

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

1/2013

# prameny

leden-únor  
ročník XIX. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví

8

Mýty kolem  
alkoholu

12

Pohyb  
a psychika

15

Jídlem proti  
osamělosti



# NEWSTART

2013



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

*Newstart*

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu



## INSTITUT ŽIVOTNÍHO STYLU

Poradce zdravého životního stylu  
Přírodní terapie (vodoléčba a obsluha sauny)  
Masér pro sportovní a rekondiční masáže  
Cvičitel zdravotní tělesné výchovy



Rekvalifikační kurzy,  
5–10 víkendových konzultací  
v průběhu školního roku (od září)

☎ 737 303 796



Informace,  
které  
nestárnou.

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

 k pramenům zdraví **CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

Nakupujte  
biopotraviny  
z pohodlí svého  
domova.



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



## Milí čtenáři,

redakce časopisu Prameny zdraví se bude i v tomto roce snažit, abyste v něm nacházeli takové články, které vám pomohou na vaší cestě k radosti, jež plyne z rozvíjení zdravých vztahů – k sobě, k druhým, k okolnímu prostředí, k Bohu. Z toho, že to, co děláme a jak žijeme, má hluboký smysl. Ne nadarmo máme v podtitulu „časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha“! Funkční a fungující vztahy, to je to, co dnešní společnosti schází.

O důležitosti dobrých vztahů svědčí mimochodem i řada vědeckých studií. Jedna novozélandská například ukázala, že jednoduchý program podpůrných telefonických hovorů od přátel spolu s občasným zvážením (dvakrát měsíčně) byl při udržování dosažené tělesné hmotnosti (po zhubnutí) stejně efektivní jako mnohem sofistikovanější metody. (Tak vidíte, dobré vztahy vám pomohou i zhubnout. ☺)

Další studie ukázala, že partneři a blízcí přátelé mají časem tendenci reagovat emocionálně podobným způsobem. Projevilo se, že tato „emocionální konvergence přátelským i romantickým vztahům prospívá a činí je silnějšími a trvanlivějšími“. Ještě v další vědci zjistili, že ti lidé, kteří jsou náchylní k zívání, když v jejich blízkosti zívne někdo jiný, současně obvykle dosahují vysoké počtu bodu při testech, ve kterých se měří hladina empatie (tedy vcítění do druhé osoby). Někteří lidé jsou tedy zřejmě tak „naladěni“ na druhé, že za určitých situací napodobují jejich chování. Možná patří mezi ně i ti, kteří řeknou „au“, když někdo jiný šlápně na ostrý objekt anebo se píchne do ruky. ☺

Je evidentní, že lidská bytost je průsečíkem a výslednicí vztahů. Mně například udělalo nedávno radost, když mi jedna čtenářka řekla, že se vždycky těší, až dorazí nové Prameny zdraví. Není divu, že tím utužila náš dobrý vztah. ☺

Někteří z nás mají tendenci stavět svoji hodnotu na tom, co vlastní – na majetku. Jiní na tom, co dokázali – na výkonu, resp. úspěchu. Další na tom, koho znají – vztahují se k populárním osobnostem v různých oblastech: sportu, kultuře, politice. Já bych vás chtěl pozvat k tomu, abyste se společně se mnou zkusili v tomto roce radovat z pěkných vztahů – jinými slovy: jednoduše z toho, že tady ještě (pro někoho) můžeme být!

Srdečně váš šéfredaktor,

**Robert Žižka**

# Obsah

příběh

## 4 Modelový případ

poradna lékaře

## 8 Mýty kolem alkoholu

encyklopedie potravin

## 9 Citrony čistí a posilují

mýty a omyly

## 10 Krize a naděje současné medicíny

newstart

## 12 Pohyb a psychika

dušení zdraví

## 14 Panická porucha a fobie

závislosti

## 15 Jídlem proti osamělosti

partnerské vztahy

## 16 Analýza životního stylu

poznej sám sebe

## 18 Od pondělí do pátku

zdraví dětí

## 20 Televize a dětský mozek

životní prostředí

## 21 Včely v ohrožení

evoluce vs. stvoření

## 22 Falešné předpoklady, mylné závěry

k zamyšlení

## 24 Není jiné jméno

produkty a recepty

## 26 Zdravá kuchařka

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel. 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

## Kolik spánku potřebuje váš potomek?

Vědecké studie ukazují, že dospívající potřebují denně 9 hodin a 15 minut spánku. Děti potřebují v průměru deset hodin spánku a dospělí osm a čtvrt hodiny. Vzhledem k tomu, že děti dnes musejí vstávat do školy, chodí pozdě spát a vedou čilý společenský život, dostatek spánku se jim velmi často nedostává.

Většina dnešních dospívajících trpí chronickým nevyspáním. Pokoušejí se ztracené hodiny doplatit o víkend. Nedostatek spánku poškozuje paměť a omezuje tvořivost, postižené děti mají problémy s učením. Podrážděnost, nedostatek sebedůvěry a výkyvy nálady jsou u dospívajících běžné, nedostatek spánku tento problém jen prohlubuje. V extrémních případech může chronický nedostatek spánku vést k depresím.

Narušené jsou funkce imunitního systému. Schopnost zdravého úsudku únavou trpí. Zvyšuje se i riziko dopravní nehody.

*Stanford University*

## Dokáže DASH dieta uchránit před srdečním selháním?

V minulosti se ukázalo, že DASH dieta, založená na konzumaci ovoce, zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků a celozrnných obilovin, snižuje krevní tlak. Švédští vědci nyní ve velké studii na 36 tisících ženách zjistili, že ženy, které nejvěrněji sledovaly DASH dietu, měly o 37 % nižší riziko srdečního selhání oproti ženám, které ji dodržovaly nejméně.

Zajímavé je, že ženy s nejnižším rizikem srdečního selhání jedly podstatně více porcí ovoce denně (3,0 vs. 1,4), zeleniny (3,5 vs. 1,8) a celozrnných obilovin (5,1 vs. 3,3). Současně konzumovaly méně slazených limonád (0,1 vs. 0,4) a méně tmavého nebo konzervovaného masa (0,8 vs. 2,3).

*Arch Intern Med 2009 May 11;169(9):851-7*



© Shutterstock/Monkey Business Images

# Modelový případ

V červnu řekli sedmapadesátileté Anitě Finkové z Greensbergu, že pokud nepůjde okamžitě na operaci bypassu, je velmi pravděpodobné, že za šest měsíců už tady nebude.

**Z knihy Johna McDougalla *The McDougall Program for Women*.**

Lékaři jí sdělili, že hlavní větev její koronární cévy je zablokována z pětadešátí procent a nemá žádný kolaterální oběh, který by přiváděl krev do této části srdce. Cholesterol měla 7,5 mmol/L, což je hladina tak vysoká, že onemocnění koronárních tepen a možnost srdečního záchvatu jsou prakticky jisté. Současně měla Anita asi dvanáct kilogramů nadváhu.

Anitě by ani nemuseli říkat všechna tato specifika, i tak věděla, že je ve velkém nebezpečí. Silné bolesti anginy pectoris na prsou u ní dokázalo vyvolat pouhé čištění zubů a přesun pod sprchu.

„Bolesti na hrudníku jsem měla dokonce i v klidu,“ řekla nedávno. „Prakticky nestále jsem užívala nitroglycerin. Už jsem nedokázala jít nakoupit ani vykonávat ostatní běžné životní úkony. Hladina energie u mne klesla na nulu; jakákoliv, i ta nejmenší aktivita mne vyčerpávala a přinášela mi bolesti na prsou. Žila jsem ve stálém strachu před infarktem.“

Jedna ze dvou Anitinych dcer jí řekla o McDougallově programu (viz kniha McDougallův plán, která vyšla česky) v severní Kalifornii. Když o programu mluvila Anita se svými ošetřujícími lékaři, byli

vehementně proti tomu, aby se jej zúčastnila. Jedním z důvodů bylo i to, že pouhá chůze od auta do letištní haly mohla pro ni znamenat ohrožení života. Lékaři se domnívali, že pouhý stres z cesty by ji mohl zabít. A také si mysleli, že léčba jejího onemocnění prostřednictvím diety je nesmysl. Cokoliv jiného než okamžitá operace je nezodpovědnost, říkali.

Byly tady však komplikace. Anita měla před jedenácti lety Hodgkinovu chorobu. Součástí léčby tohoto druhu rakoviny byly vysoké dávky ozařování, které oslabily její hrudník i žebra. Kostí se staly pórovitými a křehkými. Lékaři si nebyli jisti, zda ji mohou otevřít bez toho, že by tím způsobili nevratné změny hrudního koše. Anita vzpomíná: „Chtěli provést operaci a řešit ostatní věci tak, jak by bylo třeba.“

Vážné koronární onemocnění a Hodgkinova choroba nebyly však jedinými Anitinými problémy. V květnu téhož roku utrpěla mozkovou mrtvici, která dočasně paralyzovala levou část jejího těla. „Nebyla jsem schopná ovládat levou ruku a nohu,“ vzpomíná Anita. „Musela jsem se učit znovu chodit.“ Podávali ji také lék na ředění krve, což dále komplikovalo navrhovaný operační zákrok.

„Cítila jsem,“ řekla Anita, „že bych měla zkusit McDougallův program. Kdyby to nefungovalo, šla bych na tu operaci, ale říkala jsem si, že to stojí za pokus.“ A tak v září přijela Anita do St. Helena Hospital se svým manželem, který ji tlačil na kolečkové židli. Dokonce i místní lékaři pochybovali, že Anita dokončí dvoutýdenní program.

V příštích dvanácti dnech jedla Anita s velkým nadšením čistě vegetariánskou stravu, ale co se týká pohybu, byla schopná jenom velmi malého vypětí, než se bolesti na hrudníku opět dostavily. „Vydřela jsem na stacionárním kole jet asi dvě minuty,“ řekla Anita. „Poté se bolest vrátila a já se začala bát, tak jsem přestala. Ale asi po týdnů diety mi něco uvnitř řeklo, že by mi to mohlo pomoci.“ Anita se plně oddala programu a neohlížela se zpět. „Rozhodla jsem se držet přísně diety, což jsem také udělala, a velmi pomalu zvyšovat dávky fyzické aktivity,“ uvedla.

Věrna svému předsevzetí se Anita vrátila domů a nejedla nic kromě doporučených potravin. Začala také každý den trochu chodit. „Chodila jsem na roh ulice. Tam je malé stoupání, tak jsem se zastavila na úpatí toho kopečka, otočila se a vrátila se domů. Dělal jsem to nějaký čas každý den, až jsem se začala cítit trochu silnější. Pak jsem postupně začala zdolávat ten kopeček, kousek po kousku jsem si každý týden přidávala, až jsem byla schopná dojít až nahoru a nazpět.“

O vácích již nemusela Anita užívat léky. Cítila se jako znovuzrozená. „Nemusela jsem už užívat nitroglycerin ani Couma-

---

Lékaři hledí na to, co se se mnou stalo, s otevřenými ústy. Nejsou schopni pochopit, jak mohou strava a program pohybové aktivity přinést takové výsledky.

---



© Shutterstock/Georgescu Gabriel

din,“ řekla. „Postupně jsem si začala uvědomovat, že si můžu dovolit více a více, bez toho, že by se bolesti vracely. Jednoho dne mi došlo, že mám mnohem více energie než dříve. Chodím nahoru dolů po schodech, do obchodu i na pochůzky. Dělán všechno to, co jsem dříve nemohla a necítím žádné bolesti.“

Mezitím chodila na pravidelné kontroly ke svému kardiologovi, který zjišťoval, že její

srdce je stále silnější. „Lékaři na mne hleděli a jen se divili. Nemohli tomu prostě uvěřit.“

Dnes o sobě Anita ráda mluví jako o modelovém případě. Hodně cestuje, často navštěvuje dceru, která žije v Kalifornii, a cítí se lépe, než kdykoliv potom, co vyrostla z dětských střevíčků.

Anitini lékaři žasnou. Její hladina cholesterolu poklesla na 4,5 mmol/L. Každý den chodí a jezdí na stacionárním kole, pravidelně plave. „Mám obrovské množství energie,“ říká Anita. „Moje dcera má potíže, aby mi stačila.“ U Anity došlo také k radikální fyzické proměně. Anita dnes váží 55 kilogramů, obléká malou velikost šatů a vůbec nevypadá na svých třiašedesát. „Lékaři hledí na to, co se se mnou stalo, s otevřenými ústy,“ říká Anita. „Nejsou schopni pochopit, jak mohou strava a program pohybové aktivity přinést takové výsledky. Tento program mi zachránil život.“

Ženy jsou do určité míry chráněny před srdečním onemocněním – přinejmenším do té doby, než se dostaví menopauza, po které dochází k poklesu hladin estrogenu, vzestupu hladiny cholesterolu a současně se zvyšuje výskyt srdečního onemocnění. Když dosáhne žena pětádesátí, má však již stejné riziko infarktu jako muž. Každý rok zemře v USA 500 tisíc žen na kardiovaskulární onemocnění a 250 tisíc žen na infarkt.

Srdeční onemocnění je pro ženy zabíjákem číslo jedna. Je zvláštní, že ženy i mnoho lékařů dosud tento fakt ignorují. Obě skupiny se nechaly ukolébat falešným předpokladem, že ženy nejsou pravděpodobnými kandidátkami na infarkt. A tak se stává, že když žena s jasnými příznaky srdečního onemocnění dorazí k lékaři či do místní nemocnice, často bývá odmítnuta s tím, že se jedná o po-

ruchu trávení, žlučnickové problémy nebo úzkostné stavy. To může částečně vysvětlit, proč se ženám se srdečním onemocněním nedostává stejné léčby jako mužům; léčby, která by v některých případech zachránila jejich život. Některé studie například ukázaly, že u žen je čtyřikrát nižší pravděpodobnost, že se jim dostane operace bypassu než u mužů, a to i když výskyt bolesti na hrudníku je stejný u obou pohlaví a potřeba operace je srovnatelná. ■

## Způsobuje analgetikum paracetamol astma?

Vědecký výzkum vypracovaný na skupině 13–14letých dětí z padesáti zemí zkoumal možnost, že užívání paracetamolu zvyšuje riziko astmatu u dospívajících.

Mezi 360 tisíci účastníky studie bylo zjištěno, že užívání tohoto běžného analgetika skutečně zvyšovalo riziko astmatu – pokud je někdo užíval nejméně jednou ročně, riziko se zvýšilo o 43 %, pokud nejméně jednou měsíčně, riziko stouplu o 151 %.

I když výsledky této studie nedokazují, že by astma bylo způsobováno paracetamolem, určitá souvislost zde jistě existuje. Pro vyjasnění jsou potřebné další studie.

*Am J Respir Crit Care Med, Volume 183, Number 2, January 2011, 171–178*



## Toulají se vám myšlenky? Nejste sami!

Když se člověku zatoulají myšlenky a přestane myslet na to, co právě dělá, říká se tomu snění za bílého dne. Podle harvardských vědců mohou být důsledky této praxe negativní.

Vědci několikrát denně telefonovali v náhodných intervalech 2 250 dobrovolníků ve věku od 18 do 88 let. Sledování trvalo několik dní. Vědci zjistili, že mysl se u zkoumaných osob zatoulávala přinejmenším ve 30 % času. Lidé to obvykle vnímali negativně.

Není špatné občas se zamyslet, problém je, když se to děje nedobrovolně a každou chvíli.

*Science, 12 Nov 2010: Vol. 330 no. 6006 p. 932*



## Na vejce je dobré si dávat pozor

Organizace *Centers for Disease Control* zaznamenala v létě tohoto roku v USA čtyřnásobný výskyt salmonely. Ukázalo se, že zdrojem nákazy byl jeden výrobce ve státu Iowa.

Vzhledem k ohrožení salmonelózou muselo být z trhu staženo více než 380 milionů vajec od výše zmíněného výrobce. Celkem bylo v létě staženo z trhu kvůli riziku infekčního ohrožení okolo 500 milionů vajec.

Pokud se chce zákazník uchránit infekce salmonelózou, doporučuje se, aby vejce vařil tak dlouho, až bílek i žloutek úplně ztuhnou. Jídlo je potřeba okamžitě zkonsumovat. Je rozumné vyhýbat se jídlům připravovaným z nedostatečně uvařených vajec v restauracích a závodních jídelnách.

*U.S. Food and Drug Administration*

## Klíčová opatření k předcházení osteoporóze

Zdravý životní styl a optimální jídelníček jsou nejlepší obranou před osteoporózou u žen. Severoamerická společnost pro menopauzu doporučuje, aby se každá žena snažila dodržovat sedm klíčových opatření, jež pomáhají snižovat riziko ztráty kostní hmoty, k níž dochází po menopauze.

Těmito opatřeními jsou: Udržování přiměřené tělesné hmotnosti, konzumace vyváženého a pestrého jídelníčku, dostatečný příjem vápníku a vitamínu D, každodenní lehké posilování, nekouření, omezení konzumace alkoholu na minimum (nebo jeho naprosté vyloučení), předcházení pádům.

*The North American Menopause Society*

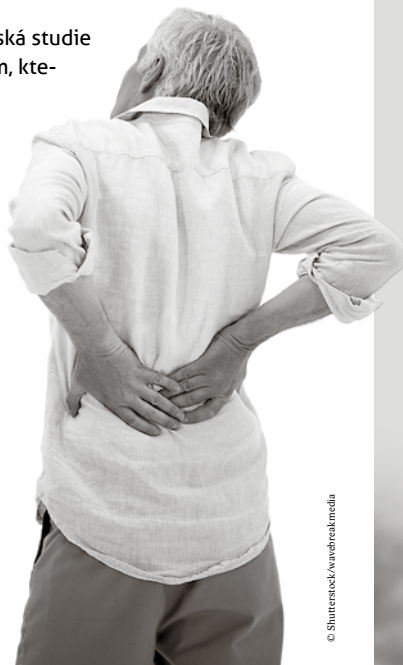


## Bolestem páteře odpomáhá poradenství

Máte problémy s bolestmi zad? Britská studie přinesla poznatek, že těm pacientům, kterým se dostalo tří až šesti poraden- ských sezení s odborníkem na ko- gnitivně-behaviorální terapii, se dařilo podstatně lépe než lidem v kontrolní skupině, kterým se dostalo pouze patnácti minut poradenství a literatury zabýva- jící se bolestmi zad.

Kognitivně-behaviorální tera- peuti se zaměřovali v této studii na zapojení pacienta a změnu jeho po- stoje k tělesné aktivitě. Při lehčích, ale chronických problémech s páte- ří může pravidelné a přiměřené cvi- čení uspat výlécení a podstatně zlepšit kvalitu života.

**Lancet 2010 Mar 13;375(9718): 916–23**



© Shutterstock/wanabeakmedia



© Shutterstock/Diko

## Doplňky vitaminů C a E proti šedému zákalu bezmocné

Výsledky studie na 14 641 lékařích, kteří byli sledováni po dobu osmi let, rozbily naděje, že užívání doplňků vitaminů C a E by mohlo snížit riziko šedého zákalu.

Výskyt šedého zákalu u těch, kteří užívali tyto doplňky, byl v porovnání s těmi, jimž se dostávalo placebo, prakticky identický. Vědci se domnívali, že dlouhodobé užívání těchto doplňků přinese prospěch, studie prokázala, že tomu tak není.

Jedná se o další studii, jejíž výsledky potvrdily, že užívání výživových doplňků nepřináší ve skutečnosti žádný prospěch.

**Arch Ophthalmol 2010; 128: 1397–1405**

## Fyzická aktivita zlepšuje glukózovou toleranci

Používání krokometrů v jednoduché studii u pacientů s narušenou glukózovou tolerancí přinášelo dobré výsledky.

Britští vědci rozdělili pacienty s narušenou glukózovou tolerancí – ale normální hladinou krevního cukru na lačno – do tří skupin. Dvěma skupinám se dostalo informace o výhodách programu fyzické aktivity, ale pouze pacienti ve třetí skupině dostali krokoměry.

Po roce sledování se ukázalo, že skupina vybavená krokoměry nachodila nejvíce a došlo u ní k největšímu zlepšení glukózové tolerance. Pacienti z kontrolních skupin chodili méně a ke zlepšení glukózové tolerance u nich nedošlo.

**Diabetes Care. 2009 Aug;32(8): 1404–10. Epub 2009 Jul 14**



© Shutterstock/memclog

## Obezita nezávislým rizikovým faktorem chřipkové nákazy

V rámci nového laboratorního výzkumu se podařilo velmi přesvědčivě poukázat na to, že obézní myši jsou mnohem více náchylné k sekundárním infekcím (jako je např. zápal plic) než myši, jež obézní nejsou.

Zdá se, že nadbytek tělesné hmotnosti určitým způsobem narušuje schopnost těla „pamatovat si“, jak bojovat s infekcí, když jej podobná již v minulosti postihla. Tato „paměť“ je nezbytná i pro to, aby mohla dobře účinkovat očkování.

Udržování přiměřené tělesné hmotnosti tak může významně pomoci při ochraně před těžkou chřipkou i následnými infekčními onemocněními.

**The Journal of Immunology March 15, 2010 vol. 184 no. 6 3127–3133**



# Mýty kolem alkoholu

Sklenka vína denně ochrání před mozkovou mrtvicí a před ischemickou chorobou srdce – tato velmi medializovaná „doporučení“ jsou založena na výzkumech, které ukázaly, že malá konzumace alkoholu je lepší než abstinence.

**Z knihy Igora Bukovského *Návod na přežití pro muže*. Vydala AKV.**

**J**e doopravdy možné, aby ti, co pijí alkohol, byli zdravější? Už jsem i já trochu pochyboval, ale přišel březen 2006 a byla zveřejněna studie, ve které australští, američtí a kanadští vědci analyzovali údaje ze všech relevantních výzkumů o alkoholu a zdraví – a bylo jich 54! Těch studií... Doopravdy – ti, co nepili vůbec, umírali dříve než ti, co pili trochu. Jenže! Jenže pouze sedm prací z těch 54 bralo v úvahu důvody, pro které ti, co nepili, nepili. A ukázalo se,

---

Alkoholik nemusí být člověk, který je právě opilý. Alkoholismus psychiatrie definuje jako nemoc, která je charakteristická několika příznaky.

---

že drtivou většinu těch, kteří nepili, tvořili ti, kteří už pít nemohli – kvůli nemoci, kvůli slabosti, kvůli lékům nebo jednoduše proto, že se už nehýbali. Jasně, že takoví lidé umírají dříve!

Ukazuje se tedy, že mírná konzumace alkoholu je pravděpodobně projevem dobrého života a zdraví, a nikoli jeho příčinou. Když stoletý kmet prozradí, že si každý den dá sklenku „kořalky“, tak to znamená zaprvé, že se z něho nestal alkoholik, a za druhé,

že netrpěl žádnou nemocí, kvůli které by musel přestat pít. To ale neznamená, že ta sklenka ho drží při životě. Rozumíte tomu? Já ano. Tak jsem tu nalitou sklenku vína zase vyliil. ☺

## Nealko pivo není bezpečné

„Člověk, který potřebuje abstinovat od alkoholu, by neměl pít ani nealko pivo. Už vůně piva vyvolá v jeho mozku zvýšenou koncentraci dopaminu, který má souvislost s pocitem blaženosti po konzumaci alkoholu,“ říká se v závěru výzkumů o vlivu čichových podnětů na mozkové procesy, kterými se zabývá *The Scripps Research Institute* v La Jolla v Kalifornii. Podobný účinek může mít cokoli, co připomíná vůni alkoholu – rumové pralinky, rumový punč, maso na víně, čokoláda plněná likéry a podobně.

## Pivo anebo víno?

Lidé, kteří pijí víno, jsou zdravější než pivaři. To je další mýtus, který se spojuje s vínem. V Dánsku se na to podívali zblízka. Analyzovali více než tři a půl milionu účtů a vztah mezi položkami jednotlivých nákupů v 98 různých supermarketech. (To muselo být práce!)

Profesor Gronbaek z Ústavu veřejného zdravotnictví říká: „Ukázalo se, že lidé, kteří kupují víno, nakupují o mnoho zdravější potraviny než ti, co kupují pivo. Lidé, kteří koupili víno, koupili i více zeleniny, ovoce, oliv, rostlinných olejů, ryb, těstovin

a nízkotučných mléčných výrobků než pivaři. Ti naopak kupovali častěji masné výrobky, uzeniny, majonézové saláty, cukr, vepřové maso, máslo, sádlo, chipsy a nealko nápoje.“ Navíc, i tahle studie z roku 2006 ukázala, že lidé, kteří pijí víno, jsou v průměru vzdělanější, jedí zdravěji, mají vyšší příjem, tráví více času sportovní aktivitou a více se starají o sebe a své okolí.





Takže – zase je velmi sporné, zda je víno příčinou zdraví nebo jeho projevem. A starat se o sebe můžete, ať už je váš příjem jakýkoliv. Znáám důchodce, kteří si zaběhají, jedí zelí, fazole, celozrnný chléb a jablka a nestěžují si, že si nemohou koupit mango. Oni jsou dokonce šťastní! ☺

### Alkoholik nemusí být opilý

Alkoholik nemusí být člověk, který je právě opilý. Alkoholismus psychiatrie definuje jako nemoc, která je charakteristická těmito příznaky:

Silná, neovladatelná potřeba pít alkohol. Ztráta kontroly – když postižený začne pít, není schopen přestat. Fyzická závislost – při vynechání alkoholu nastávají abstinenční příznaky (nucení na zvracení, bolest hlavy, třes, pocení, podrážděnost apod.), které se začínají ztrácet už po prvních doušcích alkoholu anebo po užití sedativ. Tolerance – potřeba zvyšovat dávku na dosažení stejného účinku.

### Osteoporóza a sklenka vína

Na světě se nedávno objevil další důvod, proč nepít alkohol anebo aspoň držet jeho konzumaci pod kontrolou. Zejména pokud trpíte osteoporózou nebo se léčíte se zlomeninou – alkohol oslabuje kosti! Alkohol narušuje aktivitu osteoblastů a tím zpomaluje novotvorbu kostí, zatímco odbourávání ovlivněno není. Výsledkem je rychlejší ztráta minerální struktury kostí.

### Umělá sladidla urychlují vstřebávání alkoholu

Australská studie prezentovaná v roce 2006 na největší světové gastroenterologické konferenci v Los Angeles přinesla zajímavé výsledky. Osm dobrovolníků vypilo míchaný alkoholický nápoj (vodku s pomerančovým džusem, který obsahuje přirozený cukr) a potom jim pomocí ultrazvuku sledovali obsah žaludku a ve třicetiminutových intervalech odebírali krev. Druhý den ti sami lidé vypili vodku míchanou s nápojem bez cukru (s umělým sladidlem). Po konzumaci vodky s umělým sladidlem se žaludek vyprázdnil skoro o třetinu rychleji, koncentrace alkoholu v krvi byla vyšší a nastala o mnoho rychleji než po konzumaci alkoholu s přirozeným cukrem.

### Závěr

Světová zdravotnická organizace nedoporučuje konzumaci alkoholu, jen upozorňuje, že pokud konzumujete alkohol, neměl by muž pít denně více než dvě sklenky vína (nebo ekvivalent jiného alkoholu) a žena jednu sklenku. 📖

# Citrony čistí a posilují

Citron vyniká velkým množstvím vitamínu C, které je jen o něco menší než v pomeranči. Z dietetického a terapeutického hlediska jsou jeho nejzajímavějšími složkami tzv. fytochemikálie.

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

**P**atří mezi ně kyselina citronová, které je největší množství, a dále pak kyselina jablečná, octová a mravenčí. Ty zvyšují účinek kyseliny askorbové (neboli vitamínu C) a mají výrazný antiseptický účinek. Dále flavonoidy, především hesperidin a diosmin (v slupce a dužině citronu), které mají anti-oxidační a protirakovinné účinky a ochraňují kapiláry. A terpeny, které se nacházejí zejména ve slupce a dávají citrusovým plodům jejich typické aroma. Nejhojněji z nich je zastoupen d-limonen, který má prokazatelné detoxikační a protirakovinné účinky.

Citrony díky obsahu vitamínu C a fytochemikálií zlepšují odolnost imunitního systému vůči infekcím. Jejich konzumace je proto vhodná při všech virových i bakteriálních nákazách organismu. Citrony by měly být součástí stravy každého, kdo trpí chudokrevností. Ačkoliv mají velmi nízký obsah železa, jsou silným antianemikem, protože zvyšují vstřebávání železa dodávaného jinou rostlinnou potravou.

Citrony napomáhají při vylučování kyseliny močové, odpadní látky metabolismu, která se v těle neustále tvoří. Zůstává-li v těle, začne se ukládat v kloubech

a způsobovat dnovou artritidu a dnový záchvat. V ledvinách vyvolává nefritidu (zánět).

Citrony se běžně nekonzumují jako takové, protože jsou kyselé. Většinou se pije jen jejich šťáva, kterou je dobré lisovat i ze slupky (pokud neobsahuje pesticidy). Citronová šťáva zlepšuje chuť, stravitelnost a vlastnosti všech odrůd listové zeleniny, rýže a luštěnin.

Citronová kúra: Tato kúra trvá dva týdny. První den půl hodiny před snídaní vypijete šťávu z jednoho citronu zředěnou vodou. Každý další den k přípravě použijete o jeden citron více, a to až do doby, kdy dosáhnete počtu sedmi. Potom opačným postupem jejich množství zase snižujete, až do posledního dne, kdy si šťávu opět připravíte jen z jednoho citronu.

Citronová kúra je velmi účinná při rozpouštění ledvinových kamenů, a to zejména tehdy, jsou-li vytvořeny ze solí kyseliny močové (urátů).

Tato kúra se nedoporučuje dětem, starším lidem a všem, kdo mají nedostatek vápníku, nemocné ledviny nebo málo červených krvinek. V takovýchto případech by se nemělo jíst ani větší množství citronů. 📖

# Krise a naděje současné medicíny

Čím dál tím víc lidí upírá svoje naděje k moderní medicíně, užívá si rentgenového a elektromagnetického záření, napojuje se na různé přístroje a posléze si dobrovolně proměňuje své tělesné šťávy na různě koncentrované roztoky chemických látek, které ochotně a v přebytku produkují farmaceutické továrny.

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

Vzniklo nové výrobně spotřební odvětví vysoce vyvinuté společnosti, které stírá rozdíl mezi člověkem a strojem. V biotechnologickém pojetí světa se člověk, aniž si tu změnu uvědomuje, ztrácí jako přirozená bytost. Zrcadlem, obětí i spoluvíníkem tohoto procesu se stává obor lékařství. Dříve se zabýval člověk ve chvílích, kdy nemoc ohrožovala jeho existenci. Dnes jsou zdraví i nemoc komodity.

Přestože se světová ekonomika potýká s vážnými problémy, byli lidé i v uplynulém roce ochotni vynaložit nemalé prostředky za léky. Jak vyplývá z údajů konzultační společnosti *IMS Health*, vzrostly celosvětově tržby z prodeje léků o osm procent, na více než 430 miliard dolarů. V zemích OECD se

za pětadvacet let zvýšily výdaje na léky z 0,4 na 0,7 procenta HDP. Největší farmaceutické koncerny se z hlediska finančního objemu svého hospodaření stávají ekonomicky silnějšími než řada států. Například společnost Pfizer je na 17. místě světového pořadí (Austrálie na 11., Švédsko na 19., Singapur na 39. pozici).

Tahounem prodeje a pro farmaceutické firmy zemí zaslíbenou jsou bezkonkurenčně Spojené státy. Podle studie vědců ze *Sloane Epidemiology Unit* v Bostonu užívá 80 procent dospělých Američanů každý týden nejméně jeden lék, 25 procent pak užívá pět různých léků týdně.

Již koncem dvacátého století tak například každý třetí Američan užíval tablety na

snížení krevního tlaku v duchu masově šířené propagandy „čím nižší tlak, tím lépe“. Vyšetření na hypertenzi a následná ordinace léků se staly vůbec nejčastějším důvodem návštěvy lékaře. Tento vývoj dnes už zřejmě nelze zastavit navzdory tomu, že hypertenzní chorobu je nutné vnímat a léčit v širokém komplexu příčin.

Podobné nekritické nadšení provázelo i vyšetření a následnou léčbu zvýšené hladiny cholesterolu v krvi. Tisíce jinak zdravých mužů a žen na celém světě spotřebovaly léky na snížení cholesterolu za více než 3 miliardy liber ročně. Lavinovitě se šíří propagační kampaň léčby sexuální dysfunkce. Podle farmaceutické firmy Pfizer celosvětově postihuje 150 milionů mužů, v České republice

každého druhého staršího čtyřiceti let. Nedosti tomu, jen ve Spojených státech má ženskou obdobou této poruchy léčitelnou prostřednictvím „ženské Viagra“ trpět 65 milionů žen.

S astronomickými výdaji vynakládanými na zdravotnictví ve vyspělých státech ostře kontrastuje katastrofální stav a způsob financování zdravotnictví zemí rozvojových. Podle záměrů OSN by bohaté země měly dávat na pomoc určenou pro rozvoj zdravotnictví chudých zemí 0,7 procenta svého hrubého domácího produktu. Ve skutečnosti však dávají daleko méně, například Velká Británie 0,26 procenta a USA dokonce jen 0,1 procenta HDP. Podle profesora ekonomie Jeremyho Sachse nevyžaduje plánovaný objem finanční pomoci žádné velké oběti, každý občan bohaté země by měl ve skutečnosti přispět 25 USD, což je výrazně méně, než kolik většina lidí každoročně utratí za vánoční dárky.

Z uvedených údajů zřetelně vyplývá, že medicína vyspělých zemí zaměřuje svoje úsilí nejen na léčení nemocných, ale stále více vyhledává choroby i u lidí, kteří žádnou nemocí netrpí. Namísto umění žít s obtížemi, které jsou samozřejmou součástí života, nastoluje požadavek zbavit se těchto obtíží, podlamuje vůli člověka přizpůsobit se realitě, nemotivuje ho nikterak k aktivní péči o zdraví. Lékařská lobby, média i farmaceutický průmysl neustále stupňují tlak na rozšiřování diagnóz nových chorob, aby obratem nabídly jejich snadná řešení. Vytvářejí potřebu různých vyšetření a odhalují nové poruchy, které pak nákladně léčí.

Komerční zájmy se dostávají do stále ostřejšího střetu se zájmy pacientů. Odborníci zjistili, že farmaceutické společnosti často riskují životy pacientů, když nepravdivě informují o výsledcích klinických zkoušek léků. V roce 2001 proto rozhodl Mezinárodní výbor vydavatelů lékařských časopisů omezit publikování klinických studií, neboť jsou v mnoha případech manipulovány farmaceutickými firmami, které je financují. „Existují případy přehánění předností léků a naopak zamlčování jejich nepříznivých účinků,“

konstatoval doktor John Horton, vydavatel jednoho z největších britských lékařských časopisů *Lancet*.

O tom, že toto riziko není zanedbatelné, hovoří studie provedená odborníky lékařské fakulty Bostonské univerzity a publikovaná v prestižním časopise *New England Journal*

## Analýzy ukazují, že čím více prostředků vynakládá společnost na zdravotní péči, tím nemocnější se její občané cítí.

*of Medicine*. Ze závěrů vyplývá, že masově užívané léky proti bolesti, především ibuprofen a aspirin, působí svými vedlejšími účinky poškození žaludku, na které ročně umírá jen ve Spojených státech sedmnáct tisíc osob. To je přibližně stejný počet lidí, jaké ve stejném časovém období usmrtí AIDS.

Zmíněný trend však přináší řadu paradoxních důsledků. Analýzy totiž ukazují, že



čím více prostředků vynakládá společnost na zdravotní péči, tím nemocnější se její občané cítí. Počet lidí, kteří se začali obávat o svoje zdraví, vzrostl za dvaadvacet let z původních 15 na 50 procent. Lidé žijící ve státech poskytujících svým občanům kvalitní vzdělání a špičkovou lékařskou péči spíše rozpoznávají svoje nemoci, zatímco lidé žijící v horších podmínkách často považují svoje zdravotní obtíže za přirozený stav. Pokud

by se tedy hodnotil zdravotní stav populace podle subjektivních představ občanů, vůbec nejhorší by bylo zdraví v zemi, která do péče o něj investuje nejvíce – ve Spojených státech.

Jakkoliv je lékař pořád vnímán jako člověk s vysokým společenským kreditem, jeho postavení i oceňování odpovídá spíše prodávači v supermarketu – láká pacienty do svého oddělení a ochotně je zahrnuje nabídkou pestrobarevného zboží, které je však pacientům z valné části k nepotřebě, nebo jim dokonce zdraví vážně poškozuje. Nepřekvapuje proto zpráva, že jeden z ředitelů amerického obchodního řetězce s rychlým občerstvením nastoupil na místo ředitele komplexu nemocnic. Rozhodnutí komentoval slovy: „Růst finančního potenciálu moderních nemocnic je bez hranic, perspektivy jsou tu mnohem lepší než v Kentucky Fried Chicken.“

Lékařský pokrok a vyspělá technika dnes samozřejmě prodlužují lidský věk a zmírňují utrpení, na straně druhé je ale tentýž pokrok zatížený stejným nánosem korupce, prospěchářství a pragmatismu, jaký provází život a stav celé společnosti.

V těchto podmínkách se člověk nato-

lik ztotožňuje s poznatky vědy, je jimi natolik opojen a fascinován, že sám sebe redukuje a degraduje na cosi mechanického, manipulovatelného, prostého emocí. Současná věda však tvrdí i to, že je schopna prozkoumat tajemství lidského života, a mává dvojitou spirálou lidského genomu jako samospasitelnou standartou.

Medikalizace života, jeho zaplavení chorobami a léky, je jednou z mnoha tváří stávajícího biotechnologického vidění světa. V jeho důsledku se medicína zpronevěru-

je svému poslání, lékaři se fatálně zaplétají s farmaceutickými firmami a snad už zapomněli, že jsou lidmi, jejichž povoláním a posláním je ptát se spolučlověka na stále stejně děsivá tajemství jeho duše. Přitom si však musí neustále kriticky uvědomovat, kde leží hranice mezi vědeckým poznáním a lidskou vzájemností, protože obojí prolnuto tvoří i dnes jedinou naději současné medicíny. ■

## Konzumace masa přímo souvisí s rizikem cukrovky

Vzhledem k tomu, že sacharidy (cukry) vykazují tendenci zvyšovat hladinu krevního cukru, mnozí se domnívají, že cestou k prevenci cukrovky je omezovat je ve stravě.

Vědci z Harvardské univerzity analyzovali data shromážděná v průběhu dvaceti let, která se týkala celkem 41 410 mužů. Zjistili, že strava charakterizovaná nízkým obsahem sacharidů ve skutečnosti zvyšuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, a to o 12 %. Mezi hlavní viníky patřilo tmavé maso a uzeniny. Konzumace rostlinných bílkovin neměla na riziko cukrovky žádný vliv.

Nejlepší cestou k prevenci cukrovky je strava charakterizovaná pouze malým množstvím živočišných výrobků. V jejím středu by měly být celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina a ořechy.

*University of Harvard*

## Není dobré, když má teenager vlastní auto

Dospívající se již těší na ten den, kdy budou moci sami řídit. Rodiče se toho dne často spíše obávají!

Výsledky nové studie ukázaly, že dospívající, kteří neřídili po získání řidičského průkazu vlastní auto, ale dělali se o něj s dalším členem rodiny, měli pouze polovinu nehod v porovnání s těmi, kteří mohli řídit vlastní auto.

Ti, kteří se o auto nemuseli s nikým dělit, používali současně častěji za jízdy mobilní telefon a jezdili o 15 kilometrů za hodinu vyšší rychlostí, než byla povolená rychlost jízdy.

Pokud si chce tedy rodič uchovat klid mysli a mysli na bezpečnost svého dítěte, neměl by nechat svého dospívajícího potomka vlastnit a řídit auto, které by patřilo jenom jemu.

*Pediatrics, Vol. 124 No. 4 October 2009*

# Pohyb a psychika

Už jste zřejmě hodně slyšeli o prospěšných účincích pohybové aktivity na tělesné zdraví. Jak je to ale s duševním zdravím?

**Z knihy Vicki Griffin a spol. Cesta ke svobodě. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

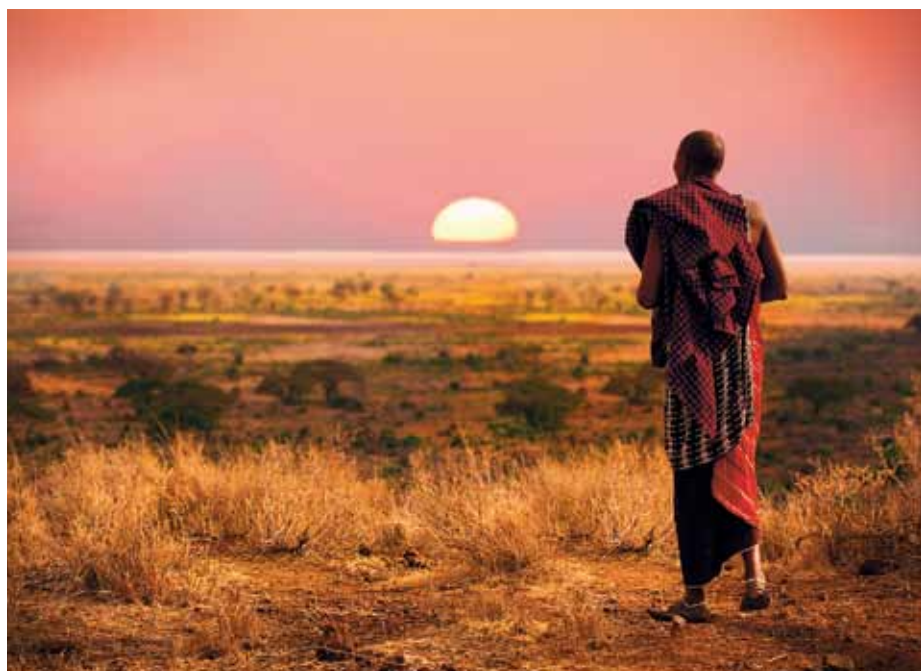
Následující příběh se odehrál ve 30. letech minulého století. Dr. Harryho Linka, známého newyorského lékaře, navštívil jistý zoufalý muž. Přišel o zaměstnání a měl pocit, že ho už nikdo nemá rád. Aby ukončil své trápení, uvažoval o sebevraždě.

Dr. Link mu vysvětlil, že žil příliš sedavým způsobem života, používal pouze svoji mysl a zanedbával tělo. „Předepíšu vám program manuální práce,“ navrhl mu, „a brzy se budete cítit lépe.“ „Já nemám rád manuální práci,“ namítl muž. „Nechci pracovat, chci spáchat sebevraždu.“ Dr. Link se snažil, jak nejlépe mohl, přesvědčit muže o výhodách takového programu, ale nemělo to smysl. Nakonec mu řekl: „Dobře tedy,

spáchejte si sebevraždu. Pokud to však chcete udělat, proč by to nemělo být nějakým výjimečným, hrdinským způsobem, abyste se dostal do novin, až zemřete?“

Muži se myšlenka zalíbila. „Co tedy navrhuje, doktore?“ zeptal se. „Ještě jsem neslyšel, že by se někdo uběhal k smrti,“ odpověděl lékař. „Chcete-li se dostat na titulní stránky novin, běhejte okolo domovního bloku tak dlouho, dokud nepadnete, a bude to ve všech novinách.“ „Právě tohle udělám,“ řekl muž a odešel.

Přišel domů, napsal dopis na rozloučenou a pustil se do běhu. Běžel a běžel, ale pořád ještě nepadl mrtev k zemi. Nakonec už byl tak unavený, že si řekl: „Budu to muset dokončit zítra večer.“ Vrátil se domů a spal



*Léčba chronické únavy přiměřenou dávkou fyzické aktivity napomáhá zlepšení spánku a nálad. Pohyb ve večerních hodinách (pokud není příliš intenzivní) přitom nenarušuje spánek.*

lépe než kdykoli předtím. Následujícího večera se dal znovu do běhu, běhal stále doko-la – a jak jste už určité uhadli, nepadl k zemi a nepodařilo se mu zemřít, přestože se o to denně pokoušel. Doslova utekl depresím – ke zdraví a síle.

Dostatek fyzické aktivity působí jak na mysl, tak na tělo. Když se cítíte dobře, lépe vám to myslí.

### Snižuje stres

Dokonce i jednorázová pohybová aktivita může představovat cennou krátkodobou terapii vedoucí k poklesu napětí, deprese, pocitů hněvu a zmatku. Desetiminutová rychlá procházka přinese hodinu zvýšeného přílivu energie a sníženého napětí, zatímco sladká svačina bude mít za následek únavu a neklid. Pro redukci úzkostných stavů je daleko prospěšnější středně intenzivní pohybová aktivita než aktivita s vysokou intenzitou.

Pravidelný pohyb zvyšuje schopnost vyrovnávat se se stresem, a to tím, že ve stresové situaci se následně vylučuje méně stresových hormonů. Nejlepším treňažerem může být váš pes. Pouhé pravidelné chození na procházku se psem může mít překvapivě blahodárný vliv nejen na vaše tělo, ale i mozek.

### Zlepšuje náladu

Studenti, kteří pravidelně sportují, vykazují oproti svým méně aktivním vrstevníkům nižší výskyt úzkostných stavů, plachosti, pocitů osamělosti a beznaděje. Pravidelný pohyb střední intenzity má pozitivní vliv na náladu, elán, pohodu, tvůrčí schopnosti a pocit vlastní hodnoty, což platí pro všechny věkové skupiny. Pokusy na zvířatech ukázaly, že pravidelný pohyb snižuje příznaky deprese; prospěšný může být i v případech těžké klinické deprese.

### Posiluje mozek

Pohyb zlepšuje proudění krve mozkem, ovlivňuje jeho stavbu a zvyšuje dostupnost neurotransmiterů. Malé zlepšení aerobní kapacity přináší zlepšení duševních schopností, zvláště těch řídicích funkcí v mozku, které mají co do činění s plánováním, koordinací a filtrováním rozptýlujících informací.

Pokusy na zvířatech i studie na lidech ukazují, že opakovaná fyzická zátěž způsobuje v mozku chemické změny, které přispívají ke zlepšení paměti a schopnosti se učit. Děti se lépe učí, když je mozek stimulován fyzickou aktivitou. Lidé nad šedesát let, kteří třikrát týdně chodí na procházky, mohou významně zlepšit své duševní schopnosti, jež se jinak s přibývajícím věkem zhoršují.



© Shutterstock/Bangkokhappiness

### Jaká podoba fyzické aktivity je nejlepší?

Ta, jíž jste ochotni se věnovat! Rychlá chůze, turistika, cyklistika, plavání, golf, lyžování, jízda na kánoji, domácí práce, jako štípání dříví nebo práce na zahrádce, skákání na trampolíně, jízda na stacionárním bicyklu a další – to všechno jsou vhodné pohybové aktivity, které navíc pomáhají při redukci hladiny stresu. Pamatujte si, že každý pohyb vyrovnává emoce. Když se tedy někdy necítíte psychicky dobře, vstaňte a dejte se do pohybu – jak duševního, tak tělesného. Špatnou náladu můžete porazit jedině pohybem.

### Napomáhá dobrému spánku

Pohyb dokáže zlepšit problémy se spánkem u starších lidí. Pohyb může být účinným opatřením pro zlepšení kvality spánku, při depresích, pro celkové posílení a zlepšení kvality života. Léčba chronické únavy přiměřenou dávkou fyzické aktivity napomáhá i zlepšení spánku a nálady. Pohyb ve večerních hodinách (pokud není příliš intenzivní) přitom nenarušuje spánek.

### Dopřejte si dostatek odpočinku

Někteří lidé mají problém pochopit, že i odpočinek je důležitý – a je třeba jej plánovat. Můžeme být natolik zaneprázdněni svými aktivitami, řešením problémů a sledováním

médií, že naše mysl nemá kdy zpomalit, zamyslet se, meditovat a relaxovat. Pořád se toho v mozku tolik děje, ale nemůže dojít ke skutečnému růstu, rozvoji a zmoudření. Mozek je příliš zaneprázdněn filtrováním neužitečných „šumů“, takže nezbývá čas na přemýšlení.

Trávení času v přírodě je pro přetíženou mysl a tělo jednou z nejlépe uklidňujících, ale přítom i vzpružujících aktivit. Když se naučíte rozlišovat mezi povzbuzující zábavou a osvěžujícím odpočinkem, pomůže vám to využívat volný čas co nejlépe. Procházky v lese, práce na zahradě nebo sledování nádherného západu slunce jsou skvělé způsoby, jak na sebe nechat působit uklidňující vliv přírody.

Další nezbytnou součástí zdravého životního stylu je dostatek osvěžujícího spánku, k němuž by mělo optimálně docházet v nočních hodinách, včetně dvou nebo tří hodin před půlnocí. Vědecký výzkum naznačuje, že v hlubokém, nepřerušovaném spánku dochází k většině procesů zapamatování si. Ve studii publikované v časopise *Science* vědci zjistili, že hluboký spánek je velmi důležitý pro proces učení a že lidé vykazují sklon vstřebávat nové znalosti a dovednosti ve spánku. Dobrý noční spánek rovněž pomůže příští den udržet hladinu stresových hormonů na nízké úrovni.

Mezi další pozitivní účinky patří lepší kontrola hladiny cukru a posílení imunitního systému. Je snadné mít den tak přepchaný aktivitami, že se nedostává času pro spánek. Doba strávená spánkem však není ztraceným časem, je nepostradatelná pro dobré zdraví, dobrý úsudek i dobrou náladu. 📌

# Panická porucha a fobie

Během panické poruchy člověk prožívá stav, kterému se říká záchvat paniky. Jedinec se cítí, jakoby ztrácel kontrolu sám nad sebou anebo může mít silný pocit, že mu hrozí smrtelné nebezpečí.

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

**P**anická porucha způsobuje i ve své nejmírnější formě velmi těžké příznaky. Záchvaty paniky se však neomezuji jen na nemocné trpící panickou poruchou. Občas se vyskytují i u lidí, kteří žádnou duševní nemoc nemají.

Aby mohla být diagnostikována panická porucha, musí mít člověk alespoň dva neočekávané záchvaty panické úzkosti, obávat se budoucích záchvatů nebo dělat opatření, aby se jim vyhnul. U lidí s touto poruchou se vážná úzkost mezi záchvaty může rozvinout ve fobii. Pokud například někdo zažije záchvat panické úzkosti během cesty vlakem, může se u něho vyvinout panický strach (fobie) z vlaků.

Výzkum zjistil, že pro úzkostné poruchy existují rodinné predispozice. Někteří badatelé připisují vinu za panické poruchy opakovaným stresům geneticky vnímavých jedinců. Není ještě zcela jasné, jakou roli hraje při rozvoji těchto poruch stres. Nejnovější výzkumy, bez ohledu na mechanismus, tvrdí, že lidé s panickou poruchou mají sklon podvědomě vnímat i běžné situace jako nebezpečné, čímž se aktivuje jejich stresový systém.

Panické poruchy a fobie mají tendenci vyskytovat se v rodině společně. Je důležité nezapomínat, že se panické poruchy mohou vyvinout ve fobie. Panické příznaky je tedy třeba léčit včas. Jen tak můžeme předejít jejich rozvoji.

Rozhodnutí, zda podstoupit léčbu či nikoli, by se nemělo brát na lehkou váhu. Vědci dokázali, že neléčená panická porucha významně zvyšuje riziko sebevraždy. Účinně pomoci zde mohou léky SSRI, jako je Paxil. Osobně používám benzodiazepiny, například Xanax (na dobu kratší než 30 dní),



abych zabránil těžké panické poruše, dokud nezaberou léky SSRI a léčba založená na změně životního stylu.

## Fobie

Fobie jsou charakteristické obrovským iracionálním strachem. Příkladem je panický strach z pavouků. Konkrétní fobie jsou velmi časté: týkají se každého desátého člověka. Nejjednodušším řešením je vyhýbat se zdroji fobie, a tak mnozí volí právě tuto strategii.

Pokud se však člověk setkává s předmětem fobie často, může ho to vést k rozhodnutí, že se pokusí nemoc zvládnout. Další komplikací přirozeného vývoje fobie je fakt, že pouze u asi 20 % dospělých zmizí příznaky bez léčby.

Na rozdíl od mnoha úzkostných poruch, určité fobie obvykle nejsou výsledkem jedině stresové události. Stresor je spíše postoj zprostředkovaný ostatními členy rodiny nebo blízkými přáteli. Není těžké si představit, že matka, která má mimořádný strach z pavouků či bouřky, pravděpodobně přenesla ten samý iracionální strach na svoje děti.

Kromě konkrétních fobií existují také sociální fobie, při kterých se člověk nepřiměřeně obává konkrétních společenských událostí anebo se při nich cítí nepříjemně. Sociální fobie mohou velmi zesílit při trapném zážitku na veřejnosti nebo při jiné stresující veřejné události.

Na fobie našťastí existuje účinná léčba. Bezprostředně po určení diagnózy přichází na pomoc specifické postupy kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Jedna z terapií vystavuje pacienta situaci s předmětem fobie, a to pomalu a postupně. Neléková kognitivně-behaviorální terapie, použitá buď samostatně anebo v kombinaci s doplňkovými léky u 70 až 90 % pacientů zcela eliminuje záchvaty paniky. KBT a příbuzné terapie přinášejí většinou významné zlepšení již v průběhu osmi týdnů.

Dechová cvičení jsou dalším typem kognitivně-behaviorální terapie. Správné dýchání (přes bránici) se soustřeďuje na pomalé a hluboké nádechy, které působí na bránici (což je velký sval oddělující hrudní koš od břišní dutiny). Hluboké dýchání pomáhá překonat častý průvodní jev úzkosti – rychlé a povrchné dýchání. Rychlé dýchání může totiž významně snížit hladinu kyslíčnicku uhličitého v krvi, což může vyvolat závratě a mdlobu, také palčivý pocit v ústech a v prstech i svalové křeče. Přibližně u 75 % pacientů se psychický stav prostřednictvím technik kognitivně-behaviorální terapie výrazně zlepší. 📖

# Jídlem proti osamělosti

Máte větší chuť na čokoládu než na sex? Pak vás asi nepřekvapí, že ta samá část mozku, ve které vzbudí příjemné pocity konzumace čokoládové tyčinky, odpovídá i za libido, tedy sexuální touhu.

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

Vaše geny vás horlivě chtějí odměnit za cokoli, co umožní zachování jejich existence. Důvod je zřejmý. Pokud byste nikdy nepocítili hlad, zahynuli byste. A pokud by namlouvání a sex byly naprosto nudné činnosti, lidé by vymřeli již před dlouhou dobou. Náš mozek nám spolu s feromony dodává i trochu dopaminu, aby nám jídlo nesešlo z mysli – a aby pro nás byly přitažlivé i schůzky naslepo, špatně sedící šaty či sentimentální milostné písně.

A tady je problém: Někdy používáme jídlo ke stimulaci nejhlubších vrstev mozku, zatímco to, co opravdu potřebujeme, je přátelství a láska. Pokud je možné uspokojit onu část mozku, která napomáhá naší interakci s druhými lidmi, miskou čokoládové zmrzliny, pak můžeme časem zjistit, že jsme stále osamělejší.

Jednou jsem měl pacienta, který byl velmi uzavřený. V podstatě nevedl žádný společenský život a neměl už řadu let vůbec žádné přátele. Zeptal jsem se ho na to. Odpověděl: „No, já mám přátele. Mám své drogové přátele.“ Nemyslel tím, že by měl přátele, se kterými užívá drogy. Chtěl říct, že drogy jsou jeho přátelé. Jeho „společenský“ život spočíval v pocitech opojení zažívaných v naprosté izolaci.

I když se jedná o extrémní příklad, skutečností je, že řada lidí zažívá něco podobného. Když jsou osamělí, nudí se anebo jsou ve stresu, jídlo se pro ně stává něčím více než jenom zdrojem živin. Jídlo se stává přítelem. Žena, jejíž manžel se ptá, proč se přejídala, když byl na dlouhé služební cestě, odpoví jednoduše: „Čokoláda byla tady. Ty ne.“

Pokud dokáže jídlo působit na ty části našeho mozku, které mají na starosti pocity

rozkoše, přátelství a lásky, není divu, že osamělost často vede k přejídání, pití anebo užívání drog. A když jednou nějaká taková závislost začne, žije si už po svém, nezávisle na tom, jestli jsou okolo lidé, kteří nám mohou být oporou, či nikoliv.

Platí-li, že jídlo může nahradit lásku, pravdou je i opak. Zamilovaní lidé nejedí. Jsou ztraceni ve světě snů a ztrácejí chuť na cokoli jiného než být s milovanou osobou. Jakoby láska byla jakýmsi gastrointestinálním problémem. ☹

Pokud je tomu tak, že čokoláda a přátelství se ucházejí o přístup k té samé části mozku, pak je možné vypořádat se s čokoládou tím, že posílíme přátelství. Což ovšem nemusí být v dnešní společnosti tak jednoduché.

Některé závislosti na potravinách jsou více či méně neškodné. Jiné si vybírají větší daň, než bychom si dokázali představit.

Občasná konzumace čokoládového bonbonu, pálivé papričky nebo nápoje s obsahem kofeinu nemusí představovat vážnější problém. V západních zemích si však obyvatelé zvykli konzumovat stravu bohatou na sýry, maso, cukr a tuky – tak lehce, jako mnozí na užívání tabáku, alkoholu či drog. Stali se na této stravě závislí. A podobně jako ti, kteří žvýkají v Jižní Americe listy koky nebo na indickém subkontinentu betel s tabákem, nedávají své zdravotní problémy do souvislosti s oním návykem, ani mnozí obyvatelé Západu nechápou, že příčinou dlouhé řady onemocnění, kterými trpí, je jídlo, které se nachází každý den na jejich jídelním stole. Jídlo, kterým se snaží léčit svoji osamělost. 🍷

# Analýza životního stylu

Šestadvacetiletá Melissa se právě vrátila ze svatební cesty. V Seattlu ve státě Washington byl krásný letní den a Melissa se musela přemáhat, aby manželovi nezavolala dřív než v jednu hodinu odpoledne.

**Z knihy Kevina Lemana Na otci záleží. Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

„Haló, Gregu, přijď domů!“ řekla mu. – „Copak je?“ zeptal se Greg. „Stalo se něco?“ – „Ne, nic se nestalo. Je tak krásný den...“ – „A o co jde?“ – „Neměli bychom ho propásnout. Měli bychom jít na procházku.“ – „Na procházku?“ – „Ano.“ – „Haló, planeta Země volá Melissu. Právě jsem nastoupil do tohoto zaměstnání. Je jedna hodina odpoledne. Nemůžu si vzít volno jen proto, že vyšlo slunce!“ – „Nechápu, proč by to nešlo. Chci říct, k čemu mi je, že jsem vdaná, když tě vidím méně, než když jsme byli jenom zasnoubení?“

Co se odehrávalo při tomto rozhovoru? Proč vůbec Melissu napadlo, aby manželovi volala? Proč ji Greg ani nezačal brát vážně?

Melissa byla nejmladší z pěti dětí. Její otec, dražitel, měl malou firmu. Kromě neprostě nutnosti být ve středu večer přítomen na aukci, mohl se svým časem volně disponovat. Když bylo mimořádně hezké počasí – což se v oblasti Seattlu nestává každý den – udělal si odpoledne volno a strávil čas s manželkou a dvěma mladšími dcerami.



© Shutterstock/Karen Grigoryan

Melissa si přinesla do manželství nepsaná pravidla a jedním z těchto pravidel bylo, že manžel si může vzít volno, kdykoli se mu zachce.

Možná si myslíte, že manželé si svá pravidla proberou dřív, než přijdou k oltáři, ale tak je tomu jen zřídka. Většina manželských párů si ani neuvědomuje, že takové soubory pravidel existují – pak se spolu nastěhují do nového domova a rozhodnutí, zda odpadkový koš má být umístěn pod dřezem nebo venku na zápraží, se náhle promění ve Třetí světovou válku.

Když odejdete od oltáře a jakmile si vyčesáte zrnka rýže z vlasů, začne na vás dopadat realita. A hádejte, co se stane? Takový je prostě život. Váš manžel začne překračovat pravidla!

Melissa žila ve světě vlastních představ. Předpokládala, že osmadvacetiletý manžel, který měl běžné zaměstnání, bude mít stejnou svobodu jako pětadesátiletý majitel malé firmy. Musela se naučit, že manželství není totéž co milostné schůzky. Poté, co

snoubenci uzavřou manželství, se před jejich dveřmi objeví obrovský náklad nových odpovědností: musí splácet hypotéku, sami si nakupovat zeleninu, sami se starat o domácnost. Aby bezpečně propluli bouří těchto změn, musí si stanovit nová pravidla, která budou odpovídat jejich konkrétní situaci.

A je to ještě složitější, když uvážíme, že domácnost má více než jenom dva členy.

Když se dva lidé vezmou, sloučí se tak nejméně šest lidí – ženich s nevěstou a dva rodiče z obou stran. Jedná-li se o rodiny s dětmi z předchozích manželství, počet může vzrůst až na deset nebo ještě víc, v závislosti na tom, o kolikátý sňatek se jedná. Tyto skupiny nebydlí pod jednou střešou, ale jejich názory a pohledy na život, hodnoty a priority budou usilovat o pozornost – a to i tehdy, když jedna nebo více z těchto osob zemře.

Manželé na sebe berou značné riziko, když přehlížejí vliv, který na ně měly tyto osoby v dětství. Každý člověk si do života a do manželství přináší pravidla a čím více je



pravidel, tím je pravděpodobnější, že nic netušící partner některé pravidlo poruší.

Jednoduchý nástroj zvaný analýza životního stylu manželům pomůže, aby si pravidla uvědomili a zhodnotili soubory pravidel, které uznávají. Analýza životního stylu jim pomůže v mnoha oblastech, protože vliv otce na dceru je nejsilnějším činitelem, o němž její pravidla vypovídají. Pokud se dcera nenaučí hodnotit svá pravidla, která přejala od otce – nebo pokud se manžel nenaučí chápat pravidla, která jeho tchán předal své dceři – manželům bude brzy velmi těсно.

Nutnost analýzy životního stylu jsem si začal uvědomovat velice brzy ve svém vlastním manželství.

„To není francouzský klíč, Kevine,“ peskovala mě manželka. „To je hasák. Potřebuji šestnáctku.“

Sandin otec byl velmi zručný. Prvních pět let manželství jsem trávil tím, že jsem se hořečně snažil zapamatovat si jména nástrojů, abych věděl, který mám Sande podat. Když je třeba něco opravit, mám obě ruce levé.

Ze začátku to byl problém. Sande však brzy pochopila, že pokud něco nejde opravit lepicí páskou, jsem nepoužitelný.

Ve většině manželství by to žena považovala za „útok“. Porušuješ pravidla, chlapče. Manžel by měl umět opravit věci v domácnosti. Ještě dva takové útoky a končíme spolu. Žena přirozeně očekává, že manžel bude v jejím životě fungovat jako důležitý člověk – jako hodný tatínek – a je v šoku z toho, že se tak neděje.

Muži, prosím chápejte, že vaše žena je současně něčí dcerou. Tím se naučila být taková, jaká je. Možná jste se oženil s tatínkovou „malou princeznou“.

Možná otec vaši ženu rozmazlil a vy si nyní uvědomujete, že má poněkud slabý charakter. Možná má v sobě vtisknutou myšlenku: Můžu manipulovat s mužem a dosáhnout vše, co budu chtít.

Účelem analýzy životního stylu není, abyste získali výmluvu nebo se stali vítězi v hádce, ale abyste pochopili, co skutečně cítíte a proč. Tato analýza vám pomůže pochopit, proč jednáte s opačným pohlavím právě tak, jak jednáte,

## Ekokoutek

### Automobilky podporují alternativní mobilitu

Nejen města jako Vídeň, Barcelona či New York vymýšlejí způsoby, jak podpořit alternativní dopravu ve prospěch čistšího vzduchu a příjemnější atmosféry pro obyvatele.

A podpora takové dopravy se už vůbec nemusí omezovat pouze na veřejné půjčovny městských kol. Car-sharing, nebo sdílení auta, se stává stále populárnější formou, jak výhodně cestovat a zároveň méně zatěžovat životní prostředí. Zatímco v našich končinách se na sdílení auta dohodnou pasažéři po individuální lince, nebo jim v tom pomůže firma prostřednictvím aplikace na intranetu, v západní Evropě či na americkém kontinentu tuto „zelenější politiku“ podporují samotné automobilky. Cílem je, aby se ve městech mohlo pohybovat až o polovinu méně aut než v současnosti.

Společnost Daimler má například program Car2go, který funguje ve více městech v Kanadě, USA, i Německu. Společnost po městě rozmístila tři stovky malých Smart vozidel. V německém městě Ulm má například až 80 000 uživatelů v mobilu aplikaci, díky které dostává hlášení, kde se nachází nejbližší volné vozidlo. Uživatel díky speciální kartě může auto svobodně použít, jízda se mu automaticky vyúčtuje a účet dostane do mobilu.

Podobný systém, DriveNow, rozběhla společnost BMW v Berlíně, Düsseldorfu, Mnichově a v kalifornském San Franciscu. V některých městech dokonce mají držitelé měsíčního průkazu na MHD jízdy sdíleným autem zdarma.

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

a může vám poskytnout vhled a pochopení toho, jak jedná váš manželský partner. Když

Většina manželů se potřebuje zaměřit na to, co se děje v jejich manželství. Jinak budou žít s nepříznou mírou frustrace a nikdy se nedozví proč. Budou svou nespokojenost skrývat až do chvíle, kdy vybuchne v podobě nevěry, hořké hádky nebo jiném zraňujícím jednání.

Možná svou matku nebo otce nenávidíte. Možná je nesmírně milujete. Možná se cítíte méněcenní, když na ně myslíte. Možná zažíváte spoustu dalších emocí, ale ať se vám to líbí nebo ne, pravdou zůstává, že váš otec a matka na vás měli největší vliv. Ať už jste reagovali láskou nebo vzdorem, byli jste k této reakci ovlivněni svými rodiči. Pokud si neuvědomíte, proč jste reagovali tak, jak jste reagovali, a jak vás vaši rodiče ovlivnili, budou vás ovlivňovat i nadále – v dobrém i ve zlém. ■



víte, co můžete od svého manželského partnera očekávat, budete potom schopni tato očekávání vyjádřit, přehodnotit nebo je úplně odložit. Nakonec vás nebudou vaše očekávání ovládat.



# Od pondělí do pátku

Vztah s nadřízeným bývá často nejkomplicovanějším vztahem, který v zaměstnání máme.

Z knihy Marka Greena *Od pondělí do pátku*. Vydalo nakladatelství *Návrat domů*.

**M**ožná to tak necítíte. V podstatě mnoho lidí, se kterými jsem hovořil, má pocit, že u nich je tento vztah v pořádku. Když ale tuto věc prozkoumáme více do hloubky, často odhalíme rozmrzelost i vzdor, které jsme si předtím neuvědomovali. Tato rozmrzelost možná někdy pramení ze střetu osobností nebo z toho, že si všímáme, kde nadřízený nebo nadřízená selhávají. Nebo také vzniká napětí tím, že svoji práci vykonáváme nedostatečně. V podstatě však problém ve vztahu k našemu nadřízenému většinou pochází ze dvou zdrojů.

Za prvé je to pýcha – mnohým z nás brání v tom, abychom se ochotně a upřímně

podřídili něčí autoritě. Málokdo z nás se chce vzdát své nezávislosti. Málokoho z nás těší být v situaci, kdy někdo jiný může říct „skoč“, a my to musíme udělat. Většina z nás se ovšem v takové situaci nachází.

Za druhé je to strach. V době, kdy jsou miliony lidí bez placené práce, nám připadá, že šéf vládne ještě větší mocí. Mocí nejen nás připravit o stávající zaměstnání, ale také odeslat nás na trh práce, kde se třeba ukáže, že sehnat něco jiného je nesmírně těžké.

Západní kultura má obecně se vztahem k autoritě problémy. Zákony respektujeme méně, než jsme je ctili v minulosti, nedůvěrujeme našim politikům, v médiích pátráme po

morálních a politických předsudcích, názory svých učitelů přijímáme s větší neochotou než předcházející generace, vůči policii jsme ostražitější než dříve, a tak dále. Velká část této nedůvěry je skutečná a zdravá. Autorita se zakládá na důvěře, a pokud někdo autoritu zneužívá, pak důvěra nevyhnutelně mizí.

Možná máte jinou zkušenost, ale struktura založená na autoritě má přesto sloužit k našemu užítku.

Má nám pomáhat růst v moudrosti a charakteru. Můžeme to spatřovat v rolích rodičů, svědomitých učitelů i nadřízených. Dobrý šéf je učitel – pomáhá nám zvyšovat si kvalifikaci, předvídat a řešit problémy,

rozvíjet charakterové rysy, které nám pomohou vykonávat práci lépe, a překonávat slabé stránky, jež negativně ovlivňují naši výkonnost a pracovní vztahy.

Má nás chránit před destruktivními pokušenými. Dobrý nadřízený pomáhá chránit své lidi před špatnými rozhodnutími a chováním, které by mohlo negativně ovlivnit firmu i je samé.

Má nám pomáhat učit se správnému rozhodování. Dobrý šéf určuje a vyjasňuje celkový směr, stanovuje priority a při různých rozhodnutích funguje jako jakýsi pokusný králik. Dobrý nadřízený či nadřízená se také starají o to, aby jejich lidé měli pro svoji práci prostředky.

Tento model dobrého šéfa je částečnou obdobou role, kterou má mít Boží autorita v našem životě. Poslouchat Boží autoritu nám slouží k užítku. Je zapotřebí, abychom k Bohu a také k těm, kteří mají nad námi nějakou autoritu, přistupovali s pokorou. A opět, tyto lidi nemusí mít vždycky pravdu. Svět je plný zkorumpovaných společností i jednotlivců. Ale to, jak se chováme vůči svému nadřízenému, by nemělo pramenit ze zaměřenosti na sebe, samospravedlnosti nebo sobecké ctižádosti, ale z vědomí toho, že jeho autorita nám v životě slouží k dobrému účelu. I když tento účel nemusí být vždycky ihned zjevný.

Otázka zní, dostávají naši světští nadřízení svoji autoritu od Boha?

„Každý ať se podřizuje vládní moci, neboť není moci, leč od Boha. Ty, které jsou, jsou zřízeny od Boha, takže ten, kdo se staví proti vládnoucí moci, vzpírá se Božímu řádu. Kdo se takto vzpírá, přivolává na sebe soud.“ (Římanům 13,1–2)

Pavel píše tato slova křesťanům v Římě a mluví konkrétně o občanské autoritě, o níž se mnozí badatelé domnívají, že v té době již vůči křesťanům zaujala nespravedlivě nepřátelský postoj. Pavel nicméně říká: „Podřizujte se.“ Je důležité, že ve své argumentaci nevyhází z konkrétních okolností, které situaci provázejí, ale z všeobecného principu: „... neboť není moci, leč od Boha.“

Autorita našeho nadřízeného či nadřízené pochází od Boha. To neznamená, že od něj pocházejí všechna jeho nebo její rozhodnutí. Také to nutně neznamená, že se křesťané nemají nikdy angažovat při svržení zkažených, tyranských politických režimů. I když mohou nastat výjimky, posloucháme-li svého šéfa, uznáváme tím, že Bůh stanovil určité struktury autority jako prostředek, který vnáší do lidských vztahů pořádek a spravedlnost. Neznamená to, že máme bez námitek uposlechnout nemoudrá rozhodnutí. Znamená to však, že musíme být opatrní, než se něčí autoritě vzepřeme.

Já osobně jsem se díval na firmu, v níž jsem pracoval, jako na dobrotivého rodiče, který se zachová vždycky spravedlivě, a ne jako na seskupení nevyhnutelně nedokonalých lidí, kteří se snaží, jak mohou, žonglovat se zájmy firmy, zájmy svých klientů a zájmy jednotlivých zaměstnanců. Viděl jsem ve firmě laskavého rodiče zčásti také kvůli tomu, jak mám sklon reagovat na autoritu. Pokud na mne zrovna nehodí kus dortu, mám tendenci vyhýbat se neshodám a hněv v sobě dusit. V nejhorším případě může tento sklon vést k situaci, kdy nadřízenému nikdy neodporujete, dokonce ani tehdy, když víte, že se v tom, co navrhuje, stoprocentně mylí. V opačném případě mohou nezávislejší typy sklouznout k druhému extrému a vidět v nadřízené nebo nadřízeném nepříteli a skrytě či otevřeně se bouřit proti jakýmkoliv omezením jejich nezávislosti. Ani jeden z těchto přístupů není zdravý.

Biblický model jak pro zaměstnavatele tak i pro zaměstnance je model služebníka – člověka, který používá svých darů a prostředků k prospěchu někoho jiného. Kristus nás vybízí k tomu, abychom ve vztahu se svými zaměstnavateli udělali krok navíc: „Tak i vy, když učiníte všechno, co vám bylo přikázáno, řekněte: ‚Jsem jenom služebník, učinili jsme to, co jsme byli povinni učinit.‘“ (Lukáš 17,10)

Toto není plná moc k práci přesčas nebo k workoholismu, který některé lidi postihuje, nebo k tomu, abychom přijímali drtivý tlak, který některé firmy na zaměstnance vyvíjejí, ale spíše výzva k ochotnému, ohleduplnému postoji. Opravdový služebník se nesnaží prostě jenom splnit své povinnosti, ale sloužit, vyhlížet, jak by mohl svému zaměstnavateli pomoci, jak by mu ulehčil práci.

Jedním z klíčů, jak dobře spolupracovat se svým nadřízeným, je vědět, co očekává, a chápat, jakému způsobu práce dává přednost. A přizpůsobit se tomu. Někteří nadřízení jsou rádi, když je o všem informujete, jiní ani ne. Někteří mají v oblíbě písemné zprávy a doporučení, jiní zase dávají přednost diskusím. Jedni rádi na všechno dohlížejí sami, jiní raději pověří někoho jiného. Je nutné svého šéfa znát. Nemá to nic společného s politickým manévrováním, ale zato to úzce souvisí s tím, abychom práci odvedli co nejefektivněji.

Jak v časopise *Harvard Business Review* zdůraznili Gabarro a Kotter, podstatnou část dobře vykonané práce představuje znalost toho, jak si poradit ve vztahu s nadřízeným. Oba jste omylní. Oba se vzájemně potřebujete. Pracujte na tom, aby byl tento vztah v pořádku. ■

## Nadbytek tělesného tuku a desítky tisíc případů rakoviny

Pouze nadbytečný tělesný tuk sám o sobě je odpovědný za více než 100 tisíc případů rakoviny ročně – v USA. Podle nejnovějších odhadů činí celkové náklady na problémy související s obezitou v Americe 147 miliard dolarů ročně.

Značné procento případů následujících druhů rakoviny je způsobeno naší kolektivní „pneumatikou“: rakovina jícnu (35 %), rakovina slinivky břišní (28 %), rakovina žlučníku (21 %), rakovina dělohy (49 %), rakovina ledvin (24 %), rakovina prsu (17 %) a rakovina tlustého střeva (9 %).

Tyto poznatky byly zveřejněny na výročním setkání organizace *American Institute for Cancer Research* (AICR). Prostě zlepšení stravy a zařazení více pohybu do denního režimu by tak mohlo tyto desítky tisíc případů rakoviny i související finanční náklady eliminovat.

## Nedostatek spánku v dětství zvyšuje pozdější rizika

Nová prospektivní studie se zabývá důsledky nedostatku spánku a související únavy u dětí. Ukázalo se, že takové děti častěji propadají alkoholu a drogám, když se dostávají na práh dospělosti.

Ti mladí lidé, kteří měli problémy se spánkem v dětství, byli vystaveni dvojnásobnému riziku tohoto jevu v období dospívání. Přetrvávající nedostatek spánku přímo souvisí s problémy s alkoholem, ke kterým dochází o pár let později.

Mohlo by to být tak, že nepravdělný denní režim spolu s vystavením médiím, jako je televize, video, internet a počítačové hry, okrádá naše děti o spánek a vystavuje je pozdějšímu riziku vzniku závislosti?

**Alcohol Clin Exp Res 2010  
Jun;34(6):1033–44**

**P**sycholožka Jane Healyová se specializuje na čtení a učení. Znamé jsou její vědecké práce týkající se účinků televize na rozvíjející se dětský mozek. Píše: „Vědci si jsou dobře vědomi, že velké dávky jakéhokoliv typu zážitků vykazují velmi silný přetvářející vliv na rozvíjející se mozek.“ Mnohým dětem se dostává větších dávek televize než čehokoliv jiného – s výjimkou spánku.

Když dojde na vzdělávání, televize nemůže soutěžit s knihami, vzájemným působením a zkušenostmi z reálného života. Pouhé pozorování písmen a čísel, které létají přes obrazovku, se nepřenáší tak dobře do těch částí mozku, které mají na starosti duševní



# Televize a dětský mozek

Rozvíjející se dětský mozek reaguje na faktory životního stylu a podněty z okolního prostředí obzvláště citlivě. Televize na něj působí velmi silně.

**Z knihy Vicki Griffin a spol. Cesta ke svobodě. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

procesy, soustředěnou pozornost, psaní, kritické myšlení a aktivní řešení problémů. Trávení nadměrného množství času před televizní obrazovkou ve skutečnosti tyto důležité dovednosti poškozuje, a to jak u dospělých, tak u dětí.

Nadměrné sledování televize může vést k tomu, že se u dětí nerozvinou mozkové okruhy potřebné ke zvládnutí rozhodujících mentálních dovedností. Jiné části mozku, které sice stále touží po něčem novém a po pocitu uspokojení, ale nevyžadují příliš mnoho přemýšlení, se naopak stávají „předrátované“. Trávíme-li dnes před televizní obrazovkou tolik volného času, už sám tento fakt přináší závažné důsledky týkající se etického, sociálního i intelektuálního pokroku v naší společnosti.

Nedávná studie zveřejněná v časopise *Pediatrics*, která se zabývala účinky televize na mozek, uvádí: „Opakované vystavení jakémukoli stimulu v dětském prostředí může násilně ovlivnit duševní i emocionální rozvoj, a to tím, že se buď posílí zvláštní okruhy (myšlenkové návyky), anebo se mozek

ochudí o jiné zkušenosti. Zdá se, že tento proces, který má vliv jak na stavbu mozku, tak na jeho funkce, ovlivňuje rozvoj buněk i aktivitu neurotransmiterů.“

Televize představuje pro rozvoj dítěte dvojí nebezpečí. Je zde problém s nadměrným vystavením mediálním vlivům, které působí na mozek. Nevýhodou je rovněž nahrazování řady prospěšných aktivit mnoha hodinami strávenými před televizní obrazovkou. Jednoduše řečeno: kvůli televizi se spousta věcí nedělá.

Dimitri Christakis, vědecký pracovník *Children's Hospital and Regional Medical Center* v Seattlu zjistil, že s každou další hodinou, kterou stráví dítě předškolního věku u televize, je spojeno desetiprocentní zvýšení rizika, že u něj později dojde k poruchám pozornosti. Patří mezi ně potíže soustředit se, neklid, impulzivnost a snadné podléhání zmatku. Dr. Christakis, který si všímá toho, že televize může nadměrně stimulovat a permanentně měnit strukturu rozvíjejícího se mozku, dále uvádí: „Existuje celá řada důvodů, pro které by se děti neměly na televizi

dívat. Jiné studie ukázaly, že sledování televize je spojeno s obezitou a agresivitou.“

Měli bychom se tedy sledování televize raději zcela vzdát? Ne. Televize může být zdrojem vzdělávání, informací, zábavy, a dokonce i odpočinku. Kvalitní pořady věnované vědě, historii, přírodě, náboženství, umění a lidské angažovanosti mohou poskytnout příjemné rozptýlení a vzbudit zájem o nové studijní oblasti. K učení na vyšší úrovni však dochází v důsledku aktivního duševního úsilí, které televize obecně nestimuluje – většínou se jedná o pasivní zážitek.

Učení na vyšší úrovni bychom mohli popsat jako proces, který vyžaduje dobrovolnou, nikoli nucenou pozornost, a využívá se při něm aktivní myšlení, mentální dovednost a vytrvalost. Naproti tomu pasivní učení spoléhá na rychlou a velmi intenzivní vizuální nebo sluchovou stimulaci. Pasivní učení vyvolává odezvu v částech mozku, které mají na starosti přijímání nových informací a strach. Vyžaduje však minimální duševní úsilí a neposkytuje dostatek času pro morální zhodnocení. ■

# Včely v ohrožení

Jsou malé a nenápadné, takže nám často ani nedochází, co všechno díky nim máme. Nedávají nám totiž jenom med, díky nim máme na stole třeba i ovoce, zeleninu nebo kávu.

**Míla Zemanová Palánová, Sedmá generace**

**A** díky včelám také celá příroda vlastně vypadá tak, jak ji známe. Nebo aspoň dosud vypadala...

Čtyři pětiny kvetoucích rostlin jsou opylovány hmyzem. Bez včel bychom přišli téměř o třetinu úrody – některé plodiny bychom přitom nesklidili vůbec, protože jsou na opylení hmyzem závislé téměř výhradně, například rybíz a jiné drobné ovoce. Z krajiny by se zcela ztratily některé kvetoucí rostliny a postupně by nejspíš zanikly celé vzácné ekosystémy, třeba vřesoviště. Bez včel bychom nejspíš čelili ekonomické krizi, proti které se ta současná zdá být pouhou předehtou. O kolik by se asi zdražily potraviny, kdyby na kvetoucí pole a sady museli nastoupit dělníci se štětečky a opylovat každý květ, jako to dělají v hruškových sadech čínské provincie Sečuan, kde byly v minulosti včely nedopatřením vyhubeny pesticidy? Britští *Friends of the Earth* spočítali, že pokud by „služby“ včel museli nahrazovat lidé, přišlo by to tamní ekonomiku na 1,8 miliardy liber (54 miliard Kč) každý rok.

## Soumrak včelařů

V Česku přitom jen za posledních dvacet let ubyla více než třetina chovaných včelstev. Zájem o včelaření je malý – nastupující generace ho nepovažují za obzvláště atraktivní hobby. Včelaři také doplácí na nízké výkupní ceny medu, levnou konkurenci z Asie a v poslední době i na nákladná opatření proti chorobám včel – známá je například obávaná varroóza, v jejímž důsledku před pěti lety vyhynula třetina českých včelstev.

Objevují se však i jiné, záhadné choroby. Před šesti lety zaznamenali v USA hroznou



© Shutterstock/Respin

„epidemii“ syndromu rozpadu včelstev, při níž tisícům včelařů přes noc doslova uletěly včely. Dospělé dělnice opustily úly s larvami i královnou a prostě zmizely. Vysoce organizované společenství se rozpadlo a zbytek včelstva vyhynul. Podobné případy nastaly i v Evropě a našich končinách, avšak ne v tak masovém měřítku jako v USA, kde jsou najednou celé oblasti bez včelstev a včelaři sem musejí dojíždět s úly přes celý kontinent. Někteří vědci se přiklání k názoru, že za záhadným syndromem se neskrývá choroba, ale prostě nasčítané negativní vlivy narušeného životního prostředí – špatná skladba potravy z málo pestřého prostředí, narušení potravních řetězců chemikáliemi, oslabení nemocemi. Zdá se, že včely trpí civilizačním stresem stejně jako lidé.

## Městské včelaření

I když včelařům dnes chybí hlavně mladá krev, přesto se objevuje zajímavý fenomén:

městské včelaření. Ve městě totiž včely čeká vhodnější prostředí, než by se zdálo – parky, botanické zahrady, balkony a předzahrádky plné květů jim poskytují spoustu jídla. Ku příkladu v Londýně se tak „vyroily“ malé úly na zahrádkách, u historických památek (například u samotné katedrály Sv. Pavla) nebo dokonce na střeších domů. Vznikají projekty, v rámci nichž probíhají kurzy pro začínající městské včelaře nebo funguje „včelí seznamka“ – majitel zahrádky může poskytnout prostor pro úly, začátečník najít svého tutora a včelař odběratele medu. Obrození zájmu o včely se po troškách objevuje i u nás, například mladí pražští včelaři v květnu umístili tři včelí úly na střechu obchodního centra Chodov.

## Divoké včely

Do jaké míry se divoké včely a čmeláci podílejí na opylení, dosud pořádně nevíme. Některé studie však říkají, že mnohé plodiny jsou opylovány téměř výhradně jimi, například rajčata, fazole či vojtěška. Další rostliny pak produkují mnohem více plodů nebo plody lepší kvality, pokud se na jejich opylení společně podílejí chované i divoké včely a čmeláci.

I divokých opylovačů ale nyní najdeme v přírodě sotva polovinu, co před půlstoletím, protože vlivem intenzivního zemědělství se snížila rozmanitost krajiny. Opylovačům také velmi škodí pesticidy, které je mohou nejen přímo zabít, ale rovněž narušovat jejich plodnost, obranyschopnost organismu nebo účinnost metabolismu. Herbicidy navíc likvidují kvetoucí plevele, s nimiž mizí další zdroj hmyzí potravy.

## Jak doma pomoci včelám?

Na vaší zahradě by mělo od časného jara až do podzimu stále něco kvést, aby měli opylovači co jíst. Ponechte část trávníku kvetoucím lučním rostlinám a koste ho postupně, aby hmyz neztratil naráz všechny zdroje potravy.

Pěstujte květiny, obrubte jimi i na hmyzí potravu chudé zeleninové záhony. Květiny vhodné pro včely: krokusy, plícníky, pampelišky, hluchavky, kopretiny, slunečnice, hvozdíky, náprstníky. Z bylinek meduňka, rozmarýn, šalvěj, levandule, dobromysl. Z popínavých rostlin na pergoly pak zimolez, z okrasných keřů vrba jíva nebo dřín.

Hmyz potřebuje na zahradě také zdroj vody – například ptačí pítko. K hnízdění potřebují divocí opylovači různé dutiny a otvory ve dřevě, hlině, mezi cihlách a podobně. Můžete jim připravit i nejrůznější domečky. ■

# Falešné předpoklady, mylné závěry

Co si počít se všemi údajnými vědeckými důkazy pro evoluci? Ve skutečnosti je evoluční teorie založena na pouhých domněnkách o událostech, k nimž mělo dojít v minulosti – do níž se nemůžeme vrátit.

**Doug Batchelor, Amazing Facts**

**V**ědecká metoda předpokládá pozorování a možnost opakování pokusu. Nazývání evoluce vědou nedává z tohoto pohledu smysl.

Evoluční teorie například spočívá na pochýbných datovacích metodách. Jednou z nich je datování podle obsahu radioaktivního uhlíku. Prostřednictvím této metody se určuje stáří rostlin a zvířat. Všechny živoucí rostliny a živočišné obsahují stejný poměr dvou izotopů uhlíku,  $^{14}\text{C}$  a  $^{12}\text{C}$ , jež získávají z atmosféry a vesmírného prostoru. Když organismus odumře,  $^{14}\text{C}$  se začíná rozkládat, zatímco hladina  $^{12}\text{C}$  zůstává stejná. Měření poměru  $^{14}\text{C}/^{12}\text{C}$  v odumřelém organismu je tak možné odhadnout, před jakou dobou došlo k jeho odumření.

Chceme-li přesně zjistit stáří rostliny, je ale potřeba odpovědět na dvě otázky: Jak rychle se rozkládá  $^{14}\text{C}$ ? A jak mnoho

obsahoval organismus  $^{14}\text{C}$ , když došlo k odumření? V odpověď na první otázku –  $^{14}\text{C}$  má poločas rozpadu 5 700 roků. (Poločas rozpadu je doba potřebná k tomu, aby se polovina atomů – v tomto případě atomů uhlíku – v daném vzorku rozložila.) Při odpovědi na druhou otázku vycházejí vědci z předpokladu, že poměr atmosférického  $^{14}\text{C}/^{12}\text{C}$  zůstával po celou dobu dějin Země stejný. V takovém případě tvrdí, že je možné datovat vzorky až do stáří 80 000 let – po uplynutí této doby je již množství  $^{14}\text{C}$  ve vzorku tak nízké, že je není možné změřit. Pokud je ovšem tento předpoklad mylný, pak jsou všechna stáří vypočtená pomocí této metody nevěrohodná.

Při vědeckých experimentech jsou východzí předpoklady životně důležité. Pokud je východzí předpoklad falešný, pak následné pokusy povedou vědce k závěrům, které budou také falešné, i když se výpočty budou zdát

být v pořádku. Willard Libby, autor myšlenky datování pomocí rozpadu uhlíku, dospěl ke svým závěrům na základě předpokladu, že země je miliony let stará. Vypočítal, že by bylo třeba 30 000 let, aby došlo k vyrovnání poměru  $^{14}\text{C}/^{12}\text{C}$  v atmosféře. Když zjistil, že poměr  $^{14}\text{C}/^{12}\text{C}$  na Zemi není vyrovnaný, což znamená, že země musí být mladší než 30 000 let, odmítl tento výsledek jako experimentální chybu!

Představte si, že vejdete do místnosti, kde budou jedny dveře a žádná okna. Uprostřed místnosti hoří na stole svíčka. Vzhledem k tomu, že nemáte nic lepšího na práci, pokusíte se vypočítat, jak dlouho už svíčka hoří. Začnete tím, že budete sledovat, jak rychle svíčka aktuálně hoří – například kolik centimetrů za hodinu. Zjistíte z toho, jak dlouho už hoří? Ne, protože nevíte, jak dlouhá byla, když začala hořet. Dejme tomu, že



Willard Libby, autor myšlenky datování pomocí rozpadu uhlíku, dospěl ke svým závěrům na základě předpokladu, že země je miliony let stará.

na stole je vzkaz, ve kterém je uvedeno, že svíčka byla při zapálení dlouhá devadesát centimetrů; teď můžete vypočítat, jak dlouho hoří – v závislosti na tom, jak byla na počátku dlouhá a jak rychle nyní hoří.

Ale počkejte. Když jste vstoupili do místnosti, otevřenými dveřmi proniklo dovnitř více kyslíku; svíčka tak nyní hoří rychleji než předtím. I když víte, jaká je nyní hladina kyslíku v místnosti, nevíte, jaká byla předtím, než jste otevřeli dveře.

Bez pozorovatele, který by si dě-

lal pečlivě poznámky během celého procesu hoření, to můžete pouze odhadovat. V procesu je jednoduše příliš mnoho neznámých, aby mohl být váš výpočet přesný.

Stejně je to s datováním pomocí uhlíku. Prostě je zde příliš mnoho neznámých. Vědci nevědí, jak stará je Země, jelikož nevědí a nemohou pozorovat, co se odehrálo v minulosti. Anebo jak se měnilo okolní prostředí. Je neuvěřitelné, že na tak pochybných předpokladech vzniklo něco, co můžeme nazvat novodobým náboženstvím. A je zvláště, že evolucionisté zsměšňují křesťanskou víru. Věřit v evoluci vyžaduje mnohem více víry než věřit ve stvoření.

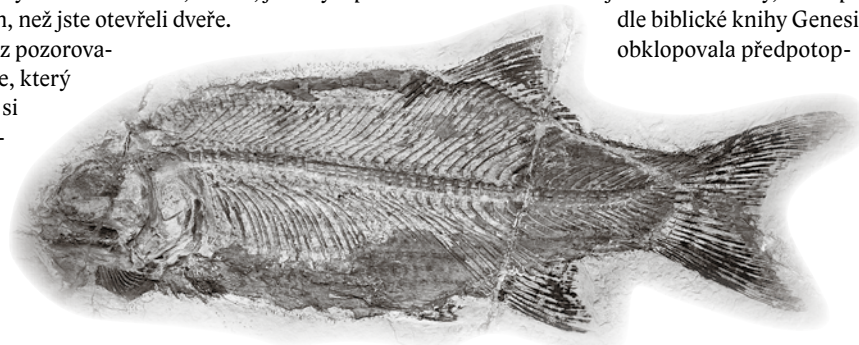
### Důkazy pro stvoření

Skutečná věda stále více předkládá myšlenku, že Země je mladá – což odpovídá biblické zprávě o stvoření. Nezapomínejte, že i ta nejsofistikovanější měřicí technika nedokáže detekovat  $^{14}\text{C}$  ve vzorcích starších než 80 000 let. V roce 1997 přišla skupina RATE s projektem, během nějž v průběhu osmi let

zkoumala data, která evolucionisté typicky ignorují nebo cenzurují. Jedním z jejich odhalení byly významné hodnoty  $^{14}\text{C}$  zjištěné u různých vzorků uhlí a diamantů z celého světa. Tyto poznatky svědčí o tom, že uhlí a diamanty nemohou být miliony let staré, jak tvrdí evolucionisté.

Vědci nyní také vědí, že poměr  $^{14}\text{C}/^{12}\text{C}$  nebyl během dějin Země stejný. (Například množství  $^{14}\text{C}$  v atmosféře se prudce zvýšilo během doby průmyslové revoluce.) Fyzikové Suesse a Lingenfelter ukázali, že  $^{14}\text{C}$  nyní vstupuje do atmosféry o 30 procent rychleji, než z ní vystupuje. Když dojde na datování pomocí uhlíku, znamená to, že tisíc let starý vzorek vypadá mnohem starší, než ve skutečnosti je – když je datován metodou, jež předpokládá rovnováhu v atmosféře. Čím starší je vzorek, tím bude chyba větší!

Dokonce i když zahrneme do výpočtů korekci, která je výsledkem zvýšení obsahu  $^{14}\text{C}$  během průmyslové revoluce, vzorky stále ještě vypadají starší, než ve skutečnosti jsou. Vrstva vody, která podle biblické knihy Genesis obklopovala předpotop-



© Shutterstock/Marcio Jose Bastos Silva

ní Zemi, mohla navíc bránit vstupu většiny  $^{14}\text{C}$  z okolního vesmírného prostoru. Předpotopní vzorky by tak obsahovaly tak málo  $^{14}\text{C}$ , že by to vypadalo, že se rozkládají již desítky tisíc let.

### A kde jsou lidé?

Zamyslete se nad počtem obyvatel světa, jenž se dnes blíží sedmi miliardám. Okolo roku 1960 byly na Zemi pouze tři miliardy lidí, v roce 1804 to byla jedna miliarda. V době, kdy žil Ježíš Kristus, žilo na Zemi pouze cca 200 milionů lidí. Když budete pokračovat s použitím stejné křivky růstu populace zpět dalších asi 2 500 let – do doby potopy – dostanete se na osm lidí: Noe se svojí ženou, třemi syny a jejich manželkami.

Nyní zkuste použít stejnou křivku růstu (která je pozorovatelným vědeckým faktem), abyste vypočítali počet obyvatel Země, kdyby se člověk začal množit řeckně před

## Odpuštění vs. dobré zdraví

Vědci z *East Tennessee State University* zkoumali vliv odpuštění ve vztahu se zotavováním z poranění míchy v důsledku automobilové nehody apod. Studie se zúčastnilo 140 postižených ve věku od 19 do 82 let.

Pokud dokázal postižený odpustit sám sobě (v případě, že byl viníkem nehody), souviselo to s jeho lepší následnou životosprávou a uspokojením ze života. Pokud dokázal postižený odpustit druhým, souviselo to s jeho lepším zdravotním stavem.

*Disabil Rehabil 2010;32(5):360–6*

## Celoživotní kuřáctví vede k rakovině prsu

Data z velké studie na zdravotních sestřích (*Nurses' Health Study*) ukázala, že ty ženy, které po dobu delší než pětatřicet let kouřily více než 25 cigaret denně a které současně začaly kouřit ještě před dosažením osmnácti let, byly v porovnání s ženami, které nikdy nekouřily, vystaveny o 25 % vyššímu riziku onemocnění rakovinou prsu.

Nejlepší radou je nikdy nezačít kouřit. A pro ty, kteří kouří, je tou nejlepší radou okamžitě s kouřením přestat.

*Arch Intern Med 2011;171(2):125–133*

## Dobrá strava s úsměvem na tváři

Strava, kterou se živí typicky obyvatelé Středomoří, přináší řadu prospěšných zdravotních účinků. Konzumování této stravy u 10 tisíc mladých Španělů chránilo před výskytem deprese.

Po více než čtyřech letech sledování se v nové studii ukázalo, že ti, kteří patřili mezi polovinu účastníků, již se nejvíce drželi výše uvedeného stravovacího režimu, měli nejnížší riziko deprese. Výzkumníci si současně povšimli, že vyšší konzumace ovoce, ořechů, luštěnin a ryb byla také nezávisle spojena s nižším rizikem deprese.

*Arch Gen Psychiatry 2009;66(10):1090–1098*

# Není jiné jméno

„V nikom jiném není spásy; není pod nebem jiného jména, zjeveného lidem, jímž bychom mohli být spaseni“ (Sk 4,12).

Z knihy Jana Hellera *Jak orat s čertem*. Vydalo nakladatelství Kalich.



© Shutterstock/Alramisa

**T**ak zní výrok apoštola Petra před židovskou radou. Je to významné slovo, na které se odedávna mnozí odvolávali, když zdůrazňovali výlučnost křesťanství. Stojí za to se nad ním zamyslet.

Začneme hned otázkou k jádru věci: Znamená to opravdu, že všichni nekřesťané nebo dokonce všichni neobrácení křesťané propadnou na Božím soudu věčnému zatracení? Tak se tento verš totiž často vykládal.

Celé dějiny křesťanství jsou vlastně jediným velkým zápasem o smysl tohoto verše. I dnes je tento výrok mnohdy dělítkem mezi různými křesťanskými skupinami či proudy. Vidíme to ostatně kolem sebe. Konfese se dnes přežívají, hranice církví už zdaleka nejsou tak neprostopupné, jako bývaly před několika desítkami let. Ale objevují se jiné hranice a mezi nimi jedna zvláště významná. A tou se stává zvláštní, osobní a výlučný vztah k Ježíši, často spojovaný se zkušeností

obrácení. V řadě evangelických církví tak vznikají jakoby dvě skupiny.

Jednak je tu široký proud těch, kdo se ve jménu tolerance, vzájemnosti a humanity snaží sblížit křesťanství s jinými náboženskými proudy. Jeho zastánci hledají to, co je všem společné a co tedy může otupit starou nesnášenlivost a zvláště – jak říkávají – prý povýšenou pýchu pravověrných. Snaží se být otevření vůči všem lidem, kterým nejde o sobecké cíle a kteří praktikují lásku k bližnímu, bez ohledu na to, co zrovna říkají o Bohu. Vidí v těch nesobeckých lidech hledače téže Pravdy, která nás všechny přesahuje a kterou proto všichni poznáváme jen částečně. A právě proto se nikdo nemůže vydávat za jejího majitele.

Proti nim stojí ti, kdo namítají: Bez osobního rozhodnutí pro Ježíše Krista, bez obrácení a bez důrazu na Ježíšovu jedinečnost, je všechno mluvení o toleranci jen nadbíháním pohanům a vyprodáváním evangelia.

Skutečné křesťanství je rozhodně křesťanství. Nač by pak byla misie, na které Ježíši i apoštolům tolik záleželo? Právě neobrácení a polovičatí křesťané mají vinu na úpadku církve a nakonec všeho kolem nás!

To je vážná námitka. Neměli bychom ji odbýt povrchně a lacině. Obě strany to nepochybně myslí upřímně. Co k tomu? Podívejme se znovu do Písma, na apoštolské slovo, které se uvádí jako hlavní argument, a to je právě onen verš ze Sk 4,12.

První věc, které se musí vykladač vystříhat, je argumentace slůvky vytrženými ze souvislosti. Z celého Nového zákona je zřejmé, že mu na jedinečnosti Ježíše Krista velice záleží. Kdybychom ji popírali, octneme se mimo základní proud biblického poselství i křesťanské tradice. Ale tím ještě není řečeno vše. Otevřená zůstává otázka po rázu Kristovy jedinečnosti. Nepromítáme do ní své představy a tužby? Jak rozumět Kristově jedinečnosti z hlubin Písma?



Někomu se možná zdá taková otázka zbytečná. Namítne: Pojem jedinečnosti, jak se o ní mluví ve Sk 4,12, je přece prostý, zřetelný a jasný. Ale zeptejte se lidí kolem na nějakou prostou a samozřejmou věc a uvidíte, jak se jejich názory budou různit. I tu apoštolovu výpověď „není v žádném jiném spasení“ bude jinak vykládat člověk citový a jinak rozumář. Jinak jí bude rozumět vzdělanec a jinak člověk, který mnoho nepřemýšlí. Nad Písmem jde vlastně stále o jediné: dávat si pozor na to, abychom do něho co možno nejméně promítali své představy a tužby. Správný výklad, pochopení do hloubky, je vždycky nakonec dar shůry. Ale základním úkolem vykladače je především, aby tu přání nebylo otcem myšlenky. Ten starý člověk v našem nitru je rozený pašerák: vždycky se snaží protlačit do Pisma něco, co tam není, co tam nepatří.

Jedním z velkých pokoušení vykladače je zasadit biblický verš – a to nakonec kterýkoli – nikoli do kontextu, nýbrž do dogmatiky, vytrhnout jej z příběhu a události a udělat z něho jakousi nadčasovou, absolutní výpověď. V biblických slovech ovšem díl dogmatiky jistě je, ale často mnohem méně, než se čtenář domnívá.

V celém příběhu, zaznamenaném ve Skutcích apoštolských (Sk 3,1–4,31), jde o uzdravení chromého, který sedával u chrámových dveří. To vzbudilo takový rozruch, že bylo třeba vysvětlit nejdřív lidem kolem

---

Nepomáhá, když někdo halasí „Pane, Pane“ a ohání se Pánem Ježíšem jako koštětem při úklidu. Důležité je, zda jím prostupuje moc Boží lásky.

---

(Sk 3,11–26) a pak i židovské radě (Sk 4,1–12), jakou mocí čili v jakém jménu byl chromý uzdraven. Apoštolé říkají:

Neuzdravili jsme ho my sami, svou mocí a ve svém jménu, ale byla to moc Ježíše Krista. Ježíš Kristus tímto uzdravením zjevil, že má jméno nad každé jméno a že v žádném jiném jménu, tedy žádnou jinou mocí, se uzdravovat nedá.

Pozor! Jméno tu není zařikávací, kterého apoštolé chytře užívali, nýbrž moc, v jejíž službě stáli. Nebylo za tím ani jejich

rozhodnutí ani jejich obrácení, ale živá přítomnost svrchovaného a vzkříšeného Pána.

Co je to vlastně ta Kristova moc? Doce-la prostě moc Boží lásky. My jsme nemoudře naklonění domněnce, že láska je cosi jako přírodní proces. Ta pravá jistě ne. Pravá láska je sebeodevzdání druhému bez ohledu na to, co mne to stojí. Měřítkem pravé lásky je oběť. A proto ten, kdo je vtělením Boží lásky, obětoval život. Kraluje-li nyní nade vším, pak to znamená, že všude tam, kde jde o pravou lásku, je on sám jejím dárce a původcem. Všude, v celém vesmíru, kde je i ten sebestmání drobeček pravé lásky, pochází zcela jistě od Ježíše Krista. Bez něho – tedy sami ze sebe – nemůžeme činit nic (Jan 15,5), totiž nic opravdu dobrého.

Někteří lidé třeba zahlédnou skutky lásky a možná je i obdivují a ctí, ale netuší, odkud přicházejí, nevědí, že jsou od Boha a skrze Ježíše Krista. Nám to však evangelium staví zřetelně před oči. Odtud se pak podává i hlubší a přesnější pochopení vykládaného verše: Nepomáhá, když někdo halasí „Pane, Pane“ a ohání se Pánem Ježíšem jako koštětem při úklidu. Důležité je, zda jím prostupuje moc Boží lásky.

Jistě je to nesmírně vzácná věc, když si nás Bůh Duchem svatým obrací k sobě. Je zač děkovat. Ale když si někdo splete jméno Pána Ježíše s pakličem, kterým se dá všechno zařadit a napravit, a začne si zakládat na tom, že tento paklič vlastní, mýjí se jádrem toho, co se nám tu chce říci. Jinak řečeno, Kristova jedinečnost je jedinečnost shora dolů, nikoli zdola nahoru. On vyvolil nás, ne my jeho, on si nás užívá pro své dílo, ne my jeho, a proto si můžeme být jisti, že všude tam, kde se děje dílo pravé lásky, je on sám, náš jedinečný Spasitel, jedinečně při svém díle. A my pak můžeme vyznat, že to, co se stalo, je jeho práce. To on uzdravil nemocného při chrámových dveřích a dal apoštolům sílu, aby vyřídili, co měli: že kraluje nad celým světem a nic není vyňato z jeho moci. „Bůh ho vyvýšil nade vše a dal mu jméno nad každé jméno, aby se před jménem Ježíšovým sklonilo každé koleno – na nebi, na zemi i pod zemí – a k slávě Boha Otce každý jazyk aby vyznával: Ježíš Kristus jest Pán“ (Fp 2,9–11).

Ano, není jiná moc, která může vysvobodit ze všeho sevření a zajetí, ze smrti a nicoty, než moc lásky, moc Kristova a tím i moc jeho vítězné oběti. A ta je nám nyní dána, je tu pro nás, je tu s námi, takže mocí Kristovy lásky čili v jeho jménu je možno být spasen. Navzdory všemu, co se jí v nás i kolem nás ještě brání. Na nás pak je děkovat a zůstat v jeho radosti. ■

## Krátké zprávy

### Kojené děti jsou lépe chráněné

Kojení v prvních 6 měsících života snižuje riziko infekcí a hospitalizace. Vědci na Krétě vyzpovídali během prvního roku života dítěte 900 novopečených maminek. Zajímalo je, zda maminka kojila a jako mnoho bylo dítě nemocné.

Ukázalo se, že děti, které byly během prvních šesti měsíců života výlučně kojeny, měly o 30 % méně infekčních onemocnění a o 40 % méně nucených hospitalizací.

Chcete-li udělat pro své miminko maximum, během prvních šesti měsíců života je tedy výhradně kojte.

*Archives of Disease in Childhood 2009*

### Rezistence na antibiotika

Výsledky několika nových studií ukazují, že ti pacienti, kterým byla na infekce dýchacích nebo močových cest předepsána antibiotika, byli vystaveni více než dvojnásobnému riziku, že u nich dojde k vytvoření bakteriální rezistence v průběhu prvních několika měsíců po jejich podání.

Riziko rezistence na antibiotika se poté postupně snižovalo, ještě rok po jejich užívání však bylo zvýšené. Delší doba užívání antibiotik a jejich opakované podávání také riziko zvyšovaly.

*BMJ 2010; 340*

### Psoriáza a pití piva

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

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

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

*Arch Dermatol, August 16, 2010*

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

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

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

## Jaké jsou ceny?

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

# Zdravá kuchařka

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změně, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

### Rýže ve slunečnicovém mléku 6 dl rýže natural, 3 čl soli, 3 dl slunečnicových semínek, 3 l vody

Rýži vaříme ve 2 litrech vody, dokud se voda zcela nevyvaří. V mixéru mezitím dohladka mixujeme slunečnicové semínko s 0,4 l horké vody. Na konci mixování přilijeme zbývajících 0,6 l vody, osolíme. Husté slunečnicové mléko vlijeme do rýže a ještě chvíli povaříme. Poté vypneme, pokličku přikryjeme ručníkem a necháme dojít.

Servírujeme s ovocným salátem, sypané praženými ořechy.

### Bábovka z Vysočiny

2,5 hrnku celozrnné polohrubé mouky (hrnek = 1/4 l), 1/2 hrnku oleje, 1 hrnek datlí nebo rozinek rozmixovaných ve stejném množství vody, 1/4 hrnku cukru, 1 sáček sušených kvasnic (prášku do pečiva), 1 hrnek sójového mléka, 2 čl vanilkové esence, vajahit (za 1 vejce), citronová kůra, kokos, ořechy nebo mák

Vše smícháme, vlijeme buď do bábovkové formy (může být vysypaná kokosem) nebo na plech a posypeme povrch slunečnicovými semeny. Pečeme 30 min. při 175 °C.

### Perníčky vykrajované

65 dkg jemné mleté celozrnné mouky (část hladké), 1,5 čl jedlé sody, 25 dkg mletého cukru, 1 čl koriandru, kardamomu, anýzu, 10 dkg oříškového másla a tuhého

medu (nebo 3 čl koření do perníku), Vajahit za 4 vejce, 1/2 dl oleje, citronová kůra

Dobře zpracujeme v husté těsto, vložíme do mikroténového sáčku a necháme v lednici. Druhý den těsto rozválíme, formičkami vykrajujeme a lehce potíráme sójovým mlékem. Pečeme při 200 °C do zlatova.

### Avokádová pomazánka

2 měkká avokáda (rozmačkaná na pastu), 1 velká cibule (nakrájená), 2 nakrájené papriky (nadrobno), 2 prolisované stroužky česneku, 3 nakrájená rajčata (nadrobno), šťáva z půlky citronu, solčanka, francouzské lahůdkové droždí

Suroviny smícháme, podle chuti přidáme solčanku a droždí a podáváme namazané na celozrnný chléb. Pokud pomazánku hned nezkonzumujeme, uchováme ji v chladničce. Vložíme přitom do ní pecku z avokáda, která brání tomu, aby se kazila.

### Perník – buchta

40 dkg celozrnné mouky (část hladké), 1 dl olivového oleje, 3 dl datlí či rozinek rozmixovaných ve 3 dl vody, 4 pl oříškového másla, Vajahit (za 2 vejce), 3 lžíce marmelády, 1 prášek do perníku, 2 dl sójového mléka, 2 pl karobu, špetka koriandru (1 čl sody)

Vše smícháme a vlijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Pečeme 30 minut při 175 °C.

### Mrkvové rohlíčky kynuté

2 dl datlí rozmixovaných v 2 dl vody, 35 dkg nastrouhané mrkve, 4 dkg droždí, 60 dkg jemné celozrnné mouky (část hladké), Vajahit (za 2 vejce), špetka soli, 1 dl olivového oleje, 2 pl oříškového másla

Těsto dobře vypracujeme a necháme hodinu nakynout. Poté po částech vyválíme do tvaru kruhu, jenž pravidelně rozpůlíme a rozčtvrtíme. Dovnitř vkládáme hustou



© Shutterstock/Alexander Raths

nádívkou z ořechů a z marmelády, vineme do rohlíčků a pokládáme na vymazaný plech. Pečeme 20–30 minut dozlatova.

### Jablečný závin se sójovým jogurtem

**300 g jemné celozrnné mouky (napůl s hladkou), 2,5 dl sójového jogurtu, 1 dl olivového oleje, 5 dl oříškového másla, Vajahit (za 1 vejce), 1 čl prášku do pečiva**

Náplň: strouhanka, plátky jablek, korian-dr a kardamon (místo skořice), rozinky, cukr, mleté ořechy.

Mouku smícháme s práškem do pečiva, vmícháme ostatní ingredience a vypracujeme husté těsto. Vyválíme dva pláty, uprostřed posypeme strouhankou, poklademe strouhanými jablky a jemně ochutíme kořením a cukrem. Posypeme rozinkami a mletými ořechy. Svineme do závínu a pečeme 20 minut na vymazaném plechu. Potřeme vodou a přikryjeme.

### Salát Zdraví

**1 zelená, 1 žlutá a 1 červená paprika, 1 okurka, 3 větší rajčata, 2 pórký, 4 stroužky česneku, 1 větší cibule, kostka uzeného tofu, 100g rýžových těstovin (vrtule nebo široké nudle)**

**Zálivka: 100 ml olivového oleje, 100 ml pitné vody, 15 g lahůdkového droždí, 80 g směsi salátových semen, 4 špetky italských bylinek, oregana, 3–4 špetky solčanky, 2 hrsti vlašských ořechů, šťáva z 2 citronů**

Nakrájíme nadrobno zeleninu a zalijeme ji citronovou šťávou (brání oxidaci). Uvaříme rýžové těstoviny (3 min), po vychladnutí přidáme k zelenině a smícháme. Smícháme se zálivkou a celé řádně promícháme. ■

**Dobrou chuť přeje Jana Konečná**

## 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)

## Falešné předpoklady...

*Dokončení ze strany 25*

pouhými 10 000 lety. (Nebudeme si všimnout milionů let, se kterými pracuje evoluční teorie.) Měli bychom stát bok po boku na každé čtvereční stopě povrchu naší planety – a to ve sto vrstvách! Kam zmizeli všichni ti lidé? Kromě toho není k nalezení tolik lidských pozůstatků, hrobů ani lidských výtvorů, které by svědčily o tom, že na Zemi žilo a zemřelo takové množství lidí.

Dříve jsem věřil v teorii velkého třesku. Vlastně v ni ještě svým způsobem věřím – Bůh řekl a stalo se! S touto teorií je spojeno mnoho problémů, které se jednoduše nedají vysvětlit. Mimochodem, žádný vědecký pokus ještě nikdy neukázal, že

exploze dokáže vyprodukovat pořádek a fungující systém.

Přesto je běžnou praxí bezostyšně pronásledování vědců, kteří si dovolí tuto teorii (a další podobné) jenom trochu zpochybnit. Dříve velmi uznávaní vědci, jako např. astronomové Geoffrey a Margaret Burbidgeovi, kteří se odváželi přijít s jiným vysvětlením, byli cenzurováni a odsunutí na vedlejší kolej. Profesor fyziky dr. Stefan Marinov dokonce spáchal sebevraždu – kvůli intoleranci, jíž byl vystaven v reakci na svoji práci, která nesledovala „střední proud“.

Když vědecký závěr protirečí Bibli, neznamená to, že bychom měli Bibli znovu a jinak vyložit. Tisíce skutečných vědců věří ve stvoření, jsou však soustavně umlčovani ateisty, kteří ovládají vědecké časopisy a mají pod palcem i akademická privilegia, i podlézavými médii, jež kladou názory chybných lidí nad Boží slovo. ■

 **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