Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2012

prameny zdraví

červenec–srpen
ročník XVIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

Co by měla žena vědět o muži

18

8 Lepek – každý desátý má problém

10 Špenát a brukev pro dobrý zrak

14 Český Jamie Oliver do školní jídelny nechodí

24 Hospodářský úpadek

© Shutterstock/Anna Omelchenko

9 771803 597004 04

NEWSTART

2012

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

☎ 800 105 555

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)

☎ 800 105 555

Informace,
které
nestárnou.

www.magazinzdravi.cz

k pramenům zdraví
CountryLife

Úvod | BIO e-shop | Bioprodejny

Nakupujte biopotraviny z pohodlí svého domova.

www.countrylife.cz

© Jitina Žižková

Milí čtenáři,

máte rádi spory, nesoulad a neshody? Nevím, jak vy, ale já tedy rozhodně ne... ☺ Nedávno jsem se naneštěstí do jedné takové vážnější konfliktní situace dostal. Přinutilo mne to hledat pomoc u těch, kteří se touto oblastí zabývají – a vycházejí přitom z biblických rad. Zjistil jsem zajímavé věci, o pár z nich bych se s vámi chtěl podělit – kdyby se vám snad něco podobného také přihodilo.

Tak za prvé: Konflikt není totéž co nesouhlas. Můžeme jej definovat jako otevřenou a nepřátelskou opozici, ke které dochází v důsledku různých názorů a úhlů pohledu. Je možné nesouhlasit bez nepřátelství. Konflikt však vždy zahrnuje nepřátelství.

Podle Bible jsou zdrojem konfliktu naše vlastní sobecké touhy a vášně. „Odkud jsou mezi vámi boje a sváry? Nejsou to právě vášně, které vás vedou do bojů?“ (Jakub 4,1) V konfliktu je důraz vždy na sebe. Soustředíme se na „mé“ a „moje“ – mé myšlenky, má práva a moje pocity. V knize Přísloví (13,10) čteme: „Ze zpupnosti vzniká jen hádka, kdežto u těch, kdo si dají poradit, je moudrost.“ V konfliktu je naše konverzace prosycená prohlášeními, která propagují, chrání a přitahují pozornost na naši osobu. Cílem je prakticky vždy vnutit naše myšlenky, touhy, přesvědčení a názory druhým.

Uprostřed konfliktu se snažíme ospravedlnit svoji pozici a zvítězit ve sporu. Když se snažíme „vyhrát“ svůj případ, děláme to tak, že diskreditujeme názory druhé osoby. Naneštěstí je prakticky nemožné omezit negativní myšlenky a pocity vůči druhým pouze na věci, které se týkají konfliktu. Namísto toho hledáme v dalších oblastech života druhé osoby dodatečné chyby a slabiny/slabosti, které podpoří naše názory a pocity.

Neřešený konflikt je příčinou rozdělení. Rozdělení rozpolcuje jak velké organizace, tak individuální vztahy – až je nakonec zcela zničí. Ježíš řekl: „Každé království vnitřně rozdělené pustne a žádná obec ani dům vnitřně rozdělený nemůže obstát.“ (Matouš 12,25)

Konflikt způsobuje, že vydáváme svoji energii na neproduktivní aktivity. Lidé jsou fyzicky i emociálně vyčerpáváni. Majitel jedné menší firmy, který se ocitl v konfliktní situaci, prohlásil: „Kdybych posledních několik týdnů zůstal celé dny v posteli, dokázal bych více.“ Když se zamýšlíme nad negativními důsledky konfliktu na jednotlivce i organizaci, je snadné pochopit, proč apoštol Pavel říká: „Je-li možno, pokud to záleží na vás, žijte se všemi v pokoji.“ (Římanům 12,18)

Konfliktům bychom se měli vyhýbat, jak je to jen možné, když už však k nějakému dojde, neměli bychom jej ignorovat. Čím déle konflikt trvá, tím těžší je jej vyřešit. Ujměte se proto iniciativy, nečekejte, až za vámi druhý přijde. Konflikt se může stát vynikající příležitostí, jak posloužit druhému. Buďte citliví na potřeby druhých, namísto toho, abyste prosazovali svoji vlastní cestu. A vyhýbejte se hněvivým hádkám. „Shovívavý oplývá rozumností, kdežto ukvapený vystavuje na odiv pošetilost.“ (Přísloví 14,29)

To vám (i sobě) ze srdce přeje váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

mýty a omyly
4 Mléčné souvislosti

výživná poradna
8 Lepek – každý desátý má problém

newstart
9 Dobrá hudba prospívá mysli

přírodní léčba
10 Špenát a brukev pro dobrý zrak

cesty ke zdraví
12 Proti věku není léku

biokoutek
13 Biopotraviny – výstřelek bohatých?

zdraví dětí
14 Český Jamie Oliver do školní jídelny nechodí

duševní zdraví
16 Změna prostřednictvím volby

děti a rodiče
17 Rodičovská autorita

partnerské vztahy
18 Co by měla žena vědět o muži

příběh
19 Babi, chybí mi tvůj úsměv

ekokoutek
20 Na co dbát v interiérech

tajemství stvoření
21 Nevidomí jako netopýři

životní prostředí
22 Na jídle záleží

k zamyšlení
24 Hospodářský úpadek

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.: 800 105 555
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: ing. 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. 800 105 555, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

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

Krátké zprávy

Vejce a drůbeží maso při rakovině prostaty neprospívají

Dřívější studie ukázaly, že konzumace uzenin a ryb souvisí se zvyšováním rizika onemocnění rakovinou prostaty. Existují zatím pouze dvě studie, které se zabývaly potravinami, jež přispívají k dalšímu šíření rakoviny prostaty, když již onemocnění propuklo.

Studie, která byla právě publikována v časopise American Journal of Clinical Nutrition zjistila, že muži, kteří často konzumovali vejce a kuřecí maso s kůží, měli skoro dvojnásobné riziko, že se jejich rakovina prostaty rychle rozšíří.

Na počátku studie bylo 1 294 mužů s rakovinou prostaty, a to ve stadiu, kdy se neprojevovalo ani šíření ani ústup jejich onemocnění. Během následujících dvou let došlo u 127 mužů k rapidnímu šíření rakovinných buněk anebo až k úmrtí. Nejčastější příčinou byla strava bohatá na kuřecí maso a vejce.

Má se za to, že v pozadí stojí obsah heterocyklických aminů. Jedná se o mutagenní látky, jež jsou přítomny ve velkých množstvích v dobře uvařeném drůbežím mase. Prokázalo se, že vzbuzují maligní nádory u krys. Konzumace vajec ovlivňuje hladinu cholinu v plazmě. Cholin je ukazatel spojený s vyšším rizikem rakoviny prostaty.

Am J Clin Nutr March 2010 vol. 91 no. 3 712–721

Sliny jako lék

Bílkovina histatin, která se nalézá ve slinách, působí protizánětlivě a urychluje hojení ran, protože podporuje růst buněk. Histatin totiž ničí bakterie.

„Vědci objevili tuto látku poprvé ve slinách hlodavců," uvedl časopis Wunderwelt ve vydání ze září 2011, „kde se nachází v dávce 100 000krát větší než je tomu u člověka." Avšak stejně působí i lidské sliny, kde je jen malá dávka. Proto se rány v ústech hojí obzvlášť rychle. Když si psi „olizují své rány", dělají instinktivně přesně tu správnou věc.

New Scientist 2011 (z časopisu Info Vero)

Mléčné souvislosti

Snad každý praktický lékař, který si trochu všímá souvislostí onemocnění se stravou, vám potvrdí, že mléko nedělá při nachlazení dobře.

Z knihy dr. Igora Bukovského Návod na prežitie pre bejby. Vydala AKV v roce 2011.

Nikdo přesně neví proč a na téma zahleňování mlékem neexistují žádné relevantní studie. (V roce 2010 však byla zformulovaná dost důvěryhodná hypotéza o vlivu beta-kazomorfinu 7, kterou je třeba ještě klinicky otestovat.)

Je ale empiricky známé, že mléko u mnohých skutečně působí „hlenotvorně", a proto i někteří lékaři svým pacientům doporučují vynechat mléko a mléčné výrobky, trpí-li zánětem dýchacích cest. Vyzkoušejte to sami: jak dlouho trvá léčba nachlazení při konzumaci mléka a bez ní. Možná budete překvapeni.

Trochu více víme o vztahu „mléko versus alergická rinitida (rýma) a astma": nejčastěji jde o alergii na bílkoviny kravského mléka. Mléko může vyvolat astmatický záchvat anebo alergickou rinitidu i u těch, u kterých se alergie na mléko laboratorně nedokázala, takže ve hře mohou být i jiné, dosud neznámé „mléčné faktory".

Naše doporučení: Pokud u vás někdo trpí opakovanými infekcemi dýchacích cest, alergickou rinitidou/nachlazením anebo astmatem, vyzkoušejte na půl roku vyřadit mléko a mléčné výrobky ze stravy a pozorujte, jestli se stav zlepší. Doporučujeme toto vyzkoušet i tehdy, když se alergie na mléčnou bílkovinu laboratorním vyšetřením nepotvrdila.

Existují choroby, které se neprojeví u dětí, ale od prvních roků lidského života se vyvíjejí potichu a udeří až později v dospělosti. Častá a nadměrná konzumace kravského mléka může výrazně zvýšit riziko jejich vzniku.

© Shutterstock/Zadorozhnyi Viktor

© Shutterstock/Shmel

Mléko a akné

Víceré velké studie prokázaly souvislost vzniku a zhoršení akné s konzumací mléka a mléčných výrobků, bez ohledu na to, zda jde o běžné (tučné anebo netučné) či tzv. biomléčné výrobky.

Hormony kravského mléka pravděpodobně stimulují mazové žlázy vlasových folikulů, které potom produkují více mazu než normálně, následkem čehož vzniká akné. Vzhledem na to, že se tyto hormony přirozeně vyskytují v každém mléku, ani biomléko proti akné neochrání. Mléko nejen může způsobovat akné, ale u lidí, kteří jsou na akné náchylní z jiných důvodů, podporuje vznik těžších, rezistentnějších forem těchto vyrážek. Toto riziko se týká zejména těch, kteří pijí denně tři a více sklenic mléka, resp. konzumují ekvivalentní množství mléčných výrobků. U lidí, kteří mají alergii na bílkoviny kravského mléka, je tato souvislost zvlášť významná.

Mléko a Crohnova choroba

Další diagnóza (autoimunitní onemocnění), kterou nechce u svého dítěte zažít žádný rodič. Chronický zánět střeva, který se projevuje těžkým, krvavým průjmem, celkovou poruchou výživy, anémií, rozvratem vnitřního prostředí a degenerací části střeva, které často musí být chirurgicky odstraněné.

Představte si svůj nejhorší průjem, když jste snědli něco zkaženého. Bylo to strašně vysilující a nikdy jste nevěděli, kdy „to“ na vás přijde. Trvalo to dva tři dny. A teď si představte žít v takovém stavu každý den. Týdny, měsíce a roky.

Už 90 let se vedou spory, jestli mléko může být příčinou této choroby. (Slyšeli jste o tom vůbec?) Mléko patří k potravinám, které mohou být infikované mikroorganismem *Mycobacterium avium paratuberculosis* (MAP) – výskyt infekce ve vyšetřených vzorcích syrového mléka se v různých oblastech světa pohybuje od 20 do 80 %. Náš problém spočívá v tom, že MAP přežije pasterizaci a může nás infikovat. Infekce může potom velmi pravděpodobně pomalu spustit různá autoimunitní onemocnění, včetně Crohnovy choroby a cukrovky 1. typu. MAP způsobuje kravám onemocnění, které je velmi podobné Crohnově chorobě (tzv. Johneho choroba) a telátka se lehko nakazí v blízkosti infikovaných dospělých krav zejména ve velkých stádech velkochovů.

Další problém: inkubační doba choroby je 3–4 roky, vyšetření dobytka na přítomnost MAP je poměrně nákladné, tvá 3–4 měsíce (když se vyšetřuje i trus) a musí se zkombinovat více metod, aby bylo spolehlivé.

Odborná diskuse o tom, zda je MAP skutečně příčinou Crohnovy choroby, není ukončená, ale soustavně přibývají objevy, které přesvědčují i skeptické lékaře. Doktor Hermon-Taylor, chirurg z Nemocnice sv. Jiří v Londýně, který v roce 2003 publikoval významnou klinickou studii (ukázala, že až 92 % vzorků střeva nemocných lidí obsahovalo MAP, zatímco u zdravých lidí mělo MAP přítomných jenom 26 %), říká: „Na základě našich dvou vlastních studií a dalšího výzkumu z USA, Austrálie, Číny a Německa můžeme celkem jednoznačně prohlásit, že MAP je přítomné ve střevě lidí nemocných Crohnovou chorobou a že pravděpodobně způsobuje až okolo 90 % případů tohoto onemocnění.“

Poznámka: Kravské mléko není jedinou často infikovanou potravinou – *Mycobacterium avium paratuberculosis* bylo prokázané i v kozím mléku, hovězím mase a vodě, která je kontaminovaná výkaly infikovaných zvířat.

Mléko a rakovina

Nemůžeme dnes, žel, zavírat oči ani před hromadícími se důkazy o souvislosti nadměrné spotřeby mléka a mléčných výrobků a některých druhů rakoviny. Podle dosavadních zjištění mléko zvyšuje riziko vzniku rakoviny prostaty, vaječníků a premenopauzální formy rakoviny prsu. Nechci vás strašit: riziková byla vždy nadměrná množství kravského mléka (u dospělého denně víc než půl litru mléka anebo ekvivalent mléčných výrobků a roky trvající takováto nadměrná konzumace). Naopak, zdá se, že mléko snižuje riziko rakoviny tlustého střeva, i když v tomto smyslu se zdají být úspěšnější výživové doplňky s obsahem vápníku.

Jak je možné, že mléko, až bělostně nevinné, může způsobit rakovinu? Příčinou může být několik „mléčných“ faktorů, které mají různý karcinogenní efekt: příliš mnoho vápníku, příliš mnoho rizikových nasycených tuků a cholesterolu, v tucích vázané karcinogeny (dioxiny, DDT, PCB apod.), hormonální růstové faktory (např. IGF-1), galaktóza.

Mléko a osteoporóza

Mohli byste mít pocit, že řešit osteoporózu v dětském věku je trochu předčasné, ale není to vůbec tak. Naopak: základ celoživotního zdraví kostí vzniká v dětství. Asi proto jsou rodiče vystaveni tolika reklamám (v každé naší čokoládě je sklenice plná mléka!) a tvrzením ze všech stran, že mléko chrání před osteoporózou. Je to opravdu tak?

Odborný časopis *Pediatrics* přinesl v roce 2005 shrnutí 58 různých publikovaných výzkumů o mléku a zdraví kostí u dětí. Doktorka Amy Lanou, vedoucí této studie, v závěru práce napsala: „Ve světle přísně vědecké analýzy se důkazy na podporu mléčného mýtu rozpadají. Velká většina vědeckých prací, které jsme prozkoumali, nenašla žádný pozitivní vztah mezi příjmem mléčných výrobků anebo vápníku na jedné straně a zdravím kostí na straně druhé.“ Ve vícerých velkých studiích mladých lidí ve věku 12–18 let se skutečně ukázalo, že pro zdraví kostí je mnohem důležitější fyzická aktivita než příjem vápníku. Děti, které konzumovaly hodně mléčných výrobků, neměly „hustší“ kosti. Děti, které pravidelně sportovaly, však ano.

Mnozí autoři též upozorňují na „osteoporotický paradox“: země s nejvyšší spotřebou mléčných výrobků a příjmem vápníku (Švédsko, Finsko, Dánsko, Norsko, USA, Nový Zéland, Nizozemí apod.) patří k zemím, kde je nejvyšší výskyt osteoporózy. Hm.

Mléko, nadváha a kardiovaskulární choroby

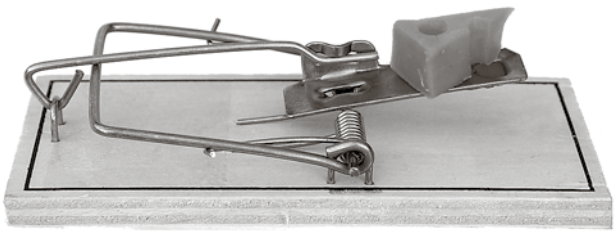
Mléko a mnohé mléčné výrobky, jako bohatý zdroj cholesterolu a nasycených mastných kyselin, mohou při časté konzumaci přispět ke vzniku nadváhy a aterosklerózy. Odtud je už jen malý krůček k hypertenzi, ischemické chorobě srdeční, cukrovce anebo k celému metabolickému syndromu.

Bufetová strava stejně návyková jako kokain

Paul J. Kenny s kolegy ze *Scripts Institute* na Floridě vzali tři skupiny pokusných krys a podávali jim zdravou, vyváženou stravu. Poté poskytli jedné ze skupin každý den jednu hodinu přístup k nezdravé stravě bufetového typu (slanina, sýry atp.), poslední skupině pak byl dán neomezený přístup k bufetové stravě.

Krysy ze třetí skupiny brzy přestaly věnovat pozornost zdravé stravě. Rychle nabývaly na váze. Projevily se u nich nízké hladiny dopaminu, což je stav, se kterým se setkáváme u lidí závislých na drogách. Od bufetové stravy je nedokázaly odradit ani mírné elektrické šoky.

Nature Neuroscience, Vol 13, 635–641, 2010



Dá se dnes ještě vůbec opalovat bezpečně?

Ultrafialové sluneční záření (UVA a UVB) způsobuje rakovinu a stárnutí kůže, vrásky a další problémy. Chcete-li svoji pokožku před škodlivými paprsky uchránit, zde je několik tipů, jak to udělat.

Vybírejte si takové krémy na opalování, které uvádějí, že mají široký rozsah. Optimální je užívat ochranný faktor 15 a vyšší. Krém aplikujte 15–30 minut před tím, než jdete na sluníčko, a nános opakujte každé dvě hodiny, kdy zůstáváte venku.

Noste takové oblečení, resp. doplňky, které vás ochrání – dlouhé rukávy, kalhoty, klobouk, sluneční brýle a límečky.

Vyhledávejte stín – sice vás neuchrání zcela, ale aspoň částečně. Ultrafialové záření se vyskytuje i za podmračené oblohy, nepodceňujte je.

Olivový olej je proti demenci stejně účinný jako rybí tuk

Všichni lidé by se chtěli vystříhat demence! Firmy, které produkují výrobky s rybím tukem, je vřele doporučují za tímto účelem – vzhledem k obsahu omega-3 mastných kyselin.

Dva roky trvající britská studie na starších lidech porovnávala užívání omega-3 mastných kyselin z rybího tuku s podáváním placeba, které obsahovalo olivový olej. Neprokázal se žádný rozdíl mezi oběma skupinami z hlediska prevence demence. Jen ti, kteří užívali doplněk s rybím tukem, měli větší výskyt nadýmání, plynatosti a průjmů.

Nejlepší prevencí demence je celkově zdravý životní styl doplněný čilou myslí.

© Shutterstock/Angel Simon

Konzumace koly snižuje hustotu kostí u žen

Více než 2 500 lidí z *Framingham Osteoporosis Study* v průměrném věku 60 let bylo testováno na hustotu kostí. Výzkumníci ji měřili na třech místech pánve a v páteři.

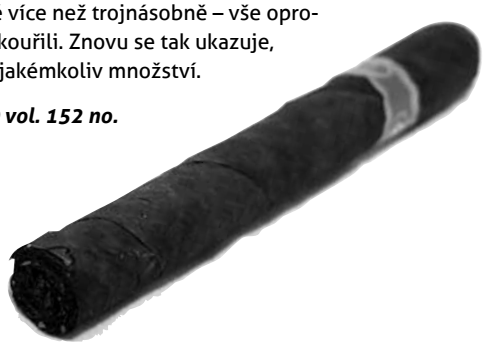
Ukázalo se, že u žen bylo pití nápojů typu kola spojeno s nižší hustotou kostní hmoty ve všech třech místech pánve. Vedoucí studie, Katherine Tuckerová uvedla: „Čím více koly ženy pily, tím nižší byla hustota jejich kostní hmoty. U těch žen, které pily jiné nápoje sycené oxidem uhličitým než kola, se podobný vztah neprokázal."

Am J Clin Nutr October 2006 vol. 84 no. 4 936–942

Kouření dýmky a doutníků není tak nevinné

Někteří kuřáci, kteří přecházejí na dýmky a doutníky, se domnívají, že se jedná o méně riskantní alternativu k cigaretám.

Vědci zkoumali funkci plic u 3 500 účastníků studie ve věku 45 až 84 let. Kuřáci dýmek a doutníků, kteří současně nekouřili cigarety, vykazovali více než dvojnásobné riziko zablokování dýchacích cest, zatímco ti, kteří kouřili cigarety i dýmku a doutníky, měli toto riziko zvýšené více než trojnásobně – vše oproti těm, již nikdy nekouřili. Znovu se tak ukazuje, že kouření škodí v jakémkoliv množství.



February 16, 2010 vol. 152 no. 4 201–210

Dětské infekce lze minimalizovat velmi jednoduše

Prostá opatření, jako je např. pravidelné mytí rukou či přikrývání si rukou při kašli, tedy dodržování základní hygieny, dokážou významně snížit výskyt dětských infekcí.

Nedávná studie na 240 dětech z mateřské školky v Thajsku prokázala trojnásobné snížení výskytu chřipky a dvacetinásobné snížení výskytu průjmu v důsledku čtyř jednoduchých opatření. Děti, učitelé i rodiče byli informováni o důležitosti mytí rukou, zakrývání si úst při kašli, nutnosti nevodit děti do školky při onemocnění a prevenci prostřednictvím očkování proti chřipce.

Infect Control Hosp Epidemiol. 2009 Sep;30(9):817–22

© Shutterstock/Dmitry Naumov

Ospalost při řízení působí jako alkohol

Většina lidí si uvědomuje, jaké riziko představuje řízení pod vlivem alkoholu, málokdo si je však vědom toho, že podobně riskantní kombinaci představuje i řízení ve stavu únavy a ospalosti.

Ospalost totiž podobně jako alkohol prodlužuje reakční dobu, snižuje pozornost, narušuje úsudek a zvyšuje riziko nehody. Pokud se vám stane, že na vás při řízení přichází únava a ospalost, okamžitě zastavte a odpočiňte si – nebo předejte řízení někomu jinému. Můžete tak zachránit život svůj i svých spolupasažérů.

National Sleep Foundation

Elixír mládí na dosah – udržujte se v pohybu!

Zatoužili jste někdy utéct před stářím? Nové výzkumy prováděné na myších i na lidech ukazují, že běh skutečně napomáhá tomu, že buňky nestárnou!

Němečtí vědci zjistili, že pravidelná fyzická aktivita pomáhá při udržování delších telomerů, což jsou řetězce DNA na konci chromozomů, jež se typicky s přibývajícím věkem zkracují. Delší telomery prodlužují životnost buněk ve stěnách krevních cév a bílých krvinek, jež kolují krví. Ukázalo se, že jak běžci středního věku, tak mladší atleti mají delší telomery než jejich vrstevníci.

Pravidelná fyzická aktivita v sobě tedy skrývá ještě větší potenciál, než jsme si mysleli. Dejme se do pohybu!

Circulation, Nov 30, 2009

Encyklopedie

Kiwi posiluje imunitu

Kiwi je exotické ovoce pocházející z úpatí Himalájí, které se v současnosti nejvíce pěstuje na Novém Zélandě. Má slupku pokrytou chloupky a zelenou dužinu, v níž je přes dvě stě drobných jedlých semínek.

Obsah vitaminu C v kiwi je v porovnání s citrony a pomeranči téměř dvojnásobný. Kiwi spolu s fejchoou patří současně k nejlepším zdrojům kyseliny listové ze všech druhů čerstvého ovoce.

Kiwi je mimořádně bohaté na draslík, hořčík a železo. Obsahuje velké množství mědi, stopového prvku, který spolu s vitaminem C napomáhá vstřebávání železa ve střevech.

Pro lepší představu o bohatství živin v kiwi si povšimněme, že např. v porovnání s jablkem obsahuje sedmnáctkrát více vitaminu C, šestkrát více hořčíku, pětkrát více proteinů a dvakrát tolik železa.

Kiwi posiluje imunitní systém. Pravidelná konzumace kiwi (nejméně jedno denně) má blahodárný vliv na člověka s jakoukoliv infekční chorobou.

Zmírňuje anémii (chudokrevnost), protože obohacuje organismus o železo, vitamin C, měď (poslední dva prvky ulehčují vstřebávání a asimilaci železa) a kyselinu listovou. To platí zejména v případě anémie způsobené nedostatkem železa.

Vstřebatelná rostlinná vláknina v kiwi brzdí absorpci cholesterolu ve střevech, čímž snižuje jeho hladinu v krvi. Díky velkému množství rozpustné vlákniny kiwi ulehčuje i pohyb stolice ve střevech.

Výzkumy na univerzitě v Pekingu ukázaly, že sportovci, kteří konzumovali kiwi, měli o 24 % vyšší výdrž než ostatní z kontrolní skupiny. Čínští vědci tvrdí, že je to díky velkému množství vitaminu C a minerálů obsažených v tomto ovoci.

Kiwi se obvykle konzumuje v syrovém stavu. Je velmi odolné a dá se lehce přepravovat.

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

Lepek – každý desátý má problém

Možná až jeden člověk z deseti trpí intolerancí lepku – přitom pouze u 5 % těchto lidí byl tento problém diagnostikován. To znamená, že kvůli pšenici má dnes zdravotní problémy řada lidí – kteří o tom vůbec nevědí.

Heather Reseck, z časopisu Vibrant Life Mar/Apr 2012

Prakticky všechny rostlinné potraviny jsou přirozeně bezlepkové. Pouze pšenice, žito, ječmen, špalda či kamut (a v malém množství i oves) obsahují skupinu bílkovin, jimž se běžně říká lepek a která škodí lidem s celiakií nebo intolerancí lepku.

Dr. Stephen Wangen, autor knihy Healthier Without Wheat (Zdravější bez pšenice) a zakladatel Léčebného centra IBS (anglická zkratka pro syndrom podrážděného tračníku) ve městě Seattle ve Washingtonu, říká, že každý desátý člověk je dnes nemocný v důsledku konzumace pšenice. Škála nemocí či zdravotních problémů zahrnuje celiakii, intoleranci lepku a alergii na pšenici. Někteří lékaři odhadují, že diagnostikovaných je pouhých pět procent lidí, který trpí nesnášenlivostí lepku. Není překvapivé, že v kultuře, kde je spotřeba pšeničné mouky v žebříčku nejčastěji konzumovaných potravin hned na druhém místě za konzumací cukru (a množství lepku je dnes v pšenici

© Shutterstock/Subbotina Anna

podstatně vyšší než před 150 lety), těla některých lidí reagují přecitlivěle na tuto jinak výživnou bílkovinu.

Celiakie, která je nejčastěji nediagnostikovanou dědičnou autoimunitní chorobou, potenciálně postihuje jednoho ze 133 lidí. Vzhledem k tomu, že celiakie poškozuje tenké střevo a způsobuje špatné vstřebávání, komplexní nedostatek živin narušuje i další systémy lidského těla – často má za následek osteoporózu a další onemocnění.

Lidé, kteří trpí autoimunitními onemocněními, jako je např. Hashimotův zánět štítné žlázy, který je nejčastější příčinou její snížené funkce, mají čtyřnásobné riziko, že onemocní i dalším autoimunitním onemocněním, jako je např. celiakie. U pacientů s celiakií byla zjištěna čtyřnásobná hladina protilátek proti štítné žláze. Vzhledem k tomu, že celiakie se může projevovat více než dvěma sty různými příznaky, lidé, kteří mají nevysvětlitelné zdravotní problémy, mohou mít prospěch z krevního vyšetření na celiakii.

Léčbou celiakie je pouze úprava jídelníčku – doživotní vyloučení potravin s obsahem lepku. Příznaky onemocnění by se měly zlepšit během několika dnů, vyléčení však může trvat měsíce.

Pokud se podaří vyloučit celiakii, zůstává podezření na intoleranci lepku – vylučte na tři až šest týdnů ze stravy lepek. Pak udělejte následující pokus: během jediného dne zkonzumujte množství potravin obsahujících lepek, následně pozorně sledujte řeč vašeho těla – zda se během následujících 72 hodin neobjeví příznaky zánětu. Mezi symptomy patří ucpaný nos, bolení hlavy, extrémní únava, pálení žáhy, pomalé vyprazdňování žaludku, řídká stolice, zhoršení artritidy, psoriázy nebo ekzému. Pokud se tyto příznaky objeví, je pravděpodobné, že máte intoleranci lepku.

Trpíte-li intoleranci na jednu potravinu (jako je lepek), je u vás i zvýšené riziko intolerance potravin, jako je mléko, vejce, kukuřice či sója. Věnujte pozornost potravinám, které máte rádi a často jíte, může to být dobré vodítko k dalším potravinovým intolerancím. Vzhledem k tomu, že nejčastější potravinovou intolerancí je nesnášenlivost mléčných výrobků, může vám pomoci, když při testování potravin vyloučíte vedle lepku i mléko a mléčné výrobky, abyste se vyhnuli pochybnostem, které potraviny ve skutečnosti způsobují nežádoucí příznaky.

Ať už trpíte intolerancí lepku či nikoliv, každý může mít prospěch z konzumace široké škály přirozeně bezlepkových potravin, jako jsou luštěniny, zelenina, ovoce, ořechy, semena a bezlepkové obiloviny.

Dobrá hudba prospívá mysli

© Shutterstock/Reddhinestudio

Výzkumy potvrzují, že dobré duševní zdraví je důležitou součástí boje se stresem. Když například posloucháte dobrou hudbu, prospívá to vašemu duševnímu zdraví. Existuje mnoho důkazů o schopnosti hudby přinášet úlevu od stresu.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese". Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Uvažujeme-li o hudbě, můžeme si položit otázku: Má hudba sama o sobě přirozené uzdravující účinky, anebo vytváří prostředí a poskytuje podněty k relaxaci?

Jedním ze způsobů, jak to můžeme zjistit, je zkoumání vlivu hudby na novorozence. Někdo možná namítne, že lidský plod je vystaven zvukům již v děloze a není pravděpodobné, že by se naučil spojovat relaxační techniky s poslouchání hudby.

Podívejme se na výzkum, který se zabýval vlivem hudby na nedonošené děti a na děti s nízkou porodní hmotností, které byly umístěny na jednotce intenzivní péče pro novorozence. Výzkum se zaměřil na pozorování dvaapadesáti dětí v inkubátoru, které byly ve stabilizovaném stavu. Polovina z nich 3× denně poslouchala ukolébavky a dětskou hudbu (nikoli rockovou).

Druhá polovina neposlouchala žádnou hudbu. V obou případech se sledovalo stresové chování, hmotnost, příjem kalorií i potravy a délka pobytu v nemocnici. Děti, které poslouchaly hudbu, přibíraly rychleji na váze, měly větší chuť k jídlu a v nemocnici strávily kratší dobu.

Výzkumy Presbyteriánské nemocnice Pittsburské univerzity i výzkum uveřejněný v časopise Národního onkologického institutu USA odhalily, že uklidňující hudba má mnoho pozitivních účinků.

Hluboké dýchání, klasická hudba a zvuky přírody snižují stres. Hluboké dýchání se často dává do souvislosti s východními meditačními technikami, ale výhody dechových cvičení lze poznat i bez duchovního pozadí.

V jednom výzkumu dostaly zkoumané osoby úkol, který jim způsobil duševní stres, což vedlo ke zvýšenému krevnímu tlaku. Po ukončení úkolu měřili výzkumní pracovníci průměrný čas, za který se krevní tlak zkoumaných vrátil do normálu. Výsledek činil tři a půl minuty.

Jiné osoby potom dostaly stejný úkol a po něm prováděly dechové cvičení s hlubokými nádechy a výdechy. Jejich krevní tlak se dostal do normálního stavu za dvě a půl minuty.

Při třetím pokusu poslouchaly zkoumané osoby po skončení úkolu klasickou hudbu. Čas návratu krevního tlaku do normálního stavu činil necelé tři minuty. Čtvrtá skupina poslouchala zvuky přírody (vlny oceánu, déšť apod.). Výsledný čas byl tři minuty. Hluboké dýchání, klasická hudba i přírodní zvuky evidentně pomáhají zotavit se z náhlého stresu.

Krátké zprávy

Videohry mohou přivodit poškození mozku a demenci

Problémy s krátkodobou a dlouhodobou pamětí? Příčinou by mohlo být intenzivní hraní videoher. Podle jedné zprávy ze 14.10.2011, zastává tento názor alespoň baronka Susan Adele Greenfieldová, vedoucí britská vědkyně zabývající se mozkem, spisovatelka a členka Sněmovny lordů. Přestože naše dnešní technika nabízí mnohé výhody, podle Greenfieldové působí videotechnologie v mozku vysoký stupeň vzrušení, které pak v mozku stimuluje systém vytváření závislosti. To opět vede k ještě většímu zintenzivnění aktivity před obrazovkou.

Prostřednictvím aktivity na počítači, která má silně vzrušující charakter – tedy hraní určitých videoher –, by mohla být přechodně přerušena nervová spojení. „Aktivitami se silným senzorickým obsahem se mozek může dočasně vypnout anebo dokonce deaktivovat kvůli degeneraci – což může vést k demenci.

Greenfieldová zdůraznila, jak je důležité, aby se mladí a děti místo toho zdržovali na čerstvém vzduchu, lezli po stromech, cítili trávu na chodidlech a sluneční paprsky na obličeji. Varovala také před následky příliš intenzivního věnování se sociálním sítím, jako Facebook.

thesun.co.uk/gapi
(z časopisu Info Vero)

Při plavání dejte pozor na bacily

Při plavání ve znečištěné vodě hrozí riziko několika různých onemocnění – očí, uší, pokožky a dýchacího traktu. Tato onemocnění mají svůj původ v bacilech, které se nacházejí ve vodě.

Chcete-li si být jisti, že bacily dále nešíříte, vždycky se před vstupem do bazénu osprchujte, nechoďte plavat, máte-li průjem, nevyměšujte do vody, po návštěvě záchodu si umyjte ruce a nepolykejte vodu při plavání.

Zkrátka: Chcete-li zůstat zdraví, udělejte maximum pro zachování osobní čistoty.

Špenát a brukev pro dobrý zrak

Lidé, kteří vidí dobře, berou často zrak jako samozřejmost. Chováme se ke svým očím spíš jako k malým přístrojům než jako k živým součástem těla a mnoho z nás chce věřit, že lasery jsou nejlepším prostředkem k udržování zdravého zraku.

Z knihy T. Collina Campbella Čínská studie. Vydalo nakladatelství Svítání.

Během posledních desetiletí však výzkum ukázal, jak jsou tyto naše malé „přístroje“ ovlivňovány tím, co konzumujeme. Snídaně, obědy a večeře mají zvláštní vliv mj. i na makulární degeneraci, nemoc postihující statisíce starších lidí.

Makulární degenerace je hlavní příčinou nevratné slepoty lidí ve věkové kategorii nad šedesát pět let. Touto nemocí trpí více než 1,6 milionu Američanů a mnozí z nich oslepnou. Jak již napovídá název, nemoc postihuje a ničí makulu čili žlutou skvrnu na sítnici. Na tomto místě se světelná energie přeměňuje na nervový signál. V okolí makuly se nacházejí mastné kyseliny, které mohou s přicházejícím světlem reagovat, a vytvářet tak nízké koncentrace vysoce reaktivních volných radikálů. Tyto volné radikály mohou ničit okolní tkáň včetně makuly. Naštěstí však poškození vyvolaná volnými radikály můžeme potlačit díky antioxidantům nacházejícím se v ovoci a zelenině.

© Shutterstock/Josh Resnick

Závažné důkazy o tom, že jídlo může chránit před makulární degenerací, pocházejí ze dvou výzkumných studií, z nichž každá byla uskutečněna jinou skupinou zkušených vědců zaměstnaných v prestižních institucích. Obě studie byly uveřejněny před deseti lety. První hodnotila stravu a druhá stanovovala živiny a složky potravy v krvi. Nálezy obou studií hovoří o tom, že by se mohlo zabránit až 70–88 případů slepoty způsobené makulární degenerací, kdyby lidé konzumovali správnou stravu.

Studie týkající se příjmu potravy porovnávala 356 jedinců od padesáti pěti do osmdesáti let, u nichž lékaři zjistili pokročilé stadium makulární degenerace, s 520 jedinci trpícími různými jinými očními chorobami (kontrolní skupina). Na studii spolupracovalo pět oftalmologických lékařských center.

© Shutterstock/pzAxe

Vědci v této studii zjistili, že s nižší frekvencí výskytu rnakulámí degenerace se pojí vyšší příjem karotenoidů – antioxidantů obsažených v barevných částech ovoce a zeleniny. U jedinců konzumujících antioxidanty byl až o 43 nižší výskyt této nemoci v porovnání s těmi, kteří jich konzumovali nejméně. Další zjištění, že konzumace pěti ze šesti analyzovaných druhů zeleniny je spojena s nižším výskytem makulární degenerace (brokolice, mrkev, špenát či brukev, tykev a sladké brambory), už nemohlo přinést žádné větší překvapení. Nejvyšší ochranu poskytoval špenát a brukev. U jedinců konzumujících brukev pětkrát či vícekrát týdně se nemoc vyskytovala o 88 % méně než u těch, kteří ji konzumovali méně než jednou za měsíc.

Pouze u jediné skupiny rostlinných potravin nebyl nalezen ochranný účinek. Bylo to u zelí, květáku, růžičkové kapusty; tedy u těch druhů zeleniny, které jsou ze všech šesti rostlinných skupin nejméně barevné.

Vědci se dále zaměřili na studium ochranných účinků vyplývajících ze spotřeby pěti různých typů karotenoidů konzumovaných ve výše uvedených zeleninách. Všech pět zástupců vykázalo významný ochranný účinek, největší však karotenoidy, které se nacházejí v tmavě zelené listové zelenině. Naopak, vitaminové doplňky obsahující retinol (vitamin A), vitamin C a vitamin E měly malé či neměly žádné účinky. Takže opět vidíme, že vitaminové doplňky mohou přinášet velké zisky výrobcům, ale pro naše zdraví nemají význam.

Autoři studie celou záležitost uzavřeli s tím, že pokud budeme jíst správné potraviny, můžeme snížit riziko makulární degenerace až o 88 %.

A v čem jsou obsaženy tyto účinné karotenoidy? Dobrými zdroji jsou zelená listová zelenina, mrkev a citrusové plody. Je tady ale jeden problém. V těchto zdrojích jsou stovky (možná tisíce) karotenoidních antioxidantů a z nich byl zkoumán s ohledem na jejich biologické účinky sotva jeden tucet. Dnes dobře víme, že antioxidanty „deaktivují" volné radikály, čímž snižují rozsah jimi vyvolaného poškození. Na druhé straně však aktivity jednotlivých antioxidantů ohromně kolísají v závislosti na stravovacích zvyklostech a životním stylu. Díky tomuto kolísání je prakticky nemožné předvídat jejich jednotlivé účinky, ať už prospěšné či škodlivé. Logika jejich využití ve formě doplňků stravy je příliš povrchní a vytržená z kontextu. Ignoruje totiž dynamiku přírody. Je tedy daleko bezpečnější konzumovat tyto karotenoidy v jejich přirozené podobě – ve výrazně zbarveném ovoci a zelenině.

Druhá studie porovnávala 421 pacientů s makulární degenerací s 615 pacienty kontrolní skupiny. Na této studii se podíleli vědečtí pracovníci pěti předních klinických center specializovaných na oční choroby. Dali přednost měření koncentrace antioxidantů v krvi před stanovováním jejich konzumace. Celkem monitorovali čtyři různé antioxidanty: karotenoidy, vitamin C, selen a vitamin E.

U všech skupin těchto živin kromě selenu došlo při jejich zvýšené konzumaci k poklesu množství případů makulární degenerace, ačkoliv pouze u karotenoidů to byl pokles statisticky významný. V porovnání s jedinci, v jejichž krvi byly nalezeny nejnižší koncentrace karotenoidů, bylo riziko vzniku makulární degenerace u jedinců s nejvyšší koncentrací karotenoidů v krvi o dvě třetiny nižší.

Snížení v řádu 65–70 % tuto studii přibližuje výsledkům prvního výzkumu, kde se snížení rovnalo 88 %. Obě vědecké práce důsledně dokázaly pozitivní účinky antioxidantů, resp. karotenoidů konzumovaných v potravě jako faktorům prevence degenerace sítnice.

Sledování televize ohrožuje zdraví

Vztah mezi časem, stráveným dívání se na televizi, a rozvojem obezity a cukrovky je dobře známý. V nedávno publikované studii zkoumali austrálští vědci sedm let rizika provázející dívání se na televizi u 8 800 dospělých lidí.

Výzkumníci rozdělili účastníky studie do tří skupin podle času, který u televize trávili – méně než dvě hodiny denně, dvě až čtyři hodiny denně, více než čtyři hodiny denně. Lidé, kteří se dívali denně déle než čtyři hodiny na televizi, měli o 80 % vyšší riziko úmrtí na srdeční onemocnění, o 25 % vyšší riziko onemocnění rakovinou a o 46 % vyšší riziko úmrtí celkem – v porovnání s těmi, kteří se dívali na televizi méně než dvě hodiny denně.

Je fascinující, že křesťanská autorka Ellen Whiteová napsala již v roce 1880, tedy celé dekády před nástupem televize, toto: „Přehánění v jídle, pití, spaní a dívání se je hříchem. Harmonická a zdravá aktivita těla a mysli má za následek štěstí; čím více člověk kultivuje své síly, tím čistší a nezkalené toto štěstí je."

Circulation

Mobilními telefony proti Alzheimerově chorobě!

Časopis *Journal of Alzheimer's Disease* publikoval článek o výzkumu, ve kterém vědci vystavili dvě skupiny myší elektromagnetickému poli odpovídajícímu záření mobilních telefonů po dvě hodiny denně.

Po 7–9 měsících se ukázalo, že myši vystavené záření byly chráněny proti kognitivnímu poškození, u myší predisponovaných k Alzheimerově chorobě došlo dokonce k ústupu jejích příznaků.

Výsledek této studie koresponduje se závěry řady mezinárodních organizací, které uvádějí, že užívání mobilních telefonů nepředstavuje zdravotní riziko.

Journal of Alzheimer's Disease, 2010

Proti věku není léku

Do ordinace vstoupil rázným krokem asi šedesátiletý muž. Z přísného výrazu a odměřeného způsobu chování bylo jasné, že jde o nějakého velkého šéfa.

Z knihy dr. Jana Hnízdila Mým marodům. Vydalo nakladatelství Lidové noviny.

© Shutterstock/Monkey Business Images

Dokonalý oblek, drahé hodinky a neustále vyzvánějící mobilní telefon. Jako na povel se posadil a začal vyprávět. Více než deset let vede marketingovou firmu, vždy měl pověst neúnavného dříče. Okolí ohromoval fyzickou zdatností, ještě před dvěma lety porážel na cyklistických maratónech o generaci mladší soupeře.

Loni nastal zlom. Brzy se unaví, hůř se mu dýchá, po ránu chvíli trvá, než rozhýbe ztuhlé klouby. Na kole sice ujede sto kilometrů, ale vysokému tempu skupiny už nestačí. V práci se těžko soustředí, je roztržitý a dělá chyby. Podřízení si toho začínají všímat. V obavách z nemoci se rozhodl navštívit prestižní pražskou kliniku. Obešel kardiologii, imunologii, ortopedii, neurologii, udělali mu cétéčko, odebrali krev a moč. Všechno bylo v pořádku. Po hodinovém rozhovoru jsem poznamenal, že potíže mohou být přirozeným projevem stárnutí. Rázně to odmítl. Je určitě nemocný a potřebuje se léčit. Jen najít správného lékaře.

Podle údajů OSN je dnes každý desátý člověk starší šedesáti let a v roce 2050 to bude každý pátý. Stáří se šíří rychleji než epidemie ptačí chřipky a nemoci šílených krav. Hrozbě nákazy je třeba okamžitě čelit. Elita lékařské vědy dala hlavy dohromady a řešení je na světě. „Medicína proti stárnutí, anti-aging medicína, je nově vzniklá lékařská specializace, jejímž cílem je dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního stavu člověka a zároveň co nejvíce zbrzdit, nebo dokonce zastavit proces stárnutí," píše se v manifestu nové vědecké disciplíny.

Předpokladem účinné léčby stáří je jeho včasná diagnóza. Jste brzy unavení? Tělo je méně ohebné a začínají pobolívat klouby? Zhoršuje se vám zrak a sluch? Kůže začíná být vrásčitá a povislá? Vlasy šednou, nebo dokonce mizí? Začínáte být roztržití a ztrácíte paměť? Pravděpodobně jste onemocněli. Nejvyšší čas spěchat k lékaři. Jestliže jste zmatení a zapomětliví, čeká vás nukleární magnetická rezonance. Týmu vědců z Rothmanova výzkumného institutu v Torontu se totiž podařilo prokázat, že za to může nerovnováha v aktivitě některých oblastí šedé kůry mozkové. A farmaceutické koncerny už pracují na vývoji léků. Preparáty s obsahem jódu, růstové faktory, testosteron se postarají, abyste už nikdy nebyli popletení. Největším hitem 21. století se ale asi stane „hormon mládí" melatonin. Vzniká v epifýze lidského mozku a zásadním způsobem má zpomalovat stárnutí a posilovat imunitu. Výsledky experimentů to potvrzují. Italští vědci provedli transplantaci epifýzy starých myší myším mladým a těm starým zase voperovali epifýzu těch mladých. Po několika týdnech staré myši začaly mládnout, měly lesklý kožíšek a celkově vypadaly mnohem lépe. Mladé myši naopak rychle chřadly. Využití melatoninu v léčbě seniorů je na spadnutí.

Medicína chce vyléčit stáří. Chceme se vzepřít přírodním zákonům a skutečnosti, že stárnutí je součástí života. Naše uvažování je na úrovni žáků pražských základních škol, kteří při nedávné anketě, co si myslí o důchodcích, odpovídali nejčastěji větou: „Chodí pomalu a pořád poučujou."

Opravdu ale musíme sami před sebou v panické hrůze prchat pod nože plastických chirurgů a ládovat se melatoninem? Americký *National Geographic* nedávno zkoumal tři skupiny lidí, kteří se dožívají nadprůměrně vysokého věku a udržují se přitom ve výborné fyzické a psychické kondici: Francouze ze Sardinie, Japonce z Okinawy a skupinu adventistů sedmého dne z USA. Žijí od sebe tisíce kilometrů, v různých kulturách, ale několik věcí mají společných. V žádné skupině se nekouří, jedí hodně ovoce, zeleniny a celozrnných potravin, jsou každý den fyzicky aktivní a hlavně: na prvním místě je pro ně rodina. U článku byla otištěna výmluvná fotka svěžího stotříletého Giovanniho Sannaiho ze Sardinie, jak sedí v čele dlouhatánského stolu, kde pravidelně večeří se svou rozvětvenou rodinou.

Než investovat všechnu energii jenom do sebe, své kariéry, svého vzhledu, svého image, svého těla..., je možná lepší věnovat víc času svým blízkým a být dobrým (pra) prarodičem. Před vnoučaty, dovádějícími na vašich starých kolenou, není potřeba skrývat vrásky.

Biopotraviny – výstřelek bohatých?

Určitě jste už slyšeli o biopotravinách a možná jste dokonce nějaké už i jedli. Pokud si však myslíte, že biopotraviny jsou jen nějakým výmyslem skupinky „fanatických" ochránců přírody nebo bohatých marnotratníků, žijete v nebezpečném předsudku.

Z knihy MUDr. Igora Bukovského a Pavola Liptáka Hned to bude. Vydalo Nakladatelství Slovart.

Měli byste znát důvody, proč v posledních letech stoupá v rozvinutých zemích produkce i spotřeba organicky (biologicky, ekologicky) pěstovaných a vyráběných potravin.

Určitě jste si například všimli, že česnek z české zahrádky má daleko výraznější chuť než ten čínský, který běžně dostanete v supermarketu. O domácích jahodách v porovnání s jahodami z velkovýroby ani nemluvě. Rozdíly se však netýkají jen chuti. Hlavní důvody vzrůstající poptávky po organicky pěstovaných a vyráběných potravinách jsou dva: 1/ menší koncentrace toxických látek (pesticidů, herbicidů a umělých hnojiv v rostlinách a méně hormonů a antibiotik v živočišných potravinách), 2/ větší obsah vitaminů, minerálů a fytochemikálií.

V potravinách pěstovaných a vyráběných klasickou formou velkovýroby se používá stále více chemikálií, které negativně ovlivňují nejen životní prostředí, ale především zdraví člověka. V důsledku dlouholetého konzumování různých chemikálií stoupá počet případů rakoviny a vrozených poruch a klesá počet zdravých spermií v mužském semeně. Chemikálie, které jsou „v malém množství bezpečné", proudí do člověka v množství stále větším a větším, protože složení stravy se dlouhodobě odklání od přirozených potravin a směřuje k „výrobkům", které už při svém růstu (rostliny i zvířata) absorbovaly do svého organismu množství toxických látek. Organicky pěstované potraviny jsou čistší, bezpečnější a zdravější.

Obsah vitaminů, minerálů a fytochemikálií v rostlinách je samozřejmě podmíněný intenzitou slunečního záření, půdou, teplotou, množstvím srážek apod., ale výsledky analýz ukázaly, že obsah těchto důležitých látek je v organicky pěstovaných potravinách o 50–100 % vyšší. V některých případech jsou rozdíly až několikanásobné. Je to například i proto, že pokud rostlina žije v prostředí, které je chemicky ošetřované proti škůdcům, vytváří si méně ochranných látek, a tím se snižuje její biologická hodnota pro člověka. Na základě výsledků dosavadních analýz organicky pěstovaných a vyráběných potravin je možné učinit závěr, že biopotraviny obsahují: méně toxických a rakovinotvorných chemikálií (například nitrosaminů), kvalitnější bílkoviny a tuk, více vitaminu C, selenu, zinku a vápníku, více důležitých fytochemikálií s ochranným účinkem na naše zdraví.

Pokud si dáváte záležet na kvalitě domácích spotřebičů, spodního prádla, čisticích prostředků, bot nebo sportovních potřeb, měli byste si dát záležet i na tom, abyste upřednostňovali potraviny přirozené a pěstované šetrně nejen vůči naší planetě, ale také vůči vašemu tělu. Protože platí i následující: čím více lidí bude kupovat biopotraviny, tím budou lacinější.

© Shutterstock/monticello

© Shutterstock/BlueOrange Studio

Český Jamie Oliver do školní jídelny nechodí

Čím dál víc českých dětí má problém s váhou. Velký problém představuje dětská obezita také ve Velké Británii, kde slavný šéfkuchař Jamie Oliver navrhl jako součást prevence povinné lekce vaření ve školách. Pomohla by výuka zdravého vaření i českým dětem? A jak se na školní jídlo dívá jeho český následovník?

Přetištěno ze serveru www.novinky.cz.

Jamie Oliver už v roce 2005 vyzval britskou vládu, aby financovala změny v jídelníčku školních dětí. Tehdejší premiér Tony Blair na lepší jídlo do škol vyčlenil 280 milionů liber, byly zavedeny nové nutriční standardy, zakázán prodej nezdravého jídla ve školních budovách a efekt se brzy dostavil. Po pěti letech průzkum jednoznačně konstatoval, že nárůst dětské obezity se výrazně zpomalil a studie univerzit v Oxfordu a Essexu navíc prokázala, že děti, které jedly kvalitní školní oběd, se při vyučování lépe soustředily, podávaly lepší výkony zejména v matematice a také se mnohem lépe chovaly. Zároveň klesl o celých 14 procent počet dětských absencí kvůli nevolnosti.

„Nejde ale jen o to, dát dětem dobré jídlo. Musejí se také dozvědět, jak se takové dobré

jídlo dělá. To jim pak umožní vybrat si to lepší i v budoucnu," píše Jamie Oliver na svých webových stránkách. Proto nyní doporučuje, aby se děti o jídle učily mnohem více, než je tomu dosud.

„Hodně dětí, se kterými jsem pracoval ve školách, toho umí říci opravdu mnoho o drogách nebo alkoholu, ale nepoznají běžnou zeleninu, nevědí, kde a jak roste a co se z ní vaří. Je to proto, že se o jídle dostatečně neučí. Pokud nevědí, co to je, pak je těžké je přimět, aby to jedly," uvádí Oliver. Britské vládě proto navrhl pro všechny děti od čtyř do jedenácti let minimálně 24 lekcí vaření.

„Vaření je životní dovednost a všechny děti by při opouštění školy měly být schopné připravit základní sezonní výživná jídla. Když dáme dětem šanci dotknout se, přičichnout, připravit a ochutnat jídlo prostřednictvím praktických lekcí vaření, povzbudíme v nich pozitivní vztah k jídlu a zvýšíme jejich ochotu zkoušet nová jídla," dodává slavný kuchař.

Lilek? Co to je?

A jaká je situace u nás? Průzkumy dětských stravovacích zvyklostí, které na českých školách probíhají pravidelně v rámci projektu Obezita není náhoda, hovoří jasně: většina dětí nesnídá a stravuje se nepravidelně. K obědu si děti téměř nikdy nedávají polévku, luštěniny a ryby prakticky neznají a nechtějí ani čistě zeleninová jídla. Když se ale lékařka či lékař při besedě s dětmi zeptají, kdo měl včera nebo předevčírem hranolky, uvidí les rukou.

Výuka vaření ze zdravých surovin by mohla být přínosem, protože řada českých dětí vůbec nezná některé druhy zeleniny, jelikož je nedostanou ani doma, ani ve škole. Přitom se z nich dá jednoduše připravit skvělé jídlo. Pokud by se to naučily, určitě by vlastnoručně připravené jídlo chtěly i jíst a snad by k tomu přiměly i další členy rodiny.

Záležitosti týkající se zdravé výživy jsou součástí výuky na školách už dnes. Téma zdravé výživy je podle Jarmily Bartákové z Ministerstva školství integrováno především do vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví na druhém stupni základních škol. Zde by si dítě mělo za pomoci učitele uvědomit souvislost složení stravy a způsobu stravování s rozvojem civilizačních nemocí. Na prvním stupni je výživa součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, kde by se děti měly dozvědět informace o zdravé výživě, pitném režimu a pohybu.

To vše je ale pouhá teorie. Jak se děti ve školách dostanou k praxi? „Vaření a příprava pokrmů je součástí vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, a to na obou stupních základní školy," vysvětluje Jarmila Bartáková. Problém je v tom, že příprava pokrmů jako taková není povinnou náplní této vzdělávací oblasti, takže záleží na škole, zda vaření dětem nabídne, či ne.

Ministerstvo školství u nás nejen nenařizuje rozsah výuky vaření, ale neovlivňuje ani to, která jídla se děti učí vařit. „Žádné takové doporučení neexistuje, záleží na učiteli, které pokrmy vybere," uvádí Bartáková.

Zdravé vaření moc nefrčí

V základní škole bratří Čapků v Úpici – Lánech se podle zdejší metodičky prevence a třídní učitelky 8.A Ivety Jiříčkové snaží proti dětské obezitě bojovat několika způsoby. Předně ve škole nemají žádný automat na nezdravé pochutiny a sladké limonády, ve školním bufetu škola úmyslně zakázala prodej chipsů a podobných potravin. Prodej mléčných výrobků byl pro malý zájem mezi dětmi zrušen.

Úpická základka se zapojila do projektu Ovoce do škol, v němž děti z prvního stupně každý týden dostávají nějakou zeleninu nebo ovoce. Škola také každý rok pořádá Den zdraví, při němž dětem studenti hotelové školy míchají zdravé nápoje a připravují zeleninové saláty. Každým rokem jezdí do školy také lektoři a lektorky programu Obezita není náhoda, v němž s podporou Všeobecné zdravotní pojišťovny besedují s dětmi o tom, jak vzniká obezita a jak se jí účinně bránit.

A jak je to na zdejší škole s výukou vaření? „Vaření je součástí skupiny sedmi volitelných předmětů, ze kterých si volí žáci sedmých až devátých tříd předmět podle své zájmové orientace, schopností a dovedností. Letos si vaření zvolilo celkem třináct žáků, z toho dva chlapci. Výuka probíhá v nově zbudované kuchyňce, vaříme dvě hodiny jednou za čtrnáct dní," popisuje učitelka Iveta Votočková.

Vybrat, co se bude v rámci výuky vařit, podle ní není vůbec jednoduché, protože každý žák má jiné stravovací návyky a chutě. „Vzhledem k tomu, že si hradí nákup surovin, snažíme se, abychom jim vyšli vstříc a trefili se do jejich chuti, proto se vždy společně dohodneme, co budeme příště vařit. I tak se ale stane, že někteří si uvařené jídlo odnášejí domů, protože jim nechutná. Jinak pravidelně střídáme moučník a hotové jídlo. Snažíme se zařazovat prvky zdravé výživy, jako jsou saláty či luštěniny, ale ne vždy se nám to podaří," říká Iveta Votočková.

Zavedení více povinných hodin vaření by podle ní bylo problematické proto, že se vaření zařazuje na poslední hodiny výuky, většinou do odpoledního vyučování, které ale už žáci v Úpici mají nyní třikrát týdně.

Škola v Úpici je jednou ze čtyř škol, kterým Ministerstvo školství nechalo otestovat nový výukový program Výživa ve Výchově ke zdraví, jenž je zdarma ke stažení na www.bezpecnostpotravin.cz. Jaké byly zkušenosti? „Učivo v této učebnici je obsahově velmi náročné, navíc časová dotace pro Výchovu ke zdraví je jedna hodina týdně. Jako užitečnější a vhodnější forma, jak žákům přiblížit tuto problematiku, se nám jeví besedy," dodává Iveta Votočková.

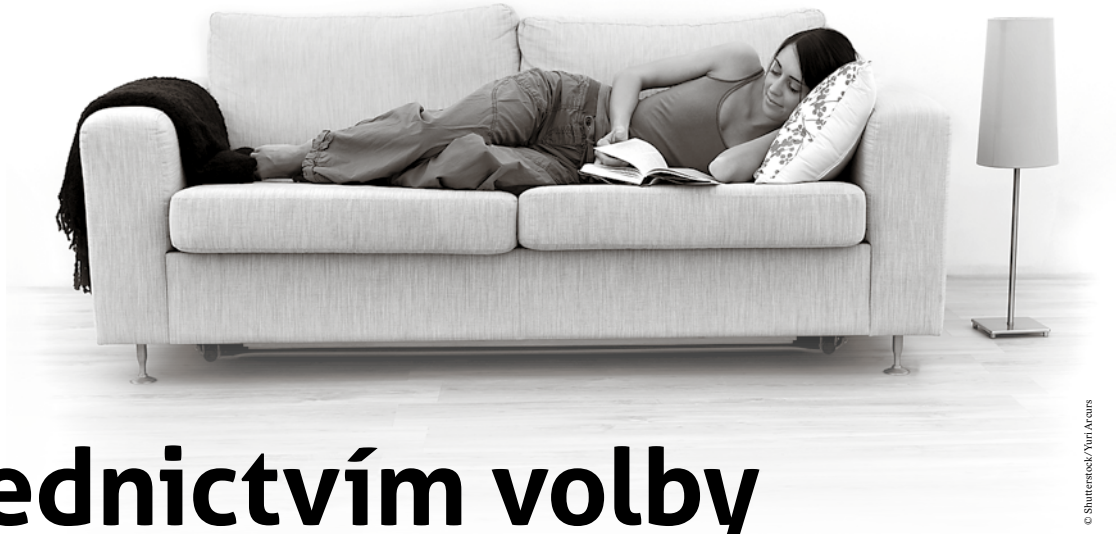
Český Jamie do školní jídelny nechodí

Sedmnáctiletý student česko-španělského gymnázia Martin Škoda, který nedávno vydal svoji kuchařku s názvem Škoda nevařit a je považován za „českého Jamieho Olivera", do školní jídelny nechodí. „Do školní jídelny jsem přestal chodit asi před třemi roky, kdy jsem pochopil, že se mnohem kvalitněji a zdravěji můžu najíst doma. V podstatě ta jídla pokaždé úplně špatně nechutnala, ale zarážely mě jejich kombinace a dohánění různých norem, takže jsme k obědu dostali třeba těstoviny a brambory," říká Martin.

Považuje české školní jídlo za zdravé? „Nemyslím si, že bychom na tom byli extrémně špatně, ani že by se ve škole měla podávat pouze zdravá jídla, ale je potřeba najít nějaký kompromis a k tomu máme stále daleko."

Martin vaří už osm let, ve škole se ale tomuto umění nenaučil. „Sám jsem za celý život absolvoval asi jen dvě hodiny vaření ve škole, a bylo to opravdu na špatné úrovni. Bohužel mám pocit, že se to zatím moc nezměnilo, protože hodiny vedou běžní učitelé a lidé z oboru, takže se tam smaží hranolky a sýr. Přitom jednoduchých a zdravých jídel existuje spousta, ale je potřeba, aby jídlo, které děti budou vařit, nebylo nudné, jako třeba dušená mrkev s vařenými brambory, ale aby je to bavilo. Já bych zkusil udělat těstoviny s rajčatovou omáčkou a dobrým sýrem, nějaký salát a třeba i nějakou domácí limonádu," navrhuje.

A co by řekl na povinné lekce vaření ve školách? „Je to dobrý nápad, jelikož jídlo je základ našeho života, bez něhož nemůžeme přežít, a tak je potřeba o něm i něco vědět. A mnohem snazší je učit nové věci právě děti, které jsou na rozdíl od dospělých ovlivnitelné. Jídlo je podle mě důležité i ve zdánlivě nesouvisejících věcech, jako v práci a škole nebo pro celkovou životní pohodu. S Jamiem proto naprosto souhlasím a držím mu v jeho projektu palce," dodává Martin.



© Shutterstock/Yuri Arcurs

Změna prostřednictvím volby

Všichni jsme už asi slyšeli, že „cvičení dělá mistra". To znamená, že vykonávání zadaného úkolu anebo opakované praktikování určitého jednání se při jejich opakování zlepšuje či posiluje.

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

Je to důsledkem úžasné tvárnosti a proměnlivosti mozku, která trvá v průběhu celého života. Procesy uvažování, učení se a pamatování si jsou dynamické a nekončící. Stáváme se tím, co se naučíme. Mozek dospělého člověka má schopnost se měnit – a to velmi výrazně.

Mozek má také úžasnou schopnost adaptovat se, jestliže dojde k jeho poškození následkem nemoci nebo zranění. Dokonce se dokáže zotavit i v případech velmi vážného poškození, či aspoň nahradit své ztracené funkce.

Například opice, u nichž došlo k poranění v té důležité části mozku, která má na starosti jejich schopnost vyhledávat potravu, byly zprvu neohrabané, časem se však naučily sbírat své oblíbené pochoutky s téměř stejnou lehkostí jako před poraněním. Analýza mozku opic prokázala rozsáhlou neuronovou přestavbu. Byla to reakce na jejich rozhodné úsilí dosáhnout svého cíle.

V mozku rovněž dochází ke změnám v reakci na tisíce rozhodnutí o podnětech týkajících se našeho chování i životního stylu. Mezi takové volby patří například léky, které užíváme, nebo jídla, která si vybíráme, to, zda trávíme čas čtením, cvičením nebo naopak nicnedělám či sledováním televize. Změny v mozku způsobuje dokonce i to, jak reagujeme na podrážděného člověka. Musíme si dát pozor, chceme-li si vybrat správně, protože to, čemu věnujeme pozornost, nás mění.

K čemu dochází v mozku, když zažijeme nějakou novou zkušenost? Synapse, které hrají v mozkových systémech roli, se v důsledku zkušenosti mění. Nová spojení vytvořená určitou činností se nevytvářejí jako zcela nové oblasti, nedochází tedy k „přesíťování" celého mozku. Činnost provádí pouze drobné úpravy, které mají však na svědomí, že se od sebe navzájem lišíme nebo že jsme jiní než dříve.

Jiný výzkum popsal neuvěřitelný proces přepisování mozku takto: „Cesty, které úspěšně produkují nové zkušenosti nebo nové vzorce chování, se nakonec stávají pevnými a stálými členy neuronálního sousedství, zatímco neužívané cesty, které jsou odříznuté od sítě a toku informací, chřadnou a odumírají."

Změna způsobu myšlení současně mění stavbu mozku. Během nežádoucího chování, jako je např. nutkavé přejídání, „se neurony pustí kolejemi nevhodných vzorců činnosti, jejich aktivita klesá nebo stoupá, případně se vůbec nezapojují, protože je pro ně buď příliš snadné, nebo naopak příliš obtížné reagovat. Osoba, která vědomě změní své chování, může překonat tento mrtvý bod tím, že neurony „nutí", aby změnily spojení a zprostředkovaly tak nový vzorec chování. Změna mozkových vzorců prostřednictvím opakování myšlenek, po nichž následuje akce, nese také odpovědnost za počátek vlastní volby, svobody, vůle a disciplíny. Svůj mozek můžeme kdykoliv přestavět."

Další možnost, jak mozek změnit, je tělesné cvičení. Víme, že fyzický pohyb má vliv na mnoho psychosomatických funkcí, na posílení svalů, na zvýšení odolnosti vůči infekcím či rakovině a na snížení rizika onemocnění řadou dalších chorob. Pohyb zlepšuje i mozkovou aktivitu a ovlivňuje náladu přestavbou struktury a funkcí synapsí.

Geny mozku, synapse a mozková struktura se mění, když se pozitivně rozhodujeme, vyvíjíme nějaké duševní úsilí, měníme svoje postoje, věnujeme se přiměřené fyzické aktivitě a celkově žijeme zdravěji. Odhodlané úsilí zvyšuje intelekt, schopnost přemýšlet, emoční odolnost a způsobilost potýkat se s nejrůznějšími problémy.

Kultivace těchto vlastností přináší větší prospěch těm, kteří mají nežádoucí návyky nebo jsou oběťmi pocitů viny, studu a zklamání. Fakt, že mozek se dokáže zotavit ze závislosti, že se mohou vytvořit nové zvyky, je velmi vzrušující. Jak to vyjádřil dr. Schwarz: „Se schopností přetvářet mozek přichází moc měnit svůj osud."

Rodičovská autorita

Znáte rodiče kamarádů svých dětí? Budeme teď hovořit jen a výlučně o rodičích kamarádů vašich dětí. Takže se pohodlně usaďte, napijte se zeleného čaje s medem a touto naší klíčovou dírkou se podívejte, co všechno jsou ti rodiče „odvedle" zač.

Z knihy dr. Igora Bukovského Návod na prežitie pre bejby. Vydala AKV v roce 2011.

Dr. Oz a dr. Roizen definují tři základní typy rodičovské autority. Volně asi takto:

Nulová autorita: Máma ze želé a Otec z pudinku

Tento rodičovský druh se vyskytuje ve všech možných podobách, velikostech a barvách a jeho charakteristickým znakem je zejména schopnost na všechno svému dítěti už od útlého věku říkat: „Ano, srdíčko..." a „Ano, zlatíčko...". = Srdíčko může sníst celou bonboniéru před večeří, Zlatíčko se po kolena boří v hračkách, Srdíčko dostane namísto špenátových těstovin palačinky s nutelou, Zlatíčko může i dnes jít spát, kdy jen bude chtít, a nemusí si vyčistit zuby... Máma ze želé a Otec z pudinku touží být raději „milovaným kamarádem", a ne rodičem, který poskytuje výchovu a oporu. (Taková „láska" může být někdy vlastně maskovaný nezájem a lhostejnost.)

Kromě jiného tento model autority způsobí i rozklad téměř každého vztahu, do kterého dítě později v životě vstoupí. Největším predátorem rodičů ze želé a pudinku je jejich vlastní dítě: stane se z něj totální a bezohledný manipulátor (ano, Zlatíčko, jsme nemožní, že jsme ti nebyli schopni dát za maturitu auto, odpusť).

Hyperautorita: Železná Lady a Ocelový Pán

Z lidí, kteří jsou přísní, neempatičtí, bigotní a negativní se stávají tyranští rodiče, kterých se bojí nejen jejich vlastní děti, ale i kamarádi jejich dětí a kamarádi kamarádů

© Shutterstock/Yuri Arcurs

jejich dětí... Hyperautorita vycení zuby a švihne bičem v jakékoliv chvíli, která by mohla jakkoli zpochybnit jejich absolutní kontrolu a moc. Železná Lady a Ocelový Pán říkají i při těch nejnevinnějších otázkách a nápadech dítěte: „Ne, ani náhodou!" anebo „Na to zapomeň!" anebo „Jak tě něco takového mohlo vůbec napadnout?!" (Extrémní podoba vyjádření moci nad dítětem je ono oblíbené české" Dokud žiješ pod mojí střechou a jíš můj chléb, budeš dělat to, co ti já řeknu!")

Není se však čemu divit: tyto šelmy ovládají svá mláďata tím stejným způsobem, jaký zažily na vlastní kůži od svých dominantních (nemilujících?) rodičů. Z krátkodobého hlediska dosáhne železná/ocelová Ruka sice určité výsledky, ale nejpravděpodobnější výsledek dlouhodobého působení Hyperautority je dítě-rebel, které uteče z domu, anebo dítě-oběť, které nezvládne první vážnější příležitost žít svobodně (pokud například život ve vysokoškolském internátě vůbec Hyperautorita dovolí) a ztratí půdu pod nohama.

Citlivá autorita: FlexiMáma a FlexiTáta

Tento druh rodiče stanoví základní pravidla s jasnými prioritami (zdraví a bezpečnost) a logickými důsledky. Jeho autorita je součástí lásky a bezpečného zázemí, ve kterém má dítě dostatek prostoru na hru a vlastní objevy (mami-í? v té tubě bylo zimní pasty od dveří až po pračku!).

Tento druh rodičovské autority je jako polštář ze speciální pěny: je dostatečně pevný, aby poskytnul oporu, ale i dostatečně měkký, aby poskytnul pohodlí. FlexiMáma a FlexiTáta „pracují" na výchově spolu a nebojí se říct „Ne". Když to však řeknou, není to projev nadvlády a moci nad dítětem (a ani projev jejich vlastního hněvu, nervozity, strachu či zoufalství), ale součást ochrany a učení. Takoví rodiče mají největší šanci, že vychovají zdravé a šťastné dítě.

Co by měla žena vědět o muži

Nejsou to jen ženy, kdo je vystavován neustálému srovnávání s pomyslným ideálem prezentovaným v médiích. Dnešní vysoce konkurenční společnost neustále napadá také mužovo sebevědomí a jeho mužství.

Z knihy Nancy van Peltové Co by měla žena vědět o muži. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2012.

Mužské ego je však mnohem zranitelnější než to ženské. Žádný muž není proti těmto útokům zcela imunní.

Přiměřené sebevědomí výrazně ovlivňuje stabilitu manželského vztahu. Muž se zdravým sebepojetím a vyvinutým smyslem pro svoji hodnotu a mužství je daleko šťastnější a dokáže lépe zvládat život než muž sužovaný pochybnostmi a pocity nedostatečnosti.

Mužské ego denně balancuje nad propastí možného selhání. Je to podobné jako chůze po laně. Muži se během téměř celého svého života pohybují centimetr od neúspěchu. Dnešní společnost stanovuje mužům opravdu vysoký standard.

Dnešní svět očekává, že muž bude citlivým manželem, dobrým milencem, aktivním otcem, zábavným společníkem a vynikne také ve volnočasových činnostech. Nestačí, aby usiloval o dosažení těchto cílů, musí je realizovat.

Muži při návratu domů po náročném pracovním dni potřebují balzám na své narušené ego. Mnohým se ale žel často dostává opaku.

Některé ženy své muže viní za všechno, co se v rodině nepodaří, nebo podrývají jejich autoritu v sotva patrných náznacích, aniž by si to mnohdy uvědomovaly, například tím, že si stěžují na mužovy příjmy. Mužské ego trpí, když muž slyší svou ženu podceňovat jeho schopnost vydělávat.

© Shutterstock/Refat

Největší výzva pro mužské ego se odehrává v ložnici. Pokud muž nemůže uspokojit svou ženu pokaždé, když se milují, považuje to za neúspěch, přestože tento cíl je nereálný.

Muž může jen zabručet, když mu pochválíte, jak vypadá, nebo pokrčí rameny, když neuhrál golfovou hru zrovna na „par“. Nemyslete si ale, že tyto události silně neprožívá. Muž jen není stavěn na pláč nebo předvádění emocí.

Muž často maskuje pocity nedostatečnosti tím, že se chlubí svými úspěchy. Nikdy manžela veřejně neponižujte nebo neshazujte. Zasáhly byste jej na jeho nejzranitelnějším místě – do jeho oslabeného ega.

Jedním z nejdůležitějších úkolů, ke kterým se žena může rozhodnout, chce-li pomoci svému manželovi, manželství i sobě, je upevňování ega svého muže, zvlášť když je často terčem útoku.

Pochvalte jej za jeho schopnosti a povahové rysy. Dejte mu najevo souhlas a podporu. Oceňte jeho pracovní a osobní kvality. Věnujte mu pozornost.

Muž potřebuje domácí zázemí

Více než po drahém vybavení, bazénu nebo novém autě muž touží po útěše, podpoře a klidu. Chce najít doma někoho, kdo je připraven naslouchat, chápat, přijímat jej a projevovat mu náklonnost.

Stresy, kterými muž přes den prošel – snaha vyhovět šéfovi, neselhat ve své profesi nebo přebít inflaci – jsou tak závažné, že potřebuje útočiště, do kterého se může vracet. Klidný a podporující domov se proto stává jeho nezbytnou potřebou.

Muži nevyjadřují lehce své pocity, a když už to udělají, potřebují, aby je jejich ženy chápaly a důvěřovaly jim. Pokud se ale žena chová jako bulvární novinář a vyzrazuje druhým pocity svého muže, její manžel se uzavře a už se jí nikdy svěřovat nebude.

Je-li tato podpora vzájemná, vztah se prohlubuje a má dokonce jistý psychoterapeutický účinek. Partneři si navzájem naplňují své potřeby po tom, aby byli přijímáni a milováni. Mají komu se svěřit se svými problémy, pochybnostmi, nejistotami i radostmi.

Muži hůře zvládají stres v domácnosti. Hádající se děti, kňourající batole, otřásající se pračka, kterou přehlušuje pohádka v televizi, kňučící štěně a zvuk vysavače – to vše je vyvádí z míry. Vytvořit klidné a příjemné prostředí však není v silách jednoho člověka, ale úkolem pro všechny členy domácnosti. Pokud oba partneři pracují, měli by se podílet na domácích pracech a společně nést odpovědnost za pořádek v domácnosti.

Muž oceňuje atraktivní ženu

Muž potřebuje, aby žena, s kterou žije, o sebe dbala a odpovídala jeho estetickým kritériím. Atraktivní ženou je pro něj ta, která se podobá ženě, se kterou se oženil…

Pokud se žena o svůj vzhled nestará, její manžel nebude mít tolik podnětů k tomu, aby si ji často prohlížel. Muži jsou však na vizuálních podnětech do velké míry závislí. Každá žena by proto měla ve svém zájmu přiměřeně usilovat o to, aby zůstala atraktivní.

Oblékejte se s ohledem na své dispozice. Na některých ženách vypadají dobře i obyčejné džíny a tričko. Pokud nemáte zrovna ideální váhu, věnujte větší pozornost střihu, barvě a designu svého oblečení.

Nemusíte být překvapivě krásná, ale můžete udělat maximum s tím, co vám bylo dáno. Atraktivní žena nutně nemusí být přirozeně krásná, a přesto z ní vyzařuje určitý šarm. Pečujte o svoji osobnost i o svůj vzhled.

Muž potřebuje společnici pro volný čas

Zatímco žena řeší své problémy slovně, pro muže je přirozené vyjádřit se činy. Totéž platí i pro volný čas. Muž potřebuje hrát fotbal, tenis, chytat ryby…, jednoduše něco „dělat“. Žena by měla chápat tuto potřebu a stát se dobrou společnicí svého muže i při takovýchto činnostech.

Páry, které si společně užívají odpočinek a zábavu, posilují svůj vztah. Zkuste na chvíli zapomenout na své domácí povinnosti a „hrajte si“. Při odpočinkových aktivitách se oba lépe uvolníte, začnete být přirození, nenucení a sami sebou.

Ženy, které odmítnou příležitost trávit se svými muži volný čas, mohou postupem času zjistit, že i přes veškeré jejich úsilí se jim nedaří vytvořit hluboce intimní vztah se svými manžely.

Pokud se žena nepřizpůsobí ve volnočasových aktivitách svému manželovi, půjde ven sám nebo se svými kamarády. To znamená, že věci, které má nejraději, nebude nikdy sdílet se svou ženou.

Dejte také vašemu partnerovi příležitost, aby se zapojil do vašich aktivit. Naplánujte si společné akce, ať už jsou to výlety, vyjížďky na kole, návštěva galerie nebo společný oběd či večeře.

Sdílení odpočinkových aktivit s partnerem snižuje pravděpodobnost stresu a vyhoření. Pusťte z hlavy termíny k odevzdání práce, celodenní stres i třeba zklamání z toho, že ne všechno v manželství je takové, jak jste si to představovaly. Myslete pozitivně a užívejte si společně strávené chvíle.

© Svc/avanzero

Babi, chybí mi tvůj úsměv…

Sedávala za oknem každý den. Seděla tam ráno, když jsem šel do práce, i večer, když jsem se vracel na privát. Sledovala lidi, kteří přímo pod jejím oknem čekávali na tramvaj.

Vlastimil Fürst, z knihy Cesta přátelství / Cesta radosti, vydal Advent-Orion v roce 2012.

Všiml jsem si jí až po pár dnech. To už jsem na novém privátu vyřídil všechny formality a můj život se zase dostal do svých všedních, šedých kolejí. Brzké vstávání, cesta do práce, šichta, cestou domů nakoupit, udělat si večeři a jít spát…

A pak jsem za oknem zaregistroval její vrásčitý obličej. Seděl jsem v tramvaji a přemýšlel: Co je na ní tak zvláštní? Došlo mi to až druhý den. Usmívala se. Když se někdo podíval jejím směrem, usmála se na něj a jemně se uklonila. Jako nějaká dáma.

Po několika dnech jsem si dodal odvahu a zamával na ní. Její tvář se rozzářila ještě víc než obvykle. Postupně se z toho stával takový náš ranní a podvečerní rituál. Ona se usmála, já zamával, a protože jsem většinou dobíhal na tramvaj, naskočil jsem do zavírajících se dveří a jel do práce. Bral jsem ji jako svou babičku a dodnes si myslím, že i ona se na to mé zamávání těšila.

Jednou ráno bylo místo za oknem prázdné. Nebyla tam ani večer, když jsem se vracel z práce. Pár dnů jsem ještě doufal, ale nakonec jsem pochopil, že tu její tvář už nikdy neuvidím. Byl jsem tehdy mladý a neměl jsem odvahu zazvonit u dveří jejího bytu a zeptat se. Škoda. Když jsem procházel okolo jejího prázdného okna, v duchu jsem si říkával: Babi, ten tvůj úsměv mí chybí.

Od té doby uteklo skoro třicet let. Při své práci se často setkávám se starými lidmi. Mají své bolesti a trápení. Všichni by si na něco mohli stěžovat. Přesto jsou takoví, kteří vás vždy povzbudí a skoro vždy najdou důvod, proč se na vás usmát.

Až budu jednou tak starý, že už nebudu chodit, chtěl bych být takový usměvavý děda, který bude sedět za oknem a usmívat se na kolemjdoucí. Možná to v té chvíli bude to jediné, co budu schopný tomuto světu ještě nabídnout. A možná, až jednou umřu s úsměvem na rtech, bude někdo, komu ten úsměv bude natolik chybět, že se rozhodne usmívat místo mne.

Krátké zprávy

Výživové informace na etiketách matou nejen vás

Rozumíte informacím, jež jsou uvedeny na etiketách? Věnujete jim pozornost? Pokud ne, nejste sami.

Mezinárodní organizace IFIC poskytla nedávno k dispozici výsledky svého výzkumu, jenž ukázal, že většina spotřebitelů je informací o výživových hodnotách na etiketách zmatena a proto ji nepoužívá jako vodítko při rozhodování o nákupu zdravých potravin.

International Food Information Council Foundation

Sportovkyně, mívají problémy s menstruací

Při porovnávání žen, které se věnovaly náročným druhům fyzické aktivity (sportování), se ženami, jež žily sedavým způsobem života, se ukázalo, že ženy z první skupiny mívají častěji problémy s menstruačním cyklem. Co představuje přílišné zatížení?

Vědecký výzkum ukázal, že příliš velkou dávkou je běhat denně 16 kilometrů a k tomu ještě 3,5 hodiny denně být fyzicky činní. Nejlepší léčbou je snížit dávky, rozhodně ne přestat zcela se sportem.

Hum Reprod 2010 Feb;25(2):491–503

Otruby diabetičkám prospívají

Časopis *Circulation* publikoval výsledky studie, v jejímž rámci vědci sledovali po dobu 26 let 7 822 žen s cukrovkou 2. typu. Vědci sbírali každé čtyři roky informace o stravě, kterou se tyto ženy živily.

Podle obsahu otrub ve stravě rozdělili výzkumníci ženy do pěti skupin. Čím vyšší byl obsah otrub (celozrnných obilovin) ve stravě, tím méně infarktů a mozkových mrtvic tyto ženy utrpěly. U skupiny s nejvyšším příjmem otrub bylo riziko sníženo o 35 %.

Circulation, May 25, 2010

Na co dbát v interiérech

© Shutterstock/Fedor Korolevskiy

V souvislosti s informacemi o vysokém obsahu toxických látek v našich interiérech se v západní Evropě a v USA doporučuje, aby se lidé přezouvali před vstupem do bytu a nechali boty venku.

Z knihy Anny Strunecké a Jiřího Patočky Doba jedová 2. Vydalo nakladatelství Triton v roce 2012.

Tento zvyk je ve většině českých domácností zaveden snad odjakživa, a tak jsme se někdy styděli před hosty „ze Západu“ za to, že bychom je snad měli před vstupem do našeho bytu nutit k zouvání. Ale jak je vidět, užitečnosti přezouvání se pomalu učí i oni. Dalším užitečným příkazem, který zase spíš zdomácněl v Americe než u nás, je zákaz kouření v uzavřených místnostech, zejména na pracovištích. I to by se mohlo stát u nás dobrým zvykem, pokud tomu tak ještě není.

Doporučuje se větrat krátce, ale intenzivně otevřením oken na opačných stranách bytu (průvanem) po dobu 5–10 minut. Vysávat koberce a vytírat podlahy bychom měli často, protože usazený prach se při každém pohybu rozvíří. V ložnicích i v obytných interiérech bychom měli dávat přednost omyvatelným dřevěným nebo keramickým podlahám před koberci z umělých vláken nebo umělohmotnými krytinami. Hadry, mopy nebo smetáky bychom neměli odkládat po úklidu na WC, ale pečlivě je vyprat a dát uschnout na sluníčko, nejlépe na jeden až dva dny. K mytí a úklidu bychom měli používat netoxické prostředky, jako jsou soda, ocet, obyčejná mýdla, případně peroxid vodíku. Nepoužívat aerosoly, komerční osvěžovače vzduchu a voňavé svíčky. Tyto produkty uvolňují do ovzduší celou řadu nežádoucích toxických látek.

Úklidové prostředky obsahující těkavé chemikálie bychom neměli skladovat v obytných místnostech, stejně jako různé barvy, laky, odlakovače na nehty, rozpouštědla. Některé z těchto návodů se hůře aplikují, ale je třeba být si vědom toho, že v místnosti, kde se pohybují děti nebo kde spíme, by měl být „čistý“ vzduch.

Málokdo si uvědomuje, že s vysokou koncentrací toxických látek se setkáváme uvnitř našich aut. Obzvláště v novém autě, které tak pěkně voní novými plasty, rozpouštědly, koberečky a dalším vybavením, máme až 35x vyšší obsah rozpustných organických látek (VOC), uváděných hormonálních disruptorů, než povolují bezpečnostní limity. Takovou pěknou vůni nového auta nepřekryjí ani žádné aromatické stromečky, ale vůně z nich uvolňované se přidají do rodiny VOC.

K zajištění zdravého ovzduší v interiérech je třeba pravidelně a často uklízet jednoduchými prostředky bez VOC, dbát na přezouvání a účinné větrání.

Pomáhají nám pokojové rostliny

Většinou si myslíme, že nám květiny v místnostech ubírají kyslík, protože za tmy dýchají jako člověk. V souvislosti se škodlivými látkami v našich bytech se stále více doporučuje využívat pokojové rostliny, které mají schopnost mnohé z těchto látek pohlcovat. Schopností rostlin pohlcovat škodlivé látky se zabývali výzkumníci v NASA (Národního úřadu pro letectví a kosmonautiku USA), kteří hledali způsoby k udržení příjemné a zdravé atmosféry v kosmických

lodích. Pořadí a druhy rostlin, které mohou být užitečné ve filtrování vzduchu v interiérech, se mohou lišit, ale každopádně nám tyto rostliny nemůžou ublížit (na rozdíl od například difenbachie, která je hojně pěstovaná v českých domácnostech i kancelářích, avšak dostane-li se její list do úst, může způsobit otoky).

Ekologové doporučují na prvním místě půvabnou a pestrobarevnou liboru měňavou (Lantana camara), která mění barvu svých květů a kvete jako letnička po několik měsíců. Mezi další, které nám dokáží vytvářet zdravý vzduch, patří scindapsus, phalaenopsis – orchidej, která může kvést i v panelákovém bytě po celý rok, různé typy břečťanů, filodendrony, africké fialky, dokonce i vánoční kaktus, amarylis, toulcovka kolumbijská a další. Jiné zdroje doporučují i palmy, kapradiny, chryzantémy, běžně známé a nenáročné chlorofytum (zelenec) nebo dracény.

Pod postelí ftaláty

Ve studii Domov, sladký domov, překvapení v prachu pod postelí se zjistilo, že v největších koncentracích se v prachu ložnic vyskytovaly ftaláty. Ftaláty jsou hojně používané v průmyslu výroby plastů a jsou obsaženy v mnoha výrobcích z umělých hmot pro zvýšení jejich ohebnosti a plasticity. Objevují se v hračkách a dětských výrobcích, dále ve školních pomůckách, v domácnostech, jako např. v plastových sprchových závěsech, ubrusech, ale také v kosmetice, potravinářství (plastové obaly, tácky, talířky), lihovinách a v neposlední řadě také v nemocničních zařízeních. Např. v ložnici jedněch manželů v Plzni bylo nalezeno desetkrát více ftalátů než ve většině jiných EU států, dokonce ještě asi o třetinu víc než na vysoce kontaminovaných Filipínách.

Bez ohledu na absolutní koncentrace studovaných látek, které mohou být při zahrnutí většího počtu vzorků zcela odlišné, je důležité, že uveřejnění této zprávy vyvolalo značnou pozornost sdělovacích prostředků a soustředilo pozornost politiků EU na potřebu testování zdravotní nezávadnosti mnoha výrobků, které nás obklopují v každodenním životě.

Obsah VOC v našich domovech i na pracovištích máme ve vlastních rukou a můžeme ho ovlivnit výběrem materiálů, textilu, zařízení, úklidem a volbou hygienických a kosmetických prostředků. Zajištění zdravého spánku výrazně ovlivňuje zdraví každého člověka.

Pokojové rostliny vydatně pomáhají odstraňovat toxické látky z interiérů. Proto do každé místnosti alespoň jeden květináč!

Nevidomí jako netopýři

Mnoho druhů netopýrů se orientuje a hledá potravu pomocí echolokace. Vydávají výkřiky a skřeky. Podle jejich ozvěny mohou s přesností 4–13 mm rozeznat pozici, hustotu a částečně velikost předmětů.

Přetištěno z časopisu Info Vero

© Shutterstock/Krsanov

Výkřiky dosahují hlasitosti až 120 decibelů. Naštěstí se tyto výkřiky pohybují v pásmu ultrazvuku.

Daniel Kish (ročník 1965), který je úplně slepý, dokázal, že i lidé mohou používat tuto techniku. Prostřednictvím nenápadného mlaskání jazykem vysílá zvukový signál, jehož ozvěnu dokáže vyhodnotit s obdivuhodnou přesností na vzdálenost 0,5–300 m.

Od roku 1991 naučil Kish více než 1000 slepců používat techniku echolokace. Za tímto účelem založil organizaci „World Access for the Blind".

Journal of the Acoustical Society of America, Aug. 2011

Hadi vidí infračervené

Hroznýši, krajty a zmije se dívají nejen očima, ale také infračervenými senzory. Ty se nacházejí poblíž nosních dírek a pomáhají tomuto plazu rozpoznat kořist podle její tělesné teploty na vzdálenost až jednoho metru. Infračervené senzory jsou nervy citlivé na teplo – které sice pracují nezávisle na očích, ale jejich signály nakonec přicházejí do stejné části mozku, kde jsou zpracovány.

Zda hadi přijímají současně optické a infračervené obrazy, anebo bleskurychle přepínají sem a tam mezi dvěma vjemy, zůstává i nadále předmětem vědeckého zkoumání.

Nature sv. 464, 1006

Zkamenělé za pár let

Japonští vědci zjistili, že dřevo olše může i za normálních podmínek zkamenět za méně než 36 let.

Do odtoku horkého pramene Tateyama (Japonsko) spadlo dřevo. Voda v tomto prameni (70 °C, pH 3) má vysoký podíl oxidu křemičitého. Tím, že dřevo nasáklo vodu, uložil se granulát oxidu křemičitého v pórech. Kusy dřeva položené do proudu, byly po sedmi letech ze 40 % zkamenělé.

Zkamenělé kusy dřeva z vody tohoto pramene byly porovnány s miocénními fosíliemi dřeva, např. v Yellowstonském národním parku. Oba vzorky vykazovaly stejné charakteristické znaky. To znamená, že při zkamenění musel proběhnout stejný proces.

Ve většině případů je zkamenělé dřevo spojováno s vulkanickou sedimentací, a vzniklo pravděpodobně, když horká povrchová voda smíšená se sopečným popelem prostoupila dřevo.

Biblical Research Institute

© Shutterstock/olly

Na jídle záleží

Snižování konzumace masa a masných výrobků může být nejefektivnějším nástrojem proti globálním změnám klimatu

Mia MacDonaldová, přetištěno z časopisu Sedmá generace

Evropský parlament v roce 2009 požadoval nastavení ambiciózních cílů pro snižování emisí skleníkových plynů v industrializovaných zemích: snížit do roku 2020 emise až o čtyřicet procent pod úroveň roku 1990, do roku 2050 pak dokonce o osmdesát procent. Parlament sice uznal, že emise skleníkových plynů z produkce masa mají „významný“ vliv, ze své zprávy však výzvu k celosvětovému snížení konzumace masa, převážně v rozvinutých zemích, vypustil.

Nejspíš v narážce na vyškrtnutí této výzvy pak slavný britský šéfkuchař Jamie Oliver v dubnu roku 2009 uvařil na večeři lídrů skupiny G20 jehněčí. Zřejmě aby předešel trapným situacím, konzultoval nejprve navrhované menu s ambasádami zemí G20. Tehdejší britský premiér Gordon Brown, zdá se, nechtěl opakovat veřejné faux pas, které utrpělo Japonsko jako pořadatel summitu o světové potravinové krizi, na němž se podávala luxusní osmnáctichodová hostina.

Stále širší potravinová stopa

Klimatická „potravinová stopa“ (foodprints, podobně jako ecological footprint – ekologická stopa, pozn. překl.), environmentální ekvivalent toho, co jíme a jak to vyrábíme, tedy v navrhovaných „jídelních lístcích“ světových lídrů dosud není zohledněna. Jenže ve světě, kde roky trvající sucha, rozsáhlé záplavy, extrémní bouře a přetrvávající nedostatek vody v některých oblastech narušují existenci lesů, pastvin, vodních cest a společenství lidí i zvířat, je ekologická solidarita rozhodující. Jestliže známe způsob stravování, který je lepší pro klima, pro nás i miliardy jiných – tedy (téměř) vegetariánství

či veganství, neměli bychom jej všichni přijmout?

Možnost pravidelně konzumovat maso, mléčné výrobky a vajíčka dostali lidé žijící vně společenské elity vcelku nedávno. Po tisíce let měly prasata, ovce, kozy, krávy, kuřata a drůbež větší cenu živé než mrtvé. Během posledních šedesáti roků však rozsáhlé změny v zemědělské výrobě průmyslově vyspělých zemí včetně zavedení velkých, továrnám podobných zařízení obývaných tisíci zvířat, zpřístupnily maso, mléko a vejce širším vrstvám.

Připomeňme, že od roku 1980 se celosvětová produkce masa více než zdvojnásobila, v zemích globálního Jihu dokonce ztrojnásobila. Obyvatelé globálního Severu jedí průměrně třikrát až čtyřikrát tolik masa jako lidé v rozvojových zemích, tato propast se však zužuje. Každý Američan zkonzumuje okolo devadesáti kilogramů masa ročně, zbytek světa v průměru třicet dva kilogramů, přičemž toto číslo rychle roste. K zajištění masa a mléčných výrobků je ročně využito více než šedesáti miliard zvířat, tedy téměř desetinásobku lidské populace. Pokud tento trend přetrvá, do roku 2050 by celkový počet hospodářských zvířat na celém světě mohl dosáhnout 120 miliard.

Výroba masa a mléka spotřebuje velké množství přírodních zdrojů: využívá se pro ni 30 % zemského povrchu a 70 % zemědělské půdy. Podle Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) je celosvětová živočišná výroba „ze všech zemědělských odvětví pravděpodobně největším zdrojem znečištění vody" a sama o sobě též hlavním původcem odlesnění. A nezapomínejme ani na změny klimatu: z živočišné výroby pochází 18 % emisí skleníkových plynů, přičemž toto číslo překonává emise skleníkových plynů z dopravních systémů celého světa (odhadované na 14 %) a jen těsně nedosahuje na 20 % emisí pocházejících z odlesňování.

Rozvojová kultura masa

Při hlubším pohledu zjistíme, že „efekt hospodářských zvířat" se netýká jen oxidu uhličitého. Z živočišného sektoru pochází i 37 % emisí metanu, třiadvacetkrát účinnějšího skleníkového plynu, než je oxid uhličitý, a dokonce 65 % emisí oxidu dusného, který je v porovnání s oxidem uhličitým účinnější téměř třistakrát. Abychom pochopili celkový rozsah, předpokládejme, že každá dospělá kráva vypustí 80–110 kilogramů metanu ročně. Na světě žije přibližně jedna a půl miliardy krav, což dohromady činí přibližně sto padesát miliard tun emisí metanu za rok.

Těsně před klimatickým summitem v Kodani v prosinci 2009 se navíc objevil nový výzkum publikovaný v magazínu World Watch, který naznačil, že FAO vážně podcenila dopad živočišné výroby na globální změny klimatu – podle výzkumu je toto odvětví zemědělství zodpovědné za udivujících 51 % všech emisí skleníkových plynů způsobených lidskou činností.

Průmyslová živočišná výroba je totiž naprosto závislá na fosilních palivech. Používají se k výrobě hnojiv potřebných k vypěstování krmných směsí, pohánějí obrovské velkochovya jatka, neobejde se bez nich zpracování, rozvoz a skladování krmiva. Profesor David Pimentel z Cornellovy univerzity vyčíslil poměr energie vynaložené na produkci masa v USA k energii obsažené ve výsledném produktu na 35:1; u bezmasých produktů pak na 3:1.

„Kultura masa" západního stylu se přitom rychle šíří: jen v Číně otevřely řetězce KFC i McDonald's více než tisíc rychloobslužných restaurací (podle novějších dat zde má samotná KFC více než 3 000 poboček – pozn. red.). Čína nyní ročně produkuje víc brojlerů a prasat než USA, přičemž související zátěž už je zřetelná. Hnůj a tekuté odpady z velkochovů znečišťují podzemní vodu a řeky, v Jihočínském moři nyní najdeme velkou „mrtvou zónu". Aby Čína nakrmila své lidi – a svá hospodářská zvířata – hledá půdu k pronájmu či koupi v jiných částech Asie, v Africe a Latinské Americe, čímž rýsuje alarmující perspektivu zemědělského kolonialismu

I Indie, země s dva tisíce let starou vegetariánskou tradicí, už se zařadila mezi pět největších producentů kuřat na světě – ročně jich „vychová" a zabije dvě miliardy. Brazílie se zase stala jedním z největších producentů dobytka – chová dvě stě milionů kusů, což jí pomáhá ke čtvrtému místu mezi největšími producenty skleníkových emisí na světě.

Velkorysost každým soustem

Omezení či dokonce vynechání zvířecích produktů může být nejefektivnějším individuálním nástrojem proti globálním změnám klimatu.Výzkumníci z univerzity Carnegie Mellon zjistili, že budeme-li se rok stravovat pouze místními produkty, snížíme množství do ovzduší vypouštěných emisí o ekvivalent jízdy automobilem na vzdálenost 1 600 kilometrů.

Jestli do roku 2050 bude, či nebude každoročně snědeno sto či více miliard hospodářských zvířat, záleží na našich soukromých i politických rozhodnutích. Jídlo není pouze „zemědělským činem", jak stroze vyjádřil americký farmář-básník Wendell Berry. Je též skutkem, při kterém ovlivňujeme klima; stejně tak i možností, jak s každým soustem praktikovat velkorysost.

Krátké zprávy

Větší pupek, vyšší riziko srdečního onemocnění

Je vám přes čtyřicet a trpíte nadváhou? Dejte si pozor! Výsledky studie na více než 20 tisících Nizozemcích ukázaly, že největší obvod pasu a vysoký index tělesné hmotnosti (BMI) byly úzce spojeny se tří- až čtyřnásobně zvýšením rizikem úmrtí na kardiovaskulární onemocnění (KVO) a skoro dvojnásobným rizikem tohoto onemocnění než u lidí s normální tělesnou hmotností.

Průměrný věk účastníků studie byl 43 let – jednalo se tedy o skupinu, která si obvykle ještě nedělá velké starosti se zdravím svého srdce. Muži s obvodem pasu větším než 102 centimetrů a ženy s obvodem pasu větším než 88 centimetrů měli podstatně vyšší riziko výskytu KVO.

European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, Dec 2009, Vol 16, 6,729–734

Práce přesčas není dobrá pro vaše srdce

V časopise *European Heart Journal* byly publikovány výsledky studie, jíž se zúčastnilo 6 000 mužů a žen, zaměstnanců britských státních služeb. Během jedenáctiletého sledování došlo k 369 infarktům.

Ukázalo se, že ti, kteří denně vykazovali 3–4 hodiny přesčasů, měli riziko infarktu zvýšené o 60 %. U těch, kteří pracovali denně o hodinu či dvě déle, nebylo zaznamenáno zvýšení rizika. Výsledky byly konzistentní, i když vědci eliminovali vliv dalších jednadvaceti rizikových faktorů srdečního onemocnění.

Lidé, kteří často pracují přesčas, mají méně času k aktivnímu odpočinku, relaxaci a odreagování. Častěji jsou pod stresem a trpívají úzkostnými stavy. Osobnosti typu A jsou často náchylné k práci přesčas.

Eur Heart J (2010)

Hospodářský úpadek

A nyní, vy boháči, plačte a naříkejte nad pohromami, které na vás přicházejí. … Hle, mzda dělníků, kteří žali vaše pole, a vy jste jim ji upřeli, volá do nebes, a křik ženců pronikl ke sluchu Hospodina zástupů. (Jakub 5,1.4)

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

Celé město São Paulo bylo tu noc, když jsem se na ně díval z vyhlídky Italia Building, nádherně osvícené. Když jsem vstoupil do restaurace, podíval jsem se okolo sebe. Mladý, vysoký zaměstnanec se mne zdvořile zeptal, jako by mne poznal: „Pan Bullón?“

S úsměvem jsem přikývl a on mne odvedl k soukromému stolu v zadní části místnosti. Muž, kterého jsem očima hledal, tam už na mne čekal. Vstal a pozdravili jsme se. Vyměnili jsme si několik zdvořilostních frází a potom přešel přímo k věci.

„Víš o tom, že mám peníze,“ řekl a tím naznačil, kterým směrem chce vést tuto konverzaci. „Mohu si koupit, co jen chci, cestovat na jakékoliv místo na světě a dělat věci, o kterých většina lidí jenom sní. Ale když přijde noc, nemůžu spát. Neustále myslím na to, že jsem někomu něco dlužný. Jsou noci, kdy do svítání nezamhouřím oči. Řekni mi, v čem je problém? Co mi chybí? Jen mne nepřemlouvej, abych se stal členem církve. A o Ježíšovi nechci také nic slyšet.“

Jeho postoj mne překvapil. Ve světě obchodu byl gigantem – a teď tu seděl a prosil o pomoc. Měl však jasno v tom, jakou pomoc nechce.

„Vždyť víš, že jsem kazatel,“ řekl jsem.

„Ano. Ale chceš mi namluvit, že kazatelé umějí hovořit jenom o náboženství?“

„Samozřejmě, že ne. Můžeme spolu mluvit o burze cenných papírů a vývoji kurzu dolaru. Můžeme mluvit i o sportu anebo kultuře a zvycích v zemích, které jsi navštívil. Ale ty jsi mi položil konkrétní otázku. Ptal ses, co ti chybí. Jsem si jistý, že to nejsou cenné papíry, kultura nebo cestování.

Potřebuješ duchovní rozměr života, a přitom nechceš, abych ti vyprávěl o Ježíši. Co mám tedy dělat? Kdybych ti řekl, že řešení tvého problému je v Indii a že tě bude stát milion dolarů, ani chvíli bys neváhal. Okamžitě bys zavolal svým zaměstnancům, aby ti připravili soukromé letadlo a za hodinu bys byl na cestě do Indie, nemám pravdu“?

Muž několikrát zamrkal, potom se napil minerálky, ale i tak nevěděl, co říct. Obával se prázdnoty svého života. Cosi bylo skutečně v nepořádku. Na začátku své kariéry – když byl mladý, ctižádostivý a plný snů – věřil, že na to, aby byl šťastný, potřebuje peníze. Všechnu energii soustředil na dosažení svého cíle. Nakonec se stal multimilionářem a podle svých kalkulací měl být spokojený. Ale nebyl. Namísto toho cítil bolest, jejíž příčiny neznal. Hledal sice pomoc, ale o Bohu slyšet nechtěl.

Ještě chvíli jsme se bavili a potom se rozloučili – bez toho, že bychom dospěli k nějakému závěru. Typický obraz moderního člověka, který si udělal z peněz boha. Ale i navzdory získanému bohatství byl prázdný a zmatený.

„Peníze jsou silný kůň,“ říká jedno přísloví. A lidé jsou ochotni obětovat tělo i duši, jen aby jich měli co nejvíce. „Zlato je páka, která hýbe světem,“ opakují zlatokopové riskující své životy v amazonské džungli jen proto, aby našli tento převzácný kov.

Současné kultuře vládne šílená honba za penězi. Ničí životy, korumpuje čestné a vede ke vzpourám a povstáním. Navzdory tomu si lidé nadále myslí, že kdyby měli více peněz, byli by šťastnější. Aby je získali, často jsou ochotni obětovat cokoliv – zdraví, čas, rodinu, nejlepší schopnosti.

Muž, se kterým jsem si tu noc povídal, objevil, že peníze mu nemohou přinést štěstí. Ale mnozí se přesto zoufale snaží zaplnit jimi nicotu ve svém nitru. Výsledkem je lakomství a uctívání peněz.

Lakomí lidé žijí jen pro přijímání. Shromažďují majetek, který i tak nikdy nespotřebují. Ve strachu z utrácení a chudoby nemají nikdy dost. Starají se často jen o sebe. Apoštol Pavel o takových lidech mluvil jako o znamení posledních dní: „V posledních dnech… lidé budou sobečtí, chamtiví.“ (2. list Timoteovi 3,1–2)

Touha shromažďovat bohatství způsobuje, že člověk ztrácí smysl pro hodnoty. Věci se stávají důležitějšími než lidé. Jen aby rostl majetek. A v zájmu zbohatnutí člověk neváhá lhát, zneužívat, vydírat, podplácet a nechat se podplácet bez toho, aby jen pomyslel na druhé. Takoví lidé se nacházejí ve všech oblastech lidského působení: v obchodě, ve vládě, dokonce i v církvi.

Jsou to zejména chudí a slabí, kteří nejvíce trpí nenasytností druhých. Každý den se možnosti zmenšují a množí se chudoba a bída. Jedním ze znamení Kristova příchodu je soustředění bohatství v rukou některých jednotlivců a extrémní chudoba u většiny obyvatel světa.

© Shutterstock/Slavoljub Pantelić

Podle zprávy OSN o hladě ve světě umírá každou vteřinu někdo hlady. Až 70 procent těchto obětí představují děti mladší než 5 let.

V Římě se konal v roce 1996 Světový potravinářský summit. Sto sedmdesát pět národů vyslalo na tento kongres své zástupce. Předpovídali, že v roce 2015 už nebude na světě hlad. Realita je však jiná. Problém se dramaticky vyostřuje.

Většina úmrtí hladem je způsobená dlouhodobou podvýživou. Rodiny jednoduše nemají dost jídla na přežití. Organizace pro výživu a zemědělství (FAO), zastřešená OSN, odhaduje, že nejméně 820 milionů lidí trpí dlouhodobým hladem a podvýživou.

Bible říká, že v posledních dnech povede ustavičné zbídačování mas k hrozným konfliktům mezi bohatými a chudými. Apoštol Jakub napsal: „A nyní, vy boháči, plačte a naříkejte nad pohromami, které na vás přicházejí. Vaše bohatství shnilo, vaše šatstvo je moly rozežráno, vaše zlato a stříbro zrezavělo, a ten rez bude svědčit proti vám… Nashromáždili jste si poklady – pro konec dnů! Hle, mzda dělníků, kteří žali vaše pole, a vy jste jim ji upřeli, volá do nebes… (Jakub 5,1–4)

Vykořisťování povede lidi, kteří nežijí podle Božích principů, k nabití zbraně a čas stiskne spoušť. Hlad je inkubátor války kdekoliv na světě. Trvalá chudoba a stálý útlak vedou k agresi a terorismu.

Zápas o přežití nejvíce zasahuje ty, kteří žijí na odlehlých místech a na okrajích obrovských měst. Sedm z deseti chudých (někteří z nich vydělávají méně než dolar denně) přebývá na místech, jež jsou v centru zájmu verbování povstaleckých gangů. Tyto skupiny hlásají sociální spravedlnost, ale v podstatě jen ničí zbytky i tak už zruinované ekonomiky nejnižší společenské vrstvy. Další oběti chudoby sklouznou do kolotoče drog a organizovaného zločinu.

Důkladné výzkumy nejvýraznějších společenských konfliktů dneška ukazují, že v nejchudobnějších a nejbídnějších zemích odrážejí revoluční nepokoje a kriminalita nedostatek ekonomických programů reagujících na potřeby rostoucí populace. Lidé, kteří byli po desetiletí odkázáni na živoření bez jakékoliv naděje na zlepšení, dosáhli bodu, kdy už nejsou schopni dále snášet bídu a jsou připraveni napadnout jakoukoliv ustanovenou autoritu.

Většina moderních společenských konfliktů pramení z pocitu bezmocnosti, nespravedlnosti a zoufalství, které pociťuje stále více lidí. Když spojíme prohlubující se nerovnost s diskriminací vládnoucí v mnohých zemích a přidáme k tomu společenskou propast mezi chudými a bohatými,

© Shutterstock/Distinctive Images

dostaneme se k dalšímu znamení blížícího se Kristova návratu.

Napjatou situaci ještě zhoršuje narůstající citlivost lidí na sociální nespravedlnost. Téměř každý má přístup k rozhlasu, televizi či jiné formě zpravodajství, informací a reklamy. Média podporují konzum u těch, kteří mají prostředky na nákup a zároveň glorifikují životní styl, jaký si většina společnosti nemůže dovolit. Globalizace informací jen zvětšuje hněv nejbídnějších společenských vrstev.

Zvyšuje se počet těch, kteří už nejsou ochotni pasivně přijímat starý argument, že většina světa je odsouzená k chudobě a vlastně nemá možnost rozhodování. Lidé dnes chtějí věci vzít do rukou a daný stav změnit. Naneštěstí nepochopili, že ozbrojené konflikty nejsou řešením této situace.

Sociální boj pokračuje. Je to výsledek nespravedlnosti, lakomství a kolektivního sobectví. Ale to ještě není všechno. Když apoštol Jakub napsal, že mzda dělníků volá, protože nebyla vyplacena, odkazuje to i na stávky a dělnické násilí.

Když píši tyto řádky, stávky se už rozhořely po celém Španělsku. Krajina je téměř paralyzovaná, protože zaměstnanci veřejné dopravy se dožadují lepších platů. Stávka se dokonce rozšířila i do dalších oblastí, včetně pohřebních služeb a zaměstnanců ministerstva spravedlnosti.

Německo v současnosti zachvátil chaos, protože zaměstnanecká unie Verdi oznámila, že bude neomezeně pokračovat ve stávce zaměstnanců na letištích a železnici.

V USA oznámila automobilka General Motors zavření několika továren a snížení produkce pro prohlubující se hospodářskou krizi.

To samé se děje v Brazílii. Policie města Rio de Janiero vstoupila do stávky a žádá lepší pracovní podmínky. A argentinští řidiči kamionů se dožadují vyšších platů. Lidé v Peru vyšli do ulic a protestují proti ekonomickým opatřením vlády. V Bolívii stávkující s palicemi zablokovali dopravu v pěti provinciích.

Stávky neustále plní stránky světových zpravodajských agentur. Bible už dávno předpověděla zápas mezi bohatými a chudými. Je to jedno ze znamení Kristova návratu.

Bible však neříká, že bohatí lidé budou naříkat jen kvůli stávkám. Ekonomické nepokoje nepřestanou zmítat světem. Spojené státy americké dnes procházejí nejhorším finančním obdobím všech dob. Burza cenných papírů zápasí s vrcholy a pády. Nezaměstnanost roste a rodiny ztrácejí pro neschopnost splácet půjčky svoje domy. Banka národních státních rezerv USA ve snaze zmírnit následky krize opakovaně snížila úrokovou sazbu až do bodu inflačního ohrožení.

Mnozí lidé se ptají: Co se to děje? Jen málokdo však tuší, že na horizontě se právě objevují nebezpečné mraky. Ředitel Ekonomického fóra Pařížské univerzity, Isaac Joshua se domnívá, že nejistá situace ve třech nejsilnějších světových ekonomikách je nejzávažnější hrozbou dneška. Společně s USA zápasí s katastrofálními důsledky finanční krize všechny vyspělé země světa. Hospodářský propad ničí jako tsunami všechno, co mu stojí v cestě.

Pokračování na straně 27

Pobyty NEWSTART

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 čtyř do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů zůstávají v roce 2012 stejné jako v roce 2011, tzn. na úrovni 5 550–6 250 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 800 105 555.

Recepty nejen pro nejmenší

Informační chaos týkající se zdravé výživy rozprostírá svoje „nechápadla" až do nejútlejších věkových kategorií.

Z knihy Hneď to bude, anjelik, kterou vydala Ambulance klinické výživy v roce 2011

Je těžké získat spolehlivé informace o tom, kdy co zařadit do stravy malého človíčka a kdy se čemu a proč radši vyhnout.

Ve své nové knize se o to pokusili Igor Bukovský, Katarína Mrázová a Alexandra Frolkovičová.

Výsledkem je vedle množství zajímavých informací i celá řada receptů vhodných nejen pro nejmenší. Několik z nich pro vás na ukázku a pro vaši inspiraci uvádíme.

Jednoduchá brokolicová omáčka

1 pol. lžíce olivového oleje, 1 stroužek česneku, prolisovaný, 2 šálky růžiček brokolice, 1/2 šálku tofu, nastrouhaného

Brokolici uvaříme ve vodě. Většinu vody slijeme, brokolici rozmixujeme ponorným mixérem, přidáme česnek, nastrouhané tofu a vaříme za stálého míchání přibližně 4 minuty.

Směs rozmixujeme na hladkou omáčku.

Poznámka kuchaře: Když je dítě větší, můžete namísto tofu přidat sójovou smetanu a rozmixovat. Těstoviny ozdobte kostkami tofu opečenými na pánvi a ochuťte česnekem, solí a špetkou červené papriky. Získáte rychlý a chutný pokrm pro celou rodinu.

Boršč

3 menší červené řepy, nahrubo nastrouhané a propláchnuté ve vodě, 1/2 šálku celeru, nadrobno nakrájeného, 1 menší cibule, nadrobno nakrájená, 1 menší mrkev, nahrubo nastrouhaná, 1 pol. lžíce sušeného polévkového základu (např. Würzl), 1 pol. lžíce oleje, 1/2 bílého jogurtu, 1/2 sójové smetany, 1 čaj. lžička citronové šťávy, 4 šálky vody

Na oleji opékáme cibuli, celer a mrkev asi 4 minuty. Přidáme polévkový základ, zalijeme vodou a vaříme. Když začne vývar vřít, přidáme řepu a vaříme ještě asi 20 minut. Mezitím si v misce smícháme jogurt a smetanu.

Uvařenou polévku rozmixujeme a přidáme citronovou šťávu. Necháme vychladnout na teplotu přiměřenou na podávání a potom přidáme smetanu smíchanou s jogurtem.

Zbývající smetanou ozdobíme polévku na talíři smajlíkem, srdíčkem nebo květinkami.

Poznámka kuchaře: Řepu můžete připravit i v troubě. Troubu předhřejte na 190 °C, řepu dejte na plech, přikryjte alobalem a pečte asi hodinu. Upečenou řepu vyjměte, nechejte vychladnout, oloupejte a nakrájejte na menší kousky. Přidejte k vývaru a pokračujte podle receptu.

Ovesné placky

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

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

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

Poznámka kuchaře: Pokud připravujete tento recept pro dospělé, můžete přidat kostku nastrouhaného uzeného tofu, které dodá plackám výraznější chuť.

Poznámka lékaře: Ohrnuje vaše dítě na ovesnými vločkami nos? Toto jídlo zaručeně ocení. A když přidáte tofu, zvýšíte obsah kvalitních bílkovin a placky chuťově zjemníte. A má-li vaše Zuzanka sklon k zácpě, toto jídlo je pro ni jako stvořené. Je bohaté na vlákninu i na omega-3 mastné kyseliny.

Burger z červené čočky

5 šálků uvařené červené čočky, 2 grahamové rohlíky, 1 čaj. lžička pasty tahini, 1 menší cibule, nadrobno nakrájená, 1 bio vejce, 1 čaj. lžička mletého kmínu, 1 čaj. lžička mletého zázvoru, 1 čaj. lžička nasekané petrželové natě, 2 čaj. lžičky mleté červené papriky, 1 čaj. lžička majoránky

Rohlíky namočíme do zeleninového vývaru, necháme nasáknout a přebytečnou tekutinu vytlačíme. V míse smícháme všechny suroviny a necháme 10 minut stát. Mokrýma rukama tvarujeme karbentáky a ukládáme na vymaštěný plech.

V troubě vyhřáté na 180 °C pečeme 30 minut.

Poznámka lékaře: Pokud má vaše dítě problémy s nadýmáním, červené čočky se bát nemusíte. Je to první luštěnina, která se může zařadit již od šestého měsíce a má velmi příjemnou chuť. Červená čočka je bohatá na rostlinné železo, vitaminy skupiny B včetně kyseliny listové a na vlákninu. Děti ji mají rády v podobě kaše, ty starší určitě nepohrdnou ani takovýmto chutným karbanátkem. Můžete je tvarovat do plochých hamburgerů a společně se zeleninou jimi plnit grahamové žemle.

Zeleninový kuskus

1/2 šálku kuskusu, ¾ šálku vývaru, 2 pol. lžíce olivového oleje, 3 mladé cibulky, nadrobno nakrájené, 1/2 šálku póru, nadrobno nakrájeného, 1 zelená masitá paprika, nakrájená na kostky, 1 červená masitá paprika, nakrájená na kostky, 1/2 cukety, nakrájené, 2 stopky řapíkatého celeru, nakrájené na menší kousky

Kuskus zalijeme horkým zeleninovým vývarem a vaříme na mírném plameni asi 10 minut, dokud se vývar nevsákne. Mezitím na pánvi rozpálíme olej, přidáme zeleninu a za stálého míchání ji 10 minut opékáme, dokud nezměkne.

Přidáme kuskus, promícháme a podáváme teplé.

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2012

8. – 15. 7. hotel Maxov, Dolní Maxov, Jizerské hory ❑

12. – 19. 8. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše ❑

2. – 9. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vrchovina ❑

23. – 30. 9. horská chata Antarik, Valašská Senice, Javorníky ❑

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. 800 105 555 (telefonicky)

Hospodářský úpadek

Dokončení ze strany 25

Podle odborníků byly ještě před časem na výběr dvě varianty: okamžitá a drastická krize anebo méně intenzivní, ale o to delší. Dnes víme, že se udála právě první možnost. A pokud je toto situace nejsilnějších ekonomik světa, co se stane s rozvojovými zeměmi, které jsou přímo anebo nepřímo závislé na silnějších finančních mocnostech?!

Tak, jak to většinou bývá, chudí trpí nejvíce. Vědí, co znamená trpět. Téměř 800 milionů lidí usíná každý den o hladu. Ale co bude v období krize s bohatými? S lidmi, kteří se spoléhají na peníze a považují je za zdroj svého bezpečí. Bible říká, že budou bědovat nad zjištěním, že jejich bohatství jim nepomůže.

Když padla v roce 1929 Newyorská burza, miliony lidí ztratily v okamžiku všechno. Někteří z nich situaci neunesli a spáchali sebevraždu. Zemi trvalo roky, než se z tohoto traumata vzpamatovala.

Peníze jsou důležité, ale když lidé žijí daleko od Boha, jsou nespokojeni. Bohatství se pro ně stává cílem života. Uchopí je, jako by to byl jediný zdroj jistoty. Ale není to nic jiné než pohyblivý písek.

Ježíš řekl: „Každý, kdo slyší tato má slova a plní je, bude podoben rozvážnému muži, který postavil svůj dům na skále. Tu spadl příval, přihnaly se vody, zvedla se vichřice, a vrhly se na ten dům; ale nespadl, neboť měl základy na skále. Ale každý, kdo slyší tato má slova a neplní je, bude podoben muži bláznivému, který postavil svůj dům na písku. A spadl příval, přihnaly se vody, zvedla se vichřice, a obořily se na ten dům; a padl, a jeho pád byl veliký.“ (Matouš 7,24–27)

Přicházejí nebezpečné časy. Vichr finančních problémů začal vát po celé zemi. Bible to předpověděla. Až přijdou tyto časy, kde postavíš svůj dům? Na čem budeš stavět?

Jak odpovíš?

CountryLife

VŠE, CO POTŘEBUJETE PRO VÁŠ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, NAJDETE V COUNTRY LIFE

PRODEJNY – E-SHOP – VELKOOBCHOD – BIOPEKÁRNA – EKOFARMA

– biopotraviny
– produkty zdravé stravy
– pečivo z vlastní biopekárny
– zelenina a ovoce v biokvalitě, také z vlastní ekofarmy

Prodejny Country Life
Melantrichova 15 a Jungmannova 1, Praha 1 • Čs. armády 30, Praha 6 • Sokolovská 93, Praha 8

Velkoobchod Country Life
Nenačovice 87

Produkty Country Life nakoupíte také v ostatních kamenných prodejnách a e-shopech s biopotravinami a zdravou výživou.

www.countrylife.cz

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1
tel.: 800 105 555
e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice