

Časopis pro zdraví a harmonický životní styl 6/2011

# prameny

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

## zdraví



**Proč ženy v Číně  
netrpí rakovinou prsu 8**

**Muži degenerují,  
tvrdí známá psycholožka 18**



# NEWSTART 2012



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

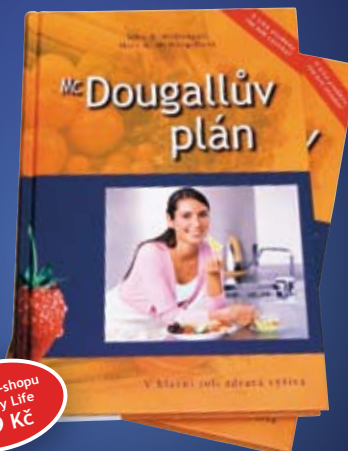
☎ 800 105 555

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

## V hlavní roli zdravá výživa

Kniha McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví.

- proč a jak ve výživě
  - praktické rady
  - vzorový jídelníček
  - 105 originálních receptů
  - příběhy vyléčených pacientů
  - kalorické koncentrace
- a mnohé další...



Formát 152x227 mm, 368 stran

Ukázku z knihy dr. McDougalla „McDougallův plán“ najdete na str. 26. Knihu můžete jednoduše a za výhodnou cenu zakoupit v e-shopu Country Life.



Informace,  
které  
nestárnou.

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

 k pramenům zdraví  
**CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte  
biopotravinu  
z pohodlí svého  
domova.**



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



## Milý čtenáři,

kdy ses opravdu od srdce zasmál? Co ti udělalo tak ohromnou radost, že se celá tvoje tvář rozzářila úsměvem? Kdy naposledy ses skutečně těšil ze života? Vzpomínáš si, kdy to bylo? Možná dnes ráno, možná včera, před týdnem, možná už je to tak dávno, že si na to ani nepamatuješ. Jeden řekne: „Já jsem se včera nasmál, díval jsem se na dobrou komedii.“ Další se sdílí: „Měla jsem radost z dárku.“ Vzpomínám si, jakou jsem měl radost, když jsem dostal první tenisovou raketu. Myslím, že jsem s ní dokonce spal! Ale moje radost trvala jen krátce, časem jsem si na raketu zvykl a zevšedněla mi. Nejde mi o takovou radost...

Dnes se lidé pokoušejí těšit různými věcmi. Svět nabízí řadu lákad, která mají přinést radost a potěšení. Jedná se o různá rozptýlení, způsoby, jak se bavit – a především o peníze. Máš peníze, můžeš si užívat, nemáš, jsi nula – to je motto současného světa. Ale je radost takového druhu pravá a trvalá? Ne, protože příjemné okamžiky pomínou, peníze dojdou, raketa se zkroutí (tenkrát :-)) a auto zreziví. Čtete o takové radosti v Bibli? Chce nás Bůh obdarovat takovou radostí – krátkou a pomíjivou?

Vzpomínám si na období, kdy jsem poznával Pána Boha. Bylo to současně období, kdy se moje žena se mnou rozváděla... Občas jsem si položil otázku, jak se cítím. A musel jsem si na ni odpovědět, že jsem – šťastný! Přestože jsme se rozváděli a vlastně se mi hroutil svět... Například když jsem viděl na ulici známého bratra, tvář se mi rozzářila už z dálky úsměvem. Připadal jsem si trochu jako blázen, ale nedokázal jsem se ovládnout. *Takovou* jsem měl radost!

Odkud pochází Boží radost? Lukáš 2,10: „Anděl jim řekl: „Nebojte se, hle, zvěstuji vám velikou radost, která bude pro všechny lid.““ Možná si kladeš otázku: Co anebo kdo má být tou velkou radostí? – Když dívka pozná chlapce, který je po všech stránkách úžasný – přitažlivý, moudrý, upřímný, no, a řekněme, že je i bohatý... A on ji požádá o ruku. Bude to pro ni důvod k radosti či ke smutku? Bude se z něho těšit? Očividně, bude v sedmém nebi! Asi každá dívka sní o takovém chlapci...

A právě to učinil Bůh pro každého z nás. V Ježíši Kristu se uchází o ruku a srdce každého člověka – i tebe, milý čtenáři.

Čekají nás vánoční svátky. Jen na nás záleží, jak je prožijeme, jakou radost si vybereme.

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

mýty a omyly

## 4 Knokaut

výživná poradna

## 6 Zelená síla pro budoucnost

civilizační nemoci

## 8 Proč ženy v Číně netrpí rakovinou prsu

bylinky

## 10 Třezalka – bylinka, která přemůže depresi

vitaminy a minerály

## 11 9 faktorů, které mohou ovlivnit vaši hladinu vitamínu D

duševní zdraví

## 12 Kofein způsobuje nerovnováhu myslí

výživa dětí

## 14 Jídelníček batolat a malých dětí

děti a rodiče

## 16 Udělal's moc špatnou věc...

rozhovor

## 18 Muži degenerují, tvrdí známá psycholožka

ekokoutek

## 21 Je rajčatová biošťáva „výživnější“?

evoluce vs. stvoření

## 22 O evoluci, jak ji neznáte

k zamyšlení

## 24 Zemětřesení a hurikány

produkty a recepty

## 26 Vaříme řepu, mrkev, brambory...

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonický životní styl

OS Prameny zdraví  
Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1  
prameny.zdravi@countrylife.cz  
tel.: 311 712 464  
www.magazin.zdravi.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, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1,  
tel. 311 712 464, e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

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

## Omezování kalorií prodlužuje život

Ve třicátých letech dvacátého století prokázal dr. Clive McCay z *Cornell University*, že omezení kalorií vede u hlodavců k prodloužení života až o 50 procent – což je ekvivalent dožití se 150 let u člověka.

Obdobné pokusy byly v poslední době zopakované u řady živočišných druhů, a to s podobnými výsledky. Zdá se, že omezení stravy má za následek nižší výskyt volných radikálů a snížení rizika potenciálního poškození buněčné mašinerie – jako jsou mitochondrie nebo DNA.

Platí tento jev i u člověka? U národů, jejichž obyvatelé se dožívají výjimečně vysokého věku, je obvykle problém s ověřováním dat narození. Přesto se zdá, že obyvatelé ostrova Okinawa mají jednu z nejvyšších koncentrací dlouhověkých lidí – 35 ze sta tisíc žijících občanů je ve věku více než sto let (v USA je to 7 ze 100 tisíc obyvatel). Obyvatelé Okinawy vynikají dobrým zdravím, na rozdíl od svých spoluobčanů, kteří se přestěhovali do Brazílie nebo Spojených států a mají vysoký výskyt koronárního srdečního onemocnění a rakoviny.

Vědci studovali 25 let stravu stoletých lidí na Okinawě. Ukázalo se, že klíčem k minimalizaci rizika degenerativních onemocnění a prodloužení života je nízkokalorická strava založená na rostlinných potravinách, strava s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem sacharidů.

Obyvatelé Okinawy praktikují jedno opatření, jež se v jejich řeči nazývá „hara hachi bu“. Znamená to, že přestanete jíst ve chvíli, když jste najeden z 80 %. Receptorům v žaludku trvá asi dvacet minut, než hlásí po skončení jídla pocit nasycenosti. Pokud tedy přestaneme jíst při 80 %, o dvacet minut později budeme mít pocit nasycení.

Obyvatelé ostrova Okinawa přijímají o 10–40 % kalorií méně než my. I porce jídla jsou oproti našim asi poloviční. Všem by se nám lépe dařilo, kdybychom začali praktikovat „hara hachi bu“!

*Asia Pac J Public Health 2003;15 Suppl:S3–9*

# Knokaut

„Chodí manažeři, chodí?“ ptává se mne při občasných setkáních herec Jaroslav Dušek. Když ho ujistím, že jich mám v ordinaci docela dost, ustaraně dodá: „To je teprve začátek. Největší nápor přijde po Vánocích. Budou se hroutit v zástupech.“ Většinou se nemýlí.

**Jan Hnízdil, z knihy Mým marodům. Vydalo nakladatelství Lidové noviny.**

Když přišel čtyřicetiletý pan Karel do našeho Centra, všichni strnuli. Sotva stál na nohou, přidržoval se zdi, měl nepřítomný pohled a mluvil zmateně. Jako boxer po těžkém knokautu. V ordinaci se sesul do křesla a sbíral dech. Čekal jsem vyprávění o těžkých zápasech v ringu. Omyl. Karel je špičkový manažer. V Británii dostudoval

finanční institut a nastoupil do banky. Odstartovala skvělá kariéra. Pracoval od rána do noci, řídil velké finanční operace, pohyboval se v nejvyšších bankovních kruzích.

Po dvou letech přišel první úder. Mozek se po něm úplně vymknul z kontroly. Přestal spát, cítil obrovské napětí, závratě, nejistotu. Londýnský psychiatr konstatoval



mánii a nasadil lithium. Po pár měsících se mu ulevilo. Vrátil se domů a do finančního ringu vkročil podruhé. Díky lékům se v něm držel skoro pět let. Pak přišly další rány do hlavy a další léčení. Nepoučil se. Potřetí šel k zemi před třemi lety. Na psychiatrii si pobyl dva měsíce.

Od té doby je burzovním makléřem na volné noze. Denně tráví deset hodin u počítače. Jeho byznys drtí ekonomická recese. Partnerka ho dávno opustila. Z aktovky vytáhl skoro centimetr tlustou složku. Fyzickou kondici, vývoj potíží i léčbu má



© Shutterstock/Morgan Lane Photography

*Je nejvyšší čas, aby Česká národní banka ustavila komisi rozhodčích a lékařů, která by dohlížela na dodržování ochranné lhůty u manažerů knokautovaných neviditelnou rukou trhu.*

zdokumentované den po dni. Kopírují pohyb indexu PX. V roce 1999 na tom byl skvěle. Chodil do fitka, hrál squash, plaval. Dnes neujde ani půl kilometru, bolí ho všechny klouby, neudrží rovnováhu, trpí průjmy, ruce i nohy se mu třesou.

Je klientem medicínského centra pro VIP manažery. Průběžně o něj pečují psychiatři, neurologové, ortopedové, internisté a revmatologové. Při každé návštěvě mu přidají další diagnózu a další prášky. Na nervy a třes lithium, seroquel a depakine, na spaní stilnox nebo hypnogen, na bolest kloubů aulin, ibalgin nebo celebrex, pak ještě moduretic, zyrtec a duspatalin. Rozeznat hranici mezi nemocí a nežádoucími účinky léků je zhola nemožné. Stejně jako světová ekonomika je na tom čím dál tím hůř. Prášky a finanční injekce přinášejí jen dočasnou úlevu.

Teď se doslechl o psychosomatice. Je to jeho poslední naděje. Vysvětlil jsem mu, že na diagnózu nevěřím. Podle antipsychiatrů jsou i ty nejvážnější duševní choroby reakcí na život v podmínkách, které nejsou

## Hubnutí

### Konzumaci cukru je dobré omezit

Epidemie obezity a kardiovaskulárních onemocnění vedla *American Heart Association* (AHA) k formulování horních limitů konzumace přidaného cukru v potravinách.

Mezi tato sladidla patří cukr a sirupy, které se přidávají k potravinám během výrobního procesu, jejich přípravy v kuchyni i servírování. Dnešní průměrný Američan konzumuje 22 čajových lžiček cukru denně (tj. 355 kalorií) v podobě sladidel, přičemž asi třetina pochází ze sladkých limonád.

AHA doporučuje jako horní hranici příjmu cukru 5 čajových lžiček denně (tj. 80 kalorií) pro průměrnou dospělou ženu a 9 čajových lžiček cukru denně pro průměrného dospělého muže.

*Circulation, Aug 24, 2009*

### Jsou svačinky pozdě večer horší než mlsání během dne?

Až dosud nebylo mnoho studií, které by potvrzovaly, že jedení ve chvílích, kdy máte spát, by mohlo přispívat k přibývání na váze.

Vědci z *Northwestern University* studovali po šest týdnů v noci aktivní myši, které rozdělili do dvou skupin. Oběma skupinám dodávali stejné množství kalorií v podobě tučné stravy. Myši, které byly krmeny během dne (kdy normálně spí), přibraly 10 gramů v porovnání s myšmi, které byly krmeny během noci (tedy v jejich obvyklou dobu).

Jedná se o jednu z prvních studií, která dokazuje, že konzumace stravy v době, která není přirozená, vede k přibývání na váze – tedy přinejmenším u myší!

*Obesity (2009) 17 11, 2100–2102*

### Jste-li obézní, co je lepší – nechat si udělat bypass žaludku nebo jít bandážovat?

Pokud má někdo více než 50 kilogramů nadváhu anebo index tělesné hmotnosti (BMI) vyšší než 40, považuje se za morbidně obézního. Mezi dvě běžné procedury používané při léčbě morbidní obezity patří podvazování a bypass žaludku.

Nedávná studie prokázala, že bypass žaludku má za následek větší ztrátu tělesné hmotnosti než podvazování žaludku. Pacienti v první skupině zhubli během čtyř let o 68 % nadměrné hmotnosti, pacienti ve druhé skupině o 45 % nadměrné hmotnosti.

Vědci současně uvedli, že při bypassu dochází k více komplikacím a cena operace je podstatně vyšší.

*Ann Surg 2009 Aug 27*

k životu. Dokud neopustí finanční ring, nemá šanci se uzdravit. Nabídl jsem mu několikaměsíční léčebný program. Učíme při něm manažery chodit do lesa, poslouchat ticho, fyzicky pracovat, znovu žít. Návrh ho zaujal. Měl jedinou podmínku: připojení notebooku, aby mohl průběžně sledovat kurs akcií.

„Borec, který byl po úderu na hlavu knokautován, nebo v důsledku těžkých úderů na hlavu bezbranný nebo neschopný

pokračovat v boji, a rozhodčí utkání přerušil, nesmí se od tohoto dne účastnit soutěže v boxu nebo sparingu. Dřív než začne borec po ochranné lhůtě boxovat, musí se podrobit lékařské prohlídce,“ píše se v pravidlech boxu.

Je nejvyšší čas, aby Česká národní banka ustavila komisi rozhodčích a lékařů, která by dohlížela na dodržování ochranné lhůty u manažerů knokautovaných neviditelnou rukou trhu. ■

# Zelená síla pro budoucnost

Měla babička pravdu, když nás nutila jíst každý den něco zeleného? Zelená listová zelenina je doslova zlatým dolem živin a fytoláték.

Winston Craig, Andrews University



**P**roč tedy průměrný strávník jí listovou zeleninu pouze jednou či dvakrát týdně? Proč vidíme na našem jídelním stole jenom zřídka zelí, kapustu, brokolici nebo růžičkovou kapustu? Proč je hlávkový salát jedinou listovou zeleninou, která se objevuje na našem stole aspoň někdy?

Zelená listová zelenina není pouze uznávaným zdrojem mnoha cenných živin. Její

výroba navíc – na rozdíl od živočišné výroby – nepoškozuje životní prostředí.

## **Snížené riziko civilizačních onemocnění**

Listová zelenina je ideální pro udržování váhy, obsahuje totiž velice málo kalorií – pokud ji ovšem nepřelijeme tučným dresinkem. Zelená listová zelenina pomáhá

při snižování rizika rakoviny a srdečních onemocnění; má málo tuku, hodně vlákniny, je bohatá na kyselinu listovou, vitamin C, draslík a hořčík. Současně obsahuje řadu ochranných fytoláték, jako je např. lutein, betakryptoxantin, zeaxantin a betakaroten.

Jedna studie prokázala, že přidávek porce zelené listové zeleniny do jídelníčku

denně snížil riziko kardiovaskulárního onemocnění o 11 procent. V Adventistické zdravotní studii (*Adventist Health Study*) byla častá konzumace salátů z listové zeleniny u Afro-Američanů spojena se čtyřicetiprocentním snížením úmrtnosti.

Vzhledem k vysokému obsahu hořčiku a nízkému glykemickému indexu je zelená listová zelenina cenná i pro diabetiky. Přídavek porce zelené listové zeleniny denně byl spojen se snížením rizika cukrovky 2. typu o 9 procent. Vysoká hladina vitamínu K v zelené listové zelenině pomáhá při tvorbě osteokalcinu, což je bílkovina potřebná pro zdravé kosti. Riziko zlomeniny krčku u žen středního věku se snižovalo o 45 procent při konzumaci jedné nebo více porcí zelené listové zeleniny denně.

Zelená listová zelenina kromě toho obsahuje hodně betakaroténu, který se v těle přeměňuje na vitamin A. Miliony dětí po celém světě jsou vystaveny zvýšenému riziku slepoty v důsledku nedostatečného zásobení vitamínem A – který je možné získat ze zelené listové zeleniny a dalších druhů zeleniny.

### Zdroj vápníku a železa

Zelená listová zelenina je také velmi dobrým zdrojem železa a vápníku. Špenát nemůžeme však vzhledem k vysokému obsahu oxalátů, které váží vápník, považovat za dobrý zdroj tohoto minerálu. Využitelnost vápníku z dalších druhů zelené listové zeleniny, jako je např. kapusta, je relativně vysoká, dosahuje 50–60 procent, což je podstatně více než 30–35 procent u mléka.

### Pigmenty, které bojují za nás

Lutein a zeaxantin jsou dva hlavní karotenoidy nacházející se v tmavě zelené listové zelenině. Tato rostlinná barviva se koncentrují v oční čočce a makulární oblasti sítnice, kde sehrávají významnou ochrannou roli. Zejména chrání proti šedému zákalu a degeneraci sítnice ve stáří, což jsou dvě hlavní příčiny slepoty u starých lidí. Některé studie naznačily, že lutein a zeaxantin zřejmě také snižují riziko některých typů rakoviny, jako je rakovina prsu či plic. Současně pomáhají při prevenci srdečních onemocnění a mozkové mrtvice.

Zelená listová zelenina obsahuje celou řadu karotenoidů, flavonoidů a dalších antioxidantů se silným protirakovinným účinkem. Ve švédské studii se ukázalo, že konzumace tří nebo více porcí zelené listové zeleniny týdně významně snižovala riziko rakoviny žaludku. Rakovina žaludku je ve světě čtvrtou nejčastěji se vyskytující rakovinou.



© Shutterstock/Morgan-Lane Photography

Zelí, květák, růžičková kapusta a brokolice jsou bohaté na indoly a izothiokyanáty, biologické složky, jež nás chrání před rakovinou tlustého střeva a některými dalšími druhy rakoviny. Brokolice klíčky obsahují desetkrát více sulforafanu, látky chránící před rakovinou, než brokolice samotná. Vyšší spotřeba zelené listové zeleniny je spojena s významným snížením rizika rakoviny prsu a rakoviny kůže.

### Myslete zeleně

Zelená listová zelenina nabízí atraktivní spektrum odstínů, od modro-zelené kapusty do jasně zelené barvy špenátu, i různorodost chutí, od sladké po hořkou, od pikantní po zemitou. Mladé rostliny mívají menší, křehčí listy a jemnější chuť. Ty části rostliny, které jsou vystaveny při růstu slunci, mívají vyšší obsah fytoolátů. Měli bychom si přednostně vybírat křehké listy s výraznou zelenou barvou. Žloutnutí je příznakem stárnutí a nevalné chuti.

Chuť zeleninového salátu se dá výrazně podpořit s využitím koření, jako je např. bazalka, petržel nebo kopr; cibule, česnek, citrónová šťáva, olivový olej, sezamové semínko patří mezi další oblíbená ochucovadla.

### Klíčem je dobrá příprava

Vaření v páře, rychlé osmahnutí na pánvi či příprava v mikrovlnce jsou šetrné způsoby přípravy, které s sebou nesou jenom mírný škodlivý účinek na obsah živin a fytoolátů

v zelenině. Vaření ve větším množství vody naopak způsobuje významné ztráty cenných látek. Neměli bychom však zapomínat, že některé fytoolátky jsou lépe využitelné při zahřívání; vaření některých druhů zeleniny tak může napomoci lepšímu vstřebávání některých živin. Například ochranné látky proti rakovině nalézající se v brokolici a rajčatech se lépe vstřebají z vařené než ze syrové zeleniny.

Mražená nebo konzervovaná zelenina bývá obvykle sbíraná v plné zralosti. Při přípravě se výrobci snaží zachovat maximum výživné hodnoty.

### Závěr

Zelená listová zelenina obsahuje velké množství vitamínů a minerálů, jako je hořčík, vápník a železo. Obsahuje velmi málo tuku, obsažený tuk je však z vysokého procenta tvořen prospěšnými omega-3 mastnými kyselinami. Zelená listová zelenina je obdařena hojnou dávkou karotenoidů, flavonoidů, indolů a izothiokyanátů. Všechny tyto fytoolátky poskytují ochranu proti různým civilizačním onemocněním.

Vzhledem k tomu, že tyto fytoolátky vykazují tendenci dodávat těmto druhům zeleniny lehce nahořklou příchuť, někteří lidé ji neradi konzumují. Vzhledem k četným prospěšným účinkům se nicméně doporučuje spořádat denně v zájmu zachování dobrého zdraví nejméně jednu nebo dvě porce zelené listové zeleniny. Myslete na budoucnost, myslete zeleně! 🌱

# Proč ženy v Číně netrpí rakovinou prsu

Neměla jsem na výběr. Bud' zemřu – anebo pro sebe najdu lék. Jsem vědecká pracovnice – jistě musí existovat nějaké racionální vysvětlení této kruté nemoci, která postihuje ve Velké Británii jednu z každých dvanácti žen.



© Shutterstock / Guida Vrola

**Prof. Jane Plant, z knihy *Your Life in Your Hands***

**P**řišla jsem o jeden prs a podrobila se ozařování. Nyní jsem procházela bolestivou chemoterapií – a navštívila nejprominentnější specialisty v zemi. Hluboko uvnitř jsem si přesto byla jista, že mne čeká smrt. Měla jsem milujícího manžela, krásný domov a dvě malé děti, o které jsem se chtěla starat. Zoufale jsem chtěla žít.

Rizikové faktory tohoto onemocnění představují jednoduché změny, které může každá žena učinit, chce-li zabránit vzniku rakoviny prsu anebo ji léčit. Přišla jsem na to, že i pokročilá rakovina prsu se dá zdoлат – protože mně se to podařilo.

Na první stopu porozumění příčin mého onemocnění mne přivedl můj manžel Peter, také vědec, když se vrátil z Číny, zatímco já se utápěla v chemoterapii.

Proč Číňanky žijící v Číně netrpí rakovinou prsu? Toto onemocnění se po celé zemi prakticky nevyskytovalo. V Číně na ně umírá pouze jedna žena z 10 tisíc, v porovnání s průměrem jedné ženy z deseti ve většině západních zemí.

Nejde pouze o to, že Čína je převážně zemědělskou zemí s nižším znečištěním vzduchu v městských aglomeracích. I ve vysoce urbanizovaném Hongkongu toto číslo vzrůstá na pouhých 34 žen z každých 10 tisíc, což je stále obrovský rozdíl. Zdálo se mi

být zřejmé, že nějaký faktor životního stylu, který nesouvisí se znečištěním, urbanizací anebo životním prostředím, významně zvyšuje riziko, že žena na Západě onemocní rakovinou prsu.

Poté jsem zjistila, že ať je to cokoli, co způsobuje ohromný rozdíl mezi výskytem rakoviny prsu ve východních a západních zemích, nejedná se o genetiku. Vědecký výzkum prokázal, že když se Číňanky nebo Japonky přestěhují na západ, během jedné či dvou generací se jejich riziko rakoviny prsu přiblíží riziku v hostitelské zemi.

K tomu samému dochází, když orientální člověk začne žít v Hongkongu západním stylem života. Slangové označení rakoviny prsu v Číně se překládá jako „nemoc bohatých žen“. V Číně si mohou pouze ty ženy, které jsou na tom velmi dobře, dovolit konzumaci potravy, které se říká „hongkongské jídlo“.

Číňané označují veškerou západní stravu, od zmrzliny a čokoládových tyčinek až po špagety se sýrem za „hongkongské jídlo“, vzhledem k jeho dostupnosti v této dřívější britské kolonii a jeho relativní zřídkaosti, a to zejména v minulosti, v kontinentální Číně.

Tak mi dávalo perfektní smysl, že to, co způsobilo moji rakovinu prsu a její šokující

výskyt v mé domovině obecně, mělo prakticky určitě něco do činění s naším západním stylem života. Proč čínské ženy netrpí rakovinou prsu?

Pak jednoho dne došlo k něčemu zvláštnímu. Pracujeme s Peterem spolu již tak dlouho, že si ani nejsem vědoma toho, kdo z nás to první vyjádřil: „Číňané nejedí mléčné výrobky!“

Je obtížné vysvětlit někomu, kdo není vědec, ten náhlý duševní i emocionální poprask, když si uvědomíte, že jste na něco přišli. Jako byste měli v hlavě spoustu dílů skládačky a najednou, během několika vteřin, všechno zapadne na své místo a celý obrazek je jasný.

Najednou jsem si připomněla, kolik Číňanů nedokáže tolerovat mléko, jak mi ti Číňané, se kterými jsem pracovala, vždycky říkali, že mléko je jenom pro mimina, a jak jedna z mých blízkých přítelkyň, která je čínského původu, vždy zdvořile odmítne na večírku sýrový chod.

Neznala jsem žádně Číňany, kteří by žili tradičním způsobem života a někdy podali svému dítěti mléko nebo nějaký mléčný výrobek. Matky někdy využívaly kojné, ale v žádném případě mléčné výrobky.

Číňanům připadá naše západní posedlost mlékem a mléčnými výrobky velmi



podivná. Vzpomínám si, jak jsem hostila delegaci čínských vědců brzy po konci kulturní revoluce v osmdesátých letech. Po poradě s Ministerstvem zahraničí jsem požádala cateringovou společnost o dodání moučnicku, který obsahoval spoustu zmrzliny. Poté, co se Číňané optali na složení moučnicku, všichni, a to včetně překladatele, zdvořile, ale zcela jednoznačně odmítli jej jíst – a nechali se přinutit ke změně svého rozhodnutí. Nám to tenkrát nevadilo a posloužili jsme si dvojitými dávkami!

Zjistila jsem, že mléko je jednou z nejběžnějších příčin potravinových alergií. Přes 70 % světové populace nedokáže strávit laktózu, mléčný cukr. Na základě tohoto faktu jsou vědci zabývající se výživou přesvědčeni, že se jedná u dospělého člověka o normální stav, nikoliv projev nějakého nedostatku. Možná se nám snaží příroda naznačit, že jíme něco, co bychom neměli.

Před tím, než jsem onemocněla rakovinou prsu poprvé, jsem jedla hodně mléčných výrobků, např. odtučněného mléka, nízkotučných sýrů a jogurtů. Mléčné výrobky byly mým hlavním zdrojem bílkovin. Jedla jsem také libové hovězí, které – jak si nyní uvědomuji – pocházelo zřejmě často z dojných krav.

Abych se vypořádala s důsledky chemoterapie, kterou jsem procházela při pátém výskytu rakoviny, jedla jsem hodně jogurtů v kvalitě bio. Snažila jsem se tak pomoci svému trávicímu traktu, aby se vzpamatoval a znovu osídlil střeva „dobrymi“ baktériemi.

Teprve v nedávné době jsem přišla na to, že již v roce 1989 byly jogurty dány do souvislosti s rakovinou vaječnicku. Dr. Daniel Cramer z Harvardské univerzity se zabýval stovkami žen s rakovinou vaječnicku, které žádal o to, aby detailně zaznamenávaly, co běžně jedly. Přála bych si, abych znala jeho závěry již v době, kdy k nim dospěl.

V důsledku mého i Peterova vhledu do čínského jídelníčku jsem se rozhodla okamžitě vzdát nejen jogurtů, ale veškerých mléčných výrobků. Sýry, máslo, mléko, jogurty, prostě všechno, co obsahovalo něco z mléka, putovalo nejkratší cestou do popelnice nebo do záchodu.

Je překvapující, kolik výrobků, včetně polévek z pytlíku, sušenek nebo koláčků, obsahuje v nějaké podobě mléčné výrobky. Dokonce i řada značek margarínů, které jsou inzerovány jako sójové, slunečnicové nebo olivové, obsahují mléčné složky. Stal se ze mne lačný čtenář toho, co je vytištěno na etiketách drobným písmem.

Až do této chvíle jsem si vytrvale měřila růst mé páté rakovinné bulky posuvným měřítkem a vynášela jsem výsledky do

grafu. Navzdory všem povzbuzujícím komentářům a pozitivnímu feedbacku od lékařů a sester mi má vlastní pozorování odhalovala hořkou pravdu.

První chemoterapie nepřinesla žádný výsledek – velikost bulky se nezměnila. Poté jsem vyloučila mléčné výrobky. Během několika dní se bulka na krku začala zmenšovat. Asi dva týdny po mé druhé chemoterapii a týden po vzdání se mléčných výrobků mne začala bulka svědit. Poté začala měknout a zmenšovat se. Čára na grafu, která neukazovala žádnou změnu, nyní mířila dolů – a nádor byl stále menší.

Velmi významné bylo, že namísto exponenciálního ústupu, který se u remise rakoviny předpokládá, zmenšování velikosti bulky sledovalo přímou linii, jež směřovala k základně grafu, což naznačovalo vyléčení, nikoliv pouhé potlačení nádoru.

Jedno sobotní odpoledne, asi šest týdnů poté, co jsem ze svého jídelníčku vyřadila veškeré mléčné výrobky, jsem asi hodinu meditovala. Poté jsem se snažila najít zbytek nádoru – zmizel. Byla jsem přitom velmi zkušená při vyhledávání rakovinných bulky – všech pět svých nádorů jsem si objevila sama. Sešla jsem ze schodů a požádala manžela, aby prohmatal můj krk. Ani on nemohl nalézt nejmenší stopu nádoru.

Následující čtvrtek jsem měla schůzku se svým ošetřujícím lékařem v nemocnici *Charing Cross* v Londýně. Důkladně mne prohlédl, zejména krk, kde se nádor nacházel. Nejprve byl vyveden z míry, poté s údivem prohlásil: „Nemůžu jej najít.“ Žádný z mých lékařů, jak se zdálo, neočekával, že by někdo s mým typem a stádiem rakoviny (která se jasně rozšířila do lymfatického systému) mohl přežít, tím méně být tak čilý a silný.

Můj specialista měl velkou radost – podobně jako já. Když jsem s ním sdílela své přesvědčení, byl zpočátku pochopitelně skeptický. Víím ale o tom, že nyní používá při svých přednáškách mapy úmrtnosti na rakovinu v Číně a doporučuje svým pacientkám nemléčnou dietu.

Jsem přesvědčena o tom, že mne vyléčilo identifikování souvislosti mezi rakovinou prsu a mléčnými výrobky, plus přijetí takového jídelníčku, který specificky napomáhá dobrému zdraví a hormonálnímu statutu.

Bylo pro mne obtížné – a může být i pro vás – vypořádat se s faktem, že něco tak „přirozeného“, jako je mléko a mléčné výrobky, může přinášet tak zlověstné zdravotní důsledky. Jsem toho však živým důkazem. ■



## Zkuste zařadit trochu pohybu!

Mnozí lidé si dnes stěžují na častou únavu a vyčerpání. Zajímavé je, že lidé, kteří trpí srdečním onemocněním nebo rakovinou uvádějí, že se jejich hladina energie zvýšila, když začali pravidelně cvičit.

Nedávná šestitýdenní studie na zdravých, mladých lidech zjistila zlepšení v hladině energie. Účastníci studie byli náhodně rozděleni do tří skupin – bez pohybového programu, s pohybovým programem nízké intenzity a s pohybovým programem střední intenzity. Účastníci ze dvou posledních skupin navštěvovali třikrát týdně fitness laboratoř. Před zahájením programu a na konci byla měřena jejich aerobní výkonnost.

U obou skupin, kde se intervenovalo pohybem, hlásili účastníci zlepšení v hladině energie – a to nezávisle na tom, jestli se zvýšila jejich fyzická zdatnost. Zajímavé bylo, že pocit únavy byl závislý na intenzitě cvičení. Zdá se tedy, že pouhé tři dny týdně, ve kterých budete fyzicky aktivní, mohou zvýšit vaši hladinu energie o 20 procent a snížit váš pocit únavy až o 65 procent!

## Cvičení je nejlepší terapií při bolestech ramenou

Bolesti v ramenou jsou velmi běžným zdravotním problémem. Existuje celá řada léčebných přístupů k tomuto problému. V Evropě se často užívá elektroléčba.

Norští vědci porovnávali výsledky elektroléčby (ESWT) a cvičení pod dohledem fyzioterapeuta po dobu 18 týdnů. Projevil se malý, ale významný rozdíl ohledně prospěšnosti ve směru cvičení. Většina těch, kteří cvičili, se mohli vrátit do práce.

Jednoduchá opatření, jako je cvičení, mohou být někdy účinnější než nákladné procedury. Poradte se vždy se svým lékařem o alternativních možnostech léčby.

**BMJ 2009; 339:b3360**

# Třezalka – bylinka, která přemůže depresi

Výzkumy potvrzují, že na léčení deprese existuje prozkoumaná a ověřená bylina s významnými účinky – třezalka tečkovaná neboli *Hypericum perforatum* (bylina svatého Jana). Lidé ji po staletí používali proti nespavosti a projevům nervozity.

**Dr. Neil Nedley, z knihy Život bez deprese. Vydal Advent-Orion.**

**T**ato známá bylina roste na velké části Spojených států (také v ČR se hojně vyskytuje – pozn. překl.). Přestože třezalku tečkovanou používali v Německu po dlouhá léta jako hlavní antidepresivum, zvýšenou popularitu zažila ve Spojených státech amerických jen ve druhé polovině devadesátých let minulého století. Mezi lety 1995 až 1997 se obrat z jejího prodeje vyšplhal z 20 milionů na 200 milionů dolarů.

Mnohé studie ukazují, že při slabé až mírně silné depresi se symptomy zlepšují ve 40 až 50 % případů, zatímco při efektu placebo je zlepšení patrné v patnácti procentech případů.

Jiné výzkumy ukázaly, že třezalka je rovněž účinná v syntetických chemických farmaceutických přípravcích Prozac a Imipramin.

Přestože se výsledky těchto studií zdají být slibné, nejsou jednoznačně potvrzeny. Nejsilnějším argumentem kritiků je, že

výzkumy účinků třezalky jsou příliš krátké a dávkování komerčně připravených produktů, které se v nich používaly, se příliš měnilo. Někteří tvrdí, že výsledky jsou zavádějící, protože s bylinným přípravkem se porovnávala jen nízká dávka konkrétního standardního léku.

Jedna vynikající práce o účincích třezalky se týkala 200 pacientů s depresí z je-

denácti zdravotnických středisek. Autoři v závěru konstatovali, že „třezalka tečkovaná není účinná při léčbě velké deprese“. V poznámce se však malými písmeny uvádělo, že úplný ústup příznaků u pacientů, kteří užívali třezalku, byl třikrát častější.

Mnohé studie ukazují, že při slabé až mírně silné depresi se za užívání třezalky symptomy zlepšují ve 40 až 50 % případů.

A co víc, bylina měla oproti lékům minimální vedlejší účinky. Velmi dobré výsledky jsem zaznamenal i u svých pacientů s lehkou depresí, kteří užívali třezalku. Proto věřím, že si tato rostlina zaslouží naši pozornost.

Jak působí třezalka proti depresi, není zatím známo. Někteří vědečtí pracovníci jsou přesvědčeni, že tlumí MAO (monoaminooxidázu), což umožňuje centrální nervové soustavě nashromáždit více hormonů serotoninu a epinefrinu, které zvyšují pocit pohody.

Účinek je, podobně jako u dalších bylinek, mírnější než účinek léků a vedlejší účinky jsou vzácnější a minimální (nutkání ke zvracení, vyrážky, únava, neklid). Při užití velkých dávek se vyskytla fotosenzitivita neboli citlivost pokožky na ultrafialové (sluneční) paprsky.


Léky, které se předepisují na depresi, mohou negativně reagovat na mnoho

První výzkumy ukazují, že třezalka tečkovaná stimuluje v játrech enzymy, které eliminují působení léků a pomáhají je odstraňovat z těla. Národní ústav zdraví USA publikoval zprávu, že u osmi lidí, kteří dostávali inhibitor proteázy nazývaný indinavir (Crixivan) proti viru HIV zároveň s třezalkou tečkovanou, byl lék na HIV neúčinný. Mezi další léky, jejichž účinek tato bylina zmenšuje, patří cyklosporin (používaný k potlačení odmítnutí transplantátu po transplantacích orgánů), digoxin nebo Lanoxin (používá se při léčbě srdečních nemocí), theofylin (používaný při astmatu) a warfarin (Coumadin – lék proti krevním sraženinám, který se používá k prevenci srdečních záchvatů).

Třezalka může kromě toho oslabit účinek antikoncepčních pilulek a léků proti epileptickým záchvatům, některých chemoterapeutických přípravků proti rakovině i účinek antidepressiv.

Tato vlastnost třezalky tečkované může mít vážné následky zvláště v případě, pokud se užívá zároveň s léky proti depresi. Může vyvolat serotoninový syndrom – nadměrné hromadění serotoninu v nervových spojeních (neurony jsou jím přesyceny, protože se neodbourává). Způsobuje to vážné tělesné a duševní poruchy, které se objeví náhle. Projevují se zmateností, nepokojem, pomalostí, horečkou, rychlým tepem, nutkáním na zvracení, průjmem, rozšířenými zornicemi, a dokonce i bezvědomím.

Pokud uvažujete o užívání třezalky proti depresi, pak si poznamenejte, že obvyklá dávka je 900 mg dvakrát až třikrát denně.

Pokud uvažujete o užívání třezalky proti depresi, pak si poznamenejte, že obvyklá dávka je 900 mg dvakrát až třikrát denně. 



© Shutterstock/Vesna Evorovic

*Pokud uvažujete o užívání třezalky proti depresi, pak si poznamenejte, že obvyklá dávka je 900 mg dvakrát až třikrát denně.*

dalších léků. Každý pacient, který se léčí na depresi, by proto měl informovat svého lékaře o všech lécích, které užívá. Dokonce i třezalka tečkovaná reaguje na některé léky. Lidé ji často užívají bez vědomí lékaře, čímž vznikají možná rizika reakcí na jiné léky.

## 9 faktorů, které mohou ovlivnit vaši hladinu vitamínu D

Tvorba a metabolismus vitamínu D v těle závisí na mnoha vysoce komplexních biochemických procesech.

**Zeměpisná šířka.** – Čím blíže žijete pólu, tím nižší úhel dopadu slunečních paprsků v zimě. V takových polohách je pro člověka obtížné syntetizovat vlastní vitamín D – množství ultrafialového záření je sníženo. Ke tvorbě vitamínu D v těle dochází, když na pokožku dopadají sluneční paprsky. Když jsou navíc dny krátké a počasí chladné, bývá většina těla pokryta vrstvami teplého oblečení – a není tak slunci vůbec vystavena.

**Znečištění.** – Znečištění vzduchu ovlivňuje množství ultrafialového záření, jež vás může zasáhnout.

**Krémy na opalování.** – Brání krémy na opalování tvorbě vitamínu D? Teoreticky je to možné. Většina lidí je však užívá jen sporadicky. Pokud k tomu dojde, pak nebývá vrstva krému obvykle tak silná, aby zabránila dopadu ultrafialového záření na pokožku.

**Barva kůže.** – Máte-li tmavou pokožku, potřebujete na sluníčku strávit více času, má-li se vytvořit vitamín D.

**Teplota kůže.** – Za chladného počasí vytváří organismus méně vit. D než za slunečného a horkého dne. Tvorba vit. D je na prohřáté pokožce snazší.

**Tělesná hmotnost.** – Vědecký výzkum naznačuje, že obezita je spojena s nižšími hladinami vit. D v těle. Dostupný vit. D je navíc hůře využitelný.

**Věk.** – Jak organismus stárne, je pro něj stále těžší vytvářet si vlastní vitamín D. Starší lidé mají současně sklon trávit více času v uzavřených prostorách a méně na sluníčku.

**Stav střev.** – Kapacita vstřebat určitý výživový doplněk do krevního řečiště závisí na dobrém stavu střevního traktu. Crohnova choroba, celiakie a některá další onemocnění trávicího traktu mohou omezit schopnost využívání doplňků.

**Funkce ledvin a jater.** – Tyto orgány hrají klíčovou roli při aktivaci a metabolismu vit. D. Pokud nefungují na sto procent, hladina vit. D se snižuje.

**Harvard Health Letter, červenec 2011**

# Kofein způsobuje nerovnováhu mysli

Dr. Neil Nedley, z knihy *Život bez deprese*, vydal Advent-Orion

**P**řestože je kofein velmi oblíbený stimulant, má dalekosáhlé následky na mozek. Za jeho stimulující účinky se platí příliš vysoká cena. Podívejme se, jak kofein působí, a poté prozkoumejme některé z jeho vedlejších účinků.

Kofein zasahuje do komunikačního systému v mozku několika způsoby. Při zkoumání účinků kofeinu si musíme připomenout, že mozkové buňky navzájem komunikují pomocí chemických sloučenin.

Nervové buňky „posílají“ chemické látky, kterým se říká „chemičtí přenašeči“ či neurotransmitery. Ty „chytají“ sousední buňky. Neurotransmitery potom způsobují změnu v buňce, která je přijala. Některé nervovou buňku stimulují, jiné utlumují.

Kofein ovlivňuje především hladinu dvou chemických přenašečů: acetylcholinu a adenosinu. Na mozek působí tím, že zvyšuje hladinu acetylcholinu a překáží transmisí adenosinu. Kofein tedy narušuje jemnou rovnováhu nervového přenosu v mozku. Adenosin zpomaluje (tlumí) mnoho aspektů nervové transmisie v mozku. Kofein však oslabuje jeho sílu, čímž uměle stimuluje mozek.

Adenosin může zprvu vypadat jako „špatný“. Nakonec, kdo by chtěl zpomalit přenos informací ve svém mozku?

Jeho význam však pochopíme, když si tuto funkci představíme jako funkci dobrých brzd v autě. Do auta jistě nesedáte s úmyslem, že budete stát na místě, ale naopak, abyste se někam dostali. Jak byste se však cítili v autě, které by nebylo schopné se zastavit? Dobré brzdy jsou nezbytné – zvláště při jízdě. Podobnou úlohu jako brzdy mají některé neurotransmitery (například adenosin). Vytvářejí tak důležitou rovnováhu v mozku.

V článcích zabývajících se psychiatrií se setkáváme s vážnými obavami, že kofein

způsobuje „nerovnováhu“ mysli. Jeho působení souvisí s úzkostí, úzkostnou neurózou, psychózou (stav, při kterém člověk žije v nereálném světě) a schizofrenií (neboli „rozvojením osobnosti“).

Další odborníci přidávají k tomuto seznamu i delirium způsobené kofeinem a anorexii nervosu (odpor k jídlu).

Vypijete-li nápoj, který obsahuje kofein, stoupne i koncentrace jiného neurotransmiteru – dopaminu. Některé z nejvážnějších psychiatrických poruch (například schizofrenie) částečně vděčí za svůj vznik nadměrnému množství dopaminu v mozku.

Obvyklá léčba těchto duševních poruch se zaměřuje na blokování dopaminu. Nepřekvapuje, že kofein (činitel, který zvyšuje hladinu dopaminu) zvyšuje i riziko některých duševních nemocí, i když se na první pohled zdá být neškodný.

Jiné psychiatrické nemoci související s činností čelního laloku také souvisejí s nerovnováhou mozkového metabolismu vyvolanou kofeinem. Platí to i o depresi, pro kterou je charakteristická zpomalená funkce čelního laloku a krevního oběhu.

Výzkum ukazuje, že kofein k těmto negativním jevům přispívá. Odborníci už dávno zjistili, že kofein významně zpomaluje oběh krve v čelním laloku. Je dokonce dokázáno, že kofein snižuje krevní oběh v mozku až o 30 %. Všechny tyto důkazy o zhoršeném krevním oběhu v mozku vyvolávají otázku: Existuje souvislost mezi užíváním kofeinu a depresí?

Mezinárodně uznávaný norský výzkumný projekt provedený ve městě Tromsø nám dává částečnou odpověď. Skandinávští vědci sledovali 143 000 mužů a žen a zjistili významný nárůst deprese u žen, které pily hodně kávy (nikoliv však u mužů, kteří vypili stejné množství). ☑

# Alkohol a zdraví

Odpořď na otázku, co je to vlastně alkohol, závisí na úhlu pohledu.

**MUDr. Igor Bukovský, Ambulance klinické výživy**

**M**ohli bychom říct, že je to jednoduchá molekula anebo že se jedná o produkt kvašení cukru vyvolaného určitými molekulami. Pro náš organismus je alkohol toxinem, jedovatou látkou, které se snaží zbavit. To je první podezřelý moment.

Člověk, který alkohol vůbec nepřijímá, nevytváří v játrech enzym (alkohol-dehydrogenáza), který dokáže alkohol rozkládat. Tento enzym se objeví jen u člověka, který alkohol pije. Normální je tedy alkohol nepít – a játra nemusí tvořit žádné „odstraňovače“ alkoholu.

Alkohol provází člověka na zemi od doby, kdy se objevily první mikroorganismy.

Ovoce, pro obsah cukru v něm, zкисло a alkohol čekal na svoji první oběť. Přesli roky, staletí a alkohol se stal součástí života člověka. Víno, arak, pivo, ohnivá voda... Pro každého něco. Izraelci, Arabi, Římané, Řekové, Angličané, Španělé, indiáni, Rusové, Eskymáci, Češi... Alkohol nezná hranice, překonává bariéry i stud, odbourává zábrany, ventiluje komplexy, omámí sebevědomím, bere rovnováhu, potlačuje soudnost, pokrývá vidění, krade budoucnost, rozbíjí vztahy, zabíjí... Kromě toho přispívá ke vzniku rakoviny jícnu, žaludku a jater, je přímou příčinou cirhózy jater, gastritidy, bolesti hlavy. U epileptiků může vyvolávat epileptické záchvaty a též může vyvolat záchvat bolesti při dně. Je významným rizikovým faktorem mozkové mrtvice a příčinou zvyšování pulzu, což je nežádoucí jev u lidí se zvýšeným krevním tlakem anebo srdeční nedostatečností. Alkohol není vhodný při hyperfunkci štítné žlázy ani při vředové chorobě a trávicích těžkostech. I sexuální funkce mohou být alkoholem velmi nepříznivě ovlivněny.

Nejnebezpečnější je však závislost. Malá sklenička na uvolnění, na náladu, na zdraví... A najednou – sebeklam je lehký – člověk nedokáže bez něho žít. Alkohol se stane otro-

ká-  
řem,  
který  
nemilo-  
srdně bičuje  
nervový systém.

V této chvíli zaznívá

i z řad věřících lidí – jakkoli to zní absurdně – otázka: Alkohol má i příznivé účinky, nerouháme se vlastně, když tyto příznivé účinky odmítáme? Není hříchem odmítat alkohol? Naše tělo jej vlastně potřebuje, protože nás chrání před infarktem.

Ano, v tisku, televizi, rozhlase se občas objeví informace o prospěšnosti konzumace malého množství alkoholu. Takže?

Za prvé: Malé množství alkoholu (zejména červeného vína) sice vykazuje určitý ochranný účinek pro srdce a cévy (např. ve Francii je stejná spotřeba tuku jako v Anglii, ale úmrtnost na srdečně-cévní choroby podstatně nižší a tento stav – tzv. francouzský paradox – se vysvětluje konzumací červeného vína), ale podle veškerých dostupných informací je tento ochranný účinek vyvolaný červeným barvivem hroznového vína, nikoliv samotným alkoholem. Člověk tedy může získat spolehlivou ochranu srdce a cév pitím moštu z červeného vína, ale

i konzumací mnoha druhů ovoce a zeleniny. Člověk se už svojí stravou chrání před aterosklerózou.

Za druhé: Existují přímé důkazy, že mezi množstvím přijatého alkoholu a rizikem mozkové mrtvice existuje vztah přímé úměry v závislosti na dávce alkoholu. Již od pravidelné konzumace i toho nejmenšího množství alkoholu toto riziko stoupá.

Za třetí: Problém definice „malého množství“ je očividný. Pro někoho je malým množstvím půl deci destilátu, pro jiného šest piv, pro dalšího půl litru vína. Podle amerických psychiatrů je člověk alkoholikem tehdy, když denně konzumuje množství alkoholu, které se



© Shutterstock/erigen

na-  
cháží  
v půllitru  
piva. Hranice mezi se-  
bekontrolou a závislostí je neostrá, a v tom spočívá zákeřnost pití – člověk se ocitá za hranicí o mnoho dříve, než to dokáže sám zjistit.

A proto nás Bible upozorňuje: „Vino je posměvač, opojný nápoj je křikloun; kdo se v něm kochá, ten moudrý není.“ (Příslaví 20,1) I Ellen Whiteová se o alkoholu zmiňuje ve své knize Cesta ke zdraví a životní harmonii. Argumentuje, že Ježíš sám nepil víno a nabádal učedníky, Jana Křtitele i starozákonní představitele k abstinenci. Upozorňuje, že v Ježíšově učení a jednání nebyl rozpor a proto vodu na svatbě proměnil na čerstvý mošt, a ne skutečné víno. A potom dává návod na ochranu: „Jediný bezpečný postoj vůči černému čaji, kávě, tabáku a alkoholu je nedotýkat se, nezkoušet, nepřipravovat.“ Pro koho je to těžké, ať si raději najde spolehlivou pomoc v boji proti, nikoliv argumenty pro. ■

# Jídelníček batolat a malých dětí

Děti mají menší žaludky než dospělí a vyšší potřebu živin na jednotku hmotnosti potravy, vzhledem k tomu nemusí být pro ně dostatečný takový čistě rostlinný jídelníček, který je vhodný pro dospělého.

**Walter J. Veith, Amazing Discoveries**

**D**ěti mladší tří let zvládnou při jednom jídle pouze 200–300 ml potravy. Strava s příliš nízkým obsahem kalorií a vysokým obsahem vlákniny může být pro ně riskantní – nedokážou jí zkonsumovat takové množství, aby pokryly veškeré své potřeby. Kvůli zajištění normálního vývinu by měly konzumovat pokrmy s vyšší energetickou hustotou. Důležitá je pestrost jídelníčku; příliš jednostranná vegetariánská strava, jako například konzumování výlučně ovoce, nedokáže zajistit všechny živiny pro normální rozvoj dítěte.

Mateřské mléko je pro miminko tou nejlepší potravou. Složení mléka různých živočišných druhů se liší, nedoporučuje se proto nahrazovat mateřské mléko nějakou jeho náhražkou – pokud je to možné. Složení mateřského mléka se liší podle toho, co matka jí; platí, že plnohodnotná strava přináší tvorbu plnohodnotného mléka. Mateřské mléko vegetariánek obsahuje méně škodlivých látek než mléko matek, které se živí smíšenou (tedy i živočišnou, resp. masitou) stravou. Kojeným vegetariánským dětem se výborně daří, pokud rodiče dbají na zajištění dostatku železa, vitamínu B<sub>12</sub> a vitamínu D.

Při přechodu od kojení k podávání pevné stravy je třeba vyhnout se servírování příliš omezujících veganských diet, které jsou soustředěny pouze okolo několika druhů obilovin, zeleniny a ovoce plus obilného

mléka. Taková strava nemusí zajistit dostatek kalorií a bílkovin i některých vitamínů a minerálů, zvláště vitamínu D a vitamínu B<sub>12</sub>.

Některé obiloviny, jako je např. kukuřice, zvyšují při přípravě v podobě kaše až šestinásobně svůj objem, čímž se drasticky snižuje energetický obsah potravy na jednotku hmotnosti. Kaše obecně samy o sobě nedokáží zajistit dostatečný kalorický příjem u malých dětí, proto se vedle ovoce, zeleniny a obilných kaší doporučuje zvýšený příjem cereálií, ořechového másla, avokáda či pomazánek ze sušeného ovoce nebo z luštěnin. Ořechové máslo (např. arašídové) a avokádo můžeme podávat i batolatům. Avokádo je bohatým zdrojem početných živin, např. mědi, draslíku a riboflavínu. Vzhledem k vysokému obsahu tuku dodá více energie než jiné druhy ovoce. V těch oblastech, kde je nedostatek slunečního záření, by měla být strava odstavených dětí doplňována vitamínem D a B<sub>12</sub> – nejlépe v podobě sójového či ořechového mléka, které byly těmito vitamíny fortifikovány. Za respektování výše uvedených doporučení bylo ve vědeckých studiích prokázáno, že veganská strava podporuje normální růst a vývin dítěte. Výživová hodnota veganského jídelníčku přitom pokrývá potřeby malých i větších dětí.

Se zvyšováním velikosti žaludku je možné postupně přecházet na (veganskou) stravu dospělého. Předškoláci by ovšem stále ještě měli dostávat větší díl kaloricky vydatných potravin bohatých na vápník, zinek



© Shutterstock/Andy Dean Photography

*Zdravé stravovací návyky by se měly vytvářet již v dětství. Pokud rodičům záleží na zdraví a spokojenosti jejich veganských potomků, pak by neměli dávat prostor jejich vybíravosti.*

a železo, plus zajistit příjem vitaminů D a B<sub>12</sub>. Na plnohodnotné rostlinné stravě obsahující luštěniny, obiloviny, ořechy a semena, ovoce a zeleninu (včetně listové zeleniny) spolu s obohaceným sójovým mlékem děti překypují zdravím. Pokud se celá rodina stravuje zdravě a dává pozor na pokrytí speciálních výživových potřeb menších dětí, pak není třeba si dělat starosti. Není ani třeba menším dětem připravovat zvláštní jídla, pouze je potřebné dohlédnout na to, aby porce, kterých se jim dostane, odpovídaly jejich potřebám.

Rodiče někdy vnucují dětem své vlastní stravovací návyky. Mohou tedy trvat na tom, aby příjem ovoce a zeleniny byl vyšší než příjem obilovin, luštěnin a ořechů, jež jsou potřebné pro dobrý vývin dítěte. Malé děti přirozeně dávají přednost konzumaci více kaloricky vydatných pokrmů. Rodiče

---

Na plnohodnotné rostlinné stravě obsahující luštěniny, obiloviny, ořechy a semena, ovoce a zeleninu (včetně listové zeleniny) spolu s obohaceným sójovým mlékem děti překypují zdravím.

---

by jim v tom neměli bránit, pokud to nevede k vylučování dalších potřebných potravin. Zdravé stravovací návyky by se měly vytvářet již v dětství. Pokud rodičům záleží na zdraví a spokojenosti jejich veganských potomků, pak by neměli dávat prostor jejich vybíravosti. Na druhé straně je ovšem potřebná určitá flexibilita rodičů a vyhýbání se extrémům. Jídlo by mělo být potěšením, nikoliv břemenem. Pro děti i rodiče by mělo být společné stravování něčím příjemným. U stolu by měla panovat uvolněná nálada, která napomáhá dobrému trávení, a děti by se neměly cítit pod tlakem, protože jejich rodiče jsou příliš přísní anebo zastávají zkorinatělé až fanatické názory na výživu.

Britská studie ukázala, že kalorický příjem veganských dětí byl nižší než je běžný kalorický příjem u britských dětí, a to

## Závislosti

### Závislost na internetu v České republice

Z výsledků studie provedené Šmahelem a jeho spolupracovníky z Masarykovy univerzity v roce 2009 vyplývá, že závislost na internetu lze v České republice pozorovat u 3,4 % obecné populace a dalších 3,7 % je on-line závislostním chováním ohroženo.

K nejvíce ohroženým skupinám podle nich patří osoby ve věku 12–15 let, u nichž prevalence v obou kategoriích dosahovala hodnoty 23 %. Mnoho závislých najdeme také ve věkové kategorii 16–29 let.

Lidé závislí na internetu častěji utíkali prostřednictvím webu od reality, používali internet proti pracovnímu stresu či v depresivních stavech. Zároveň se u nich projevoval vyšší stupeň osamělosti, depresivních nálad a nutkavého jednání než u příležitostných uživatelů internetu.



© Shutterstock/Umberno Shanzhany

### Příliš velký výběr

Jedna žena se nedávno rozhodla, že se pokusí vyhledat na internetu nějakou výhodnou nabídku na nákup nerezového nádobí a příborů. Prostřednictvím internetového vyhledávače objevila více než milion stránek s tímto zbožím.

Po několika hodinách klikání myši zúžila výběr na deset internetových obchodů. Další dva dny procházela stovky možných vzorů, zkoumala jemné rozdíly v cenách a podmínkách dopravy, zabývala se různými nákupními možnostmi.

„Po té anabázi jsem už byla tak vyčerpaná,“ přiznala se, „že jsem nakonec zašla do místního obchodu s kuchyňskými potřebami a koupila si zboží tam. Ztratila jsem dva dny hledáním běžného výrobku, který jsem mohla koupit během jedné návštěvy obchodu. Výběr byl prostě příliš velký!“

### Vliv reklamy na děti

Průzkum agentury Median mezi 1 530 dětmi ve věku od 7 do 11 let ukázal, že 43 % dětí touží po věcech, které znají z televizních reklamních spotů. Další čtvrtina tvrdí, že po zboží z reklamy touží čas od času.

Podle psychologů je sledování reklam pro děti stejně zhoubné jako dívání se na nevhodné filmy. Malé dítě totiž reklamě věří, a pokud ho rodiče včas nenaučí se reklamě bránit a brát ji s rezervou, dojde ke zcela zkresleným závěrům, dokonce začne považovat reklamovaný předmět za nezbytný.

**Z knihy *Cesta ke svobodě*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2011.**

zejména ve věkové kategorii od dvou do čtyř let. Což ovšem nemusí být na závadu, tím spíše, když průměrná výživová hustota potravy byla u veganských dětí vyšší. Při porovnání s průměrnou britskou stravou to platilo pro většinu živin, s výjimkou vápníku a tuku. Veganské děti byly o trochu lehčí než je průměr; jejich duševní i fyzický rozvoj, včetně krevního obrazu, byl zcela normální.

V důsledku několika nešťastných případů má veganská strava u dětí v tisku špatné renomé. Na vhodně volené veganské stravě se však dětem výborně daří. Neexistují

žádné studie, které by popisovaly narušení intelektuálního a fyzického rozvoje dětí – při podávání racionálně vytvořeného veganského jídelníčku.

### Dospívající a mládež

Dospívající mají vzhledem k překotnému růstu větší potřebu kalorií, bílkovin, vápníku, fosforu, zinku a vitamínu D. Jejich rostlinný jídelníček by měl obsahovat dostatek zelené listové zeleniny anebo dalších potravin bohatých na vápník. Důležité je v tomto období rovněž dohlédnout na dobré zásobení vitamínem B<sub>12</sub> a zinkem. 📖

## Užívání alkoholu vede k marným slibům

Jedinci pod vlivem alkoholu jeví sklon ignorovat informace v širším kontextu, soustředí se spíše na okamžité problémy.

Nový výzkum ukázal, že lidé, kteří konzumovali alkoholický nápoj, se sice mohou rozhodnout, že dosáhnou nějakého cíle, jakmile však vystřízliví, vše je jinak. Opilecká kuráž se tedy rozhodně nepřenáší do budoucí akce. Opilí lidé spíše ignorují realitu a myslí si, že dokáží cokoliv.

*Journal of Abnormal Psychology, Vol 118(3), Aug 2009, 623–633*

## Psychoterapie online?

Může psychoterapie po internetu přinést prospěch pacientům s depresí? Je zajímavé, že výsledky nové britské studie ukázaly, že kognitivně-behaviorální terapie poskytovaná v reálném čase pacientům s depresí online měla za následek zotavení ve 42 % případů. Při běžném postupu léčby došlo k zotavení pouze ve 26 % případů.

Tato metoda by mohla rozšířit dostupnost kognitivně-behaviorální terapie a přispět ke zlepšení výsledků.

*Lancet 2009 Aug 22;374(9690):628–34*

## Echinacea při nachlazení pomáhá jen trochu

Více než sedm set pacientů s nachlazením bylo náhodně rozděleno do čtyř skupin. Pacienti v jedné skupině dostávali echinaceu, ve druhé skupině též (ale nevěděli, že se jedná o tuto bylinku), ve třetí skupině placebo a ve čtvrté skupině nedostávali nic.

Léčba trvala pět dní. Ukázalo se, že doba trvání nachlazení byla u těch, jež užívali echinaceu, kratší jen o několik hodin. Echinacea tak zřejmě pomáhá, ale účinek je skoro zanedbatelný.

*Ann Intern Med 2010;153:769–777*

# Udělal's moc špatnou věc...

Jedu v pražském autobuse, na konečné u metra v Holešovicích všichni vystupují. Vystupuje i maminka a její chlapec, asi šestiletý, který zřejmě seděl zvlášť.

**Zdeněk Matějček, z knihy Psychologické eseje (z konce kariéry)**

**T**eď se k mamince má nějak až moc horlivě, něco jí vykládá, ptá se, navazuje kontakt – ale ona nic. Neodpovídá, chová se odmítavě. Jdou pak spolu dolů do metra a já nechtě sleduji, co se děje. Chlapcova snaha nemá žádnou odezvu – až tu náhle matka přece jen naznačí, že chlapce vnímá, a řekne: „Udělals moc špatnou věc. Rozzlobil jsi mě!“ Dál už nic. Provinilec schlíple matku následuje, teď už mlčky. Odpykává svoji vinu. Víc nevím, ztratili se mi na nástupišti. Předpokládal bych, že se maminka za nějakou chvíli přece jen dala obměkčit, chlapce vzala na milost a mír a láska se opět vrátily do rodinného společenství.

Něco mě však při těch matčiných slovech zatahalo za uši – a nepsal bych





Jen si vzpomeňte, vážení, jak i nám dospělým a všelijak životem otřelým a otlučeným je bolestně protivné, když někdo blízký a milý k nám promlouvá takovýmto způsobem: „To mně nedělej!“

o tom, kdybych nevěděl, jak často děti doma slyší podobné výroky, ve kterých je důraz právě na zájmenu osobním „já“, byť v různých pádech. A jen si vzpomeňte, vážení, jak i nám dospělým a všelijak životem otřelým a otlučeným je bolestně protivné, když někdo blízký a milý k nám promlouvá takovýmto způsobem. „To mně nedělej!“ A nám se něco jen trochu nepovedlo. „Tím mě nerozčiluj!“ A my jsme se jen zcela nevědomky na něco nevhodně zptali. „Na to mně nesahej!“ A my jsme v dobré vůli chtěli pomoci. Žádné objektivní neštěstí, nic se vlastně nestalo – a přitom pořád jen samé já, mě, mně, mi atd. Jako by tu stál nějaký nedotknutelný majetník, před nímž se každý musí cítit něčím vinen. Ať už za svou nešikovnost, neprozřetelnost nebo i za jakoukoliv nešťastnou náhodu, které onen viník nedokázal zabránit.

A když je tohle protivné nám dospělým, jak se v tom pak mají vyznat děti? Jaké poselství vysílá ona maminka z našeho příběhu svému chlapci? „Mě jsi rozčilil. Já jsem dotčená! To je ta špatná věc, kterou jsi udělal.“ Ne že byl porušen řád světa, dobré mravy, zásady spravedlnosti, Boží příkázání či cokoliv jiného, co má nějakou obecnou závaznou platnost. Ne, nic takového. Vinen jsi vůči mně, neboť mě jsi rozčilil. A poučení, které z toho pro chlapce plyne? „Hlavně maminku nerozčilit – jinak si člověk může dělat, co chce.“

Samozřejmě, že když nám sem tam něco takového v komunikaci s dětmi ujde, žádné neštěstí se nestane. Ale když je to trvalý vnější výraz hlubšího životního postoje takovéhoho vychovatele a následkem toho i trvalá součást výchovného přístupu k dítěti, pak to může mít opravdu velmi nemilé

## Encyklopedie potravin

### Žampiony

Žampiony jsou velmi oblíbené pro svoji příjemnou chuť. K přípravě jídel se jich začalo používat začátkem 20. století a od tebe doby jejich popularita vzrůstá.

Žampiony obsahují 2 % plnohodnotných proteinů, tedy přibližně stejně jako brambory, jen s tím rozdílem, že obsahují méně než třetinu kalorií (25 kcal/100 g). Pokud se ale osmaží, množství kalorií se podstatně zvýší. Jsou bohaté na vitamín B1, B2, niacin a kyselinu listovou, jakož i na draslík, fosfor, železo a selen. Chudé jsou na vitamín C, vápník, provitamin A a vitamín E.

Jsou těžko stravitelné. To je způsobeno obsahem chitinu a tím, že jejich proteiny jsou bohaté na nukleové kyseliny. Nedoporučují se při dně.

Žampiony se pro svůj antidiabetický účinek doporučují jako součást stravy pro diabetiky. Jak bylo zjištěno při pokusech s laboratorními zvířaty, jejich konzumace snižuje potřebu inzulínu pro regulaci krevní glukózy. Žampiony jsou též vhodné pro obézní lidi, protože jsou syté, a pokud se nesmaží nebo nepřipravují na oleji, mají jen velmi málo kalorií.

Při pokusech s laboratorními zvířaty na *University of Surrey* (Velká Británie) bylo dokázáno, že žampiony výrazně zlepšují průběh cukrovky. Jsou též zdrojem proteinů, vitamínů skupiny B a malého množství sacharidů.

Zatímco některé studie poukazují na to, že syrové žampiony mohou mít kvůli obsahu agaritinu karcinogenní účinky, jiné to popírají. Jelikož na tomto poli neexistuje jednoznačné stanovisko, je lepší se jejich konzumaci v syrovém stavu vyhnout. Pokud se i přesto rozhodneme použít žampiony např. do salátů, musíme je dobře očistit a oloupat.

Používají se dále vařené, smažené a připravené na mnoho dalších způsobů. Jejich úprava nezabere více než několik málo minut. Zavařením, mražením, ale především sušením se dá zachovat jejich chuť i aroma.

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



následky. Takovému rodičovskému postoji říkáme „majetnický“ – a ten mívá ve výchově hned dvojí neblahý následek.

Jednak dítě „svazuje“ a jeho vývoj k samostatnosti omezuje tím, že mu neustále vnucuje pocit viny. Dítěti se totiž každou chvíli dává na vědomí, že se osobně provinuje proti mamince (tatínkovi, babičce atd.) a proti její obětavé lásce mateřské (otcovské, babičkovské atd.) a je tedy samo nehodné, špatné, zlé a zavrženíhodné. Je to vlastně citové vydírání ze strany vychovatele – a dítě mu podlehne.

Jednak je tu nebezpečí opačné – že totiž si dítě najde svůj vlastní (a to ne zrovna výchovně moc žádoucí) způsob, jak se z takového sevření uvolnit. V našem příběhu matka dává chlapci na vědomí, že špatné je

především to, že ji rozzlobil. Dobré je tedy maminku nerozzlobit – a to bez ohledu na to, zda děláme to či ono, dobré či špatné. A když už se něco stane, tak tedy všechno skrýt, schovat, zapřít, jen aby se to maminka nedozvěděla! V nejhrošším případě to aspoň svést na druhého.

Rodiče si dost často stěžují, že dítě se něčím proviní a pak ne a ne a nechce se přiznat. Je to celkem přirozené, chrání své „já“ a chce uniknout společenskému ponížení. Neděláme z toho žádnou velkou záležitost. Ale rozhodně to stojí za trochu zpytování vlastního výchovatského svědomí, není-li za tím třeba právě to naše věčné já, mě, mně, mi atd. ve všech těch napomenutích, průpovědkách a řečech, co s dítětem vedeme. ■



© Shutterstock/Dokliefnak

# Muži degenerují, tvrdí známá psycholožka

Psycholožka Jiřina Prekopová na sebe kdysi upozornila knihou o nezvedených dětech vzešlých z liberální a nedůsledné výchovy (Malý tyran). Postupně Prekopová vydala řadu knižních titulů.

Přetištěno ze serveru [ona.idnes.cz](http://ona.idnes.cz)

**N**áš rozhovor s ní byl veden potřebou dozvědět se, jak více než osmdesátiletá, energická psycholožka nahlíží na aktuální stav společnosti a světa.

**Liší se současná německá generace dětí od těch dětí, s nimiž jste se setkávala v Německu vy, když jste do té země (v roce 1970) přišla?**

Liší se podstatně, protože se změnila ideologie. Tehdejší malí tyraní jsou dneska rodiči – pokud nejsou natrvalo v blázinci nebo v kriminále, protože i tak někteří skončili. Když

byli malými tyrany, dělali si, co chtěli, byli naprostými egoisty bez frustrační tolerance. Dneska jim kolabují manželství a jejich děti jsou zase chudáci.

Tyhle děti jsou navíc většinou jedináčci, protože porodnost je v Německu někde na úrovni 1,3 dítěte na matku. A protože dnešní babičky nejsou těmi dřívějšími babičkami, neboť mají své zájmy, rády cestují a vůbec se věnují samy sobě, tak děti jsou ponechány napospas technologickým těšitkům. Sedí před počítačem. Potěšitelné je, že častěji, než by hrály počítačové hry, komunikují s virtuálními kamarády.

### **Kolaps manželství je opravdu důsledkem výchovy nevýchovy?**

Je to tak. Generace dnes dospělých dřívějších malých tyranů nebo princezen na hrášku je generací, která se nenaučila něco vydržet, obětovat se. Musí mít všechno a okamžitě, a když to nedostanou, jdou od toho. Jako děti nemuseli tito dospělí doma pomáhat, protože práci v rodinách začaly zastávat stroje a zbytek nějak zajistili rodiče. Nabyli dojmu, že všechno se dá koupit za peníze, že vše lze zajistit materiálním dotatkem. Takže sežení velmi pozdě, chtějí si užít světa, pak se jim konečně nějak podaří zplodit dítě... Když to nejde, máme tu umělé oplodnění. A pak i porod může být krásný, od toho přece máme císařský řez, manžel se zúčastní těhotenské gymnastiky, asistuje u porodu a výsledkem je krásné děťátko. Jenže reálné dítě začne křičet a kopat nožičkami a rodiče jsou z toho za krátkou dobu v nerváku, začnou se starat, kde jsou nejbližší jesle, a běží k pediatrovi, ať dítěti předepíše utišující prostředky...

### **Jenže když tohle říkáte, nemáme pocit, že mluvíte pouze o Německu. Přece u nás je rozvodovost zhruba stejně vysoká, a přitom jí dnes dosahují i takzvané Husákovy děti, narozené v babyboomu sedmdesátých let, a tyhle děti rozhodně nebyly ponechány napospas ultraliberální výchově.**

To je pravda, v Česku vidím jiné příčiny té rozvodovosti. Lidé tu naplno začali objevovat svět, chtějí se víc jen tak přátelit a nejit do závazných vztahů. Mám tedy dojem, že tady je to přece jen trochu srdečnější než v Německu. Tam je totiž v mnoha rodinách hlad. Ale to ne proto, že by šlo o sociální případy hmotné nouze. To hovořím o běžných rodinách středního stavu, kde děti mívaly hlad, protože matky nevaří, neboť to neumějí nebo vařit nechťejí. Případně strčí dítěti do ruky nějaká eura, ať si jde něco koupit.

Co si asi tak koupí za jídlo, to si umíte představit... Vytrácí se obětavost pro děti. Jakmile se děti začnou přirozeně ptát „A proč? A proč?“, tak matky znervózní a odhánějí je.

Ještě něco bych ráda podotkla. Nevím, jestli je to u vás tak markantní jako v Německu, ale tam se rozevírají nůžky: na jedné straně jsou zanedbané, osamocené děti, na druhé straně dítěta pěstovaná k vrcholovým výkonům, a tyto děti nemohou být samy sebou, protože musí plnit spoustu přání a nároků.

### **A jaké jsou tedy podle vás děti někdejších malých tyranů?**

Často jsou hyperaktivní. Výskyt hyperaktivity nebýval tak častý jako dnes. Jednou z příčin nárůstu je to, že děti nedostávají jasné odpovědi: žádné biblické ano – ano, ne – ne. Rodiče často nejsou ani ryba, ani rak. Ztrácí se jednoznačnost.

### **Jak nahlížíte na svět, v němž je a bude tolik jedináčků jako nikdy v historii? To se přece netýká jen západní Evropy, nýbrž i například Číny...**

Takové národy degenerují a zanikají, jde to od dvou k jedné. V Německu Němci vymírají, Turků utěšeně přibývá a konečně se jim podaří to, co se jim nikdy nepodařilo při nájezdech, totiž zničit německou říši... Mezi Němci je víc pohřbů než svateb. A znám statistiku, která tvrdí, že sedmdesát procent dnešních německých žen v produktivním věku nechce dítě.

### **Tomu číslu nevěříme. Vy ano?**

Docela ano, s ohledem na to, že když se podívám kolem sebe, i ve vlastním příbuzenstvu vidím, kolik žen nechce děti.

### **Děje se něco s biologickou podstatou člověka? Nebo je to důsledek sociálních a společenských tlaků?**

Toť otázka! Skutečností je, že mužské potence ubývá, mužští vůbec nějak zanikají. A úbytek samců je vždy znakem degenerace daného druhu.

### **Co se to stalo se ženami, že historicky asi nebývale vysoké procento z nich nechce mít děti?**

Realizují se v povoláních a chtějí žít jako samostatné bytosti. Odmítají být jen ženami v domácnosti.

### **Ale to přece není nic nového. A zatím se to vždy nějak dařilo skloubit.**

To však mluvíte o zdatných ženách, které stihly oboje. Myslím, že hlavní

příčinou stavu, o němž tu mluvíme, je nechuť k něčemu, co se musí. Když se dítě narodí, tak pak je člověk prostě musí brát na vědomí, musí se mu podřizovat, musí se starat. Dnešní ženy často chtějí dělat jen to, na co mají chuť. Navíc mužská role v rodinách ustupuje. Muži dneska bývají v manželstvích daleko servilnější, než bývali jejich předchůdci. Přibývá mužů, kteří dělají domácí práce, dokonce chtějí být mužem v domácnosti, ať peníze vydělává žena.

### **Přijde vám to v nepořádku?**

Jo. U malých dětí má být především maminka. Matky mají vůči dítěti více empatie, což je dáno už tím, že plod nosí v břiše. Kdežto muž, aby věděl, co v takové situaci dělat, tak se musí podívat do Googlu. Jenže aby matka mateřstvím neztratila kvalifikaci, tak není výjimkou, že kojí dítě a přitom pracuje na počítači. Tím je narušena ta základní intimita, kterou kvalitní kojení přináší.

Také mám dojem, že je čím dál více lesbických a gay vztahů. Například mám osobní zkušenost s dvěma ženami, které byly vdané a měly děti a uchovaly si ke mně důvěru. Přišly za mnou a sdělily mi: Máme pro vás novinku. Jsme lesbické. Rozumíme si spolu víc než s muži a víme, co nám dělá dobře, naši muži se o to ani nesnažili. Víc rozkoše jim udělá druhá žena. Je to vlastně taková onanie ve dvou. A je v tom samozřejmě i egocentrismus.

*Pokračování na následující straně*



## Středomořská strava prodlužuje život

Již před třiceti lety se začalo mluvit o středomořské stravě jako o stravě, která je zdravá. Vědecký výzkum od té doby spojil tuto specifickou stravu s celou řadou prospěšných zdravotních účinků, včetně prodloužení života.

Studie publikovaná v *British Medical Journal* popisuje relativní důležitost jednotlivých složek stravy. Vědci, kteří sledovali 23 tisíc dospělých Řeků po dobu 8,5 roku, zjistili, že k dlouhověkosti přispívaly nejvíce tyto složky stravy – nízká spotřeba masa, vysoká spotřeba zeleniny, ovoce, ořechů, mononenasycených tuků a luštěnin, pouze mírné užívání alkoholu.

Je důležité povšimnout si, že tato studie porovnávala mírné užívání alkoholu s vyšším, nezabývala se tedy vlivem úplné abstinence.

*BMJ 2009; 338:b2337*

## I mírná dehydratace dokáže negativně ovlivnit mysl

Asi padesátka studentů *Tufts University* z tamních sportovních klubů souhlasila s účastí ve studii, která zkoumala účinky mírné dehydratace na kognitivní schopnosti. Každý dostal za úkol absolvovat trénink s dostatečným nebo nedostatečným zásobením vodou.

U těch, kteří byli v nedostatečně zavodněné skupině, se prokázal častější výskyt špatné nálady a horší orientace v problémech. Ti, již byli dostatečně hydratováni, se dokázali lépe soustředit a byli čilejší.

Stupeň dehydratace byl přitom velmi mírný, připomínal stav, ve kterém se každodenně ocitají mnozí lidé, když zapomínají pít dostatečné množství vody.

*Perceptual and Motor Skills, 109, 251–269*

*Dokončení z předchozí strany*

**Nicméně dosavadní studie vesměs říkají, že když dítě vyrůstá s dvěma lidmi stejného pohlaví, že to tak nevádí. Souhlasíte?**

Ne. Kluk potřebuje tátu, holka potřebuje mámu, zejména v určité fázi. Sice dítě potkává to doma chybějící pohlaví na veřejnosti, ale chybí mu zkušenost soužití.

**Zní dost smutně, co tady říkáte. Vidíte někde naději?**

Řeknu vám o jiném výzkumu v Německu, byl proveden na velmi reprezentativním vzorku mladých lidí do osmnácti let. Jako své největší životní přání uvedli pevný vztah lásky, přes šedesát procent z nich chce mít jedno až dvě děti. To přeče nezní beznadějně. Touha po lásce ještě nevymřela. Ale jsou velmi zklamaní, když to krachne.

**Jak nahlížíte na asistovanou reprodukci?**

Jako na děšivě úžasnou skutečnost. Neuvěřitelně rychle si zvykáme na náhrady. Ještě před pár lety bylo v Německu nemyslitelné, aby homosexuální rodiny adoptovaly děti, ale nyní je to běžná praxe. Měřítka humanismu klesají.

**Nejsem si jistý. Vždyť svět, který byl před tím současným, přinesl například druhou světovou válku včetně holocaustu. A to byl nějaký lepší svět?!**

Ale ano, souhlasím s vámi. Ten předchozí svět měl jiné klady a jiné zápory, sama bych v něm už nechtěla žít. Ale já nechci žít ani v tomhle světě. Mým ideálem je jakési puzzle z různých epoch. Například v mém ideálním světě musí být naděje, že krize zvládneme. Musí v něm být i bezpodmínečná láska: tedy milovat druhého takového, jaký je, ujištění, že tě budu milovat, myšleno dítě, i když mě strašlivě zlobíš. Tedy obnovit to, co nám jako lidem bylo dáno, a vědět, proč nám to bylo dáno – a podle toho se chovat. V mém světě by se měl obnovit pořádek i tak, že otec s matkou jsou vždy na prvním místě a teprve pak jsou v rodině děti, a ne že ložnice rodičů okupují, jak se to mnohdy dneska děje, děti se svými

nároky. A z manželské postele tak učiní hrobeček manželství.

**Cítíte, že tenhle dnešní svět je ještě v něčem i váš svět, nebo už je to svět, který se s vámi zcela míjí?**

Je to sice svět ohrožený, ale pořád ještě i můj. A vidím svoji úlohu v tom, abych svými silami, které mi zbývají, přispěla k humanizaci lidí. Víte, nedávno jsem slyšela mluvit německého filozofa Sloterdijka, když hovořil o tom, že jsme taková pěnová spo-



© Shutterstock/Andrey Yurlov

lečnost. Například půl planety napře svoji pozornost na fotbalové mistrovství světa a fandí; pak třeba umírá papež, tak se stamiliony lidí soustředí na Svatopetrské náměstí a pláčou, pak se zase koná nějaký koncert, který sleduje miliarda lidí, a jsme dojatí a zpíváme si. A Sloterdijk poznamenal: To jsou takové pěny na vodě, jichž si všímáme jen do té doby, než komunikační prostředky soustředí pozornost na nějakou další událost. Ale vlastně tohle čekání na další velkou pěnu nedává moc smysl, protože jde hlavně o to, všechno si to užít, a co se nám nelíbí, to vyhodíme na smetiště do slova nebo obrazně. Staré se hladce nahradí novým, a tím svět jen drobíme. Ostatně takhle rozdrobení jsme i v rodinách. Když se už navzájem sobě jaksi nezdáme, tak od sebe odejdeme. Dříve lidi leccjaké nepohodlí vydrželi a překousli.

**Ale za jakou cenu?!**

A jakou cenu platíme za to, co máme dnes? Myslíte, že malou? Minimálně jsme mnohem víc sami, než byli naši předkové. ■

## Vodní krize

Voda se na naší planetě rychle stává jedním z nejhroženějších zdrojů. Více než miliarda lidí na světě bojuje s nedostatkem vody.

Michael Jackson, *Journal of Health & Healing*

**V**e světle výše zmíněného se můžeme zamyslet nad následujícími skutečnostmi:

Přes 90 procent vody, která se dostane do našich domovů, končí ve výlevece. – Kapající kohoutky mohou v domácnosti způsobit ztrátu až 110 hektolitrů vody ročně. – Když necháte při čištění zubů odtékat vodu, můžete tak nechat odtéct naprázdno až patnácti litrů vody. – Zahradní hadice nebo rozstříkovač dokáží spotřebovat za jednu hodinu tolik vody jako průměrná čtyřčlenná rodina za celý den. – Ekonomická myčka nádobí spotřebuje pouhých 15 litrů vody za jeden mycí cyklus, zatímco u starších modelů může spotřeba vody dosáhnout až 50 litrů. – Mnozí lidé po světě musí přežít s méně než 11 litry vody denně. Toto množství my spotřebujeme jedním spláchnutím záchodu. – Při jedné koupeli ve vaně můžeme spotřebovat až 260 litrů vody. Jedna deseti-minutová sprcha přijde na 75–190 litrů vody.

Od začátku dvacátého století se zvýšila celosvětově šestkrát spotřeba vody, počet obyvatel země se přitom jenom zdvojnásobil. Zásobení vodou nemůže držet krok se zvyšováním poptávky, která se podle Světové banky zdvojnásobuje každých jedenáct let.

Přestože naprostá většina vody se ztrácí ve výrobě, jako např. v zemědělství, textilním anebo ropném průmyslu, a řešení zahrnuje strategie, jež nejsou realizovatelné pro jednotlivce, neměli bychom si myslet, že nemůže nic udělat. Klíčová je přitom dobrá informovanost; poté je člověk vybaven k tomu, aby vyhodnotil situaci a rozhodnul se, jak osobně přispěje k zachování této drahocenné komodity.

Nárůst spotřeby vody souvisí také se zvyšující se životní úrovní, včetně konzumace takové stravy, jež zahrnuje méně rostlinných potravin a více masa. Přechodem na vegetariánskou stravu může člověk významně přispět k řešení problému. Jen se zamyslete nad faktem, že k produkci kilogramu brambor je zapotřebí asi 100 litrů vody, ale dodání kilogramu hovězího masa na trh s sebou nese spotřebu asi 130 hektolitrů vody! To je pořádná šňůra osprchování!

Statistiky se tváří neotřesitelně, ale tím, že uděláme, co je v našich silách, můžeme přispět podstatně více než jen „kapkou v moři“. K dobrému výsledku nepřispívají pouze globální iniciativy, ale i každodenní drobné návyky každého z nás. ☑

## Je rajčatová biošťáva „výživnější“?

Z nové studie vyplývá, že šťáva z ekologicky pěstovaných rajčat obsahuje větší množství bioaktivních polyfenolů než šťáva z rajčat pěstovaných konvenčním způsobem.

Přetištěno z webového portálu [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)

**S**tudie publikovaná v časopise *Food Chemistry* přispívá k probíhající diskusi o obsahu živin v ekologicky pěstovaném ovoci a zelenině ve srovnání s odrudami pěstovanými konvenčním způsobem. Pomocí analýzy hlavních složek, kterou provedli vědci ze španělské *Universitat de Barcelona*, bylo zjištěno, že obsah 12 fenolových sloučenin a antioxidační vlastnosti se u vzorků bio a klasické rajčatové šťávy vzájemně liší.

Základní rozdíly mezi ekologicky a konvenčními zemědělskými systémy pěstování plodin jsou ve způsobech hnojení půdy, které pak může teoreticky ovlivnit složení živin i chuťové charakteristiky výsledných potravin.

Předchozí studie přinesly ale opačné výsledky. V roce 2009 vyvolala studie britské FSA ostrou polemiku tím, že uvedla, že zde neexistují žádné rozdíly, co se týče obsahu živin. Výzkum prováděný na *London School of Hygiene & Tropical Medicine* dospěl k závěru, že neexistuje žádný důkaz, který by podpořil ekologické zemědělství a tvrzení, že biopotraviny obsahují větší množství nutričních látek. Nicméně několik posléze publikovaných menších studií zjistilo vyšší množství živin u ekologicky pěstovaných potravin včetně jahod.

Navíc také výsledky francouzských vědců jsou zcela v rozporu se stanoviskem FSA, protože podle nich ekologické rostlinné produkty obsahují více sušiny a minerálů (železa a hořčíku) a více antioxidantů, fenolů a polyfenolů.

Zjištění nové španělské studie se tedy se závěry francouzských vědců shodují. Jejich odůvodnění se opírá o tvrzení, že v případě, kdy se pěstují rostliny za přispění umělých hnojiv, ztrácejí přirozené obranné mechanismy. To může vést ke snížení odolnosti rostlin vůči nemocem včetně snížení obsah minerálů, vitaminů a sekundárních metabolitů, které jsou považovány za látky prospěšné pro lidské zdraví. ☑



© Shutterstock/photodesign

## Chrání zelený čaj skutečně před rakovinou žaludku?

Zelenému čaji se v posledních letech dostalo kvůli jeho předpokládaným ochranným účinkům proti rakovině značné pozornosti. Závěry epidemiologických sledování ohledně ochranných účinků prostřednictvím antioxidantů obsažených v tomto čaji jsou však smíšené.

Japonští vědci zkoumali šest studií, jež měřily spotřebu zeleného čaje, a porovnávali ji s výskytem rakoviny. Konzumenti zeleného čaje byli rozděleni do čtyř skupin, podle množství vypitého zeleného čaje (od 0 do více než pěti šálků denně). U mužů nebyl zjištěn žádný ochranný účinek. U žen byl zaznamenán nepatrný prospěch při pití pěti či více šálků zeleného čaje denně.

Zelený čaj tedy nemusí být tím, za co je pokládán – minimálně z pohledu ochranných účinků před rakovinou.

*Gut 2009 Oct;58(10):1323–32*

## Strava a životní styl dokáží léčit rakovinu prostaty

První výsledky ze studie Geminal jsou velmi slibné. Tento pilotní projekt ukázal, že důsledná změna životosprávy a jídelníčku dokáže změnit modulovanou genetickou odezvu u pacientů s rakovinou prostaty.

V biologických systémech, jež hrají roli při růstu nádoru, byly zaznamenány významné změny. Ti pacienti, kteří provedli nejvíce změn, zaznamenali podstatné zpomalení růstu nádorů.

Nízkotučná strava s množstvím ovoce, zeleniny, luštěnin a sójových výrobků v kombinaci s dostatečnou fyzickou aktivitou a programem kontroly stresu tak může být budoucí léčbou rakoviny prostaty.

*PNAS, June 17, 2008, vol. 105, no. 24, 8369–8374*

# O evoluci, jak ji neznáte

Je tomu teprve sto let, co se v dějinách lidstva rozšířil neuvěřitelný názor, že náš svět nemá žádnou inteligentní příčinu, že neexistuje ani Bůh ani jiný autor života.

**Pavel Kábrt**

**N**ěkteré státy toto tvrzení dokonce vyhlásily jako svoji oficiální ideologii. Ještě před pár lety stačilo u nás přečíst před neznámými lidmi z Bible: „Blázen říká v srdci svém, není Boha“, a už si pro vás mohli přijet. Protože soudruh prezident jasně ví, že Bůh není a nazývat ho bláznem je urážka státu i strany.

Ať už jsou původní příčiny ateizmu jakékoliv, jeho celosvětové rozšíření by bylo nemyslitelné bez náhradního náboženství, protože každý člověk, má-li žít, musí

něčemu hluboce věřit. Tímto náhradním náboženstvím je pro mnohé lidi víra v evoluci, učení o vývoji. Tato víra má tři základní články:

Vše na světě je, ve svém základu i původu, pouze hmotné povahy. Všechno ostatní jsou pouze postranní projevy hmoty – tedy také radost, smutek, soucit i... láska.

Vše na světě je v procesu dlouhodobého sebezdokonalování. Hmota je schopna, i bez konstruktéra, programu či informace, sama od sebe, shodou okolností, dosáhnout



Nápad, že člověk je jen o něco více vyvinuté zvíře, podnítil ve dvacátém století mnohé vylepšovatele lidského rodu k tomu, aby tomuto vývoji pomohli ve výběru té lepší rasy, nebo pokrokovější společenské třídy.

té nejvyšší organizace, jakou známe – vytvořit člověka. V průběhu času tak hmota ožila a začala myslet, cítit a... milovat.

Vše na světě je relativní, tedy i mravní zásady a zákony. Protože neexistuje žádná nadřazená forma života, má člověk jedinou odpovědnost za své myšlení a jednání jen vůči společenským dohodám a svému vlastnímu svědomí. A to je také relativní.

Tyto tři body evoluční víry dnes přijímají miliony lidí. Miliony slušných lidí se opírají o teorii, kterou vyznávali také ti nejmasovější vrazi v dějinách lidstva.

Nápad, že člověk je jen o něco více vyvinuté zvíře, podnítil ve dvacátém století mnohé vylepšovatele lidského rodu k tomu, aby tomuto vývoji pomohli ve výběru té lepší rasy, nebo pokrokovější společenské třídy. Komunismus a fašismus by bez evoluční teorie nemohly existovat (viz Hitlerův „Mein Kampf“ nebo Engelsovo dílo „Podíl práce na polidštění opice“). Tito bojovníci za evoluční víru za sebou ve dvacátém století zanechali tolik mrtvých (více než 100 000 000, slovy 100 milionů, tzn. skoro polovina populace USA), že v porovnání s nimi si stojí inkvizice a křížácké války asi tak jako můj plat k HDP Evropské unie.

Evoluční víra je vírou v ty nejmátištější zázraky, jaké se nedějí ani v pohádkách a bájích. Jsou to totiž zázraky, které nikdo nepůsobí, které se dějí jen tak samy od sebe. Při každém normálním zázraku totiž stojí v pozadí někdo, kdo má tajemnou moc. Žábu promění v prince kouzelník či víla se svojí magickou hůlkou. V evoluci se přeměna žáby v prince koná bez kohokoli. To je ale proti všem pravidlům každé slušné pohádky a všech seriózních zázraků... a taky proti všem pravidlům vědy.

Ve vědě je onou magickou hůlkou a mocí informace. Informace získaná, informace

vložená do fyzikálního děje. Informace má ve vědě tu moc měnit hmotu. Vzpomeňme např. Heisenbergovy relace neurčitosti, kdy buď známe polohu částice, nebo její hybnost. Nikdy ne však obojí. Uvažujme částici, o které víme, jakou má hybnost a chceme zjistit její polohu. Potom už jen tím, že se na ni „podíváme“ ji ovlivníme natolik, že získaný údaj o hybnosti je zcela bezcenný. A naopak. Čistě technicky vzato jsou všechny dílny, školy, vědecké ústavy a laboratoře důkazem toho, že má-li něco složitějšího vzniknout, musí se na to předem myslet a pak tuto myšlenku hmotě vtisknout.

Ale má evoluce nějaké vědecké základy a důkazy? Sami evolucionisté přiznávají, že se dosud ve zkamenělinách nepodařilo nalézt důkazy přechodu neživé hmoty v život, přeměny jednobuněčných živočichů na mnohobuněčné, přeměny ryb v obojživelníky, obojživelníků v plazy, plazů v ptáky, ptáků v savce, nižších savců ve vyšší savce a vyšších savců v člověka.

K čemu tedy stručně přirovnat evoluci? To bylo tak: Jednou se takhle vrátíte domů po velmi, ale velmi dlouhé době. Svůj byt naleznete uklizený, vše čistě umyté, na stole čerstvě napečené buchty a nikde ani známka toho, kdo to vše způsobil. Řeknete si: „Kdo (ne co) to tu asi byl? Komu (ne čemu) mám poděkovat, komu (ne čemu) se odměnit?“ Zkrátka budete se poohlížet po někom, kdo to všechno „spískal“.

Naproti tomu jiný člověk na to půjde vědecky. Nejprve vyloučí všechny „metafyzické“ výklady spojené s jinou osobou, protože nikdo jiný než on nemá klíče od bytu. Dále zahrne jen přirozené procesy a výchozí materiál. Stanoví si předem tři základní axiomy:

Vše, co jsem našel ve svém bytě, je pouze hmotné povahy, ve svém základu i původu. Vše je v dlouhodobém sebezdokonalování a vytvoření pořádku, napečení buchty atd. je výsledkem pouze dlouhodobého pohybu různých hmotných činitelů v mém bytě. Vše je relativní, i smysl toho, proč k tomu došlo i to, jak si s tím mám počínat. Je to jen moje záležitost.

Vyzbrojen těmito „vědeckými“ předpoklady dále uvažuje – můj byt, to je termodynamicky otevřená soustava, do které může zvenku proudit energie v rozličných formách. Je to tedy jasné:

Nezajištěným oknem začal do bytu vnikat vzduch; došlo k turbulენტnímu proudění molekul vody s vysokou kinetickou energií, které strhly prach ze skříní i podlah. A zanesly jej do vzdálenějších míst s vyšším koeficientem adheze (jinými slovy: průvan tu zametl). Tlaková níže nad naším dvorkem pak přirozeně vysála vše ven.



„Ahoj Františku, tady máma. Během té doby, co jsi byl pryč, jsem ti přišla uklidit a napekla buchty. To víš, stále ještě mám klíče z doby, kdy jsme ten tvůj byt pro tebe s tátou stavěli.“

Zatékající voda vymyla všechnu zbývající špínu a v dlouhém časovém úseku mé nepřítomnosti strhla s sebou též mouku a další komponenty, které nalézám po svém důkladném chemicko-technologickém rozboru buchty.

Jak voda postupně vysychala (ustupovala), vytvořily se prebuchtové těstové folianty, do kterých se v neustále se měnícím prostředí (otevřeně soustavě mého bytu) přimísila povidla. Během další erupce, pohybů, přesmyků a přesunů došlo k zákonitému vytvoření předposlední fáze, kterou my vědci nazýváme „eobuchtos nonthermos“ (buchty nepečené). Zbývá už jen proces propékání „eobuchet“ do zlatova, což je jednoduché, neboť v létě je v mém bytě vždycky jako v peci.

Skvěle propracovaná teorie je na světě. Škoda, že zazvoní telefon a tam se ozve: „Ahoj Františku, tady máma. Během té doby, co jsi byl pryč, jsem ti přišla uklidit a napekla buchty. To víš, stále ještě mám klíče z doby, kdy jsme ten tvůj byt pro tebe s tátou stavěli.“

Jejkly! Jaké to faux-pax: František ani nepoděkoval. A přitom vědecky bylo všechno tak jasné...

Základní premisou evoluce je: Protože není Bůh, musí být pravdou evoluce. Sir Arthur Keith řekl: „Evoluce je nedokázaná a nedokazatelná, věříme jí proto, že jedinou druhou možností je speciální stvoření, a to je nemyšlitelné.“ A jiný dávný pisatel k tomu již před 2000 lety napsal: „Přemýšlejí-li lidé o Bohu, nemají výmluvu...“

## Bud'te dokonalí

Bud'te tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec. (Matouš 5,48) – Milovaní, milujme se navzájem, neboť láska je z Boha a každý, kdo miluje, z Boha se narodil a Boha zná. Kdo nemiluje, nepoznal Boha, protože Bůh je láska. (1. List Janův 4,7–8)

Slovo dokonalí z Matouše 5,48 je překladem řeckého slova *teleioi*. Toto slovo vůbec nemluví o absolutní dokonalosti nebo absolutní bezhříšnosti. *Teleios* (j. č.) znamená „dospělý“ a v moderních překladech Bible se ve většině případů také takto i překládá.

V biblickém vnímání jsou lidé *teleioi* (dokonalí), když dosáhnou plné výšky. Student, který má pokročilé znalosti matematiky, je *teleios* (dospělý nebo dokonalý). Je opakem studenta, který s matematikou právě začíná.

Toto slovo nám připomíná ještě jednu myšlenku, a sice že věci mají svůj konec, cíl, záměr a smysl. V češtině je to vyjádřeno výrazem teleologie. Věc je *teleios*, pokud splňuje cíl, pro který byla vytvořena nebo určena.

Proto si musíme položit otázku, kvůli čemu, pro jaký cíl byly stvořeny lidské bytosti. Bible nás nenechává na pochybách. „Učíme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby.“ (Gen 1,26) Lidé mají být jako Bůh. Proto Ježíš v Matouši 5,48 prohlašuje, že lidé mají být *teleioi* (dokonalí nebo dospělí) v lásce podobně jako jejich Otec v nebesích. Vždyť „Bůh je láska“ (1. List Janův 4,8). Křesťané mají konat v lásce jako Bůh. Nemají konat ďáblovu skutky.

Podle Nového zákona je tedy dokonalý křesťan ten, který je dospělý, zralý, celý, úplný. Totéž platí i ve Starém zákoně. Slovo, které se v něm překládá jako „dokonalý“, znamená „úplný“, „přímý“ či bezúhonný v duchovním smyslu.

Možná přemýšlíte, odkud se pak vzala představa dokonalosti jako absolutního, neposkvrněného, bezhříšného života. Zrodila se z odpadnutí středověké církve, která přijala myšlenky řeckých filozofů, jako například učení o nesmrtelné duši. Toto středověké chápání dokonalosti vedlo k pokusům dosáhnout dokonalosti v kláštřích.

Boží cesta je lepší.

**George R. Knigh, Na hoře blahoslavenství, vydal Advent-Orion**

# Zemětřesení a hurikány

Jedenáctiletý Ismael Gumda srdceryvně plakal. Litoval, že žije. Nejradši by byl teď mrtvý, aby nemusel nic cítit.

**Z knihy Alejandra Bullóna „Znamená nádeje“. Vydal Advent-Orión.**

Vždy, když si vzpomněl na svého bratra, opět se rozplakal. Jak dostat ze své mysli ty hrozné scény? Všechno se mu stále znovu odehrávalo před očima. V noci se k němu ty obrazy vracely jako noční můry. Nikdy nezapomene na den, kdy mu obrovská vlna vytrhla z náruče jeho sedmiletého bratra.

Byli právě ve škole, kde nacvičovali novoroční program na silvestrovskou oslavu, když uslyšeli strašný rachot tisíce hromů. Ten hluk mu bude v uších znít do konce života. „Otočili jsme se a uviděli obrovskou vlnu, vyšší než budova školy, která se na nás řítila,“ říká a rukou si utírá slzy. „Uchopil jsem svého bratra a držel jej nejsilněji, jak jsem mohl, ale vlna nás i tak oddělila. Nijak jsem mu nemohl pomoci. Vystrašený se na mne díval. Chtěl, abych mu pomohl, ale nešlo to. Voda byla silnější než já. Přežil jsem jen proto, že mne vlna odnesla k úbočí hory, kde jsem se zachytil. Ale můj bratr zmizel, pohltilo ho moře. Velmi mi chybí, neumím se s tím vyrovnat.“

Učitelé školy, kde Ismael studuje, si všimli, jak se od tsunami změnil. Velmi zhubnul, vypadá, jakoby ani nežil a jen málokdy něco řekne. Ismael je jedním ze žáků

školy v Ban Tiaynork v Thajsku, která se zapojila do programu psychologické rehabilitace sponzorovaného UNICEF.

Vzpomínky na ráno 25. prosince 2004 jsou nesmazatelně vryté v myslích lidí, kteří tuto hrůzu přežili. Odborníci vědí, že dokonce i po letech je budou stále děsit myšlenky na prožitě události.

Do toho dne mnozí obyvatelé nikdy neslyšeli o tsunami. Teď jsou všichni naplněni strachem z toho, co přijde. Jak pojmenovat tu ničivou energii, která ve zlomku vteřiny odnese ostrovy, pochová města a usmrtí téměř 200 000 lidí? Kde najít úkryt před silou, která se dá přirovnat k výbuchu atomové bomby – takové, jaká zničila Hirošimu na konci druhé světové války?

To hororové ráno zatřáslo samotnými základny planety. Mořské zemětřesení se silou 9,0 stupňů Richterovy stupnice vytvořilo v severní Indonésii ničivou vlnu, která smetla pobřeží Thajska, Indie, Bangladéše a Srí Lanky. Více než 6 700 kilometrů odtud zabila stovky lidí na východním pobřeží Afriky, potom pokračovala tisíce kilometrů v podobně obrovských vln a nakonec dorazila na pobřeží Chile v Jižní Americe. Lidé si

---

Při pohledu na živelné pohromy se lidé na celém světě ptají: Co se to děje s naší planetou? Kde se stala chyba? Kdy to skončí? Odpovědi jsou často zmatené a přinášejí jen další otázky.

---



uvědomili, jak malí a zranitelní jsou v konfrontaci s rozdivočelou přírodou.

Trauma, které svět zažil na konci roku 2004, bylo jen předzvěstí podobných katastrof v roce 2005. Několik měsíců po tsunami v Indonésii ničivé hurikány spojené se záplavami rozsávali smrt ve Střední Americe a USA. Hurikán Katrina způsobil obrovské škody a na dlouhé týdny zalil město New Orleans. Bahno a pachůf smrti nahradili známou pokojnou francouzskou atmosféru tohoto města považovaného za domov blues a jazzu.

Podle údajů Centra pro výzkum epidemií způsobených katastrofami (CRED), potvrzených Světovou zdravotnickou organizací (WHO), jen od února do října 2005 byly přírodními pohromami zasáhnuty životy více než 100 tisíc lidí. Ve své centrále v Belgii zaznamenává CRED všechny přírodní katastrofy. Ze statistiky vyplývá, že počet pohrom od roku 1900 výrazně vzrostl.

Rok 2005 mohl být rokem s nejvyšším počtem přírodních neštěstí, ale přišel další rok, který zaznamenal ještě více katastrof. Marko Nikola, tajemník Mezinárodního Červeného kříže, na doplnění celkového obrazu uvádí, že v roce 2007 bylo o 20 procent více přírodních katastrof než v roce 2006.

Při pohledu na živelné pohromy se lidé na celém světě ptají: Co se to děje s naší planetou? Kde se stala chyba? Kdy to skončí? Odpovědi jsou často zmatené a přinášejí jen další otázky. Mnozí věřící lidé mluví o Božím hněvu a zničení světa. Astrologové obviňují vliv hvězd a část vědecké obce situaci připisuje globálnímu oteplování, způsobenému nezodpovědným chováním se k Zemi a jejím přírodním zdrojům. Proces oteplování začal od vědecko-technické revoluce, když se společnost rozhodla dát větší důraz na produktivitu než na kvalitu lidského života.

Exhaláty produkované továrnami, motorová vozidla, lesní požáry a další průmyslové a osobní aktivity společně ničí ochrannou ozónovou vrstvu a vytvářejí „skleníkový“ efekt, který znemožňuje únik tepla ze slunečních paprsků do vesmíru. Výsledkem je zvyšování teploty, tání ledu a stoupání hladiny světového oceánu.

Když lidé zjistili, že planeta je v nebezpečí, obrátili pozornost na životní prostředí. Ekologie se stala druhem náboženství. Všude ve školách – od jeslí až po univerzity – se studenti učí o zodpovědnějším přístupu k planetě. Ale nezdá se, že by se něco zlepšilo. Bible dokonce říká, že to bude stále horší a horší a tato skutečnost bude znamením ohlašujícím Ježíšův příchod.

Al Gore, bývalý kandidát na prezidenta USA, získal v roce 2007 Nobelovu cenu za

mír. Velký vliv na to měl jeho dokumentární film Země na míse vah (Earth in the Balance), považovaný OSN za „snahu rozšířit varování světa o klimatických změnách vyvolaných činností člověka.“ Film ukazuje lidskou snahu o záchranu planety a zároveň připomíná lidskou neschopnost vnímat, co se s planetou skutečně děje.

na slunci, měsíci a hvězdách a na zemi úzkost národů, bezradných, kam se podít před řevem valícího se moře. Lidé budou zmírat strachem a očekáváním toho, co přichází na celý svět. Neboť mocnosti nebeské se zachvějí.“ (Lukáš 21,25.26) Nezní to jako události, kterých jsme každý den svědky? Lidstvo skutečně zachvátíla



© Shutterstock/Sangari

*Exhaláty produkované továrnami, motorová vozidla, lesní požáry a další průmyslové a osobní aktivity společně ničí ochrannou ozónovou vrstvu a vytvářejí „skleníkový“ efekt, který znemožňuje únik tepla ze slunečních paprsků do vesmíru. Výsledkem je zvyšování teploty, tání ledu a stoupání hladiny světového oceánu.*

Sami Soanki, ředitel institutu Maxe Plancka pro výzkum solárního systému nedaleko Göttingenu v Německu, řekl, že za posledních šedesát let je Slunce z nevysvětlitelných důvodů stále teplejší a teplejší, čímž (společně s oteplováním planety) přispívá ke zvýšenému počtu přírodních katastrof.

Nevysvětlitelné důvody? Před mnoha staletími Ježíš řekl: „Budou znamení

„úzkost“ a bezradnost „před řevem valícího se moře“.

Při pohledu na tyto události však musíme být opatrní. To, že se okolo nás dějí všechny tyto pohromy, neznamená, že je se silá Bůh. On svůj vztah k lidstvu popisuje takto: „Neboť to, co s vámi zamýšlím, znám

*Pokračování na straně 27*

## 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, masáž, 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. 311 712 464.

# Vaříme řepu, mrkev, brambory...

Červená řepa by měla být opravdu červená a měla by chutnat sladce. Dá se jíst i její nať, která má jemnou chuť.

John & Mary McDougallovi, z knihy McDougallův plán

Červenou řepu obvykle vaříme zvlášť a až později ji přidáváme k dalším druhům zeleniny, protože dokáže všechno obarvit do růžova.

Červená řepa se obvykle nekonzumuje syrová. Dá se použít do salátů, polévek či v dušeném stavu.

Příprava: Odřízněte nať kromě posledních pěti centimetrů a uchovejte ji pro pozdější použití do polévky či zeleninového vývaru. Řepu omyjte a ponechejte ji v celku. Jedna možnost je řepu uvařit. Uvedte šest šálků vody do varu. Do hrnce vložte pět středně velkých řep. Přikryjte je pokličkou a vařte tak dlouho, až změkne, což je 35–45 minut. Vodu slijte, červenou řepu propláchněte studenou vodou, odstraňte zbytky natě a oloupejte slupku. Pak řepu nakrájejte či nastrouhte – podle potřeby.

Řepu můžete také upéct. Po omytí ji vložte do trouby a pečte 30–60 minut při teplotě 180 stupňů. Odstraňte slupku a podávejte.

Mrkev by měla být pevná a mít jasně oranžovou barvu. Dá se jíst jak syrová, tak vařená, a je velmi vhodným druhem zeleniny pro konzumaci s omáčkou, do které ji můžeme namáčet. Mrkev dodává sladkou chuť celé řadě pokrmů.

Příprava: Očistěte mrkev kartáčkem na zeleninu, odkrojte konce. Ponechte ji v celku, rozkrojte podél, nakrájejte na kolečka nebo nastrouhte. Vložte ji do napařovacího košíku a vařte ji v páře, až změkne, což trvá u celé mrkve 30 minut, u mrkve nakrájené na kolečka 15 minut. Také ji můžete zapéct s jinými druhy zeleniny nebo ji použít do polévky, do salátu atp.

Podobným způsobem můžete připravovat i další druhy kořenové zeleniny.

Brambory by měly být pravidelných tvarů, žlutobílé a hladké, jejich slupka by měla být v bezvadném stavu a neměly by na nich být žádné skvrny. Nahnílé, zelené a naklíčené brambory by se neměly konzumovat, protože pod jejich slupkou se vytváří toxická látka zvaná solanin. Brambory se obvykle nekonzumují v syrovém stavu. Dají se použít do salátů, do polévek, jíst zapečené, vcelku i v podobě bramborové kaše.

Příprava: Očistěte povrch brambor kartáčkem na zeleninu. Optimální je, když je není třeba škrábat, případně je oškrábejte jenom velmi zlehka. Ponechte je vcelku, nebo rozkrojte na velké kusy. Uvedte v hrnci do varu potřebné množství vody, přidejte brambory, přikryte pokličkou a vařte, až změknu, což trvá 35–45 minut u brambor celých a 20–25 minut u brambor nakrájených. Můžete je také upéct: brambory vidličkou na několika místech propíchněte, aby mohla uniknout pára, a poté je pečte v troubě při teplotě 190 stupňů jednu až půldruhé hodiny, v závislosti na jejich velikosti.

## Jablečné máslo

1 velká sklenice jablečného pyré (asi 900 g), 1 1/2 čl skořice, 1/2 čl utřeného česneku, 1/2 čl nového koření

Smíchejte všechny ingredience a vložte je do pánve. Při mírné teplotě vařte nejméně jednu hodinu, až tekutina zhoustne a smíchají se jednotlivé chutě. Vlijte do připravené nádoby, uzavřete víčkem a uchovejte v chladničce. Servírujte na toasty, muffiny atp.

Může posloužit i jako lahodný ovocný sirup na vafle či lívance. Malým množstvím vody můžete jablečné máslo zředit, abyste dosáhli žádané konzistence. Podávejte horké či vychlazené.

## Rýže natural

### 1 šálek rýže natural, 2 šálky vody

Rýži a vodu dejte do hrnce s dobře těsnící pokličkou. Přiveďte k varu, snižte teplotu, dejte pod pokličku a vařte na mírném plameni 45 minut. Nemíchejte, ať není rýže lepkavá. Pokuste se nekontrolovat rýži během vaření, bude pak nadýchanější. Po 45 minutách by měla být všechna voda vstřebána (pokud tomu tak není, pokračujte ve vaření ještě dalších asi 15 minut). Odstavte hrnc z plotny, nechte jej přikrytý pokličkou a rýži v něm ponechte před podáváním 15 minut odpočinout.

Rýže natural bude nadýchanější, když ji necháte po uvaření nejméně 15 minut stát. (Klidně i déle, bude pak kypřejší.) Během vaření ji nemíchejte.

## Královská omáčka

**1 nakrájená cibule, 2 zelené papriky, nakrájené, 200 g nakrájených hub, 3/4 šálku vody, 3/4 šálku celozrnné pšeničné mouky, 3 šálky ořechového nebo rýžového mléka, 1 šálek vody, 2 pl sójové omáčky tamari, 100 g pálivých červených papriček, nakrájených**

Ve velké pánvi povařte 10 minut cibuli, zelenou papriku a houby ve 3/4 šálku vody. Odstavte. Vmíchejte mouku a poté pomalu 3 šálky ořechového (vysoký obsah tuku) či rýžového (nízký obsah tuku) mléka, 1 šálek vody a tamari.

Vařte na středním plameni za stálého míchání tak dlouho, dokud směs neprojde varem a nezhoustne. Přidejte do směsi pálivé červené papričky. Povařte ji za stálého míchání ještě další dvě minuty, aby se papričky prohrály.

Podávejte horké s rýží, celozrnnými obilovinami, celozrnnými toasty anebo pečenými bramborami.

## Zelenina à la Střední Východ

**6 brambor nakrájených na kolečka, 1 květák, rozdělený na růžičky, 1 brokolice, nakrájená na kousky, 2 cibule, rozpuštěné a nakrájené na kolečka, 2 cukety, nakrájené na kolečka, 4 stroužky prolisovaného česneku, 2 šálky vody, 1 pl papriky, 1/2 čl římského kmínu, 1/2 čl dobromyslu (oregana), 1 bobkový list, 1/4 čl sušeného kopru, 1/4 čl majoránky, 1/4 čl tymiánu, špetka kurkumu, hřebíčku, zázvoru nebo koriandru**

Pokládejte zeleninu ve vrstvách do velkého kastrolu v tomto pořadí: brambory, mrkev, květák, brokolice, cibule a cuketa. Smíchejte česnek a všechna koření s vodou a přelijte touto zálivkou zeleninu. Dejte na kastrol pokličku a pečte 1 1/2 hodiny v troubě při 180 stupních. Poté vyjměte z trouby, šťávu odlijte do pánve a dejte na vařič. Připravte si pastu ze 2 polévkových lžic kukuřičného škrobu a 1/3 šálku vody. Tuto pastu pomalu přidávejte ke šťávě na vařiči a míchejte tak dlouho, až zhoustne. Omáčkou polijte upečenou zeleninu a podávejte.

Servírujte s rýží natural anebo jinými celozrnnými obilovinami. 🍴



© Shutterstock/Alexander Ruhn

## Zemětřesení a hurikány

*Dokončení ze strany 25*

jen já sám, je výrok Hospodinův, jsou to myšlenky o pokoji, nikoli o zlu: chci vám dát naději do budoucnosti.“ (Jeremiáš 29,11)

To je dobrá zpráva. Bůh nedovolí lidstvu, aby se samo zničilo. On nás miluje, a proto vstoupí do dějin a ukončí lidské selhání a omyly. Když se podíváme na svět okolo sebe, mělo by nás to vést nikoliv k pochybnostem, jestli se Bůh o nás zajímá, ale k přesvědčení, že jeho slavný příchod je již za dveřmi!

Nemusíme se bát. Boží láska může naplnit naše srdce nadějí. Křesťanská naděje nabízí jistotu a stabilitu v situaci, kdy z lidského pohledu není východisko.

Před mnoha lety se můj syn jako šestiletý ztratil ve městě s více než dvěma miliony obyvatel. Společně s manželkou jsme běhali z místa na místo a snažili se jej najít. Do Brazílie jsme přišli teprve nedávno a naše schopnost dohovorit se portugalsky byla dost chabá. Po několika minutách jsme se celí zoufalí rozplakali. Co dělat? Na kterou stranu se máme dát? Dítě prostě zmizelo. Snažit se je najít uprostřed takového množství lidí je jako hledat jehlu v kupce sena.

Když policista viděl naše zoufalství, řekl nám: „Policie hledá vaše dítě. Pokud

ještě je ve středu města, najdou je, až se zavřou obchody.“

A tak se i stalo. Po šesté večer bylo lidí v centru stále méně. Zaměstnanci se vrátili po dlouhém dni z práce domů. Ulice začali zívát prázdnotou a stíny noci zahálily město jako černá plachta. Zdvihal se chladný červnový vítr.

Nepřestávali jsme hledat a k naší obrovské radosti jsme jej našli. Seděl na odhozené krabici a hrál si s kamínkem. Vůbec si neuvědomoval, jakou úzkostí právě prošli jeho rodiče. Se slzami v očích jsme ho vzali do náruče a zasypali polibky.

Později jsem se jej zeptal: „Nebál ses?“ „Bát se? A proč?“ zeptal se nevinně. „Obyčejně, když se děti ztratí, mají strach.“ Jeho oči se překvapením rozšířily. „Ale já jsem se přece neztratil, tati. Jen jsem čekal. Přece jste mne hledali, ne?“

Podívej se okolo sebe. Vnímáš stále temnější vize do budoucnosti, vyvolané přírodními pohromami? Zemětřesení, hurikány a tornáda okolo sebe šíří hrůzu. Předpovědi a prognózy vědců hraničí se scénami z hororů. Navzdory těmto temným vyhlídkám a zlověstným věštbám chci, abys věděl, že Ježíš brzy přijde. Vráť se proto, aby tě našel.

Máme naději. Věčné ráno pomalu svítá, tma ustupuje. Přečti si zaslíbení, které Bůh dal i tobě: „Půjdeš-li přes vody, já budu s tebou, půjdeš-li přes řeku, nestrhne tě proud, půjdeš-li ohněm, nespálíš se, plamen tě nepopálí.“ (Izajáš 43,2)

Jak odpovíš? 🍴

# 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

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

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonický životní styl

Nenačovice 87  
266 01 Beroun 1  
tel.: 311 712 464  
e-mail: [prameny.zdravi@countrylife.cz](mailto:prameny.zdravi@countrylife.cz)

OP

12209/2005  
267 12 Loděnice