékařská

Levandule lékařská se po staletí používala v kosmetice a při hygieně.

Z knihy George D. Pamplona-Rogera *Encyklopedie léčivých rostlin*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

**V** římské říši si šlechtici a význační občané přidávali levanduli do koupelí. Její jméno pochází z latinského *lavare*, umývat.

Vůně levandule přitahuje k sobě včely, které ze štávy jejích květů vyrábějí vynikající med. V květech a listech se nachází (1 až 5 %) těkavý esenciální olej obsahující různé terpenické alkoholy a jejich estery (organické složky). Nejdůležitější z nich je linalool. Díky této složce má levandule několik důležitých vlastností:

Zklidňuje a také harmonizuje činnost autonomního a centrálního nervového systému. – Doporučuje se při úzkostech, neurastenii (souhrn duševních a tělesných příznaků, pro něž je charakteristická dráždivá slabost), ztrátě vědomí, zrychleném bušení srdce a obecně při psychosomatických onemocněních.

Zlepšuje trávení. – Má mírně karminativní (zlepšuje odchod plynů ze střev) a protikřečové účinky na trávicí ústrojí. Rovněž zlepšuje chuť k jídlu a usnadňuje trávení. Esence mají antiseptické účinky, a proto se s úspěchem používají při zánětu tlustého střeva, a to zvláště tehdy, došlo-li k hnilobnému kvašení střevního obsahu.

Protirevmatické a protizánětlivé účinky. – Při zevní aplikaci olej nebo esence účinně zmírňuje revmatické bolesti v kloubech nebo svaloch, dnovou artritidu, ztuhlost šíje, ústřel (lumbago), ischias apod. Rovněž se používají při úrazech pohybového aparátu – distorze, pohmožděnin, svalové ruptury a zvýšené svalové napětí (ztuhlé svaly).

Dezinfikuje a pomáhá hojit rány. – Nálev z levandule se používá k omývání ran a vředů, protože urychluje jejich hojení. Levandulový olej zklidňuje lehké popáleniny (prvního stupně) a zmírňuje záněty vzniklé v důsledku štípnutí hmyzu.

Pomáhá při regeneraci a zmírňuje únavu. – Po namáhavé chůzi a intenzivní fyzické námaze se doporučuje dát si horkou koupel s levandulovým odvarem či esencí, která zlepší váš krevní oběh a zmírní pocity únavy. Ještě lepších výsledků dosáhnete, když po koupeli provedete masáž celého těla vlněným hadříkem namočeným v levandulovém nálevu, oleji či esenci.

Sedativní účinky. – Pouhé čichání levandulového aroma má mírné sedativní účinky na centrální nervovou soustavu. Doporučuje se u hyperaktivních dětí nebo u dětí, které mají problémy s usínáním. V těchto případech se osvědčilo nakapat levandulovou esenci na polštář či kapesník.

Pomáhá při nemocech dýchacích cest. – Při zánětu hrtanu, průdušnice, průdušek a katarrech se doporučuje levandulovou esenci inhalovat.

V případě, že levandulovou esenci užíváte vnitřně, dodržujte doporučené dávkování, protože velké dávky mohou způsobit nervozitu, a dokonce i křeče.

## Vnitřní použití

### Nálevy

Připravují se ze 30 až 40 květů a listů na 1 litr vody. Denně, vždy po jídle, se doporučuje vypít 2–3 šálky oslazené medem.

### Štáva

Tříkrát denně užívejte 30 kapek.

### Esence

Obvykle se doporučuje užívat 3–5 kapek dvakrát až třikrát denně.

## Zevní použití

### Levandulové esence

Žádoucích účinků dosáhnete, když do roztoku, jehož páry inhalujete, přidáte několik kapek esence nebo ji vmasírujete do kůže.

### Čištění ran a obklady

Použijte koncentrovanější odvar, než jaký je určený k vnitřnímu použití. Odvarem očistěte ránu, potom do něj namočte látku a přiložte ji na 15 až 20 minut na postižené místo.

### Teplé obklady

K jejich přípravě se používá buď teplý nálev, nebo se do teplé vody nakape několik kapek levandulové esence. Můžete aplikovat na krk, záda či kolena.

### Tření

Je možné použít několik kapek esence, oleje nebo štávy z levandule.

## Jak získat levandulový olej

Do 100 g olivového oleje přidejte 10 g esence. Rovněž můžete v 1 litru olivového oleje rozmixovat 250 g sušených rostlin, směs uložit na dva týdny v chladnu a následně scedit. Získaný roztok můžete aplikovat přímo na postiženou oblast. 📌

# Margarín a IQ

Novozélandský výzkum (září 2009) jako první přinesl informaci, že denní konzumace margarínu snižuje IQ.

**Z knihy Igora Bukovského *Návod na přežití pre bejby*. Vyдала Ambulance klinické výživy (AKV).**

Vědci se sice nezaměřovali na vliv různých druhů a složení margarínů, ale obecně zjistili, že děti ve věku tři a půl roku, které konzumují margarín denně, mají oproti těm, které margarín nekonzumují, IQ nižší o tři body. No, není to tak moc, ale v některých případech tři body na stupnici IQ mohou znamenat překročení hranice mezi dvěma inteligenčními pásmy (zvláště různými stupni mentálního postižení), a tím pádem zásadní rozdíl v zařazení do školy a života.

Proč je to tak? Příčinou je pravděpodobně obsah transmastných kyselin, o kterých se z experimentů na zvířatech zatím ví, že poškozují paměť a učení.

Co z toho vyplývá? Že strava, to není jenom jazyk a žaludek, ale i vývoj a zdraví všech orgánů, a že děti je třeba chránit nejen před častým jedením margarínů (nejhorší jsou laciné margaríny, které zůstávají při pokojové teplotě tvrdé), ale zejména před častou konzumací keksů, sušenek, laciné čokolády, zmrzliny a nanuků, fritovaných potravin – protože obsahují o mnoho více transmastných kyselin, než když namažete krajíc chleba běžným margarínem.

## Rané užívání antibiotik v dětství zvyšuje riziko astmatu

Čím dříve začne dítě užívat antibiotika a čím je během prvního roku života užívá častěji, tím větší má riziko, že se u něho později rozvine astma.

To je závěr velké studie více než 12 tisíc dětí na *University of British Columbia* ve Vancouveru (časopis *Chest*, březen 2006). Kanadští lékaři zjistili, že děti, které během prvního roku života absolvovaly být jen jednu kúru antibiotiky, mají oproti dětem, které je vůbec neuzívaly, dvojnásobné riziko, že onemocní astmatem. Spojení těchto dat s analýzou dalších studií na skupině více než 27 tisíc dětí ukázalo též, že každá další

antibiotická kúra během prvního roku života zvyšuje riziko astmatu o dalších 16 %!

Vědci upozorňují, že může jít i o vztah opačný: děti, které mají predispozici k astmatu, trpí od narození infekcemi dýchacích cest, které vyžadují užívání antibiotik. Zdá se však spíše, že antibiotika opravdu naruší mikroflóru dýchacího a trávicího systému, podobně jako i celkový vývoj imunity v organismu dítěte, a tím podporují vznik imunitních poruch, které nakonec vyústí do rozvoje astmatu, případně jiných alergických či autoimunitních onemocnění.

## Potřebují děti vápník v tabletách?

V roce 2006 byla publikovaná australská analýza devatenácti výzkumů sledujících děti od tří do osmnácti let, která prokázala, že podávání vápníku v tabletkách nemá žádný zásadní vliv na zdraví kostí a riziko zlomenin.

Podle našeho názoru dítě potřebuje a může získat vápník především z pestré

a vyvážené stravy. Pokud z nějakého důvodu existuje obava, že dítě nepřijímá ve stravě dostatek vápníku, nejprve upravte stravu a upřednostněte potraviny obohacené vápníkem (pomerančový džus, sójové mléko, cereálie apod.) a jestli ani to není možné či dostatečné, poraďte se s lékařem nebo specialistou na dětskou výživu o podávání vápníku v tabletkách.

## Dítě v rodině kuřáka

Podle měření na *University of Minnesota* (listopad 2010) má dítě žijící v domácnosti, kde byl jen jeden z rodičů kouřící, v moči průměrně až 8 % množství stejných karcinogenů, jaké obsahuje moč jeho rodiče kuřáka. Je to o 30 % více, než obsahuje moč dospělého nekuřáka žijícího s kuřákem.

To znamená, že dětský organismus se karcinogenů zbavuje hůře a pomaleji – jsou pro něj škodlivější.

## Vitámín D a obezita dětí

V květnu 2011 byl zveřejněn výzkum (238 dětí ve věku 8–18 let), který jako první prokázal, že deficit vitamínu D se pojí s vyšším výskytem obezity u dětí, ukládáním viscerálního tuku, zvýšenou hladinou tuku a sníženou hladinou (dobrého) HDL cholesterolu v krvi.

Vzhledem na prudce rostoucí výskyt deficitu vitamínu D jsme toho názoru, že dítě do šestého roku života by mělo mít aspoň jednou vyšetřenu hladinu vitamínu D v krvi. Přinejmenším tehdy, trpí-li nadváhou/obezitou, cukrovkou, celiakií, onemocněním jater, astmatem, vážným atopickým ekzémem, psoriázou, poruchami imunity, poruchou štítné žlázy nebo jinou endokrinologickou poruchou, onemocněním ledvin apod. ☑



# Zlepšuje čokoláda náladu?

Slyšeli jste o tom, že byste měli jíst čokoládu, protože obsahuje řadu silných antioxidantů? Je to opravdu tak – a platí to i pro všechny ostatní rostlinné potraviny.

**Bernell E. Baldwin, Journal of Health & Healing**

**N**emusíte však jíst čokoládu plnou kofeinu, nasyceného tuku a cukru, abyste uspokojili svoji potřebu antioxidantů. Stačí konzumovat hojnost rostlinných potravin.

Více než 40 % žen a dívek trpí neovladatelnou chutí na čokoládu. Proč? Čokoláda je koktejlem psychoaktivních látek – kombinací chemických složek, které vyvolávají touhu a utiší srdce.

Tento návykový pamlsk rovněž stimuluje centra rozkoše v mozku, přičemž dochází k uspokojení jeho nižších a oklamání vyšších částí – v čelních mozkových lalocích.

## Proč čokoláda funguje a co se s tím dá dělat?

Všechny čokoládové nápoje, tyčinky, sladkosti, tabulky a další výrobky jakéhokoliv druhu obsahují významná množství neurostimulantu známého pod názvem kofein. Kofein dráždí nervové senzory, jimž se říká receptory, v žaludku i v mozku, v důsledku čehož se cítíme „lépe“. Zlepší se nám nálada, zažíváme příjemné pocity. Toto umělé povzbuzení s sebou však nese i negativní stránku. Později se cítíme hůře. Kofein stimuluje příjemné pocity zejména svým působením na řídicí centrum pocitů rozkoše. Člověk se ale dostává na houpačku. Příjemné pocity střídají pocity nepříjemné, tolerance se zvyšuje, dávky k dosažení téhož dobrého pocitu je třeba zvyšovat. Připravuje se půda pro přejídání.

Další psychoaktivní drogou, která se nalézá v čokoládě, je 2-fenyletylamin (PEA), který je také přítomen ve víně. Útočí na hybnou sílu buněk mitochondrií, což má později

za následek zvýšený výskyt depresí a pocitů úzkosti. Snižuje se hladina serotoninu a dopaminu v mozku, čímž se depresivní stavy prohlubují. Navíc se tvoří nenormální hydroxylové radikály.

Kanabinoidy jsou další skupinou psychoaktivních látek, které se ukrývají pod cukrem a mléčným tukem čokolády. Tyto látky, které jsou příbuzné látkám nacházejícím se v marihuaně, vyvolávají touhu „ještě jeden kousek, prosím.“

Pokud izolujete každou látku obsaženou v čokoládě zvlášť – kofein, PEA, kanabinoidy – a podrobíte je běžnému testování, jejich účinky jsou slabé. Pokud však tyto látky zkombinujete s cukrem a nasycenými tuky, celkový výsledek je jednoznačně nezdravý. Čokoláda se tak stává podobnou pivu nebo vínu – kompromisem na šikmé ploše směřující k nestřídmosti.

Studie ruského vědce Pavlova ukázaly, že při odstranění všech psychoaktivních složek a zachování autentičnosti a chuti výchozího materiálu i očekávání člověka, dochází v mozku člověka ke stejným účinkům – a to bez přítomnosti škodlivé složky.

## Lepší řešení

Najemno umletý karobový prášek smíchaný s tahini (sezamovým) anebo ořechovým (arašídovým, mandlovým) máslem a medem poslouží k přípravě koláčů, moučníků a pudinků se správnou texturou, tučností i sladkostí a dokáže tak uspokojit nezkaženou chuť. Janu Křtitelovi, jehož vegetariánská strava sestávala z karobu smíchaného s medem divokých včel se velmi dobře dařilo. 🍫



# Recept na nezdolnou lásku

Recept na nezdolnou lásku se skládá ze čtyř kroků, které vás při pravidelném procvičování dovedou k lásce za hranicemi slov.

Podle materiálů **Patricie Loveové** a **Stevena Stosnyho** zpracoval **Mojmír Voráč**.

**R**ecept můžete používat sami, nepotřebujete k němu partnerovu spolupráci. Partner ani nemusí vědět, že se jím řídíte. Zato pozná změnu ve vašem citovém naladění, protože rozhodnutím, že chcete být s partnerem v těsnějším spojení, získá váš vztah nový, pozitivní rozměr.

Klíčem k velké proměně jsou drobné, každodenní pocity. Naplňování vzorce silné lásky netrvá ani pět minut denně a rozhodně posílí váš vztah. Nyní si je projdeme krok za krokem.

## 1) Ve čtyřech klíčových okamžicích dne si v duchu partnera přivítejte pevně k srdci

Lidé mají rádi písničky, protože vyjadřují citové spojení v podobě, jíž většina z nás nedosáhne. Milostné písně jsou krásné, ale k pevnějšímu spojení je příliš nepotřebujeme.

Naopak velmi důležité je vypracovat si rutinu, při níž si budeme nejbližšího člověka držet blízko u srdce.

Za tímto účelem si zkuste vymyslet symbolické vyjádření, jímž potvrdíte, jak je pro vás partner důležitý. Může to být formulka

„Jsi pro mě hodně důležitá/ý“, „Dáváš mému životu smysl“ a podobně. Můžete jen natáhnout ruku a letmo se partnera dotknout, na chvilku mu pohlédnout do očí. Symbolické vyjádření závisí jen na vás, jedinou podmínkou je, aby vycházelo ze srdce.

Až zvolíte symbolické vyjádření, používejte ho každý den ve čtyřech klíčových okamžicích: při probuzení, před odchodem do práce, po příchodu z práce, před usnutím.

Proč jsou tyto okamžiky klíčové? Z výzkumů plyne, že emoce o nízké intenzitě prostě plynou, jedna přechází ve druhou, připomínají klidně tekoucí potůček. Jsou-li tedy první pocity v novém dni příjemné, je pravděpodobné, že další emoce budou rovněž takové. Zvyšuje se tím pravděpodobnost, že i třetí a každá další emoce bude pozitivní, a tak dále.

Citový prožitek tedy nelze přirovnat k hodu mincí, při němž platí pravděpodobnost padesát na padesát bez ohledu na počet hodů, nýbrž platí, že předcházející emoce významně ovlivňují nadcházející, čímž se vytváří pozitivní nebo negativní proud.

Emoce se na sebe nabalují a potůček se rozšiřuje v řeku, která teče a teče, dokud do ní nezasáhne pozitivní nebo negativní změna v okolí.

Jen si vzpomeňte na nejlepší dny svého života. Většina z nich určitě začínala pozitivním naladěním. Vstoupíte-li do nového dne a budete-li mít svého partnera blízko u srdce – ať o tom partner bude vědět nebo ne – naladíte se pozitivně a příjemná atmosféra se přenesla do vašeho vztahu jako takového, a to bez mluvení.

Budete-li pravidelně myslet na to, jak je pro vás partner důležitý, po několika týdnech zjistíte, že když hned po probuzení potvrdíte hodnotu, kterou pro vás partner má, děláte maximum pro své duševní zdraví a pohodu. Podruhé si partnera přivítejte k srdci před odchodem do práce. Tím udáváte tón času, který strávíte odloučeně. Potřetí si ho k srdci přivítejte po návratu z práce. Pozitivní ladění nadcházejícího večera bude mít uklidňující účinek na celou domácnost. I před spánkem si partnera přivítejte k srdci, abyste si osladili sny a přenesli lásku do nového rána.



## 2) Šestkrát denně partnera obejměte, vždy na šest vteřin

Jakmile do vztahu zasáhne zášť, jako první mizí objetí. Trvá-li to dlouho, nedostatek objetí zaručuje pád do propasti. Rovnice je jednoduchá: čím méně se jeden druhého dotýkáte, tím větší vůči sobě pociťujete zášť. Cvičení, které trvá třicet šest vteřin denně, vám pomůže tuto nevídanou tendenci zvrátit.

Objemte partnera alespoň šestkrát denně a v objetí zůstaňte minimálně šest vteřin. Šest objetí denně není náhodná volba. V současné době se pravděpodobně objímáte jednou dvakrát denně. Zvýšíte-li počet na šest, umožníte tím prohloubení vaší vzájemné blízkosti. Šestivteřinové objetí není krátké, takže zpočátku bude možná působit uměle. Objetí podporuje vylučování serotoninu, který zklidňuje organismus a někomu pomáhá i snižovat chuť k jídlu. Výsledek není k zahoezení: celkově se cítíte lépe, podrážděnost, nervozita a smutek ustupují a v procesu prohlubování blízkosti možná i shodíte pár kilo. ☺

## 3) Myslete na váš vztah pozitivně

Tento krok je snadný. Během dne se na deset vteřin zastavte a věnujte partnerovi pozitivní myšlenky. Napište si tři.

## 4) Slibte si, že lásku budete dávat štědrě a se soucitným porozuměním

Slibte si, že dodržíte předsevzetí „Takhle ti budu každý den dávat lásku najevo“ – jeho podrobný obsah můžete přitom formulovat zcela podle sebe.

Stavte na stručnosti a jednoduchosti, osvědčuje se zapsat si tento slib jako jakousi smlouvu na papír a lásku projevovat ve stejný čas každý den.

Inspirovat vás mohou skutečné sliby, které vymysleli jiní: Budu mluvit vstřícným tónem. – Zapálím pro tebe svíčku. – Ráno ti přinesu kávu do postele. – Ráno ti udělám snídani. – Ozdobím ti talíř květinou. – Schovám ti milostný vzkaz tam, kde ho najdeš.

## Hlubka spojení

Hlubka spojení nevychází ze společného vkusu, jak si myslí plno lidí. Společný vkus je příjemný, ale neposkytuje vztahu dostatečně hluboké kořeny. Hluboké spojení musí

vycházet ze sdílených hodnot, z toho, co je pro vás nejdůležitější.

Napište si oblasti, v nichž dosahujete nebo byste mohli dosáhnout hlubokého spojení na základě svých hodnot. Zkuste je začlenit do všech kroků vzorce silné lásky. Pokaždé, když si partnera během čtyř klíčových okamžiků dne v duchu přivínete k srdci, vzpomeňte si na to, jaké hodnoty sdílíte. Až budete partnera objímat, rovněž si připomeňte společně zastávané hodnoty. Totéž udělejte, až budete pozitivně myslet na váš vztah a až budete partnerovi se soucitným porozuměním a štědrostí dokazovat lásku. Posilování těchto kroků vytvoří ve vašem životě citové záchranné lano.

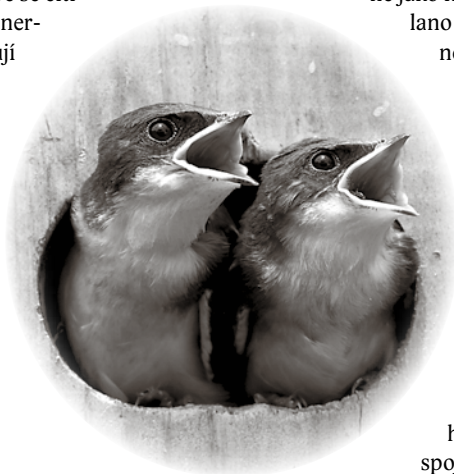
## Citové záchranné lano

Chtějí-li manželé zůstat ve spojení, potřebují mít citové záchranné lano, podobně jako kosmonauti potřebují lano během pobytu ve volném vesmíru. Záchranná lana kosmonautů vlastně představují názornou analogii, protože umožňují maximálně volný pohyb a současně poutají kosmonauta ke kosmické lodi. Citové záchranné lano nás vzájemně spojuje, ale nsvazuje. Představte si dlouhé pružné lano, které vás spojuje s partnerem. Bez ohledu na to, co právě děláte nebo prožíváte, jste spojeni. Lano vás drží u sebe i tehdy, je-li každý z vás někde jinde. Jste spojeni při rušném dni v práci. Jste spojeni, i když se na sebe zlobíte. Zkuste si citové záchranné lano zhmotnit tím, že si na kousek papíru, který budete ho nosit všude s sebou, napíšete např. některou z níže uvedených vět.

Příklady: Můj život má díky tobě větší smysl. Máme bohatou společnou minulost. Když mě něco trápí, utěšíš mě právě ty.

Tajemství pocitu blízkosti, když jste spolu, spočívá v pocitu blízkosti, když jste každý jinde.

Jednoduché každodenní úkony vycházející ze vzorce silné lásky vytríbí vaši citlivost vůči emocionálnímu světu partnera. Každodenní rutina, která trvá čtyři a tři čtvrtě minuty, vám pomůže i k tomu, abyste se lépe soustředili, podávali v práci lepší výkon a učiní celkově váš život hodnotnějším. Tyto krátké rituály zlepší váš vztah – i bez mnoha slov. 📖



## Pravidelné čištění zubů snižuje riziko srdečního onemocnění

Skotští vědci sledovali po dobu osmi let téměř jedenáct tisíc dospělých. Studovali souvislosti mezi zdravím ústní dutiny a rizikem srdečního onemocnění. Během doby trvání studie došlo k 555 infarktům a 170 lidí na infarkt zemřelo.

Ukázalo se, že lidé, kteří si zuby čistili v průměru méně než jednou denně, měli více než dvojnásobné riziko infarktu než lidé, kteří si zuby čistili dvakrát denně.

Lidé, kteří si čistili zuby méně než jednou denně, měli současně zvýšené hladiny těch ukazatelů, které svědčí o zánětlivém procesu (C-reaktivní protein a fibrinogen). Vědci se domnívají, že nedostatečná zubní hygiena přispívá k zánětlivým procesům v těle.

**BMJ 2010; 340:c2451**

## Můžeme důvěřovat informacím o počtu kalorií?

Výzkumníci z *Tufts University* analyzovali kalorický obsah 29 jídel z řetězců rychlého občerstvení a deseti zmrazených večerů – u všech výrobce garantoval snížený obsah kalorií.

Čísla se velmi různila, ale v průměru obsahovaly pokrmy z restaurací o 18 % více kalorií, než bylo uváděno. U zmrazených jídel to bylo o 8 % více kalorií, než bylo uvedeno. Několik jídel obsahovalo dokonce dvakrát tolik kalorií, než kolik uváděla etiketa!

Člověk, který důvěřuje údajům na etiketách, tak snadno může – nic zlého netuše – přibrat pět kilogramů za pouhý jeden rok!

**Journal of the American Dietetic Association, Vol 110, 1, 116–123, Jan 2010**

## Konzumace celého zrna je výbornou prevencí cukrovky

Článek publikovaný v časopise *Archives of Internal Medicine* dokumentoval skutečnost, že konzumace celozrnných obilovin významně chrání před rozvojem cukrovky 2. typu. Studie zahrnovala data od 40 tisíc mužů a více než 150 tisíc žen. Účastníci studie byli sledováni po dobu několika let.

U bílé rýže byly odstraněny otruby i klíček – stává se tak rafinovaným sacharidem. V této studii se ukázalo, že konzumace bílé rýže pětikrát či vícekrát týdně zvyšovala riziko vzniku cukrovky o 17 %. Pravidelná konzumace rýže natural naopak riziko vzniku cukrovky snižovala – a to o 10 %.

Je dobře známo, že cukrovka souvisí v první řadě s nadbytečným příjmem tuku. Podle vědců by ale i pouhé nahrazení konzumace bílé rýže celozrnnými obilovinami jako takovými přineslo snížení rizika rozvoje cukrovky o 36 %.

*Arch Intern Med* 2010;170(11):961–969

## Bylinné doplňky a léky na předpis

Myslíte, že zdraví svědčí podávání bylinných doplňků anebo vitamínů v megadávkách?

Vědci z *Mayo Clinic* prostudovali skoro devadesát studií, které byly na toto téma publikované za posledních 44 let, a na jejich základě varují, že jak pacienti, tak lékaři si nemusí být vědomi nebezpečných interakcí, ke kterým může docházet mezi doplňky a běžnými léky, jež se ordinují při kardiovaskulárních problémech.

Např. doplňky ginkgo biloby, ženšenu a česneku mohou bránit srážení krevních destiček a v kombinaci s aspirinem nebo warfarinem vyvolat krvácení. Vědci identifikovali 27 bylinných přípravků, při jejichž užívání by měli pacienti s nemocemi srdce být velmi opatrní.

*J Am Coll Cardiol*, 2010; 55:515–525

# Doktor Jekyll a pan Hyde

Nikdo si zřejmě nepředstaví ideální matku nebo otce jako toho, kdo právě přikazuje potomkovi vypnout počítač, uklidit si v pokoji nebo rozhodným a zvýšeným hlasem zvěstuje, že poněvadž se potomek nenaučil do školy, zůstane dnes sedět doma, ačkoli je venku krásně.

**Z knihy Moniky a Martina Gajdových *Rodiče v akci*. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

deálního rodiče si zřejmě nepředstavujeme ani jako trenéra, který pomáhá sportovci dosáhnout nejlepších výsledků a střeží jeho harmonický rozvoj. Nikdo si nepředstavuje ideálního rodiče ani jako kontrolora nebo policistu... A přece – policie plní ve státě nezastupitelnou roli: díky ní se cítíme v bezpečí, to ona dbá na to, abych nebyli přestupováni hranice zákona.

Kamarádství, společně trávený čas, rozhovory, hry, oslavy a odpočinek, a na druhé straně kontrola: to jsou dva rozměry rodičovské lásky, které se vzájemně doplňují. Dopouštíme se chyby, když se pokoušíme plnit obě tyto role najednou nebo když ztrácíme rovnováhu mezi kontrolou a kamarádstvím, nejčastěji v neprospěch kamarádství.



*Nezná-li dítě dne ani hodiny, protože může být kdykoliv kontrolováno a napomínáno, začíná se vyhýbat kontaktu s rodiči.*

Zpočátku, když jsou děti ještě malé, chvíle společně tráveného času nejsou ničím vzácným, ale se staršími dětmi se kamarádíme s klesající spontánností. Nakonec to dopadá tak, že rodič pubertáka si se svým potomkem už vlastně nemá co říct.

Celou věc navíc ztěžuje to, že i když už rodiče dokážou trávit čas se svým výrostkem a jsou s to najít společnou pěknou chvíli, často všechno zkazí, když se z ničeho nic začnou vyptávat na školu nebo spustí pedagogické kázáníčko. Nezná-li dítě dne ani hodiny, protože může být kdykoliv kontrolováno a napomínáno, začíná se vyhýbat kontaktu s rodiči. Nikdy si totiž není jisté, jestli rodič i během té nejlepší zábavy nezačne štouurat a vyzvídat.

Proto se vyplatí, když si určíme, že například v neděli nebudeme mluvit o škole a o povinnostech. Měli bychom vytvořit dítěti prostor, v němž nebude ohroženo ukázněním, kázáním, kontrolováním nebo zkoušením. Měli bychom se postarat o to, abychom si mohli doma v klidu vychutnat oběd a nemluvit při něm o povinnostech,

## Naše děti odejdou z domova dřív, než si pomyslíme. Jaké si s sebou odnesou vzpomínky?

abychom si odpoledne mohli společně vyjet na kole a přitom abychom neukázňovali postoje dětí – zkrátka abychom hájili čas, kdy jsme spolu a kdy je nám fajn. Když se o to nepostaráme, riskujeme, že se pouto porozumění mezi námi začne povážlivě ztenčovat. Dítě se od nás odtáhne tak, že už se s ním možná nikdy nepotkáme.

Chybný pokus zaujmát naráz obě role, kamaráda i kontrolora, může do značné míry ovlivnit způsob, jakým budou děti v dospělém věku vnímat svou víru a náboženství. Na tomto místě se dotýkáme napětí mezi zákonem a milostí.

Vztah s Bohem založený na zákonu a předpisech není dokonalý, musí se zakládat na víře, lépe řečeno důvěře v to, že Bůh je láska a že touží po dobru člověka. Podobně ani náš vztah s dětmi se nemůže zakládat výhradně jen na kontrole, přestože je celou dobu vychováváme a formujeme. Bůh by si vždycky mohl najít něco, co by člověku mohl vyčíst. I ten nejsvatější světec má na sobě co měnit a zlepšovat. Jenže Bůh touží po našem

## Závislosti

### Kouření – v Česku i na Slovensku

**Evropská komise v rámci své kampaně „Exkuřáci jsou nezastavitelní“ provedla rozsáhlý průzkum ve všech 27 členských státech EU ohledně kuřáckých návyků a vlivu kouření na běžný život obyvatel jednotlivých států.**

Průzkum, kterého se v ČR zúčastnilo celkem 1 000 respondentů, mimo jiné ukázal, že Češi nejčastěji (ve 21,8 % případů) vykouří mezi 70 až 140 cigaretami týdně.

Téměř tři miliony obyvatel České republiky jsou pravidelnými kuřáky. To Česko ve srovnání s dalšími šestadvaceti státy Evropské unie řadí na dvanáctou příčku. Sousední Slovensko je přitom až na 25. pozici. Češi také kouří ve srovnání se Slováky rádi. Průzkum ukázal, že jen 38,8 % českých kuřáků by chtělo do roka se svým kouřením přestat. Na Slovensku to bylo ale celých 54,5 %. Slováci také vykouří podstatně méně cigaret než Češi. Nejčastěji (ve 22,4 % případů) je to mezi 35 až 70 cigaretami týdně.

Čeští kuřáci nedokáží s kouřením přestat nejčastěji (49,6 %) kvůli slabé vůli a nedostatku motivace. 28,3 % kuřáků však s kouřením nechce přestat i kvůli jeho „pozitivním“ vlivům jako je např. zvládnání stresu. Čeští kuřáci také nechtějí přestávat s kouřením proto, že rádi kouří při popíjení alkoholu (34,3 %). Právě alkohol je v České republice nejčastějším motivačním prvkem k tomu si zapálit. 33,5 % respondentů nemůže při pití alkoholu cigaretě odolat. Zajímavé je, že na Slovensku lidé nejčastěji kouří kvůli sociálnímu prvku kouření a kombinace s alkoholem je u nich až na druhém místě.

Kouření však českým kuřákům způsobuje v každodenním životě řadu problémů. Nejčastěji – ve 30,0 % případů – je to kupodivu s líbáním, které se na Slovensku s polovičním výsledkem umístilo až na třetí příčce. Druhým nejčastějším problémem, se kterým se čeští kuřáci musejí potýkat, je fakt, že 29,3 % má díky kouření problémy se sportem a 26,3 % pocituje negativní vliv kouření na své zdraví. Právě tento argument byl na soušedním Slovensku ten nejpodstatnější.

Kouření také ovlivňuje způsob, jakým čeští kuřáci cestují na dovolenou. Celých 49,1 % z nich totiž uvedlo, že má kvůli zákazu kouření na palubách letadel problémy s létáním. 7,4 % kuřáků pak rovnou kvůli tomuto zákazu raději cestuje autem a 8,5 % kuřáků kvůli své závislosti na kouření odmítá letadlo používat.

Celkem 38,8 % českých kuřáků chce s kouřením přestat nejpozději do 1 roku, dalších 17 % o tom uvažuje v delším časovém horizontu. Češi chtějí nejčastěji přestat s kouřením kvůli zdraví (36,1 %) a finanční náročnosti kouření (23,8 %). Velkou roli v motivaci na cestě k ukončení kouření hraje i rodina (17,5 %).

Zvláště je, že Češi odmítají tradiční odvykací metody. Většina z nich to chce zvládnout sama. Jen 11,5 % chce využít nikotinové náhražky. 14,3 % českých kuřáků se chce obrátit s žádostí o pomoc na svého lékaře a 11,0 % budoucích českých exkuřáků by využilo služeb nějakého on-line kouče. 📧

**Jana Martinková**



© Shutterstock.com/ahabjean

srdci a sklání se k nám, aniž by nám vyčítal naši slabost. A to ještě není všechno. Dalo by se přímo říci, že naše slabost přitahuje jeho dobrotu a lásku. Jeho setkání s námi se nezakládá na požadavcích a kontrole, nýbrž na milosti. To, co nás přitahuje k obrácení, nejsou příkázání, nýbrž jeho dobrotu a láska.

Mírná a zároveň pevná láska, náročná a bezpodmínečná – takové lásce se můžeme učit jen u Boha. Nesmíme upustit od kamarádství ani v situaci, kdy nás chování našeho

dítěte citelně zranilo. Právě naopak, tehdy potřebujeme setkání, abychom mohli obnovit narušený vztah.

Pokud omezíme svůj vztah k dětem na pouhé bazírování na pravidlech, může se stát, že v budoucnu jen stěží naleznou v Bohu lásku a milost. Naše děti odejdou z domova dřív, než si pomyslíme. Jaké si s sebou odnesou vzpomínky? Budou vzpomínat na společně prožité hezké chvíli a na rodiče, kteří je milují po vzoru Boží lásky? 📧



# Neutíkej před svým stínem

Byl jednou jeden muž, kterého velmi zneklidňoval pohled na vlastní stín a který byl tuze nešťastný ze svých kroků. Rozhodl se, že je ponechá za sebou. Řekl si: Jednoduše jim uteču!

**Z knihy Anselma Grüna Pokoj v srdci. Vydalo nakladatelství Paulínky.**

**A**vstal a utíkal. Ale pokaždé, když vykročil a udělal krok, ho jeho stín neúnavně pronásledoval dál. Řekl si: Musím běžet rychleji. A tak běžel rychleji a rychleji. Běžel tak dlouho, až klesl mrtev k zemi. Kdyby jednoduše vstoupil do stínu stromu, zbavil by se svého vlastního stínu. A kdyby se pod stromem usadil, nebylo by zapotřebí ani dalších kroků. Ale tato myšlenka ho nenapadla.

Myšlenka posadit se jednoduše do stínu stromu nenapadne dnes spoustu lidí. Raději utíkají před sebou samými, jako muž v příběhu, který nám zanechal Čuang-C'. Avšak člověk, jenž utíká před vlastním stínem, běží vstříc smrti. Nikde nenalezne klid.

Proč jsou dnes lidé tolik neklidní?

## **Ekonomický tlak**

V dnešní době doléhá na mnoho lidí ekonomický tlak. Hospodářská soutěž se stává ve věku globalizace stále tvrdší. Ředitel

společnosti se nemůže pohodlně usadit ve svém křesle, musí neustále dbát na to, aby neztratil podíly na trhu, aby měl v pořádku účty, aby dokázal včas reagovat na potřeby doby. Tyto potřeby se dnes mění tak závratnou rychlostí, že zaměstnanci si nemohou vychutnat včerejší úspěchy. Musí neustále hledat nové cesty, aby byli schopni obstát. Vše je spojeno s neustálou přestavbou společnosti, kontinuální obměnou pracovních pozic a stále novými vzdělávacími opatřeními. Avšak neustálou změnou struktur nelze dosáhnout klidu a ani v klidu pracovat. Krátkodobý úspěch je vykoupen nespokojeností ze strany zaměstnanců a jejich psychickým a fyzickým vykořisťováním. Neklid manažerů vytváří ve společnosti hektickou atmosféru a tento tlak se přenáší směrem dolů.

## **Vnější mobilita**

Součástí zmíněného je také vnější mobilita, kterou se naše společnost vyznačuje. Každý,

kdo chce dnes najít zaměstnání, musí být mobilní a flexibilní. Musí být ochoten častěji měnit své bydliště. Tak však nemůže nikde zapustit kořeny a nalézt klid. Stačí někdy pozorovat dopravní ruch na dálnicích, aby si člověk uvědomil neklid, který charakterizuje naši společnost.

S mobilitou v zaměstnání je spojen požadavek navštívit všechny možné akce. Mnoho lidí tráví zejména volný čas mimo domov. Musí se vydat do přírody nebo dokonce letět do dalekých končin, aby si mohli užít svůj volný čas. Ale takový volný čas není naplněn pokojem, nýbrž hektičností a neklidem. Ať už je to průvodce, který nutí rekreaty k neustálému poklusu, nebo bavič, který nás „chrání“, abychom se nedostali do kontaktu sami se sebou.

Mark Twain se domnívá, že zaneprázdněnost naší doby je výrazem bezcílnosti a ztracené orientace: „Když ztratili z očí cíl, zdvojnásobili své úsilí.“ Ten, kdo svůj cíl ztratil,

se snaží vyplnit vnitřní prázdnotu činností. Chce si dokázat, že jeho život má smysl.

### Nestřídmost

Další důležitou příčinou neklidu naší doby je všeovládající nestřídmost. Tato nestřídmost se projevuje v reklamách, které nás naléhavě pobízejí, abychom nakupovali ještě více, abychom neustále zkoušeli nové věci. Reklama oslovuje naše nestřídmostní potřeby, naši touhu po trvalém štěstí, okamžitém uspokojení, bezpečí a úspěchu. Za nestřídmostí reklamy se skrývá zcela přesná představa, kterou o sobě máme – obraz člověka, který si může všechno dovolit, který nezná žádné hranice, který má vše pod kontrolou.

Nestřídmost určuje také současnou výrobu. Vyrábíme stále více, bez ohledu na to, zda má taková výroba vůbec smysl. Jezdíme stále rychleji, musíme stihnout stále více věcí za kratší dobu. Musíme trávit dovolenou na stále vzdálenějších místech. Musíme si kupovat stále dražší automobily. Zdá se, jako by mnoho lidí bylo pod jakýmsi tlakem. Musí se mít lépe než ostatní. Klid může nalézt pouze ten, kdo je střídavý. Pouze člověk, který zná svoji míru, dokáže říci „ne“ potřebám, které jsou mu vnucovány.

### Hluk jako rušitel klidu

I člověku toužícímu po klidu brání dnes okolní hluk v tom, aby se mohl těšit z ticha. Hluk ho všude ohlušuje: dopravní hluk, hluk v závodech, hluk médií. V létě můžeme zaslechnout, jak v některých domech současně běží nejrůznější rozhlasové a televizní programy. Jsou lidé, kteří mají rádi při práci klid. Avšak kolegyně v kanceláři nebo kolega na stavbě bez ustání mluví. K práci se tak navíc přidává stres pramenící z množství slov, která na člověka doléhají po celý den. Sotva někteří lidé přijdou z práce domů, zapnou si televizi nebo rádio. Potřebují zvukovou kulisu, která by skryla jejich neschopnost být sami se sebou a naleznout klid.

Kromě hluku je to především hektičnost, jež nám brání dosáhnout klidu. Neustále slychám nářky nad tím, že žijeme v hektické době. Aniž by člověk chtěl, je štván ke shonu. Naříkáme na požadavky přicházející zvenku, avšak neustále vyvíjíme tlak sami na sebe. Budeme-li důkladněji pátrat po důvodu tohoto tlaku, narazíme na odmítání sebe sama. Člověk není dobrý takový, jaký je, nemůže se mít tedy ani rád. V naději, že by se posléze mohl mít rád, se tedy snaží udělat ze sebe něco víc.

### Cesta k opravdovému pokoji

Po ničem jiném dnes lidé netouží tolik jako po pokoji, který by jim umožnil nalézt

nejen vnější, ale také vnitřní klid. Trpí neklidem dnešní doby, hlukem, který je obklopuje, hektičností, která je vhání do spárů smrti.

Ve své touze po vnitřním klidu však lidé zároveň strádají vlastní neschopností dosáhnout opravdového pokoje. Několik málo okamžiků, které si člověk dopřeje, aby se na chvíli od všeho odpoutal, ho nedovedou k pokoji, ale vystavují ho konfrontaci s vnitřním hlukem, s jeho hlasitými myšlenkami, starostmi, obavami, pocity viny, tušením, že jeho život pravděpodobně neprobíhá tak, jak si kdysi vysnil. Člověk utíká před nepříjemnými chvílemi ticha a hledá zapomnění v hluku, který na něj doléhá ze všech stran. Utíká se opět ke své práci, aby se tak vyhnul nepříjemné pravdě.

Cesta k opravdovému pokoji je nesmírně náročná. Je to cesta, která mne odvádí ode mne samotného a vlastních starostí a která končí v Bohu. Výrok sv. Augustina o ne-

---

Kromě hluku je to především hektičnost, jež nám brání dosáhnout klidu. Aniž by člověk chtěl, je štván ke shonu. Naříkáme na požadavky přicházející zvenku, avšak neustále vyvíjíme tlak sami na sebe.

---

klidným srdci, které může nalézt klid pouze u Boha, nejsou jen zbožná slova, ale vychází z naší nehlubší zkušenosti.

„Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a naleznete odpočinutí svým duším. Vždyť mé jho netlačí a břemeno netíží.“ (Matouš 11,28–30)

My sami nedokážeme utišit svá neklidná srdce. Potřebujeme Boha, pod jehož ochranou jsme v bezpečí, jehož láska nám dává tušit, že nás Bůh se vším bez výhrady přijímá, včetně našeho neklidu, mučivých starostí a obav. V jeho blízkosti tak můžeme odhodit smrtelný útěk před sebou samými. Můžeme nalézt opravdový pokoj, po kterém všichni tolik toužíme. ■

## Krátké zprávy

### Dělat příliš mnoho věcí najednou se nevyplácí

Mnozí lidé si dnes zakládají na tom, kolik věcí najednou dokážou vyřídit. Při některých zaměstnáních to může být výhodné, nikoliv však v těch, kde je potřeba držet se na straně bezpečí a účinnosti.

Australští vědci sledovali 98 zdravotních sester při přípravě a podávání více než 4 000 léků pacientům. Zjistili, že každé vyrušení z práce vedlo ke zvýšení rizika procedurálního a klinického selhání o 12 %. Při čtyřnásobném vyrušení se riziko toho, že se sestra dopustí nějaké velké chyby, dokonce zdvojnásobilo.

Pokud chceme být maximálně efektivní ve své práci a minimalizovat množství chyb, měli bychom se tedy snažit eliminovat veškerá vyrušování.

*Arch Intern Med 2010 Apr 26;170(8):683–90*

### Chcete žít déle? Nikdy se nezastavujte!

Pohyb přidává léta životu. Chcete důkaz? Vědci sledovali 35 let míru fyzické aktivity u 2 205 Švédů, kteří měli všichni na začátku studie padesát let. Studie začala v roce 1970 a muži byli vyšetřeni na jejím začátku a poté, když jim bylo šedesát, sedmdesát, 77 a 82 let.

Podle úrovně fyzické aktivity byli rozděleni do tří skupin: nízká (325 mužů), střední (802 mužů) a vysoká (1 078 mužů). Před završením studie, tedy do roku 2005, zemřelo 60 % účastníků (1 329 mužů).

Ti muži, kteří uváděli, že jsou soustavně a vytrvale fyzicky aktivní, se dožívali v průměru o 3,8 roku déle než muži s nízkou úrovní fyzické aktivity a o 1,8 roku déle než muži ze skupiny se střední úrovní aktivity.

*British Medical Journal, March 2009*



**P**odle zprávy *Institution of Mechanical Engineers* není 30 až 50 procent všech na světě vyrobených potravin nikdy snědno.

Důvodem pro to jsou nejrůznější překážky, jako nedostatečná infrastruktura, nedostatek skladů, příliš přísná pravidla

je spojena s nižšími emisemi skleníkových plynů než konzumace masa, zejména masa přežvýkavců. To vedlo odborníky na klima k doporučení snížit spotřebu masa, a to zvláště masa hovězího a skopového, jejichž výroba vytváří nejvíce metanu. Toto doporučení koresponduje s dietními radami směrem ke zvýšené spotřebě zeleniny, luštěnin, ovoce, ořechů a celozrnných výrobků i s informacemi o dobře zdokumentovaných prospěšných účincích stravy obyvatel Středomoří.

# Pondělky bez masa

Současný systém zásobování potravinami je nevyvážený a dlouhodobě neudržitelný, současně vytváří obrovské a nákladné zdravotní problémy.

**Zdroje: BBC News UK, MJA Open 1 Supl 2**

pro data spotřeby, marketingové nástroje (kup 2 za cenu 1) a požadavek spotřebitelů na kosmeticky perfektní produkty.

Zpráva *Global Food: Waste Not, Want Not* zjistila, že až 30 procent produkce zeleniny ve Velké Británii není nikdy sklizeno, protože nespňuje přísné normy na fyzický vzhled, a až polovinu všech potravin zakoupených v Evropě a USA spotřebitelé vyhodí.

Okolo 550 miliard m<sup>3</sup> vody je ročně vyplytváno na zemědělskou produkci, která nikdy neskončí na stolech spotřebitelů. Produkce 1 kilogramu masa vyžaduje 20 až 50krát více vody než produkce 1 kilogramu zeleniny.

Ze sedmi miliard obyvatel světa trpí 1,5 miliardy nadváhou nebo obezitou, zatímco skoro miliarda chodí každý večer spát o hladu. V obou skupinách představují velkou většinu chudí lidé.

Klimatické změny tlak na produkci potravin ještě zvýrazní, a to zvláště, pokud budou rostoucí populace rozvojových zemí usilovat o západní způsob stravování s důrazem na živočišné potraviny. Moderní západní strava hraje hlavní roli při zvyšujícím se výskytu nepřenositelných (tzv. civilizačních) chorob, které v současné době odpovídají za 63 % úmrtí po celém světě.

Volba jídelníčku neovlivňuje jenom zdraví, ale také produkci skleníkových plynů, přičemž jídla s podobným energetickým obsahem se mohou v obsahu těchto emisí lišit dva- až devětkrát. Je třeba brát v úvahu regionální rozdíly, obecně však platí, že konzumace rostlinných potravin

Hnutí za pondělky bez masa začalo v roce 2003, dnes je propaguje řada skupin v Evropě, Japonsku, Spojených státech, Británii, Kanadě, Izraeli a Austrálii. Belgické město Gent bylo prvním, které v roce 2009 oficiálně začalo dodržovat každý týden vegetariánské dny. Následovalo San Francisco s bezmasými pondělky a jedna z největších amerických cateringových firem nyní nabízí každé pondělí bezmasá jídla svým deseti milionům zákazníků. Fakulta veřejného

---

Ze sedmi miliard obyvatel světa trpí 1,5 miliardy nadváhou nebo obezitou, zatímco skoro miliarda chodí každý večer spát o hladu.

---

zdravotnictví na *Johns Hopkins University* přijala koncept zlepšení osobního zdraví a snížení ekologické stopy výběru potravin. Dnes poskytuje informace a recepty, kterými se snaží povzbudit lidi k tomu, aby každý týden začínali ze zdravou, bezmasou alternativou, která je přátelská k životnímu prostředí.

Ne každý potřebuje anebo chce se stát vegetariánem, ale snížení naší závislosti na mase je dobrým receptem pro zlepšení vlastního zdraví a ozdravení životního prostředí. 🌱

# Dávám přednost zprávě o stvoření

Pro většinu vědců už není evoluční teorie pouhou teorií, ale považují ji za skutečnost.

Walter Veith, *Amazing Discoveries*

Existují různé názory ohledně rychlosti, způsobu a mechanismů evoluce, avšak základní koncepty teorie se staly uznávaným paradigmatem. Dokonce i v náboženských kruzích se už z velké části zapomnělo na animozitu mezi náboženstvím a vědou. Toto nepřátelství bylo odloženo stranou jako nešťastná minulost postavená na nevědomosti. Vzdělávací systémy ve světě vyučují evoluci přirozeným výběrem jako jedinou možnou teorii původu. Jiné teorie jsou vyloučeny, a na alternativní modely se pohlíží se škepsí.

Přirozený výběr není sám o sobě žádným vědeckým principem, jelikož se zakládá na bludném kruhu. Přirozeným výběrem jsou vyřazeny méně schopné organismy, a ty

schopnější přežijí a dál tento druh rozmnožují. Máme tedy organismy, které v tomto procesu přežijí, protože jsou zdatnější a jsou zdatnější, protože přežijí. Tento proces funguje eliminací, ne přibíváním počtu organismů. Pokud přežije zdatnější, musí tady být i méně zdatný, který nepřežije. Kromě toho přirozený výběr nevytváří žádné nové znaky, přizpůsobení nebo dokonce život; vybírá si pouze takové charakteristiky, které mají větší schopnost přežít. Nové znaky musí stále ještě vznikat náhodnými procesy nebo plánováním. Zatímco probíhá proces eliminace, musí navíc vést k neustálému zmenšování rozmanitosti. A přesně to pozorujeme u fosilií a u klesajícího se počtu druhů v současnosti.

Důkazy o evoluci se zakládají především na historii fosilií, jakož i na genetických, biochemických a morfoloických podobnostech v rámci druhů a mimo ně. Geologické interpretace a radiometrické datování k tomu dodávají potřebné pozadí vysokého stáří, které je nutné, aby evoluce mohla existovat. Nicméně každý z těchto parametrů může být vysvětlen i jiným způsobem. Podle mého názoru jsou jiná vysvětlení stejně věrohodná, a navíc se shodují a biblickým popisem.

Vědci zabývající se evolucí naproti tomu tvrdí, že věda o stvoření je nevědecká a zakládá se na předpojatosti. Pro něco takového není ve vědě místo. Když jsou přesto fakta v souladu s Biblií, musí být správná i historie stvoření. Anebo v ideologii založené na

Přirozený výběr není sám o sobě žádným vědeckým principem, jelikož se zakládá na bludném kruhu. Organismy přežijí, protože jsou zdatnější a jsou zdatnější, protože přežijí.

předpojatosti se nemůže z principu vyskytnout nic správného?

S tímto dilematem jsem se sám setkal ve svém vlastním životě. Nakonec jsem se přesvědčil, že alternativní náhled na původ jako výsledek plánu je hoden podpory. Po většinu své akademické dráhy jsem byl přesvědčený evolucionista a vyučoval studenty o evoluční teorii jako prokázané skutečnosti. Moje univerzitní vzdělání a navazující vědecká činnost mě důkladně seznámily s evolucionistickým způsobem uvažování a určily moje myšlení. Lidé se mě dnes mohou zeptat, jak u mě došlo k tomu obratu v myšlení.

Na základě své náboženské zkušenosti považuji Boží slovo za nejpravdivější knihu, kterou jsem kdy četl. Toto Slovo má moc změnit život, povznést lidi, a dát naději. Každého činí ochotným naslouchat druhým a porovnávat argumenty; vyzývá, abychom jeho pravdivost přezkoumali. „Pojďte, projednejme to spolu“, říká Slovo.

Změna mých názorů na evoluci nepřišla najednou, z ničeho nic. Nebyla to ani záležitost emocí, nýbrž výsledek dlouhé a těžké cesty hledání pravdy. Dnes věřím, že známá fakta podporují koncept plánovaného stvoření. ■



*Změna mých názorů na evoluci nepřišla najednou, z ničeho nic. Nebyla to ani záležitost emocí, nýbrž výsledek dlouhé a těžké cesty hledání pravdy.*

# Zemdlenému sílu

Když se octneme v nesnázích, prosíváme Boha o pomoc. A máme většinou zkušenost, že nám někdy pomáhá a někdy nepomáhá.

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



© Shutterstock/Aleria

**K**dyž pomáhá, jsme rádi, třeba i poděkujeme, ale vpsledku to považujeme za samozřejmost. Když nepomáhá, trápíme se, a to různým způsobem. Někteří jsou hotovi Bohu vyčítat, žehrat a bědovat. Jiní jdou hlouběji. Ptají se, zda na ně Bůh nezačal, třeba pro nějaký vážný hřích, zda je nezavrhl.

Izajáš 40, 27 ukazuje, že Izrael v babylonském zajetí byl v podobné situaci. Trápil se nad Božím mlčením. Je to jako dnes: Když nějaký člověk ve velkém trápení zůstává bez Boží pomoci, vnucuje se mu

otázka: Je vůbec Bůh? Je milosrdný? Není nakonec docela jiný, než se říká? A tak v člověku rostou úzkosti a pochybnosti. Třeba jste něco podobného už sami zažili. Prorok výstižně říká: „Proč říkáš, Já kobe, proč, Izraeli, mluvíš takto: ‚Má cesta je Hospodinu skryta, můj Bůh přehlídí mé právo?‘“

Ale na tuto otázku také prorok hned odpovídá: „Cožpak nevíš? Cožpak jsi neslyšel? Hospodin, Bůh věčný, stvořitel končin země, není zemdlený, není znavený, jeho rozumnost vystihnout nelze“ (Iz 40, 28). Krátce se

nad touto prorockou odpovědí zamysleme. Zdůrazňují se tu tři věci:

Hospodin je Bůh, který všechno sám stvořil, a proto má nade vším moc a na všechno stačí. Nic se mu nevymklo z rukou.

On neustává ani nezemdlivá, neodešel si odpočinout, jako si třeba chodil odpočinout nebo dokonce na čas uvázl v podsvětí známý kenaanský bůh Baal. Dobu sucha totiž Kenaanci vysvětlovali tím, že jejich bůh – deštědárce byl na čas přemožen svým nepřítelem, bohem smrti a sucha Mótem. Proto je Baala třeba na začátku doby dešťů



probudit či přímo přivolat z podsvětí, aby zase dodal oživující vláhu. Ne tak Hospodin. Tomu nedošly síly k dalšímu zasahování do světa ani do lidských srdcí ani do běhu dějin. On nedřímá a nespí, a tak tu na zemi nejsme sami.

Jeho moudrost však nemůže být vystižena. Je jiná než ta naše, daleko přesahuje všechny naše představy. Izajáš o tom píše: „Hospodin říká: Mé úmysly nejsou (jako) úmysly vaše, vaše cesty nejsou cesty moje. Jako jsou nebesa vyšší než země, tak převyšují cesty mé cesty vaše a úmysly mé úmysly vaše“ (Iz 55, 8–9).

To je pro nás veliké napomenutí, abychom nepodrobovali Boha svým představám a přáním a stále znovu se ptali po jeho vůli, kterou my lidé poznáváme vždycky jen částečně (1 K 13, 9.12). Jestliže nám Bůh nepomáhá tak, jak si přejeme a představujeme, je možné, že nám pomáhá, či možná přesněji, že o nás pečuje jinak, než si zatím umíme představit.

My si obvykle myslíme, že Boží pomoc musí mít podobu změny poměrů a vnějších

---

Do slabosti  
a nemohoucnosti se  
hroutí většinou ten, kdo  
se cítí bez úkolu, bez cíle  
a beze smyslu.

---

okolností našeho života, zdraví, hmotného zajištění a podobně. Jistě má Bůh i to vše ve své moci. Jestliže však tyto okolnosti přes všechny naše prosby nemění, zdaleka to ještě neznamená, že nám pomáhá nechce, ale může to znamenat, že má v úmyslu pomoci nebo pomáhat nám jinak. Jak? – To líčí další verš: „On dává zemdlému sílu a dostatek odvahy bezmocnému“ (Iz 40, 29). Tak to čteme v Ekumenickém překladu. Namísto aby tedy Bůh měnil vnější okolnosti, mění náš vztah k těmto okolnostem. Dává nám sílu je unést, a tak je s jeho vnitřní pomocí překonat; mohli bychom říci proměnit zevnitř. Ale ten verš je významově bohatý, takže se na něj podívejme blíže.

V hebrejštině je užito participia, tj. přičestí „dávající“. Taková vazba, kdy je sloveso nahrazeno přičestím, vyjadřuje v hebrejštině trvalost děje. Bůh je tedy ten, kdo nejen včera či nejen dnes, ale trvale a vždy znovu dává sílu těm, kdo ho o ni prosí. To je veliké zaslíbení.

Ale pozor, ono je to zároveň veliké napomenutí. My si totiž často libujeme ve vlastní síle a chceme všechno dokázat sami. A když se to nedaří, začneme si libovat ve vlastní slabosti, jen abychom mohli zůstat soběstřední, abychom tím vzbuzovali soucit, pozornost, lidský zájem o sebe sama. Ale za tím vším je hledání pomoci od lidí, která pak nejednou brzdí a oslabuje účinnou vnitřní pomoc Boží.

O Boží pomoc je třeba opravdu stát. Bůh pomáhá unaveným na konci lidských sil, jako byl třeba Izrael v zajetí a jako je člověk v bezvýhodném labyrintu vin, v poutech osudovosti, v zajetí hříchu, když se to vše marně pokoušel překonat, a je znavený až do zoufalství. Bůh je nám nejbližší, když jsme na dně. To bychom si měli připomínat právě tehdy, když se nám zdá, že už jsme opravdu na dně.

Bůh takovým lidem, kteří zakusili vlastní bezmocnost a ztracenost, pomáhá tím, že jim dává novou sílu. Podle hebrejského znění je doslova vyztužuje, zpevňuje jejich nitro. Nejdřív jejich nitro, tedy to, co je v nich, a pak teprve přijde na řadu i to, co je kolem nich. Tak Bůh činí z lidí bezmocných lidí pevné, ze slabých silné, z úzkostlivých statečné, kteří jsou nejen schopni unést své nesnáze, ale dokonce i pomáhat druhým. Příběh proroka Elijáše ukazuje, jak tomuto člověku, znavenému a na konci sil, Bůh pomohl: Dal mu nový úkol. To je to právě. Do slabosti a nemohoucnosti se hroutí většinou ten, kdo se cítí bez úkolu, bez cíle a beze smyslu. Často to bývá někdo, kdo nové úkoly odmítá, protože chce, aby Bůh nejdříve splnil jeho požadavky. Nejčastěji je to požadavek vlastní síly a jistoty, aby se v nich mohl radovat. Ale tím – a v tom je právě to čertovo kopyto – se neradoval v Hospodinu samém. To prozrazuje, že v duši takového člověka je skryto zrnko vzdoru proti Bohu. A to vše právě Bůh sám léčí a překonává novým úkolem.

Možná že leckteré trápení v našem životě vzniklo z toho, že jsme si umínili, jak nám Bůh má pomoci, ale po našem; trvali na tom a prosili ho, třeba i vytrvale a horlivě, ale bez dovětku z Ježíšovy getsemanské modlitby: „Odejmi ode mne tento kalich, ale ne, co já chci, nýbrž co ty chceš“ (Mk 14, 36). Namísto o Boží sílu k nesení jsme prosili o pomoc po svém.

A přece je z této slepé uličky docela prosté východisko: odevzdávat Bohu nejen svá trápení, úzkosti, bolesti a nemohoucnost, ale i svá přání a své představy o jeho pomoci. Prosit tedy především o to, aby s tím, v čem vezíme, udělal to, co je dobré podle jeho vůle.

## Koutek poezie

### Mozaika let...

Jeden den v roce  
bývá pro člověka  
tak trochu zvláštní,  
jiný než ty ostatní.

V něm skoro každý  
na bližního čeká,  
o stisku dlaně  
v koutku srdce sní...

V dětství a mládí  
jsou to chvíle šťastné  
kdy přijdou –  
nedočkavě vyhlížíš...

Však jak jde čas –  
tu člověk žasne,  
jak jsou ty dny  
si stále blíží a blíží.

Pak častěji  
se díváš zpátky,  
když do mozaiky vkládáš  
další kamínek.

Život se zdá být  
nejednou tak krátký,  
a víc a více  
máš v něm vzpomínek...

Však s těmi léty  
plní srdce vděčností  
za vše, co bylo,  
i co přijde snad.

Vždyť co jsou léta  
před slovíčkem „věčnost“,  
kterou nám Ježíš  
slíbil brzy dát!

Věra Gajdošíková

Ale tu mi možná namítnete – a přiznám, že zcela právem –, že my něco takového přece nedokážeme. Sami ze sebe jistě ne. Ale za pomoci Duchem svatého jistě ano. Bůh nám svým Duchem pomáhá v boji proti sobě samým. A tento Duch je zaslíben všem, kdo o něj prosí. Tak je to vlastně zase

## 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.

# Vegmňamky nejen pro vegan(k)y

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

**Z kuchařky Martiny Čermákové Veg mňamky nejen pro vegan(k)y. Vydalo nakladatelství PLOT v roce 2011.**

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

### Makovec Mit Kick

**1 hrnek sójového mléka, 1/2 hrnku třtinového cukru, 2 hrnky mouky, 3/4 pytlíku prášku na pečení, 1 hrnek mletého máku, 5 lžic rostlinného oleje**

Na mírném ohni povaříme v sójovém mléku cukr a mák a necháme vychladnout. Předehřejeme troubu na 180 °C. V míse smícháme mouku a prášek do pečiva. Do vychladlého máku vmícháme olej a směs smícháme s moukou. Pečeme v jemně vymazané formě 20–30 minut. Po vychladnutí ještě potřeme citronovou pěnou.

Poleva: 1 hrnek moučkového cukru, kůra z 1 citronu, 1 lžice šťávy z citronu, sójové mléko na zředění

Všechno utřeme a podle potřeby přidáme 1–2 lžice sójového mléka.

Neopstradatelná součást čajových seancí.

### Polévka smetanová karotka

**3 mrkve, na kostičky, 1 cibule, na kostičky, 1 lžička zázvoru, lisovaného, 1 1/2 lžičky kari koření, 2 hrnky zeleninového bujonu, plechovka kokosového mléka (250 ml), špetka soli**

Zvolna vaříme do měkka mrkev, cibuli, zázvor a kari v zeleninovém bujonu 20–25 minut. Sejmeme z variče a míxérem zpracujeme do hladka. Vrátime na

oheň a vmícháme kokosové mléko. Osolíme a podáváme!

Nasládlé tóny kokosu a mrkve pohladí smysly a vláčnost doslova ukolíbá. Chutná jak teplá, tak studená.

### Pistáciový tabouleh

**2 hrnky quino, 1 hrnek petržele, nasekané, 1/2 hrnku pražených pistácií**  
**Dresink: šťáva z 1 citronu, 2 lžice olivového oleje, špetka soli, mleté papriky, mletého kmínu**

Quinou propláchneme a dáme vařit na 15 minut, až nabobtná, ale neztratí na křupavosti. Necháme ji vychladnout a potom ji smícháme v míse s petrželí a pistáciemi. No a zalijeme dresinkem.

Jednoduchost (i přípravy), vyváženost, výživnost, křupavost a barva. Co více byste mohli chtít. V této verzi se mísí nasládllost pistácií, oříškovost quino, hořkost petržele s měkkostí olivového oleje a kyselostí citronu – poezie, kterou vychutnáte i pozpátku.

### Pečené rosé bramboráky

**Na 6–8 menších bramboráků: 2 brambory, 2 menší červené řepy, 1 hrnek strouhanky, 3/4 hrnku sójového mléka, 1 lžice majoránky, 1/2 lžice estragonu, hrstka petržele, nasekané, sůl, pepř, 4 stroužky česneku, lisovaného**

**Dresink: 1 balení tofunézy nebo sojanézy, 2 nakládané okurky, nastrouhané nahrubo, 1 lžička třtinového cukru**

Předehřejeme troubu na 220 °C a na plech rozložíme papír na pečení. V míse smícháme strouhanku a mléko. Nakrájíme nahrubo červenou řepu a brambory a vymáčkáme nadbytečnou šťávu. Vmícháme



© Shutterstock/Alexander Raths

majoránku, estragon, petržel a strouhanou a dochutíme solí a pepřem. Vypracujeme těsto, ze kterého vytvoříme kuličky. Stlačíme je na placky a pečeme 20–25 minut do křupava.

Když vás nudí klasika nebo štve masnota. ☺

### Avokádové snění

**2 hrnky penne těstovin, 2 zralá, měkká avokáda, šťáva z 1/2 citronu, 2 stroužky česneku, 2 lžičce piniových semen, 1/2 hrnku čerstvé bazalky**

Těstoviny dáme vařit s kapkou oleje a solí. Mezitím v mixéru rozšleháme do hladka všechny zbylé přísady. V míse pak už jen promícháme pesto s těstovinami a mísu vyprázdníme.

Tohle krémové pesto vás na chvíli přesune na břeh oceánu, na okraj světa. Párminutová záležitost, která chutná stejně dobře za studena.

Vybírejte měkká, opravdu zralá avokáda, která dávají celému jídlu chuť. Pokud na žádná taková nenarazíte, nechte je v kuchyni pár dní ležet, dokud nedozrají.

### Exotický arašídový dresink

**1/2 hrnku arašídového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí nebo z kešu oříšků), 1 malá plechovka kokosového mléka (160 ml), 1 lžičce sójové omáčky, 1 lžičce cukru, 1 lžička zázvoru, nastrouhaného, 1 lžičce šťávy z lunetky**

Všechny přísady utřeme do krémoveho nebo ušleháme v mixéru. Jako dip může omáčka zůstat tužší. Pokud ji zamýšlíte jako polevu, stačí přidat víc kokosového mléka.

Tento důmyslně limetkou ochucený arašídový zázrak zaručeně povzbudí i ty otupělejší chuťové pohárky. Pokapte jim asijský stir fry, grilovanou zeleninu nebo využijte jako dip. 🍴

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2013

- 21.–28. 4. penzion Borůvka, Špindlerův Mlýn, Krkonoše.....
- 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.....

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)

## Zemdenému sílu

*Dokončení ze strany 25*

naše chyba, když si žádáme nejdřív změny zvenku a neprosíme o Ducha svatého na prvním místě. Modlitba z Ducha a v Duchu je v podstatě Ježíšova modlitba v Getsemane.

Ale co s námi udělá Duch svatý, bude-li nám darován? Otevře nám oči pro příběh a dílo Ježíše Krista, abychom se to vše od něho začali učit. On musel nést mnoho těžkých věcí, které na něho stále doléhaly. A přece nikdy nemyslel nejdřív na sebe, nýbrž na druhé, pro které sem přišel. Jeho nesobecká obětavost vyústila až do oběti vlastního života. Ale právě mocí této oběti Bůh vše obracel a obrací k dobrému.

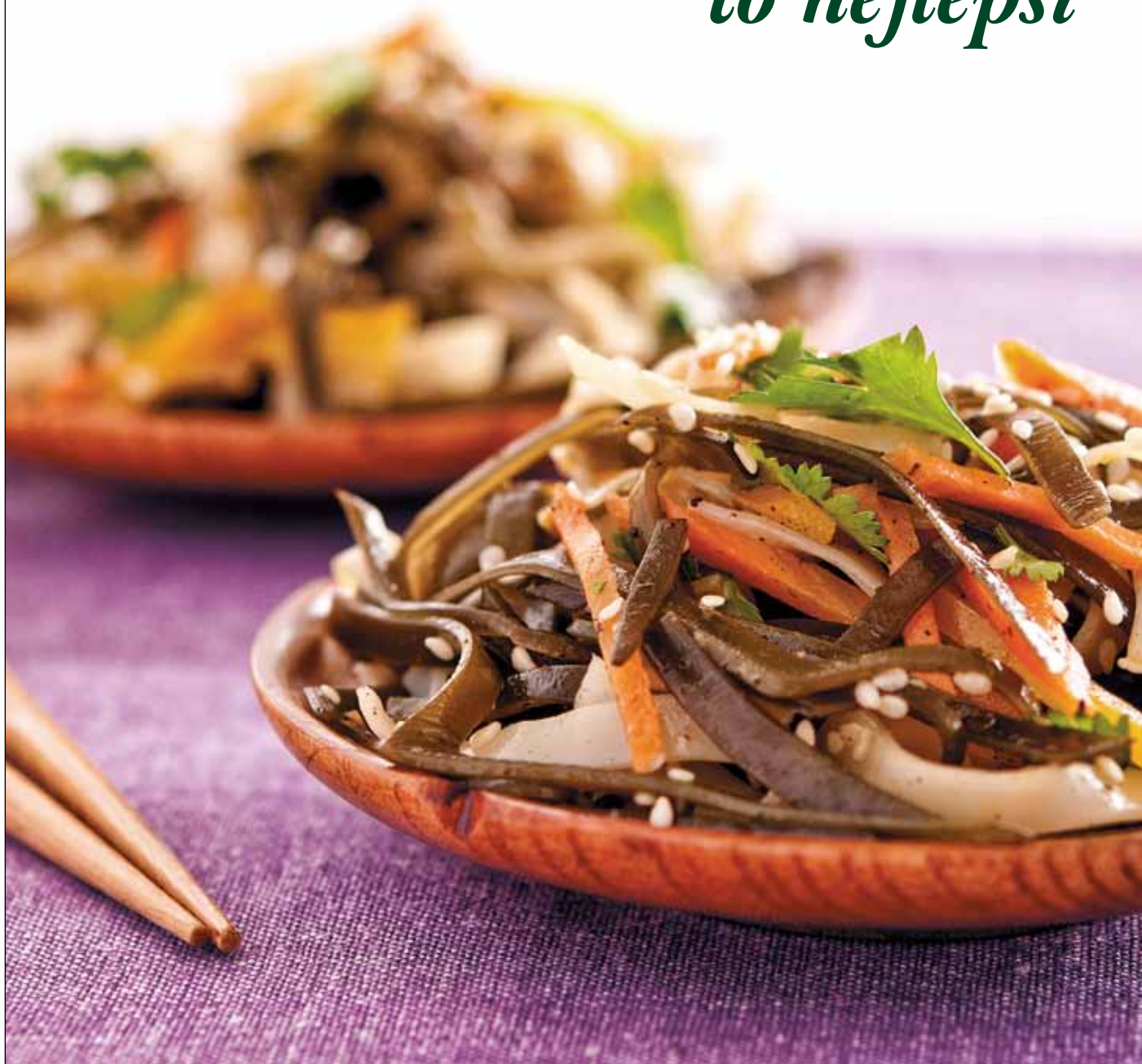
Obrazným způsobem to říká i závěr kapitoly: Staří i mladí ustávají, umdlévají

a klesají. Ti však, kdo právě ve svých neschůzích skládají naději v Hospodina, nabývají nové síly. Povstávají ze své mdloby a bídy jako Fénix z popela, vznášejí se výš k Bohu a běží po jeho cestě bez únavy. Po té cestě, kterou před nimi prošel Ježíš Kristus a na kterou je nyní bere s sebou.

*Ty víš, Pane, kdy, jak i proč umdléváme a utíkáme před tebou do své bezmocnosti, protože si v ní skrytě libujeme a myslíme si, že nás uchrání před tvými nároky. Je to podobné, jako když někdo utíká do nemoci, aby měl od ostatních pokoj. Ale ty jsi Bůh milosrdný a chceš nám opravdu pomáhat, jenže po svém, a ne po našem, tedy darem nových úkolů a spolunesením Kristova kříže, a nikoli darem bezpečného koutku k pěstování samolibosti. Otevři nám oči svým Duchem a posilni nás důvěrou, že tvé úkoly jsou pravý lék. 🍴*

 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