

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha 6/2012

prameny

listopad-prosinec
ročník XVIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví



12 Potraviny proti rakovině

18 Čtyři styly připoutání

22 Bible a evoluce



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.magazinzdрави.cz

 k pramenům zdraví **CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

Nakupujte
biopotraviny
z pohodlí svého
domova.



www.countrylife.cz



© Jitka Žižková

Milí čtenáři,

zjištění o pacientech s chorobami srdeční tepny jsou alarmující. Po operaci, která jim zachránila život, jsou postaveni před neúprosnou volbu: Buď změňte svůj život, nebo zemřete. Průzkumy ukazují, že 70 % takových lidí není ochotno se změnit.

Máte rádi změny? Jedna známá se před časem vyjádřila, že už se těší, až se bude stěhovat a ona bude moci zařízovat novou domácnost. Jsou tedy evidentně lidé, kteří mají změny rádi! Já k nim svým založením rozhodně nepatřím... Mám rád svůj klid a pořádek, kdy všechno je v prostoru – a nejlépe i v čase – na svém, přesně určeném místě. Prkénko na záchodě v předvídatelné, stále stejné pozici, moje oblíbená zakroucená lžička, kterou jsem dostal od své sestry a používám ke konzumaci kaše na snídani, v příslušné přihrádce příborníku, vstávání za úsvitu, kdy nasypu ptáčkům denní dávku jejich oblíbené pochoutky (slunečnicového semínka), ukládání se ke spánku nejpozději s úderem deváté atd. atp.

Jak je to s vámi? Máte rádi změny? Zdá se, že život se beze změny neobejde, jakkoli by se to (přinejmenším některým z nás :-)) líbilo. Hérakleitos to vyjádřil slovy „panta rhei“ – vše plyne, vše je v pohybu, vše se mění... A skutečně, např. v lidském těle se údajně asi za sedm let vymění všechny buňky. Dnes nejsme to, co jsme byli včera, zítra nebudeme to, co jsme dnes.

Život přináší změny – změny, které nemůžeme ovlivnit. Jsou ale také změny, které bychom chtěli ve svém životě učinit! Absolvoval jsem nedávno přednášku, na které zazněla zajímavá myšlenka. Chceme-li někoho – nebo i sebe – přivést ke změně, obvykle se domníváme, že je třeba získat či předat dostatek potřebných informací, jinými slovy, myslíme si, že rozhodující je rozum. Když to pochopí(m), tak to udělá(m). Tak to ale často nefunguje. Je třeba dostatečně silné motivace i v emocionální oblasti. Řadu lidí tak např. ke změně životního stylu donutí teprve dlouhé a těžké utrpení. Někoho až když se v padesátí ožení ☺. Jak to zformuloval ve své knize Larry Crabb – Změna začíná uvnitř.

Dnes mám již ke změnám vstřícnější postoj. Něco se (uvnitř) změnilo. Díky podpoře ze strany manželky dnes již vnímám změny – a že jich není zrovna málo – spíše jako výzvu, možnost naučit se něco nového, přiblížit se k Bohu. A nejde jenom o polohu prkénka na záchodě...

Může nás také těšit, že ve snaze o změnu nejsme sami. Není to jen na nás! Např. u Ezechiele (36,26) nám Hospodin nabízí: „A dám vám nové srdce a do nitra vám vložím nového ducha. Odstráním z vašeho těla srdce kamenné a dám vám srdce z masa.“ Hospodin chce, abychom se změnili – s jeho pomocí a k jeho obrazu.

K tomu vám hodně moudrosti, sil, porozumění, emocí i elánu přeje váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

životní styl

4 Konzumní společnost škodí zdraví

civilizační nemoci

8 Průlom ve zdravotnictví

zdravá žena

9 Abnormální menstruační krvácení

newstart

10 Snídaně je královské jídlo

rozhovor

11 Zapněte si první knoflík správně

přírodní léčba

12 Potraviny proti rakovině

děti a rodiče

14 Svědomí – vnitřní hlas

závislosti

16 Postoj řídí chování

partnerské vztahy

18 Čtyři styly připoutání

duševní zdraví

20 Fyzický vzhled a riziko sebevražd

biokoutek

21 Krysám krmeným GMO kukuřicí vyrostly nádory

biokoutek

21 Ze zbytků jídla kvalitní kompost – a úspěšný byznys k tomu

evoluce vs. stvoření

22 Bible a evoluce

k zamyšlení

24 Kdy přijde?

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: 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. 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

S květákem za lepším trávením

Květák je považován za nejchutnější a nejstravitelnější brukvovitou zeleninu. Používá se v mnoha národních kuchyních: americké, evropské, asijské či arabské.

Květák je výborným zdrojem vlákniny, které usměrňují trávicí proces. Působí na celý trávicí trakt od žaludku po slepé střevo. Doporučuje se lidem se žaludečními chorobami (gastritidou, vředy, dyspepsií). Jelikož reguluje průchodnost střev, lze jej použít jak při zácpě, tak průjmu a též při podráždění nebo zánětu tlustého střeva.

Díky nízkému obsahu sodíku a tuků a velkému množství draslíku květák pomáhá zmírňovat problémy se srdcem a oběhovou soustavou.

Přestože květák obsahuje minimum kalorií (25 kcal/100 g), vyvolává pocit sytosti. Vařený nebo připravený v páře je ideálním základem večere pro každého, kdo chce zhubnout.

Květák je diuretikum a pročišťovač, urychluje vylučování přebytečné vody z tkání (edémy) a odpadních látek metabolismu. Jeho konzumace se osvědčila při selhání ledvin, artritidě, dně, otocích spojených s chorobami ledvin a při ledvinových kamenech.

Konzumace kvěťáku se doporučuje osobám se zvýšeným rizikem onemocnění zhoubným nádorem – např. výskyt v rodině či působení karcinogenních vlivů (záření, tabák, alkohol a jiné). Ten, komu již určitý typ rakoviny diagnostikovali a podstupuje léčbu, by měl do svého každodenního jídelníčku zařadit některý druh brukvovité zeleniny, např. květák, brokolici, zelí nebo ředkev.

Je-li mladý a jemný, dá se syrový květák použít do salátu. Květák se dá vařit ve vodě, ohřívat v páře, péct, smažit, dusit a zapékat.

Přestože květák někdy způsobuje nadýmání, lze tomuto nežádoucímu účinku předejít vhodnou úpravou. Pro naše zdraví je nejprospěšnější, když se ohřeje v páře a pokape citronem a kvalitním olejem.

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

Konzumní společnost škodí zdraví

„Pane doktore, je mi zle. Prý máte volno až za týden a já bych potřeboval, abyste se na mne podíval ještě dneska.“

Z knihy Jana Hnízдила Mým marodům. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

M už v telefonu měl sevřený hlas. Dohodli jsme se, že přijde okolo čtvrté, po skončení řádné ordinace. Doražil na minutu přesně. Pětačtyřicátník s nákrátko ostříhanými vlasy a postavou zápasníka. Podnikatel Karel T. z nedaleké vesnice. Už při poslední návštěvě si stěžoval, že má problémy ve firmě. Ke všemu se ještě soudí o majetek s bývalou manželkou.

Na první pohled byl v obrovském napětí. Místo obvyklé suverenity měl ve tváři strach. O diagnóze nebylo pochyb: panická úzkost. Ještě než dosedl na židli, spustil: „Týden mám šílené bolesti hlavy a závratě. Svirá se mi žaludek, buší srdce. Vůbec nemůžu spát a pořádek se to zhoršuje. Nechápu, co se to se mnou děje. Mám strach, že je to něco vážného.“ Slovo „mám“ opakoval často. Ještě nedávno měl zdraví. Teď má choroby. Aby měl zase svoje zdraví,



Pacienti s úzkostí a depresí zaplavují ordinace. Podle R.D. Lainga nejde ale o duševní choroby v pravém slova smyslu, nýbrž „o strategii, kterou si člověk vytváří, aby mohl žít v podmínkách, které nejsou k životu“.

potřebuje mít svého lékaře. Zdraví je pro něj majetkem, o který dočasně přišel. A lékař je od toho, aby mu zdraví zase obstaral. Platí si přece zdravotní pojištění.

Uplynulých patnáct let nedělal Karel T. nic jiného, než rozšiřoval firmu a opevňoval svůj dům. Vynikal dravostí a bezohledností.

Nekonečná spotřeba nikdy nemůže naplnit vnitřní prázdnotu, nudu, osamělost a depresi.

Přestože je chlap jako hora, chováním připomíná malé děcko. Musí mít všechno, co vidí. Na pohovce Sigmunda Freuda by se dozvěděl, že jde o vývojově primitivní způsob chování. Freud jej nazýval análně erotickým obdobím a děti jím procházejí před dosažením dospělosti. Vyznačuje se orientací na vlastnění, a pokud přetrvá do vyššího věku, vede ke vzniku tzv. análního charakteru neboli sobeckého lakomství. Podle Freuda je člověk výlučně orientovaný na majetek a jeho vlastnění nezralou, neurotickou a duševně nemocnou osobou.

Společnost, v níž mají rozhodující vliv lidé análního charakteru, je svým způsobem šílená. Po zkušenostech s desítkami pacientů s „chorobopisem“ podobným Karlovi T. mi ale připadá, jako by převládalo přesvědčení, že je takový způsob života naprosto přirozený.

O něco později po Freudovi řekl Erich Fromm, že „nekonečná spotřeba nikdy nemůže naplnit vnitřní prázdnotu, nudu, osamělost a depresi“. Konzumování má dvojsměrnou kvalitu. Na jedné straně snižuje strach, protože to, co spotřebujeme, už nám nikdo nevezme. Naneštěstí nás také nutí, abychom konzumovali pořád víc. To, co jsme už jednou spotřebovali, nás nemůže uspokojit nadlouho. A tak roste společnost notoricky nespokojených, vystresovaných a osamělých lidí.

Pacienti s úzkostí a depresí zaplavují ordinace. Podle známého odpůrce klasické psychiatrie R. D. Lainga se ale nejedná o duševní choroby v pravém slova smyslu, nýbrž „o strategii, kterou si člověk vytváří, aby mohl žít v podmínkách, které nejsou k životu“. Aniž si to většina pacientů uvědomuje, stávají se obětí společenského uspořádání, které je se zdravím neslučitelné. Žijí totiž ve společnosti, které vládne víra v „experty“. Ne že by všichni experti byli špatní. Umění

Vitamíny a minerály

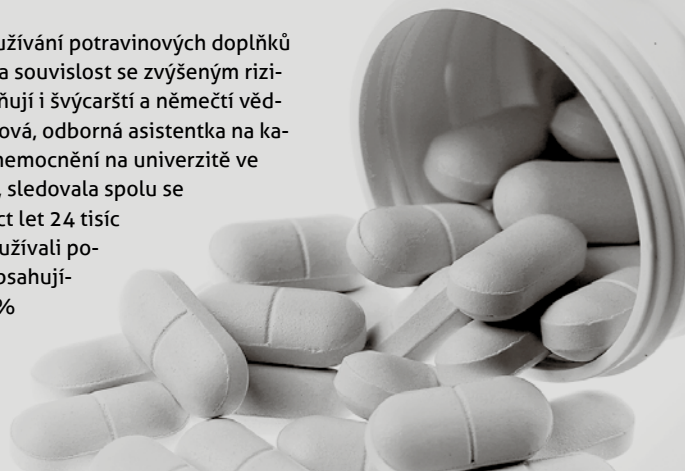
Nová hrozba – nadbytek kalcia neprospívá

Kalcium obecně patří mezi nejprodávanější doplňky stravy. Mnoho let jsme byli vychováni reklamou, že je dobré užívat vápník, protože tím zlepšíme kvalitu nehtů, vlasů, zubů, zabráníme osteoporóze a dalším problémům.

Podle posledních studií se ale prokázal opak – kdo používá příliš kalcia v podobě potravinových doplňků, má zvýšené riziko srdečního infarktu a ledvinových kamenů.

Dle expertů jsou tu určité signály, že bychom neměli brát kalcia příliš mnoho. „Ročně utratíme miliony korun za potravinové doplňky obsahující vápník v naději, že odvrátíme osteoporózu, která děsí mnoho starších žen i některé muže. Přitom pro dostatek vitamínu D stačí přirozená strava bohatá na zeleninu a ořechy a dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu a na slunci,“ říká MUDr. Petr Janský, předseda pracovní skupiny kardiiovaskulární farmakoterapie České kardiologické společnosti. A pokračuje: „Klíčem k pevnosti kostí jsou celoživotní cvičení a dostatečný příjem vitamínu D. Není tedy třeba příliš navyšovat příjem samotného vápníku. Například paradoxně nejvyšší výskyt zlomenin je v zemích s největší spotřebou mléka.“

Na opatrnost při užívání potravinových doplňků obsahujících vápník a souvislost se zvýšeným rizikem infarktu upozorňují i švýcařští a němečtí vědci. Sabine Rohrmannová, odborná asistentka na katedře chronických onemocnění na univerzitě ve švýcarském Curychu, sledovala spolu se svým týmem jedenáct let 24 tisíc mužů a žen. Ti, kteří užívali potravinové doplňky obsahující vápník, měli o 86 % vyšší riziko infarktu než ti, kteří je neužívali vůbec.



© Shutterstock/STILFEX

pilota prostě věřit musíte, jinak nemůžete nasednout do letadla. A jogurt je také rozumné zkonsumovat před datem vyraženým na obalu. Problém ale je, že lidé důvěřují ex-

Aniž si to většina pacientů uvědomuje, stávají se obětí společenského uspořádání, které je se zdravím neslučitelné.

pertům i ve věcech, které mají mít ve vlastních rukou. Vyzývají všeuměly v bílých pláštích s fonendoskopem. Věří, že je „opravit“, aby mohli dál spokojeně konzumovat.

Opravit Karla naneštěstí dost dobře nejde. Dal jsem mu injekci na uklidnění a poslal k psychiatrovi. Odnesl si od něj několik balení léků. Stejně tak dopadl u kardiologa, internisty i neurologa. Uleví se mu, ale ne na dlouho. Zjistí, že mu prášky trochu pomohly, a tak se začne pít po dalších. K žádné skutečné léčbě ale nedojde. Být zdravý totiž znamená vzdát se sobectví. A to se mi Karlovi vysvětlit nepodařilo. Brání mu v tom iluze, že by „chudý“ nemohl vůbec žít. Představa, že by přišel o svůj majetek, jej naplňuje ještě větší úzkostí. Je análním charakterem uprostřed anální společnosti. Oba čeká stejný osud. Zbýsilé potírání příznaků. Bude dál plýmti ústy konzumovat. Na bolest hlavy aulin, na závratě betaserc, proti depresím seropram, na vysoký tlak lokren, na žaludek omezaprol, na spaní stilnox. Až do análního konce. ■

Diabetikům prospěje omezení soli

Valná část rizika kardiovaskulárních onemocnění u diabetika je spojena s vysokým krevním tlakem – hypertenzí.

Vědci nyní provedli metaanalýzu studií, které se zabývaly porovnáním účinků vysokého a nízkého příjmu soli. Zjistili, že omezení příjmu soli podstatně sníží krevní tlak. Výsledky jsou srovnatelné s účinky podávání léku na tlak.

Obecná doporučení uvádějí, že příjem soli ze všech zdrojů by neměl převýšit jednu čajovou lžičku denně. Pokud se podle těchto doporučení zařídí i diabetik, může mu to přinést velký prospěch.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 12



Neexistuje horní mez spotřeby ovoce a zeleniny

Vědci sledovali po osm let více než 300 tisíc lidí z osmi evropských zemí. Zjistili, že zelenina a ovoce pomáhají velmi účinně snižovat riziko koronárního srdečního onemocnění.

Čím více ovoce a zeleniny člověk jedl, tím bylo jeho riziko infarktu nižší.

Neexistovala přitom žádná horní hranice spotřeby ovoce a zeleniny.

Například ti, kteří denně snědli osm a více porcí ovoce či zeleniny (jedna porce odpovídá asi jednomu středně velkému jablku), měli o 24 % nižší riziko koronárního srdečního onemocnění v porovnání s těmi, již denně snědli méně než tři porce ovoce a zeleniny.

Eur Heart J (2011)



Pokud denně prosedíte více než čtyři hodiny před televizí, přestává všechna legrace

Studie na skoro 9 000 Australanech porovnávala ty, kteří sledovali televizi denně méně než dvě hodiny, s těmi, již ji sledovali více než čtyři hodiny.

Ukázalo se, že ti, kteří se na televizi dívali denně déle než čtyři hodiny, měli o 46 % vyšší riziko úmrtí z jakékoliv příčiny. Současně byli vystaveni zvýšení rizika úmrtí z důvodu kardiovaskulárního onemocnění o 80 %. Tento vztah přetrvával, i když vědci vzali v úvahu další faktory, které nezávisle zvyšují riziko úmrtí.

Circulation 2010;121:384–391



Nedostatek spánku je rizikovým faktorem srdečních onemocnění

Presvědčivý vztah byl zjištěn mezi krátkou dobou spánku a vysokou hladinou cholesterolu u mladých dívek.

Ve studii, již se zúčastnilo více než 14 tisíc účastníků ve věku od třinácti do devatenácti let, vědci zjistili, že kratší doba spánku byla spojena se zvýšením hladiny cholesterolu, a to o 15 %. Zvýšená hladina cholesterolu je jedním z ukazatelů srdečního onemocnění – které se projeví o roky později.

Sleep 2010 Jul 1;33(7):956–61

Pohyb pomáhá snižovat riziko zlomenin u starších žen

Starší Finky s osteopenií (počáteční stadium osteoporózy), které se zúčastnily šestiletého pohybového programu, měly podstatně méně zlomenin paže a nohou, plus žádné zlomeniny krčku – v porovnání s kontrolní skupinou, jíž se dostalo pouze všeobecných zdravotních doporučení.

Pohybový program sestával ze série cvičení na rovnováhu a posilování, které účastnice studie cvičily u sebe doma. Ve skupině, která cvičila, bylo zaznamenáno také podstatně méně úmrtí – z nichž žádné nesouviselo s případnou zlomeninou.

Arch Intern Med 2010 Sep 27;170(17):1548–56



© Pixmap/Lisa F. Young

Konzumace masa zvyšuje riziko mozkové mrtvice

Ve studii na 34 tisících Švédkách zjišťovali vědci vztah mezi konzumací tmavého masa a rizikem ischemické mozkové mrtvice. Sledování trvalo v průměru deset let.

Ukázalo se, že ženy, které jedly denně více než 100 gramů tmavého masa, měly riziko tohoto druhu mozkové mrtvice vyšší o 42 % oproti ženám, které denně snědly méně než 25 gramů masa.

Ženy, které nikdy nekouřily a neměly cukrovku, ale přitom jedly nejvíce tmavého masa, měly riziko mozkové mrtvice vyšší o 68 %. Výsledky jsou konzistentní s výsledky z *Nurses' Health Study*.

Stroke 2011;42:324–329



Časté procházky zvyšují množství šedé hmoty mozkové

Účastníci nové studie hlásili, jak často každý týden chodili na procházku. O devět let později se všechny osoby podrobily magnetické rezonanci mozku.

Ukázalo se, že ti, kteří za týden ušli aspoň 10–15 kilometrů, měli větší množství šedé hmoty mozkové než jejich vrstevníci, kteří chodili méně. Množství šedé hmoty mozkové souviselo s rizikem kognitivního onemocnění; ve čtyřech letech, jež následovaly po vyšetření, měly osoby s vyšším množstvím šedé hmoty mozkové toto riziko poloviční.

Studie se zúčastnily skoro tři stovky osob starších 65 let.

Neurology, Oct 13, 2010



© Shutterstock/Saio Niebert

Snadná opatření proti rakovině tlustého střeva

Dánští vědci sledovali po dobu deseti let 55 tisíc Dánů středního věku. Nikdo z nich netrpěl na začátku studie rakovinou.

Analýza shromážděných dat ukázala, že dodržování pěti jednoduchých opatření z oblasti zdravého životního stylu – nekouření, denně aspoň třicet minut pohybu, abstinování (nebo jenom zřídka užívání alkoholu), konzumování zdravé stravy a udržení přiměřené obvodu pasu (méně než 100 centimetrů u mužů a méně než 90 centimetrů u žen) – přineslo snížení rizika onemocněním rakovinou tlustého střeva o téměř 25 %.

BMJ 2010; 341:c5504

Průlom ve zdravotnictví

V posledních letech dochází u odborné veřejnosti k průlomům v pohledu na zdraví.

John Scharffenberg, emeritní profesor výživy, Loma Linda University

Tento průlom spočívá ve sjednocení vědců, kteří identifikovali hlavní rizikové faktory civilizačních chorob, zejména kardiovaskulárních onemocnění (KVO) a rakoviny, a shodli se na tom, která opatření v oblasti životního stylu sníží podstatně výskyt těchto chorob. Shoda je také v metodě, která se při tom dá použít. Touto metodou je primární (či spíše prvotní) prevence.

Pět rozhodujících rizikových faktorů představuje kouření, užívání alkoholu, nedostatek fyzické aktivity, strava (zejména nedostatečný příjem ovoce a zeleniny) a nadváha. K tomuto seznamu rizikových faktorů můžeme přiřadit zvýšený krevní tlak, vysokou hladinu krevního cholesterolu a (podle některých autorů) také cukrovku.

Rizikové faktory KVO, rakoviny a cukrovky jsou stejné a proto např. v USA tři velké organizace, které se těmito nemocemi zabývají, spojily své výchovně-vzdělávací úsilí.

Zdravotní odborníci se shodují v přesvědčení, že výše uvedenými intervencemi v oblasti životního stylu je možné předejít 80 procentům srdečních záchvatů a mozkových mrtvic a dokonce ještě většímu procentu případů cukrovky. To je mnohem lepší výsledek, než jaký může přinést užívání léků.

Prvotní prevence

Mezi těmito zdravotními experty existuje shoda i v tom, že je potřeba rozvinout určité strategie pro tzv. prvotní prevenci, které



Novým konceptem je tzv. prvotní prevence. Ta se týká celé populace. Jedná se o snahu propagovat a rozvinout takový životní styl, aby se rizikové faktory nemohly vůbec projevit.

musí začínat již brzy v životě. Před mnoha lety se pod prevencí rozumělo něco, čemu dnes říkáme sekundární prevence. Sekundární prevence je snaha zabránit tomu, aby člověk, jenž měl jeden infarkt, utrpěl další. Později došlo ke vzniku termínu primární prevence. Šlo např. o snahu udržet krevní tlak či hladinu cholesterolu v krvi na tak nízké úrovni, aby se u člověka infarkt nikdy nedostavil.

Novým konceptem je tzv. prvotní prevence. Ta se týká celé populace. Jedná se o snahu propagovat a rozvinout takový životní styl, aby se rizikové faktory nemohly vůbec projevit.

Vzhledem k tomu, že civilizační nemoci začínají brzy v životě, i prvotní prevence musí začít co nejdříve, optimálně doma, a to ještě předtím, než děti začnou chodit do školy.

Data od organizace FAO naznačují, že Středoevropané následují z velké míry stravovací návyky severoevropských zemí, s jejich relativně vysokou spotřebou živočišného tuku a cukru a nízkou spotřebou ovoce a zeleniny.

Významná evropská studie vyjmenovává hlavní opatření: vyloučení tabáku, dostatek fyzické aktivity (nejméně 30 minut pětkrát týdně), zdravé stravovací návyky, vyloučení nadváhy, snížení krevního tlaku (pod 140/90 mmHg) a cholesterolu (pod 5 mmol/L), zajištění normálního metabolismu glukózy a vyhýbání se nadměrnému stresu. V časopise *Circulation* vychází v roce 2010 studie, která uvádí, že riziko cukrovky se podařilo při použití těchto zdravotních návyků snížit o 88 %.

Cíle WHO pro rok 2020 zdůrazňují prvotní prevenci. To představuje plošnou intervenci u celé populace (v první řadě u dětí).

Závěr

Jak si mohou být zdravotní odborníci jisti, že je možné předejít 80 procentům srdečních záchvatů a mrtvice?

Byla mj. vypracována studie na 42 847 mužích (ve věku 45–70 let) pracujících ve zdravotnictví. Tito muži byli sledováni po dobu šestnácti let. Ti z nich, kteří dodržovali všech pět faktorů zdravého životního stylu (nekouřili, nepili, měli dostatek pohybu, konzumovali dostatek ovoce a zeleniny, netrpěli nadváhou), měli o 87 % méně srdečních záchvatů v porovnání s těmi, kteří nedodržovali ani jeden. (Při dodržování jednoho faktoru riziko kleslo o 54 %, při dvou o 63 %, u tří o 71 %, u čtyř o 78 % a při všech pěti o 87 %.) Odhaduje se, že např. v USA takto žije pouhých pět procent populace.

Cíl pro rok 2020 je, aby dvacet procent populace žilo takovým životním stylem, který zahrnuje vyhýbání se všem rizikovým faktorům. ■

Abnormální menstruační krvácení

Každý měsíc se během menstruačního cyklu ženy hladina estrogenů zvyšuje a stimuluje tak výstelku dělohy (děložní sliznici) ke zbytnění.

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

Tkáň bohatá na krevní cévy poskytne potravu v případě, že se oplodněné vajíčko usadí na děložní stěně. Pokud žena neotěhotní, zbytnělá tkáň spolu s nahromaděnou krví a neoplodněným vajíčkem odchází během pravidelného měsíčního krvácení z těla. Stoupá-li a klesá hladina estrogenů v určitém zdravém rozpětí, pak je tento proces efektivní a nepřináší s sebou žádné zvláštní nepříjemné pocity.

Pokud je však hladina estrogenů na příliš vysoké úrovni, dochází k nadměrné stimulaci děložní sliznice, jež zbytní až příliš. Následná perioda je proto spojena s nadměrným krvácením, výskytem krevních sraženin a bolestmi. Když hladina estrogenů setrvává na vysoké úrovni, může být krvácení

velmi silné – někdy k němu dochází dokonce i uprostřed cyklu. Tomuto běžnému onemocnění, které je charakterizováno silným krvácením, se říká dysfunkční neboli abnormální děložní krvácení (AUB).

Estrogen má schopnost stimulovat buňky k množení. Příliš vysoká hladina estrogenů může nadměrně stimulovat děložní sliznici a způsobit tak nadměrné zbytnění buněk výstelky dělohy, což je stav, kterému se říká děložní hyperplazie. Časem se může z tohoto stavu vyvinout rakovina dělohy.

Mnohem častějším onemocněním, než je rakovina dělohy, je však výskyt fibrózních nádorů. V takovém případě nadbytek estrogenů nadměrně stimuluje buňky svalové tkáně, které tvoří stěnu dělohy. Toto dráždění způsobí, že hladké svalové buňky se začnou množit a vytvářet nezhoubné nádory, které

dosahují velikosti golfového míčku, ale někdy až velikosti míče na košíkovou. Těmto útvarům se běžně říká fibroidy.

Každá čtvrtá žena má fibrózní nádory, neboli děložní myomy. Pětasedmdesát procent těchto žen nezakouší žádné příznaky. Vědecký výzkum opakovaně ukazuje, že výskyt těchto nádorů souvisí se stravou. Jejich výskyt je nejvyšší u černých Američanek; v samotné Africe nejsou však tyto nádory běžné u těch Afričanek, které se živí tradiční tamní stravou založenou na rostlinných potravinách.

Typická západní strava, přesycená tukem a potravinami s nízkým obsahem vlákniny, je hlavní příčinou výše uvedených ženských problémů, které častou vedou až k hysterektomii (tedy chirurgickému odstranění dělohy). Tučná strava v kombinaci s nedostatkem vlákniny totiž výrazně zvyšuje hladinu estrogenů. Naše standardní strava běžně zvyšuje hladinu estrogenů až o 150 procent nad normální hodnoty.

Nízkotučná strava pomůže dostat krvácení pod kontrolu u mnoha žen. Perioda začne mít lehčí průběh, kratší trvání a delší interval.

Nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny a uhlhydrátů naopak sníží rychle a výrazně hladinu hormonů a přispěje tak k úlevě od většiny příznaků, které souvisejí s pohlavními orgány ženy. Nízkotučná strava pomůže dostat krvácení pod kontrolu u mnoha žen. Perioda začne mít lehčí průběh, kratší trvání a delší interval. Přechod na zdravou stravu se jeví být zřejmým a nutným opatřením.

Podle mých zkušeností mnohé z příznaků spojených s fibroidy poté jednoduše vymizí; i když fibrózní nádory samotné se se změnou stravy nezmenší. Fibroidy se však skutečně začnou zmenšovat, jakmile nastoupí menopauza a hladiny estrogenů poklesnou.

Nejlepší, co se dá často dělat, je namísto chirurgického odstranění dělohy jednoduše počkat na nástup menopauzy, kdy fibroidy přirozeně vymizí. Velké množství žen a lékařů však naneštěstí nevydrží čekat, což je v pozadí skutečnosti, že odstranění fibroidů stojí jako důvod asi ve 30 procentech všech případů hysterektomie. ■



Snídaně je královské jídlo

„Nemám na snídani čas,“ stěžuje si mladý muž. „Ráno mi to vůbec netráví,“ vzdychá starší žena. Dobře znám ty řeči o snídani. V mé ambulanci řešíme tento problém s klienty velmi často.

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

Ženy nesnídají kvůli hubnutí (úplně špatně) a muži proto, že „nemají“ čas (též špatně).

Chcete si vypěstovat žlučnické kameny? Chcete mít za pár let cukrovku a píchat si inzulin? Máte rád dny, kdy jste malátný a unavený? Vyhovuje vám, že hlava nemyslí a paměť selhává? Chcete mít za další rok 5 kilogramů navíc? Potom raději přestaňte číst, protože jinak se dozvíte, jak se tomu všemu můžete vyhnout.

Nejčastějším nepřítelem pravidelné a kvalitní snídaně jsou ranní shon (kdo ho nemá – ale proč?), odpor k jídlu po ránu (důsledek anebo příčina?), snaha hubnout (na cestě ke správné hmotnosti je to krok téměř do propasti).

A navíc: hodně lidí konzumuje nedostačnou snídani a také je mnoho těch, kteří jedí příliš hltavě anebo vypijí příliš mnoho tekutin.

Univerzální recept na ideální snídani neexistuje, ale základní vzorec správného snídání poskytnout lze. Optimální načasování příjmu jídla a tekutiny by mělo vypadat následovně:

1) Příjem tekutiny (asi 0,3–0,5 litru), nejlepší je vlažná voda nebo zředěný bylinkový čaj.

2) Přestávka asi 15 až 30 minut – potřebujete se také umýt a obléknout, případně podepsat žákovskou knížku anebo položit kreditní kartu na stůl. ☺

3) Samotná snídaně.

Plnohodnotná snídaně vám zajistí přísun energie, pocit vitality a sytosti, podpoří činnost centrálního nervového systému (budete mít lepší mentální výkonnost), podpoří metabolismus a přispěje ke kontrole hmotnosti, ochrání vás před cukrovkou

a aterosklerózou a navíc vám poskytně i ochranu před cholelitiázou (žlučovými kameny).

A co jíst?

Navrhujete tři míchaná vejce (bílkoviny jsou přece zapotřebí) s trochou klobásky (ta v tom tak chutná), dva krajíce chleba (samořejmě bílého) a šálek čaje s cukrem. Za chvíli to doplníte čokoládovou tyčinkou.

Nazvěme si takovouhle snídani jako tradiční. Snídaně tradiční je plná tuku, který spotřebuje hodně kyslíku (to vyvolá odkrvení svalů a mozku, a dlouho se tráví (proto jste po ní dlouho sytí).

Já vás ale zvu na ovesnou kaši (2 šálky) se 2 lžičkami rozinek, 1 lžící medu a 1 lžící

Snídaně	moderní ¹	tradiční ²
Látka	Množství	Množství
Energie	2 802 kJ	4 040 kJ
Sacharidy	121,9 g	63,5 g
Vláknina	15,7 g	3,9 g
Proteiny	21,8 g	36,4 g
Tuky	17,7 g	60,1 g
Cholesterol	0 mg	677,9 mg
Nasyčené tuky	2,21 g	22,8 g
Nenasycené	13,6 g	32,3 g

Minerál/vitamin	Množství	Množství
Vápník	128,1 mg	204,8 mg
Fosfor	595,8 mg	514,9 mg
Draslík	1 383 mg	638 mg
Sodík	66 mg	1 069 mg
Hořčík	229 mg	80,9 mg
Železo	9,3 mg	4,7 mg
Zinek	5,4 mg	3,8 mg
Vitamin A	532,0 µg	366,4 µg
Kyselina listová	129,0 µg	113,4 µg
Niacin	3,21 mg	5,8 mg
Riboflavin	0,445 mg	1,1 mg
Tiamin	1,085 mg	0,6 mg
Vitamin B ₁₂	0,8 µg	2,0 µg
Vitamin B ₆	0,707 mg	0,5 mg
Vitamin C	96 mg	4,2 mg
Vitamin E	7,88 mg	4,9 mg

¹ 1 šálek ovesných vloček, 2 dl sójového mléka, 1 pol. lžice slunečnicových semínek, 1 pol. lžice medu, 2 pol. lžice rozinek, 1 pol. lžice mletého lněného semínka, 1 pol. lžice vlašských ořechů, 1 nektarinka, 2 dl pomerančového džusu

² 3 míchaná vejce, ½ cibule, 1 lžice tuku, 5 cm nakrájené klobásy, 2 krajíce bílého chleba, slazený čaj, čokoládová tyčinka s arašidy



loupaného slunečnicového semínka. Vypijte si také sklenici pomerančového džusu a pokud vám to nestačí, dejte si dva banány. Takovouhle snídani nazvěme – moderní.

Mastné jídlo není pro člověka, který si chce chránit srdce, mozek i pohlavní orgány. Dejte si snídani, na kterou vás zvu já, a získáte dostatek energie, která bude dlouhodobě držet buňky v pohodě. Také žlučník si odpočine (uvolní nahromaděnou žluč a může se nanovo začít plnit) a kromě toho získáte dostatek vlákniny, vitaminů, minerálů a fytochemikálií, které chrání před aterosklerózou, cukrovkou a rakovinou. Podívejte se do tabulky na rozdíl mezi obsahem tradiční a moderní snídane – a udělejte, co udělat chcete. ☺

A ještě něco: po moderní snídani můžete organismus fyzicky zatížit dříve a více než po té tradiční. Nehrozí, že ji uvidíte ještě jednou. ☺ Také psychickou zátěž budete snášet snadněji a úspěšněji. Zkuste to aspoň pár týdnů.

Kvalitní a funkční snídaně by měla obsahovat lehce stravitelné bílkoviny (obilniny, celozrnné pečivo anebo celozrnný chléb, tofu, luštěniny, nízkotučné mléčné výrobky apod.), bezpečný tuk (orechy, olejnatá semena – lněná, slunečnicová, dýňová, kokos), komplexní sacharidy a vlákninu (obilniny, celozrnné pečivo a chléb, ovoce, zeleninu), jednoduché sacharidy (med, ovoce, sušené ovoce, javorový sirup, melasu apod.) a anti-oxidanty (syrové ovoce anebo zeleninu, ořechy, olejnatá semena).

Nevhodnější potraviny ke snídani jsou:

Važené obilniny a vločky z nich (oves, pšenice, jáhly, kukuřice, pohanka, rýže), celozrnné pečivo, cereální kaše a müsli, palačinky z celozrnné mouky (pečené na kovové plotně), ovoce (sušené i čerstvé), med (s mlékou), sójové mléko a sójový sýr tofu (udělejte si z nich koktejl), ořechy a olejnatá semena (dohromady 1–3 lžičce ořechů, loupané slunečnice, lněných a sezamových semínek, kokosu), některé mléčné výrobky (odtučené mléko a acidofilní mléko, nízkotučné sýry a tvaroh, bílý jogurt, cottage cheese), zelenina (pokud máte raději slanou snídani), avokádo (nechte jej dobře uzrát – ale nemělo by zhnědnout – bude se dát skoro mazat).

Potraviny, které od rána ohrožují vaše zdraví:

Uzeniny, slanina, masné konzervy, vajíčka, máslo, smetana a smetanové sýry, bílý chléb a bílé pečivo, croissanty z bílé mouky, koblihy, corn flakes (je to fritovaný kukuřičný škrob), rafinované cereální výrobky z bílé mouky (všechny ty barevné polštářky, kulíčky, medvídci, burisony apod.) 📌

Zapněte si první knoflík správně

Nebudu snídat. Mám k tomu svoje důvody. – Potom počítejte s tím, že dříve nebo později z vás vyjmou nejen kámen, ale i žlučník.

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

Během dne budete mentálně zaostávat za těmi, kteří si snídani dopřáli, a večer se nacpete vším, co před vámi v ledničce neuteče. Důsledkem bude obezita a za prvním rohem si na vás počká cukrovka.

Snídám syrové ovoce. To je v pořádku, ne?

Ovoce nestačí. Všimněte si, co by snídaně mělo obsahovat, aby byla kompletní. Ovoce například neobsahuje téměř žádný tuk, a proto se po něm žlučník nevyprázdí, čímž stoupá riziko krystalizace žluči a vzniku kamínků.

Snídala bych, ale moje tělo to odmítá.

Rád bych věděl, co tím přesně myslíte. Možná, že váš žaludek opravdu není zvyklý na příjem potravy ráno. Argumenty, že ráno nemohu jíst, neboť moje tělo to odmítá, nejsou opodstatněné. Nechutná vám jíst, protože si tělo odvyklo. (Pokud si vůbec někdy mohlo navykhnout. ☺)

Podívejte, když někdo už třicet let leží před televizí, nikdy nesportoval a najednou sedne na jízdní kolo, také ho to bude bolet. Znamená to ale, že je nemožné, aby plaval, jezdil na kole, chodil anebo cvičil s činkami? Znamená to, že jeho tělo nepotřebuje pohyb a zátěž?

Snídám, ale až v deset hodin. Berete takovou snídani?

No, to záleží na tom, kdy vstáváte. Pokud v půl sedmé, tak se to jídlo nemůže nazývat „snídane“. Aby snídaně fungovala jako snídaně, je třeba ji sníst zhruba do hodiny, maximálně dvou po probuzení.

Stačí, když si ráno zaliji misku corn flakes mlékem?

Podle mě nestačí. A nejen to: corn flakes není možné považovat za zdravou potravinu. Originální kukuřičné lupínky – jak se „corn flakes“ u nás překládá – jsou vlastně fritovaný kukuřičný škrob. Nyní do nich přidávají různé vitaminy a minerály, ale nedejte se na to nachytat.

Celozrnné pšeničné lupínky (např. Optima od firmy Kellog anebo Fitness od firmy Nestlé) jsou jiná třída: poskytují všechny benefity obilnin a já si je často přidávám do hotových vloček, aby to křupalo. ☺

Chtěl bych snídat, ale ranní jídlo mi dělá problémy. Jak na to?

„Jééé!“ – to se zaradovalo vaše tělo. ☺ Doporučuji vám hned ráno nebo po probuzení vypít vodu nebo bylinkový čaj. Pokud nejste schopni sníst ani krajíc celozrnného chleba s avokádem a tofu anebo trochu ovesné kaše, dělejte tyto postupné kroky.

Jako první: Měl byste vždy jít spát trochu hladový (jéé, co to po vás chci ☺). Zpočátku zkuste do sebe ráno dostat alespoň jeden nízkotučný bílý jogurt, do kterého dáte trochu syrového ovoce a lžičku medu. Když to pár dnů zvládnete, týden až dva, do jogurtu si přimíchejte trochu vloček, müsli nebo křupavých vloček (granola). Potom postupně zvyšujte objem použitých vloček anebo müsli, přidejte si sójové mléko, více ovoce, ořechy, slunečnici, dýňová semínka apod.

Přesně tak, jako se cvičením po dlouhé nečinnosti – postupně, přiměřeně a pravidelně. 📌

Nápoje s vysokým obsahem fruktózy přispívají ke dně

Ženy, které pily denně průměrně jeden nápoj s vysokým obsahem fruktózy, měly o 74 % vyšší riziko onemocnění dnou v porovnání s ženami, které pily takové nápoje méně než jednou měsíčně.

Vědci sledovali v této studii skoro 80 tisíc žen po dobu delší než dvaa-dvacet let. Zjistili úzký vztah mezi pi-tím slazených limonád či pomerančo-vých džusů a dnou. Konzumace nápojů slazených fruktózou dosahuje v sou-časné době rekordních hodnot.

JAMA, Nov 10, 2010

Na internetu tráví mnozí stejně času jako u televize

Podle výsledků průzkumu organiza-ce Forrester Research tráví průměr-ný Američan každý týden třináct ho-din sledováním televize. Tento údaj se v průběhu let příliš nemění.

Co se však změnilo, je užívání in-ternetu, které v posledních pěti letech zaznamenalo nárůst o 121 procent. Odkud lidé berou čas, který tráví s in-ternetem? Jedná se v první řadě o čas, jenž lidé dříve trávili četbou novin a časopisů, poslechem rádia. A často také o čas trávený s rodinou či nějakou fyzickou aktivitou.

www.positivechoices.com

Nekojené děti mají vyšší riziko obezity

Nekojené děti, kterým začne být po-dávána tuhá strava již před dosažením čtyř měsíců věku, jsou vystaveny 6,3× vyššímu riziku obezity ve věku tři let než kojené děti.

U kojených dětí nehrál v tomto ohledu věk zařazení tuhé stravy do jí-delničky roli. Jedná se o další studii, která potvrdila důležitost a dlouhodo-bé prospěšné účinky kojení v prvních šesti měsících života.

Pediatrics, Feb 7, 2011

Potraviny proti rakovině

Pokud chcete naplnit svůj nákupní koš potravinami, které vám (i členům vaší rodiny) udrží rakovinu daleko od těla, můžete začít ihned.

Winston Craig, z časopisu *Vibrant Life*, May/June 2012

Podle zprávy, která byla nedávno zveřejněna organizací *World Cancer Research Fund*, ovoce a zelenina vynikají ochrannými účinky zejména proti rakovině plic, ústní dutiny, jícnu a žaludku. Ve švédské studii se např. ukázalo, že konzumování tří nebo více porcí zelené listoviny ve zele-týdně

významně snížilo riziko onemocnění rakovinou žaludku.

Ovoce a zelenina

Zelí, květák, růžičková kapusta a brokolice pomáhají proti rakovině tlustého střeva i dalším druhům rakoviny. (Je zajímavé, že klíčky brokolice obsahují nejméně desetkrát více sulforanu, což je fytochemikálie chránící proti rakovině, než zralá brokolice.) Kromě toho se podařilo prokázat, že zvýšená konzumace zelené listové zeleniny významně snižuje riziko rakoviny prsu a rakoviny kůže.

Ovoce bohaté na červený pigment lyko-pen (rajčata, meloun, papája), chrání proti rakovině prostaty. Granátové jablko také poskytuje ochranu před rakovinou prostaty, borůvky naopak potlačují rakovinu tlustého střeva.

Červený, modrý a růžový pigment antokyanin v ostružinách, jahodách, malinách, borůvkách, třeš-ních, červeném hroznovém víně a brusin-kách chrání proti rakovině. Čím tmavší je barva



ovoce, tím silnější je ochrana proti rozvoji rakoviny tlustého střeva.

Mrkev a celer obsahují látky, které mají protizánětlivé, antibiotické a protisrážlivé účinky. Falcarinol, jenž se podařilo izolovat z mrkve, zpomaluje růst nádorů tlustého střeva.

Kvercetin, což je hlavní bioflavonoid nacházející se v jablkách, cibuli, červeném hroznovém víně a zelené listové zelenině, vyniká jedinečnými protirakovinnými vlastnostmi a silnými antioxidačními a protizánětlivými účinky.

Celá zrna a luštěniny

Hojná konzumace celých zrn poskytuje značnou ochranu před řadou různých rakovin, zatímco pravidelné užívání luštěnin chrání před rakovinou žaludku a prostaty. Existuje široká škála takových potravin, patří mezi ně např. pšenice (nebo špalda), rýže natural, quinoa, lněné semínko, oves, pohanka či jáhly. Pestrá je i nabídka luštěnin, od černých fazolí přes červené a pinto k bílým fazolím a cizrně.

Sója

Studie prováděné u Asiátů hojně konzumujících sóju ukázaly velmi těsnou korelaci mezi zvýšením příjmu sóji a snížením rizika onemocnění rakovinou prsu. U žen v Číně, které přestály onemocnění rakovinou prsu a byly poté sledovány čtyři roky, souvisela konzumace sóji významně se sníženým rizikem úmrtí i návratu onemocnění.

Česnek a cibule

Různé studie ukazují, že česnek snižuje riziko rakoviny žaludku, prostaty a tlustého střeva. Například riziko rakoviny prostaty bylo o 44 procent nižší u těch, kteří užívali česnek nejméně jednou týdně. V Číně měli lidé s nejvyšší spotřebou česneku, cibule a pórků o 40 procent nižší riziko rakoviny žaludku než lidé, kteří jich konzumovali nejméně. Ve studii *Iowa Women's Health Study* měly ženy s nejvyšší spotřebou česneku o 32 procent nižší riziko rakoviny tlustého střeva.

Česnek vděčí za své protinádorové vlastnosti zejména obsahu organických sulfidů. Zastavení růstu nádorů bylo účinné pouze v případě, že jejich velikost byla malá. K určení množství česneku potřebného k minimalizaci rizika rakoviny jsou potřebné ještě další studie.

Studie prováděné v Řecku ukázaly, že vysoká spotřeba cibule, česneku a dalších podobných bylin chránila proti rakovině žaludku. Nizozemská studie odhalila, že ti, kteří konzumovali denně aspoň půlku cibule, měli riziko rakoviny žaludku o 50 procent nižší než lidé, kteří cibuli vůbec nejedli.



© Shutterstock/ORBIX

Kurkuma a zázvor

Kurkuma dodává jasně žlutou barvu do pokrmů s rýží nebo s tofu, je vhodná také na ochucení polévek. Její barva je výsledkem obsahu kurkuminu, pigmentu, který je silnějším antioxidantem než vitamin E. Kurkumin má schopnost potlačovat růst některých druhů rakoviny, jako je rakovina žaludku, prsu, tlustého střeva, plic a kůže.

Sušený kořen zázvoru obsahuje bohatou nadílku antioxidantů, jež vykazují silnou protizánětlivou aktivitu, která dokáže zabránit růstu různých druhů rakoviny. Zázvor také obsahuje kurkumin, který asistuje při vylučování rakovinotvorných látek z těla.

Zázvor je velmi chutný v řadě jídel, mezi ně patří např. ovocné saláty, šťávy, vdolečky či další druhy sladkého pečiva.

Lněné semínko

Mouka z lněného semínka se stále více používá do pečiva, cereálií a dalších pekárenských výrobků. Důvodem není pouze to, že dodává příjemně ořechovou chuť – zvyšuje také nutriční hodnotu výrobku. Jednou nebo dvěma čajovými lžičkami mletého lněného semínka si můžete sypat svou ranní obilnou kaši.

Pokusy na zvířatech ukázaly, že přidávek lněného semínka do stravy dokáže snížit výskyt rakoviny prsu o 40 procent a velikost uměle vyvolaných nádorů o 50 procent.

Petržel a jeho příbuzní

Bylinky jako petržel, fenýkl, lístky koriandru, kmín a kopr vykazují řadu protirakovinových vlastností.

Potřebujete inspiraci, jak zahrnout tyto bylinky do svého jídelníčku? Lístky koriandru dodají výbornou chuť rajčatovému či hlávkovému salátu, zatímco mletý kmín je důležitou součástí aromatického hummusu (cizrnová pomazánka). Snítka petržele dodá barvu a chuť polévce anebo zeleninového jídla. Fenýkl se také hodí k zeleninovým pokrmům, kopr je výborný k okurkám a do bramborového salátu. Semínka kmínu se dají použít do chleba, pečiva i na dušené ovoce, koriandr skvěle chutná v kvašené zelenině.

Máta a její příbuzní

Bazalka, dobromysl, tymián, rozmarýn, šalvěj a máta peprná obsahují terpenoidy, které nejen dodávají pokrmům aroma, ale také potlačují růst a snižují počet nádorů.

Ženšen

Ve velké korejské studii se výskyt rakoviny u člověka soustavně snižoval při prodlužující se době užívání ženšenu. Ti, kteří užívali ženšen jeden rok, měli o 36 procent nižší výskyt rakoviny (oproti lidem, kteří jej vůbec nebrali), zatímco lidé, kteří užívali ženšen nejméně po dobu pěti let, měli o 69 procent méně rakoviny. Dokonce i ti, kteří za celý život užívali ženšen méně než padesátkrát, měli stále ještě o 45 procent nižší výskyt rakoviny než ti, kteří jej nikdy neužívali, zatímco ti, kteří jej užívali více než pětsetkrát, měli o 72 procent méně rakoviny. Při snižování rizika rakoviny byl účinnější extrakt nebo prášek z ženšenu než čerstvě nakrájený ženšen nebo čaj z ženšenu. 📌



Svědomí – vnitřní hlas

Dvouletá Katka neposlechla maminku a ta ji musela po právu pokárat. „Pokud tě příště uvidím, že to děláš, tak ti už naplácám,“ pohrozila maminka.

Z knihy Donny Habenichtové *Ukaž mi cestu*. Vydalo o. s. Maranatha.

Malá Katka doširoka otevřela své oči a vážným tónem pronesla: „Tak to je jednoduché, mami. Musíš prostě zavřít oči.“

Pro Katku bylo řešení problému jednoduché: když maminka nevidí, co Katka dělá, pak to prostě není špatné. Když se děti učí rozlišovat správné jednání od nesprávného, jsou závislé výhradně na schválení či výtce ze strany rodičů. Jakmile je rodiče za něco pokárají nebo potrestají, pak je to, co udělaly, určitě špatné. Když však neřeknou nic, je to v pořádku. Pokud rodiče určité jednání nevidí – a proto nemohou nic říci – je nejspíš jejich jednání také nezávadné.

Svědomí se rozvíjí postupně. Všechny příkazy a zákazy se podobají malým cihličkám, z nichž se v mysli dítěte pomalu ale jistě buduje rámec toho, co je správné a co naopak špatné. Když budou Katce všichni důležití lidé v jejím okolí (maminka, tatínek, dědeček s babičkou, chůva, učitelé) říkat ohledně správných a nesprávných věcí totéž, tak si v průběhu svého růstu a rozvoje vybuduje pevný základ pro rozhodování v otázkách jednání. Pokud však bude od každého ze svých blízkých slyšet něco jiného, rámec jejího svědomí se nevytvoří příliš pevně a její rozhodování ohledně správnosti jejich činů nebude v pozdějším životě jednotné. Bude

mít problém ujasnit si, co by dělat měla a co by naopak dělat neměla.

Chceme-li přispět k tomu, aby se u našich dětí vytvořilo zralé svědomí, musíme dbát především na to, aby to, co slyší, bylo jednotné. Pokud jeden z rodičů potrestá Katku za to, že je drzá, ale druhý den jí stejné chování projde, jen jí to zmate. Je správné, či nesprávné být „drzá“? Nakonec dojde k závěru, že to nejspíš musí být správné, alespoň v některých případech, protože na to maminka s tatínkem nezareagovali. A bude v tom pokračovat.

Jestliže se však Katka pokaždé, když bude „drzá“, setká s okamžitou negativní

reakcí rodičů, zjistí, že takové chování dobré není. A s velkou pravděpodobností se naučí své jednání vůči rodičům ovládat. Čas od času to ale zkusí, aby si ověřila platnost pravidla, jemuž se právě naučila. Setká-li se však se stejnou reakcí, rychle se stáhne a pomyslí si: „Aha, stále se jim to nelíbí. Je to špatná věc, takže už to znovu dělat nebudu.“

Katka si stejně jako všechny děti potřebuje vyzkoušet, kde leží hranice pro její chování. Musí zjistit, jak daleko může zajít a co jí projde. Bude to zkoušet tak dlouho, dokud onu hranici spolehlivě nenajde. Pokud pod jejím náporom „plot“ povolí, bude zkoušet jít dál a svědomí se v jejím případě bude rozvíjet nejistě a nespolehlivě. Když však „plot“ odolá, ustoupí. Bude si jistá hranicemi a bude se tak cítit bezpečně, což jí dovolí věnovat se lepším věcem. Zároveň si vybuduje zdravé a spolehlivé svědomí, které jí v budoucnosti povede. Dokud si nebude sto procentně jistá, kde je její „plot“, nebude se cítit emocionálně zcela v bezpečí a bude hledat jistotu, kterou tak zoufale potřebuje.

Svědomí jednotlivce se nejvíce vyvíjí v raném dětství. Jeho základ je položen už v kojeneckém věku ve vztahu matky a miminka. Pokud dítě cítí ze strany svých rodičů lásku a ví, že se o ně vždycky někdo postará, pak je základní kámen svědomí na správném místě. Úzký vztah mezi kojenci a rodiči se později (do věku 4 až 5 let) vyvíjí ve ztotožnění se s maminkou a tatínkem. Se ztotožněním přichází touha být jako rodiče a dělat věci, které se jim líbí. Tato touha pak pomáhá vybudovat zábrany, jež jsou součástí poučené a uvědomělé složky svědomí.

Děti, kterým se v raném dětství nedostane láskyplné rodičovské péče, díky níž by si mohly vytvořit vazby, mají později velké potíže při vytváření spolehlivého svědomí. Stávají se z nich děti s narušených charakterem a bez svědomí. V nehlubším

jádro své bytosti jsou rozzlobené na svět, který jim upřel blízký vztah s rodiči, ačkoliv jej tolik potřebovaly. Mnoho dětí je zneužíváno a opuštěno, což je důvod, proč se profesionální poradci setkávají se stále větším

počtem dětí a dospělých bez zdravě vyvinutého svědomí. Takoví jedinci trpí vážnou poruchou charakteru.

Chceme-li přispět k tomu, aby se u našich dětí vytvořilo zralé svědomí, musíme dbát především na to, aby to, co slyší, bylo jednotné.

Opakem dítěte bez svědomí je dítě s neurotickým svědomím, které se neustále odsuzuje. Takový člověk má téměř pořád jakýsi neurčitý pocit, že nic nedělá správně. Neurotické svědomí se vyvíjí v průběhu dětství na základě nesprávného vztahu mezi rodičem a dítětem. Pokud dítě stále napomínáte a vyvoláváte u něj dojem, že nikdy nic nedělá správně, případně ho přísně trestáte i za malé kázeňské prohřešky, pak se jeho svědomí vyvine nesprávným způsobem. Dítě se bude odsuzovat za všechno, co udělá.

Abyste u dětí mohlo rozvinout správně fungující svědomí, potřebují rozumné požadavky. Neočekávejte dokonalost. Dejte jim prostor, aby dělaly dětské chyby a aby se učily. Důsledky by vždy měly odpovídat závažnosti provinění. Pokud dítě přísně potrestáte za nějakou maličkost, bude to považovat za velký prohřešek a jeho svědomí se bude vyvíjet nesprávným směrem. Dávejte dětem najevo, když jste s jejich chováním spokojeni. Potřebují slyšet vaši pochvalu, protože je to motivuje k růstu v etické oblasti; zároveň jim to říká, co obnáší správné chování. Když děti nechválíme,

často jim pak není jasné, co je správné a co špatné. O tom, co je špatné, toho vědí celkem dost, ale o tom, co je správné, mohou mít jen mlhavou představu, pokud jim jasné neukážeme správným směrem. ■



© Shutterstock/Anthony Cottrell

Krátké zprávy

Tatínkové jsou po porodu také ohroženi depresí

Britská studie zabývající se více než 86 tisíci rodiči přinesla poznatek, že ohrožení poporodní depresí bylo u matky nejvyšší během prvního roku života dítěte.

Zajímavé bylo, že se ukázalo, že riziko deprese u otce je rovněž nejvyšší v tomto časovém období. Deprese u otců se ovšem vyskytovaly pouze asi v čtvrtině případů v porovnání s matkami.

Pro oba rodiče platilo, že riziko se zvyšovalo, pokud byli v době narození potomka mladí a pokud byl jejich socioekonomický statut nízký.

Arch Pediatr Adolesc Med 2010
Nov;164(11):1038-44

Jen málo lidí pravidelně cvičí

Podle výsledků studie vypracované organizací *Centers for Disease Control and Prevention* pouze 22 % mužů a 17 % žen pravidelně cvičí a posiluje.

Vezmeme-li v úvahu celou řadu prospěšných účinků, které můžeme od posilování očekávat, jedná se o velice nízká čísla. Cílem by mělo získat pro tento druh fyzické aktivity co největší počet lidí. Doporučuje se, aby člověk cvičil a posiloval přinejmenším dvakrát týdně.

MMWR, July 21, 2006/55(28);769-772

Kouření zvyšuje riziko demence

Analýza dat 21 tisíc uživatelů zdravotního systému ukázala, že riziko demence ve stáří se zvyšovalo s počtem vykouřených cigaret. Sledování trvalo 23 let.

Ti, kteří kouřili denně více než dva balíčky cigaret, byli rizikem demence ohroženi více než dvakrát tak často než ti, již nekouřili.

Tím nejlepším, co může kuřák udělat, je okamžitě s kouřením přestat.

Arch Intern Med, October 25, 2010

Postoj řídí chování

Důležitou součástí snahy odstranit nějaký zlovyk je změna vnějšího okolí (viz článek v PZ 5/2012). Ještě důležitější je ovšem změna vnitřního postoje.

Z materiálů organizace Lifestyle Matters.

Lidé se často usilovně snaží změnit své chování. Přesto se jim nedaří dosáhnout dlouhodobě úspěchu. Proč? Je to z toho důvodu, že postoje řídí chování. Změna postojů mění způsob, jak o věcech uvažujeme. Následně se změni i naše jednání.

„Jsme to, čím se opakovaně zabýváme. Dokonalost není čin, nýbrž zvyk.“ (Aristoteles) Tento moudrý citát věda jen potvrzuje – tím, čím se zabýváme, se nakonec stáváme. A to se týká i našeho myšlení a našich postojů.

Postoj je vším. Postoje, nikoliv schopnosti, jsou klíčové pro dosažení úspěchu. Změna postoje a uvažování mění mozek – a následně i chování. Špatný postoj je jako prázdná pneumatika – moc daleko nedojedeme, pokud ji nevměním.

Podívejme se na pár „splasklých“ postojů, díky kterým zůstáváme třet na místě, a na jejich protějšky, „nabité“ postoje, které nám umožní růst a vítězit ve všech oblastech našeho života.

1) Pozitivní vs. negativní myšlení

Negativní myšlení říká: „Nemůžu; není to možné; věci se nikdy nezmění; všechno hraje proti mně; všichni se proti mně spiklí.“

Pozitivní myšlení naopak říká: „Můžu; je to možné; každý den mohu zakoušet nebo iniciovat nějaké pozitivní změny; okolnosti mi mohou pomoci; prozřetelnost mi přivede do cesty ty správné lidi.“

Základem pozitivního myšlení je naděje, odvaha a vytrvalost, což jsou rysy osobnosti, které lze postupně kultivovat.

Najděte si čas na přemítání, ale braňte se sebelítosti.

2) Zapomínání na sebe vs. sebelítost

Sebelítost je nadměrné zabývání se svými skutečnými nebo imaginárními problémy. V sebelítosti není žádná naděje, plán, účel ani smysl, sebelítost považuje sama sebe za beznadějný případ. Jak to vyjádřila Elizabeth Elliotová: „Sebelítost je smrtí, ze které není žádné vzkříšení – jde o jámu, ze které vás nikdo nevytáhne; sami jste si totiž vybrali, že v ní budete vězet.“

Sebelítost není totéž jako zármutek. Podle dr. Johna Rateyho: „Zármutek... nás odstaví na vedlejší kolej, takže se můžeme dát dohromady a přehodnotit situaci. Může současně způsobit tolik bolesti, že nás to motivuje ke změně...“

Pokud ovšem tento stav trvá, může být jeho důsledkem deprese. (Mimořadně, opakem deprese není štěstí. Je to odolnost – schopnost otrpět se po těžké ráně, postavit

se problémům a rozvinout takové strategie, které umožní překonat překážky.)

Najděte si tedy čas na přemítání, ale braňte se sebelítosti. I když přijdou smutné chvíle, odolávejte depresím.

Fanny Crosbyová, autorka řady chvalozpěvů, byla odmalička v důsledku nehody slepá. Cítila se izolovaná od světa a od života, který ji obklopoval. V takových chvílích si připomínala:

„Zapomínání na sebe přináší radost. A tak se snažím, aby mým sluncem bylo světlo v očích druhého člověka, mojí symfonií hudba v jeho uších a mým štěstím úsměv na jeho rtech.“

Fanny Crosbyová nakonec složila tisíce nádherných chvalozpěvů a básní, které dodnes prozařují životy milionů lidí.

Zapomínání na sebe není zanedbáváním vlastních tělesných a emocionálních potřeb; jde o to, že je držíme ve správné



perspektivě – a radujeme se z uspokojování potřeb druhých.

3) Vděčnost vs. přílišná starostlivost

Starostlivost je definována jako „ustaraný stav myslí, úzkost, neklid nebo napětí“. Starostlivost zvyšuje stres, brání učení se, ztěžuje řešení problémů, je většinou zbytečná a vyvolává nevhodné reakce.

Psychiatr Edward Hallowell uvádí: „Děláním si starostí je specifickou formou strachu, která vzniká, když k obavám přidáváme očekávání, paměť, představivost a emoce.“ Pokud je mozek nadměrně zaměstnán starostmi, snižuje se jeho kapacita. Je třeba, abychom si uchovali svoji duševní energii ke konstruktivnímu řešení skutečných problémů.

Opakem přílišné starostlivosti je důvěra, klidné spočinutí a jistota. Pokud u sebe kultivujeme vděčný postoj, pomůže to mozku dosáhnout tohoto stavu. Když se pak dostaví skutečná krize, bude disponovat volnou kapacitou, jež mu umožní s nouzovou situací se vypořádat.

Vděčnost, optimismus, příčinnost a odolnost vůči stresu jsou spojeny s lepším duševním a tělesným zdravím.

4) Optimismus vs. malování čerta na zeď

Malování čerta na zeď je předpokládáním nejhoršího možného výstupu jakékoliv situace, u které existuje možnost nepříjemného výsledku.

Katastrofické uvažování je blízkým příbuzným ustaranosti. Příklady? Student, před kterým je důležitá zkouška, se bojí, že ji neudělá, vyhodí jej ze školy a skončí na ulici jako nezaměstnaný, bez prostředků a s podlomeným zdravím. Žena, která má letět do zahraničí, se neteší na zajímavou dovolenou, ale obává, že letadlo spadne.

Ať už je situace jakákoliv, člověk si říká: „To nemůžu zvládnout, situace se jistě vymkne z rukou.“ Chcete-li takovému uvažování zabránit, vyhýbejte se médiím, literatuře a aktivitám, které jsou depresivní, traumatické, násilné, nemorální a bezúčelné.

Pár příkladů definic optimismu: Optimismus je maximalizací toho, co přichází, a minimalizací toho, co odchází. Optimista je ten, kdo věří, že bzučící moucha hledá cestu ven z pokoje. Optimismus je radostný postoj myslí, který umožní čajové konvici hvízdát si, i když jí vroucí voda vlezla až do nosu.

Soustředění na pozitivní, hodnotnou četbu a aktivity poskytuje mozku dobrou zábavu, má-li se učit novým cestám, jak se

vypořádat s problémy. Současně i zlepšuje náladu, odvádí pozornost od potíží a nechá mozek odpočinout od starostí, obav a úzkostí. Užijte si proto médií, literatury a aktivit, které jsou osvěžující, uvolňující, zdravé, morální, duševně stimulující

Rozpoznejte negativní myšlenkové vzorce. Nahraďte negativní myšlenky pozitivními. Odmítněte prodlévat u chyb z minulosti anebo v obavách z budoucnosti. Nezapomínejte, že nové volby vytvářejí nové já. Změna způsobu myšlení přináší změnu mozkové struktury.

5) Odpuštění vs. nesmiřitelnost

Jedná se o neschopnost odpustit sobě nebo druhým selhání nebo špatná rozhodnutí, neschopnost, která ústí do osobních muk, snahy o zneužívání druhých i ničení sama sebe, do vzteku a kritiky. Člověku se nedaří emocionálně, tělesně ani duchovně. Výsledkem jsou zahořklost, nenávisť, svázanost, selhávání a nemoc.

Nabízí se alternativa odpuštění, které je sice někdy třeba mnohokrát opakovat, ale jež je nejlepší volbou, již může člověk udělat.

Odpustit znamená „nechat být“. Neznamená to, že budeme ignorovat nebo

pocitů zášti či touhy po odplatě vůči člověku, který mi ublížil.“

Odpuštění je aktivní čin, který vyžaduje vědomé rozhodnutí rozejít se s nepřátelskými, podrážděnými či zahořklými pocity, jež jsou spojeny se zlem, které bylo na nás napácháno. Jedná se o proces, který vyžaduje úsilí i čas.

Soustředění na pozitivní, hodnotnou četbu poskytuje mozku dobrou zábavu, má-li se učit novým cestám, jak se vypořádat s problémy.

Ti, kteří odpouštějí, mívají lepší duševní zdraví, silnější imunitní systém, méně depresí a méně se rozčilují, zakoušejí menší strach a jsou schopni zapomínat na minulá ublížení.

Když jsme naopak my někomu ublížili, je důležité příkoří napravit ve všech



© Shutterstock/Shutterstock

omlouvat něco špatného, že se budeme chovat odměřeně, že se vyhneme potřebě řešit konflikt, že budeme tolerovat nevhodné chování či že z něj nevyvodíme důsledky. Slovník definuje odpuštění jako „vzdání se

následujících oblastech – finanční, morální, emocionální i duchovní. Přiznání a náhrada škod nám pomůže se vyrovnat se svými chybami, začít se chovat jinak a zakusit uzdravení. 📖



Čtyři styly připoutání

Atmosféra v našich domovech, vztahy s rodiči nebo pěstouny, a zejména pozorování toho, jak spolu vycházejí matka a otec, to jsou prvky, které podle některých autorů do značné míry určují způsob, jakým budeme po celý život vytvářet vazby ke svým rodičům, partnerům i dalším lidem.

Z knihy Nancy a Rona Rockeyových Spojení srdcí. Vydalo o. s. Maranatha.

Během prvních dvou let života rozvíjíme svůj styl připoutání. Připoutání (spojení, vazba na druhou osobu) se rozvíjí zejména na základě vzájemných interakcí nemluvněte a matky, která má na dítě mírně silnější vliv než otec. Studie ukázaly, že proces navazování spojení je důležitým faktorem zdravého vývoje.

Dr. John Bowlby, slavný britský psycholog, který se zabýval vlivem nedostatečných projevů náklonnosti v dětství a je autorem na připoutání, došel k závěru, že stabilní a spolehlivá osobnost je postavena na tom, že dítě mělo absolutní přístup ke svým nejbližším a jejich podporu.

Co to konkrétně znamená? Dítě by mělo mít jistotu, že má bez jakýchkoli výhrad vždy přístup ke svým rodičům a že ho pokud přivítají s otevřenou náručí. To je základ bezpečného, autonomního charakteru a kvalit později v životě.

Pokud děti prožily oddělení od rodičů či blízkých osob, objeví se u nich postupně fáze vzdoru, kdy pláčou a volají, aby se

rodiče vrátili. Po ní nastane fáze zoufalství, ve které se stáhnou do ústraní a stanou se apatickými a smutnými. Nakonec, ve fázi odloučení, se v podstatě vzdají šance na obnovu vztahu.

U těchto dětí se vyvine schopnost oddělit se od svých emocí a eliminovat negativní pocity týkající se odcizení. V sebeobraně reakci se stávají necitelnými, vyměňují věci za vztahy a pohřbívají svou potřebu důvěry, intimity a blízkosti. Přestávají být schopné obrátit se na kohokoli pro emoční podporu, spoléhají se raději na sebe a materiální věci, které si oblíbily.

Existují čtyři styly připoutání. Svůj vlastní styl rozvíjíme na konci druhého roku života na základě toho, jak vycházíme s rodiči a nejbližšími osobami. Styl připoutání, který rozvineme v oněch prvních měsících a letech, se bude odrážet v mnoha aspektech našeho života.

Tento způsob navazování vztahů zůstává po celý život nezměněn, pokud nedojde k intervenci a zranění se neuzdraví.

Vyhýbavé připoutání – chráněné já

Motto: „My jsme nikdy nebojovali, protože jsme nikdy nemluvili!“

Takoví lidé se ujišťují, že jsou soběstační a mají vše pod kontrolou, vyhýbají se intenzivním pocitům i konverzácím, které mohou vyvolat silné emoce nebo emoční blízkost. Obvykle si vezmou úzkostlivě připoutaného člověka, který hledá blízkost, ujištění a přilnavost. Odpovídají svému úzkostnému partnerovi tak, že zůstávají bez emocí a rezervovaní, čímž se pokoušejí regulovat jeho emoční hladinu.

Tendence toho, kdo se chrání, je odehnat druhého zraňujícími poznámkami a bolestným ponižováním. Jeho postoj je: Přiblížit se znamená zažít zklamání a zranění. Je lepší zůstat bez vztahů, emočně nezapojený. Samota je lepší než bolest z emocionálních zranění.

Váhavé připoutání – ustrašené já

Projevují se silně, ale ambivalentně (váhavě a nerozhodně) emoce. Kolísající emoce naruší vědomí sama sebe a zamlží vědomí, že daná osoba může být milována.

Tito lidé hrají roli sluhy, dívenky pro všechno. Lpí zoufale na partnerovi, nezávisle na jeho/jejím sobeckém chování. Nerozvinou dost důvěry potřebné k tomu, aby udělali vlastní kariéru nebo něco sami dokázali.

Starají se o své partnery, naplňují všechny jejich potřeby (později už pak jen ty, které

podle nich zabráni odchodu partnera nebo jeho smrti). Používají svůj vlastní styl „závislosti“, aby si svého partnera nebo svou partnerku udrželi. Roste v nich vnitřní zloba kvůli všemu, co musí dělat, aby byli šťastni. Často bývají nemocní, čímž vyjadřují svoji závislost na partnerovi.

Váhavý typ zůstává zticha – kvůli strachu, že bude odmítnut nebo zneužit.

Zmatené připoutání – potlačené já

Vzniká v domácnostech, kde se objevuje psychické vydírání, citové zanedbání, tělesné násilí, sexuální zneužívání (incest a/ nebo obtěžování), závažné manželské neshody či návykové chování (závislost na něčem).

Lidé se zmateným citovým spojením se cítí polapeni v chaotickém světě, rychle mění emoce, mají impulzivní chování a neuspořádané vztahy.

Zmatení trpí:

Problémy s identitou. Nejsou schopni počít se z minulých zkušeností a zvážit následky do budoucna.

Emočními bouřemi. Mají nevhodné zachvaty vzteku a paniky. Trápí se chronickými pocity deprese, během dne mají málo radosti. Zakoušejí nepředvídatelné reminiscence vzpomínek s ohromujícími emocemi.

Fyzickým rozrušením. Jsou neustále ve stavu fyzické pohotovosti, ve které je tělo připraveno buď utéci, nebo bojovat.

Ztotožněním se s agresorem. Berou na sebe vinu za agresi, která na nich byla páčána, když byli dětmi, a zbožňují skutečného agresora – zejména pokud jím byl rodič.

Chybnými domněnkami.

„Jsem zraňován, protože se mnou asi není něco v pořádku.“ Posedlé/chorobné chování je vede k domněnce, že mají svou situaci pod kontrolou.

Narušenými vztahy. Jejich nedostatek důvěry, strach z opuštění, strach z intimity a změněné sexuality ničí jejich vztahy. Pohybují se mezi posedlostí vše kontrolovat a stavem nechat se ovládat. Často se u nich opakují předchozí traumata.

Pevné připoutání – zdravé já

Tento styl by si každý přál mít, ale je vlastní jen malému procentu lidí. Předpokládá, že člověk vyrostl v plně funkční rodině, kde vládly klid a harmonie. Kolik takových rodin však ve skutečnosti je?

Ekokoutek

Sezona „ošklivého“ ovoce a zeleniny

Britské obchodní řetězce se léta spoléhaly na to, že jim dodavatelé budou poskytovat pouze produkty se skvělým vzhledem. I proto množství chutného ovoce a zeleniny končilo v odpadkových koších. Letošní počasí však všechno změnilo.

Jaro bylo v Británii nejsušší za posledních šedesát let, červen byl zase mokřý a podzim je až nezvykle deštivý. Výsledkem je 25 procentní propad v celkové zemědělské produkci v zemi. Vážným problémem je i plýtvání jídlem a důraz na výhradní prodej ovoce a zeleniny s dokonalým tvarem k jeho řešení také nepřispívá. Aktuální sezona přinesla úrodu, která je hojná na „ošklivé“ plody s množstvím defektů a poškození. Proto se řetězec *Sainsbury's* rozhodl zužitkovat veškeré ovoce a zeleninu, které splňují nařízení a chuťové standardy.

Začátky *Sainsbury's* se datují do viktoriánské éry. Dnes už v rámci tohoto řetězce funguje 1 100 obchodů. Nevězně vypadající ovoce a zeleninu obvykle používají na přípravu hotových jídel. Společnost přislíbila zahájení kampaně s cílem povzbudit zákazníky, aby nedokonalé ovoce a zeleninu akceptovali. Prodejce tak díky této akci podporuje britské zemědělce. V dobách, kdy se ceny potravin pohybují výlučně směrem nahoru, vypadá toto náhle nadšení jako skvělý obchodní tah. Je to ale i příležitost pro změnu spotřebitelského chování.

Reakce spotřebitelů na internetových stránkách společnosti jsou více než pozitivní. Že bychom se velkým obloukem vraceli zpět k normálnosti?

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Lidé, kteří navazují vztahy pevným připoutáním, si jsou jisti sami sebou – necítí tlak na to, aby podávali výkon. Vycházejí s ostatními opravdově a sebevědomě (bez skryté manipulace). Neberou kritiku osobně a respektují pocity ostatních – necítí se jimi

Jaké chování z výše uvedeného seznamu stylů připoutání podle vašeho názoru platí o vás?

Závěr

Co je třeba k tomu, abychom mohli zlepšit naši schopnost vytvářet pevné, zdravé vazby? Podívat se na svou historii, na naše rané vztahy a na konkrétní vlivy, které jsme pocítovali v pozdějším dětství a dospívání. I když rané devastující zkušenosti nemohou být z naší paměti vymazány, mohou být minimalizovány v procesu ozdravení. Zjistíme-li pravdu o našich zkušenostech a vědomě se budeme zabývat těmi, kteří nás zranili (nezávisle na tom, kde jsou a jestli jsou ještě naživu), odstraníme emoční náboj těchto vzpomínek a budeme schopni se zbavit hořkosti a loby.

Každý z nás se může odpoutat od dysfunkčního citového spojení s blízkou osobou a přiblížit se k pevnému připoutání, což může být hlavním faktorem úspěšného a šťastného manželství. ■



Dvacet van sycených nápojů za tři roky

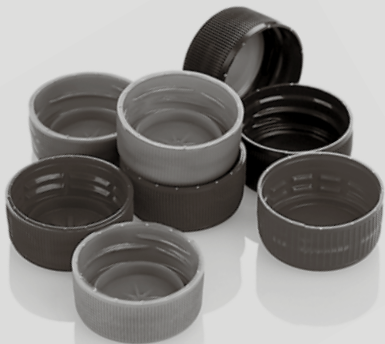
I přesto, že obliba kohoutkové vody a domácí přípravy sycených nápojů dlouhodobě roste, jen pětina zákazníků (19 %) nekupuje sycené nápoje vůbec.

Na pultech pak ve 47 % případů sáhnou Češi po sycené nebo minerální vodě, 34 % kupuje sycené limonády či jiné nápoje, které si snaží získat upadající přízeň novými příchutěmi či méně kalorickými sladidly. Zjistila to společnost Ipsos Tambor ve výzkumu zadaném společností SodaStream.

Češi v průměru nakoupí až sedmáct litrů sycených nápojů týdně, přičemž nejčastěji volí lahve s velkým objemem (1,5 litru a větší). Z toho lze usuzovat, že se balené sycené nápoje konzumují především v početnějších domácnostech. Menší, mobilní balení do jednoho litru se přitom na celkové spotřebě promítají jen z 24 %.

„Je dobré oddělit nutnou spotřebu balených nápojů od té, která je pouze o návyčích lidí. Bez lehkých přenosných balení se těžko obejdete například na cestách. Velká balení jsou však převážně o konzumaci doma a na pracovišti. Tato spotřeba je z velké míry odbouratelná například výrobky sycených nápojů, a to v zájmu peněženky, času lidí, životního prostředí i zbavení se starostí se skladováním lahví,“ uvedl Radim Klepetko z českého zastoupení společnosti SodaStream.

Průměrná čtyřčlenná česká rodina koupí, přepraví a vyhodí 3 737 litrových PET lahví za tři roky, což do objemu představuje dvacet plných van sycených nápojů.



Fyzický vzhled a riziko sebevražd

Žijeme ve společnosti, která oceňuje přitažlivé tváře a těla a zesměšňuje všechno, co je pokládáno za nepřitažlivé.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Tento postoj vysvětluje, proč mívají ženy s nadváhou a muži s podprůměrnou hmotností větší sklony k depresi a k úvahám o sebevraždě.

Depresivní lidé jsou často impulzivní a řešení hledají v jídle, přičemž doufají, že se budou cítit lépe.

Z rozsáhlé studie (více než 40 000 dospělých Američanů) vyplynulo, že v případě obézních žen byla v průběhu uplynulého roku o 26 % vyšší pravděpodobnost sebevražedných myšlenek a o 55 % vyšší pravděpodobnost pokusů o sebevraždu než u žen s normální hmotností.

U mužů byly výsledky opačné. Muži s podprůměrnou hmotností měli v porovnání s muži s normální hmotností o 80 % vyšší pravděpodobnost sebevražedných myšlenek. Zároveň měli o 77 % vyšší pravděpodobnost pokusu o sebevraždu.

Autor studie, doktor Myles Faith, tvrdí, že „vůči obézním lidem, a zvláště obézním ženám, existuje mnoho předsudků a projevů diskriminace, z čehož vyplývá, že být obézní znamená (u žen) riziko deprese“. Zároveň dodává, že západní kultura má sklon pozitivněji hodnotit přehnaně mužný, svalnatý vzrůst mužského těla než subtilnější postavu mužů. V této souvislosti spekuluje o tom, že někteří muži s podprůměrnou hmotností se zřejmě považují za příliš „hubené a slabé jedince“, což



sníží jejich sebeúctu a zvyšuje riziko deprese. Intenzivní konkurenční boj mezi obchodníky, který se projevuje v reklamách, jasně ukazuje, že si plně uvědomují, jaká představa dokonalého lidského těla je právě v módě.

Vnímání svého nevyhovujícího fyzického vzhledu jako tělesné slabosti nazýváme „porucha vnímání vlastního těla“ (body dysmorphic disorder – BDD). Tato porucha se vyskytuje stále častěji a vyžaduje stále větší pozornost; zatímco mnohým dospělým ztrpčuje život, pro mládež v období dospívání může mít mimořádně ničivé následky. V extrémních případech se takové vnímání stává duševním onemocněním, které přechází do poruchy projevující se úzkostí nebo stresem.

Nezdravá, klamná, utkvělá představa pramenící z neskutečné nebo bezvýznamné nedokonalosti způsobuje u dospívajících deprese, izolovanost nebo dokonce sebevražedné pokusy.

Jedinci, kteří jsou postiženi poruchou vnímání vlastního těla, téměř neustále přemýšlejí o svém vzhledu, případně se při každé příležitosti dívají do zrcadla. To zvyšuje riziko, že se u nich vyvinou některé poruchy příjmu potravy, jako je anorexie (chorobné nechutenství) nebo bulimie (chorobná chuť k jídlu a následně uměle vyvolávané zvracení). Ukazuje se, že poruchy příjmu potravy zvyšují riziko sebevražd. ■

Krysám krmeným GMO kukuřicí vyrostly nádory

Krysám krmeným geneticky upravenou kukuřicí a stopovým množstvím herbicidu (Roundup) vyrostly obrovské nádory, došlo k silnému poškození vnitřních orgánů a předčasnému úmrtí.

Zdroje: Reuters, International Journal of Biological Sciences

Vyplývá to ze závěrů nové francouzské studie, která sledovala dlouhodobý vliv konzumace geneticky upravené kukuřice.

Jedná se o dosud nejdůkladnější studii vlivu GM plodin na zdraví zvířat. Výsledků studie si všímají media, šokovaná fotografiemi krysy s několika obrovskými nádory, v některých případech tak velkými, že krysám nedovolovaly dýchat.

Zvířata krmená geneticky upravenou kukuřicí trpěla nádory mléčných žláz a silným poškozením jater a ledvin. Podle francouzských vědců 50 % samic a 70 % samiček umřelo předčasně – ve srovnání s 30 %, respektive 20 % u kontrolní skupiny.

Studie, kterou vedl Gilles-Eric Seralini z francouzské Univerzity v Caen, byla první, která zkoumala dlouhodobý vliv konzumace GMO na zdraví organismu.

Její hlavní závěry: Až 50 % samic a 70 % samiček předčasně zemřelo. Krysy, které konzumovaly stopová množství herbicidu Roundup (množství povolené pro zdroje vody v USA) trpěly o 200 až 300 % zvětšenými nádory. Krysy krmené GM kukuřicí a stopovým množstvím Roundupu trpěly silným poškozením vnitřních orgánů, včetně jater a ledvin.

Během studie byly krysy krmeny kukuřicí vyráběnou společností Monsanto a běžně pěstovanou ve Spojených státech jako krmivo pro dobytek a pro potravinářskou výrobu.

Francouzská vláda již reagovala a požádala zdravotní orgány, aby věc dále zkoumaly. Zprávu také zaslala úřadům EU s vyzvou, aby udělaly vše pro ochranu zdraví obyvatel.

Rusko vydalo v souvislosti s výsledky výzkumu zákaz dovozu geneticky upravené kukuřice. Pokud by následovaly v zákazu další státy, může to pro USA znamenat zásadní ohrožení vývozu. ■

Ze zbytků jídla kvalitní kompost – a úspěšný byznys k tomu

Dobré nápady často vznikají při jídle – pro vznik tohoto nápadu bylo jídlo, či spíše jeho zbytky, však opravdu nezbytné.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Dan Blake, americký student, si po jedné vydatné snídani uvědomil, jak velké množství jídla putuje do odpadu. Že restaurace a obchody vlastně platí za to, aby mohly jídlo zákazníkovi nabídnout, ale i za to, aby se jeho zbytků zbavily. Mladý student se zamyslel: „Co kdyby mi někdo zaplatil za to, že ho zbavím odpadu, něco s tím odpadem udělám a prodám ho zpátky?“ Základ fungování společnosti EcoScraps byl na světě.

EcoScraps kompostuje zbytky potravin a mění je na vysoce kvalitní hnojivo. Produkty EcoScraps jsou 100% ekologické. Kompostové směsi jsou vyrobeny pouze ze zbytků ovoce a zeleniny, bez přidání jakékoliv chemie. Díky tomu dosahují nejen lepší výsledky v zahrádkách, ale jsou i levnější.

Danovi Blakeovi se sice nepodařilo zrealizovat první část jeho nápadu (aby mu restaurace či obchody s potravinami platili za odvoz zbytků), ale alespoň získává tento odpad zdarma. Společnost spolupracuje s řetězci jako Costco, Home Depot a Safeway, od kterých bere základ pro své produkty. Hotové výrobky pak řetězce za tržní ceny nakupují. Pro obchody je tato spolupráce výhodná – zbaví se odpadu, nabízejí zajímavé zboží a zlepšují si i své „zelenou image“.

EcoScraps má v současnosti 24 zaměstnanců a recykluje v průměru 24 tun odpadu denně (!). Podniká ve čtyřech amerických státech a rychle expanduje do dalších. Prostor pro růst je značný – obyvatelé USA vytvářejí až 34 milionů tun odpadu z potravin ročně.

Firmy jako EcoScraps nacházejí cesty, jak se zbavit problému a ještě tento problém dokáží proměnit na něco užitečného. I příklad této společnosti potvrzuje, že dnešní doba patří těm produktům, které fungují lépe, jsou levnější a hlavně nikomu neškodí – právě naopak, pomáhají. ■



Bible a evoluce

Představte si centrum New Yorku za dopravní špičky. Metro rachotí, výtahy v mrakodrapech sviští, taxíky se proplétají a lidé se hemží po ulicích, na mostech i v kancelářích.

Doug Batchelor, Amazing Facts

Od deseti pater pod zemí až po 180. patro nad zemským povrchem se jedná o jedno velké dynamo aktivit a komplexní síť elektrických a telekomunikačních systémů.

Přesto, a to dokonce i podle vědců, kteří jsou těmi nezapřísáhlejšími stoupenci evoluce, jedna jediná lidská buňka je ještě mnohem komplexnějším organismem než New York v nejrůznějších hodinách dne.

„Každá z oněch 100 biliónů buněk funguje jako město opevněné zdí. Elektrárny vyrábějí buněčnou energii. Továrny produkují bílkoviny, nepostradatelné jednotky chemického obchodu. Komplexní transportní systémy dopravují specifické látky od jednoho bodu v buňce ke druhému. ... Ostraha... monitoruje okolní svět a registruje známky nebezpečí. Disciplinované biologické armády jsou připraveny vypořádat se s útočníky. Centralizovaná genetická vláda udržuje pořádek.“ (Peter Gwyne: *The Secrets of Human Cell*, Newsweek)

Navzdory tomuto přiznání velká část dnešního světa učí, že věříte-li ve stvoření, že Bůh prostě stvořil svět svým slovem, tak... se vaše inteligence blíží nule.

Nalézáte se však v dobré společnosti. Ježíš řekl: „Kdybyste opravdu věřili Mojžíšovi, věřili byste i mně, neboť on psal o mně.“ (Jan 5,46) Kristus bral Mojžíšovy spisy tak, jak byly – s autoritou a často citoval ze Starého zákona texty týkající se stvoření, exodu a potopy. Nikde nenaznačuje, že by nějaká část knihy Genesis byla podobenstvím nebo legendou. Ježíš odkazuje na Adama a Evu jako na skutečné osoby. (Viz Marek 10,6–9)

Tento předmět je mému srdci velmi blízký. Vyrůstal jsem ve víře v evoluci. Na většinu z oněch čtrnácti různých škol, které jsem navštěvoval, nás učili, že jsme tady díky evolučním procesům, které trvaly miliony a miliardy let. Některé z těch škol byly dokonce školy církevní!

William James, otec moderní psychologie, řekl: „Neexistuje nic tak absurdního, aby tomu lidé neuvěřili, pokud to budete opakovat dostatečně často.“ A tak absurdní představa, že když chaosu poskytneme dostatek času, vytvoří pořádek, v naší společnosti hluboce zakořenila. Dnes podléhají této představě dokonce i mnozí křesťané, podle nichž Bůh vytvořil vše kolem nás s využitím evolučních procesů. Tento kompromis vytváří obrovský problém. Není pak logicky možné věřit zbytku Božího slova tak, jak je napsáno.

I kdybych však odložil svoji víru v Boží slovo, jak rozum, tak věda přesvědčivě vyvracejí evoluci. Stále narůstá množství

vědeckých důkazů, jež svědčí o tom, že inteligentní stvoření je skutečností.

Celý svět se může mýlit

Jako chlapec jsem chtěl být paleontologem. Dokázal jsem vyjmenovat všechny dinosaury a mnoho vrstev geologického sloupce. Evoluce mne fascinovala. Myslel jsem si, že lidé, kteří věří ve stvoření, jsou hlupáci. Důkazy jsou přece jasné, ne? Bylo to v *National Geographic* a ve všech těch nádherně natočených filmech z přírody v televizi. Přece se všichni ti vědci nemohou mýlit – anebo mohou?

Postupně jsem pak přicházel na to, že se mýlí – a to hodně. Nebyla to ale Bible, co mne přesvědčilo. Když jsem se stal křesťanem, neodevzdal jsem svůj mozek u dveří kostela. Ještě stále mne velmi zajímá náš svět i vesmír, moje láska k vědě nepominula. Tak jsem se nejprve pokusil nějak sloučit Bibli s evolucí. Ale věda a rozum se mi do toho stále motaly.

Jak by se mohlo tolik lidí mýlit? Je v lidské povaze jít s davem, a to i když se tento dav jasně mýlí. Bible říká: „Nepřidáš se k většině, páchá-li zlo.“ (Exodus 23,2) To se netýká jen našich činů, ale také našich životních postojů. Nehraje roli, jestli celý svět věří v evoluci, pro mne je měřítkem pravdy Bible. Evoluce je navíc zcela nekompatibilní s biblickým křesťanstvím.



Jak by se mohlo tolik lidí mýlit? Je v lidské povaze jít s davem, a to i když se tento dav jasně mýlí. Bible říká: „Nepřidáš se k většině, páchá-li zlo.“ (Exodus 23,2) To se netýká jen našich činů, ale také našich životních postojů. Nehraje roli, jestli celý svět věří v evoluci, pro mne je měřítkem pravdy Bible.

Darwinismus: Evoluce ateismu

Pokud si myslíte, že stvoření je pohádkou, nenaleznete v knize Genesis ani moc dalšího, co by pro vás bylo nějak významné. Mají-li další velké biblické pravdy – včetně Božích morálních standardů – hrát nějakou roli ve vašem životě, je třeba přimnout koncept stvoření jako fakt.

Darwinova teorie evoluce byla v podstatě troufalým pokusem učinit existenci Boha zbytečnou. Evoluce stojí u kořenů ateismu. Tato teorie vznikla, aby lidské bytosti mohly mít svobodu jednat bez skládání účtů vyšší mocnosti.

V samotné své podstatě ateismus odmítá existenci něčeho, co by bylo objektivně dobré nebo zlé. Samozřejmě neplatí, že by všichni ateisté byli připraveni páchat zlo, protože jim to jejich víra umožňuje. Pro ateistického evolucionistu se lidé prostě vyvinuli do společnosti, která aktuálně hledí skrz prsty na krádež či vraždu. Mohli jsme se ale právě tak snadno vyvinout do něčeho jiného – a výsledek by se nemohl objektivně nazývat dobrý nebo špatný. Krev by mohla téct po ulicích proudem a evolucionisté by to mohli jednoduše označit za „eliminování slabších členů druhu“.

Je to potom tak překvapivé, když horory holocaustu nacházejí svoji živnou půdu v teorii evoluce? Prozkoumání spisů Hitlera a dalších nacistů odhaluje, že darwinismus hodně ovlivnil politiku Německa za druhé světové války. Mnoho lidí je překvapeno, když zjistí, že úplný titul Darwinovy knihy zní: „O původu druhů prostřednictvím přirozeného výběru anebo zachování favorizovaných ras v boji o život.“ Hitler dal židům nálepku nižší rasy, nižší než člověk, což ospravedlnilo vraždy, mučení a strašlivé experimenty na lidech ve jménu přežití těch nejschopnějších. A rasismu se daří i dnes, protože mnoho lidí věří, že někteří dosáhli vyššího stupně vývoje než druzí. Rasismus však přímo protirečí Bibli, která říká, že Bůh „stvořil z jednoho člověka všechno

lidstvo, aby přebývalo na povrchu země.“ (Skutky 17,26)

Špatný základ

Když své děti učíme, že neexistuje absolutní dobro ani absolutní zlo, je to velmi nebezpečné. Způsobilo to zkázu v našich školách, v našem soudním systému, v samotných základech naší společnosti.

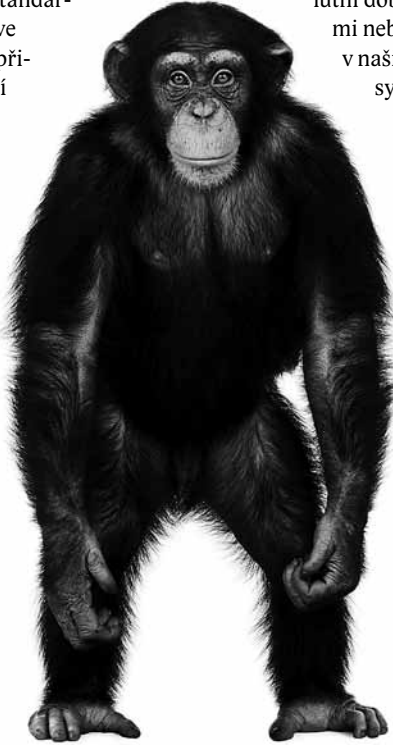
Falešné pochopení lidského původu v konečném důsledku degraduje společnost. Zamyslete se nad národy, které učinily ateismus základem své kultury – dřívější Sovětský svaz, Kuba, Čína a Vietnam. Byl jsem v Rusku a v Číně a viděl jsem zničující důsledky ateismu: sebevraždy, alkoholismus a zneužívání partnerem dosáhly epidemických rozměrů. Ateismus nedává životu žádnou naději ani smysl.

Exemplárním příkladem mohou být drastické rozdíly mezi Severní a Jižní Koreou. Pokud se postavíte na 38. rovnoběžku a podíváte se na sever, spatříte bezútešný a zaostalý život

lidí uvězněných severokorejským režimem. Když pohlédnete na jih směrem k Soulu, uvidíte svobodný, rozvinutý a civilizovaný národ. V čem je rozdíl? Jižní Korea je silnou baštou křesťanů; Severní Korea vyučuje evoluci a ateismus.

Satan řekl Adamovi a Evě, že když odmítnou Boží slovo, získají svobodu a budou moci zakusit neomezený rozvoj. Namísto toho se stali otroky hříchu. Dnes Kuba, Severní Korea i Čína agresivně pronásledují křesťany – a současně potlačují svobodu, pokrok a naději, když zotročují své obyvatele v nevyslovitelných zlech.

Evolucionisté mohou zdůvodňovat nejrůznější druhy nemorálního chování jako pouhou součást evolučního procesu – nic není z podstaty zlé. Jako dospívající jsem se dozvěděl, že můj učitel biologie měl pletky s jednou ženou na půdě svého domu, zatímco jeho těhotná žena byla dole. Přestože to jeho ženu hluboce ranilo, nezdálo se, že by její pocity chápal. Svě chování omluvil takto: „Ne všichni primáti, za kterých jsme se vyvinuli, jsou monogamní, a tak je nevěra úplně normální. Jednoduše si nedokážeme pomoci.“ Je zřejmé, že evoluce podkopává základy křesťanského života. ■



© Shutterstock/Éric Iselée

Rostlinná strava pomáhá při léčbě neplodnosti

Ženy, které jsou léčeny na neplodnost, mají 1,4× vyšší pravděpodobnost otěhotnění, pokud konzumují stravu bohatou na ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny a trochu ryb. Nizozemští vědci zjistili, že tyto ženy měly současně nízkou spotřebu masa a majonézy, obvykle také nejedly mezi hlavními jídly.

Zdá se tedy, že tzv. středomořská strava pomáhá i při problémech s otěhotněním.

Další vědecký výzkum potvrdil, které složky stravy jsou v tomto ohledu zvláště důležité. Již dnes je však jasné, že ženy, které chtějí přijít do jiného stavu, mohou mít prospěch ze zdravého jídelníčku.

Fertility and Sterility, Vol 94, Issue 6, 2096–2101, Nov 2010

Síla stisku faktorem zvýšené úmrtnosti starších osob

Vědci z Londýnské univerzity analyzovali 28 studií, které zkoumaly, jak je aspoň jedno z měřítek fyzických schopností (síla stisku, rychlost chůze a rychlost vstávání ze židle) spojeno se zvýšenou úmrtností u starších lidí.

Zjistili, že slabší síla stisku ruky, pomalejší rychlost chůze a zdoluhavější vstávání ze židle jsou spojeny se zvýšenou úmrtností.

Například ti, kteří spadali mezi čtvrtinu účastníků studií s nejslabší silou stisku, byli vystaveni více než 1,5× vyššímu riziku úmrtí v porovnání se čtvrtinou lidí s největší silou stisku ruky.

Dostatek pohybu, včetně silových cvičení, se tedy vyplatí – co v mládí zaseješ, ve stáří jako když najdeš.

BMJ 2010; 341:c4467

Kdy přijde?



Doma nás bylo devět sourozenců. Náš otec, horník, přicházel domů jenom jednou za dva týdny. Předtím než odešel, napsal seznam věcí, které jsme měli udělat, než se vrátí.

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

Když se jednalo jen o naše běžné povinnosti, většinou jsme všechno nechávali na poslední chvíli. Když se přiblížil den otcova návratu, rozdělili jsme si úlohy a za několik hodin bylo všechno hotové. Otec si myslel, že má výjimečně poslušné děti. Ale nebylo to tak.

Jednoho dne nastal na dole problém. Společnost tedy poslala všechny horníky domů a otec přišel domů dříve, než jsme čekali. Byl nemile překvapený, neboť objevil smutnou realitu. Jeho děti nebyly tak úžasné, jak si myslel.

Můj otec byl jen člověk, který neuměl číst v myslích a srdcích svých dětí. S Bohem je to však jiné.

Mnoho lidí je překvapených, že Ježíš nezveřejnil přesný den a hodinu svého návratu. Domnívám se, že důvodem je samotné lidské srdce. Kdybychom věděli přesný čas, ignorovali bychom rady o tom, jak žít.

A potom, těsně před určeným časem, bychom se snažili dát všechno do pořádku. To by nám však nepomohlo. Možná i to je důvod, proč Bůh nechal přesný čas příchodu svého Syna zahalený tajemstvím. Vždyť Ježíš sám řekl: „O onom dni a hodině však neví nikdo, ani andělé v nebi, ani Syn; jenom Otec sám.“ (Matouš 24,36)

Když Ježíš hovořil o svém návratu, situaci přirovnal k době krátce před potopou: „Až přijde Syn člověka, bude to jako za dnů Noé: Jako tehdy před potopou hodovali a pili, ženili se a vdávaly až do dne, kdy Noé vešel do korábu, a nic nepoznali, až přišla potopa a zachvátila všechny – takový bude i příchod Syna člověka.“ (Matouš 24,37–39)

Na instituci manželství není nic zlého. To, že se lidé berou, není znamením druhého příchodu. Hlavní myšlenkou této pasáže je, že Ježíšův návrat bude překvapivý. Když se to stane, lidé budou normálně žít – tak jako

vždy. Jen několik lidí bude věnovat pozornost znamením doby. Přesně tak to bylo za dní Noeho. Lidé byli tak zaměstnaní vlastními starostmi a tužbami, že neměli na Boha čas. Když jim Noe začal vyprávět o tom, že svět, ve kterém žijí, brzy zničí potopa, nevěřili mu. Mysleli si, že se pomátl a vysmívali se mu.

Noemovo poselství nebylo populární. Přijmout je znamenalo riskovat svoji pověst. Stejně podivné je poselství Bible pro postmoderního člověka. Někteří lidé mají pocit, že evangeliu se nedá rozumět. Ale ani ve dnech apoštola Pavla to nebylo jiné: „Slovo o kříži je bláznovstvím těm, kdo jsou na cestě k záhubě; nám, kteří jdeme ke spáse, je mocí Boží.“ (1. Korintským 1,18)

Noe kázal 120 roků. Na začátku jeho působení mnozí věřili jeho poselství. Někteří lidé možná dokonce pomáhali stavět archu. Jiní možná přispívali materiálem

a prostředky, aby mohl Noe splnit úlohu, kterou dostal. Ale potopa nepřišla tak, jak očekávali.

Přešly roky a potom další. V potopu už téměř nikdo nevěřil. Na konci byli na vstup do archy připraveni jen Noe, jeho žena, tři synové a jejich manželky. To bylo všechno. Kam se poděli všichni ti lidé, kteří na začátku věřili? Zdá se, že zmalomyslněli. Čas uhasil plamen v jejich srdcích.

A potom jednoho dne – byl to úplně obyčejný den jako každý jiný – se stalo něco výjimečné.

Na obloze se objevila tečka. Malý obláček rychle rostl a tmavěl, až naplnil celé nebe od jednoho konce po druhý. Blesk protal oblohu a ohlušující hrom otřásl zemí.

Tehdy si každý vzpomenu na Noeho, toho starého blázna, který budoval archu. Všichni se rozběhli k lodi. Chtěli vejít dovnitř, ale Bůh zavřel dveře archy a žádný člověk je už nemohl otevřít. V Bibli čteme: „...a nic nepoznali, až přišla potopa a zachvátila všechny – takový bude i příchod Syna člověka.“ (Matouš 24,39)

Všimli jste si, že text zdůrazňuje nepřipravenost lidí? Před potopou lidé nebyli připraveni a stejně tak tomu bude, i když se Ježíš vrátí.

Apoštol Petr mluví o tom, že před druhým příchodem se bude historie opakovat: „Především vám chci říci, že ke konci dnů přijdou posměvači, kteří žijí, jak se jim zachce, a budou se posmívat: ‚Kde je ten jeho zaslíbený příchod? Od té doby, co zesnuli otcové, všechno zůstává tak, jak to bylo od počátku stvoření.‘“ (2. List Petrův 3,3–4) Mnohým se bude zdát myšlenka Kristova návratu absurdní. Budou setrvávat v přesvědčení, že nic tak nepravděpodobné se nemůže stát a jejich život zůstane beze změny. Výsledkem je, že k lidem očekávajícím Kristův příchod se budou chovat, jako by byli z jiné planety.

Petr vysvětluje Ježíšovo zpoždění: „Ale tato jedna věc kéž vám nezůstane skryta, milovaní, že jeden den je u Pána jako tisíc let a 'tisíc let jako jeden den'. Pán neotálí splnit svá zaslíbení, jak si to někteří vykládají, nýbrž má s námi trpělivost, protože si nepřeje, aby někdo zahynul, ale chce, aby všichni dospěli k pokání.“ (2. List Petrův 3,8–9)

V Petrových slovech jsou výrazné přinejmenším dvě vyjádření. Prvním je pomíjivost lidského života. Jak dlouho dnes žijí lidé? V roce 2008 zemřel v Japonsku 113letý muž. Ale dají se vůbec tyto roky porovnat s věčností? Ježíšův příchod se proto nezpožďuje. Lidské bytosti žijí v porovnání s Boží věčností jen okamžik.

Druhá Petrova myšlenka se týká Boží milosti. Nebeský Otec miluje lidi. Kdyby všechno záviselo jenom na jeho lásce, všichni by byli zachráněni. Ale spasení vyžaduje osobní rozhodnutí. Nikdo další nemůže vstoupit do tohoto rozhodnutí. Bůh stvořil muže a ženu jako svobodné lidské bytosti. Klade před nás volbu. Dal nám svoje Slovo, aby nám představil obě varianty. Rozhodnutí musí udělat každý sám.

Boží láska a trpělivost vůči nám lidem však neznamená, že se Pán nevrátí a že možnost rozhodnout se bude trvat donekonečna. Petr pokračuje: „Den Páně přijde jako přichází zloděj. Tehdy nebesa s rachotem zaniknou, vesmír se žárem roztaví a země se všemi lidskými činy bude postavena před soud.“ (2. List Petrův 3,10)

Znovu se objevuje prvek překvapení. Zloději nám dopředu neoznámí čas, kdy se k nám plánují vloupat. Můžeme vědět, že se pohybují po okolí a přijdou i do našeho domu, ale nevíme kdy. Petr přirovnává Ježíšův návrat k nečekanému vlou-

ponen den nepřekvapil jako past. Neboť přijde na všechny, kteří přebývají na zemi. Budte bdělí a prostě v každý čas, abyste měli sílu uniknout všemu tomu, co se bude dít, a mohli stanout před Synem člověka.“ (Lukáš 21,34–36)

Před časem jsem se bavil s člověkem, který o Bibli nevěděl vůbec nic. Během našeho společného letu se rozhovor zvrtnul na duchovní téma. Oba jsme mluvili o tom, jak vnímáme život. Řekl jsem mu, že věřím v Ježíšův návrat a ustanovení jeho věčného království.

„Já radši žiji v přítomné realitě,“ řekl mi. „Nebe je velmi abstraktní a týká se daleké budoucnosti. Vždyť ani nevím, jestli ještě budu žít, až přijde ten den.“

Typický příklad moderního člověka, který žije pro právě plynoucí okamžik. Podle něho nestálo za to uvažovat o nebi. Vždyť právě teď se okolo něho dělo tolik zajímavých věcí!

„Život je příliš krátký,“ řekl mi nakonec „a proto si jej nemůžu dovolit promarnit sněním o utopistických vizích.“

Chybí věřícím smysl pro realitu? V tom případě mi dovolu ilustraci, kterou si vypůjčím od jistého autora. Předpokládejme, že žiji 100 roků a přiblíží se konec mého života. A v závěru přijdou na to, že muž, se kterým jsem se v letadle bavil, měl pravdu. Nebe neexistuje. Kristův příchod je jen utopický sen.

Věčný život není. Nic. Co tedy ztratím, jestliže nic není? Nic. Neztratím vůbec nic. Ale předpokládejme, že na konci života zjistím, že Bible měla pravdu. Nebe je skutečné a věčný život je realitou. Kristus se vrátil, aby se sebou vzal připravené. No a tehdy můj přítel z letadla ztratí všechno. Je to jednoduché. Ale zároveň reálné.

Brzy nastane den, kdy se lidské bytosti probudí – na první pohled to bude běžný den a každý se pustí do svých každodenních činností. Zaměstnanci továrny budou pracovat podle výrobních plánů. Kluby a zábavní centra budou plné. Lidé budou dělat dobré i zlé věci. Tak jako vždy se budou hnát za svými sny. Nic neobyčejného. Nic zvláštního. Přesně jako za dní Noeho.



© Shutterstock/Carla El. Santa Maria

pání zlodějů. Toto přirovnání vystihuje okamžik překvapení přítomný v obou situacích.

Ježíš chce, aby jeho děti byly připravené. Právě proto řekl: „Mějte se na pozoru, aby vaše srdce nebyla zatížena nestrádností, opilstvím a starostmi o živobytí a aby vás

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 5 550–6 250 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.

Zapékané brambory s tofu a se zelím

3 pol. lžíce rostlinného másla, 2 šálky (1 šálek je přibližně 1,8 dl) cibule nakrájené na kolečka, 5–6 větších brambor uvařených ve slupce a oloupaných, 4 šálky kyselého zelí, 2 šálky uvařené rýže natural, 2 šálky na nudle nastrouhaného tofu, 2 káv. lžičky soli, 3 pol. lžíce oleje, 1–1 1/2 šálku hustšího sójového mléka

Chlebovou formu vymastíme olejem, na dno položíme na plátky nakrájené brambory, cibuli, kyselé zelí, rýži, nastrouhané tofu a navrch znovu nakrájené brambory. Jednotlivé vrstvy vždy ochutíme solí, vršek potřeme olejem.

Ve vyhřáté troubě pečeme 45 minut. Před dokončením zalijeme sójovým mlékem a dopečeme.

Zelná polévka s hráškem

3–4 pol. lžíce oleje, 1 šálek (přibližně 1,8 dl) nakrájené cibule, 4 šálky zelí nakrájeného na kostičky, 1 káv. lžička drceného kmínu, 2 šálky oloupaných a nakrájených brambor, 1 1/2 šálku zeleného hrášku, 5 pol. lžíc ovesných vloček, 1 káv. lžička mleté sladké papriky, 10 šálků vody, 2 káv. lžičky soli, 2 káv. lžičky Solčanky, 1 pol. lžíce nasekané petrželové natě

Na oleji osmažíme cibulku, přidáme zelí, drcený kmín, krátce osmažíme, zasypeme mletou paprikou, zamícháme a zalijeme

vodou. Přidáme brambory, hrášek a ovesné vločky. Vaříme, dokud nejsou brambory měkké; polévku dochutíme a posypeme petrželovou natí.

Varianty: Červená polévka (mrkev a trochu červené řepy, do hotové polévky přidáme na oleji krátce opečená nakrájená rajčata), žlutá polévka (tykev, kukuřice, do hotové polévky přidáme na oleji osmaženou nakrájenou žlutou papriku).

Segedínský guláš ze sójových kostek

4 pol. lžíce oleje, 1 šálek (přibližně 1,8 dl) nakrájené cibule, 3 šálky sójových kostek, 1 káv. lžička drceného kmínu, 2 káv. lžičky Solčanky, 1 káv. lžička soli, 1 pol. lžice mleté papriky, 3 bobkové listy, 6 šálků vody, 6 šálků kyselého zelí, 3–4 pol. lžíce polohrubé mouky, 2 šálky sójového mléka, 4–5 stroužků česneku

Na polovině dávky oleje osmahneme cibuli, přidáme sójové kostky, Solčanku, sůl a kmín a smažíme za stálého míchání asi 3 minuty, pak posypeme paprikou a zalijeme vodou. Přidáme bobkové listy a vaříme, až jsou kostky měkké.

Pak přidáme mírně nasekané kyselé zelí a vaříme dalších 10–15 minut. Nasucho opraženou mouku smícháme se sójovým mlékem a guláš zahustíme. Za občasného míchání povaříme 5 minut a odstavíme.

Dochutíme prolisovaným česnekem a pokapeme zbylým olejem. Jako přílohu můžeme použít celozrnné kynuté knedlíky.

Jablkový závin

1 šálek (přibližně 1,8 dl) hladké pšeničné mouky, 3/4 šálku celozrnné pšeničné mouky, 1 pol. lžíce hladké sójové mouky, 1 šálek margarínu, 1/2 šálku sójového mléka, špetka soli, tuk na vymaštění plechu



© Shutterstock/Alexander Raths

Náplň: 1 kg jablek, 3/4 šálku rozinek, 1/2 šálku vlašských ořechů, 3/4 šálku přírodního cukru, 3 pol. lžíce strouhanky

Mouku mírně osolíme, přidáme tuk a sójové mléko a vypracujeme těsto. Rozdělíme je na dva stejné díly a dáme alespoň na 2 hodiny do chladničky. Pak každý díl rozválíme na tenký plát, posypeme strouhankou, na ni dáme vrstvu nakrájených jablek, posypeme cukrem, případně trochou mleté skořice, rozinkami a pokrájenými vlaškými ořechy.

Závin svineme, dáme na vymaštěný plech, potřeme sójovým mlékem, propícháme vidličkou a pečeme ve středně vyhřáté troubě do růžova.

Kynuté celozrnné knedlíky

Kvásek: 1 šálek (přibližně 1,8 dl) vlažného sójového mléka, špetka soli, 1/2 káv. lžičky cukru, 1 pol. lžíce mouky, 1/3 čerstvého droždí (5 gramů)

Knedlíky: 2 šálky celozrnné pšeničné mouky, 1 1/2 šálku hrubé mouky, 3/4 káv. lžičky soli, 1 šálek na malé kostky nakrájeného celozrnného rohlíku, 1/2 šálku vlažné vody

Příprava kvásku: Do sójového mléka nasypte rozmačkané droždí, přidáme ostatní komponenty a prstem jemně zamícháme. Na teplém místě necháme vykynout.

Suroviny na knedlíky smícháme s kváskem a dobře vypracujeme. Na teplém místě necháme těsto vykynout. Pak ho rozdělíme na dvě poloviny a znovu vypracujeme. Vytvarujeme knedlíky (válečky) a na mírně pomoučeném válu ještě necháme kynout. Po vykynutí je vaříme v páře přibližně 18 minut. Po uvaření je na několika místech propícháme vidličkou a potřeme olejem. 🍴

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2013

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

* další termíny budou doplněny

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)
tel. 737 303 796 (telefonicky)

Kdy přijde?

Dokončení ze strany 25

Najednou se uprostřed oblohy objeví malý obláček. Rychle se bude zvěšovat. Země se otřeše v základech. Jan o této scéně napsal: „A hle, když rozlomil šestou pečeť, nastalo veliké zemětřesení, slunce zčernalo jako smuteční šat, měsíc úplně zkrvavěl a nebeské hvězdy začaly padat na zem, jako když fík zmítaný víchrem shazuje své pozdní plody, nebesa zmizela, jako když se zavře kniha a žádná hora a žádný ostrov nezůstaly na svém místě. Králové země i velmoži a vojévůdci, boháči a mocní – jak otrok, tak svobodný, všichni prchali do hor, aby se ukryli v jeskyních a skalách, a volali k horám a skalám: ‚Padněte na nás a skryjte nás před tváří toho, který sedí na trůnu, a před hněvem Beránkovým!‘ Neboť přišel veliký den jeho hněvu; kdo bude moci obstát?“ (Zjevení 6,12–17)

Někteří lidé se v zoufalství a strachu běží skrýt. Ale ti, co se na jeho příchod těšili, zdvihnou svoje ruce a zvolají: „Hle, to je náš Bůh. V něho jsme skládali naději a on nás spasil. Je to Hospodin, v něhož jsme skládali naději, budeme jásat a radovat se, že nás spasil.“ (Izajáš 25,9)

Tento svět je jako zralé ovoce připravené na sběr. Ježíš Kristus se vrátí, aby ukončil dlouhé a smutné dějiny hříchu. Přichází, aby tě vzal domů. Přichází, aby ti řekl, že nikdy neztratil naději, že tě znovu uvidí u sebe v bezpečí. V nebi je pro tebe připravené místo, které ti touží dát. Jsi to nejvzácnější, co má Ježíš na zemi. Takový, jaký jsi – se všemi svými smutky i radostmi, s problémy a konflikty, se tvými dobrými stránkami i chybami – pro Ježíše jsi vzácný. Tak vzácný, že přišel, aby za tebe zemřel na kříži Golgoty. On se vrátí, aby tě vzal domů. Jsi připravený se s ním setkat?

Jak odpovíš? 📝

 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.: 737 303 796
e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

OP

P.P.
12209/2005
225 00 Praha 025