

Časopis o zdraví a harmonickém životním stylu 3/2011

prameny

květen–červen
ročník XVII. | cena 32 Kč

zdraví



**Fast food –
příznak doby**
10

**Je bezpečné
konzumovat ryby?**
12

**Zelenější
elektronika**
20



NEWSTART 2011



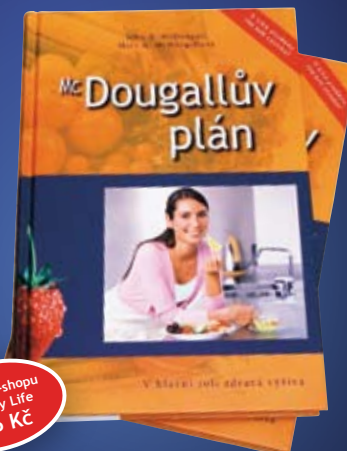
- masáže
- přednášky
- vodoléčba
- škola vaření
- rehabilitační cvičení
- vegetariánská strava

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!

Jeden muž upadl po sedminásobné operaci bypassu do hluboké deprese. Neměl už pro co a pro koho žít a byl ze sebe i svého života zoufalý. Prostě to zabalil. Vzdal se vši naděje.

Jednoho dne, když rybařil u přístavní hráze, si všiml pelikána, který uvízl v pobřežních skalách, kde umíral. Vysvobodil jej, vzal domů a staral se o něj tak dlouho, dokud se neuzdravil. Od té doby věnuje Dale Shields svůj život zachraňování tisíců ptáků, kteří byli zraněni rotory helikoptér anebo se zapletli do rybářských sítí. Vysloužil si přezdívku „pelikánní muž“.

Úžasné na tom je, že při pomoci druhým pomohl sám sobě – a objevil tzv. „dvojitý léčebný účinek“. Zachraňováním bezmocných ptáků nakonec zachránil sám sebe. Nalezl důvod k životu. „Ti ptáci mne potřebují,“ říká. „Někdo musí pomoci ptáku, který se ocitl v nouzi.“

Měli jsme nedávno setkání spolužáků ze základní školy – po 33 letech. Vyprávěli jsme si své životní osudy. Karlovi srazilo auto syna, když mu bylo osm let. Bojoval o život, měl nedokrvený mozek, nakonec přežil, ale jeho vývoj se zastavil. Dnes je mu třiatdvacet a je na tom po mentální stránce jako malé dítě. Rodiče si s ním pěkně užili – a ještě užívají. Ale: Karel se díky této zkušenosti s mentálně postiženým začal věnovat druhým. Provozuje chráněnou dílnu, kde má asi šedesátku klientů/zaměstnanců. Jeho syn jezdí každý den vlakem z Chebu prodávat jejich výrobky do Prahy – na Smíchovské nádraží. Tři a půl hodiny sem, tři a půl hodiny nazpátek. Pokaždé všechno prodá. Policajti už jej znají a nechávají na pokoji. Syn je šťastný, že jeho život má smysl. Táta díky této tragédii objevil svět postižených lidí – a naučil se je mít rád.

Kdyby jenom více lidí objevilo tento „dvojitý léčebný účinek“ a vztáhlo svou pomocnou ruku k druhému člověku – namísto toho, aby se trápili nad svým politováníhodným osudem! Abraham Lincoln, který několikrát v životě zkrachoval a trpěl depresemi, to dobře vyjádřil, když řekl, že poskytneme-li druhému úlevu od bolesti, uleví se i nám. A v Bibli je napsáno: „Protože sám prošel zkouškou utrpení, může pomoci těm, na které přicházejí zkoušky.“ (Židům 2,18)

Okolo nás, mezi námi jsou lidé, kteří jsou potřební, kteří nás potřebují. Potřebujeme se navzájem! Jak řekla Matka Tereza: „Jestli nemáme vnitřní klid, pak je to proto, že jsme zapomněli, že patříme jeden druhému.“

Tak na to nezapomínejme.

Příjemnou četbu vám přeje váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

zdravá žena

4 Tuková buňka – továrna na estrogen

zelenina

6 Rajčata – vynikající nejen na prostatu

bylinky

9 Aloe vera

výživná poradna

10 Fast food – příznak doby

zdraví a nemoc

12 Je bezpečné konzumovat ryby?

diety a hubnutí

13 Umělá sladidla

newstart

14 Blíží se léto, máme se schovávat před sluníčkem?

cesty ke zdraví

15 S písni na rtech – i v srdci

duševní zdraví

16 Sacharidy zlepšují náladu

poznej sám sebe

17 Fyziologie důvěry

partnerské vztahy

18 Manželství jako zpověď

ekokoutek

19 Syndrom Open Space

životní prostředí

20 Zelenější elektronika

tajemství života

22 Vlaštoky – malí Boží hosté

k zamyšlení

24 Jak číst Bibli – aneb Obranné mechanismy

produkty a recepty

26 Vaření zeleniny

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

Pijte více vody! Mohla by být odpověď' na problém obezity tak jednoduchá?

Němečtí vědci zjistili, že když se v základních školách propagovalo pití většího množství vody, žáci nenabývali tolik na váze.

Ve školách, kde došlo k intervenci, byly nainstalovány fontány s vodou, studenti dostali na začátku a v půli školního roku plastickou láhev s vodou a učitelé prezentovali ve třídách čtyři lekce o důležitosti dobrého zavodnění lidského těla. V dalších školách (které sloužily k porovnání výsledků) k ničemu takovému nedošlo.

Na začátku školního roku mělo nadváhu 24,5 % žáků. Na konci roku mělo nadváhu 23,5 % žáků ve školách, kde došlo k intervenci, a 27,8 % žáků ve školách, kde k ní nedošlo. Jedná se o významný rozdíl. Průměrný rozdíl ve spotřebě vody byl čtvrt litru denně.

Pediatrics, Vol. 123 No. 4 April 2009, pp. e661-e667

Pacienti by měli lékaře žádat o výsledky testů

Dostanou se vám jako pacientovi vždy do rukou výsledky testů, jejichž absolvování vám lékař předepsal? Anebo spíše vycházíte z rčení „žádné zprávy, dobré zprávy“? Pokud je to tak, riskujete.

Vědci zkoumali lékařské záznamy 5 434 náhodně vybraných pacientů ve věku 50 až 69 let u 23 různých praktických lékařů. Ukázalo se, že o jednom z každých čtrnácti abnormálních výsledků laboratorních vyšetření nebyl pacient informován!

Nejnižší chybovost byla zjištěna u těch lékařů, kteří užívali buď jen písemné záznamy anebo naopak pouze elektronické, nikoliv jejich kombinaci.

Tuková buňka – továrna na estrogen

Strava ovlivňuje hladinu estrogenu několika způsoby: udržováním tělesné váhy a zvláště jejím zvyšováním; určováním typu bakterií žijících ve střevech a příjmem chemikálií z okolního prostředí do systému lidského těla.

Z knihy dr. Johna McDougalla „The McDougall Program for Women“.

Všichni víme, že strava s vysokým obsahem tuku je hlavní příčinou přibývání na váze. Když konzumujeme více tuku, tukové buňky v tukových tkáních bytní. Tyto tukové buňky se stávají továrnami na výrobu estrogenu.

Proces začíná tvorbou mužských hormonů, nazývaných androstenediony, které se vytvářejí žlázou nadledvinek a vaječníky. V tukových buňkách se tyto mužské hormony mění na estrogen. Čím více je člověk tlustší, tím více hormonů produkuje.

Mezi mladými dívkami mají největší riziko vysokých hladin estrogenu ty z nich, které jsou obézní. Se stoupající spotřebou tuku a zvyšující se váhou roste i hladina estrogenu, což u mladých dívek způsobuje zrychlený nástup fyzické a pohlavní dospělosti.

Přeměna žlučových kyselin na pohlavní hormony

Tukové buňky nejsou jediným zdrojem vysokých hladin estrogenu u dětí. Dalším je druh bakterií, které osidlují tlusté střevo mladých dívek. Strava s vysokým obsahem tuku a nízkým obsahem vlákniny napomáhá ve střevním traktu k vytváření takového typu bakterií, které jsou schopné přeměňovat žlučové kyseliny na pohlavní hormony,

včetně estrogenu. Tyto hormony jsou poté vstřebávány stěnou střeva do krevního řečiště.

Lidé na tučné stravě nejenom, že mají vyšší množství těchto bakterií, jejich tělo současně produkuje větší množství žlučových kyselin, které bakterie používají k přeměně na hormony. Příčinou je, že žlučové kyseliny se vytvářejí v játrech ve snaze trávit tuk. Pokud vaše dítě jí stravu s vysokým obsahem tuku, je v jeho střevech větší množství žlučových kyselin a proto dochází i k přeměně jejich většího množství na pohlavní hormony.

Opětná cirkulace estrogenu

Estrogen obíhá zdravým tělem pouze jednou. Tento hormon je produkován vaječníky a tukovými buňkami a vylučován do krevního řečiště, kterým cestuje do celého těla a ovlivňuje orgány, které jsou na něj citlivé, včetně prsou, dělohy, vaječnicků, pokožky a dalších tkání. Po jednom celém oběhu odchází veškerý estrogen z těla játry, která jej vyloučí do střevního traktu, odkud je dokonce stolicí vyloučen.

Aby zabránila opětnému vstřebání estrogenu do těla, játra jej slučují s nevstřebatelnou látkou. Strava s vysokým obsahem tuku

Pozor na kontaminované léky a bylinné přípravky

Často můžeme slyšet kritiku na práci orgánů, které mají na starosti hlídání hladiny nebezpečných látek v potravinách a lécích. Někdy však může jejich práce přinést velký užitek, jak ukázala zpráva v *New England Journal of Medicine*.

Během první poloviny roku 2008 bylo celkem 150 jedinců hospitalizováno v nemocnicích v Singapuru s vážnou hypoglykemií. Sedm z nich zůstalo v komatu a čtyři následně zemřeli. Pečlivé vyšetřování ukázalo, že 85 % těchto pacientů mělo v krvi glyburid (lék podávaný diabetikům). Při dotazování 30 % z nich přiznalo, že užívalo nelegální léky a bylinné přípravky na povzbuzení sexuálního výkonu – které obsahovaly dvoj- až dvacetinásobek běžné dávky glyburidu určené pro diabetiky.

S léky na předpis i bez předpisu není radno si zahrávat.

N Engl J Med 2009; 360:734–736

Staráte se dobře o své vlasy?

Malé změny mívají velké následky. Zde je několik opatření, která vám pomohou udržet své vlasy dlouho v optimálním stavu.

Své vlasy po umytí zlehka osušte utěrkou a nechte je přirozeně doschnout na vzduchu.

Jste-li venku na slunci delší dobu, chraňte vlasy před UV zářením pokrývkou hlavy.

Nevyhledávejte „trvalé“.

Před i po koupání v bazénu si vlasy umyjte.

Vlasy kartáčujte co nejméně.

Vlasy si nestahujte do culíku ani do „ohonu“.

Vypadávání vlasů může být sice geneticky podmíněné, to jak se svými vlasy zacházíte, je však může urychlit nebo naopak zpomalit. Zdravé vlasy jsou šťastné vlasy – rády na vaši hlavě vydrží déle!



© Shutterstock/Ami Acuris

a nízkým obsahem vlákniny, zvláště strava bohatá na maso, napomáhá růstu střevních bakterií, které jsou schopné tyto nevstřebatelné komplexy dělit a tak umožňovat opětné a opakované vstřebávání estrogenu do krevního řečiště. Jakmile se octne tento uvolněný estrogen v krevním řečišti, přispívá zde k navyšování celkového zatížení estrogenu a opakovaně stimuluje tkáň, které jsou na působení hormonů citlivé. Čistým výsledkem je zvýšení celkové hladiny estrogenu v ženském těle.

Estrogenní účinky toxických látek ze životního prostředí

Čím výše se pohybujete v potravním řetězci, tím vyšší jsou koncentrace toxických látek ze životního prostředí v tkáních a tukových buňkách zvířat. Způsob, jakým k tomu dochází, je velmi jednoduchý: rostliny obsahující jedovatá rezidua jsou konzumovány zvířaty. Během doby se tyto toxiny akumulují a koncentrují se v tukových buňkách zvířat; do vašeho těla se dostávají, kdykoliv konzumujete živočišné potraviny. Tak jsou tmavé maso, mléčné výrobky, drůbež a ryby hlavními zdroji znečištění ze životního prostředí ve stravě.

Jakmile se ocitnou ve vašem těle, tyto chemické látky putují k tukovým buňkám, se kterými reagují a spojují se. Mnohé z těchto chemikálií, zvláště pesticidy, jako je atrazin, DDT, dieldrin, endosulfan a toxfan, mají estrogenní účinky. Jednotlivě jsou jejich účinky slabé, když se však ve vašich tkáních zkombinují, mohou se stát výjimečně silnými estrogeny, které násobí svoji sílu 160krát až 1 600krát.

Je užitečné poznamenat, že ještě v roce 1995 se použilo rekordní množství pesticidů, insekticidů a herbicidů, a to i přes vyhlášení představitelů chemického průmyslu a farmářů, že užívání pesticidů se omezuje.

Estrogeny v mléku

Co si většina lidí, kteří se usmívají, když vidí, jak nějaká celebrita propaguje konzumaci mléčných výrobků, neuvědomuje, je, že sklenice mléka, kterou pijí, je plná hormonů.

Většina dnešních dojnic je březích. Na rozdíl od většiny lidí březí krávy i nadále dávají mléko. Jejich březost způsobuje vysoké hladiny estrogenu (estronu), které kolují ve zvířecím těle. A tak není nijak překvapivé, že i mléko, které dávají tyto březí krávy, obsahuje velká množství estrogenu. ■

K onemocnění můžeme být naprogramováni již v dětství

Rychlý přírůstek na váze v raném dětství zvyšuje riziko vypuknutí cukrovky a kardiovaskulárních onemocnění již v rané dospělosti – takové jsou výsledky pozoruhodné studie publikované v časopise *Journal of the American Medical Association*.

Nizozemští výzkumníci zjistili, že ti, kteří v prvních třech měsících života nejrychleji přibývali na váze, měli podstatně vyšší procento tělesného tuku, obvod pasu a sníženou citlivost na inzulin v rané dospělosti. Odráželo se to i v nižší hladině HDL cholesterolu, vyšším poměru celkového a HDL cholesterolu a vyšší hladině triglyceridů.

Maminkám malých dětí proto můžeme poradit: Dávejte svým dětem pouze tolik jídla, aby zůstaly ve zdravém rámci tělesné hmotnosti. Možná vám za pětadvacet či třicet let poděkují!

JAMA 2009 Jun 3;301(21):2234–42

Chod'te dříve na kutě, pomáhá to i proti hypertenzi

Různé studie si povšimnuly vztahu mezi krátkým spánkem a výskytem hypertenze. Výsledky studie CARDIA nyní ukázaly, že kratší celková doba spánku a nižší kvalita spánku předjímaly významné zvýšení systolického i diastolického krevního tlaku.

Ze studie byli vyřazeni ti, kteří užívali léky na zvýšený krevní tlak, a výsledky byly upraveny podle věku, rasy a pohlaví účastníků. Další výzkum bude nutný na potvrzení hypotézy, že více spánku pomůže při léčbě hypertenze.

Pro dobré tělesné i duševní zdraví většiny lidí je optimálních osm hodin spánku každý den.

Arch Intern Med 2009;169(11):1055–1061

Rajčata – vynikající nejen na prostatu

Rajče je po brambore nejrozšířenější rostlinou z čeledi Solanaceae a pěstuje se téměř na celém světě. V 16. století jej Španělé přivezli z Jižní Ameriky, ale trvalo celých dvě stě let, než si jej Evropané oblíbili.

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

Protože se rajče nápadně podobá červeným plodům rulíku zlomocného, jedovaté rostliny ze stejné čeledi, bylo opředeno množstvím pověr. Tato skutečnost částečně vysvětluje, proč se v německé a severoamerické kuchyni začalo používat až na začátku 20. století. Nejlépe jej přijali ve

Španělsku a Itálii, kde si ihned získalo čestné místo a dodnes tam tvoří základ stravy.

Rajče znovu objevili i odborníci na výživu, kteří zjistili, že je více než jen obyčejnou surovinou do salátů či omáček. Jeho blahodárný vliv na mnoho poruch a preventivní účinek na některé typy rakoviny, zejména



na karcinom prostaty, z něj dělá celosvětově uznávanou léčivou potravinu.

Rajčata, stejně jako citron, mají alkali-
zující účinek na krev, tkáň a moč, protože
obsahují mnohem více minerálních solí než
kyselin.

Rajčata jsou nejbohatším rostlinným
zdrojem lykopenu, karotenoidu chránící-
ho buňky prostaty před oxidací a abnormál-
ním zvětšením. Ukázalo se, že jejich konzumace
v jakékoliv podobě (tedy i jako rajský
protlak) je účinnou prevencí karcinomu pro-
staty, jednoho z nejčastějších onemocně-
ní u mužů. Kromě toho, že zabráňuje rako-
vinnému bujení, působí proti nadměrnému
zvětšení prostaty (benigní hyperplazie pro-
staty), které je u mužů starších 50 let velmi
rozšířené.

Dušená a na malém množství oleje
osmahlá rajčata jsou vydatnějším zdrojem
lykopenu než syrová rajčata. Červená rajča-
ta mají vyšší obsah lykopenu než zelená.

Rajčata neutralizují a pomáhají vylučo-
vat odpadní látky metabolismu, které bý-
vají většinou kyselé. Mají i diuretický (mo-
čopudný) účinek a podporují funkci ledvin.
Jejich pravidelná konzumace se doporučuje
na pročištění krve při dně (zvýšené hladině
kyseliny močové), selhání ledvin spojené se
zvýšením obsahu močoviny v krvi nebo při
chronické přítomnosti toxinů v těle, která je
zapříčiněna stravou bohatou na maso a ži-
vočišné proteiny.

Rajčata díky svému obsahu vitaminů,
minerálů a antioxidačních karotenoidů přiro-
zeně posilují imunitní systém organismu
a zvyšují schopnost těla bojovat s infekcemi.
S jejich pomocí tělo lépe odstraňuje původce
infekčních onemocnění.

Rajčata svým antioxidačním účinkem
zabraňují oxidaci cholesterolu přenášeného
lipoproteiny s nízkou hustotou (LDL), který
jinak způsobuje zužování a tvrdnutí cév (ar-
teriosklerózu). Dají se též použít při problé-
mech s oběhovou soustavou včetně anginy
pectoris a infarktu myokardu.

Při výzkumech, které probíhaly v Itálii,
se ukázalo, že pravidelná konzumace rajčat
chrání i před rakovinou ústní dutiny, jícnu,
žaludku, střev a konečníku. Vědci tvrdí, že
tato potravina je vysoce účinná proti všem
druhům rakoviny trávicího ústrojí.

Nevýživné složky se sice nepovažu-
jí za živiny v tradičním slova smyslu, ale
v těle plní důležitou úlohu. Rajčata obsa-
hují malé množství (1 %) rozpustné vlákniny
v dužině a více v oblasti okolo jaderníku.
Tato vláknina se podílí na snižování cho-
lesterolu v krvi a má laxativní (projíma-
vý) účinek. Organické kyseliny, zejména
jablečná a oxalová, přispívají k výjimečné

Poradna lékaře

Všimla jsem si, že od té doby, co jsem onemocněla s ledvinami, jsem ztratila chuť na maso a ryby. Je, vedle nebezpečí přinášeného příliš velkou konzumací bílkovin, ještě něco, co bych o stravě měla vědět?

Řada pacientů postižených selháváním ledvin sdílí podobnou přirozeně získanou averzi vůči masu a rybám. Zapamatujte si však, že i další výživové faktory jsou pro lidi s onemocněním ledvin důležité.

Stav ledvin zhoršují fosfáty, které se ve vysokých koncentracích nacházejí v mase, mléčných výrobcích, potravinových aditivách a některých limonádách. Omezení fosfátů zpomalilo a zastavilo postup selhávání ledvin u zvířat a zřejmě také u lidí.

Onemocnění ledvin zhoršují vysoká hladina vápníku spolu s vysokou hladinou fosfátů v krvi, zřejmě tím, že dochází k tvorbě vápníkových ložisek v ledvinové tkáni. Můžete si povšimnout podobnosti mezi potravinami s vysokým obsahem fosfátů a vysokým obsahem bílkovin – jedná se v obou případech o potraviny živočišného původu – a očekávat, že vám prospěje omezení příjmu obou těchto složek. Dostupné údaje však naznačují, že hlavní prospěch při změně stravy, ze všech složek námi konzumované potravy, které se pokládají pro ledviny za škodlivé, pochází ze snížení obsahu bílkovin.

Omezení příjmu potravin živočišného původu přináší další důležité prospěšné účinky pro celé vaše tělo. Hladina cholesterolu by měla být odstraněním všech produktů živočišného původu ze stravy udržována na co nejnižší úrovni; nejenom proto, že tak lze zpomalit postup onemocnění ledvin, ale také proto, že cholesterol je škodlivý i pro zbytek vašeho těla. U pacientů se selháváním ledvin je běžnější ateroskleróza a ji doprovázející komplikace, jako jsou srdeční záchvaty a mozkové mrtvice, a to zvláště u těch pacientů, kteří již dosáhli posledního stadia onemocnění a neobejdou se bez umělé ledviny.

Jakmile je osoba poškozena onemocněním ledvin, tělo je do té míry oslabeno, že mnoho systémů začíná selhávat, zvláště systémy, které se zabývají opravou a obranou organismu. Infekce se stávají běžnými, a to zvláště za situace, kdy pacient potřebuje pomoc umělé ledviny. U pacientů s nemocemi ledvin dochází také k větším ztrátám kostní hmoty.

Proto by pacienty se selháváním ledvin a rychle postupujícím selháváním zdraví měla být vysoce ceněna strava, která všemi možnými způsoby nejlépe napomáhá zdraví. 📖

Dr. John A. McDougall

Rajčata jsou nejbohatším
rostlinným zdrojem
lykopenu, karotenoidu
chránícího buňky
prostaty před oxidací
a abnormálním zvětšením.

chuti rajčat. V průběhu dozrávání se jejich
množství snižuje a zvyšuje se obsah cukru.

Rajčata se kvůli obsahu kyseliny oxalové donedávna nesměla podávat lidem

trpícím ledvinovými kameny, protože tato
látka spolu s vápníkem vytváří nerozpustný
oxalát vápenatý, který tvorbu ledvinových
kamenů urychluje. Tento přístup je
však neopodstatněný, protože obsah kyseliny
oxalové je v rajčatech velmi nízký. Rajčata
zvyšují tvorbu moči a čistí krev, čímž práci
ledvin naopak ulehčují.

Syrová jsou pro lidské tělo nejzdravější.
Smažená rajčata jsou chutná, ale
hůře stravitelná. Rajčatová šťáva a omáčka
jsou bohaté na vitamin C a minerální
solí. Průmyslové výrobky z rajčat většinou
obsahují velké množství přísad, které
mohou u citlivých osob vyvolat alergické
reakce. 📖



Různé druhy přejídání



© Shutterstock/Franziska Strassak

Tomáš Akvinský, jeden z největších středověkých filozofů, byl toho názoru, že přejídání neznamena pouze konzumování nadměrného množství potravy.

Elvin Adams

Vypracoval seznam způsobů, jakými může člověk „zneužívat“ jídlo až k obžerství.

Příliš časté jení. – K tomu dochází, když člověk jí více než tři jídla denně. Patří sem různé svačinky a přesnídávky, moučníčky a ochutnávání během vaření. Takoví lidé potřebují mít zkrátka stále něco v ústech. Obvykle jsou obézní.

Příliš nákladné stravování. – Někteří lidé si osvojí chuť na skutečně drahé potraviny – exotická jídla, která stojí spoustu peněz. Pokud utrácíte významnou část příjmu na speciální potraviny, které ve skutečnosti nepotřebujete, jedná se také o obžerství. Takoví lidé nemusí být obézní, ale utrácí za jídlo příliš mnoho.

Jedení příliš velkých porcí. – Takto se běžně vnímá termín přejídání. Takoví lidé jsou všichni obézní.

Posedlost jídlem. – Tito lidé utrácí nadměrné množství mozkové energie neustálými myšlenkami na jídlo. Dokonce o něm fantazírují. Uvažují nad jeho vůněmi, chutěmi, texturami a barvami. Když se posadí k jídlu, libují si v něm nade vše, vnímají je všemi smysly. Obvykle se přejídají a jsou obézní.

Nadměrná vybíravost v jídle. – Tento typ obžerství je charakterizován věnováním mimořádné pozornosti i těm nejmenším aspektům jídla. Takoví lidé jedí jen a pouze ekologické produkty, potraviny, které nejsou geneticky modifikovány, které nemohly být ozářeny, případně pouze syrové potraviny anebo jen takové potraviny, jež byly vypěstovány v místě, kde žijí. Většina výše zmíněných charakteristik nemění významně výživovou hodnotu jídla. Pokud člověk dělá mnoho povyku nad nevýznamnými rozdíly v kvalitě potravin, jedná se o obžerství. Tito lidé nemusí být obézní.

Hltavé jení. – Tito jedlíci jedí příliš rychle. Cpu si tváře tak rychle, jak to jen jde. Dokáží zhltnout celé jídlo během pár minut – a poté si hojně přidávají. Jsou to nenasytí jedlíci, kteří mívají obvykle nadváhu.

Vidíme tedy, že obžerství může existovat i mezi vegetariány nebo vegany. Jedlíci všech typů potřebují znovu získat vyvážený pohled na roli jídla v životě. 📌

Čemu má člověk vlastně věřit?

Společnost chovatelů dobytka (National Cattlemen's Beef Association) zveřejnila zprávu nazvanou Spotřeba masa a uzenin a rakovina – přehled epidemiologických poznatků.

www.positivechoices.com

Cílem zprávy, která obnáší 94 stran, je vyvolat pochybnost o tom, zda jídelníček bohatý na tmavé maso a uzeniny je skutečně spojen s vyšším rizikem rakoviny tlustého střeva a některých dalších druhů rakoviny.

Před dvěma lety vydaly organizace pro výzkum rakoviny World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) zprávu nazvanou Výživa, fyzická aktivita a prevence rakoviny – globální perspektiva. Zpráva zveřejňující výsledky nesmírně rozsáhlého projektu zahrnuje přes 500 stran pečlivě shromážděných a proověřených dat. Závěry jsou soustavně aktualizovány podle výsledků probíhajícího výzkumu a volně k dispozici na internetu.

Dvě zprávy, které docházejí k velmi různým závěrům! Podle kritiků se v prvním případě jedná spíše než o poctivý průřez vědeckou literaturou o marketingový nástroj ke tvorbě veřejného mínění. Čemu máme věřit? Zamysleme se nad následujícími skutečnostmi.

Zpráva WCRF/AICR vychází z výsledků práce 276 předních vědeckých pracovníků z celého světa. Naproti tomu zpráva Společnosti pěstitelů dobytka vychází z práce jednoho hlavního výzkumného pracovníka, jenž disponoval týmem osmi lidí – z nichž žádný neměl dostatečné vzdělání v oblasti výživy.

Zpráva Společnosti chovatelů dobytka není dostatečně průhledná, neuvádí, jakým způsobem autoři vedli svá zkoumání odborné literatury, jak posuzovali potenciální škodlivé či prospěšné účinky. Neprošla nezávislým procesem porovnávání. Zpráva WCRF/AICR byla po celých pět let založena na transparentnosti a dostupnosti všech dat, která byla (a jsou) kdykoliv k dispozici.

Společnost chovatelů dobytka za svoji zprávu v plné výši zaplatila. Zpráva WCRF/AICR byla podporována nevýdělečnými organizacemi, které jsou zcela nezávislé na potravinářském průmyslu.

U vědomí výše zmíněných skutečností můžeme soudit. Která zpráva je důvěryhodnější a spolehlivější? Divíte se, že každá skupina dospěla k různým výsledkům? 📌

Aloe vera

Již 1 750 let př. Kr. používali Egypťané aloe vera na kožní infekce. Je známo, že v 1. století n. l. užívali aloe Řekové k hojení ran.

Elizabeth J. Hall, *Journal of Health & Healing*

V devatenáctém století pak byla aloe užívána v Americe kvůli svým projímavým vlastnostem.

Gel z aloe vera má trochu jiné fyziologické účinky než šťáva z aloe vera. Všechny reference v tomto článku se týkají účinků gelu z aloe vera.

Pomáhá v trávicím systému

Aloe vera vyniká řadou léčebných účinků. Například v žaludku potlačuje aktivitu *Helicobacter pylori*; jedná se o velmi důležitý účinek, protože *H. pylori* je spojen s tvorbou žaludečních vředů a s 90 procenty případů rakoviny žaludku. *H. pylori* také souvisí s gastritidou, zánětem žaludku. Podávání aloe vera dokáže zánět uklidnit.

Nadměrná tvorba kyselin se projevuje asi v 50 procentech případů vředů na dvanáctníku. Histamin napomáhá tvorbě kyseliny chlorovodíkové (HCl) a tak tvorbě vředů. Na rozdíl od léků, jež blokují vytváření histaminu, brání aloe vera vytváření histaminu přirozeně, bez negativních vedlejších účinků.

Při pálení žáhy, gastritidě anebo vředech se doporučuje pravidelná konzumace 60 ml gelu z aloe vera po jídle.

V tlustém střevě působí aloe vera protizánětlivě a omezuje činnost volných radikálů. Podávání aloe vera pomáhá lidem, kteří trpí lehčími případy vředové kolitidy. V jedné studii zaznamenalo 30 procent pacientů s touto chorobou úplnou remisi (vyléčení) a 37 procent zlepšení. Účastníkům studie podávali 100 ml aloe vera dvakrát denně po dobu čtyř týdnů.

Hojení ran

Gel z aloe vera vyniká antibakteriálními vlastnostmi, obsahuje vitamin C a E i minerál zinek – to všechno jsou důležité živiny napomáhající při hojení tkání. Aloe vera napomáhá syntéze bílkovin a kolagenu ve spojivových tkáních.

Aloe vera pomáhá při hojení bérčových vředů – kterými často trpí diabetici, u nichž je snížena schopnost hojení ran. V takovém případě se aloe aplikuje několikrát denně povrchově.

Aloe vera obsahuje betasitosterol, fytolátka, která napomáhá vytváření nových krevních cév v poškozených tkáních. Studie na zvířatech prokázaly, že aloe vera takto účinkuje i v mozcích zvířat, která byla postižena ischemií – tedy nedostatečným zásobením krví (v důsledku mrtvice).

Na kůži při lupence a spálení

V jedné studii rozdělili pacienti s lupenkou do dvou skupin. V jedné skupině aplikovali účastníci gel z aloe vera na pokožku třikrát denně pět dní po sobě každý ze čtyř týdnů trvání studie. Na konci sledování nemělo 83 % pacientů z této skupiny na kůži žádné známky lupenky.

Jedním z nejvíce oceňovaných benefitů aloe vera je tišící a hojivý účinek, který přináší její zevní aplikace při popáleninách, a to zejména spáleninách způsobených nadměrným pobytem na sluníčku. Častá aplikace směsi aloe vera a oleje s vitamínem E mnohdy dokáže zahojit i nekomplikované spáleniny druhého stupně.



© Shutterstock/Nana

Další prospěšné účinky

Aloe vera prokazuje aktivitu i proti některým virům, jako jsou např. chřipkové viry nebo herpes simplex. Zdá se, že její aplikace může být velmi prospěšnou pro nemocné cukrovkou. Například ledviny diabetiků jsou poškozovány oxidací lipidů – studie na zvířatech ukázaly, že aloe vera dokáže tento stav zvrátit. Podobně se podařilo ve studiích na zvířatech s cukrovkou prokázat, že aloe vera snižuje poškození mozku z oxidačního stresu – lepší se tak motorické schopnosti i paměť.

Upozornění a dávkování

I když má aloe celou řadu prospěšných účinků, je třeba při jejím užívání dbát určité opatrnosti.

Při stálém užívání může mít podávání velkých dávek aloe vera za následek poškození nervů trávicího systému. Některé studie ukázaly, že aloe vera snižuje hladinu hormonů štítné žlázy (T3 a T4).

Další studie ukázaly, že aloe vera dokáže snížit hladinu krevního cukru. Diabetici by tedy při jejím užívání měli pečlivě monitorovat svoji hladinu krevního cukru.

Jedinci s narušenou činností štítné žlázy, ti, kteří užívají léky na srdeční arytmiie anebo diuretika by neměli užívat velké dávky aloe vera na pravidelné bázi.

Pro většinu lidí je bezpečnou dávkou jedna polévková lžice gelu z aloe vera třikrát nebo čtyřikrát denně. 📌

Doplňky vitaminů C a E snižují odolnost vůči cukrovce

Víte o tom, že fyzická aktivita pomáhá udržet pod kontrolou cukrovku a inzulínovou rezistenci? Myslíte si, že pohyb spolu s užíváním doplňků přinese ještě lepší účinek?

Mezinárodní vědecký tým zjistil, že ti, kteří neužívali doplňky vitaminů (1 000 mg vit. C a 400 mj. vit. E), měli lepší citlivost na inzulín. Ve skupině, která užívala doplňky antioxidantů, byly přirozené systémy těla zmateny.

Ukázalo se tak, že užívání doplňků otupuje prospěšné účinky pohybu na inzulínovou senzitivitu. Strava bohatá na přirozené zdroje antioxidantů (ovoce a zeleninu) přitom riziko rozvoje cukrovky 2. typu snižuje.

Chcete-li tedy být efektivní a zbytečně nevyhazovat peníze, nekupujte vitaminové doplňky. Finanční prostředky je lepší využít na ovoce a zeleninu – a nový pár sportovní obuvi na chození, případně jogging.

PNAS May 26, 2009, Vol. 106, No. 21, 8665–8670

Pomalejší myšlení a vitamin D

Hromadí se důkazy toho, že nedostatek vitaminu D je spojen s horším fungováním mozku.

Vědecký výzkum na University of Manchester ukázal, že muži s vyšší hladinou vitaminu D v krvi dosahovali soustavně lepších výsledků v jednoduchých testech, které určují úroveň pozornosti zkoumané osoby a rychlost, s jakou zpracovává informace. Do studie bylo zahrnuto více než 3 000 mužů ve věku 40 až 79 let z osmi testovacích středisek po celé Evropě.

Vedoucí studie, dr. David Lee prohlásil: „Hlavním přínosem naší studie je to, že vzala v úvahu potenciální interferující faktory, jako jsou deprese, roční období a úroveň fyzické aktivity“.

Dobrými zdroji jsou například sójové nápoje obohacené o vitamin D. Slušná dávka slunečního záření (30–45 minut denně) rovněž vydatně pomůže.

J Neurol Neurosurg Psychiatriy

Fast food – příznak doby

Zdá se, že provozovny rychlého občerstvení jsou dnes doslova na každém rohu.

Winston J. Craig, profesor výživy na Andrews University v Berrien Springs, Michigan

Statistiky ukazují, že ženy, které se často stravují mimo domov, zkonsumují za týden skoro o tři sta kalorií více než ženy, které jedí častěji doma. Děti, které se stravují mimo domov, jsou pak schopné spořádat za týden téměř dvojnásobek kalorií, než kdyby jedly převážně doma.

Fast food je problém

Přicházíme na to, že výběr toho, co jíme, hraje velkou roli v množství kalorií, které přijmeme. Například pomeranč má 60 kalorií, zatímco plechovka limonády s pomerančovou příchutí jich může mít 180. Jeden velký pečený brambor má 110 kalorií, ale střední porce smažených hranolky obsahuje 320 kalorií. Jablko může mít 70 kalorií, ale kus jablkového koláče již 300 kalorií.

Když požádali dobrovolníky, aby se stravovali dvakrát denně po dobu jednoho měsíce v provozovnách rychlého občerstvení, výsledky byly zajímavé. Nabývali na váze a projevilo se zvýšení hladiny ALT, což svědčí o poškození jater. Za jeden měsíc se jejich riziko úmrtí zvýšilo o 63 procent.

Jídla, která jsou dnes populární, obsahují hodně kalorií, tuků (zvláště nasyceného), cukru a soli. Mezi taková jídla patří zmrzlina, limonády, hamburgery, pizza, hranolky, chipsy, koktejly, energetické tyčinky, koláčky, sladkosti a podobně – které sice lahodí chuti, ale jsou nabitě kaloriemi. Kromě toho obsahují málo vlákniny i některých vitaminů a minerálů.



© Shutterstock/Brenda Carson

Pohybujeme – ale prsty!

V dnešní společnosti se dostává prstům mnohem více pohybu než nohám! Vedle aut s automatickou převodovkou máme i automatické otevírání dveří od garáže, jezdící schody, dálkové ovladače, online nákupy, filmy na DVD, počítačové hry a možnost zábavy po čtyřicet hodin každý den. Celé hodiny trávíme na Facebooku nebo chatování na internetu. Nedá se říct, že takový životní styl by byl ideální k produkci štíhlých a vypracovaných tělesných schránek. Stále více dětí a mladých lidí dnes bojuje s abnormálními hodnotami krevních lipidů a zvýšeným krevním tlakem, které typicky předcházejí nástup cukrovky.

Vegetariánský životní styl je důležitou složkou programu udržení přiměřené tělesné hmotnosti. Ve studii EPIC-Oxford byl přírůstek váhy za pět let nejnižší u těch, kteří přešli na stravu s nízkým obsahem živočišných potravin. U adventistů (členové Církve adventistů sedmého dne) žijících na Barbadosu, bylo po pěti letech sledování množství obědních o 70 procent nižší u vegetariánů než u těch, kteří jedli maso.

Jezme méně, budeme žít déle

Množství potravy, které přijmeme, hraje významnou roli v tom, kolika let se dožijeme. Když omezovali u pokusných zvířat (opice makak) množství kalorií, ty opice, které dostávaly jen 70 procent kalorií oproti tomu, co je běžné, se dožívaly vyššího věku a měly nižší úmrtnost. Současně měly také nižší výskyt kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a rakoviny. Kromě toho měly méně tělesného tuku, nižší stupeň atrofie mozku a více svalové hmoty.

U lidí bylo pozorováno, že omezení kalorií o třicet procent přineslo významný prospěch – o 20 procent lepší výsledky při testech verbální paměti u skupiny starších lidí, a to již po tříměsíční intervenci. Současně se snížily hladiny inzulínu (na lačno) a CRP (ukazatele zánětlivých procesů), které jsou klíčovými ukazateli pozdějšího rozvoje nemoci.

Ve studii na stoletých obyvatelích Okinawy se ukázalo, že starší Okinawané se obvykle nepřejídají. Naopak – jedí pouze dopolosyta, zhruba do 80 procent naplnění žaludku. Výsledkem je, že na tomto japonském ostrově je jenom velmi málo lidí s nadváhou. Jejich strava sestává v první řadě z potravin s vysokým obsahem vlákniny,

Bylo pozorováno, že omezení kalorií o 30 % přináší významný prospěch – o 20 % lepší výsledky při testech verbální paměti.

Na čerstvý vzduch

Všechn kyslík není stejný – stromy a vodní toky vytvářejí elektrizovaný kyslík. Pokud zhluboka dýcháme, negativně nabitý kyslík elektrizuje naši krev.

Negativní náboj na krevních buňkách a povrchů napomáhá proudění krve. Elektrizovaná krev zvyšuje oxidázu cytochromu v plicích.

Čerstvý vzduch působí na mozek jako sedativum – bez toho, že by vykazoval nějaké negativní vedlejší účinky. Naproti tomu smog, kouř, automobilová a železniční doprava a nahromadění lidí ve velkých městech kvalitu vzduchu ničí.

Pokud přebýváme většinou v nevětraných prostorách, nemůžeme se divit, jsme-li unavení, mátožní a dokonce i ospalí. Zatuchlý vzduch má za následek zatuhlé myšlení.

Dříve jsme si mysleli, že smog je pouze nepříjemný, dnes víme, že představuje závažný problém. Síra, dusík a cyklické složky, které jsou jeho součástí, jsou nebezpečné pro zdraví. Smog zvyšuje riziko řady onemocnění dýchacích cest, dokonce i rakoviny plic.

Fyzická aktivita na čerstvém vzduchu přináší desetinásobný prospěch než cvičení v uzavřených prostorách. Vystavení čerstvému vzduchu posiluje srdce, zlepšuje kvalitu spánku, redukuje bolestivost a snižuje tvorbu kyselin.

Svěží vzduch působí proti nuditě i vyčerpání, přináší do života radost a nadšení. 🌿

Z časopisu *Journal of Health & Healing*, Vol. 28, No. 3



jako je ovoce a zelenina. Mnozí obyvatelé si udržují vitalitu a dobré zdraví do velmi vysokého věku.

Lidé mají tendenci se přejídat, když je velký výběr. Vědci například zjistili, že lidé snědí při jednom jídle více těstovin, pokud jsou servírovány ve dvou nebo třech různých tvarech.

Je také důležité jíst potraviny, které mají nízkou kalorickou hustotu. Talíř se smaženým tofu se zeleninou může mít stejný objem jako hamburger s hranolky – ale přitom pouze pětina množství kalorií. 🌿



Je bezpečné konzumovat ryby?

Ubohá malá Andini je mrtvá. Její tatínek Andi dříve pracoval pro firmu Newmont Mining Corporation (se sídlem v americkém Denveru), která je největší společností na těžbu zlata na světě.

Bernell E. Baldwin, přetištěno z časopisu Journal of Health & Healing

Otec dostal výpověď. Obvinil totiž obrovskou důlní společnost, že způsobila otravu jeho malé dcerky rtutí. Bylo mu řečeno: „Vezmeme vás zpátky do práce, pokud přerušíte kontakt s ochranáři životního prostředí.“

Společnost Newmont nicméně přiznala, že do životního prostředí v oblasti zátoky Buyat v Indonésii vypustila 37 tun rtuti. Ministerstvo životního prostředí hlásilo zvýšenou hladinu rtuti v mase ryb žijících v zátocě. Dalším problémem se stal aržén. Vesničané se stěžovali na podivné bulky a vyrážky na kůži, pocity motání hlavy, úmrtí. Další dítě se narodilo se sraštělou kůží na zádech a na čele. Vypadá podobně jako Andini, která zemřela o rok dříve.

Následovaly soudní žaloby. A protižaloby. Zveřejnění případu v časopise New York Times vyvolalo mezinárodní pozornost. Nejde nicméně o žádnou novinku. Například Japonci ztratili mnoho životů v důsledku otravy rtutí po katastrofě, která

postihla zátoku Minimata. V Iráku prodávali zrno, které bylo ošetřeno rtutí kvůli zajištění ochrany před plísněmi a poté namleto na mouku. Stovky lidí zemřely, tisíce byly postiženy.

Co se vlastně děje? Je to jednoduché. Zlato se z rudy nejlevněji vymývá rtutí. A rtuť nakonec skončí ve vodě, ve které žijí ryby. Nenasytlost v kombinaci s ignorancí a politickými zájmy otravují v konečném důsledku ryby vysokými dávkami rtuti, a to zejména v podobě metylrtuti.

Výsledek? Navzdory vysokému obsahu omega-3 mastných kyselin a jódu i celkově výhodnější sestavě tuků představuje dnes spotřeba rybího masa obrovský problém. Ryby ve svém těle kumulují obsah rtuti. Otravy rtutí jsou stále častější. Ryby žijí směrem dolů po toku od velkých dolů, které se zbavují rtuti nejlevnějším dostupným způsobem – vypouštěním do vody. Veškerá voda nakonec odtéká do oceánů, které se stávají jakousi velkou odpadní nádrží.

Rtuť se přirozeně ukládá v tukové tkáni živočichů. Když se drobné rybky živí zooplanktonem, koncentrace toxických látek v jejich mase je mnohonásobně vyšší než v potravě, kterou spořádaly. Větší ryby se živí malými rybkami. Koncentrace toxických látek se dále zvyšuje. Čím větší ryba, tím větší problém.

Rtuť je enzymatickým jedem, který je toxický zejména vůči rozvíjejícím se mozkům malých dětí. Rtuť je toxická i pro samotné ryby. Kladou méně jiker a jejich reprodukční schopnost klesá. Fakta z laboratoří jsou jasná. Rozvíjející se mozek myši, krysa, vyder, psů a dokonce i opic je zranitelný otravou rtutí.

Jeden ze čtyř obyvatel New Yorku má problém!

Je jasné, že vysoké dávky rtuti jsou smrtelné, jak je tomu však s nízkými dávkami tohoto jedu?

Mezi různými vládními i nevládními organizacemi neexistuje shoda o tom, jaké

koncentrace rtuti jsou pro miminka, malé děti i dospělé osoby toxické.

Např. z newyorského oddělení hygieny přicházejí důkazy, že každý čtvrtý Newyorčan má v krvi zvýšenou hladinu rtuti. Tato zvýšená hladina úzce souvisí se spotřebou rybího masa. Mezi obyvatelkami New Yorku ve věku od 20 do 49 let je průměrná hladina rtuti v krvi trojnásobná oproti Američankám žijícím mimo toto město. Asi čtvrtina Newyorčanek v této věkové skupině má v krvi takovou hladinu rtuti, která se pokládá za toxickou. Ty ženy, které mají vyšší příjem, mají vyšší hladinu rtuti v krvi než ženy z nižších socioekonomických skupin.

Rtuť a duševní rozvoj

Rozvíjející se nervový systém je zvláště zranitelný otravou rtutí. Nervové buňky v mozkové kůře, centra sluchu a vidění i malý mozek poškozují i nízké hladiny rtuti. Výsledkem je poškození paměti, problémy se soustředěním, učením se a chováním, dokonce i snížení IQ. K těmto poškozením nepřispívá pouze rtuť, ale také olovo a polychlorované bifenylly.

Organizace pro ochranu životního prostředí EPA uvádí, že jedno dítě ze šesti nově narozených je v USA ohroženo nějakou vývojovou poruchou, která je důsledkem vystavení rtuti v těle matky. To představuje více než 600 tisíc ohrožených dětí za jediný rok! Problém je ještě složitější, když si uvědomíme, že relativní koncentrace rtuti mohou být u miminka mnohem vyšší. Např. krev z pupeční šňůry vykazuje hladinu, která je 1,7× vyšší než hladina rtuti v krvi matky. V souvislosti s tímto problémem je důležité si uvědomit, že elektrárny jen ve Spojených státech ročně vypouštějí skoro 50 tun rtuti.

Príznaky otravy rtutí

Rané příznaky otravy rtutí jsou poměrně nenápadné, patří mezi ně nespavost, nervozita, mírný třas, poruchy úsudku a koordinace, snížená duševní výkonnost, emocionální labilita, bolesti hlavy, únava, ztráta zájmu o sex a deprese.

Mezi další příznaky patří například žaludeční křeče, dermatitida, průjem, kovová chuť v ústech, bolesti kloubů, nateklé dásně, abnormální slinění a poškození ledvin (až nefrotický syndrom).

Mezi mozkové příznaky patří nenormální řeč, nenormální motorické chování, zúžení zorného pole, ztráta sluchu, slepota, paralýza a dokonce i koma. „Prevence je mnohem efektivnější než jakákoliv léčba.“

Umělá sladidla

Jaké je složení umělých sladidel a jaké druhy se nejčastěji používají v potravinářském průmyslu? – Jsou to alkoholické cukry (xylitol, sorbitol, erytritol, manitou) a k jiným nejpoužívanějším patří zejména aspartam, neotam, splenda, acesulfam-K, sacharin a cyklamát.

Na otázky odpovídá dr. Igor Bukovský, z knihy Hubnutí bez blbnutí

V čem a jakým způsobem nahrazují umělá sladidla řepný cukr? – Vytvářejí v našem mozku (i když byste přísahali, že je to na jazyku) vjem sladké chuti, který je v případě používaných umělých sladidel 160–13 000krát silnější v porovnání se sacharózou – stolním cukrem. Proto stačí použít velmi malé množství této látky na vyvolání stejné intenzity sladkého vjemu.

Mají umělá sladidla nějakou výživovou hodnotu? – Některá obsahují malé množství kilojoulů, ale jelikož jsou mnohem sladší než běžný cukr, použité množství a jeho energetický obsah jsou bezvýznamně malé. A některá se zase nevstřebávají, a proto je neumíme energeticky využít. Nemají však biologickou hodnotu ve smyslu vitaminů anebo minerálů, či fytochemikálií.

Umělá sladidla užívají zejména diabetici, i u nich ale určitě existují určitá pravidla konzumace. Jaká by měla být maximální denní dávka? – Měl jsem pacienta, který konzumoval několik lžiček sorbitu denně a míval z toho takové průjemové stavy, že se často nemohl pohnout z domu, protože nikdy nevěděl, kdy se „to“ stane. Celé roky ani netušil, že příčinou je právě umělé sladidlo. Denní dávka jednotlivých sladidel – vzhledem k jejich možným kombinacím, konzumaci jiných potravin a hmotnosti pacienta – není stanovena.

Zdraví lidé, respektive lidé, kteří netrpí cukrovkou, užívají umělá sladidla zejména

v domnění, že nepřiberou. Je to skutečně pravda? – Umělá sladidla neposkytují ani cukr, ani energii, pouze vyvolávají dojem sladkosti. Oklamou jazyk i mozek. Právě tohle klamání mozku může být podle některých analýz jednou z příčin obezity: počet obézních lidí stoupá tehdy a tam, kde stoupá spotřeba umělých sladidel – důvodů tohoto paradoxu je více. Také proto si myslím, že je lepší naučit se žít s cukrem v jeho různých podobách „v kamarádství“ (nikoli v otroctví), než mu vyhlásit otevřenou válku a masivně se uchýlit k takovým falešným pomůckám, jako jsou umělá sladidla.

Je pravda, že umělá sladidla mohou v nadměrném množství působit jako projímadla? – Ano. Zejména ta z kategorie alkoholických cukrů. Ale rozhodně je nepoužívejte na řešení zácpy! Navíc, tyto látky mohou údajně vážně ohrozit zdraví a život psa. Když desetikilogramový pes zkonzumuje z nějakých důvodů 1 gram xylitolu, měl by být okamžitě ošetřen. Nedávejte svým psům potraviny s obsahem umělých sladidel, pokud se o tom neporadíte s veterinárním lékařem.

Nechci-li konzumovat „klasický“ cukr, ale chci se vyhnout umělým sladidlům, jaké alternativy můžu využít? – Med, javorový sirup, nerafinovaný hnědý cukr, sladké druhy ovoce, třtinovou melasu, ječmenný slad, jablečné a jiné ovocné sirupy.

Blíží se léto, máme se schovávat před sluníčkem?

Na jedné straně je prokázaným faktem, že sluneční záření přispívá k rakovině kůže, k zhoubnému melanomu. Na druhé straně závislost vůbec není jednoduchá, neplatí, že čím méně budeme chodit ven, tím méně budeme postihováni rakovinou kůže.

Tomáš Husák, odborník na zdravou výživu

Některá epidemiologická šetření totiž ukázala, že lidé, kteří vzhledem ke svému povolání jsou trvale venku, v přírodě, a tedy také na slunci, jsou méně postihováni rakovinou kůže než ostatní obyvatelstvo.

Co může být příčinou této na první pohled paradoxní závislosti? Lidé, kteří jsou pravidelně venku, se také průběžně opalují, čili jsou proti slunečnímu záření svou pigmentací chráněni. Nejvíce postižení jsou lidé, kteří vyjdou jednou za čas ven a, někdy nechtěně, ale mnohem častěji chtěně, prudce se opálí. Nepřipravená kůže je potom postižena a toto je dle všeho mnohem škodlivější než opakované, velké, ale postupné dávky záření.

Dotazováním lidí postižených melanomem se zjistilo, že je mezi nimi velmi mnoho těch, kteří v minulosti cestovali někde na jih, obvykle k moři, a tam se velmi rychle a často i bolestivě spálili. Mezi lidmi melanomem nepostiženými, čili mezi naprostou většinou obyvatelstva, je procento takto postižených lidí mnohem menší. Čili neopatrné opalování se na jihu, ale také neopatrné opalování se u nás, může být velice důležitým podnětem ke vzniku rakoviny. Podstata nebezpečí spočívá v tom, když se člověk s neopálenou, nepigmentovanou kůží náhle dlouhodobě vystaví sluníčku. Jedno jediné prudké opálení je dle existujících údajů mnohem škodlivější než postupné, neporovnatelně déle trvající dlouhodobé opalování.

To platí ve vztahu k život ohrožujícímu melanomu. Pro běžnou rakovinu kůže, která i bez léčení život neohrožuje a kterou lékaři dokáží operativně odstranit, tato závislost neplatí, tam riziko v podstatě vzrůstá hlavně s celkovou expozicí, tzn. s celkovým množstvím slunečního záření, které za život obdržíme.

A co ozonová díra? Ozonová díra na výše uvedených závislostech nic nemění. Kdyby u nás byl stále snížený stav ozonu, tak bychom na tom byli stejně jako obyvatelé Itálie. Ale i u nich je úmrtí na rakovinu kůže vzácné.

Samozřejmě musíme podpořit všechna celosvětová opatření k tomu, abychom zabránili úbytku ozonu. Je přece trestuhodné, pokud by třeba každý tisící obyvatel zemřel kvůli úbytku ozonu, čili zemřel kvůli nezodpovědnosti těch, kteří látky vedoucí k úbytku ozonu produkují a současně kvůli nezodpovědnosti těch, kteří příslušné výrobky používají. Pokud však jde o naši individuální volbu toho, jak si chránit své zdraví, potom musím poradit jediné, rozhodně neomezujeme pobyt venku, v přírodě. Tím bychom své zdraví poškodili mnohem více. 📌



S písní na rtech – i v srdci

Hudba, jakýsi univerzální dorozumívací prostředek, nejenom vzbuzuje naše nejhlubší emoce, současně i významným způsobem ovlivňuje naše zdraví a duševní pohodu.

College of Health Evangelism

V průběhu let se řada menších studií zabývala prospěšnými účinky zpěvu. Výsledky jsou velmi povzbudivé. Ukázalo se, že zpěv velmi účinně zlepšuje náladu a odstraňuje stres – jedná se vlastně o jakési sedativum bez negativních vedlejších účinků! Akt zpívání uvolňuje v mozku hormony, kterým se říká endorfiny a jež odstraňují bolest a zvyšují hladinu energie.

Zpívání prohlubuje dech lépe než řada pohybových aktivit, současně se zvyšuje aerobní kapacita plic, zlepšuje držení těla a uvolňuje se napětí svalů, což dále napomáhá vyšší kvalitě spánku. Čistí se dutiny i dýchací trubice. Ukázalo se, že pouhé pobrukování si zvyšuje produkci oxidu dusíčí-tého v nose. Jedná se o užitečnou molekulu, která vykazuje antibakteriální a antivirové vlastnosti a tak pomáhá při zánětech dutin.

Předběžné výsledky studie na členech pěveckého sboru v Arlingtonu ukázaly, že zpěváci, jejichž průměrný věk činil osmdesát let, měli v porovnání se svými vrstevníky méně depresí, méně často navštěvovali lékaře, užívali méně léků a byli celkově aktivnější.

Zpěv působí i na imunitní systém

Vědci z Frankfurtské univerzity prokázali, že zpívání pozitivně ovlivňuje imunitní systém. Výzkumníci zkoumali krev lidí, kteří zpívali v profesionálním pěveckém sboru, a to před a po zkoušce na Mozartovo Rekviem. Ukázalo se, že hladiny imunoglobulinu

A (protilátky, které střeží v těle sliznice) a hydrokortizonu (což je protizánětlivý stresový hormon) se během zkoušky významně zvýšily. O týden poté vyzvali vědci členy sboru, aby Rekviem pouze naslouchali, bez toho, že by zpívali. Zjistili, že složení jejich krve nevykazovalo významné změny. Závěr zněl: Zpívání posiluje imunitní systém a zlepšuje náladu zpívajících.

Zpívání zlepšuje duševní zdraví

Vědci z univerzity v britském Manchesteru zkoumali vztah mezi náladou a zpěvem. Zjistili, že *sacculus*, což je malý orgán, jenž se nachází ve středním uchu, reaguje na

Ze svého zpěvu můžeme mít okamžitý prospěch – a to zcela nezávisle na tom, co si o jeho kvalitě myslí druzí.

frekvence, které se vytvářejí při zpěvu. Proč by to mělo být prospěšné? *Sacculus* je spojen s částí mozku, která odpovídá za registrování příjemných pocitů. Toto centrum reaguje pouze na zvuky o nízké frekvenci a vysoké intenzitě – mezi něž patří zpěv. K reakci dochází během několika vteřin poté, co centrum zaznamená tento druh zvuku.

Můžeme tak mít ze svého zpěvu okamžitý prospěch – a to zcela nezávisle na tom, co si o jeho kvalitě myslí druzí! Sekulární zpěváci ze sboru *University of Canterbury* uváděli, že se jim dostávalo při zpěvu duchovního prospěchu – a to i v případě, že se nejednalo o „spirituální“ hudbu.

Neurofyziolog dr. Baldwin říká: „Hudba má v mozku místo, které běžně nebývá plně využito. Když se díváme na slova nějakého chvalo zpěvu, zpíváme jej a představujeme si scény vyvolané hudební melodií, náš mozek je stimulován v několika důležitých oblastech. Cítíme spojení, nejenom mezi sebou navzájem, ale i s Bohem.“





© Shutterstock/Tichenko Irina

Sacharidy zlepšují náladu

Problém diet s nízkým obsahem sacharidů spočívá v ohrožení funkce čelního laloku.

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

Mnohé výzkumy se shodují na tom, že jedním ze způsobů, jak zvýšit hladinu serotoninu, chemické látky v mozku, která zlepšuje náladu, je zvýšit příjem sacharidů.

Mnozí pacienti si osvojili způsob stravování s dostatkem sacharidů, aby tak zlepšili svoji náladu. Zvýšené množství sacharidů při nízkoproteinové dietě zvyšuje hladinu tryptofanu (aminokyselina, kterou mozek používá k tvorbě serotoninu) v mozku. Krátkodobý pokles hladiny tryptofanu v krvi může totiž způsobit návrat deprese. Nízká hladina tryptofanu v krvi vlastně způsobuje snížení funkce důležité oblasti čelního laloku (orbitofrontální kůry), což přispívá k návratu deprese.


Ironií je, že nízký příjem sacharidů v potravě nakonec nejen připraví podmínky pro vznik deprese, ale postará se také o přírůstek hmotnosti. První články tohoto řetězce pospojoval holandský výzkum pod vedením doktora C. R. Markuse. Evropsští odborníci

dokázali, že stav lidí, u kterých se zhoršily depresivní příznaky v souvislosti se stresem, se výrazně zlepšil, pokud dodržovali dietu s nízkým obsahem bílkovin a vysokým obsahem sacharidů.

Výzkum potvrdil, že i když mají jedinci citliví na stres vyšší riziko nedostatku serotoninu v mozku, sacharidy dokážou tomuto nedostatku ve stresových situacích zabránit. Zajímavý je objev, že potrava bohatá na sacharidy nejen blokovala stresem navozenou depresi, ale také bránila zvýšení kortizolu. Naopak, ty samé osoby měly větší depresi a vyšší hladinu kortizolu, pokud před zatížením stresem jedly potravu bohatou na bílkoviny a chudou na sacharidy.

Odborníci Kalifornské univerzity v San Francisku dávají do souvislosti stravu bohatou na bílkoviny a tuky s dlouhodobým rizikem nadváhy. Doktor Epel a jeho spolupracovníci zjistili souvislost mezi vyšší hladinou kortizolu při stresu a zvýšenou konzumací jídla. Nízký příjem sacharidů může

být mimořádně škodlivý pro lidi, kteří mají sklon řešit stres enormním přejídáním se. Strava s nízkým obsahem sacharidů tedy představuje nejen větší riziko depresivních sklónů, ale také zvyšování hladiny kortizolu, která je spojená s vyšší konzumací jídla. Chtějí-li dospělí i žáci dosahovat nejlepších duševních výkonů, snížit riziko deprese a dobře zvládat stresující situace, potřebují přijímat stravu bohatou na sacharidy.

Nyní, když jsme poznali, že v boji s depresí a při zvyšování výkonnosti našeho mozku má pozitivní vliv potrava bohatá na sacharidy a chudá na bílkoviny, naskytá se logická otázka: Jaké potraviny tedy máme jíst? Jaké změny máme udělat ve svém stravování? Odpověď není složitá: Nejlepší výživou pro čelní lalok je velké množství ovoce, zeleniny a obilovin. Všechny tyto potraviny obsahují optimální množství sacharidů a výživných látek (včetně vlákniny, jsou-li celozrnné a průmyslově nezpracované). 

Fyziologie důvěry

Důvěra je nezbytným předpokladem dobrého přátelského i partnerského vztahu, bezproblémového fungování rodiny či jakékoliv organizace i úspěchu v životě.

Bernell E. Baldwin, přetištěno z časopisu Journal of Health & Healing

Je zřejmé, že klíčovou roli ve schopnosti důvěřovat hraje mozek. Novinkou v této oblasti je poznání důležitosti hormonu oxytocinu, jenž není jen pouhým mateřským hormonem, jak dříve vědci předpokládali.

Ukázalo se, že když vstříknuli do nosních dírek pokusných osob dávku tohoto hormonu, ochotně dávali větší dávky peněz a důvěřovali neznámým lidem – na rozdíl od kontrolní skupiny, kde nebyl oxytocin použit.

Otevření, společenší lidé mají vyšší hladinu oxytocinu v krvi – v porovnání např. se schizofreniky, jimž se tohoto hormonu nedostává. Přesným měřením se ukázalo, že lidé, kteří jsou si velice blízcí, mají v krvi více oxytocinu oproti pářům, ve kterých to příliš nefungovalo.

K čemu dochází, když se v mozku uvolňuje oxytocin? Zvyšuje se důvěra, zlepšuje se sociální paměť, pouta mezi jednotlivci se upevňují, dochází k lepší sociální interakci a spolupráci.

Pozoruhodným a vítaným způsobem snižuje vylučování oxytocinu pocity strachu a úzkosti, snižuje se hladina stresu.

Skenování mozku ukázalo, že oxytocin zvyšuje schopnost odhadnout emocionální stav druhé osoby na základě výrazu tváře. Množství času, které člověk věnuje zkoumání očí a jejich okolí u druhého člověka, je současně zvyšováno vyššími hladinami oxytocinu.

Genetické studie zcela jasně ukázaly, že jedna generace dokáže té následující připravit podmínky pro dosahování vyšších hladin oxytocinu.

Oxytocin upevňuje pouto mezi matkou a dítětem a podporuje laktaci. Čím delší období kojení, tím vyšší hladiny oxytocinu u matky i u dítěte. Zkoumání případů rumunských a ruských sirotků ukázalo, že dokonce i po adopci do stabilních a milujících rodin tyto děti často vykazovaly narušenou fyziologii oxytocinu. U normálních dětí dojde po třicetiminutové interakci s matkou ke zvýšení hladiny oxytocinu. U sirotků tomu tak není. Nedostatek oxytocinu u nich často přetrvává a představuje pro ně v sociální oblasti celoživotní hendikep.

Pokud maminka v těhotenství pije alkohol, sníží to hladinu oxytocinu u ní i u jejího potomka. Naopak se ukázalo, že dostatek pohybu dokáže výrazně zvýšit hladinu oxytocinu v krvi. 📌

Odchod rodiče je horší než jeho smrt

Ne v každém manželství jsou děti. Ale tam, kde jsou, a kde se manželství rozpadá, si děti odnášejí trauma často na celý život.

Pavel Kábrt, z knihy Jak se nezbláznit

Dospělí ovšem trpí neméně. Děti jsou pak hendikepovány duševně, duchovně i tělesně. Někdy se zapřísahají, že v jejich vlastním budoucím manželství nikdy k rozvodu nedojde – jenže mají pramálo sil svoje rozhodnutí realizovat – což není divu, v tomhle světě.

V časopise Vesmír jsme se mohli dočíst: „Děti, jejichž rodiče se rozvedou, onemocní častěji ve svém dospělém životě duševními nemocemi, než když dospějí v úplné rodině. Izraelští lékaři sledovali 400 pacientů trpících depresemi a schizofrenií a 170 lidí s dobrým duševním zdravím. Zjišťovalo se, zda do jejich sedmnácti let neopustil jeden z jejich rodičů rodinu.

Lidé, v jejichž dětství nebo dospívání se rodiče rozvedli, trpěli depresemi čtyřikrát více a schizofrenií třikrát více. Zároveň se ukázalo, že úmrtí jednoho z rodičů takové ohrožení nepůsobí. Bernard

Lerer to komentuje až drasticky: ‚Odchod rodiče je horší než jeho smrt...‘ Také osamocení život bez přátel podle M. Horstenové rizikovým faktorem, který zvyšuje výskyt srdečních chorob a zkracuje život.“

Mnoho rodičů vyznávalo a stále ještě vyznává názor: Raději neúplná rodina a k tomu klid (pro děti, samozřejmě), než úplná rodina v hádkách a napětí. Je to ale jinak.

Na BBC proběhnul diskusní pořad o rodině, rozvodech a vztazích mezi mužem a že-



© Shutterstock/Owe Pillat

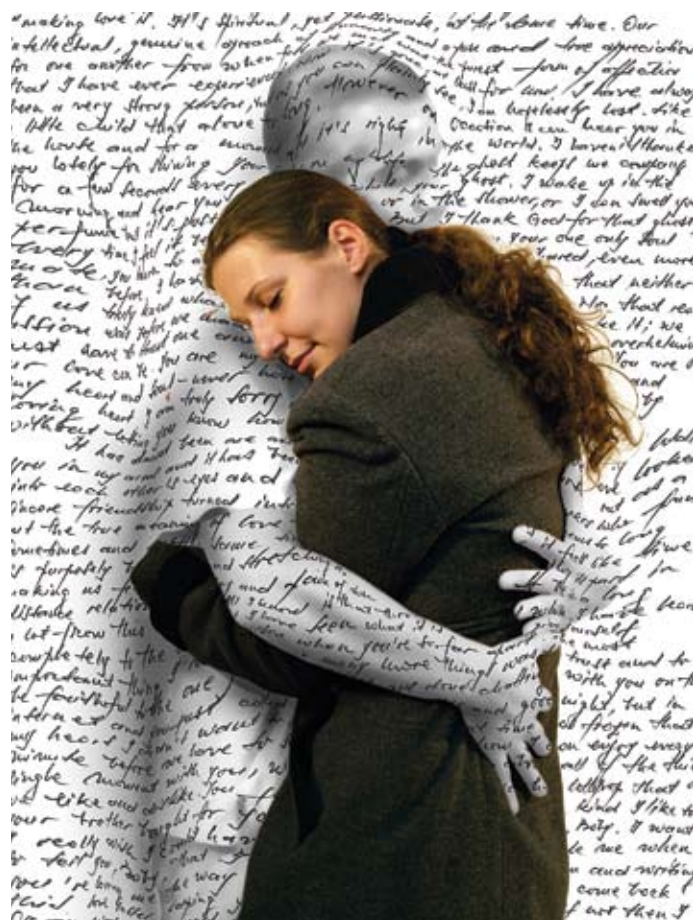
nou. Bylo tam řečeno, že psychologové dnes už nevidí jako důležité, aby byl doma v rodině především klid, ale především tatínek. Různými výzkumy se přišlo na to, že není pravda, co se donedávna tradovalo, že raději klid bez tatínka než hádky. Dnes se ví, že táta dítěti velmi podstatně chybí – a že hádky dítě tak těžce nepoznamenají jako absence otce! A to druhé: Maminka nikdy nemůže dítěti tátu nahradit. I kdyby s ním jezdila na motorce, hrála si na vojáky či stavěla lodě. Zvlášť u chlapců nelze mužský faktor ničím suplovat.

Jedno známé rčení praví: „Závislost je náhražkou matky, ideologie náhražkou otce.“ Nevím, jestli je to do písmene pravda, ale vím jedno: To, na co naši moudří psychologové pomalu přicházejí, vědělo lidstvo po staletí. 📌

Manželství jako zpověď

Lidé si vždy uvědomují, že je ostatní soudí podle jejich vzhledu, přestože jejich současná podoba je výsledkem dlouhodobého řetězce událostí, které se táhnou až k jejich prvním bolestným prožitkům.

Z knihy Paula Tourniera „Porozumění v manželství“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.



Nemůžeme doufat, že porozumíme manželovi nebo manželce, dokud se zájmem nevyslechneme příběhy z jejich dětství a dospívání. Je to nádherné a fantastické dobrodružství, když se dáme do zkoumání minulosti, když můžeme v manželství znovu objevovat dětství své i svého partnera. Tak dochází k naplnění nadějí, s nimiž vstupuje do manželství každá mladá dvojice: nadějí, že budou skutečné moci pomáhat jeden druhému. Nejedná se tu jenom o osvobozující pomoc pro každého z nich, ale o zcela nový rozměr blízkosti, která osvětlí jejich manželství. Budují tak spolu větší a tvořivější manželské štěstí.

Přišel jsem o otce, když mi byly pouhé tři měsíce. To znamená, že jsem jej nikdy neoplakával. Nebyl jsem si vědom, jak moc tato ztráta poznamenala můj život. Dobře se pamatuji na den, kdy jsem o něm dlouho hovořil se svou ženou. Tehdy jsem se nakonec rozplakal. Zbavil jsem se emocionální zábrany, která mi dlouho bránila projít své city. Tehdy jsme si ani já ani moje manželka neuvědomovali, že v tomto případě vystupovala v roli psychoterapeuta. A právě tato zkušenost mi otevřela cestu k mému nynějšímu povolání.

Při takovém dobrodružství se oba manželé vnitřně rozvíjejí. Oba jsou schopni dostat se za hranice přirozených reflexů své osobnosti a svého pohlaví. Uskutečňuje se zde úplná výměna. Každý z nich věnuje tomu druhému to nejcennější ze své osobnosti a dává mu to, co mu nejvíc chybělo. Už to není otázka mužské nebo ženské lásky, ale mnohem hlubší lidské lásky, v níž jsou spojeny všechny aspekty tohoto citu. A nakonec pocítí sjednocení, jež si mohou uvědomit pouze tehdy, když už před sebou nic neskrývají.

To neznamená, že už bychom neměli co odhalovat nebo že už bychom si neměli co říct. Je tomu právě naopak! Nedošli jsme nějakého neměnného stavu, ale začali jsme vytvářet něco, co se stále vyvíjí. Když jsme už jednou zažili tu nedocentelnou zkušenost vzájemného porozumění, roste v nás touha po ještě větším pochopení jeden druhého. A nejen to: nic nám tak nepomůže otevřít úplné své srdce jako pocit toho, že nám náš životní partner touží porozumět. Manžel se pak spolu vracejí do svých mladých let. Spolu vidí určitý strom, ke kterému každý den chodívala malá dívčinka, aby mu svěčila svá největší

tajemství, jako by to byl její nejbližší kamarád. Spolu pak stojí nad útesem, z něhož se mladý chlapec rozhlížel do světa a kde si tvořil svůj snový svět a přemýšlel o své budoucnosti.

Netýká se to však jen krásných vzpomínek nebo vzpomínek na bolest, kterou jsme pocítili náhodou nebo nedorozuměním či kvůli zlé vůli druhých. Svému partnerovi se můžeme svěřit i s věcmi, za něž se stydíme, za všechny naše minulé činy, které bychom nejradyji úplně vymazali, ale za něž se cítíme zodpovědní. Díky takovému přiznání se z našeho manželského dialogu stává vlastně jakýsi druh zpovědi.

To neznamená, že by nahradil katolickým zpověď v kostele nebo protestantům veřejné vyznání hříchů. Ale i když nemá tak velkou náboženskou hodnotu, může být hodnotnější z mnoha jiných hledisek. Je totiž mnohem obtížnější odhalit své hříchy před člověkem, s nímž žijeme a po jehož lásku a uznání toužíme nejvíc na světě. Tato zkušenost může být oboustranná, protože odvázná zpověď mnohdy vyvolává u posluchače podobné hnutí myslí. Poté s ohromnou radostí pocítíme skutečný odraz Boží milosti. ☛

Syndrom Open Space

„Pane doktore, mám pořád silnější bolesti hlavy a závratě. Těžko se mi dýchá, tlačí mne u srdce, nespím,“ stěžuje si v ordinaci Lucie K., editorka jistého pražského celostátního deníku.

Z knihy Jana Hnízdíla *Mým marodům*. Vydalo nakladatelství Lidové noviny v roce 2010.

„**M**ám to od té doby, co nás v redakci posadili do open space kanceláře. Než tram ráno vstoupím, musím si vzít tabletu nitroglycerinu.“

Úředníci velkých firem, počítačovní experti, novináři, lidé z telefonních centrál. Polykají prášky na tlak, proti bolestem, na nervy, na zažívání, na spaní. Léky na chvíli uleví. Příčina zůstává. Je otázkou času, kdy propukne vážná nemoc: vysoký krevní tlak, infarkt, chronická únava, vředy, deprese. Podle toho, kde má člověk slabé místo.

Co pacienti tak deptá? Jakým záhadným virem se nakazili? Šíří se rychleji než ptačí chřipka a nemoc šílených krav. Je to obávaný Syndrom Open Space. SOS. To, že má životní prostředí na zdraví vliv, pozoroval už v 11. století perský lékař Avicenna. Do kotců, oddělených přepážkou, umístil berana a vlka. Beran, přestože nebyl ohrožen na životě, přestal žrát, spát a za několik dní „bezdušně“ pošel.

Otevřený prostor, desítky lidí oddělených nízkými příčkami, hluk telefonů, klimatizace, studené světlo, naprostá absence soukromí. Není divu, že z toho lidé stonají. „Nevadí mi, že někdo poslouchá moje telefonáty, jako to, že nechtně slyším, co řeší kolegové. Leze mi to strašně na nervy,“ říká Lucie K. Šéfové chtějí výkonnost, flexibilitu, kreativitu. Ne každý je toho v podmínkách připomínajících velkochoch hospodářských zvířat schopen. „Až pětina zaměstnanců center sdílených služeb odchází ve zkušební

době. Přestože centra mají až dvojnásobné náklady na nábor, nedaří se jim zaměstnanec udržet,“ říká průzkum poradenské firmy PricewaterhouseCoopers.

Open space kanceláře přinesla neviditelná ruka trhu. Mají snížit náklady (některé firmy si dokonce nechávají vyrábět užší pracovní stoly) a zaměstnanci se mají lépe soustředit na práci, rozuměj: omezí poflakování a soukromé telefonáty, protože se „nikde nemohou zašít“.

Optimistická očekávání se ovšem nenaplnila. Místo úlu pilných včelíček to v kanceláři bzučí stresem. Lidé stejně jako dříve telefonují soukromě a polovina jejich hovorů

s prací nesouvisí, protože je to zkrátka normální lidské chování. Jenže teď se navzájem obtěžují. Jak navíc ukázal americký novinář Malcolm Gladwell, myšlenky, informace a způsoby chování se šíří jako viry. I zdánlivě nepatrné změny v okolí mohou mít výrazný vliv na to, jak se chováme a kdo jsme. Úředník nebo novinář pracující ve stresujících podmínkách tak může svoje negativní emoce nevědomě, slovem i písmem přenášet na okolí, šířit je jako sociální epidemii „blbě nálady“.

Mnozí lidé open space nesnášejí. Současně ale cítí bezmoc. Přesvědčují sami sebe, že stres k jejich práci patří. Mají obavu, že pokud si postěžují, skončí na ulici. Takové chování je nejkratší cestou k nemoci.

Na lékaře se přitom nedá spoléhat. Pokud chce člověk zůstat zdravý, nesmí se chovat jako oběť. Měl by jednat. Hovořit s kolegy, kteří mají podobné problémy, obrátit se na profesní organizaci, domluvit se na jiném uspořádání kanceláře s vedením. Pokud šéfům na zaměstnancích záleží, vyjdou jim vstříc. Pokud ne, je lepší vzít nohy na ramena.

Jak řekl americký psycholog Paul Babiak v roce 2004 na stockholmském EuroScience Open Foru: „Počet psychopatů mezi vedoucími pracovníky roste. Pravděpodobně je jich více než vězni. Jenže je na první pohled nepoznáte. Vystupují přívětivě, umějí se dobře vyjadřovat, mají okouzlující fasádu a každý si myslí, že se hodí k řízení podniku. Do vedoucích funkcí bývají dosazováni záměrně. Necouvnu totiž ani před tvrdým rozhodnutím. Pod přívětivou maskou se skrývá bezcitná bestie, schopná zaútočit v ten nejméně očekávaný okamžik.“

Paul Babiak jim říká hadi v oblecích, *snakes in suits*. Dobře se kolem sebe rozhlédněte. V open space se jim obzvlášť daří. ■





Zelenější elektronika

Na světě se používá každým rokem stále více a více elektroniky.

Z informačního serveru organizace Greenpeace

To způsobilo obrovský boom v nárůstu elektronického odpadu, jenž obsahuje nebezpečné toxické chemikálie a těžké kovy, které nemohou být bezpečně zlikvidovány nebo recyklovány.

Tomu se ale lze vyhnout. Na trhu dnes můžete nalézt počítače, mobilní telefony i další elektroniku, která již neobsahuje nejnebezpečnější chemikálie.

Objem elektronického odpadu, který je po celém světě každoročně vyprodukovan, stoupá v poslední době raketovým tempem. V současnosti to je asi 20–50 milionů tun ročně. Pokud by odhadovaný roční objem elektronického odpadu byl dán do přepravních kontejnerů a naložen na vlak, tento vlak by byl tak dlouhý, že by obtočil celý svět.

Elektronický odpad nyní tvoří až 5 % pevného domácího odpadu, skoro stejný objem jako plastové obaly – ale je daleko nebezpečnější. Elektronický odpad neprodukuje jen západní země, i v Asii se ročně vyhodí až 12 milionů tun vysloužilé elektroniky.

Lidé dnes modernizují své počítače, mobilní telefony, televize, audio soustavy, tiskárny a další elektronické vybavení rychleji než kdykoliv předtím. Největší problémy způsobují mobilní telefony a počítače, protože ty jsou vyměňovány nejčastěji. V Evropě roste objem elektronického odpadu tempem 3–5 % ročně, skoro třikrát rychleji než celkový objem odpadu.

Věděli jste, že průměrná životnost počítače ve vyspělých státech klesla ze šesti

let (v roce 1997) na pouhé dva roky (v roce 2005)? A že životnost mobilního telefonu je ve vyspělých zemích kratší než dva roky?

Na spoustu staré elektroniky, která čeká na recyklaci, nové použití nebo vyhození, zatím sedá prach v různých skladištích a skládkách. Americká agentura pro ochranu životního prostředí (EPA) odhaduje, že až tři čtvrtiny počítačů prodaných v USA leží v garážích, komorách a sklepích. Když jsou vyhozeny, obvykle končí na skládkách nebo ve spalovnách. Trendem je vývoz vysloužilé elektroniky do Asie.

Skládky: Toxické látky obsažené v elektronice mohou prosakovat do půdy nebo se uvolňovat do atmosféry a tak působit na přilehlá sídla a životní prostředí. V mnohých evropských zemích byla přijata opatření,

kteřá kvůli obsahu toxických látek v elektronickém odpadu zakazují jeho vyhazování na skládky. Navzdory tomu však stále v mnohých zemích pokračuje zavedená praxe skládkování elektronického odpadu. Například v Hongkongu se odhaduje, že 10–20 % elektronického odpadu končí na skládce.

Spalování: Uvolňuje těžké kovy jako olovo, kadmium a rtuť do vzduchu a popele. Rtuť uvolněná do prostředí se může akumulovat v potravním řetězci, konkrétně v rybách – což je hlavní cesta, skrze kterou je rtuť kontaminována i široká veřejnost. Pokud výrobky obsahují PVC, pak se při spalování uvolňují vysoce jedovaté furany a dioxiny.

Opětovné použití: Jde o dobrý způsob, jak zvýšit životnost výrobků. Mnohé staré výrobky jsou vyváženy do rozvojových zemí. Přes zřejmé výhody tohoto počínání se v praxi objevují závažné problémy, jelikož staré výrobky jsou po krátké době opět vyhozeny. Děje se tak ovšem v oblastech, kde obvykle neexistují vhodná zařízení pro uložení nebezpečného odpadu.

Recyklace: Přestože recyklace může být dobrým způsobem jak znovu využít suroviny použité na výrobu elektroniky, obsah nebezpečných látek může ohrožovat pracovníky recyklačních center i přilehlá obydlí a životní prostředí.

Ve vyspělých státech probíhá recyklace elektroniky v recyklačních centrech postavených k tomuto účelu. Například v mnoha zemích EU nejsou plastové části elektroniky recyklovány, aby se předešlo uvolňování nebezpečných jedů. Tato kontrola však neexistuje v zemích rozvojových, kde často

recyklace probíhá ručně na šrotištích a navíc většinu práce dělají malé děti.

Vývoz: Elektronický odpad je běžně vyvážen ze zemí rozvinutých do rozvojových zemí, přičemž často dochází k porušování mezinárodního práva. Kontrola v osmnácti evropských přístavech odhalila, že až 47 % procent podílu odpadu určeného na vývoz, včetně elektronického odpadu, představoval ilegálně vyvážený odpad. Ve Spojených státech se odhaduje, že tímto způsobem je vyvezeno 50–80 % odpadu shromážděného pro recyklaci.

Čína se snažila předejít těmto neblahým praktikám a přijala zákon, který zakazuje dovoz elektronického odpadu. Tento zákon však v praxi nefunguje – elektronický odpad z celého světa je přivážen do přístavu Guiya v provincii Guangdong, hlavního centra zpracování elektroodpadu v Číně.

V indickém Dillí, kudy ročně projde 10–20 tisíc tun elektronického odpadu, je na jeho zpracování zaměstnáno přes 25 tisíc lidí.

V rozvojových zemích často neexistují dostatečné zákonné normy pro ochranu životního prostředí a zaměstnanců anebo takové normy nejsou řádně uplatňovány. Navíc je výrazně levnější „recyklovat“ elektroniku v rozvojových zemích; například recyklace počítačových monitorů je v USA desetkrát nákladnější než v Číně.

Poptávka po elektronickém odpadu začala v Asii stoupat poté, co zpracovatelská zařízení zjistila, že mohou z elektroniky získat vzácné látky jako měď, železo, nikl, křemík a zlato.

Výrobci elektronického zboží, kteří mají zisk z prodeje produktů, by za ně měli převzít plnou odpovědnost, a to za celý životní cyklus výrobku. Měli by navrhnout čistou elektroniku (bez toxických látek a s delší životností), která se může bezpečně a snadno recyklovat a nevystaví životní prostředí ani lidí působení nebezpečných látek. V mnoha případech jsou již bezpečnější alternativy k dispozici. ■

Myslíte, že sníte více nechutného jídla z větší nebo menší misky?

Na jídle nás přitahuje jenom chuť a vůně, že? Brian Wansink, ředitel laboratoře na Cornell University, zjistil, že roli hraje i velikost porce – a to dokonce, i když jídlo vypadá nechutně!

Návštěvníci kin ve Filadelfii snědli o 45 % více čerstvého popcornu, když jej dostali ve velké misce – v porovnání s těmi, kterým byl naservírován v menším balení. I když byl poté filmovým fanouškům podáván čtrnáct dní starý, okoralý popcorn, přesto jej snědli z většího balení o 34 % více než z menšího balení. Není to neuvěřitelné?

Dobrou radou tedy je servírovat ovoce a zeleninu na velkých talířích, zatímco dezerty na malých... Tak do sebe dostanete více dobrého a méně toho, co ve skutečnosti nepotřebujete!

Přiměřená tělesná hmotnost je důležitá pro zdraví

Média nás denně informují o rostoucí epidemii obezity. Současně se klade velký důraz na krásu velmi štíhlých modelek. Vědecký výzkum ukazuje, že nejnižší úmrtnost mají ti, kteří nejsou obézní ani výjimečně hubení.

Vědci z Oxfordské univerzity shromáždili data z 57 studií, jichž se zúčastnilo celkem více než 900 tisíc lidí, a porovnávali BMI (index tělesné hmotnosti) s následnými úmrtími v průběhu asi osmi let. Pro muže i ženy všeho věku platilo, že nejnižší celková úmrtnost byla u těch, kteří měli BMI mezi 22,5 a 25. Úmrtnost rostla asi o 30 % na každých pět jednotek nad tuto úroveň a o 25 % o každých pět jednotek pod tuto (optimální) úroveň.

Lancet 2009 March 28; 373(9669): 1083–1096



Reforma zdravotnictví – anebo vlastního zdraví?

Ve studii na více než 25 tisících Němcích se ukázalo, že riziko hlavních civilizačních nemocí, jako jsou nemoci srdce a cév, cukrovka a rakovina souvisí s tím, do jaké míry člověk dodržuje čtyři faktory zdravého životního stylu.

Těmito faktory byly v této studii nekouření, index tělesné hmotnosti nižší než 30 (tzn. nikoliv obezita), nejméně 3,5 hodiny týdně fyzické aktivity a konzumování zdravé stravy – vysoký příjem ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin plus nízký příjem masa.

Riziko výše zmíněných civilizačních nemocí klesalo přímo úměrně tomu, kolik faktorů zdravého životního stylu účastníci studie dodržovali.

Arch Intern Med 2009; 169(15):1355–1362

Trocha chůze udrží rakovinu prsu v bezpečné vzdálenosti

Mnozí se studie, jejichž výsledky ukazují, že fyzická aktivita je dobrou prevencí rakoviny prsu. Studie na Cooperově klinice v texaském Dallasu zkoumala 14 811 žen ve věku od dvaceti do 83 let. Žádná z nich neměla za sebou onemocnění rakovinou prsu.

Na začátku studie prošla každá žena testem kardiorepirační výkonnosti. Podle výsledku testů byly ženy rozděleny do tří kategorií – s nízkou, střední a vysokou výkonností. V průměru byly poté sledovány po dobu šestnácti let.

Ukázalo se, že ženy s nízkou kardiorepirační výkonností měly 2,4x vyšší riziko onemocnění rakovinou plic – v porovnání s ženami s vysokou kardiorepirační výkonností.

Med Sci Sports Exerc 2009 Apr;41(4):742–8

Vlaštovky – malí Boží hosté

Víte vůbec, proč my ptáci (já jsem jiříčka obecná a patřím mezi vlaštovky) umíme létat?

Z knihy Wernera Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata uměla mluvit“. Vydalo nakladatelství Ethics.

Není to tak jednoduché, jak si myslíte. Stvořitel tomu musel přizpůsobit celý náš organismus; pouhé peří k tomu určitě nestačí.

Bez námahy můžeme například oběma křídly vykonávat pohyby stejným směrem současně. Většina čtyřnohých zvířat může pohybovat předními nohama dopředu a dozadu střídavě. Také vy pohybujete při chůzi rukama podvědomě stejným způsobem. Je to jistě maličkost, a přece bych bez této instinktivní současnosti nemohla uletět ani metr.

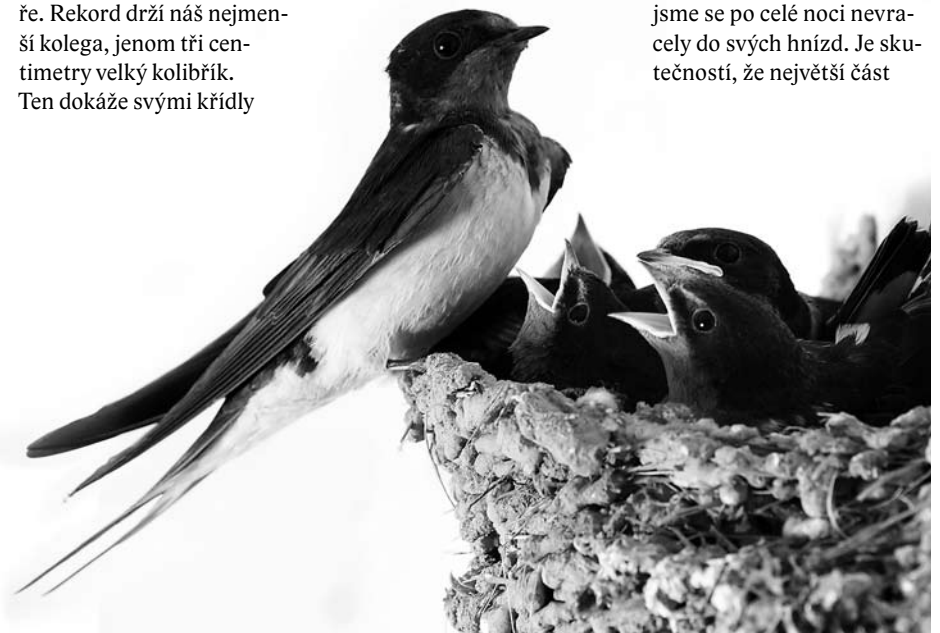
Kromě toho musíme my ptáci pohybovat svými „předními nohama“ rychleji než kterékoli jiné zvíře. Rekord drží náš nejmenší kolega, jenom tři centimetry velký kolibřík. Ten dokáže svými křídly

zamávat osmdesátkrát za vteřinu. Kdybyste v poměru ke své váze chtěli vyvinout stejnou sílu, potom byste museli každou vteřinu zvednout břemeno odpovídající váze 56 pytlů cementu do výšky jednoho metru.

Vidíte tedy, že k létání je třeba opravdu veliké síly. Naše létací svaly proto patří – ve vztahu k velikosti našeho těla – k nejsilnějším svalům, které vůbec v říši zvířat existují. Tvoří dobrou třetinu váhy našeho těla.

Mé umění létat

Dobře víte, že Stvořitel z nás udělal vynikající letce. Mnoho ornitologů se do konce domnívalo, že ve vzduchu i přenocujeme, protože jsme se po celé noci nevracely do svých hnízd. Je skutečností, že největší část



svého života strávíme v letu. Pohybujeme se rychle jako šípky. A když nám jde o záchranu života, letíme nahoru tak rychle, že přijde zkrátka i sokol. Abychom mohly rychlost svého letu přizpůsobit nejrůznějším požadavkům, byla nám darována schopnost, že můžeme zvětšit či zmenšit nosnou plochu svých křídel.

Zvláštní vlastnosti našeho peří náš Stvořitel velkolepým mechanismem ještě dále zdokonalil. V blízkosti kořenů per se v kůži nacházejí ukončení určitých nervových drah. Když jsou prouděním vzduchu pera dodatečně zatížena, hlásí to nervy ihned do mozku. Mozek zase dává okamžitě povel, aby se nastavení jednotlivých per odpovídajícím způsobem změnilo. To vše se děje ve zlomcích vteřiny. Na kořenech per je k tomu účelu upevněno více než 1 200 drobných svalů. – Můžete stále věřit, že mé peří vzniklo ze šupin plazů?

Moje plíce

Když vystupujete na věž nějakého kostela, přijdete nahoru téměř „bez dechu“. Dýcháte mnohem rychleji než normálně. U nás tomu přirozeně není jinak. V klid se nadechnu asi 26× za minutu. Při létání se tento počet zvýší na 490! Umíte si představit, že normální systém plic by to nevydržel. Proto také náš Stvořitel pro nás vymyslel něco zvláštního.

Při létání jsou moje plíce podporovány řadou dýchacích vaků. To jsou různé velké vzduchové komory, které jsou spojeny jak s plícemi, tak s určitými dutinami v kostech. Trvalým stahováním a roztahováním létacích svalů jsou tyto vzduchové vaky stlačovány a roztahovány ve stejném rytmu. Naplňovány jsou tlakem protivětru při létání. Touto zvláštní konstrukcí jsou plíce při každém nadechnutí zavzdušněny dvakrát (při vlastním nadechnutí a při stlačení vzduchového vaku).

Vaky kromě toho slouží jako chladicí zařízení pro vysoce namáhané létací svalstvo a jako polštář pro vnitřní orgány. I to je bezpodmínečně nutné, protože jinak by se naše vnitřnosti při manévrech náhlého brzdění a zrychlování stále pohybovaly a my bychom musely zvracet.

Moje potrava

Nalézám ji v pravém slova smyslu ve vzduchu. Při shánění potravy pro svá mláďata tam denně strávím minimálně 15 hodin. Protože máme tak štíhlá, špičatá křídla, jsme mimořádně obratné, takže potřebný hmyz dokážeme chytat ve vzduchu. Chytáme mouchy a komáry, ale také mšice a motýly – všechno, co právě je. Při tom můžeme

Biokoutek

Pesticidy mohou způsobovat demenci – žijte BIO

Lidé dlouhodobě vystavení pesticidům mohou mít vyšší riziko onemocnění demencí.

Varování vychází ze studie provedené na 614 francouzských pracovních ve vinařstevě, jejichž mentální funkce byly testovány po dobu šesti let.

Pesticidy jsou podezřelé z toho, že způsobují řadu závažných onemocnění, například autismus a rakovinu. Dosud však chybí epidemiologický důkaz jejich dlouhodobých vlivů na zdraví. Nová francouzská studie je první, která poskytuje data o potenciálním neurologickém poškození.

Pracovníci, zařazení do studie, měli 45 až 55 let a strávili alespoň dvacet let buďto prací přímo s pesticidy (míchání nebo postřik), nebo s pesticidy ošetřenými rostlinami, nebo bydleli v domech sousedících s ošetřovanými vinicemi. Byli podrobeni devíti různým testům, vytvořeným k měření paměti a schopnosti vybavit si minulé události, jazykovým a verbálním dovednostem, a schopnosti reagovat.

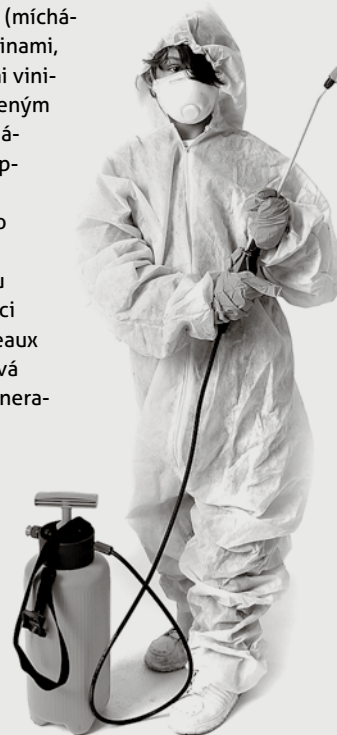
Výsledky testů ukázaly, že ty osoby, které přímo míchaly nebo stříkaly pesticidy, byly pětikrát častěji mezi těmi s nejnižším dosaženým skóre v testu a dvakrát tak často neuspěly v klíčovém testu. Vědci z francouzského Institutu veřejného zdraví v Bordeaux naznačují, že „pozorované mírné zhoršení“ vyvolává otázku „možného rozvoje směrem k nervově-degenerativnímu onemocnění, jako je Alzheimerova choroba“.

Výsledky studie byly zveřejněny v odborném časopise Occupational and Environmental Medicine.

Je odhadováno, že ve Francii přijde do přímého styku s pesticidy v sektoru zemědělství přibližně 800 tisíc osob každý rok.

Celosvětově pak představuje počet pracovníků, kteří přicházejí do styku s pesticidy, desítky, ne-li dokonce stovky milionů lidí.

Ze serveru www.bio-info.cz



© Shutterstock/lorina

své zobáky velice doširoka otevřít. V Maďarsku nás několik tisíc dokázalo během dvou dní očistit velké kukuřičné pole od černých mšic.

Protože však v zimě u vás žádný hmyz nelétá, musíme se přesunout do jižnějších oblastí. Odlétáme na Blízký Východ nebo také až do daleké Afriky. Jižně od Sahary tam nalézáme dostatek potravy. V dubnu nebo květnu se opět rády vracíme do našich starých hnízd.

A víte vůbec, že jsme také zmiňováni v Bibli? V Žalmu 84 je ve verších 4 a 5 napsáno:

„Vždyť i vrabec přístřeší si najde, vlaštovka si staví hnízdo u tvých oltářů, aby svá mláďata zde uložila, Hospodine zástupů, můj Králi a můj Bože! Blaze těm, kdo bydlí ve tvém domě, mohou tě zde vždycky chválit.“

Naši předkové skutečně stavěli svá hnízda na budovách chrámu v Jeruzalémě. Tam se v blízkosti Boží cítili jako doma. Víme, že Bůh je všude, a proto je také ve vaší blízkosti. Těší mne, že mám tak podivuhodného Stvořitele. Chci ho chválit z celého srdce, tak jak je to napsáno v Žalmu 84,3: „Mé srdce i mé tělo plesají vstříc živému Bohu.“ Máte i vy svůj domov u Boha? 🏠

Lekce v zoufalství

Blaze těm, kdo hladovějí a žízni po spravedlnosti, neboť oni budou nasyceni. (Matouš 5,6) – Jen málokoho z nás ohrožovaly hlad a žízeň to té míry, že mu šlo o život. Myslíme si, že žízeň je, když musíme v horkém dni hodinu čekat na chlazený nápoj. Hlad pocítujeme, když ráno zapomeneme na snídani nebo když se náš oběd zpozdí o dvě tři hodiny.

O takovém hladu a žízni však Ježíš v evangeliu Matouše nemluvil. Měl na mysli hladovění, které nemůže uspokojit noční návštěva ledničky, mluvil o obrovské žízni těch, kteří vědí, že pokud se nenapíjí, zemřou.

E. M. Baiklock vyprávěl příběh o velké skupině spojeneckých vojáků z první světové války. Pronásledovali unikajícího nepřítele arabskou pouští a vzdálili se od velbloudů nesoucích vodu. Když jim došly zásoby v lahvích, začaly je nesnesitelně bolet hlavy, ústa jim vyschla, zeslábli a ztratili orientaci. Viděli faty morgány. Když začali umírat první z nich, všichni mysleli už jen na jediné slovo: voda.

Šlo jim doslova o život, když dorazili do tureckého tábora a k jeho životodárným studnám. Při rozdělávání vody měli dát ti, kteří na tom byli lépe, přednost nemocným a zraněným. Poslední muž dostal svůj příděl až za čtyři hodiny. Celou dobu byli jen několik metrů vzdáleni od tisíců litrů vody, která byla během vysilujícího pochodu pouští jejich jedinou myšlenkou.

Jeden z velitelů údajně řekl: „Až během tohoto pochodu jsme pochopili, o čem je těch několik biblických veršů. Kdyby byla naše žízeň po Bohu, po spravedlnosti a po jeho vůli v našich životech tak stravující, neodbytná a všudypřítomná a kdyby tolik ovládala naše tužby, jako žízeň, kterou jsme pocítili, kolik ovoce Ducha bychom mohli přinést!“

Čtvrté blahoslavenství je jedním z nejužasnějších zaslíbení v Bibli. Ti, kteří hladovějí a žízni po spravedlnosti, budou nasyceni. Zaslíbení je jisté. Není v něm uvedeno, že „mohou být“ nasyceni, ale že „budou“ nasyceni. Tato dobrá zpráva je jádrem Nového zákona.

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

Jak číst Bibli – aneb Obranné mechanismy

V našem nitru se nacházejí mechanismy, které nás zaslepují vůči tomu, jak se věci skutečně mají.

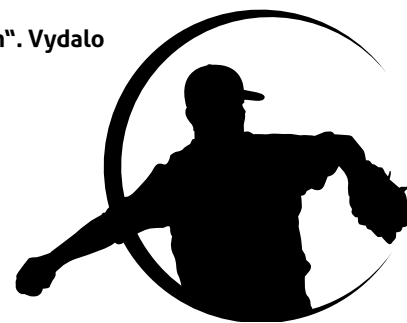
Z knihy Jona Pauliena „Nová setkání s Bohem“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2011.

Pracují ve službách jakéhosi vnitřního „falešného lékaře“, který ochraňuje naši psychiku před věcmi, o kterých nechceme raději nic vědět. Psychologové říkají takovým klamavým technikám obranné mechanismy. Jako lidé vykazujeme přirozený sklon zkreslovat realitu a vyhýbat se poznání pravdy o sobě samém.

Dovolu mi ilustrovat, jak obranné mechanismy fungují. Představte si, že učím v jedné větší třídě. Vtom vstoupí Randy Johnson. V ruce drží baseballový míč. Těm z vás, kteří o někom takovém v životě neslyšeli, bych chtěl sdělit, že Randy Johnson je člověk, který se velmi dobře vydělává na živobytí – tím, že hází baseballovým míčem rychlostí až 160 kilometrů za hodinu! Už i jeho vzezření budí určitý respekt.

Dejme tomu, že by se mu nelíbilo něco, co jsem ve třídě řekl, a vyslal by baseballový míč rychlostí 160 kilometrů za hodinu přímo doprostřed mého obličeje. Co myslíte, že bych v tu chvíli udělal? Přestal bych učit a snažil se vymyslet, jak vhodně reagovat? Ani náhodou! Než stačíte říct „Randy Johnson“, mé ruce by vystřelily směrem k obličeji – abych zabránil útoku na svůj život! Nemusel bych o tom vůbec uvažovat. Dokonce bych si ani nebyl své reakce vědom – do chvíle, než bych na zápěstích pocítil náraz baseballového míče. Odpověď by byla automatická.

Podobně jako fungují přirozené obranné mechanismy v tělesné rovině, fungují



© Shutterstock/freelanceartist

i v rovině emocionální či psychické. Když o nás někdo řekne něco, co se nás nepříjemně dotýká, zareagujeme automaticky – aniž bychom si toho byli vůbec vědomi. Chráníme svoji čest a své dobré jméno – třebaže se pak dokážeme hlasitě a dlouho hádat, že „já se přece vůbec nebráním“!

V základní rovině jsou tyto obranné mechanismy sebeklamem. Pokud se věci nevyvíjejí podle našich představ, když se nám nepodaří něco důležitého nebo jsme-li vystaveni slovním nebo emocionálním útokům, okamžitě – ať chceme nebo nechceme – uděláme cokoli, jen abychom si zajistili pocit bezpečí. Obranné mechanismy nám pomáhají, abychom nemuseli být zklamáni sami sebou. Pokud bychom se díky poznání skutečnosti měli cítit špatně, většina z nás dá přednost tomu se s pravdou raději neseznámit.

Čím větší je vnímané ohrožení, tím rychlejší a silnější bývá reakce. Nemělo by nás tedy překvapit, že když otevřeme Bibli a jsme vystaveni konečnému a největšímu ohrožení (Bohu), naše obranné mechanismy se spustí naplno. Lidé

zkreslují biblické poselství proto, aby chránili své vlastní pocity a myšlenky před vyšší autoritou.

Co tedy máme dělat? Existuje nějaký způsob, jak můžeme číst Bibli, tak abychom byli k jejímu obsahu otevřenější? Můžeme se vyhnout chybám, kterých se dopustili jiní, když se zabývali jejími stránkami?

Dobrou cestou, jak porozumět jakékoliv knize, je strávit čas s jejím autorem. A proto pomáhá, když pozveme Boha, který je autorem Bible, aby byl při čtení jeho knihy přítomen. Jestli nám může někdo pomoci této knize porozumět, pak je to její autor.

Sestavování velkého plátna

Dalším krokem je přistoupit k textu z pohledu velkého plátna. Znamená to sledovat, co se v Bibli skutečně odehrává, spíše než se pokoušet do textu vkládat naše vlastní představy. Jen tak budeme otevření vůči celé Bibli a vyhneme se tendenci vybírat si to, co nám na první pohled připadá dobré. Svě porozumění bychom měli zakládat na tom, co je v Písmu jasné, spíše než abychom se snažili přimět ty nejméně srozumitelné události, aby vypovídaly tak, jak se nám to hodí.

Jak jsem se této metodě naučil? Jednoho dne mě v newyorském Brooklynu navštívil jeden svědek Jehovův. Rozhodl jsem se, že s ním budu nějaký čas studovat Bibli – abych se seznámil s tím, čemu věří jeho společenství. Jak asi tušíte, neshodli jsme se prakticky nad žádným biblickým textem, na který jsme narazili. Byl jsem z toho už natolik zoufalý, že jsem jednoho dne navrhl něco radikálního. „Pokud je Bible posledním zdrojem pravdy,“ řekl jsem, „pak by žádná organizace neměla mít právo dohlížet na to, co Bible říká.“

Konečně jsme se na něčem shodli! A tak jsme odložili stranou všechny knihy a články o Bibli a začali jsme číst jenom Nový zákon od začátku do konce. Když jsme skončili, položili jsme každý sám sobě otázku: „Odráží moje přesvědčení hlavní témata Nového zákona, anebo zrcadlí to, co mě někdo druhý naučil?“ Oba jsme objevili, že když se Bible čte v širokém kontextu, je zcela jinou knihou, než jakou se zdá být, když někdo vezme text tady a text tamhle a dá je dohromady.

Nevím, jaké byly dlouhodobé důsledky našeho setkání pro toho svědka Jehovova, ale vím, že můj život se změnil. Naučil jsem se podrobovat zkoušce každý názor, který jsem o Bibli měl, a to tím, že jsem jednoduché poselství konkrétního textu zkoumal ve všech jeho souvislostech. A zasl jsem nad tím, co mi dříve uniklo. Myslel jsem, že už Bibli dobře znám, ale najednou se přede mnou rozkrývaly nové pohledy. Bible byla pro mě zcela jinou knihou než dřív. (...)

První dojem často hraje velkou roli v tom, co si o něčem anebo někom myslíte. Když jsem se poprvé seznámil s Gasparem, nejenže se mi zdálo, že nevypadá moc dobře, připadal mi dokonce poněkud záluďný až podlý. Moje počáteční dojmy se potvrdily, když se začal zajímat o mou dívku. Ta krysa! Na jeho obranu ale musím přiznat, že si začala ona, když ho pozvala na nějaký večírek, aby si se mnou vyřídila účty – ten nebožák se octl v pasti mezi námi dvěma! Neměl jsem tehdy vůbec chuť být shovívavý...

Je ale zajímavé, že těsně po tomto incidentu jsme se stali přáteli. Nakonec jsme spolu bydleli i na koleji a stal se z něj můj nejbližší a nejdůvěryhodnější přítel. Postupně jsem si uvědomil, že moje první dojmy

Díky ti vzdávám

Za tichých nocí hvězdy planou v dáli
Do hlubin vesmíru se vnořuje můj zrak
A člověk cítí se tak nekonečně malý
Když hledí v hvězdné nebe na zázrak

Stvořil jsi zemi, moře, hory, lesy
Stvořil jsi květy, motýly i člověka
A není nic tam pod nebesy
Co nemiluje láska tvoje odvěká

Dal jsi nám srdce plné něhy
Dal jsi nám víru, že nás miluješ
Ohradils moře svými břehy
A cestou světa s námi stále jdeš

Díky ti vzdávám za každý den žití
Ve kterém ruka tvá mi nedá zahynout
Jsi hvězda, Pane, která věčně svítí
Všem, kteří na tvé lodi chtějí plout

František Bukvaj

Na zkušenou...

Jak ptáče právě opeřené
Svá křídla musí vyzkoušet
I lidské mládě touha žene
Vydat se někdy v širý svět...

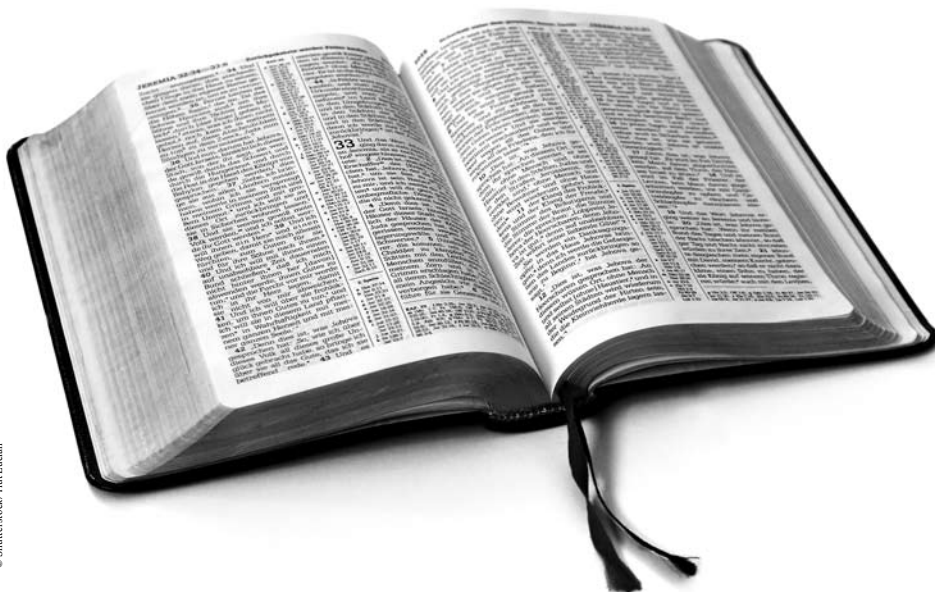
Vyletí vzhůru slunným ránem
Perutí dále zamává...
Však nechá-li se vést svým Pánem
I v bouři pokoj potkává...

Věra Gajdošíková

Pro dnešek

Náš život není jen procházkou
Někdy je namáhavou poutí
Stojí za to plnit dny láskou
Těšit tam, kde srdce se rmoutí

Samuel Martasek



o něm byly zcela mylné (dokonce s přibývajícím věkem i lépe vypadá). Jsem rád, že moje první dojmy nepřevládly v našem vztahu natrvalo.

První dojmy z Bible také nebývají přesné. A tak bych vás chtěl vyzvat, abyste zapomněli na všechno, co jste kdy slyšeli nebo co jste si kdy mysleli o Bibli. Nechte biblické poselství, aby s novou, svěží silou ovlivnilo váš život. Nebudete toho litovat. ■

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Vaření zeleniny

Téměř všechny druhy zeleniny můžete zařadit do jedné ze tří skupin v závislosti na tom, jak dlouho trvá, než se uvaří.

John & Mary McDougallovi, z knihy McDougallův plán

Čas vaření můžete zkrátit, když zeleninu pokrájíte na malé kousky. Časy, které zde uvádíme, jsou určeny podle délky vaření velkých kusů anebo celé zeleniny vcelku.

Když vaříte polévku nebo omáčku, přidávejte jednotlivé druhy zeleniny podle toho, jak dlouho se vaří. U každé skupiny však můžete počítat s dalšími deseti až patnácti minutami, o jaké jde vaření prodloužit, aniž byste pokrm nějak výrazně znehodnotili. Bude to chtít trochu zkušeností, než se naučíte připravovat zeleninu právě tak, jak vám to vyhovuje.

Doba vaření

Zelenina s dlouhou dobou vaření (20–30 minut): Růžičková kapusta, mrkev, zelené fazolky, celer, cibule, dýně, brambory, artyčoky.

Zelenina se střední dobou vaření (10–15 minut): Brokolice, květák, zelí, kukuřice, liliek, zelené papriky, pórek, chřest.

Zelenina s krátkou dobou vaření (5–10 minut): Čínské zelí, zelená cibulka, zelený hrášek, houby, špenát, rajčata.

Při vaření zeleniny vodu z vaření nevylévejte, obsahuje aromatické látky a živiny v ní původně obsažené. Vodu z vaření můžete později použít při přípravě zeleninových vývarů nebo např. jako základ pro omáčky.

Vaření zeleniny v páře

Vaření v páře je vynikající způsob kuchyňské úpravy čerstvé zeleniny. Potřebujete k němu hrnec s těsně doléhající pokličkou a napařovací košík. Vaření v páře pomáhá uchovat chuť a vůni čerstvé zeleniny a přináší jenom minimální vyluhování vitamínů a minerálů do použité vody.

Chcete-li vařit zeleninu v páře, uveďte do varu asi tři centimetry vody v hrnci. Do hrnce vložte napařovací košík, do něj dejte

zeleninu, na něj pokličku a ztlumte teplo do střední polohy. Vařte tak dlouho, až je zelenina křehká podle vaší chuti, můžete se přitom orientovat podle výše uvedené doby varu. Podle toho, jak dlouho zeleninu napařujete, mění se její pevnost. Doba varu se různí i podle velikosti zeleniny, její čerstvosti, použitého hrnce a podle toho, zda vaříte na plynovém či elektrickém vařiči.

Orestování zeleniny

Dalším způsobem kuchyňské úpravy zeleniny je její krátké a rychlé orestování za použití minimálního množství oleje. V běžných kuchařkách se předpokládá užití určitého množství oleje. My však při krátkém a rychlém orestování olej nepoužíváme, nahrazujeme jej vodou nebo zeleninovým vývarem. Když do vody či vývaru přidáme různá koření či bylinky, můžeme dosáhnout široké škály odlišných chutí.

K ochucení jsou vhodné například: 1 polévková lžice sójové omáčky tamari; 1 stroužek utřeného česneku a 1 čajová lžička strouhaného zázvoru; 2 polévkové lžice rajského protlaku a půl čajové lžičky chilli; půl čajové lžičky jablečného octa a 1 polévková lžice ananasové šťávy; 1 polévková lžice citrónové šťávy a 1/8 čajové lžičky česneku v prášku; půl čajové lžičky kari koření; 1/8 čajové lžičky česneku v prášku, 1/4 čajové lžičky dobromyslu (oregana) a půl čajové lžičky papriky; 1/4 čajové lžičky cibule v prášku, půl čajové lžičky dobromyslu (oregana) a půl čajové lžičky bazalky.

Při přípravě zeleniny postupujte následujícím způsobem. Čtvrt šálku vody vlijte do pánve a přidejte koření podle libosti. Když se tekutina začne vařit, ztlumte teplotu a přidejte nakrájenou zeleninu. Za stálého míchání rychle orestujte, až zelenina zkréhne.

Doporučuje se nakrájet zeleninu na kousky velikosti sousta. Ty druhy zeleniny,



© Shutterstock/Alexander Rahm

keré se dlouho vaří, můžete nakrájet na ještě menší kousky. Tepelné zpracování by mělo být v tomto případě co nejkratší, aby se uchovala chuť a vůně jednotlivých druhů zeleniny a předešlo se ztrátě živin. U většiny druhů zeleniny postačí pět až patnáct minut.

Paella

2 nakrájené cibule, 4 rajčata nakrájená na velké kusy, 1 zelená paprika, nakrájená na proužky nebo na kusy, 2 šálky rýže natural (nevařené), 4 šálky vody, 2 pl papriky, 2 pl sójové omáčky tamari, 1/8 čl šafránu, 200 g hub, nakrájených, 2 šálky mraženého zeleného hrášku, 1 sklenice (100 g) naložených červených paprik, nakrájených

Ve velké pánvi poduste 5 minut cibuli a rajčata v půlce šálku vody. Přidejte zelenou papriku, rýži, zbývající vodu a koření. Přiveďte k varu, snižte teplotu, dejte pod pokličku a na mírném plameni vařte 30 minut (bez míchání).

Poté přidejte houby a hrášek, jednou lehce promíchejte, dejte pod pokličku a vařte dalších 20 minut. Odstavte. Zamíchejte červené papriky, přikryjte a nechte 10–15 minut před podáváním stát, aby se vstřebala přebytečná vlhkost.

Zeleninová rýže

3 šálky uvařené rýže natural, 1 nakrájená cibule, 1 mrkev nakrájená na kolečka, 1 šálek brokolice, nakrájené, 1 šálek květáku, nakrájeného, 1 šálek hub, nakrájených, 2 cukety nakrájené na kostičky nebo na kolečka, 1 šálek klíčků z fazole mungo, 1 šálek klíčků z vojtěšky, 1/4 čl papriky, 1/4 čl bazalky, 1/4 čl šalvěje, 1/4 čl majoránky

Začněte s cibulí, mrkví, brokolicí a květákem. Orestujte je v malém množství vody

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2011

- 8.–15. 5. penzion Babůrek (40), Nové Hutě, Šumava
 5.–12. 6. penzion Hájenka (35), Rezek, Krkonoše
 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)

(1/2 šálku), až změknu, anebo je vařte v páře (asi 15–20 minut). Přidejte houby, cuketu a klíčky z fazole mungo a vařte dalších deset minut. Poté přidejte uvařenou rýži, klíčky vojtěšky a koření. Asi pět minut zahřívajte a podávejte.

Rýži si můžete připravit i dříve a nechat ji v chladničce anebo ji můžete uvařit jeden den ve větším množství, které pak postupně použijete v různých receptech. Lze použít i rýži zmraženou.

Druhy zeleniny můžete měnit podle potřeby. Vždy však nejdříve použijte ty druhy, které se déle vaří, teprve pak přidávejte další.

Zeleninový guláš

5 středních neoškrábaných brambor, nakrájených na velké kusy, 2 velké kulaté cibule, pokrájené na větší kousky, 2–3 mrkve, nakrájené na kolečka o tloušťce 1 cm, 200 g hub, nakrájených na polovinu, 2 střední cukety, rozkrojené na polovinu a poté nakrájené na proužky o tloušťce

2 cm, 200 g zelených fazolek, nakrájených na kousky dlouhé 2 cm, 2 1/2 šálku rajčatové šťávy smíchané s 1/4 šálku sójové omáčky tamari

Brambory, cibuli, mrkev a fazolky vložte do velkého kastrolu. Zeleninu zalijte asi 2/3 množstvím rajčatové šťávy. Posypte trochu papriky a bazalky. Kastrol i s pokličkou vložte na 1 1/4 hodiny do trouby rozpálené na 180 stupňů. Vyjměte z trouby, přidejte houby, cuketu a zbytek rajčatové šťávy. Posypte svrchu ještě trochu papriky a bazalky a dejte zpět do trouby na dalších 30 minut.

Podávejte s čerstvým chlebem anebo s rýží natural. Zeleninu můžete občas zamíchat.

Chcete-li, aby omáčka byla při podávání hustší, vyjměte z ní zeleninu, zbylou tekutinu dejte na pánev, zahřejte ji až do bodu varu a přidejte malé množství kukuřičného škrobu smíchaného s vodou (3 pl kukuřičného škrobu rozmíchané v 1/2 šálku studené vody), až dosáhnete požadované hustoty. Omáčkou přelijte servírovanou zeleninu.

Menstruace – bezproblémová záležitost?

Menstruace je běžnou součástí života každé ženy od puberty až do přechodu, tedy prakticky po celou dobu reprodukčního období života ženy. V průběhu menstruačního cyklu, který trvá obvykle 28 dní, dochází k dozrávání vajíček ve vaječniku a při něm dochází i k tvorbě hormonů, které jsou důležité nejen pro reprodukční schopnost žen, ale i pro samotné zdraví ženy. Správná funkce vaječníků a přiměřené hladiny hormonů v krvi ovlivňují často pravidelnost menstruace, bolestivost při menstruaci, ale i náladu, ukládání vápníku do kostí, imunitu, riziko infarktu a aterosklerózy atd. V praxi se asi nejčastěji setkáváme s nepravidelným menstruačním krvácením – buď je příliš časté nebo se objevuje až po delší době. Za ještě fyziologickou odchylku je považováno rozmezí od 21 do 35 dnů. Jsou ale i případy, kdy se krvácení vůbec nedostavuje. Příčin může být celá řada: výkyvy hormonálních hladin, prudké změny hmotnosti, stres atd.

Nepravidelné krvácení se často vyskytuje u mladých dívek, které teprve začaly menstruovat. Někdy trvá i dva až tři roky od první menstruace, než se situace ustálí. Pokud mladá žena v tomto období netrpí abnormálními krevními ztrátami, léčba není nutná. Většinou se k úpravě používají hormony, nejčastěji ve formě hormonální antikoncepce nebo kolem přechodu ve formě hormonální substituční terapie. Rovněž je ale možné vyzkoušet i doplňky stravy na přírodní bázi.

Poměrně často se vyskytuje i bolestivost v průběhu menstruačního cyklu – a to například při ovulaci, nebo v době menstruačního krvácení, ale v rámci příznaků tzv. premenstruačního syndromu se bolesti mohou vyskytovat i několik dní před začátkem menstruačního krvácení.

Již jsme zmínili premenstruační syndrom. Ten si zaslouží samostatnou zmínku. Premenstruační syndrom – PMS – je soubor různých příznaků, kterými ženy trpí v období předcházejícímu menstruaci – ve druhé polovině menstruačního cyklu, tedy v poovulačním období. V angloamerické literatuře se tyto příznaky běžně dělí na čtyři skupiny. Skupina A (anxiety: úzkost), bývá doprovázena právě úzkostí, podrážděností a nervovým napětím. Skupina C (carbohydrate craving: chuť na sladké) – se projevuje neodolatelnou chutí na sladkosti, zvýšenou chutí k jídlu, bolestmi hlavy, únavou, případně i mdlobami a závratěmi. Skupina H (hyperhydratace) se projevuje zadržováním vody v těle – tedy otoky končetin, přírůstkem na váze, citlivostí a napětím v prsou a v podbřišku, zvýšenou plynatostí, atd. A poslední je skupina D (deprese). Ta se projevuje nespavostí, zapomnětlivostí, sklonem k pláči, depresivní náladou a zmateností. Příznaky se mohou vyskytovat ojedinelé, pouze z jedné skupiny, ale mohou se i navzájem kombinovat.

Proč některé ženy trpí PMS a některé ne?

Na tuto otázku jednoznačná odpověď neexistuje, ale víme, že se případnou změnou životosprávy nebo i užíváním vhodných doplňků stravy dá těmto příznakům předjet, nebo příznivě působit na výskyt a intenzitu. Například konzumace kofeinu, ať už ve formě kávy, čaje nebo koly, eventuálně i čokolády, tyto příznaky zhoršuje a omezení kofeinu je dobrým krokem k jejich zvládnutí. Některé příznaky, hlavně deprese, neodolatelná chuť k jídlu a chuť na sladkosti, se dají zase příznivě ovlivnit zvýšeným příjmem vitamínů E.

Nápomocné mohou být i doplňky stravy z pupalkového oleje, nebo některé přípravky kombinované, s obsahem komplexu vitamínů, stopových prvků a jiných prospěšných látek na přírodní bázi, například Sarapis Mensis.

Připravil:
MUDr. Pavel Turčan

odborný ženský lékař
a sexuolog
Centrum MEDIOL, s.r.o.,
Olomouc



Chcete se stát členem VEGALL klubu a získat možnost nakupovat doplňky stravy z řady Sarapis za výhodných podmínek? Nebo máte zájem s námi spolupracovat a stát se prodejcem našich preparátů?

Zavolejte na naši bezplatnou linku: **800 100 140**, nebo se podívejte na internetové stránky: **www.vegall.cz**. Také uvítáme, pošlete-li nám e-mail na: **vegall@vegall.cz**.

SARAPIS MENSIS

Přípravek se věčnými produkty při problematické a nepravidelné menstruaci.

SARAPIS Mensis nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na věčel produkty. Registrován je jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách.

Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.
poraďna@vegall.cz www.vegall.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