

prameny

červenec–srpen
ročník XVII. | cena 32 Kč

zdraví

**Karcinogeny
ve stravě**

6

**Deset důvodů,
proč kupovat
biopotraviny**

9

**Jak vyrobit
pacienta**

12



NEWSTART 2011



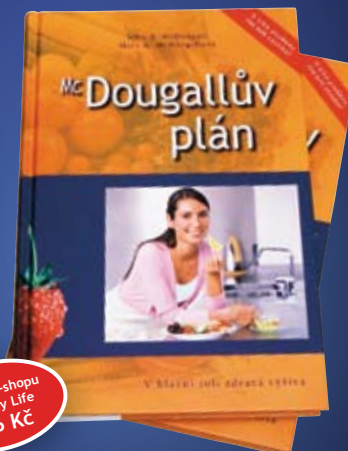
- masáže
- přednášky
- vodoléčba
- škola vaření
- rehabilitační cvičení
- vegetariánská strava

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

 k pramenům zdraví
CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte
biopotraviny
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



Milí čtenáři,

i když se za okurkovou sezonu obvykle označuje léto – nic se neděje – letos to bylo jinak. Letos zavládla okurková sezona již na jaře. Několik dní se obvykle opomíjeným a podceňovaným okurkám dostávalo intenzivní pozornosti médií – možná více než kdykoliv předtím.

Za pár dní mediální bublina sice splaskla, ale reputace ubohých (a zcela neviných) okurek (navíc v kvalitě BIO) byla u některých lidí poškozena. Vzhledem k tomu, že jsou okurky moji dlouhodobí a důvěrní přátelé – moje dcera se dokonce setkala s náhledem jednoho svého (podle mého názoru dost pochybného) kamaráda, který se jí otázel, zda její táta je ten, který vypadá jako vybledlá zelená okurka – cítím potřebu postavit se v tomto úvodníku plně na stranu okurek a pokusit se alespoň částečně rehabilitovat jejich pošramocenu pověst. A aby to nebylo líto dalším mým kamarádům, jiným druhům zeleniny a biopotravinám – které také schytaly svůj díl – věnujeme v tomto čísle větší pozornost i jim.

Máme se okurek bát či nikoliv? Jsou zdravé – anebo je jejich konzumace riskantní? Následující řádky vás přesvědčí, že na okurece je více, než jste si mysleli. – Dr. Pamplona-Roger například uvádí: „Sníst okurku je jako vypít sklenici vody – voda tvoří až 96 % její hmotnosti. To ale neznamená, že okurka má nízkou nutriční hodnotu! Zbývajících 10 g pevné hmoty z 250 g okurky má až neuvěřitelnou biologickou hodnotu a mimořádnou léčivou sílu.

Dietetický a terapeutický význam okurky spočívá v přítomnosti vysoce zásaditých minerálů – draslíku, vápníku, fosforu, hořčíku a železa, ale i různých stopových prvků. Okurky neutralizují nadměrně kyselý odpad produkovaný tělem po konzumaci jídel živočišného původu. Uspadňují vylučování odpadních látek z krevního řečiště močí nebo pokožkou. Vysoký obsah vody a rozpustné vlákniny urychluje pohyb stolice ve střevěch.

Okurky udržují vlhkost pokožky a poskytují síru, látku, která je pro zdraví kožních buněk, vlasů a nehtů nezbytná. Zároveň čistí krev od toxických látek. Příkladují-li se v tenkých plátcích přímo na pokožku, mají příznivé kosmetické účinky. Doporučují se při atopickém ekzému, kontaktní dermatitidě a psoriáze.

Okurky obsahují velmi málo kalorií a vyvolávají pocit nasycení. Nejlepší je konzumovat je syrové – a to podle dr. Bukovského i se slupkou. Ta totiž obsahuje některé enzymy, které ulehčí trávení. Pokud nepocházejí okurky ze soukromé zahrádky anebo nejsou v kvalitě BIO, je lepší je naopak slupky, která může obsahovat pesticidy, raději zbavit.“ – Tolik dr. Pamplona-Roger a dr. Bukovský.

Více o infekčních chorobách (a souvislosti s konzumací živočišných výrobků) najdete např. na stránkách Magazínu zdraví. – Nebojte se okurek, bojte se manipulace! A netvařte se jako kyselá okurka... Vždyť ta je pýchou české kuchyně!

Dobrou chuť a příjemné čtení vám přeje váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

civilizační choroby

4 Chaos na pochodu

výživná poradna

6 Karcinogeny ve stravě

přírodní léčba

8 Ať je jídlo tvým lékem

biopotraviny

9 Deset důvodů, proč kupovat biopotraviny

duševní zdraví

10 Otravy olovem a psychické poruchy

bylinky

11 Tymián

rozhovor

12 Jak vyrobí pacienta

poznej sám sebe

14 Rádi sázíte? Riskujete rozvoj závislosti...

zdraví dětí

15 Děti následují příkladu rodičů

partnerské vztahy

16 Krize manželství

děti a rodiče

18 Zkušenosti sdílitelné a nesdílitelné

životní prostředí

20 Největší hrozby pro mořský svět

evoluce vs. stvoření

22 Úpadek, nebo vývoj?

k zamyšlení

24 Vítěz nad prachem

produkty a recepty

26 Polévky – v létě mohou stačit...

prameny zdraví

časopis o zdraví a harmonickém životním stylu

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

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

Chaos na pochodu

Onkologická onemocnění dnes postihují každého třetího člověka. Každá osmá žena může očekávat, že onemocní rakovinou prsu. Jeden ze šesti mužů starších sedmdesáti let onemocní rakovinou prostaty.

Dr. Bernell E. Baldwin

Rakovina je druhou nejčastější příčinou úmrtí – a nejobávanější ze všech nemocí.

Navzdory těmto faktům existuje více než naděje, existuje účinná pomoc! Nikdy dříve nebylo známo tolik informací o tom, jak této plíživé pohromě porozumět, jak jí předejít, léčit a dostat pod kontrolu. V minulosti byla rakovina nejobávanější nemocí, dnes jí mnohem lépe rozumíme a víme, jak nad ní zvítězit. V člancích na str. 4–9 se dozvíte o několika nových cestách, jak toho dosáhnout.

Příčiny rakoviny

Rakovina je způsobována virem, silnými chemikáliemi, nebezpečně vysokou úrovní radiace anebo hladiny hormonů, které napomáhají jejímu nekontrolovatelnému růstu. Vzhledem k tomu, že problematika rakoviny je dnes velmi dobře prozkoumána, nejistota se zmenšuje. Nyní například víme, jakým způsobem benzopyrén, což je chemická látka nacházející se v tabákovém kouři (tzn. ohrožení i pasivních kuřáků), vykrádá elektron přímo z DNA a tak ničí její integritu. To znamená, že rakovinový gen, zvaný onkogen, může být vyprodukován mutací a začít permanentně působit. Tak může dojít k mechanismu divokého množení buněk v plicích – který zabíjí více žen i mužů než jakýkoliv jiný druh rakoviny.

Čtyři roky vs. tři dny!

Válka v Iráku přinesla smrt asi 3 000 Američanů za čtyři roky. V samotných Spojených



státech zabije tabák více lidí za pouhé tři dny! Tabák má na svědomí asi devadesát procent rakoviny plic a až třetinu všech úmrtí na rakovinu. Když sečtete všechny rakve, na nichž by mohlo být napsáno, že „tabák sehrál významnou úlohu“, jedná se o velmi významné číslo. Nejedná se pouze o rakovinu plic; více než osmdesát rakovintovných látek v tabáku napomáhá rakovinnému bujení v celém těle! Tabák hraje roli v rakovině plic, prsu, prostaty, tlustého střeva, hlavy a šíje, ledvin, močového měchýře a slinivky. Brokovnicové účinky smrtonosných látek nezpůsobují jen rakovinu, ale také infarkt,

rozedmu plic a další onemocnění cév a dýchacích cest. Konečným výsledkem je, že tabák zabíjí každého pátého Američana.

Z populárních médií většinou nezjistíte, že dokonce i po chirurgickém odstranění nádoru na plicích umírá 80 procent pacientů do 18 měsíců – pokud byl nádor velikosti golfového míčku. To je příliš velká velikost! Máme i nějaké dobré zprávy? Je jich celá řada. Třicet procent rakoviny je způsobeno tabákem – tomu dnes rozumíme, dokážeme tomu předejít a zvítězit. Jak? Nikdy nezačněte kouřit! A pokud snad již kouříte, okamžitě přestaňte – dříve než kouření zastaví vás.

Rakovina je systém

Chceme-li ilustrovat, jak rakovina působí, použijme za příklad rakovinu prsu, která je komplexním onemocněním o mnoha faktorech. Funkcí normálního prsu je krmít a živit novou lidskou bytost. Rakovinné buňky žijí, aby tento orgán zničily. Jak jen je to možné, okamžitě se šíří metastázami do lymfatických uzlin, hrudníku a jater, což má za následek znetvoření, bolest a smrt. Jedná se o systém nelítostného růstu, fyzické bolesti, destrukce a smrti. Rakovina je biologickým hříchem – dramatickým modelem mutací a selektivního přežívání. Normální buňky hrají férovou hru. Rakovinné buňky usilují o vaši smrt, nikoliv o zachování života.

Jak k tomu dochází?

Normální lidské tělo se řídí zákony pořádku. Jak říká Bible: „Aby v těle nedošlo k roztržce.“ (1. Korintským 12,25) Zdravé tělo sestává z mnoha údů, ty se všechny sdružují za jedním účelem – žijí, aby sloužily a vzdávaly čest jedny druhým. Normální imunitní

Rakovina je biologickým hříchem – dramatickým modelem mutací a selektivního přežívání. Rakovinné buňky usilují o vaši smrt, nikoliv o zachování života.

buňky obětují dokonce i samy sebe, aby tělo mohlo žít. Rakovinné buňky však žijí a rostou jen pro sebe, množí se ve vzpurné a agresivní válce, jejímž cílem je vaše zničení. Každá z našich normálních buněk má asi 30 000 normálních genů, které jsou jednotkami DNA, srolovanými jako plány do velké tuby zvané *nukleus*. K rakovině dochází, pokud dojde po dlouhé a zuřivé válce ke zničení plánů pro určitý orgán. Zfuzované rakovinné plány tvarují nové buňky takovým způsobem, že dávají minimum, ale kradou maximum – to vše v zoufalé anarchii vůči normálním životním zákonům. Co dalšího hraje roli?

Rakovina je evoluce v akci!

Evoluce má být systémem, který se prostřednictvím mutací a selekce sám dovádí k dokonalosti – výsledkem je přežívání nového a lepšího na úkor starého a horšího. Podle této teorie je chůze pokročilejší než plazení a let pokročilejší než chůze – až dostanete, když vystoupíte na vrchol Mt. Darwinu, evolucionisty samotné! Rakovina je posledním modelem evoluce. Mutace věvodí dnům. A přežití je naprogramováno – panuj anebo zemři!

Linie rakovinných buněk jsou samonosné. Mnohonásobně se množí. Namísto toho, aby docházelo k sebezdokonalování, však ve skutečnosti dochází k sebezdestrukci. Zabíjí hostitele – a tak zničí i samy sebe. Během svého života mají tyto zdivočelé buňky jediný cíl – brát, brát, brát! Mezitím se zrodí množství dalších rakovinných buněk, které jsou onkogeny naprogramovány k brání a kradení. Tento rakovinný systém je tak nespoutaný, že i když pacient drží úplný půst, rakovinné buňky se dále množí a rostou vykrádáním aminokyselin, vitaminů a minerálů ze sousedních buněk. Výsledek? Rakovinné buňky prosperují (přežití nejsilnějších), zatímco normální buňky a tkáň se zmenšují a orgány onemocní – až dojde k jejich zničení. Rakovina je tak systematickým chaosem na pochodu! 🚩

Zdraví a nemoc

Faktory, které napomáhají rakovině

- 1 **Onkogeny** – zvrácená činidla DNA, která rozsévají rakovinu, se vyvíjejí mutacemi z karcinogenů, virů či mikrobů – anebo pod vlivem nadbytku radiace. Někteří jednotlivci se s onkogeny již rodí, u jiných se vytvářejí v průběhu života v důsledku narušené imunity.
- 2 **Volné radikály** – atomy nebo molekuly, které jsou mimo elektronickou rovnováhu, se mohou vytvářet v takových počtech a takovým způsobem, že se rovnováha vychýlí směrem k rakovinnému bujení.
- 3 **Opravování DNA** – se může stát tak pomalým a slabým, že to nestačí k udržení DNA ve zdraví a neporušenosti. Úchytky v DNA se mohou stát stálými. Onkogeny se „zblázní“.
- 4 **Eroze DNA** – tvar DNA může být změněn a dokonce i zničen, když se přejídáme, když nejíme rozumně, trpíme výživovými nedostatky nebo nadbytky anebo nerovnováhou ve výživě. Po chemické stránce se tomu říká „dysfunkční metylace a acetylace“. Epigenetika je v moderních studiích o rakovině stále důležitější.
- 5 **Kontrola buněčných cyklů** – nezdavé podmínky mohou narušit mechanismy růstu buněk. Dojde k zablokování „plynových pedálů“ nebo „zničení brzd“. Buněčný růst se zcela vymkne kontrole.
- 6 **Karcinogeny** – rakovinotvorné chemické látky, jako jsou ty, které vznikají při kouření, špatné stravě anebo problémech se životním prostředím, mohou vykrádat elektrony z DNA, rozbít DNA nebo ji dokonce permanentně zdeformovat. To může znamenat pozitivní zpětnou vazbu pro onkogeny.
- 7 **Apoptóza** – organizovaný rozklad nechtěných buněk je narušen. Namísto toho se stávají rakovinné tkáně motorem zánětlivých procesů.
- 8 **Diferenciace** – buňky zcela nedozrávají a jsou tak zranitelné vůči nestabilitě, mutacím anebo zvrhnutí. Biologicky to znamená, že se mohou stát „stále těhotnými teenagery“.
- 9 **Protirakovinné geny a bílkoviny** – normální geny, které přestanou bojovat proti rakovině, jsou ničeny faktory popsány v bodech 2, 3, 4 a 6. Proteomiky se stávají chaotickými (bílkoviny života se stávají smrtelnými).
- 10 **Disfunkční hormony** – například estrogen (příliš brzy, příliš mnoho anebo příliš dlouho) napomáhá rozvoji rakoviny prsu. Testosteron může přispívat k rakovině prostaty. Strava zde hraje velmi důležitou roli.
- 11 **Růstové faktory** – tyto chemické faktory mohou být konzumovány, získávány anebo produkovány do takové míry, že vyvolají nenormální bujení. Zahrnuje bod 5.
- 12 **Zánětlivé procesy** – jsou po chemické stránce podporovány konzumací masa anebo přejídáním se (a to i zdravými jídly). Tento proces zahrnuje E-2, kyselinu arachidonovou a kaskádu chemických látek, jež přispívají k zánětlivosti. Pro vyjasnění si povšimněte, že termín „chronické dráždění“ se dříve používal pro popis zánětlivých procesů.
- 13 **Zásobení krví** – rostoucí rakovinný nádor je schopen vytvářet si vlastní krevní cévy, aby mohl sám sebe vyživovat.
- 14 **Metastázy** – agresivní rakovina rozvíjí schopnost překonávat lokální bariéry, cestovat, napadat a šířit se krví nebo lymfou a tak získat přístup do dalších částí těla. Není divu, že rakovina je druhou nejčastější příčinou úmrtí a zabíjí miliony.

Karcinogeny ve stravě

Tabák není ani náhodou jediným zdrojem karcinogenů.

Z časopisu **Journal of Health and Healing**

Když se v laboratoři nebo v kuchyni tepelně upravuje cukr, kreatinin anebo další složky obsahující dusíkatý řetězec spolu s aminokyselinami, dochází ke vzniku početných aromatických uhlovodíků.

Ukázalo se, že mnohé z těchto komplikovaných heterocyklických aminů jsou silnými karcinogeny. PhIP (velmi běžný a intenzivně zkoumaný karcinogen) se často nachází ve vařeném masě. Když podávali tuto látku laboratorním zvířatům, dostávala rakovinu prsu, tlustého střeva a prostaty. Tyto a příbuzné karcinogeny hrají roli v rakovině tlustého střeva, prsu, žaludku, plic a jícnu.

Výzkumníci z Lawrence laboratoře v Livermoru požádali osm dobrovolnic, aby snědly pouhé jedno jídlo z vařeného

drůbežího masa. Vědci poté s využitím nejmodernějších molekulárních detektorů zjišťovali množství PhIP v moči těchto žen. Zjistili přítomnost těchto látek ještě 18 hodin po jídle! Kuřecí maso dodává do krve větší množství PhIP než maso vepřové, hovězí nebo rybí – i když také tyto druhy masa zásobí nic netušící konzumenty svým dílem karcinogenů. Další vědci našli PhIP ve vejci a marinovaném vepřovém.

Afroameričané a PhIP

Skupina vědců z Livermoru studovala 329 mužů žijících v kalifornském Oaklandu. Zjistili, že Afroameričané konzumovali dva- až třikrát více PhIP než bílí Američané. Více než 60 procent PhIP pocházelo

u nich z drůbežího masa. Ve světle dat, která ukazují, že PhIP mutuje buňky prostaty a způsobuje nádory u krysy, se předpokládá, že nadbytek PhIP pomáhá vysvětlit mimořádný výskyt rakoviny prostaty u Afroameričanů. PhIP může být i markerem celé řady dalších karcinogenů. Jeho relativní koncentrace pomáhaly vysvětlit nadměrný výskyt určitých druhů rakoviny u některých etnických skupin.

Adventistické zdravotní studie

Studie na členech Církve adventistů sedmého dne, které zahrnují již čtyři dekády, ukázaly, že životní styl má klíčový dopad na riziko rakoviny. Čím více se zvyšovala konzumace masa, tím více se vyskytovalo rakoviny.

Vědci již nyní lépe rozumí, proč je tomu tak. Tepelná úprava masa má za následek produkci karcinogenů. Ke zvýšení rizika onemocnění rakovinou přispívá také obsah nasycených tuků, růstových faktorů a nedostatek vlákniny a fytoláték v masě. Problémy s aminokyselinami a chemické látky zvyšující sklon k zánětlivému riziku rakoviny dále zvyšují. Současně se zvyšuje i riziko infarktu a mozkové mrtvice – v důsledku obsahu nasycených tuků a cholesterolu.

Když mateřské mléko obsahuje PhIP

Kanadská skupina měřila množství PhIP v mateřském mléku. V devíti z jedenácti vzorků se nacházely tyto látky v množství převyšujícím 59 pg/ml. U matek vegetariánek nicméně vědci nenašli vůbec žádné PhIP! Autoři studie se domnívají, že PhIP je karcinogen prsních žláz. Z těchto poznatků vyplývá, že kojící matka by neměla jíst maso.





© Shutterstock/microtofs

Obezita a rakovina

Obezita zvyšuje sama o sobě riziko několika druhů rakoviny. Již pouhá nadváha zvyšuje riziko rakoviny prsu. Pokud žena diagnostikovaná s rakovinou prsu přibírá na váze, její prognóza se zhoršuje. Obezita také zvyšuje riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva a riziko vracející se rakoviny prostaty. Chirurgický zákrok je obtížnější a zvyšuje se riziko pooperačních komplikací.

Vyjasňuje se, jaké mechanismy jsou v pozadí těchto účinků obezity. Willett a Giovannucci z Harvardu pozorovali, že obezita mění hormonální statut, narušuje se regulace inzulínu a vytváří se nežádoucí IGF faktory. To může narušit rozmnožování buněk, jejich dělení a zrání i apoptózu (normální a organizovaný rozpad nežádoucích buněk). Odhadují, že vystavení IGF faktorům během života může mít na svědomí asi třetinu rozdílů pozorovaných ve výskytu rakoviny v různých částech světa. A zmiňují, že deset nebo více kilogramů, o které se podaří zhubnout, snižuje riziko rakoviny, a to zejména rakoviny prsu.

Mléčné výrobky

V přírodě konzumují savci mléko kvůli rychlému růstu – poté jsou odstaveni! Zptejte se chovatele hovězího dobytka, řekne vám, že dospělé krávy, které se pokoušejí krást mléko od druhých krav, jdou na porážku, pokud se je nepodaří vyléčit!

Dnes již víme, že mléko se svým obsahem živin určených k zajištění rychlého růstu, s velkým množstvím nasyceného tuku, hormonů napomáhajících růstu

a živočišných bílkovin, jako je kasein, se ukazuje být jasným faktorem způsobujícím metastatickou rakovinu prostaty.

Skupina zdravotních statistiků z Harvardu pod vedením dr. Willetta ukázala, že jedna sklenice mléka při jídle zvyšovala riziko metastatické rakoviny prostaty asi o 40 procent. Škodlivé účinky masa byly ještě větší, riziko se zvyšovalo o 70 procent.

Spotřeba mléčných výrobků a masa současně zvyšovala riziko této běžné, metastatické formy rakoviny prostaty o 200 procent. Tento poznatek byl potvrzen vědci z Francie, Austrálie a Španělska.

Hromadí se i další nepříznivá data. Když dospívající chlapci pijí hodně mléka, zvyšuje se u nich riziko rakoviny varlat o 66 procent při konzumaci asi dvou sklenic mléka denně. Rakovina varlat není nic přitažlivého.

Takovéto informace by měly otrástit lobby mlékárenského průmyslu a jejich masivními kampaněmi na podporu mléka. Odtučněné mléko stále ještě zůstává živočišným výrobkem – obsahuje tedy nasycené mastné kyseliny a překypuje druhotnými bílkovinou zvanou kasein.

Pak je zde běžná podoba rakoviny kůže, nazývaná spinocelulární karcinom. Touto nemocí způsobenou spálením na sluníčku je známá zejména Austrálie. Skupina výzkumníků z Queenslandu publikovala v časopise *International Journal of Cancer* poznatek, že vysoký příjem mléčných výrobků zvyšuje riziko tohoto druhu rakoviny dvaapůlkrát.

Jedna inspirovaná autorka napsala již v roce 1899: „Podle poznání, které mi bylo dáno, to nebude trvat příliš dlouho a budeme se muset vzdát všech živočišných výrobků. Dokonce i mléka.“

Uzený sýr

Velká skupina vědců z Barcelony sledovala u více než 40 tisíc zdravých dobrovolníků ve věku 29 až 69 let dietní příjem dusitanů a jednoho zvláštního karcinogenního nitrosaminu zvaného NDMA. Mezi potraviny, které ve španělských podmínkách dodávaly nejvíce nitrosaminů, patřily uzeniny, pivo, uzený sýr a grilované ryby. Kromě nebezpečného oxidovaného cholesterolu a nasycených tuků (které napomáhají rozvoji aterosklerózy) NDMA stavěly uzený sýr jednoznačně mimo hru.

Tolik tedy k živočišným potravinám.

Pro lidi s jasným vědeckým uvažováním je zcela zřejmé, že otázka vhodnosti konzumace živočišných potravin je dnes již vyřešena. Nyní je nejvyšší čas na nějaké dobré zprávy – viz následující dvoustrana. 📖

I zdravotní sestry by si měly dát pozor na maso

Během dvanácti let sledování více než 90 000 mladých žen ve studii Nurses' Health Study zjistila skupina okolo dr. Waltera Willetta z Harvardské univerzity více než tisíc případů invazivní rakoviny prsu.

Zjistili, že čím více tmavého masa tyto zdravotní sestry jedly, tím více se u nich rakovina prsu vyskytovala.

Archives of Internal Medicine 2006

Francouzky a rakovina

Nedávná studie zahrnující velkou skupinu Francouzek pravidelně konzumujících maso prokázala zvýšené riziko rakoviny tlustého střeva.

Autoři studie dospěli k závěru: „Výživové návyky, které odrážejí západní styl života, jsou spojeny s vyšším rizikem nádorů tlustého střeva.“

Vědci přijímají fakt, že maso je příčinou rakoviny tlustého střeva

Dr. Larsson vypracoval meta-analýzu výsledků 29 různých vědeckých studií, které zkoumaly souvislost mezi konzumací tmavého masa a rizikem rakoviny tlustého střeva. Výsledky těchto studií vzaté dohromady ukázaly, že riziko rakoviny tlustého střeva se zvyšuje o 28 procent při přidavku každých 120 gramů masa denně.

Dr. Willet z Harvardské univerzity píše o tom, že každých 25 gramů uzeniny denně navíc zvýší riziko rakoviny tlustého střeva o 49 %.

Předpokládá se, že faktory, které stojí v pozadí, zahrnují nitrózové složky, hemové železo nalézající se v krvi v mase, karcinogeny produkované při tepelné úpravě masa, mikroby žijící v tlustém střevě i další méně prozkoumané mechanismy.

Skutečnost, že maso je příčinou rakoviny tlustého střeva, je dnes vědci obecně přijímána.

Ať je jídlo tvým lékem

Dříve se možná někdo domníval, že jablko není z výživového pohledu nic zvláštního. To už dnes neplatí!

Dr. Bernell E. Baldwin

Nejenže jablka výborně chutnají, jsou i léčebným prostředkem, tak, jak o nich mluvil Hippokrates, který je doporučoval a říkal: „Ať je jídlo tvým lékem“.

Dnes přicházíme na to, že jablka mají pozoruhodné preventivní a léčebné účinky. Dodávají v lahodném balení polyfenoly, proantokyanidy B₁ a B₂, kvercetiny, floridizin, epikatechin, kyselínu kávovou, kyselínu chlorogenovou a rutin.

Studie zkoumající zdraví v závislosti na spotřebě jablek ukázala, že pacienti, kteří denně jedli více než jedno jablko, měli o dvacet procent méně rakoviny ústní dutiny, o 25 procent méně rakoviny jícnu, o 20 procent méně rakoviny tlustého střeva, asi o 20 procent méně rakoviny prsu, o 15 procent méně rakoviny vaječniku a asi o 10 procent méně rakoviny prostaty. Červená jablka chrání proti srdečním onemocněním, žlutá jablka proti rakovině a zelená proti toxinům ve střevech.

Lesní plody jsou také účinné

Při použití klasického karcinogenu benzo-pyrenu byla zkoumána schopnost jahod, borůvek a ostružin zastavit rakovinné mutace. Všechny tyto lesní plody byly v tomto ohledu účinné.

Vynikající jsou také brusinky. Dr. Heber s kolegy z UCLA ukázal, že výtažek z brusinek obsahuje flavonol glykosidy, antokyaniny, proantokyanidiny (kondenzované taniny) a organické a fenolické kyseliny. Výsledky používání výtažku z celých brusinek byly lepší než při používání jednotlivých složek, což naznačuje aditivní nebo

dokonce synergický účinek při zabraňování množení buněk rakoviny ústní dutiny, tlustého střeva a prostaty.

Objevuje se zřetelný vzorek – kompletní potraviny pro celého člověka.

Novinky o hroznovém víně

Hroznové víno obsahuje fytolátky, které dokáží snížit zánětlivost. Například při onemocnění nebo zranění zvyšuje hroznové víno množství IL-12, který snižuje zánětlivost a posiluje imunitní systém. Tento kombinovaný účinek snižuje výskyt rakoviny kůže.

Známa fytolátka resveratrol, která se nachází ve tmavě zbarvených hroznech, chrání před rakovinou prsu tím, že zlepšuje diferenciaci nebo zralost buněk prsu, takže žena je méně zranitelná tímto onemocněním. Resveratrol také zlepšuje apoptózu.

Z oddělení farmakologie v korejském Soulu přichází zpráva, že po vypití 150 ml hroznové šťávy se na dobré dvě hodiny zlepšuje antioxidační statut lidské plazmy. Oxidační stres může poškodit DNA, bílkoviny a membrány lidského těla. Šťáva z hroznů tak dokáže předějit biochemickému poškození a zabezpečit antioxidanty.

U výtažků z dalších druhů ovoce, např. pomerančů, melounů, broskví, švestek, jablek a kiwi se projevily podobné účinky. Existuje zkrátka spousta důkazů o tom, že konzumace hojnosti krásně vybarveného ovoce je zdravá, tečka.



Celé zrna je základem

Pouze osm procent z velkého vzorku obyvatel Jižní Karolíny splňovalo dietní doporučení příjmu celozrnných obilovin. Celé pšeničné zrna s otrubami, které obsahují hodně kyseliny fytátové, bývalo běžnými odborníky na výživu dříve kritizováno. Dnes palba ze strany kritiků umkla. Kyselina fytátová je v současné době vnímána jako spojenec, nikoliv jako nepřítel.

Např. data citovaná v časopise *Carcinogenesis* v roce 2000 ukazují, že otruby a kyselina fytátová v nich obsažená zvyšují apoptózu nechtěných buněk a zlepšují faktor rezistence proti rakovině zlepšenou diferenciací v tlustém střevě.

Larsson spolu s kolegy studovali ve Švédsku po průměrnou dobu čtrnácti let více než 61 000 žen. U těch žen, které konzumovaly nejvíce celozrnných obilovin, zaznamenali o 35 procent nižší výskyt rakoviny tlustého střeva.

Účinky celozrnných obilovin ve druhé generaci

Když krmili samice zvířat celozrnnou pšenici, snižovalo se riziko onemocnění rakovinou prsu u potomků.

Počet zranitelných konečných buněk v prsu se snižoval, počet apoptických buněk zvyšoval, protirakovinný faktor p53 se zvyšoval a poškozený guanin v DNA byl podstatně snížen.

Další výhody, jako je zvýšená schopnost otrub pohlcovat špatné molekuly, ředit karcinogeny nebo mutageny či lépe a důkladněji čistit střeva, činí z celého zrna vítěze v boji proti rakovině tlustého střeva. Projevují se i další velmi užitečné vlastnosti, jako je blokáda vstřebávání cholesterolu.

Cibule a česnek

Cibule a česnek se mohou koncentrovat a vytvářet nové selenové složky, které působí proti rakovině. Jedinečné sirtaté fytolátky nacházejí se v cibuli a příbuzných druzích pomáhají předcházet rakovině. A dr. Lau z Loma Linda University prokázal, že tím, že česnek snižuje škodlivé účinky stresu, stává se účinným pomocníkem v boji proti rakovině.

Vědci zkombinovali data z Itálie a ze Švýcarska a vypočetili rizika onemocnění rakovinou v souvislosti s konzumací cibule a česneku. U těch, kteří je používali nejvíce,

zaznamenali o 84 procent nižší výskyt rakoviny ústní dutiny, o 88 procent nižší výskyt rakoviny jícnu, o 56 procent méně rakoviny tlustého střeva, o 83 procent méně rakoviny hrtnanu, o 25 procent méně rakoviny prsu, o 73 procent méně rakoviny vaječníků, o 71 procent méně rakoviny prostaty a o 38 procent méně rakoviny ledvin.

Vskutku platí, že v cibuli se nachází značný prospěch. Protirakovinné účinky se prokázaly i u dalších bylin a některých druhů koření.

Závěr

K ničemu nedochází bez příčiny.

Rakovina je druhou nejčastější příčinou úmrtí. Vzhledem k tomu, že toto onemocnění, které ohrožuje na životě, má řadu příčin, prevence i léčba zahrnují mnoho opatření. Jedním z nich je řádná strava. A tak přichází na scénu obor nutriční onkologie.

Konvenční genetika dokáže vysvětlit asi jen 5 až 10 procent případů rakoviny.

Typická rakovina je charakterizována zblázněnou DNA, která vykonává ničivý úkol – množí a šíří tolik onkogenů, že – pokud nedojde k jejímu odstranění nebo zničení – výsledkem je smrt hostitele (tedy člověka).

Nutriční onkologie je novým vědeckým oborem, který může poskytovat asistenci při osvětlování, prevenci a léčbě většiny druhů rakoviny.

Tato novější perspektiva nesmí vést k romantickým extrémům ať v prevenci či terapii. Bodláků na zahradě se nezbavíme pouze s pomocí organického hnojiva. Okopávání je užitečné, pokud se s ním začne dostatečně brzy.

Živočišné potraviny jsou dnes p' o stránce kvality z druhé nebo dokonce ze třetí ruky, protože moderní výroba recykluje živočišné zbytky a odpad – a to nemluvíme o anti-ekologických metodách chovu zvířat.

Běžné metody tepelné úpravy produkují více karcinogenů (jako je PhIP) z drůbežního masa než z masa vepřového, hovězího nebo rybího – veškeré živočišné výrobky jsou nicméně z hlediska vzniku rakoviny problematické. Vegetariánství je po stránce chemické i zdravotní nejlepší cestou.

Pokud bychom všichni praktikovali moderní přístup k životu charakterizovaný umírněností v jídle i pohybu a chodili na pravidelné preventivní lékařské prohlídky:

Většinou rakovin by se dalo předejít,

Při včasné diagnóze by se podařilo většinu rakovinných onemocnění vyléčit

A zbytek onemocnění by mohl být léčen s menším množstvím bolesti a trápení než kdykoliv dříve. ■

Deset důvodů, proč kupovat biopotraviny

Biopotraviny obsahují v průměru větší množství vitamínu C a nezbytných minerálů, jako vápníku, hořčíku, železa a chrómu, stejně tak antioxidantů, tak důležitých v boji proti rakovině.

S použitím materiálů od Svazu ekologických zemědělců Pro-Bio

Biopotraviny neobsahují chemické přídatné látky, které mohou způsobovat zdravotní problémy, jako srdeční onemocnění, osteoporózu, migrény a hyperaktivitu. Mezi zakázaná aditiva patří i ztužený tuk, aspartam (umělé sladidlo) a glutaman sodný.

Biopotraviny neobsahují pesticidy. Dnes je v České republice povoleno v konvenčním zemědělství používat více než 300 chemických pesticidů a jejich zbytky jsou nacházeny v konvenčních potravinách, nejvíce v ovoci, zelenině, ale i v dětské výživě. V ekologickém zemědělství je povoleno používat jen necelých třicet, vesměs přirozeně se vyskytujících látek rostlinného nebo živočišného původu.

Biopotraviny neobsahují GMO. V systému ekologického zemědělství nejsou genově upravené rostliny a suroviny povoleny.

Biopotraviny neobsahují zbytky antibiotik. Poslední dobou se hodně diskutuje o užívání velkého množství antibiotik hospodářskými zvířaty a případnými vlivy na zdraví lidí. Ekologičtí zemědělci mají rutinní používání léků a antibiotik zakázáno.

Biopotraviny neskrývají žádné vedlejší náklady. Srovnajte to například se stovkami milionů korun, které musíme z našich daní a poplatků za vodu platit na odstranění chemikálií z pitné vody v důsledku

intenzivního používání pesticidů a umělých hnojiv.

Ekozemědělci a biovýrobci udržují vysoké standardy. Biopotraviny pocházejí z důvěryhodných zdrojů. Všichni ekologičtí farmáři a výrobci biopotravin jsou minimálně jedenkrát ročně kontrolováni. Standardy ekologického zemědělství jsou ukotveny v Evropské legislativě.

Zdraví, pohoda a přirozené podmínky k životu zvířat mají své pevné místo v systému ekologického hospodaření.

Ekologické zemědělství prospívá přírodě a volně žijícím zvířatům. Mnoho studií dokazuje, že ekologické zemědělství má pozitivní vliv na rozmanitost fauny a flóry, je ohleduplnější k divokým zvířatům, méně znečišťuje, produkuje méně oxidu uhličitého – způsobujícího globální oteplování – a méně nebezpečných odpadů.

Mnoho lidí tvrdí, že biopotraviny prostě chutnají lépe. Řada významných šéfkuchařů vaří jen z biopotravin (například v hotelu Ritz v Londýně). Biopotraviny překypují chutěmi. Proč? Důvod může být v tom, že ekofarmáři se snaží o to, aby zvířata zakoušela co nejméně stresu a krmit je pokud možno co nepřirozenější stravou. Bio ovoce i zelenina rostou pomaleji (jelikož umělá hnojiva jsou zakázána) a mají nižší obsah vody a více sušiny než konvenční. ■

Vitamin D a houby

Vitamin D se nenachází v mnoha potravinách, rozhodně jej nenalezneme v rostlinných potravinách. Vědci sledovali množství vitamínu D v houbách a zjistili, že pokud byly houby vystaveny slunečnímu záření, i kdyby to mělo být jenom na pár vteřin, hladiny vitamínu D se několikanásobně zvýšily.

Z tohoto poznatku vyplývá následující doporučení: Když si koupíte čerstvé houby, nechejte je několik minut odpočívat na sluníčku. Výsledkem bude dramatické zvýšení jejich obsahu vitamínu D!

Kolitida a příjem kyseliny linoleové

Podle výsledků studie zveřejněné v časopise Gut může být třetina případů vředové kolitidy spojena s vysokým příjmem kyseliny linoleové ze stravy. Kyselina linoleová je mastná kyselina, která se nachází v mnoha kuchyňských olejích a margarínech.

Studie, která probíhala v pěti evropských zemích, zjistila, že ta čtvrtina účastníků, která patřila do skupiny s nejvyšším příjmem kyseliny linoleové, měla více než dvojnásobné riziko onemocnění vředovou kolitidou oproti čtvrtině s nejnižším příjmem.

Chceme-li se uchránit tohoto onemocnění, je třeba dávat si pozor na polynenasycené tuky, jmenovitě zvláště na světlíkový a kukuřičný olej. Řepkový olej obsahuje mnohem méně kyseliny linoleové.

Jaká potravina má hodně vitamínu C?

Pokud jste odpověděli, že červená paprika, pak jste se střelili! Ano, v tomto druhu zeleniny se nachází více vitamínu C než třeba ve šťávě z pomerančů.

Tři čtvrtě šálku pomerančové šťávy obsahuje 93 miligramů tohoto důležitého vitamínu, zatímco půl šálku červené papriky obsahuje 95 miligramů vitamínu C.

Vitamin C můžeme snadno získat z čerstvého ovoce a zeleniny. Měli bychom jej konzumovat každý den.

National Institutes of Health

Otravy olovem a psychické poruchy

Otrava olovem zaujala svět po analýze vlasů slavného hudebního skladatele Ludwiga van Beethovena.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese www.a-o.cz.

Vjeho vlasech se našly vysoké koncentrace olova, takže je pravděpodobné, že příčinou jeho smrti byla otrava olovem.

Stále méně se nicméně vyskytují případy vážné otravy olovem a pozornost se tak přesouvá k jeho drobným, sotva znatelným toxickým účinkům. Mnohé studie totiž uvádějí, že působením olova mohou vzniknout různé nejen fyzické, ale i psychické poruchy.

Lidé, kteří jsou denně vystavováni účinkům olova, mohou pocítit náhlou únavu přiměřenou množství olova v krvi. Zvýšený výskyt případů deprese a stejně tak i zmatenosti, únavy a hněvu se projevil u jedinců, jimž hladina olova v krvi přesáhla 40 mg/dl. U dětí působení olova s depresí nesouvisí, ale způsobuje jejich zpomalené reakce, asociální chování a oslabení pozornosti. Častým následkem je i snížení inteligence dětí a ztráta sluchu.

Působení olova jsme vystaveni i vdechováním prachu, nečistot a kontaminované pitné vody, která prošla olověným potrubím.

Dalším zdrojem je plamen vonné svíčky s obsahem kovu v knotu. Profesor Jerome Nriagu, který se zabývá na Michiganské univerzitě životním prostředím, upozorňuje, že některé druhy svíček za jednu hodinu hoření v uzavřené místnosti výrazně zvýší obsah olova ve vzduchu – a to až na

třicetinásobek přípustné hodnoty. Je-li knot svíčky lesklý, může obsahovat olovo nebo zinek. Takovou svíčku bychom neměli zapalovat v uzavřeném prostoru.

Běžným zdrojem olova jsou doplňky kalcia. Vědci z univerzity v Gainesville (Florida) zkoumali dvaadvacet různých doplňků vápníku a zjistili, že osm z nich mělo měřitelnou hladinu tohoto toxického těžkého kovu. I když žádný z přípravků neobsahoval tak vysokou hladinu, která by během krátkého užívání mohla způsobit nervové potíže, olovo ve vápníkových doplňcích představuje ohrožení, protože hodně lidí je užívá denně a po delší dobu.

Při studii, která byla provedena na 296 dětech ve věku od devíti měsíců do tří let, vědci zjistili, že ty, jejichž strava měla vysoký obsah tuku, měly hladiny olova v krvi vyšší. Dítě, které kdysi rodiče popisovali jako „andílka“ a později jako agresivního jedince s asociálním chováním, tak mohlo být vystaveno působení olova.

Vysoký obsah olova v krvi dokážeme v současné době léčit medikamentózně (chelací), ale na následky dlouhodobé expozice olovem v minulosti dosud léčbu neznáme. Tato fakta zdůrazňují, jak je důležité se vyhnout působení olova, zvláště v dětství. Otrava olovem nejenže zvyšuje riziko vzniku zubního kazu, ale může také zničit ledviny a napadát a ničit mozek. ❏



Tymián

Sladce vonící tymián je bohatý na antioxidanty a vyniká silnými antibakteriálními účinky.

Elizabeth J. Hall

Vzhledem k těmto vlastnostem představuje čaj z tymiánu vynikající prostředek na kloktání a vyplachování úst. Jako ústní voda vykazuje čaj z tymiánu fungicidní aktivitu – působí dokonce i proti kandidě. Tymol, jedna z fytolepek, které se v tymiánu nacházejí, pomáhá játrům detoxikovat jedy a působí protizánětlivě.

Přítel dýchacího traktu

Vzhledem k tomu, že tymián působí proti kašli i jako prostředek usnadňující vykašlávání, je přírodním lékem při kašli. Známé je jeho působení proti křečovitému stahům, a to zejména v průduškách. Jedna studie na koních, kteří trpěli vracejícími se obstrukcemi dýchacích cest, zjistila, že tymol obsažený v tymiánu zřejmě zlepšuje některé parametry funkce plic.

Buněčná podpora

Jak stárneme, poměr množství nasycených a polynenasycených tuků v našich buněčných membránách se mění. Zejména je to patrné v mozku, srdci a ledvinách. Zvyšování relativního množství nasycených tuků není dobrou zprávou – nese s sebou tuhnutí buněčných membrán. Tuhnutí buněčných membrán má za následek omezení toku živin do buněk. Polynenasycený tuk pomáhá udržovat buněčné membrány pružné.

Stárnutí také snižuje poměr omega-3 a omega-6 tuků v buněčných membránách. I když potřebujeme oba druhy těchto tuků, typická západní strava je obvykle chudá na omega-3 mastné kyseliny. Tato nerovnováha má za následek větší vystavení zánětlivým procesům. A právě tady může tymián pomoci.

Studie na starších krysách ukázaly, že se u nich při podávání tymolu a oleje

z tymiánu v porovnání s kontrolní skupinou podstatně zvyšovalo množství omega-3 tuků. Tymián současně pomáhal zachovat omega-6 tuky v buněčných membránách. Jinými slovy, zdá se, že tymián dokáže uchovat v buněčných membránách mozku, srdce a ledvin potřebná množství a vhodné poměry tuků pro jejich optimální funkci.

Tymián samotný však nestačí. Je nutné, abychom přijímali další omega-3 mastné kyseliny ze stravy. Jejich vynikajícími vegetariánskými zdroji jsou lněná semínka, vlašské ořechy a celé sójové boby.

Podpora kardiovaskulárních funkcí


Tymián se běžně užívá ve středomořské kuchyni – zřejmě je jednou z prospěšných složek středomořské stravy. Tymián napomáhá tvorbě oxidu dusičného ve vnitřní výstelce stěn cév. Oxid dusičný uvolňuje cévy, chrání je před aterosklerózou a snižuje riziko nežádoucí tvorby krevních sraženin.

Kuřáci, obézní osoby a diabetici produkují podstatně méně oxidu dusičného. Užívání tymiánu v kombinaci se ztrátou nadváhy, zdravou stravou a vyhýbáním se tabáku může být pro jedince vystavené těmto problémům užitečné.

Použití tymiánu

Tymián velmi dobře chutná s těstovinami, fazolemi pinto, fazolí červené či černá ledvina, v polévkách.

Tymián můžeme užívat jako čaj. Jednu až dvě čajové lžičky listů (nebo rozemletého tymiánu) louhujeme v jednom šálku vroucí vody.

Pokud chcete využít uvolňujících účinků tymiánu, vdechujte s přikrytou hlavou páry z hrnce, ve kterém se tato bylinka louhuje. 



© Shutterstock/Anna-Hoychuk

Mýty a omyly

Rehabilitace zeleniny

Samotný termín vegetariánství implikuje životní styl charakterizovaný stravou bohatou na množství zeleniny. Prospívá zelenina zdraví? Nebo mu škodí?

Nedávný přehled výsledků 206 epidemiologických, 20 skupinových a 174 klinických studií ukázal, že pravidelná konzumace ovoce a zeleniny účinně chrání před několika druhy rakoviny, např. rakovinou žaludku, plic, dělohy, prsu, slinivky a tlustého střeva. Snižování rizika bylo až padesátiprocentní. Největší stupeň ochrany přinášela konzumace syrové zeleniny.

Vegetariáni mají v průměru o 0,5 mmol/L nižší koncentraci cholesterolu v krvi. Analýza prospektivních studií ukázala, že důsledkem je snížení rizika kardiovaskulárních chorob o 24 %. Existuje navíc značné množství epidemiologických důkazů, že vysoký obsah karotenoidů, vitamínu C a vitamínu E (obsažených v ovoci a zelenině) snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Minerály jako hořčík a draslík, které se nacházejí ve vysokých koncentracích v ovoci a zelenině, přispívají k ochrannému účinku těchto potravin proti osteoporóze. Bylo prokázáno, že ovoce a zelenina mají největší zásadotvorný potenciál (maso, sýry a ryby mají naopak nejsilnější kyselinotvorný potenciál).

Negativní důsledky současné epidemie obezity – např. cukrovka – jsou dobře dokumentované. Vegetariánská strava obsahuje více vlákniny a sacharidů, méně bílkovin, tuku a kalorií než nevegetariánská strava. Vegetariáni tak mají nižší váhu a index tělesné hmotnosti než jejich nevegetariánské protějšky.

Vegetariánská strava navíc snižuje úmrtnost a prodlužuje život. Např. ve studii na 11 tisících vegetariánech se prokázalo celkové snížení úmrtnosti o 44 %. Již jen každodenní konzumace syrového zeleninového salátu byla spojena se snížením rizika úmrtí na ischemickou chorobu srdeční o 26 %.

Robert Žižka



Jak vyrobit pacienta

Mám před sebou vaši publikaci „Mým marodům“. Nezní titul krátkých úvah nad praktikami v některých ordinacích docela potměšile vůči vašim kolegům lékařům?

Rozhovor s MUDr. Janem Hnízdem, autorem knihy *Mým marodům*, připravil Jan Nouza

To určitě nebylo cílem. Mohl bych napsat stohy knih o skvělých lékařích, zázračných lécích a neuvěřitelných úspěších, kterých dosahuje moderní medicína.

Na příbězích pacientů jsem chtěl upozornit na limity a nebezpečí, která přináší úzce biologický pohled na nemocného člověka a obchodně- průmyslové pojetí medicíny.

Ze stejných ordinací slyšíme, že doktor dnes víc času musí věnovat úřadování, místo aby léčil – a potom že ho ještě čekají návštěvy u nemocných...

Tak tomu opravdu je. Mnohem větší důraz se klade na pečlivé „zúřadování“, než na to, jestli byla návštěva u lékaře pacientovi k něčemu užitečná. Nedávno jsem četl zajímavou studii vyšetřovacích postupů u pacientů s bolestmi zad, kterou provedli ve Švédsku. Prakticky každého lékaře automaticky posílali na rentgen páteře. Aby něco nezanedbali. Ukázalo se ale, že bez znalostí životního stylu pacientů může rentgenový snímek jen velmi málo přispět k objasnění diagnózy. Neočekávaný a pro léčbu významný nález se totiž vyskytl jen u jednoho z 2500 rentgenovaných pacientů. Ti zbývající byli „lege artis“ snímkováni úplně zbytečně.

Pokud by se lékař s pacientem blíž seznámil, rychle by pochopil, jakou informaci jeho bolest zad přináší. Vyšetření, léků i administrativy by rázem ubylo. Sami jsme na tuto hru přistoupili a také za to zaplatíme.

Nejen čekárnami oněch ordinací jde ale hlas, že lékaři si vzájemně posílají pacienty na všemožná – a nezřídka zbytečná – vyšetření, že je v tom obyčejné valení kuličky úkonů a bodů!

To není jen vina lékařů. Na tom stojí celý systém. Já na kolegu, kolega na mně. Kdo přestane valit kuličku, ordinovat vyšetření, předepisovat léky, rychle z něj vypadne.

Zažil jsem to sám na sobě. Po promoci jsem nastoupil na rehabilitační kliniku Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Stereotypní mechanická medicína mne vůbec neuspokojovala. Denně za mnou přicházeli pacienti s různými bolestmi. Posílal jsem je na různá vyšetření, ordinoval léky. Pacienti se sice léčili, ale neuzdravovali. Jejich stonání jsem vůbec nerozuměl.

Pak jsem se setkal s kolegou Šavlíkem, zakladatelem české psychosomatiky. Když jsem se ho zeptal, jaký obor to vlastně dělá, řekl mi: „Zatímco ostatní lékaři léčí choroby, já radím lidem, co mají udělat pro to, aby se uzdravili.“ To se mi zalíbilo. Pochopil jsem, že každá nemoc je informace o tom, že člověk dělá ve svém životě nějakou chybu.

Začal jsem se o pacienty zajímat, ptát se jich na způsob života, radosti a starosti. Otevřel se mi nový obzor. Stonání pacientů už bylo srozumitelné, dokázal jsem jim poradit. Ti, kteří pochopili, se začali uzdravovat. To byl můj konec. Přestal jsem valit kuličky výkonů a bodů a moje pracovní místo bylo z „úsporných důvodů“ zrušeno.

Souvisí s tím jiný váš výrok: „To, že pacient neodejde z ordinace spokojený, dokud nedostane recept, není jeho chyba. Tak jsme si ho my, doktoři, vychovali“?

Lékaři se chovají k pacientům mechanisticky, pacienti se chovají mechanisticky sami k sobě. Tak nás to naučili na lékařských fakultách, tak jsme to my naučili naše pacienty.

Když jsem pracoval na ambulanci kliniky fakultní nemocnice, často jsem si připadal jako mechanik v autoservisu. Pacient tam přijel se svým tělem a nadiktoval závady: „Žáda mám zablokovaná – tak je odblokujte. Vrže mi v koleně – dejte tam injekci maziva. Zkontrolujte tlaky a tučky...“. Pak odložil svoje tělo a čekal, až ho zdravotníci mechanici opraví. Běda, když se oprava nepovedla: „To byl asi špatný doktor, neposlal mne ani rentgen, nenapsal drahé léky. Musím zajet do kvalitnějšího servisu, do lepší nemocnice,“ řekl si pacient. Ti lidé vůbec nechápou informační hodnotu nemoci a svůj podíl na ní. Jak člověk žije, tak také stůně, pokud způsob života nezmění, nemá šanci se uzdravit.

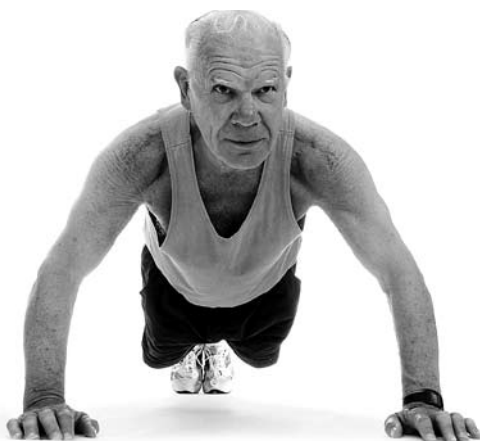
Vím o vás, že se zabýváte problematikou psychosomatické rehabilitace a léčbou bolesti. Ve všech sdělovacích prostředcích

se bez ustání proti něčemu bojuje – dokonce už i proti stárnutí. Kdyby žil můj otec sedlák, řekl by nejspíš: Vždyť je to proti přírodě! Sdílel byste jeho názor?

Odmalička se vzděláváme, školíme, připravujeme se na to, co budeme dělat, jak budeme úspěšní v profesi, ale vůbec nejsme uchystaní, ani z rodiny, ani ze školy, že budeme stárnout, že budeme umírat. Pro mnoho lidí je proto normální proces stárnutí obrovským stresem. Společnost od nich neustále žádá výkon, zastávají manažerské funkce, neznají odpočinek a tělo jim najednou začne hlásit, že už to nejde. Nechtějí ubývání sil rozumět a pomoc čekají od medicíny.

Farmaceutický průmysl to vycítil a začal okamžitě využívat poptávku po věčném mládí. Vznikl vědecký obor anti-aging medicína, medicína proti stárnutí. Tedy ne lidem pomoci vyrovnat se s něčím, co je naprosto přirozené, ale vnutil jim prášky, udělat ze stárnutí nemoc. V medicíně se tomu říká medikalizace – vytváření chorob z problémů každodenního života. Moje babička by řekla: „Lidská blbost je nekonečná, vždyť přece proti věku není léku“.

Jak na vás působí neustálé omílání údajů, kolik lidí v produktivním věku musí žít nemocné a seniory, a skutečnost, že ministři sociálních věcí a zdravotnictví proti tomu důrazně neprotestují?



Pro mnoho lidí je normální proces stárnutí obrovským stresem. Společnost od nich neustále žádá výkon, zastávají manažerské funkce, neznají odpočinek a tělo jim najednou začne hlásit, že už to nejde. Nechtějí ubývání sil rozumět a pomoc čekají od medicíny. Farmaceutický průmysl to vycítil a začal okamžitě využívat poptávku po věčném mládí.

To je jeden z největších paradoxů moderní medicíny a společnosti vůbec. Na jedné straně dokáže staré lidi prostřednictvím špičkové techniky a léků udržet při životě v situacích, které nejsou k životu. Na druhé straně se tímto počet seniorů odkázaných na léky a techniku rychle zvyšuje. Délka jejich života se sice prodlouží, ale jeho kvalita tomu často neodpovídá. Dožívají v zoufalých situacích, opuštění, nebo v domovech důchodců a léčebnách pro dlouhodobě nemocné.

Seniorů je hodně a společnost na to není uchystaná. To určitě neznamená, že by se seniorům neměla poskytovat kvalitní medicínská péče. Stejně tak důležitá je ale podpora psychická, sociální, komunitní a hospicová. To téma je příliš vážné a mediálně málo atraktivní. Politici se mu vyhýbají velkým obloukem. Mnohem snáz se „zviditelní“ v hrdinském boji o regulační poplatky.

Není právě čas vrátit se někam zpátky? Věděl byste kudy?

Ptáte se na cestu ke zdraví? Co je to zdraví? Podle mne je to schopnost zvládat problémy každodenního života. Pokud má člověk k řešení problémů dost vůle a sil, je zdravý. Když začne vůli ztrácet, je mu nevolno. Když už problémy zvládat nemůže, je ne-mocný.

Co ale člověk potřebuje k tomu, aby byl spokojený a zdravý? Kromě stravy, pohybu a tělesné kondice to jsou také láska, přátelé, kultura, dobré vztahy a zdravé životní prostředí. V konkurenčních tržních podmínkách na ně moc prostoru nezbývá. Dříve na to upozorňovali jen filosofové, teď už jsou slyšet i hlasy ekonomů.

Luisa Corradová z ekonomické fakulty univerzity Cambridge zkoumala, jak souvisí hospodářský růst a spokojenost občanů. Dvacet tisíc lidí ze sto osmdesáti oblastí Evropy zaznamenávalo do dotazníku míru svého štěstí. Očekávalo se, že nejlépe na tom budou lidé v prosperujících ekonomikách slunné jižní Evropy. Překvapivě zvítězili Dánové, před Finy, Iry a Švédy. Ukázalo se, že mnohem důležitější než růst HDP je důvěra ve státní správu, vymahatelnost práva a dobré mezilidské vztahy. Právě to u nás chybí. V nemocné společnosti nemohou žít zdraví občané.

Snažím se proto lidi varovat. Ať se nenechají manipulovat politiky, reklamou, medicínsko-farmaceutickým komplexem. Ať si převezou sami zodpovědnost za svůj život a svoje zdraví. Tím nejúčinnějším lékem je vytváření občanské společnosti. To je práce pro každého z nás. To za nás žádný politik neudělá. ■

I když závislost se může rozvinout u každého, lidé, kteří již strádají závislostí na nějaké návykové látce nebo behaviorální závislosti, jsou vystaveni vyššímu riziku upadnutí do další závislosti.

Studie ukazují, že když se člověk narodí do rodiny, ve které někdo hraje hazardní hry, užívá nelegální drogy, kouří nebo pije, zvyšuje to riziko, že se z něj stane hazardní hráč.

Nadužívání alkoholu bylo zaznamenáno u 45 až 55 procent patologických hazardních hráčů, závislost na nikotinu u 65 až 85 procent z nich. Podle jedné analýzy jsou vyššímu riziku patologického hráčství vystaveni muži, lidé nežijící v manželství a ti, kteří v minulosti trpěli depresemi a/nebo byli závislí na návykových látkách.

Národní kratochvíle

Legální (často státní) loterie oslovují skupiny s nízkými příjmy a starší lidi s fixním příjmem. Je těžké, aby někdo předvídal dlouhodobé následky kupování sérií tiketů v hodnotě pár desítek korun. Podle některých údajů však dostupnost státem sponzorovaných loterií zvyšuje výskyt riskantního hraní o 80 procent. A rostoucí posedlosti po hraní jistě napomáhá také internet, který nabízí velkou škálu možností, jak hrát online.

I když se jednotlivé příběhy behaviorálních závislostí liší, vykazují nicméně tendenci sledovat podobný model. Navzdory vysoké pravděpodobnosti prohry mnozí problémoví hráči začínají fází výher. Na počátku hodně vyhrávají, když malá sázka proti všemu očekávání přinese velkou výhru. Tento úspěch vede k dalšímu hraní a počáteční výhry jsou postupně vyplývající. Časem

Rádi sázíte? Riskujete rozvoj závislosti...

Z knihy Vicki Griffin & spol. „Být volný“. Vydala organizace Lifestyle Matters.

utrpí nutkavý hráč velkou ztrátu a poté se snaží tuto prohru zvrátit a sází větší a větší množství peněz ve snaze „odvrátit smůlu“ a získat zpět prohrané peníze.

Chování hráče obvykle postupuje od příležitostného sázení k běžnému hraní. Touha hrát se stane tak velikou, že napětí se daří uvolnit pouze dalším hraním. Podobně jako u kterékoliv jiné závislosti však dochází brzy k vytvoření tolerance a vyšší sázky a stupňující se riziko prohry se stávají součástí hráčského „opojení“.

Jako u jiných závislostí spotřebovává hraní spoustu času a duševní energie – a současně i podstatné částky peněz. To vede k opomíjení dalších zájmů, jako je zdraví, rodina a práce.

Výsledkem je, že se hazardní hráč může dostat do vážných rodinných problémů a finanční krize – a projevit se i kriminálním způsobem ve snaze, aby si mohl dovolit tento svůj zlozvyk.

Hráčský mozek

Nové poznatky, o tom, jak funguje mozkové centrum odměn, naznačují, že existuje podobnost mezi nadužíváním návykových látek a dalšími druhy nutkavého chování, jako je např. hraní.

Touha hrát může být stejně silná jako touha narkomana po droze; opojení zažívané při hraní se vyrovná opojení zažívanému po užití drogy. Podobně jako lidé závislí na návykových látkách i patologičtí hráči trpí abstinenčními příznaky a jsou vystaveni riziku náhlé recidivy, a to i po řadě let abstinování.

Lékařské snímky mozku hráčů ukazují, že když hráč vidí někoho jiného hrát anebo slyší, jak se mluví o hraní, v limbických oblastech mozku dochází k takovým změnám, které se podobají změnám v mozku u lidí závislých na kokainu. Studie patologických hráčů ukázala významné změny v hladině kortizolu, když hráči hráli karty o peníze – na rozdíl od toho, když se hrály karty jen tak.

Závislost na hraní či sázení se dá vyléčit; vyžaduje to však přinejmenším odhodlanost, bdělost a podporu okolí. Současně je důležité spolupracovat se specializovaným pracovištěm, jež pomůže odhalit případnou přítomnost další poruchy, která by mohla problém s hraním doprovázet. 📌



Podle některých údajů dostupnost státem sponzorovaných loterií zvyšuje výskyt riskantního hraní o 80 procent.

Děti následují příkladu rodičů

Stále se dozvídáme více o tom, jak důležité pro zdraví v dospělosti jsou návyky v dětství.

American Dietetic Association Foundation

Výsledky nedávného výzkumu dovolily ještě hlouběji nahlédnout do důležité role, jakou hrají rodiče při stavění pevných základů pro zdraví svých potomků.

Průzkum ADA Foundation se soustředil na tři skupiny – na děti ve věku 8–12 let, na starší děti ve věku 13–17 let a na rodiče těchto dětí. Ukázalo se, že skoro 80 % dětí jí po většinu dní aspoň s jedním rodičem, zatímco pouhých 15 % dětí se věnovalo se svým rodičem na každodenní bázi nějaké fyzické aktivitě – u chlapců to bylo dvakrát častěji než u děvčat.

Všechny děti nezávisle na věku uváděly rodiče jako model k následování číslo jedna. Vědce nepřekvapilo, že chlapci si spíše vybírali otce, zatímco děvčata si vybírala jako příklad k následování matku.

Projevila se jasná tendence ke kopírování výživových návyků rodičů. Pokud například rodič s oblibou konzumoval svačinky ve večerních hodinách, dítě to dělalo též. To platilo i při sledování televize nebo hraní videoher. Atď. atp.

Rodiče by si tedy měli uvědomit, že svým příkladem učí a předávají dětem nejvíce – mnohem více než slovy. A měli by s nimi trávit více času při zdravých aktivitách, například sportovního typu.

Užívání antidepresiv u dětí se zvyšuje – s velmi negativními vedlejšími účinky.

Navzdory tomu, že neexistuje dostatek dat, jež by tento trend ospravedlňovala, se během posledních deseti let dramaticky – šestinásobně – zvýšilo předepisování antidepresiv pro dětské pacienty. Více než 80 %

předepisovaných léků se přitom podává při nepsychotických diagnózách.

Nedávná studie na 272 dětských pacientech v průměrném věku 14 let zjistila, že u těch, kteří užívali tyto léky, došlo ke zvýšení tělesné hmotnosti o 7 % – v porovnání s těmi, již léky neužívali. U většiny pacientů současně došlo i k výskytu abnormálních hodnot v hladinách lipidů.

Máte-li dítě s psychickými problémy, je proto třeba trvat na využití všech jiných dostupných možností léčby – a léky nechat nasadit až jako poslední možnost.

*Pediatrics 2008
May;121(5):1002–9*

Výrobci přeslazených cereálií cílí na děti

Předškoláci v USA se každý rok setkávají v průměru se 642 reklamami na svačinkové cereálie, které jsou zacíleny právě na ně. Smutnou skutečností je, že většina inzerovaných výrobků doslova přetéká cukrem.

Pokud se děti naučí začínat den přeslazenými cereáliemi, klade se tak základ k celonárodní epidemii obezity, cukrovky a zubního kazu.

Podle organizace *Rudd Center for Food Policy and Obesity* při univerzitě v Yale obsahují cereálie doporučené dětem o 85 % více cukru, o 65 % méně vlákniny a o 60 mg více sodíku než cereálie inzerované dospělým.

Existují nějaká rizika spojená s užíváním internetu u dětí?

Děti a mládež jsou dnes velmi aktivní při užívání tzv. sociálních médií, jako je například Facebook, MySpace, blogy, Twitter a další. Ta se dnes stala běžnou součástí života dětí a mládeže po celém světě. Představuje to nějaký problém?

Víme, že rodičovský dohled je klíčem při ochraně před užíváním návykových látek. Existuje rozumný předpoklad, že užívání internetu bez dohledu je pro dítě či dospívajícího nebezpečné. Může vést k internetové šikaně, nechtěnému vystavení pornografickým materiálům i předávání osobních informací osobám, které je mohou zneužít.

Am J Men's Health 2010 Mar;4(1):77–85



© Shutterstock/Valua Vinay

Nejriskantnější hodiny pro teenagery jsou po škole

Skoro ke dvěma třetinám otěhotnění dospívajících dochází v odpoledních hodinách – mezi třetí a šestou hodinou, a to obvykle v domově dívky. Asi k 80 procentům násilných činů spáchaných dospívajícími dochází mezi třetí a osmou hodinou.

Co dělají vaše děti v odpoledních hodinách? Čím větším množstvím volného času naši dospívající disponují, tím vyšší je pravděpodobnost, že jejich rozhodnutí nebudou ta nejlepší. Nejlepší je, aby teenageři trávili čas s takovými dospělými lidmi, jejichž hodnotový žebříček je na vysoké úrovni.

MJA 2007; 186: S70–S73

Krise manželství

Západní kultura ještě nikdy nestála před tak závažným problémem jako v současnosti. Všechny vážnější lidské vztahy jsou narušeny, mnohé z nich se začínají porušovat už v momentě jejich vzniku.

Petr a Milena Jandovi, ze sborníku přednášek Manželská setkání

Rodinný život je ohrožován ze všech stran. Vnější tlak na udržení rodinných vztahů se neustále zeslabuje, v rodině je stále méně prostoru pro její zdravý, osobitý rozvoj. Zdravá rodina se stala vzácností, neboť jen zřídka se setkávají lidé, kteří by neunesli následky ze svých „nemocných“ rodin.

V partnerských vztazích utrpěla věrnost, je narušena důvěra v druhého, a proto už neexistuje nezištná a nesobecká láska mezi mužem a ženou.

Nejpodstatnější část utváření osobnosti člověka a jeho charakteru se děje doma, v rodině. Co je to domov? Není to dům ani byt, ve kterém bydlíme. Není to kuchyň, není to obývací pokoj, ložnice ani dětský pokoj. Domov je především vzájemný vztah otce a matky.

Děti se doma cítí šťastné, když je vztah rodičů založen na lásce. Tento vztah předurčuje to, v jaké osobnosti děti jednou dozrají. Rodiče svým milostným vztahem prokazují svým dětem velikou službu, která přinese pozhřebání i do jejich rodin, jež jednou založí.

Rodina má velký společenský význam. Celá společnost je ohrožena, jsou-li rodiny v rozkladu. Historie nám potvrzuje tuto tezi.

Rodina by se dokázala obejít bez společnosti, společnost se však bez dobré rodiny neobejde. V současnosti můžeme být svědky toho, že mnohé státy narušují své zákony tím, že přijímají různé zákony, které přinášejí morální úpadek. Tím si podřezávají větev, na které sami sedí. Umožňuje se žít lidem ve svobodných vztazích, bez zodpovědnosti, bez finančních závazků, tzv. na

hromádce. To je sice pro ně pohodlnější, ale naprosto frustrující pro jejich děti.

Jen ve zdravé rodině mohou vyrůst zdraví jedinci. Je-li tomu naopak, nemůže člověk přinést státu žádné hodnoty, neboť sám žije na účet společnosti. Čeho dosáhne stát, kde je nutné vydržovat ohromnou armádu práce neschopných a psychicky nemocných lidí, kde narušené rodiny bez tepla domova a vzájemné lásky utvářejí nové nešťastníky? Tito se potom snaží nalézt smysl života v alkoholu a drogách. Všeho toho bychom se mohli zbavit, kdybychom měli zdravé rodiny.

Děti nemohou vyrůstat samy a stávat se zralými bez péče rodičů. Sebelepší mateřská školka či jesle nemohou nahradit vydatnost rodičů (jeden druhému, dětem i Bohu).

Jestliže mají rodiče zdegradovaný systém morálních hodnot, lze očekávat, že se to projeví také na jejich dětech, a to nejen v jejich partnerských vztazích, ale i zpětně ve vztahu k rodičům.

Je možné se v manželství vyhnout krizi?

Přes všechny negativní vlivy dnešní doby, které útočí na člověka, přes všechny tendence zlehčování partnerských vztahů, kde věrnost a manželství se jeví jako anachronismus (alespoň tak se k tomu staví většina masmédií), přes všechno to morální bahno, kterým dnešní mladá generace prochází, jsou lidé, kteří to se svým manželstvím myslí vážně a dělají vše proto, aby se vydařilo.



Když se dva lidé zamilují, je to pro ně něco tak silného a krásného, že jsou schopni kvůli sobě navzájem udělat takřka cokoliv. Muži bývají galantní a zdvořilí, ženy mírné a laskavé, je neustále o čem hovořit a náš vztah je pro nás tak důležitý, že se stává nejvyšší prioritou. Vše se zdá být tak snadné.

První rozčarování může nastat už krátce po svatbě. Ani si to neuvědomujeme, ale stále více očekáváme, čím nám náš miláček udělá radost, než abychom přemýšleli, čím bychom do vztahu mohli přispět sami. Chtě nechtě přijde čas, kdy se musím, a to někdy dost bolestně, probudit ze svého snu a začít si uvědomovat, kdo že je to vlastně ten člověk vedle mě. Nastává dlouhý proces sžívání, který s sebou přináší i mnohé slzy a nedorozumění.

Situace je paradoxní v tom, že čím více člověka miluji, tím snadněji a bolestivěji mě může zranit. A tak se stává, že nám na partnerovi vadí věci, nad kterými u jiných mávneme rukou.

Nikdo z nás není dokonalý a každý máme své chyby, se kterými se budeme celý život potýkat nejen my, ale především i náš partner, kterého se budou týkat nejvíce.

Šťastná a nešťastná manželství se neliší počtem konfliktů, ale způsobem, jak se ke vzniklé krizi dokáží postavit. Z toho vyplývá, že krize v manželství je něco zcela přirozeného a zákonitého, co se periodicky opakuje.

Dojde-li v našem vztahu ke krizi, je to spolehlivý ukazatel, že jsme někde něco zanedbali a opomenuli a že naše společné kroky se začínají rozcházet, že se naše cesta rozdvouje. Teď záleží na mně, jestli v sobě najdu dost odvahy a upřímnosti se zastavit, podívat se kriticky na sebe, jaký je můj podíl viny na vzniklém nedorozumění. Jestliže dokážu rozpoznat a uznat svou chybu, nebude mi dělat větší problémy urychleně učinit to, co jsem zanedbal, či se omluvit za to, co jsem udělal špatně a vzniklou škodu napravit. V tomto směru se jeví krize jako spolehlivý barometr, který ukazuje, jak to s našim vzájemným vztahem vlastně je.

Positivní úloha krize

Čas od času mě překvapí záporná reakce partnera, které nerozumím. Jsem zmaten z krize, která nečekaně zasáhla do našeho vztahu, protože mám pocit, že pro nás dva dělám úplně všechno, co je v lidských silách. Je to velmi bolestně zjištění a v tu chvíli mě napadají černé myšlenky typu „házení flinty do žita“, „pálení dobrého bydla“ apod. Ale i tyto krize jsou opodstatněné a mají své přirozené důvody.



Každý z nás si z předchozího života v sobě nese rozličná vnitřní zranění, která jsou ukryta hluboko uvnitř jeho duše. Při běžném styku s ostatními lidmi se většinou nijak neprojeví. Avšak navážeme-li s někým intenzivnější vztah, začnou se tyto rány postupně projevovat. Obecně platí, že čím intenzivnější je vztah, tím skrytější rány se objevují.

Kdykoliv se takového místa dotkneme, zabolí to a partnerova reakce bude přiměřená jeho bolesti. I když tyto nechtěné doteky jsou nepříjemné a často jsou doprovázeny nedorozuměním, slzami a neoprávněnými výčitkami, je to jediná cesta, jak tyto vnitřní hnisající rány otevřít a vyčistit. Zároveň to svědčí o tom, že svůj vztah zijeme naplno a do hloubky. Zdánilivě snadná a bezkonfliktní „diplomatická“ manželství naopak poukazují na to, že vzájemný vztah je pouze povrchní nebo účelový. Stojíme-li tedy o hluboký a láskyplný vztah, musíme počítat i s tím, že budou krize přicházet.

Buď v takových chvílích partnerovi nablízkou. Naslouchej mu, snaž se mu porozumět a společně se pokuste nalézt kořen jeho bolesti.

Zvládnutá a vyřešená manželská krize nás obnoví a očistí a my můžeme znovu začít s novými silami obohacenými zkušenostmi z krizí minulých. Náš vztah je opět krásný, čistý, průzračný a díky periodickému očišťování stále vyzářejší.

Naproti tomu ten, kdo se snaží manželskou krizi obejít a zlehčit, odkládat její řešení, kdo ji nebude brát vážně, nikdy nebude moci okusit, co je opravdový a hluboký manželský vztah, co je to skutečný pokoj v duši. Bez jednoty s partnerem nemohu být v jednotě ani se svým Bohem. ❧

Láskyplný oční kontakt

Některé páry již nevědí, co to znamená dívat se navzájem do očí, ať už proto, že se chtějí vyhnout bolestným vzpomínkám, nebo pro nedostatek času.

Vzájemný kontakt očí slábne také v případech, kdy jeden z partnerů něco skrývá. Je těžké dívat se druhému do očí a snést jeho pohled, pokud něco předstíráme nebo tajíme. Oči jsou zrcadlem duše a pohled má v sobě značný komunikativní náboj.

Kdybychom zašli do kavárny nebo do restaurace a chvíli pozorovali přítomné dvojice, snadno bychom rozpoznali manželské páry od těch, co spolu teprve chodí. Ti druzí si oddaně hledí do očí – jedí pomalu, často se na sebe usmívají a povídají si.

U manželských párů však většinou pozorujeme určitý odstup. Pohled mají upřený buď do talíře, nebo se rozhlížejí po zařízení restaurace, zajímá je, kdo sedí u vedlejšího stolu – ale jen málokdy se s potěšením dívají sobě navzájem do očí.

Bruno Ferrero uvádí: „Jedním z posledních objevů na poli medicíny je nemoc nazvaná ‚syndrom neviditelného člověka‘. Je to člověk, který je s námi u stolu, v pokoji, v domě. Jsme si vědomi jeho fyzické přítomnosti, a přesto jej nevidíme. Dalo by se říci, že se na něj odmítáme podívat.“

Naše oči jsou jako okna, jimiž lze nahlédnout až na dno duše. Když si se svým partnerem vyměníte dlouhý zamilovaný pohled, můžete se cítit obnaženější a zranitelnější, než kdybyste se svlékli. To je důvod, proč opravdové spojení vašich očí a zhlédnutí se jeden do druhého je jeden z nejlepších způsobů, jak upevnit vaše pouto a vytvořit příležitost pro chvíle opravdové lásky.

Proto by každý pár měl denně dbát na dostatečný zrakový kontakt, což je zvláště důležité v okamžicích vzájemného nesouladu a napětí.

Z knihy Nancy van Peltové „Umění komunikace“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Při hubnutí je velmi důležitá pomoc přátel

Obrovské náklady na léčení komplikací obezity naznačují potřebu komplexního řešení této otázky. Výsledky fascinující novozélandské studie naznačují, že jednoduchý program podpůrných telefonických hovorů od přátel spolu s občasným zvažováním je stejně efektivní jako mnohem sofistikovanější metody udržování dosažené tělesné hmotnosti.

Vědci porovnávali dvě skupiny žen, které zhubnuly a poté se snažily udržet si dosaženou tělesnou hmotnost. Ženám v kontrolní skupině se dostalo intenzivní a všestranné péče a podpory. Ženy v experimentální skupině byly pouze dvakrát měsíčně zvaženy, jednou za měsíc se zúčastnily motivačního setkání – ale měly někoho, kdo se o ně a jejich pokroky zajímal. Na konci dvou let sledování ženy v obou skupinách zaznamenaly ještě další mírnou ztrátu nadváhy.

CMAJ, May 12, 2009; 180 (10)

Pravidelný pohyb a menší návaly v menopauze

Výsledky nové australské studie naznačují, že návaly, které jsou jedním z nepříjemných projevů menopauzy, mohou trvat podstatně déle, než se vědci dříve domnívali. Výzkumníci analyzovali data od 438 žen ve studii, jež trvala třináct roků.

Průměrná doba, po kterou ženy, jež nikdy neužívaly hormonální substituční terapii (HRT), trpěly návaly horkosti, byla 5,2 roku. Když byly do výsledků zahrnuty ženy, které HRT užívaly, prodloužila se tato doba na 5,5 roku.

Jediný faktor, který byl spojen s dobou trvání návalů, byl pohyb – čím více byly ženy fyzicky aktivní, tím kratší dobu se příznaky menopauzy projevovaly.

Menopause 2009 May-Jun;16(3):453-7

Zkušenosti sdělitelné a nesdělitelné

„Nejvíc děti vychováváme, když nás ani nenapadne, že vychováváme.“

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

Co jsem se za těch padesát let napslouchal stížnostmi, že děti si neberou prázdné poučení z toho, co jim jejich rodiče a babičky a dědečkové říkají, vykládají a káží, co je v moudrých knihách a co se jim dává za příklad z historie a ze života kolem.

„Takovou krásnou knihovnu máme, a on knížku nevezme do ruky, jak je rok dlouhý,“ stěžují si rodiče. To pikantní na daném příkladu bylo, že onen dotyčný chlapec byl dyslektik. Ale to vůbec není pravidlo. V nejrozličnějších obměnách slyšíme totéž každou chvíli.

A já jsem už kdysi zmlada přišel na to, že tohle předávání životních moudrotí zrovna k ničemu moc nevede. Od té doby všechny takové rodičovské stížnosti přijímám sice se sympatií (poněvadž to ukazuje přinejmenším dobrou vůli oněch rodičů a poněvadž sám sebe občas přistihnu při takovémto pedagogickém prohřešku), ale žádné diagnostické závěry z toho nedělám.

Docela dobře vím, že mi k tomuto zdrženlivému postoji přispěla zkušenost z dětství. Takovým kazatelem dobrých mravů a životní moudrosti byl totiž náš dědeček. A vůbec to nebyly nějaké plané a otravné



řeči. Ba naopak, poslouchalo se to docela dobře a bylo vidět, že za tím je jeho osobní přesvědčení a nasazení. Byl jedním z těch přísných a spravedlivých tohoto světa.

Ale já jsem si pak jakožto mladý psycholog uvědomil (to jsem měl za sebou už nějakou tu stovku rodičovských stížností na dětskou „hluchotu“, vzdornost, neochotu či lhostejnost), že si tohoto dědečka vážím nikoliv pro jeho moudré řeči a napominání, nýbrž pro to, co nám předával svým životem – bez řeči a nevědomky, příležitostně a neplánovaně. Odtud zřejmě vzešla poučka, jež se objevuje velmi záhy v mých publikacích, že totiž „nejvíc vychováváme, když si myslíme, že vůbec nevychoáváme“. Lépe řečeno, když myslíme na všechno možné, jen ne na výchovu. Prostě nemůžeme jen tak jednoduše svou řečí, tj. ze svých úst rovnou do ucha posluchače, předávat to, co je naší intimní životní zkušeností – pokud se ovšem tato niterná životní zkušenost nepromítne do našeho způsobu myšlení a chování a do našeho životního stylu a pokud se nějak nestane součástí společného života čili soužití.

Na dokreslení k tomu dodávám, že děti a mladistvé, které hlava ještě nebolí a kteří mají ještě vynikající termoregulaci, moc nepoučíme, když jim budeme říkat, že „je venku zima a že si mají vzít něco na krk a hlavu“. To je ona zkušenost nesdílitelná. Kdyby sdílitelná byla, to by se desetiletí kluci a patnáctiletí mladíci móda nemóda halili do šál a pletených kulichů a desetileté a patnáctileté krasavice by uznávaly bez odporu, že nejpraktičtější oblečením je to, které babičce slušelo zamlada.

Upřímně a stokrát můžeme dětem říkat, aby se neučily kouřit, protože jednou přijde doba, kdy by se toho rády zbavily. O drogách to samozřejmě platí desateronásobně. Jenomže tato budoucí doba tu ještě není, zato je tu doba přítomná, v níž diktát skupiny a módní lákadla jsou naneštěstí zpravidla silnější než naše moudré řeči. Více pomůže zkušenost vrstevníků (ve zlém, ale i v dobrém, tj. pomocném a nápravném) než zkušenost maminky či tatínka, dědečka či babičky. (...)

Něco podobného zažívám také se studenty, před něž v jednom semestru za rok předstupují a vykládám, co by snad mohlo být pro ně užitečné. Tolik bych jim toho chtěl říct, tolik předat. Každou chvíli při vyšetřování nějakého dítěte a při rozmluvách s rodiči pomyslím na to, že tohle či ono by měli ti mladí vědět. Měli by zadarmo a hned, co mně trvalo padesát let, než jsem na to přišel. Ale ono to nějak nejde. Je tomu podobně jako s cizí řečí – tou člověk mluví a píše k svému užitku, ale někomu druhému



© Shutterstock/Yuri Arcurs

ji předat nemůže. A tak ani z toho, co vím, nejde udělat přednášku, nejde tomu dát srozumitelný verbální tvar. A když se o něco takového pokouším, cítím, že jsem nějak vedle. Zkrátka není to ono. Ale pohříchu vždy znovu se pokouším a vždy znovu vykládám. Někteří asi dávají pozor a někteří vůbec ne a je očividné, že já jsem se svou snahou v koncích. Narážím prostě na „nesdílitelné“. (...)

Čas se mi definitivně zkrátal a já si marně lámou hlavu, jak to s těmi zkušenostmi vlastně je. Musí opravdu člověk na tak mnoho věcí přijít sám? Dříve mne to ani v nejmenším netrápilo. Teď ale nad každým jednotlivým tzv. případem ještě navíc k různým diagnostickým fintám a k různým těm fintám didaktickým, pedagogickým, výchovným a terapeutickým, které se mi za ta léta osvědčily, mně vždycky naskočí otázka:

„A co s tím?“ Mohu to někomu předat? Některých případů jsem viděl tisíce, některých stovky, některých desítky a některých čtyři, tři, dva za život. Každý z nich něčím přispěl do mého osobního skladiště „zkušeností“ – a z tohoto skladiště by měli teď čerpat jiní. Člověk si to představuje tak trochu, jako když se dětem nebo vnučátkům předává osobní majetek. Je-li to upřímné, dělá to dárci zpravidla větší radost než těm obdarovaným. Jenomže v tom našem případě jako by se od toho skladiště ztratil klíč.

A tak se mi nakonec vnučuje už jen připomínka Hemingwayova Starce a moře. Vzpomeňte si: Stařec chytil obrovskou rybu, zápasí s ní den a noc s důvěrou ve své zkušenosti – doslova říká, že zná finty a triky, na které za tu dobu přišel a které mu teď pomohou. A vskutku pomohou. Vzpomíná na chlapce, který s ním jezdívá a je jakýmsi jeho učedníkem, zrovna dnes však s ním není. Stařec je se svým životním zápasem a se svými životními zkušenostmi na širém oceánu sám a sám. ■

Krátké zprávy

Snídaně může být jídlem dne!

Mnozí lidé dnes nesnídají. Buď si na snídani neudělají čas anebo se mylně domnívají, že vynechání snídane jim pomůže zhubnout.

Může konzumace dobré snídane přinést do vašeho života změnu? Zde jsou čtyři poznatky, nad kterými je dobré se zamyslet.

Snídaně napomáhá většímu výdaji energie. – Po každém jídle se zvyšuje náš výdej energie, k největšímu zvýšení přitom dochází ráno a k nejmenšímu večer. Když sníme po ránu více kalorií, také jich více spálíme.

Snídaně omezuje další příjem kalorií během dne. – Sklon konzumovat svačinky a tučná jídla je nižší u těch, kteří pravidelně snídají – v porovnání s těmi, již snídání vynechávají.

Snídaně napomáhá udržet váhu pod kontrolou. – Ti, kteří pravidelně snídají, mívají nižší tělesnou hmotnost než ti, kteří nesnídají.

Snídaně zvyšuje čilost a zlepšuje paměť. – Ti, kteří konzumují snídani bohatou na sacharidy a vlákninu, jsou během celého dopoledne čilí, současně jim lépe funguje paměť.

Když tedy učiníme ze snídane hlavní a nevyživnější jídlo dne, jistě neuděláme chybu!

Šest opatření zabráni 78 % případů hypertenze

Vědci sledovali po čtrnáct let skoro 84 tisíc žen, účastnic velké studie na zdravotních sestřích (Nurses' Health Study).

Ty ženy, u nichž bylo riziko vysokého krevního tlaku nejnižší, měly index tělesné hmotnosti (BMI) nižší než 25, každý den třicet minut intenzivně cvičily, dodržovaly DASH dietu, jen málo užívaly prášky proti bolestem a měly příjem kyseliny listové ve výši 400 mikrogramů denně.

Zajímavé je, že obézní ženy vykazovaly v porovnání se ženami s normálním BMI pětinašobné riziko hypertenze.

JAMA 2009 Jul 22;302(4):401-11

Největší hrozby pro mořský svět

Moře byla příliš dlouho otevřena každému, kdo vlastnil prostředky k jejich využití.

S použitím informací ze serveru www.greenpeace.org

Rychlý pokrok technologií znamenal, že schopnost, dosah a mohutnost plavidel a vybavení používaných k exploataci mořského života nyní dalece překračují schopnost přírody odolávat podobnému zacházení.

Pokud lov zůstane bez kontroly, bude to mít dalekosáhlé následky pro mořské prostředí a pro lidi, kteří na něm závisí. Mořský život představuje neuvěřitelné množství tvarů a velikostí – od mikroskopického planktonu až k těm největším velrybám. Přesto se mnohé druhy v důsledku devastujících lidských zásahů ocitly na prahu vyhynutí – nebo dokonce za ním.

Kampaň „Bráníme naše oceány“ bojuje proti těmto hrozbám a prosazuje řešení jako například globální síť oceánských parků nazývaných mořské rezervace nebo metody trvale udržitelného lovu a chovu ryb a mořských plodů.

Průmyslový rybolov

Gigantické lodě používající nejmodernější vybavení mohou rychle a přesně zjistit polohu rybích hejn. Tyto flotily průmyslových rybářů daleko překračují ekologické limity oceánů. Jakmile je nějaký druh větší ryby vyhynul, lovcí se zaměří na následující

menší druh – a tak dále. Jednoduše řečeno, rostoucí množství lidí soupeří o zmenšující se množství ryb a zhoršuje tím existující krizi světových oceánů.

Moderní rybolovné techniky vedou k neuvěřitelnému plýtvání. Největší hrozbu pro naprostou většinu druhů představuje zapletení v sítích. Některé způsoby lovu navíc ničí spolu s úlovkem i jeho přirozené prostředí. Například hlubinné vlečné sítě (botom trawling) likvidují hlubinné podmořské korálové pralesy a další křehké ekosystémy. V některých oblastech situace připomíná rozorání pole několikrát do roka.

Biologové odhadují, že v hlubinách moří se dosud ukrývá 500 tisíc až 5 milionů vědecky neprozkoumaných druhů. Mnohé z nich jsou však vážně ohroženy destruktivními způsoby lovu.

Na mořském dně se nacházejí mořské hory sahající do výšky zhruba tisíc metrů nad okolní terén. Jde o jedinečná území vyznačující se bohatou biodiverzitou. Barevné pralesy jsou tvořeny chladnomilnými korály, pérovníky, parazity, gorgoniemi, mořskými pavouky a koryši, kteří připomínají humry. Některé z vyskytujících se druhů lze nalézt pouze na jednom či dvou stanovištích. Hlubinné vlečné sítě je přitom mohou

zlikvidovat dávno před tím, než se vůbec vědcům podaří je pojmenovat a popsat.

Když byly tradiční rybolovné oblasti na severu zničeny, rybářské flotily zaměřily na jih – k břehům Afriky a do Pacifiku. Piráti ignorují pravidla rybolovu, loví bez povolení a nerespektují stanovené kvóty. Kradou ryby, které patří těm nejhudším státům světa, brání jim tak v zajišťování potravinové bezpečnosti a obírají je i o nemalé finanční příjmy. Legálně lovící lodě pak poskytují zemím Afriky a Pacifiku pouze minimální příjmy.

Mnozí mořští biologové se domnívají, že hlavní hrozbu mořským ekosystémům dnes představuje nadměrný rybolov – který se nyní přesouvá ke břehům chudších zemí. Nic jiného jim ani nezbyvá. Po takových událostech, jako bylo zhroutení lovu tresky na kanadském Newfoundlandu, jsme velmi blízko zničení populací této ryby i v Severním a Baltském moři.

Chov ryb

Akvakultura (chov ryb a korýšů) je často představována jako údajná budoucnost mořského potravinářského průmyslu. Je to nejrychleji rostoucí odvětví zemědělské výroby, zároveň je však akvakulturní průmysl zřejmě nejdestruktivnějším, nejneudržitelnějším a nejnepřesvědčivějším odvětvím rybolovného průmyslu na světě. Mýcení mangrovových lesů, ničení rybolovných oblastí, vraždění a zábor komunitních pozemků patří k běžně dokumentovaným událostem.

Chov lososa také není řešením – spotřebovává totiž na 1 kilogram vyprodukovaného masa zhruba 4 kilogramy masa divoce žijících ryb, u tuňáka je to pak dokonce 20 kg.

Globální změna klimatu

Oceán a jeho obyvatelé budou nevratně ovlivněni dopady globálních změn klimatu. Vědci tvrdí, že globální oteplování zvedne hladiny moří a změní mořské proudění. Tyto důsledky se teprve začínají projevovat. Celé druhy mořských živočichů a ryb jsou kvůli růstu teploty v ohrožení a nemohou





© Shutterstock/pngangren

Významným dopadem lidské činnosti na mořské prostředí je znečištění. Jde především o odpad z domácností, škodlivé látky z průmyslu, městské a průmyslové tekuté odpady, nehody, úniky, výbuchy, ukládání odpadu do moře, těžbu, zemědělská hnojiva a pesticidy, zdroje odpadního tepla a radioaktivní odpady.

jednoduše změnu podmínek přežití. Dochází například k umírání („blednutí“) korálových útesů.

Znečištění

Jiným významným dopadem lidské činnosti na mořské prostředí je znečištění. To nejviditelnější a nejnámější představují úniky ropy v důsledku havárií ropných tankerů. Ve skutečnosti jde pouze o pomyslný vrcholek ledovce, protože absolutně převažují jiné druhy a zdroje znečištění. Jde především o odpad z domácností, škodlivé látky

z průmyslu, městské a průmyslové tekuté odpady, nehody, úniky, výbuchy, ukládání odpadu do moře, těžbu, zemědělská hnojiva a pesticidy, zdroje odpadního tepla a radioaktivní odpady.

Lov velryb

Koloběh nenasytnosti, který stojí v pozadí globálního velrybářského průmyslu, přivádí velrybi populace jednu za druhou do propasti zapomnění. Ani po desetiletích ochrany dosud nevíme, zda se některé druhy vůbec mohou vzpamatovat.

Velryby přitom již dávno neohrožuje pouze lov. Hrozby zahrnují důsledky dalších lidských aktivit – globální změny klimatu, znečištění, nadměrný rybolov, poškození ozonosféry, používání silných sonarů vojenským námořnictvem a nárazy lodí. Průmyslový rybolov vede často k utonutí velryb zapletených do velkoplošných rybářských sítí.

Bráníme naše oceány

Je třeba, aby naše zacházení s oceány prošlo zásadní změnou. Znamená to, že musíme zajistit, aby lidské aktivity byly udržitelné a nevratně nepoškozovaly přírodní prostředí. Vlády by měly na 40 procentech celkové rozlohy oceánů zřídit mořské rezervace. Šlo by o území, kde by bylo zakázáno využívání jakýchkoliv živých i neživých zdrojů.

Takové rezervace by ohroženým druhům poskytly klid potřebný k rozmnožování a k návratu na původní početní stavy. Malé okrajové části těchto území by mohly být využívány k udržitelnému rybolovu malého rozsahu a měly by o nich rozhodovat místní obyvatelé. 📌

Pár čísel z ovzduší

Od průmyslové revoluce se zvýšila koncentrace oxidu uhličitého (CO₂) v ovzduší o 32 %, přičemž koncentrace metanu se zdvojnásobila. Emise CO₂ vyprodukovaného lidskou činností mohou podle vědců z 60 % za zvýšený skleníkový efekt.

Aby se globální oteplování omezilo, bude nutné snížit emise oxidu uhličitého na polovinu. Současný cíl stanovený Kjótskou úmluvou je pokles o pouhých 5 % (vzhledem k roku 1990).

Od Summitu Země v Riu v roce 1992 sice poklesly průmyslové emise oxidu uhličitého, ale emise z dopravy vzrostly o 75 %. Ve velkých evropských městech způsobí znečištění vzduchu silniční dopravou více než 80 tisíc úmrtí ročně.

Během dvacátého století se zvýšila průměrná teplota na Zemi o 0,6 °C. Předpokládá se, že toto číslo by se mohlo během 21. století zvýšit na 1,4 °C až 5,8 °C (a v polárních oblastech téměř na 10°C). Nárůst průměrné teploty na světě měl jen do roku 2005 způsobit zánik až 25 % živočišných druhů.

Vody a oceány

Oceány jsou kolébkou života a pokrývají 70 % povrchu planety. Oceány jsou základním zdrojem obživy pro 3,5 miliardy lidí (polovina světové populace). Za dvacet let tento počet dosáhne 7 miliard lidí.

Kolem 5 % znečištění oceánů způsobují ropné skvrny, kolem 25 % úniky z tankerů a více než 70 % představuje lidská činnost na souši, tedy odpad z potoků, řek a ústí. Znečištěná voda je každým rokem příčinou 5 milionů úmrtí. To je více než 3 miliony úmrtí způsobených ročně AIDS.

Za posledních dvacet let zmizelo 25 % korálových útesů – asi dalších 55 % je v ohrožení.

Od roku 1990 do roku 2100 by mohla stoupnout hladina moří v průměru o 50 cm. To by zasáhlo životy pětiny světové populace.

V severní Americe a v Západní Evropě významně ubylo kyselých dešťů. To však naneštěstí neplatí pro východní Evropu, země bývalého Sovětského svazu, Čínu ani Japonsko.

V krvi nenarozených dětí nalezeny toxiny z GMO potravin

Chemické látky, geneticky implantované do rostlin proti škůdcům, se začínají objevovat v krvi žen a nenarozených dětí.

Nový výzkum potvrdil, že 93 procent vzorků krve těhotných žen a 80 procent vzorků z pupeční šňůry obsahovalo stopy těchto chemických látek.

Geneticky modifikovaná kukuřice, obsahující zjištěný toxin, se pěstuje na milionech hektarů v USA a Jižní Americe. Následně je s ní krmen dobytek po celém světě, pravděpodobně včetně České republiky.

Ze studie vyplývá, že chemické látky, jejichž úkolem je zabít škůdce kukuřice, se dostávají do těla matek a jejich plodů, pravděpodobně prostřednictvím zkonzumované potravy. Není zatím jasné, zda a jaké škody mohou stopy chemických látek v těle napáchat, vědci spekulují o riziku alergií, potratů, abnormálního vývoji či dokonce rakoviny.

Do zveřejnění výsledků výzkumu uváděly firmy produkující geneticky upravené osivo, že pokud budou toxiny zkonzumovány zvířaty či člověkem, budou ve střevech zničeny a odejdou z těla ven. Nejnovější výsledky tato tvrzení zpochybňují. Většina výzkumů, která byla dosud zveřejněna k důkazu bezpečnosti GMO, byla financována firmami, které se genetickými úpravami zabývají.

Studie byla provedena lékaři na porodnicko-gynekologickém oddělení *University of Sherbrooke Hospital Centre* v kanadském Quebecu. Lékaři se domnívají, že toxiny se do lidského těla dostávají z konzumovaného masa, mléka a vajec od zvířat, krmených geneticky upravenou kukuřicí.

Z informačního portálu
www.bio-info.cz



Úpadek, nebo vývoj?

Popis stvoření člověka a jeho pádu tak, jak ho nalézáme v biblické knize Genesis, je přesným opakem naturalistické představy o počátku (původu) života.

Z knihy Waltera Veitha „Genesis konflikt“. Vydalo nakladatelství Maranatha v roce 2008.

Genesis ukazuje pád z dokonalého původního stavu do stavu degenerace a úpadku. Naturalistický přístup hlásá spontánní vývoj od chaosu k řádu a od nedokonalosti k dokonalosti. Genesis uvádí konkrétní detaily spojené s důsledky hříchu a pádu, naturalistický přístup je však popírá; detaily obrací a používá je jako prostředek k dosažení pokroku od nedokonalého k dokonalosti.

Co Bible nazývá zlem, Darwin nazval dobrem... „z neustálého boje přírody, z hladu (nedostatku, nouze) a smrti přímo pocházejí vyšší formy života“. Darwin otočil zlo soupeření (sobectví, boje) a smrti (přežítých Kristem) v náhražku Boha, když tvrdil, že tímto způsobem, tedy bojem o přežití a smrtí – a nazval ho eufemisticky „přírodní výběr“ – lze vysvětlit veškerý design (řád, funkci, smysl) v přírodě, a to



bez Boha – Designéra (cílevědomé nadpřirozené inteligence). Evoluční pohled je opakem biblického pohledu, protože soupeření a smrt nepovažuje za problém, nýbrž za řešení. Bible viní lidský hřích – a nikoliv Boha – za horory současného světa, který je plný nemocí, úpadku, pohrom a smrti...

Podle evolucionistů má smrt „vytvářet“ lépe přizpůsobené formy – a cykly smrti, které na planetě vládnu mezi dravci a kořistí, jsou zdrojem adaptačního zdokonalení.

Podle Bible tomu tak ale na počátku nebylo a vztahy mezi dravci a kořistí původně vůbec neexistovaly a nebudou ani na obnovené zemi. „Vlk bude pobývat s beránkem, levhart s kůzlem odpočívat. Tele a lviče i žirny dobytka budou spolu a malý hoch je bude vodit. Kráva se bude popásat s medvědicí, jejich mláďata budou odpočívat spolu, lev jako dobytec bude žrát slámu. Kojenec si bude hrát nad děrou zmije, bazišku do doupěte sáhne ručkou odstavené dítě. Nikdo už nebude páchat zlo a šířit zkázu na celé mé svaté hoře, neboť zemi naplní poznání Hospodina, jako vody pokrývají moře.“ (Izajáš 11, 6–9)

Tyto biblické verše přináší obraz řádu věcí, který je zcela odlišný od toho, co v současné době na naší planetě prožíváme. Za prvé, nebudou existovat masožravci a současní dravci se tedy vrátí k původní vegetariánské stravě. Za druhé, všichni živočichové, kteří bodají nebo jsou jedovatí, přestanou ostatním škodit. Dokonce i dítě si bude moci hrát se zvířaty, která jsou dnes nebezpečnými dravci, což znamená, že se z přirozenosti těchto tvorů vytratí veškerá agresivita a člověk bude mít opět naprostou vládu nad celou živočišnou říší. Tato obnova je v souladu s tím, jakým způsobem popisuje kniha Genesis počáteční (původní) stav stvoření i stravu všech živočichů na této planetě.

„Bůh také řekl: ‚Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm. Veškeré zemské zvěři i všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu.‘ A stalo se tak.“ (Genesis 1, 29–30)

Podle těchto veršů byli všichni živočichové vegetariáni, i strava člověka se skládala ze semen a plodů. Všichni živočichové se živilí volně rostoucími rostlinami. Nemohly existovat žádné škodlivé bakterie ani paraziti. Každá forma života zaujímalá své původní místo.

I jinak velmi prospěšné bakterie může být velmi nebezpečná, pokud se uchytí

Tajemství života

Papoušek ara

Papoušek ara je velký pták, který vyniká krásou i rozpětím křídlem až 90 centimetrů.

Papoušek ara je výjimečný také silou svého kousnutí – může nechtěně i ublížit. Jeho zobák, který stále dorůstá, je tvořen chitinem, který patří mezi nejtvrďší materiály, jež se v přírodě přirozeně vyskytují. Takto tvrdý zobák papoušek ara potřebuje, aby se mohl vypořádat se svojí stravou představovanou ovocem a ořechy.

Horní čelist má papoušek ara pohyblivější než u většiny ostatních ptáků; dolní čelist je pak ve tvaru šálku s velmi ostrými okraji. Ve spojení s jazykem to vše představuje mocný nástroj k uchopení a rozlousknutí těch nejmenších semínek i tvrdých para ořechů.

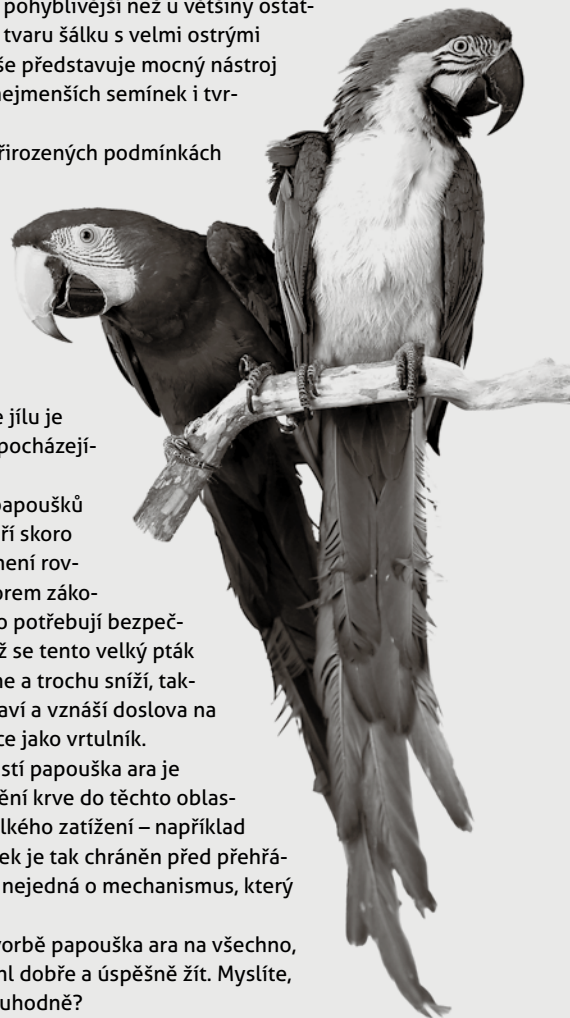
Není žádnou náhodou, že v přirozených podmínkách konzumuje papoušek ara také jíl. Stvořitel naprogramoval tyto papoušky ke konzumaci všech semen. Vědci zjistili, že jíl, který papoušci ara konzumují, působí proti účinkům některých jedovatých semen, která někdy tvoří v přírodě součást jejich stravy. Konzumace jilu je tedy ochranným mechanismem pocházejícím od Boha.

Pozoruhodnou krásu těchto papoušků podtrhuje dlouhý ocas, který měří skoro šedesát centimetrů. Jeho délka není rovněž náhodná. Vždyť Bůh je i autorem zákonů aerodynamiky. Papoušci často potřebují bezpečně a přesně přistát na větví. Když se tento velký pták chystá k přistání, ocas se roztáhne a trochu sníží, takže se papoušek v letu skoro zastaví a vznáší doslova na místě. Může tak dosednout měkce jako vrtulník.

Další podivuhodnou zvláštností papouška ara je chladicí systém okolo očí. Proudění krve do těchto oblastí dokáže papoušek v případě velkého zatížení – například při letu nebo boji – ovládat. Mozek je tak chráněn před přehřátím. Ani v tomto případě se jistě nejedná o mechanismus, který vzniknul náhodou.

Stvořitel myslel zkrátka při tvorbě papouška ara na všechno, co tento pták potřebuje, aby mohl dobře a úspěšně žít. Myslíte, že člověk je stvořen méně podivuhodně?

Juanita Kretschmar, přetištěno z časopisu *Journal of Health & Healing*



v místě, které jí nebylo Bohem určeno. Například různé hnilobné bakterie jsou velmi užitečné při rozkládání organického materiálu v půdě nebo v moři, pokud se však dostanou do trávicí soustavy člověka, mohou způsobit těžké zdravotní problémy.

Na Zemi se také nevyskytovali žádní živočichové, které bychom označili jako škodlivé či nebezpečné. Co tuto dokonalost narušilo? Bible učí, že do světa vstoupil hřích

a že se v jeho důsledku radikálně změnil řád přírody. Bez Boží udržující moci (neboť Bůh „nese všechno svým slovem“) by se druhý termodynamický zákon dokázal snadno postarat o to, aby bylo možné nastolit harmonii a řád jen v potu tváře.

Nesoulad je podle Bible dílem Božího nepřítel. Podobnoství o pšenici a plevelu nám říká, že to byl nepřítel, kdo mezi dobré semeno rozházel (nasel) plevel. ■

Jádro problému

Především stráž a chraň své srdce, vždyť z něho vychází život (Příslaví 4,23). – Když v říjnu 1618 dovedli Sira Waltera Raleigha na popraviště, kat se ho zeptal, zda má dobře položenou hlavu. Raleigh odpověděl: „Milý příteli, nezáleží na tom, kde je hlava, důležitější je, aby srdce bylo na správném místě.“

Je to podobné, jako když jdu na operaci kolena. Doktor mně nejprve vyšetří srdce. Vždyť pokud by moje srdce nebylo v pořádku, nemělo by význam napravovat nohu. Bez zdravého srdce nepomůže ani ta nejlepší noha na světě.

Z fyzického pohledu je srdce centrem života. Činností tohoto svalu se vysílá krev do celého těla. Totéž platí i v duchovním životě. Proto Bible zdůrazňuje, aby bylo naše srdce v souladu s Bohem.

Blaze těm, kdo mají čisté srdce, neboť oni uvidí Boha (Matouš 5,8). – Ježíš pronáší své blahoslavenství o těch, kdo mají čisté srdce. Dobře si všimněme, že nemluví o intelektuálech. Neříká: „Požehnaní jsou ti, kteří správně pochopili učení, neboť oni uvidí Boha.“ Zaměřuje se na srdce.

Podle Bible je srdce sídlem myslí, vůle a pocitů. Srdce je studna, ze které pramení všechno ostatní v životě člověka. Proto je důležité, aby bylo srdce čisté. Nečisté srdce vede k nečistému životu. Čisté srdce přináší život v souladu s Božími principy.

Jisté, správné učení je důležité, ale není nejdůležitější, nestojí ve středu. Můžeš mít správné učení, a být zlomyslný. Člověk může „správně“ zachovávat učení, a zároveň být pro okolí prokletím a falešným představitelem svého Pána.

Křesťanství se zaměřuje na stav srdce. Srdce, které je v souladu s Bohem a lidmi, je základem správného pochopení křesťanského učení a také správného vyjádření víry v každodenním životě. Bez zdravého duchovního srdce jsi duchovně mrtvý – bez ohledu na to, jak dobře chápeš teologii nebo kolik z Bible sis zapamatoval.

Ti, kdo mají čisté srdce, uvidí Boha.

George R. Knight, Na hoře blahoslavenství, vydal Advent-Orion

Vítěz nad prachem

„Ačkoli já vím, že vykupitel můj živ jest, a že v den nejposlednější nad prachem se postaví.“ – „Já vím, že můj Vykupitel je živ a jako poslední se postaví nad prachem.“ (Jb 19,25)

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

Snad znáte situaci, kdy člověka všechno kolem přemlouvá, aby to vzdal. Jób je v takové situaci už delší čas. Jeho údajní přátelé mu říkají: Jsi pokrytec! Vše, co tě potkalo, dokazuje jasně, že tě Bůh zavrhl. A jistě ne náhodou, nýbrž pro tvé tajné hříchy.

Jób se vzpírá. Odpovídá jim: Ano, jsem na tom zle. Byl jsem těžce postižen. Všichni mne opustili. Marně volám po trochu soucitu (Jb 19, 1–20). „Smilujte se nade mnou, smilujte se nade mnou, přátelé moji, neboť se mě dotkla ruka Boží“ (Jb 19,21).

Proč se mi protivíte? Proč mne jen ujišťujete, že je vše ztraceno?

Avšak – a to je velké, jobovské avšak – já přece jen vím, že můj Vykupitel či nejvyšší a nejposlednější Zastánce je živ. Třeba už se blížím smrti (jako Ezau v Gn 25, 32) – třeba už umírám a ve mně samém není nic nesmrtelného. Ale můj Vykupitel je živ.

To je veliké slovo. Někteří čtenáři Písma se domnívají, že ve Starém zákoně není ani stopa po naději proti smrti, naději věčného života, jak o ní tak naléhavě mluví Nový zákon. To je omyl. Naději věčného života ve Starém zákoně ovšem nenajdou ti, kdo ji hledají v člověku, kdo předpokládají, že člověk musí mít sám v sobě něco věčného, třeba nesmrtelnou duši, aby mohl počítat s věčným životem. Starý zákon to vidí jinak. A vlastně Písmo celé. Naši nadějí je ten, který „umrtvuje i obživuje, uvodí do pekla i vyvodí“ (1 Sa 2, 6). Ale co je nemožné u lidí, možné je u Boha (Luk 18, 27). Život věčný nezakládá to, co má nebo co dělá člověk, ale to, co koná a dokoná Bůh. A právě tuto naději proti naději vyznává i Jób a to velice výrazným a názorným způsobem. V původním hebrejském znění je to ještě mnohem

zřetelnější než v překladu. Pokusím se přiblížit vám v dalším výkladu hebrejské znění.

Verš dvacátý pátý začíná vazbou „a já“. V hebrejštině se to píše dohromady, tvoří to jedno slovo. Spojka „a“ tu má zřejmě odporující význam, tedy „ale“ nebo „avšak“, jako ostatně v hebrejštině často. Vyjadřuje protiklad k tomu, co předcházelo. Slůvko „já“ je na počátku věty neobvyklé. Podle pravidla pořádku slov v hebrejské větě by mělo stát na začátku sloveso. Je-li tam cokoli jiného, je to v silném důrazu, je to rozhodný vstup do rozhovoru. Vy ostatní si říkejte a hlásejte, co chcete, ale já ne. Pokud jde o mne, vidím to jinak. To je slovo osobního a statečného vyznání, kterým se tu Jób odděluje ode všech a všeho, co zaznělo dřív a co se říká kolem. Já s vámi nesouhlasím a musím vám to říci. Nemohu jinak, Bůh mi pomáhá, říká Martin Luther na sněmu ve Wormsu a jinými slovy i Jób svým přátelům.

Proč se k tomu odhodlal? Protože poznal a zná, zvěděl a ví, že jeho Vykupitel či Zastánce (hebrejsky go'el) je živ, i když všichni kolem ho vlastně chtějí přesvědčit, že Jóbův zastánce živ není, že už není od něho co čekat a že to tedy Jób měl vzdát. Je Bůh živý nebo mrtvý? To je nezákladnější otázka, otázka všech otázek. Kolik papíru popsali dokonce i teologové o „smrti Boha“. A kdo všechno se v dějinách pokoušel Boha zabít! Bez úspěchu.

Biblická vazba „poznal jsem“ – a tedy znám – často uvozuje vyznání, třeba ve Druhém knize Mojžíšově (Ex 18, 11). Tam říká Mojžíšův tchán Jetro: „Nyní jsem poznal, že Hospodin je větší než všichni bohové; odplatil jim podle toho, jak se vypínali nad Izraele.“ Nebo v Joz 2, 9 říká Rachab: „Vím, že Hospodin dal zemi vám. Padla na

nás hrůza před vámi a všichni obyvatelé země propadli před vámi zmatku.“

Jób zde tedy vyznává svou víru. Ale odkud to ví, že jeho Zastánce je živ? Ze své zkušenosti? Ta byla přece právě opačná! Ani dění v přírodě ani dějiny světa a ani naše běžné životní zkušenosti nejsou tím nejvlastnějším pramenem známosti Boha. Na začátku knihy Jób se nám nefiká, kde a jak Jób poznal Boha. Jen se tam vypráví, že Jób byl muž bezúhonný a přímý, bál se Boha a vystříhal se zlého. Jistě jej k této přímosti a ryzí bázni před Bohem přivedl nějak Bůh sám. Apoštol Pavel vysvětluje, že víra vzniká ze slyšení, tedy z Božího slova (Řím 10, 17) a reformátoři mluvili o vnitřním svědectví Ducha svatého (*testimonium spiritus sancti internum*). V podstatě je to Boží tajemství. Bůh nám otevírá oči a my se radujeme, že vidíme, co jiní nevidí. A jsou to právě ty nejdůležitější věci, které pak vidíme, ale ne proto, že bychom je byli odpozorovali z přírody či dějin, ověřili experimentem, vydedukovali čistou logikou. Víme je proto, že nám je řekl Bůh, že nám je odhalil, zjevil.

Jenže pak přijdou chvíle, kdy se zdá, že to vše byl či je pouhý přelud. Všecko kolem nás jako by volalo „Bůh není živ, Bůh je mrtev“ a vyzývalo nás, abychom se k tomu také připojili. Dáme na okolnosti, nebo se postavíme proti nim? Dáme na to, co se pokřikuje kolem, nebo zůstaneme věrni tomu, co nám bylo ukázáno a zjeveno v nejvzácnějších a nejjasnějších chvílích života? Jób zůstává věrný a tak vyznává: „Poznal jsem, že můj Vykupitel je živ, a trvám na tom.“

Ale kdo je to Vykupitel? Hebrejské slůvko *go'el* znamená doslova zastánce. Je to právní označení toho, kdo je za druhého odpovědný a je povinen mu pomáhat v nouzi, zastupovat ho na soudu a domáhat se pro něho spravedlnosti. Obvykle to býval nejbližší příbuzný, představitel rodu. Modelem biblického „zastánce“ – *go'ela* – je Bóaz v knize Rút. Nejednou je však tímto titulem označován i sám Hospodin, zastánce Izraele (viz Iz 47, 4; 49, 7; 63, 16; Žalm 19, 15 aj.).

Je to zvláštní: Jób ze země Úsu (Jb 1, 1) zřejmě původně nebyl Izraelský. Zde však

vyznává to, co najdeme v ústech věrného ostatku Izraele. Jako by tu Jób vstupoval do role Izraele, do níž později vstupuje Ježíš. Ale vraťme se k zastánci: Není to ani soudce, ale ani vychytralý obhájce moderního stříhu, nýbrž někdo, kdo je s obhajovaným bytostně spojen, a proto se o něj zasazuje a zjednává mu právo. Hospodin je zastánce ztrápených, ochránce vdov a sirotek, bezprávných a pronásledovaných. A proto i Jóba.



Mozaika zpodobňující biblického Joba. Nalézá se před kostelem na Hoře blahoslavenství v Izraeli.

Jenže Jóba zatím Bůh v jeho trápení ponechává. Nezasahuje, jako by ani nebyl živý. Ale Jób přesto v protikladu k tomu vyznává: Vy si sice myslíte, že už je vše ztraceno, ale já jsem poznal a vím, že můj Vykupitel je živ a že mi přijde na pomoc.

Všimněte si dvojího pojetí Boha: U Jóbových nevydařených přátel je to suverén, který trůní na nebi, tedy kdesi daleko, a tvrdě postihuje ty, kdo se provinili. Pro Jóba je Bůh někdo, kdo přijde a vysvobodí, protože už teď s námi spoluprožívá, co nás trápí, tedy trpí s námi, a je nám už nyní vnitřně blízko, třeba na jeho příchod teprve čekáme.

Ale kdy přijde a kdy vysvobodí? Ne hned, nýbrž až jako poslední. To je zvláštní: Pro nevěřícího člověka je to poslední smrt a nicota. Pro Jóba je ten poslední jeho Zastánce, který je živ a proto určitě přijde. Tím se vše ostatní, bída a hřích, nemoc i smrt, stávají

něčím předposledním. Bible pak mluví často o tom, že Bůh sám je ten První a Poslední (Iz 41, 4; 44, 6; 48, 12) a ve Zjevení Janově čteme, že tím prvním a posledním, alfou i omegou, je Kristus (Zj 1, 11.17; 2, 8).

Kraličtí tomu rozuměli tomu trochu jinak, zřejmě pod vlivem Vulgáty. Ta zde čte: Víme, že můj Vykupitel žije, a v nejposlednějším dnu povstanu. To jsou hned dvě změny: že povstanu já – tedy počítá se všeobecným vzkříšením – a že jde o nejposlednější den.

Nejsou to změny obsahově velké, ale přece jen trochu přesunují důraz z Boha na člověka. Nejposlednější ne Bůh sám, ale nejposlednější den, a i to povstání se týká mne, ne Boha. Je to už jakési rozvedení, které se snaží čtenáři odpovědět na otázku, kdy to bude a co bude se mnou. Starší a zřejmě původnější biblické znění hebrejské je zcela soustředěno na otázku, jaký je Bůh. Je živý, poslední pán, povstane a přijde. Jóbův výrok „můj Vykupitel je živ“ připomíná dokonce nejobvyklejší formulí přísahy v Izraeli, totiž „Živ je Hospodin...“ Obsahově je obojí velmi blízké: význam jména Hospodin je podle Ex 3, 14 „Jsem, který jsem“ – totiž jsem s tebou, blízko tebe, u tebe. A odtud je už pouhý krůček k mesiášskému jménu Immanuel (Iz 7, 14; Mat 1, 2.3), které znamená „S námi Bůh“.

Jób vyznává, že jeho Vykupitel je nejen živ, ale že se také jako poslední postaví nad prachem. Hebrejské slůvko *jakúm* znamená doslova povstane nebo povstává. Neznamena to však jen vztyčit se, nýbrž je to často výraz pro přechod z nečinnosti do činnosti, začátek aktivity. Žalmista vyznává: Povstane Bůh a rozprchnou se jeho nepřátelé (Žalm 68, 2). Často se pak v Bibli ozývá modlitba: Povstaň, Hospodine – totiž na pomoc, často pak přímo do boje proti Nepříteli, který svírá ty, kdo patří Bohu (Nu 10, 35; Žalm 3, 8; Žalm 7, 7; Žalm 9, 20; Žalm 10, 12; Žalm 17, 13 atd.).

Vykupitel povstane nad prachem. Co je to prach? Jaký je rozdíl mezi prachem a hlínou? Hlína je vlhká, a proto drží pohromadě, takže z ní může být vytvořena nádoba

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů zůstávají v roce 2011 stejné jako v roce 2010, tzn. na úrovni 5 250–5 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%.

Polévky – v létě mohou stačit...

Polévky připravujte spíše než z vody ze zeleninového bujónu.

John & Mary McDougallovi, z knihy McDougallův plán

Jako zeleninový vývar může posloužit něco tak jednoduchého, jako je trocha čistě rostlinného bujónu a tamari ve vodě, případně si můžete vyrobit svůj vlastní vývar z čerstvé zeleniny a vašich oblíbených bylinek či koření. (Poznámka: Prodejny Country Life nabízejí výborný zeleninový bujón Würzl – k dostání v kostkách nebo v pytlíku.)

Jako vývar můžete použít i vodu zbylou po vaření zeleniny v páře. Tekutina zbylá po vaření luštěnin je rovněž dobrým základem pro polévku. Když přidáte do polévky rajčata anebo rajčatový protlak, změní se chuť polévky na rajskou polévku.

V receptech na přípravu polévek můžete dosáhnout větší variability tím, když budete používat různé druhy obilovin. Použijte více vody, než je v receptu uvedeno, a třicet minut před podáváním přidejte trochu rýže nebo ječmene. Dávkování by mělo být asi třetina šálku obiloviny na dva šálky vody. Tím polévka zhoustne, protože obilovina do sebe vstřebá část vody.

Do polévek můžete přidat i různé druhy těstovin, nejlépe 15 minut předtím, než chcete polévku servírovat. Není třeba přidávat vodu. Polévka může být hustší, protože těstoviny do sebe vstřebají trochu tekutiny. Chcete-li dosáhnout u polévky husté a krémové konzistence, rozmixujte polovinu jejího obsahu v mixéru, vraťte do hrnce a dobře promíchejte. Tato metoda se osvědčila zvláště u luštěninových polévek.

Asi hodinu před servírováním můžete do polévky přidat zeleninu, která se déle vaří. Zeleninu, která se vaří středně dlouho, stačí přidat půl hodiny před servírováním, zatímco zeleninu, která je rychle uvařená, přidejte asi deset minut před podáváním. Tako-vým způsobem vynikne chuť

zeleniny nejvíce, a přitom nebude zelenina rozvařená.

Při uzpůsobování dalších receptů (na polévku) použijte spíše než olej vodu, namísto drůbežího nebo masového vývaru použijte vodu nebo zeleninový vývar. Většinu obvyklých receptů můžete bez problémů přizpůsobit novému stylu vaření.

Polévky se dají připravit v ranních či dopoledních hodinách a později ohřát. Jsou dobré zejména v takových dnech, ve kterých není jasné, kdy se shromáždí rodina doma na večeři. Polévka podávaná s chlebem či celozrnnými rohlíky a s míchaným zeleninovým salátem je zcela dostatečným jídlem.

Polévky se dají dobře zmrazit. Většina luštěninových polévek se za studena dá velmi dobře použít jako sendvičová pomazánka.

Sladkokyselá čočková polévka

2 šálky čočky, 10 šálků vody, 2 nakrájené cibule, 2 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 2 mrkve nakrájené na kolečka, 3 brambory, nakrájené, 800 g konzervovaných rajčat, 1 zelená paprika, nakrájená, 1/4 šálku jablečné šťávy, 2 pl citronové šťávy, 3 pl melasy, 2 pl vinného octa, 2 pl sójové omáčky tamari, 1 čl bazalky

Všechny ingredience smíchejte ve velkém polévkovém hrnci. Přiveďte do varu. Přikryjte a vařte na mírném plameni 1 1/2 hodiny.

Ječná polévka s houbami

8 šálků vody, 1/2 šálku ječných krup, 1 nakrájená cibule, 2 stroužky prolisovaného česneku, 3 pl sójové omáčky tamari, 450 g čerstvých hub, nakrájených

Vlijte osm šálků vody do velkého hrnce na polévku. Přidejte kroupy, cibuli, česnek



© Shutterstock/Alexander Rehn

a tamari. Vařte na mírném plameni jednu hodinu, až kroupy změkknou. Poté přidejte nakrájené houby a vařte ještě dalších 15 minut. Podávejte horké.

Jemné gazpacho

4 šálky rajčatové šťávy, 2 rajčata, 1 zelená paprika, 1 okurka, 2 zelené cibulky, 2 stonky řapíkatého celeru, 1/2 šálku čerstvé natě petržele, šťáva z půlky citronu, 1 pl sójové omáčky tamari, 1 čl bazalky

Do mixéru vlijte 2 šálky rajčatové šťávy společně s polovinou množství zeleniny. Nakrájejte jednotlivé druhy zeleniny na kusy, aby bylo mixování snazší. Vše dobře pomixujte a vlijte do velké nádoby. Totéž zopakujte se zbylými ingrediencemi – petrželí, bazalkou, citronovou šťávou a tamari. Pomixujte je a přidejte k první dávce, pak vše spolu znovu dobře pomixujte. Přikryjte a nechte aspoň 2 hodiny v chladničce, aby se smísily všechny chutě. Podávejte za studena.

Gazpacho poslouží i jako dobrá zálivka na salát nebo jako lahodný nápoj. Můžete je podávat se salátem za horkých letních večerů, kdy se vám nechce vařit.

Toasty s hráškovou pomazánkou

4 šálky vody, 1 nakrájená cibule, 1 velký brambor, očištěný (meloupaný) a nakrájený, 1 šálek žlutého pšeničného hrachu, 1 nastrouhaná mrkev, 1 čl bazalky, 1/4 čl sušeného kopru (možno vynechat)

Přiveďte ve velké pánvi vodu k varu. Přidejte cibuli, brambor a hrách. Na mírném plameni vařte 45 minut. Pak přidejte nastrouhanou mrkev a bazalku a vařte dalších 15 minut. Podávejte s celozrnnými toasty.

Pomazánku můžete připravit i ze zeleného hrášku. Je dobrá s vaflemi nebo celozrnnými obilovinami. 🍴

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2011

3.–10. 7. hotel Maxov (55), Dolní Maxov, Jizerské hory.....☐

7.–14. 8. penzion Babůrek (40), Nové Hutě, Šumava.....☐

28. 8.–4. 9. hotel Horník (60), Tři Studně, Vrchovina.....☐

25. 9.–2. 10. penzion Hájenka (35), Rezek, Krkonoše.....☐

Čísla v závorkách znamenají maximální počet hostů.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

OS Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1 (poštou)
newstart@countrylife.cz (e-mailem)
tel. 311 712 464, 800 105 555 (telefonicky)

Vítěz nad prachem

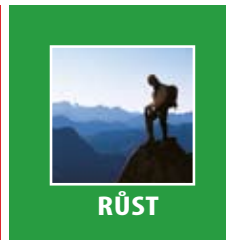
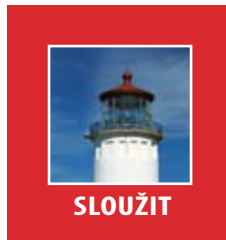
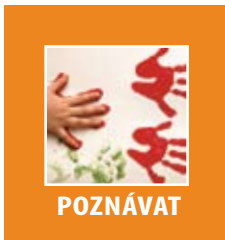
Dokončení ze strany 25

a dokonce i člověk. I hlína se však mění v prach, když z ní zmizí všechna voda, která byla v suchých krajích Blízkého Východu vždycky považována za něco životodárného. Jakmile odejde všechna vláha, i člověk se vrací do prachu (Gn 3, 19). Prach je obrazně místo, kde bydlí mrtví, a to nejen hrob, nýbrž i říše mrtvých, podsvětí (srov. Iz 26, 19).

Ale nad tímto prachem, rozpadem a zánikem, nad nicotou a marností se postaví Vykupitel. Každému křesťanu je jisté jasné, že je to výhled k velikonočnímu vítězství Kristovu. Ale zároveň i k tomu, co se nám říká ve Zj 20 – o vzkříšení všech k soudu. To má na mysli Iza-jáš, když volá: „Tvoji mrtví obživnou, má mrtvá těla vstanou! Probuďte se, plesejte, kdo přebýváte v prachu!“ (Iz 26, 19).

Ale hebrejské slůvko *jakúm* lze přeložit nejen jako „povstane“, ale i jako „povstává“ a předložku *al* jako „nad“ i „proti“. Pak to znamená, že živý Vykupitel povstává proti prachu, proti říši mrtvých, proti smrti a nicotě a bere nás už nyní s sebou do tohoto boje proti smrti a tak vede do života. V takovém duchovním boji stál Jób a osvědčil se v něm. A do tohoto, Jóbova i našeho boje, v němž je od Velikonoc vítězství zcela jisté, nás náš Vykupitel povolává. Jde tedy jen o jedno: Nevzdat to, i když k tomu všichni falešní přátelé radí, nezběhnout, neztratit naději, vědět, že náš Vykupitel je živ a že se jako poslední postaví i nad naším prachem. Vědět o tom je výsada a radost, základ naděje a dobré poselství, evangelium. Děleme se o ně se všemi, kdo se ještě trápí a hrozí, protože už se sami rozpoznali jako prach, ale ještě nepoznali, že se nad ním náš Vykupitel postaví, ba že už proti prachu povstal a zvítězil. 🍴

Nabídka Maranatha o.s.



Stephen Kendrick a Alex Kendrick **VÝZVA LÁSKY**

210 Kč

Tato kniha je čtyřicetidenní výzvou pro manžele a manželky, aby se snažili vnímat a projevovat bezpodmínečnou lásku. Ať už vaše manželství visí na vlásce, nebo je zdravé a pevné, Výzva lásky je cestou, na kterou byste se měli vydat. Je na čase zjistit, co je klíčem k pravému intimnímu vztahu a k rozvoji fungujícího manželství. Seberte k tomu odvahu!



Ron & Nancy Rockeyovi **SPOJENÍ SRDCÍ**

149 Kč

Odhalte duchovní tajemství skutečné intimity

Kniha Spojení srdcí je působivou kombinací pravdivých životních příběhů, průlomových výzkumů, které vysvětlují, proč se cítíme tak, jak se cítíme, a proč určitým způsobem jednáme, a praktických principů a teorií, které mohou pomoci zlepšit naše narušené vztahy a naplnit je láskou, jejíž velikost předčí všechna naše očekávání.



Donna Habenichtová **UKAŽ MI CESTU**

198 Kč

Praktické náměty jak podpořit spirituální rozvoj svého dítěte

Autorka vysvětluje na základě svých poznatků z oblasti rozvoje dítěte a náboženské výchovy, jak se děti duchovně rozvíjejí. Nabízí praktické návrhy, jak pomoci svému dítěti rozvinout trvalé přátelství s Bohem. Ukazuje, jak učit děti milovat, důvěřovat a poslouchat, odpouštět a požádat o odpuštění, jak rozumět Bibli a žít podle ní. Naučíte se, jak vést své děti k Ježíši a jak jim pomoci navázat spojení s Bohem prostřednictvím modlitby.

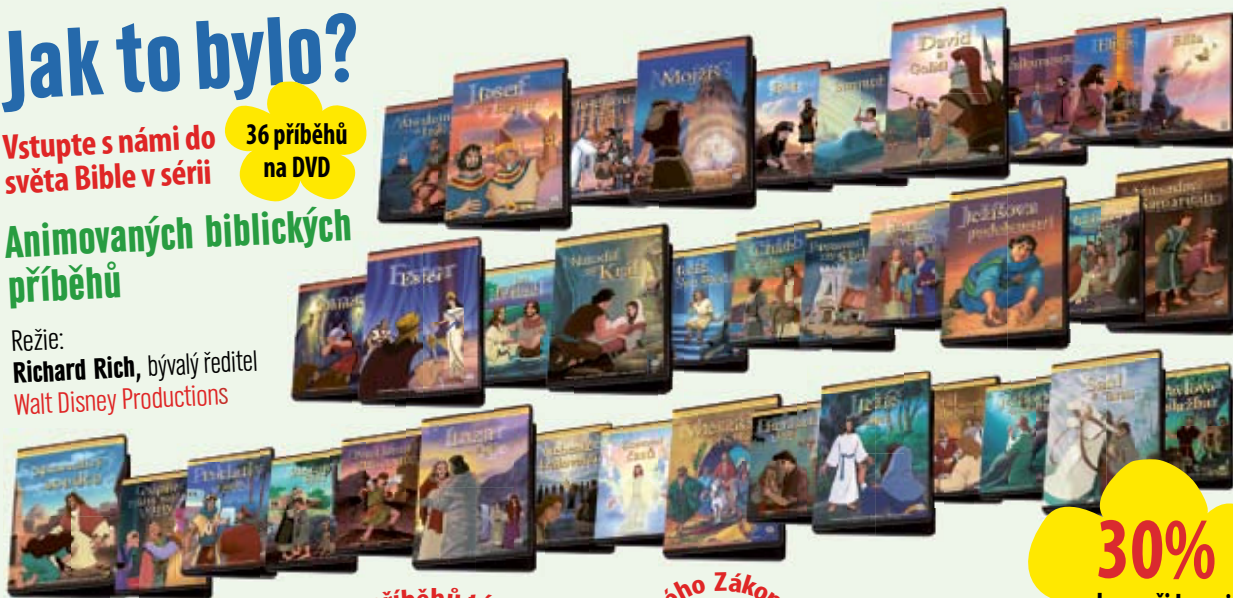
Jak to bylo?

Vstupte s námi do světa Bible v sérii

36 příběhů na DVD

Animovaných biblických příběhů

Režie:
Richard Rich, bývalý ředitel
Walt Disney Productions



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: Kolik příběhů této série je ze Starého Zákona?
Odpovědi zasílejte na adresu Maranatha o.s.
Prvních 36 správných odpovědí odměníme DVD-čkem.
www.biblickepribehy.cz

30%
sleva při koupi
všech 36 DVD

www.maranatha.cz/e-shop/

Maranatha o.s.
Jemnická 887/4, 140 00 Praha 4, tel.: +420 224 210 571
e-mail: info@maranatha.cz, www.maranatha.cz

prameny zdraví

časopis o zdraví a harmonickém životním stylu

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

OP

12209/2005
267 12 Loděnice