

prameny

březen-duben
ročník XVII. | cena 32 Kč

zdraví



**Je české
zdravotnictví
nemocné?**

Rozhovor s MUDr. Janem Hnízdem čtěte na str. 16



NEWSTART 2011



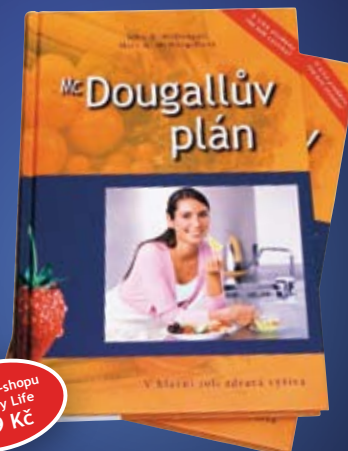
- masáže
- přednášky
- vodoléčba
- škola vaření
- rehabilitační cvičení
- vegetariánská strava

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
biopotravinu
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



Milí čtenáři...

Máte rádi úspěch? Já ano... Asi všichni máme rádi úspěch. Chceme uspět a obvykle přejeme úspěch i druhým – přinejmenším pokud jejich úspěch nějak nekonkuruje tomu našemu ☺.

Rád bych měl úspěch nejen jako běžec (běhám už třicet let) nebo jako otec (jsem otcem již dvacet let), ale i jako lektor životního stylu – to se však moc často neděje. I když se totiž člověk snaží představit změny životosprávy v tom nejlepší a nejpoutavějším světle, se vši láskou a péčí, již je schopen, časem stejně většinou zjistí, že většina posluchačů se vrátila ke svým starým návykům.

„Já nemám dostatečně silnou vůli,“ je nejčastější důvod, se kterým se můžeme setkat. Nebo to někdo vyjádří: „Nedá se s tím nic dělat.“ V pozadí je skutečnost, že ta největší výzva, která stojí před každým z nás, je výzva ke změně sebe samého – v jídlu, v pohybovém režimu, ve způsobu, jakým uvažujeme, atd.

Na jedné straně je to tak jednoduché. Prostě je třeba si jen správně vybrat! Bez uplatnění vůle to však nikdy nedokážeme. Co je to vlastně vůle? Wikipedia ji definuje takto: „Vůle je schopnost jednat podle vlastního úmyslu. Projevuje se vnitřní pevností, rozhodností, odhodláním a vytrvalostí.“

To zní docela jednoduše, že? Ale teprve ve chvíli, kdy se pokusíme takto jednat, zjistíme, jak je to těžké – a jak slabí ve skutečnosti jsme!

Možná existuje pár lidských bytostí, které projevují „vnitřní pevnost, rozhodnost, odhodlání a vytrvalost“. Podle mého názoru mají i lidé s nejpevnější vůlí své slabosti. Jsme všichni jen lidé a bojujeme na určité rovině se stejnou neschopností dělat to, co bychom opravdu chtěli.

Chceme-li se naučit tajemství úspěšné změny, možná bychom měli slovo „vůle“ prozkoumat z větší blízkosti. Obvykle se spojuje s přívlastkem „pevná“ vůle. Pevnost evokuje moc. A právě moc neboli síla je to, co nám mnohdy schází. Když se pokoušíme o pozitivní změny, často nám docházejí síly. Chceme se změnit, ale – prostě na to nemáme!

Bůh nás nechce nechat trápit v naší slabosti. Pavel napsal v listu Filipským: „Neboť je to Bůh, který ve vás působí, že chcete i činíte, co se mu líbí.“ (Fil 2,13) Čím dříve si uvědomíme, že bez Boží pomoci to nezvládneme, tím lépe pro nás – i pro naše okolí. Zkombinujeme-li svoji vůli s jeho mocí, je možná i trvalá změna životního stylu. Dobrou zprávou je, že Bůh dodá svoji moc našim dobrým předsevzetím, takže dokážeme nad svými slabostmi zvítězit!

To vám přeje váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

téma

4 Nežádoucí účinek: Smrt

luštěniny

6 Sója – lepší než hormonální léčba

výživná poradna

8 Co se děje, když polykáme?

přírodní léčba

9 Jak léčit nachlazení

bylinky

10 Závzor proti zvracení

diety

11 Atkinsova dieta

mýty a omyly

12 Jaké nádobí bychom měli používat?

poznej sám sebe

14 Běžná praxe nebo vyježděné koleje?

zdraví dětí

15 Dívání se na televizi narušuje kvalitu spánku u batolat

rozhovor

16 Je české zdravotnictví nemocné?

kommunikace

18 Nechceš mi o tom něco říct?

životní prostředí

19 Záchrana pralesa

tajemství života

20 Živý elektromotor

biopotraviny

21 Biopotraviny nejsou luxus...

evoluce vs. stvoření

22 Když dvě a dvě nejsou čtyři

k zamyšlení

24 Lahvice na slzy

produkty a recepty

26 Zahušťování polévek a omáček

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

Nežádoucí účinek: Smrt

Noc co noc se mi u postele scházejí záhadné bytosti. Někdy do pokoje vklouznou v brzkých ranních hodinách. Buší hlavou o stěnu, žiletkami si podřezávají ruce i krk. Budím se zmáčený potem. Svým dílem jsem přispěl ke smrti těchto lidí a jejich stíny mě teď pronásledují.

Z knihy Johna Virapena Nežádoucí účinek: Smrt. Vydalo nakladatelství Slovart-Print v roce 2010.



© Pixmac/lanonade/1000

Jsem spoluodpovědný za smrt jedinců, které jsem neznal. Ne, nezabil jsem je vlastníma rukama. Fungoval jsem jen jako poddajný nástroj farmaceutického průmyslu. (...)

Dnes už nejsem ve hře. Jako jedinec jsem nebyl zase tak důležitý. Byl jsem jen figurkou. Mnohem důležitější bylo, že jsem fungoval tak, jak chtěli. Ale hra pokračuje. Stejně jako jsem fungoval já, fungují jiní, a dělají to, co jsem dělal já. Vy jako pacient jste však ve hře stále. Jste tou nejdůležitější postavou. Hra je ušitá vám přesně na míru. A na míru vašim dětem.

Teď možná namítnete, že farmaceutické koncerny přece konají dobro – zkoumají, snaží se vyvinout nové léky, jež pomohou lidem. S oblibou a nahlas to proklamují. Vytvářejí obraz sluncem zalité krajiny se smějícími se dětmi a s tancujícími starci. Lidstvo se usmívá. Obraz však není pravdivý. Žel. Jsou na něm skvrny, a to je řečeno jen velmi mírně.

Víte, že velké farmaceutické koncerny vynakládají každoročně 35 000 eur na každého lékaře s vlastní praxí, aby ho motivovali předepisovat jejich výrobky?

Víte, že osoby s významným vlivem na veřejné mínění, tedy uznávaní vědci a lékaři,

dostávají drahé zájezdy, dary, případně přímo peníze jako úplatek za pozitivní posudky na léčiva, jejichž závažné, někdy až smrtelné nežádoucí účinky pronikly na veřejnost – jen aby rozptýlili oprávněné obavy lékařů i pacientů?

Víte, že pro celou řadu nových schválených léků existují jen krátkodobé studie a nikdo neví, jaké jsou jejich účinky na pacienty při dlouhodobém nebo trvalém užívání?

Víte, že výzkumné zprávy a statistické údaje, které státní zdravotnické úřady vyžadují pro schválení léku, se tak dlouho

přikrášlují, až se z nich celkem vytratí smrtelné případy zapříčiněné daným lékem?

Víte, že více než 75 procent předních vědců působících na poli medicíny patří farmaceutické firmy?

Víte, že se prodávají léky, při jejich schvalování sehrálo svou roli podplácení?

Víte, že farmaceutický průmysl si nemoci vymýšlí a propaguje je cílenými marketingovými kampaněmi, jen aby si rozšířil odbytiště pro své výrobky?

Víte, že farmaceutický průmysl se čím dál tím víc zaměřuje na děti?

Ne, o mnohém z uvedeného jste nemohli vědět, protože farmaceutický průmysl se snaží tyto věci ututlat. A pokud něco přece jen pronikne na veřejnost, tak jen nedopatřením, když už se tomu opravdu nedá zabránit. (...)

Svá tvrzení nepředkládám z pozice outsidera ani žurnalisty odhalujícího tajemství. Neukazuji morálně čistým, jakoby sterilním prstem na zlé tam nahoře. Víím, o čem mluvím, protože jsem se na tom aktivně podílel. Byl jsem jedním z nich.

Od roku 1968 jsem pracoval pro farmaceutický průmysl. Začal jsem jako nevýznamný obchodní zástupce, což je oficiální označení člověka, který lékařům leští kliky. Vypracoval jsem se. Jak jsem stoupal stále výš, získával jsem čím dál tím víc informací a sám jsem se stával pachatelem. Pracoval jsem přitom pro různé firmy. Z jedné jsem odešel jen proto, abych v jiné začal ve vyšším postavení. Stoupal jsem vzhůru velmi rychle. Poznal jsem zevnitř několik nadnárodních koncernů, globální hráče, například Novo Nordisk, a ve Švédsku jsem se nakonec stal ředitelem pro jinou nadnárodní společnost, Eli Lilly & Company.

Pokud jde o sortiment výrobků, jednou šlo o zázračnou tabletku proti artritidě, jindy o podvod s lidským inzulímem, ale i o omlazovací kúry (růstové hormony) a nakonec o novou řadu tablet na psychické poruchy (SSRI), o nichž se nesprávně mluví i jako o látkách na zlepšení nálady. Výše zmíněné látky nejsou určeny k léčbě ojedinělých chorob. Jeden jediný lék z této skupiny dokáže vygenerovat obrát až několik miliard eur za jediný rok.

Pro tyto nebezpečné a rozšířené produkty jsem vymýšlel a vedl marketingové kampaně. Marketing tohoto typu zahrnuje celou škálu kroků, od drahých maličkostí pro lékaře přes zájezdy pro osoby ovlivňující veřejné mínění, přes finanční prostředky na koupené články uveřejněné ve vědeckých odborných časopisech, přes přípravu a realizaci vědeckých kongresů až po návštěvy nevěstinců pro manažery vyžadující mimořádnou péči. Do mého smutného repertoáru patřilo v neposlední řadě i podplácení úřadů.

Skutečnost, že jsem ochotně spolupracoval, je dnes pro mě tíživým břemenem. Strachem propocená pyžama mě ženou k poznávání sama sebe. Podporoval jsem schvalování a šíření léků, o nichž jsem věděl, že lidem škodí. (...)

Po přečtení mé knihy mě asi nebudete mít moc v lásce. Jedno je však jisté. Získáte celkem nový pohled na návštěvy u lékaře, na jeho zvyklosti při předepisování léků i na zprávy o vědeckovýzkumných novinkách a vědeckých sympóziích, zcela jinak budete přistupovat k odborným časopisům či oficiálním doporučením a změníte názor na bezpečnost postupů používaných při schvalování nových léčiv. Všechno bude najednou jinak. 📖

Vděčnost vám udělá dobře, je výborným lékem

Máte zlomené srdce a trápíte se? Zkuste trochu vděčnosti!

Britská studie na 401 mužích a ženách zjistila, že ti z nich, kteří vyjádřili před odchodem na lůžko svoji vděčnost, usnali rychleji, jejich spánek byl hlubší, spali déle a jejich denní výkonnost byla vyšší. Tyto výsledky byly nezávislé na pěti různých osobnostních proflech – což jenom podporuje myšlenku, že to, na co myslíme před spaním, ovlivňuje to, co se děje během noci.

Vděční lidé hledí obvykle na život z pozitivní stránky, soustředí se na dobré ve svém okolí a oceňují to, co mají, i vztahy, které udržují. Bývají to šťastní lidé.

Spí lépe, protože jsou šťastní, anebo jsou šťastní, protože spí lépe? Výsledky této studie naznačují, že postoj vděčnosti zlepšuje kvalitu i kvantitu spánku.

Je možné, že v budoucnu se stane terapie vděčností jednou z léčeb ne-spavosti. Jak již napsal před léty král Šalomoun: „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“ (Příslaví 17,22)

I mírné dávky konopí a extáze narušují paměť mladých lidí

Pravidelné užívání některých nelegálních drog může způsobit poškození kognitivních schopností. Mezi dvě takové drogy patří konopí a extáze. Nedávný výzkum se soustředil na poruchy pozornosti a paměti u vzorku mladých lidí z velké epidemiologické studie.

Výzkumníci zjistili, že při užívání těchto drog se problémy s pamětí zvětšovaly se stoupající dávkou drogy. Totéž platilo pro schopnost udržet pozornost.

*J Psychopharmacol 2009
Jul;23(5):495-509*



Sója – lepší než hormonální léčba

Ti, kteří umí japonsky, vědí, že v japonštině neexistuje ekvivalent pro slovní spojení „návaly horka“, což je vazomotorický symptom, při kterém dochází k náhlému rozšíření cév, jež je provázeno nepříjemným pocitem horka.

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

Tyto obtíže postihují zejména ženy v období menopauzy. V japonštině výraz pro tento jev chybí proto, že Japonky období menopauzy většinou prožívají bez vážnějších problémů.

Vědci dále zjistili, že u Japonek, Číňanek a Korejek je velmi nízký výskyt karcinomu prsu. Obecně také platí, že jak ženy, tak muži na Dálném východě téměř vůbec

netrpí nemocemi reprodukční soustavy a mají nižší obsah cholesterolu v krvi.

Tento fakt není zapříčiněn genetickými ani rasovými faktory, nýbrž životním stylem, zejména pak stravou. Je známou skutečností, že lidé žijící na Dálném východě získávají velkou část proteinů z luštěnin, např. ze sóji, a v menší míře z ryb; hovězí nebo vepřové maso téměř nekonzumují.

Početné výzkumy potvrzují, že na lepším zdraví reprodukční soustavy a nižším výskytu karcinomu prsu a prostaty se významnou měrou podílí sója, kterou Japonci, Číňané a Korejci denně konzumují.



Zatímco v Číně tvoří sója základ stravy už celá tři tisíciletí a v Japonsku se používá od 7. století n. l., do Evropy se dostala až v 17. století a ve Spojených státech ji začali pěstovat dokonce o dvě stě let později. A co víc, Evropané i Američané ji jako potravinu začali používat teprve v průběhu 20. století.

Díky četným výzkumům, které potvrdily, že tato rostlina má na lidský organismus blahodárný vliv, se sóji dostalo zasloužené pozornosti – jen škoda že až o tisíc let později!

Sójové boby jsou pravděpodobně nejbohatším zdrojem proteinů, vitaminů a minerálů, jaký v rostlinné říši existuje. Obsahují i cenné fytochemikálie. Jsou velmi výživné a mají neobyčejnou schopnost chránit nás před nemocemi, což je patrné z jejich složení.

V sójových bobech se nachází velké množství chemických látek, které sice nepatří mezi živiny, ale v těle jsou mimořádně aktivní. Některé z nich, např. izoflavony, se považují za fytochemikálie, jejichž objevení představuje v posledních letech jeden z největších pokroků vědy o výživě. Z nich jsou nejzajímavější tyto:

Izoflavony tvoří nejvýznamnější nevyživnou složku sóji, která má výrazné léčivé vlastnosti. Jsou to tzv. fytoestrogeny (ženské rostlinné hormony), jež působí podobně jako estrogen, ale bez vedlejších účinků. Nejdůležitější z nich jsou *genistein* (objevený v roce 1987) a *daidzein*. Není dosud přesně zjištěno, jaké množství izoflavonů se v sóji nachází. Zatímco někteří odborníci se domnívají, že 100 g sójových výrobků tělu poskytuje 100 až 200 mg, jiní jsou při určování množství daleko strážlivější. Jisté ale je, že sójový olej ani dětská sójová výživa tyto látky neobsahují.

Fytosteroly zabraňují vstřebávání cholesterolu z potravy, a tím snižují jeho hladinu v krvi.

Inhibitory proteinázy se nacházejí i v jiných luštěninách. Ve velkém množství, např. v takovém, jaké je obsaženo v syrové sóji, jsou toxické. Když se ale sója zpracuje (uvaří, namočí do vody, nechá kvasit apod.), jejich koncentrace se podstatně sníží. Zůstatkové množství těchto látek má antikarcinogenní účinky, které jsou vyvolány dosud ne zcela známým mechanismem.

Kyselina fytová se nachází zejména v otrubách, ale také v sóji. I když zabraňuje vstřebávání železa a jiných minerálů, dokáže spolehlivě neutralizovat působení karcinogenů ve stravě.

Jak vidíme, sója je vysoce výživná (dodává 416 kcal/100 g) a velmi bohatá na účinné

Poradna lékaře

Užívání antibiotik je riskantní

Infekce se valí ze všech stran, bakterie a viry poletují vzduchem, vitamin C protéká hektolitry drahé moči, čekárny ambulancí jsou přeplněné a z lékáren mizí léky jako mávnutím kouzelného proutku.

Nemocných bude v nejbližších dnech přicházejícího jara přibývat. Je mezi nimi stále hodně těch, kteří se domáhají antibiotik již při prvních příznacích infekce horních cest dýchacích.

Patříte-li mezi ně, měli byste vědět, že nejednáte správně. Rozhodnutí o nasazení léčby antibiotiky patří do rukou lékaře. Lékař nese odpovědnost nejen vůči pojišťovně, ale i vůči pacientovi – a tak věřím, že se rozhoduje zodpovědně. Jste-li pacient, zbavte se pocitu, že vás lékař zanedbal, pokud vám okamžitě nepředepsal antibiotika. Jste-li lékař, nedejte se zmanipulovat pacientovým očekáváním instantního řešení.

Užívání antibiotik je podle nejnovějších informací ještě rizikovější, než se zdálo dosud. Nejen proto, že se používají stále silnější podoby těchto léků, a proto, že se projevují důsledky užívání antibiotik při výrobě masa, ale také z toho důvodu, že se negativně projevuje jejich dlouhodobé využívání při léčbě člověka.

Jedním z okamžitých nepříznivých důsledků užívání antibiotik je narušení střevní a vaginální mikroflóry s možnou kvasinkovou infekcí (tomu se dá předejít užíváním účinných probiotik). K dlouhodobým nepříznivým účinkům patří zvýšené riziko vzniku Crohnovy choroby (o více než 50 %), zvýšené riziko alergií a astmatu a dokonce i zvýšené riziko rakoviny prsu, tlustého střeva a konečníku.

Závěr? Udělejte všechno pro to, abyste posílili svoji imunitu, antibiotika užívejte s plnou odpovědností (jen na lékařský předpis) a vyvarujte se jejich častého užívání. 📧

MUDr. Igor Bukovský



látky, díky nimž má mnohé dietetické a terapeutické využití.

Izoflavony (rostlinné estrogény) v sóji a sójových výrobcích pomáhají udržovat hormonální rovnováhu v těle, z čehož plyne následující užitek: Regulace menstruačního cyklu, zejména u žen v období před menopauzou.

Sója zmírňuje nepříjemné projevy menopauzy: K dosažení tohoto účinku je nutné pravidelně konzumovat sóju a ty sójové výrobky, které jsou na izoflavony nejbohatší (např. tofu, sójové mléko, sójovou mouku, proteinový extrakt).

I když je pravda, že se nepříjemné příznaky menopauzy dají potlačit hormonální léčbou založenou na estrogenech, která navíc snižuje riziko infarktu myokardu a brzdí progresu postmenopauzální osteoporózy, není možné přehlédnout skutečnost, že užívání estrogenů zvyšuje nebezpečí vzniku karcinomu prsu a dělohy. Proto je lepší nahradit hormonální léčbu stravou bohatou na sóju a sójové výrobky, která nejenže příznivě působí na kosti a srdce, ale má i protirakovinné účinky.

Výzkumy prováděné na University of Southern Carolina (USA) jasně ukázaly, že čím více tofu žena sní, tím menšímu riziku karcinomu prsu se vystavuje. Ochranný účinek tofu se potvrdil jak u žen před menopauzou, tak i u těch, u kterých již proběhla.

Tofu a sójové mléko jsou výrobky, které obsahují největší množství fytoestrogenů typu izoflavonů. Pokusy bylo doloženo, že tyto látky, k nimž patří i genistein, zastavují růst rakovinných buněk v prsech.

Jelikož fytoestrogeny obsažené v sóji mají stejné vlastnosti jako estrogen, ale bez vedlejších účinků, jsou vhodné jak pro ženy, tak pro muže. Jejich pravidelná konzumace snižuje např. riziko karcinomu prostaty. Japonci na tuto chorobu umírají jen zřídka, protože konzumují potraviny ze sóji, zejména tofu.

Fytoestrogeny včetně těch, které se vytvářejí v těle, chrání organismus před arteriosklerózou a zlepšují zdraví srdce a cév.

Při pokusech na samcích opic se prokázalo, že pravidelná konzumace sójových výrobků bohatých na fytoestrogeny nemá na samčí pohlavní orgány žádné negativní účinky. 📧

Velké dávky vit. D nejsou potřebné

Pracovníci *Institute of Medicine*, kteří prošli více než 1 000 studií a konzultovali otázku vitamínu D s početnými vědci a odborníky na výživu, dospěli k závěru, že většina lidí v našich zeměpisných šířkách nepotřebuje užívat megadávky vitamínu D anebo vápníku, aby si uchovali zdravé kosti.

Výzkumníci navíc prohlásili, že neexistují přesvědčivé důkazy pro to, že užívání vitamínu D přináší takový zdravotní prospěch, jak bývá uváděno.

Vyvážená a zdravá strava doplněná dostatečnou expozicí vůči slunečním paprskům zajistí dostatek vitamínu D.

Riziko cukrovky a listová zelenina

Britská meta-analýza šesti prospektivních kohortních studií měla za úkol zkoumat nezávislé prospěšné účinky příjmu ovoce a zeleniny při prevenci vzniku cukrovky 2. typu.

Vědci zjistili určitý prospěšný účinek všech druhů ovoce a zeleniny, velmi výrazný prospěch přinášela hojná konzumace zelené listové zeleniny. Ti, kteří konzumovali nejvíce zelené listové zeleniny, snížili svoje riziko onemocnění cukrovkou o 14 %. Je dobře známo, že zelená listová zelenina je výborným zdrojem řady antioxidantů.

Doplňky vitamínů C a E opět na scéně

Výsledky osmileté studie na 14 641 lékařích zřejmě pohřbily naděje na to, že užívání doplňků vitamínů C a E by mohlo snížit riziko šedého zákalu.

Výskyt šedého zákalu byl prakticky stejný u obou skupin – jak u těch, kteří dostávali doplňky těchto vitamínů, tak u těch, jimž podávali placebo. Vědci doufali, že dlouhodobé podávání doplňků přinese prospěch, studie to však nepotvrdila.

Mějte v jídelníčku potraviny, které obsahují hodně vitamínu E a C, ale šetřete svoji kapsu a nevydávejte prostředky na doplňky, minimálně pokud se jedná o prevenci šedého zákalu.

www.positivechoices.com

Co se děje, když polykáme?

„Nevím, co se mnou je, ale necítím se dobře,“ řekla mi Margaret Masonová. „Problémy začaly, když jsem před rokem změnila zaměstnání.“

Z knihy Aileen Ludingtonové a Hanse Diehla „Umění žít zdravě“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

„Stresující práce, potrhlý šéf, pomlouvачní spolupracovníci a problémy s chodem domácnosti mi, zdá se, vysály veškerou energii. Abych zahнала únavu, začala jsem pít více kávy a koka-koly.“

Netrvalo dlouho a můj žaludek začal být tak podrážděný, že jsem přestala mít potěšení z jídla. Doktor mi předepsal léky na snížení kyselosti žaludku, ale ty mi nepomohly. Zkoušela jsem jíst po malých dávkách vícekrát denně, ale zhoršilo to mé zažívání. Neustále se cítím být nafouklá. Myslíte, že by to mohl být žaludeční vřed?“

„To je možné,“ odpověděla jsem. „Ale vaše příznaky jsou spíše důsledkem špatného zacházení s vaším žaludkem.“

„Asi máte pravdu,“ řekla Margaret s pohledem zabodnutým do země. „Vím jistě, že mi káva ani koka-kola moc neprospívají. Myslíte, že jsou příčinou všech mých problémů?“

„Možné to je, ale pochybuji o tom. Nicméně prvním krokem léčby je odstranění všech těchto dráždivel z vaší stravy. Káva obsahuje aromatické oleje, které mohou dráždit citlivou žaludeční výstelku. Káva, čaj a velké množství nealkoholických nápojů obsahují kofein, který způsobuje zúžení cév a stimuluje tvorbu kyselých žaludečních šťáv. Také další přísady nealkoholických nápojů způsobují podráždění.“

„Není divu, že trpím těmito potížemi,“ zhodnotila Margaret. „Proč to lidem nikdo neřekne?“



Musela jsem se pousmát. „Myslíte, že to lidé chtějí vědět? Protože tyto nápoje mají rovněž žádoucí povzbuzující účinek, lidé se smířili s tím, že na podrážděný žaludek budou následně muset užívat léky.“

Dále jsem jí vysvětlila, že daleko horší je, jak narušujeme trávicí proces. „Žaludek nejlépe pracuje, když přijme potravu, má čas ji řádně zpracovat, okyselit a odeslat do střev. Dříve než je schopen přijmout další jídlo, potřebuje si nějaký čas odpočinout.“

Při jednom výzkumu dostala skupina studentů z jedné velké univerzity snídaní složenou z obilovin, toustu, ovoce a jednoho vejce. Po čtyřech hodinách byl jejich žaludek prázdný. O několik dní později dostala tatáž skupina studentů stejnou snídani s tím rozdílem, že po dvou hodinách od chvíle, kdy ji snědli, obdrželi buď chleba s arašídovým máslem, nebo dýňový koláč se sklenicí mléka. O šest až osm hodin později byla část snídaně pořád ještě v žaludku.

Jeden student během tohoto výzkumu navíc dostal dvakrát dopoledne a dvakrát odpoledne kousek čokolády. O třináct hodin později měl více jak polovinu snídaně v žaludku – a pořád ještě nestrávenou.“

„Znamená to, že bychom neměli jíst žádné svačiny?“ zeptala se Margaret. „Dnes ale každý něco mezi hlavními jídly jí!“

„A téměř každý má problémy s trávením, pálením žáhy, nespavostí, otupělostí nebo nadváhou. Kdyby lidé jedli jen tři jídla denně a nesvačili mezi nimi, vyřešila by se tím valná většina jejich problémů. A jíst by měli po čtyřech až pěti hodinách.“

„Dobrá, přesvědčila jste mě,“ řekla Margaret. „Jsem ochotná to zkusit.“

„Nebude to snadné,“ varovala jsem ji. „Když to ale nevzdáte, budete se zaručeně cítit mnohem lépe. Je důležité, abyste přitom mezi jídly hodně pila. Budete-li mít hlad, dejte si raději jablko. A za dva týdny se mi přijdte ukázat.“

Při našem dalším setkání Margaret zářila štěstím. „Po třech dnech se mi vrátila chuť k jídlu a žaludeční potíže zmizely. Je to velmi rychlé a jednoduché řešení! Už jsem o tom řekla všem svým známým.“ Pak se odmlčela a tázavě na mě pohlédla: „Paní doktorko, proč o tom nenapíšete knihu?“

„Ráda bych napsala,“ povzddechla jsem si, „ale mám obavy, že by tomu moc lidí nevěřilo.“

Závěr: Když člověk jí jen tři jídla denně bez toho, že by mezi nimi svačil, může tím zlepšit mnoho zažívacích problémů, zbavit se pálení žáhy, podrážděnosti, nespavosti, otupělosti a zabránit přibírání na váze. ■

Jak léčit nachlazení

Cítíte-li, že na vás přichází nachlazení, neztrácejte čas a začněte s léčením během deseti až dvaceti minut od objevení prvních příznaků.

Dr. Agatha Thrashová, Uchee Pines Institute

Ponořte okamžitě nohy do vody, kterou udržujte po dobu dvaceti minut tak horkou, jak jen snesete. Poté přelijte nohy studenou vodou, vysušte je a dobře zabalte – anebo jděte na půl hodiny do postele.

Jezte střídavě, pouze v obvyklých pravidelných časech. Mezi jídly nepijte žádné šťávy. Nejezte cukr, med ani žádné příliš sladké ovoce. Vyhýbáním se cukru viry vyhladovíte. Jezte celozrnný chléb a celozrnné obilniny. Dbejte na dostatečný přísun vitamínu A, C a D (zde je nejlepší pobyt na slunci). B vitamíny získáte z celozrnných produktů.

Vhodná je i fyzická činnost – po tak dlouhou dobu, jak vydržíte.

Pijte množství vody dostatečné k tomu, aby vaše moč zůstávala čirá. Uvědomte si, že následkem horečky, cvičení nebo aplikací tepla může dojít ke zvýšenému pocení. Tuto ztracenou vodu musíte nahradit.

Udržujte střeva průchozí. Klystýr při prvních příznacích onemocnění často zabrání rozvoji nachlazení. Opakujte klystýr každých šest až dvanáct hodin, dokud symptomy přetrvávají.

Užívejte šest tablet aktivovaného uhlí třikrát denně mezi jídly po dobu tří dní. Pokud jsou bolesti v krku anebo vředy v ústech, nechte tabletky uhlí rozpustit v ústech a omývat zanícené oblasti.

Dodržujte pravidelnou dobu usínání a vstávání. Pokud to potřebujete, po obědě si zdímněte. Vyhněte se vyčerpání z přepracování a nedostatku spánku.

Provádějte dechová cvičení. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech, než napočítáte pomalu do dvaceti. Zhluboka vydechněte

a zadržte dech, než napočítáte pomalu do deseti. Opakujte čtyřicetkrát až padesátkrát. Udržujte ložnici dobře větranou, vyhněte se však průvanu. Průvan nezdravě podchlazuje tělesné tkáně.

Pokud je to třeba, čtyřikrát denně deset minut kloktejte. Vhodná je i patnáctiminutová horká koupel celého těla následovaná přelitím studenou vodou a vytřením kůže suchým ručníkem.

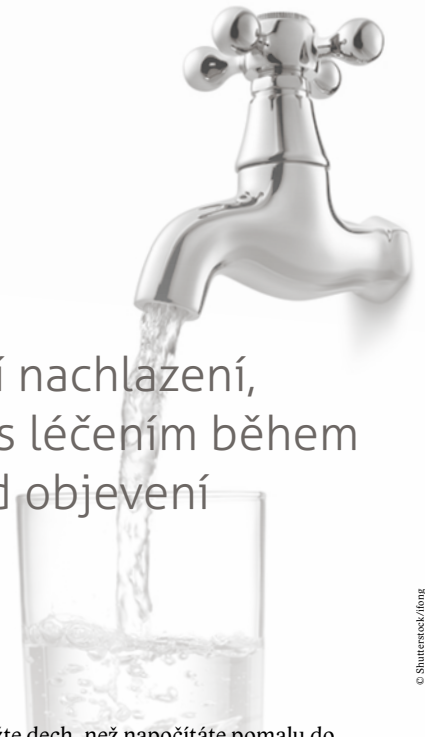
Podle potřeby přikládejte na hrudník nebo na krk Priessnitzův obklad. Namočte plátno o rozměrech asi 5×40 cm do studené vody. Omotejte vlhké plátno okolo krku, jako další vrstvu přiložte přes celou jeho plochu igelit. Celý obklad převažte šátkem, který těsně přišpendlete, aby nemohlo dojít k vyklouznutí igelitu a abyste zabránili vypařování vody z vlhkého plátna.

Udržujte nohy, ruce, krk i uši ve dne i v noci v teple. Vyhněte se pití nápojů obsahujících kofein (káva, čaj, kola). Kofein působí stahování cév rukou a nohou, mezi nimiž a nosní sliznicí existuje reflexní mechanismus. Ruce a nohy musí být pořád v teple.

Nespěte s přikrytou tváří, je-li to nutné, noste čepičku na spaní. V místnosti by měl být dostatek čerstvého vzduchu.

V ložnici udržujte teplotu 20 °C. Vyhněte se přehřátí, zejména sezení v přetopené místnosti, které způsobuje roztažení krevních cév v plicích, jehož výsledkem je jejich překrvení a ztráta odolnosti.

Každodenní koupel zvyšuje odolnost proti nachlazení, zejména, jedná-li se o koupel v chladné vodě. Braní léků naopak možnost nachlazení zvyšuje. ■



Levá pravá, přední zadní...

Pokud rádi chodíte, pak je zde způsob, jak učinit tuto svoji aktivitu ještě zajímavější a fyzicky náročnější – chození s hůlkami.

Nordické chození se trochu podobá jízdě na běžkách. Člověk udržuje základní rytmus, levá noha, pravá ruka (s hůlkou), pravá noha, levá ruka (s hůlkou). V čem spočívá tajemství účinnosti této aktivity?

Chozením s hůlkami:

Spálíte asi o čtyřicet procent více kalorií – to spoň tvrdí vědci z *Cooper Institute* v Dallasu.

Si zvýšíte tepovou frekvenci více než při normální chůzi; dobrovolníci přitom uváděli, že měli subjektivní pocit, že se jedná o méně namáhavé cvičení.

Si posílíte i horní část těla – procvičíte svaly zad a ramen, trup i paže, současně to prospívá k posílení hustoty kostí horní části těla.

Můžete vyvinout vyšší rychlost. Přitom je ale zatížení na kolena a celé dolní končetiny nižší.

Hůlky na chození zakoupíte v nejbližším obchodě s vybavením do přírody. Prodávači vám radí poradí, jaký typ hůlek je pro vás nejlepší.

UC Berkeley Wellness Letter

Zbavte se limonád

Vypítí pouhé jedné limonády denně může zvýšit o 50 procent vaše riziko, že onemocníte metabolickým syndromem.

Metabolický syndrom je stav, jenž je spojován s kardiovaskulárním onemocněním a cukrovkou.

Circulation

Sháníme dobrovolníky

Výzkum zabývající se důchodci ukázal, že se po čtyřech letech u těch z nich, kteří věnovali svůj volný čas různým dobrovolnickým aktivitám, projevila o 14 procent nižší úmrtnost než u těch, kteří se jako dobrovolníci nezapojili.

Zázvor proti zvracení

Zázvor nedodá pokrmům, které si připravujete, pouze chuť – může být také vítanou vzpruhou pro vaše zdraví.

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

Když je zázvor poměrně běžnou složkou řady pokrmů a nápojů, užívá se již dlouho také jako léčebný prostředek. V tradiční čínské medicíně se používá k povzbuzení chuti k jídlu a při léčení zvedání žaludku a zvracení.

Zázvor vyniká sladkou, aromatickou vůní a štiplavou chutí. Vzhledem k tomu, že potlačuje některé příchutě a naopak zdůrazňuje jiné, je velmi populárním ochucovadlem v asijské kuchyni, kde se hojně užívá zvláště v předkrmech, moučnicích a sladkostech.

Pomoc při mořské nemoci

Ukázalo se, že zázvor účinně pomáhá při prevenci zvedání žaludku a zvracení, které jsou důsledkem mořské nemoci. Doporučuje se užít jej asi třicet minut před tím, než se vydáte na cestu. Tyto účinky zázvoru jsou výsledkem přítomnosti aromatického prchavého oleje, jenž obsahuje *terpenoidy* a *gingeroly*.

Další prospěšné účinky zázvoru

Zázvor se také používá při léčbě vředů, jako prostředek přinášející úlevu při ranním zvracení, jež někdy doprovází těhotenství, na povzbuzení chuti k jídlu a při revmatických potížích. Olej obsažený v zázvoru obsahuje složky, jež přinášejí úlevu při kašli, mají analgetické vlastnosti a snižují horečku.

Pro ty, kteří mají nemocné srdce, může být zajímavé, že užívání zázvoru snižuje riziko tvorby krevních sraženin. Experimentální studie navíc zjistily, že zázvor brání

oxidaci LDL cholesterolu a dá se užívat při léčbě vysokého krevního tlaku.

Podzemní oddenek zázvoru obsahuje mnohé fenolové složky; některé z nich jsou silnými antioxidanty, vynikají protizánětlivými účinky a mohou chránit před rakovinou. Výtažky ze zázvoru vyvolávají apoptózu, což je zánik prekancerózních a rakovinných buněk. Laboratorní studie naznačují, že výtažky ze zázvoru mohou chránit před rakovinou prsu, prostaty a gastrointestinálního traktu.

Jak zázvor užívat

Zdá se, že užívání zázvoru v malých dávkách je zcela bezpečné; nebyly popsány žádné nežádoucí účinky. Typickou denní dávkou jsou 2–4 gramy strouhaného zázvoru (což představuje polovinu až celou čajovou lžičku). Jednorázová dávka 1–2 gramy obvykle stačí zastavit zvracení a zvedání žaludku.

Nadměrná konzumace zázvoru může narušovat léčbu kardiaků, diabetiků a pacientů, kteří užívají léky na ředění krve. Zdravým lidem může přinést užitek pravidelné užívání zázvoru při přípravě jídel v kuchyni.

Shrnutí

Zázvor vykazuje celou řadu prospěšných vlastností, dokáže také stimulovat imunitní systém a snížit hladinu úzkosti. Díky výše zmíněným vlastnostem je užitečným přírodním léčebným prostředkem při snižování rizika rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění. ■



Atkinsova dieta

Ve skříní je kostlivec. Známe ho pod názvem „dieta s nízkým obsahem sacharidů“ a je velmi oblíbený.

Z knihy „Čínská studie“ dr. T. Colina Campbella a Thomase M. Campbella. Vydalo nakladatelství Svítání v roce 2010.

Téměř všechny knihy o výživě a dietách nabízené v knihkupectvích jsou obměnami jednoho tématu – jezte bílkovin a tuků, kolik chcete, ale vyvarujte se sacharidů, po nichž se tloustne. Pro obyvatele je takový způsob stravování zřejmě tou nejnebezpečnější – ale populární – alternativou.

Tento druh výživy byl a je doporučován mnohými odborníky – přesto jsou dnes lidé obéznější než kdykoliv předtím. Hubnutí je totiž jenom dočasné.

V jedné studii nasadili vědci jednapadesáti lidem dietu s omezením sacharidů podle dr. Atkinse. U 41 osob, které

dodržovaly program po celých šest měsíců, došlo k úbytku tělesné hmotnosti v průměru o devět kilogramů. Těmto osobám také mírně poklesly hladiny krevního cholesterolu. Díky těmto dvěma výsledkům byla v tisku a ostatních médiích studie prezentována jako doklad bezpečnosti a účinnosti této diety. Novináři se o bližší podrobnosti nezajímali.

Obézní osoby ovšem v této studii velmi razantně omezily svůj kalorický příjem – na pouhých 1 450 kalorií za den. To je o třetinu nižší kalorický příjem, než je běžné. Při tak nízkém kalorickém příjmu člověk nemůže

nezhubnout. Je přitom úplně jedno, zda se živí červy nebo lepenkou. Nic to ale nevypovídá o tom, zda červi a lepenka představují zdravou výživu. Takto nízký kalorický příjem nedokáže člověk snášet celá léta či desetiletí. Dříve či později začne normálně jíst – a opět přibere.

Vědci dále informovali o tom, že „během čtyřiaadvaceti týdnů trvání studie zaznamenalo 68 % účastníků zácpu, 63 % zápach z úst, 51 % bolesti hlavy“. Současně odkazovali na jiný výzkum, kde se zjistilo, že „nežádoucí účinky tohoto stravovacího programu (s omezením sacharidů) zahrnují mj. tvorbu močových a ledvinových kamenů, zvracení, amenoreu (vynechání měsíčního krvácení) a nedostatek vitaminů“. Kromě toho bylo zjištěno, že u účastníků studie došlo k výraznému (o 53 %) zvýšení vylučování vápníku močí.

V jiném shrnutí výsledků diet s omezením sacharidů došli australské vědci k závěru, že „dlouhodobé omezení přísunu sacharidů ve stravě je spojeno se srdečními arytmiemi, zvýšeným rizikem vzniku rakoviny a odchylkami v metabolismu lipidů“.

Jeden lékař označil jídelníček založený na vysokém podílu bílkovin a tuků a nízkém podílu sacharidů slovy „udělejte si špatně“. Myslím, že je to trefné.

V nedávné době byl zaznamenán případ úmrtí mladé dívky, která konzumovala stravu s vysokým obsahem bílkovin.

Jeden lékař označil jídelníček založený na vysokém podílu bílkovin a tuků a nízkém podílu sacharidů slovy „udělejte si špatně“. Myslím, že je to trefné. Hubnout můžete také po chemoterapii či na začátku svých pokusů s heroinem – i když tyto způsoby samozřejmě nedoporučuji.

Změna stravy není to jediné, co dr. Atkins doporučuje. Mnozí pacienti podle něj potřebují výživové doplňky.

To, že se obézní muž s vysokým krevním tlakem a selhávajícím srdcem stal jedním z nejbohatších obchodníků se zázračnými dietami, které vám slibují zhubnutí, zdravé srdce a stabilizaci krevního tlaku, je pádným důkazem moci moderního tržního hospodářství. 📌



To, že se obézní muž s vysokým krevním tlakem a selhávajícím srdcem stal jedním z nejbohatších obchodníků se zázračnými dietami, které vám slibují zhubnutí, zdravé srdce a stabilizaci krevního tlaku, je pádným důkazem moci moderního tržního hospodářství.



© Shutterstock/Peter Marcinaki

Jaké nádobí bychom měli používat?

Podařilo se vyvinout nádobí ze speciálních druhů oceli, které má mnoho vynikajících vlastností. Pokrmy při přípravě se jen minimálně připalují.

Tomáš Husák, odborník na zdravou výživu

Jenze z tohoto nádobí, které je vlastně ze železa, se tedy nezbytně určité malé množství železa uvolňuje a přechází do potravy. To bývalo dokonce hodnoceno jako klad.

Vycházely studie, které říkaly, že takto uvolněné železo významně přispívá k zásobení organismu železem. Ale vzhledem k tomu, že škoda plynoucí ze zvýšení příjmu železa může být mnohokrát (až 50 000×) větší než prospěch z toho plynoucí, nelze nádobí ze speciálních druhů oceli, obecně nádobí ze železa, doporučit.

Nádobí z hliníku nelze doporučit také, a to proto, že je stále živá diskuse o tom, zda hliník významně nepřispívá ke vzniku Alzheimerovy choroby, která je jedním z největších nebezpečí pro staré lidi – těžce postihuje jejich mozek a působí úplný rozvrat jejich duševních schopností.

Nejvhodnější se tedy jeví smaltované nádobí, nádobí z různých keramických materiálů a ze speciálních druhů skla (varné sklo).

Jakým způsobem bychom měli připravovat potraviny?

Velmi rozsáhle je popsáno, jakým způsobem vznikají rakovinotvorné látky při uzení potravin, již mnoho těchto látek bylo

identifikováno. Při průmyslové velkovýrobě je množství rakovinotvorných látek v uzeninách, které si můžeme zakoupit v obchodech, neporovnatelně menší, než v uzeninách, které se vyrábějí v domácích udírnách. Zde opět průmyslový rozvoj pomáhá k poklesu četnosti rakoviny žaludku.

Při tepelném zpracování potravin vzniká řada škodlivých látek. Čím vyšší je teplota, tím rychleji tyto látky vznikají a tím jsou nebezpečnější. Množství škodlivých látek je přitom přímo úměrné době působení vysokých teplot. Řekněme si proto alespoň jedno jednoduché pravidlo. Chceme-li nějakou potravinu pouze ohřát, tak jí musíme dodat určité množství tepla. Samozřejmě je výhodnější, když potravinu ohříváme poměrně dlouho při nízkém příkonu tepelné energie. Naopak, mnohem nevhodnější je, když toto stejné množství tepla dodáme intenzivním příkonem tepla po krátkou dobu. Ze všech běžných metod přípravy potravy asi největší zdravotní škodu působí smažení.

Je syrová strava zdravější než strava vařená?

To, co jsme dosud řekli, naznačuje, že syrová strava je v průměru zdravotně vhodnější než strava vařená. To je v zásadě pravda.

Vařením se např. ničí různé vitaminy, třeba vitamin C – kyselina askorbová.

Je řada důvodů, proč by bylo možno syrovou stravu doporučit, přinejmenším je to přirozená strava (žádný živočich kromě člověka si nevaří). Surová strava také většinou představuje úsporu času a elektrické energie.

Na druhé straně bychom ale neměli věřit v zázračné zlepšení svého zdraví pouze nahrazením vařené stravy stravou syrovou. (Nejsou známy žádné pokusy se zvířaty, které by prokázaly nějaké převratné zlepšení zdravotního stavu dané tím, že zvířata místo vařených potravin dostávala syrovou stravu.) Surová rostlinná strava je v průměru asi vhodnější než vařená rostlinná strava, rozdíl však není převratný.

Surová strava má ale ještě jednu výhodu. Při syrové stravě lze obezity dosáhnout těžce, při vařené snadněji. Když chceme rychle vykrmit domácí zvířata, tak jim většinou vaříme. Známe ze svého života případy, kdy se muselo vařit v zemědělské usedlosti jen kvůli rychle přibírajícímu čuníkovi.

Požíváním syrových živočišných potravin se ovšem přenášejí nebezpečné parazité i jiné nemoci. Surová živočišná strava je tedy nebezpečná. ■

Proti stresu pohybem

Pravidelné tělesné cvičení je životně důležitou součástí zdravého způsobu života, která odstraňuje stres.

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

Nejenze pomáhá předcházet srdečním nemocem, mozgovým příhodám a některým typům rakoviny, ale posiluje také imunitní systém, čímž významně pomáhá nahradit ztrátu imunity způsobenou stresem.

Je zajímavé, že cvičení, které zapojuje do činnosti také mysl, má prokazatelně lepší účinek. Například energická práce kolem domu, rytí zahrady nebo řezání dřeva jsou účinnější než procházka. Praktická tělesná práce často vyžaduje větší duševní pozornost než chůze či jízda na kole, takže je méně pravděpodobné, že byste se při ní zabývali myšlenkami na stres, který má cvičení zmírňovat.

Během výzkumu na 135 vysokoškolských studentech se zjistilo, že ti z nich, kteří pravidelně cvičili, se mnohem lépe vyrovnávali s každodenním stresem než studenti málo tělesně aktivní.

Cvičení může být i krátkodobou strategií, jak zlepšit tělesnou schopnost zvládnání stresu. Když moji pacienti prožívají výrazný stres, poučuji je, že mají začít cvičit nějaké aerobní cvičení ve chvíli, když pocítí tlak. Půlhodinka svižné chůze na čerstvém vzduchu, běh či jízda na kole přímo „vliví nový život“.

Pravidelné tělesné cvičení je dobré také při úzkostných stavech. Lidé, kteří nezanedbávají pravidelné tělesné cvičení, prožívají méně deprese a úzkosti a u těch, kteří jsou depresivní či úzkostní, se pravidelným cvičením stav zlepšuje – toto zlepšení je stejné jako při užívání léků, avšak bez vedlejších účinků.

Lidé, kteří během období velkého stresu téměř necvičili, měli o 37 % více tělesných příznaků stresu nežli ti, kdo cvičili častěji. Mnoho dalších studií dokázalo i obrácený sled – duševní stres si vybral daň na tělesném zdraví.

Pokud jste tedy poctivě cvičili a poté vás zastihl stres, váš mozek byl mnohem lépe připraven na zvládnutí situace než mozek člověka se sedavým zaměstnáním. Pokud pilně cvičíte a pak se například rýžnete do prstu, rána se vám zahojí dříve, než kdybyste necvičili. Zlomíte-li si nohu, kost sroste za kratší dobu. Pokud se nakazíte virem, váš imunitní systém bude pro vaše uzdravení pracovat účinněji. Přitom žádný z těchto způsobů zvládnání stresu nezahrnuje užívání léků. ■

Zhluboka dýchat

Dechové cvičení příznivě ovlivňuje duševní činnost.

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

Činnost svalů vyžaduje zvýšený přísun kyslíku. Maximální tělesný výkon proto provází hluboké dýchání. Většina lidí však neví, že hluboké dýchání má zvlášť pozitivní účinek na duševní činnost.

Je-li nasycení krve kyslíkem menší než 95 %, schopnost vykonávat složité duševní úkoly se prudce snižuje. Sedí-li někdo ve školní lavici, za pracovním stolem nebo dokonce na pohovce či křesle před televizí, nasycení krve kyslíkem často klesá pod 95 %, a to i u lidí se zdravými plicemi. Způsobuje to povrchní dýchání vyvolané nesprávným držetím těla.

Výzkum dokázal, že nízká hladina kyslíku nepříznivě ovlivňuje náladu a má i další negativní důsledky.

Jiná studie zkoumala hladinu kyslíku v krvi pacientů s nemocemi srdce a u zdravých lidí během spontánního dýchání a v době kontrolovaného dýchání, aby zjistila účinek rychlosti dýchání na saturaci kyslíku v tepnách. Regulované dýchání rychlostí tři až patnáct dechů za minutu zvýšilo hladinu kyslíku v krvi, avšak ideální hladina

nastala až při hlubokém dýchání rychlostí tři až šest dechů za minutu. Má-li být dýchání rychlostí tři až šest dechů za minutu dostačující, musí být velmi hluboké.

Pokud se dýchání rychlostí tři dechy za minutu při běžné denní činnosti zdálo být nemožné, vedoucí výzkumného týmu doktor Bernardi žádal účastníky, aby hodinu denně dýchali pomalu a zhluboka rychlostí šest dechů za minutu. To zlepšilo hladinu kyslíku v krvi nejen po dobu samotného dechového cvičení, ale i po celý den.

Dostavil se také příjemný vedlejší účinek v podobě lepší snášenlivosti tělesného cvičení u pacientů s nemocným srdcem, což podpořilo ostatní formy léčby.

Správné držení těla je nezbytné zejména u lidí, kteří trpí depresí nebo nezvládají stres. Své pacienty povzbuzuji, aby při tělesném cvičení využívali techniku hlubokého dýchání. Kromě toho pokaždé, když si uvědomí, že dýchají, mají dýchat zhluboka rychlostí šest dechů za minutu. Pro udržení tempa potřebuje člověk zpočátku hodinky, aby se nadechl každých deset vteřin, avšak po určité době získá praxi a zvládne to i bez nich. Hluboké dýchání doporučuji i při další léčbě pomocí zdravého životního stylu – konkrétně při terapii klasickou hudbou. ■



© Shutterstock/JONCHANG

Běžná praxe nebo vyježděné koleje?

„Některé lidské zvyky jsou jako popínavé víno; zničí strom, jehož mají být okrasou.“
Abraham Lincoln

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

Zvyky – všichni je máme. Americký spisovatel Elbert Hubbard prohlásil: „Zvyk představuje skvělou úsporu energie.“ Měl naprostou pravdu.

Zvyky jsou našimi přáteli – pokud se jedná o dobré zvyky. Zvyky jsou rutinní postupy, které pomáhají vykonávat běžné úkony s minimálním duševním úsilím. Pomáhají nám chovat se efektivně a bez rizika – a v životě budovat stálost a zónu bezpečí.

Zcela mechanicky jezdíme stejnou cestou do práce, čistíme si zuby od předu dozadu, chodíme na procházku se psem, odhodíme pramínek vlasů, když jsme nervózní anebo si nazouváme pravou botu dříve než levou. Rodinné zvyklosti, jako je například společné stolování a pravidelný čas chození do postele, zlepšují naše emocionální i tělesné zdraví, a to v každém věku.

Mozek soustavně hledá nové cesty, jak zvýšit efektivitu, se kterou vnímáme svět a reagujeme na něj. Podobně jako velká letadla dokáží udržet kurz při řízení automatickým pilotem – a kapitán tak může jen sledovat kontrolky a být k dispozici pro mimořádné události, tak také zvyky – automatický pilot našeho mozku – umožňují, abychom jednali efektivně a bez rizika a snadno se vypořádávali s rutinou běžného dne. A současně je k dispozici volná kapacita duševních zdrojů pro utkvání se s nečekanými úkoly a problémy našeho nejtíšího světa.

Automatizace je skvělá jak u pilotů, tak u mozku, k čemu však dojde, když je automatický pilot mimo provoz nebo nefunguje tak, jak by měl? Kontrola všech oblastí je oslabena anebo vyřazena a hrozí katastrofa – pokud nedojde k napravení a obnovení

řízení. Dysfunkční návyky se mohou stát místo věrných služebníků nelítostnými tyranými – neodbytnými, nelogickými, nákladnými, depresivními, izolujícími a destruktivními. Obmotávají se kolem nás jako hedvábné



pavučiny, ale brzy se z nich stávají ocelové řetězy, které nás stahují tím více, čím více se snažíme vysvobodit.

Bylo řečeno, že staré zvyky umírají pomalu – a je to pravda. Skutečnost, že mohou odumřít – a opravdu se tak děje, se stala důvodem pro napsání těchto řádků. Je možné se změnit – protože život celý je o změně. Mozek je více než pouze „zařízení

zaznamenávající změny“; jak se měníme, mozek se mění s námi!

Vytváření návyků

Vytváření nových návyků – anebo opouštění starých – je jedním způsobem, kterým se mozek mění. Návyky se mohou různit svojí intenzitou, od mírně otravných, jako v případě nervózní účetní, která si neustále kouše nehty, po nelogické a nekontrolovatelné, jako u nutkavé bulimičky, která se několikrát za den přecpe, načež přijatou stravu zvrátí.

Špatné návyky mohou někdy přerůst do závislosti. Na závislost bývá nahlíženo mnoha různými pohledy. V minulosti se termín závislost používal pouze v případě nutkavé potřeby a užívání nějaké návykové látky (jako je heroin, nikotin či alkohol). Závislosti byly charakterizovány snášenlivostí drogy a abstinenčními příznaky, které se dostavovaly u uživatele, když látku neužíval.

Vztah Sigmunda Freuda k tabáku je dobrým příkladem vážné závislosti na určité látce – nikotinu. Kouření asi dvaceti doutníků denně způsobovalo Freudovi vážné srdeční arytmie. Na radu přátel se pokoušel

s ním přestat. Zjistil však, že depresivní stav, kterým byl vystaven v obdobích abstinence, velice obtížně snáší. Kouřil tedy hodně dále, a to i přesto, že si byl vědom faktu, že tento zlovyk představuje překážku při jeho analytických studiích.

Později se u něj vytvořily na patře a dásních boláky, které se nechtěly hojit. Podrobil se tedy chirurgickému zákroku – prvnímu

Člověk může zakoušet intenzivní touhu po návykové látce, aktivitě či chování a být vystaven zvýšenému riziku recidivy dokonce i po letech abstinování.

z následujících 33 kvůli rakovině. Stěžoval si, že nemůže pracovat a má potíže polykat, přesto v kouření pokračoval. Problémy se srdcem jej přinutily odejít do důchodu, nakonec mu museli odoperovat celou čelist a nahradit ji umělou. Byl vystaven stálým bolestem, nemohl mluvit, žvýkat a polykat. Přesto Freud i nadále kouřil způsobem, který jeden z jeho přátel popsal jako „nekonečná série doutníků“.

Drogy však nejsou jediným faktorem při závislostech. Freudova zkušenost s dlouhodobým nutkavým a destruktivním návykem na drogu – dokonce i po celých měsících abstinence – je velmi pozoruhodná, vzhledem k tomu, že trvá pouze třicet hodin, než se nikotin vyplaví z těla. Je jasné, že neschopnost se zlozvykem přestat není způsobena pouze trýznivými abstinenceními příznaky. Takové závěry byly impulsem k hlubšímu pochopení toho, co to znamená závislost a co všechno zahrnuje.

Dnes jsou závislosti definovány již více ze široka, takže mezi ně nespadá pouze užívání drog, ale také přetrvávající nutkavé chování, které je škodlivé nebo destruktivní a charakterizované neschopností člověka s ním přestat. Připouští se, že v mozku dochází při jakékoliv závislosti k strukturálním změnám, nezávisle na tom, zda se jedná o závislost na nějaké návykové látce či nikoliv.

I když většina lidí si je vědoma akutních, krátkodobých abstinencečních příznaků při určitých závislostech, neuvědomují si, že jsou zde i dlouhodobé následky, které mohou přetrvávat celá léta. Není realistické ani fair vůči závislému člověku doufat, že po odvykání se vrátí „zpátky k normálu“ během pár měsíců léčby. Nestler a Landsman (2001) tvrdí, že hlavním rysem závislosti je její chronicita. Člověk může zakoušet intenzivní touhu po návykové látce, aktivitě či chování a být vystaven zvýšenému riziku recidivy dokonce i po letech abstinování, zvláště v případech, pokud si nevytvořil řádnou strategii zajišťující úspěch i z dlouhodobého hlediska. ■

Dívání se na televizi narušuje kvalitu spánku u batolat

Vědecký výzkum vyjadřující znepokojení nad souvislostmi mezi sledováním televize a kvalitou i kvantitou spánku u dětí se datuje nejméně od sedmdesátých let minulého století.

Gary Hopkins, Andrews University, Berrien Springs, Michigan

Např. zpráva z *Kaiser Family Foundation* uvádí: „Studie vypracovaná v Indianě v roce 1981 zjistila vztah mezi díváním se na televizi a kratší dobou spánku během dne i v noci u batolat pocházejících z rodin ze středních poměrů.“ Podobné výsledky byly potvrzeny i následujícími studiemi.

Tři nedávné studie zabývající se dětmi ze základní školy zjistily, že doba vystavení televizi během dne je těsně spojena s kratší celkovou dobou spánku i jeho horší kvalitou. Jako obdobně silný předpovědní faktor se v jedné studii ukázalo také dívání na televizi v čase ukládání se na lůžko; největší roli však hrálo, pokud byla televize přímo v dětském pokoji. Skutečnost, že přítomnost televize v dětském pokoji významně souvisela

s problémy se spaním, samozřejmě vede k otázce, zda se dítě nedívá na televizi bez vědomí rodičů.

Nezkracovala se pouze celková doba spánku, dívání se na televizi souviselo i s kvalitou spánku.

Ukázalo se dále, že jak u nemluvnat, tak u batolat je doba dívání se na televizi spojena s nepravidelnostmi ve spaní přes den i nepravidelnou dobou k ukládání ke spánku večer. Toto zjištění je vzhledem k rostoucímu počtu hodin, které tráví i malé děti u televize, znepokojivé. Je totiž známo, jak je důležité mít pravidelný režim a vytvořit si dobré spánkové návyky již v dětství.

„Pokojně uléhám, pokojně spím, neboť ty sám, Hospodine, v bezpečí mi dáš bydlet.“ (Žalm 4,9) ■



Nikdy není pozdě začít s prevencí cukrovky

Cukrovka je jednou z nemocí, jejichž výskyt se v dnešním světě zvyšuje nejrychleji. Nejedná se pouze o nákladnou a vysilující nemoc, jde také o nemoc, na níž se umírá. Statistiky týkající se cukrovky jsou velmi pochmurné.

Výsledky studie publikovaná vědci z Harvardské univerzity nicméně ukazují, že na prevenci cukrovky jednoduchými změnami v oblasti životosprávy není nikdy pozdě. Studie zahrnovala 4 883 mužů a žen ve věku nad 65 let a trvala deset let.

Jaké byly ony jednoduché prospěšné faktory? Fyzická aktivita, konzumace zdravé stravy (vysoký příjem vlákniny, nízký příjem nasyceného tuku a transmastných tuků), nekouření (buď nikdy anebo v posledních dvaceti letech), štíhlý obvod pasu (méně než 88 cm u žen a méně než 92 cm u mužů), nízký index tělesné hmotnosti (BMI nižší než 25) a minimální anebo žádné užívání alkoholu.

Vědci zjistili, že každý z těchto faktorů byl nezávisle spojen s rizikem cukrovky. Ukázalo se, že ti, u nichž došlo ke kombinaci všech šesti prospěšných faktorů, měli riziko onemocnění cukrovkou snižené o 89 procent! Když to vyjádříme jinak: Devět z deseti současných případů cukrovky má na svědomí absence výše zmíněných prospěšných faktorů.

Arch Intern Med 2009;169(8):798-807

Velké plátno

Když se někdo zdravě stravuje, ale přehlíží další faktory zdravého životního stylu, zanedbává celkový pohled na zdraví.

Vyvážený jídelníček je klíčový, ale měli bychom současně praktikovat i další návyky, které napomáhají zdraví – jako je minimálně třicet minut pohybové aktivity denně, nekouření, efektivní vyrovnávání se se stresem a dostatek spánku a odpočinku.

Food Insight

Je české zdravotnictví nemocné?

Jan Hnízdil, lékař a publicista, autor knihy *Mým marodům*

Několik měsíců na nás, potenciální pacienty, doslova útočily zprávy o tom, kolik lékařů hodlá odejít za lepšími ekonomickými podmínkami do zahraničí. Byla úzkost občana, že by se v Česku mohla zhoršit zdravotní péče, oprávněná?

Zdravotnictví je náročná profese. Srovnání platů soudců a lékařů bije do očí. Vůbec se nedivím, že jsou kolegové rozzlobení. Platy lékařů státních nemocnic jsou skutečně ostudné. Hrozby masového odchodu do zahraničí se ale neobávám. Mohl by totiž padnout mýtus o nepostradatelném a všemocném zdravotnictví. Mohlo by se ukázat, že spousta lidí lékařskou péčí vůbec nepotřebuje. Když v sedmdesátých letech minulého století stávkovali lékaři a sestry v Izraeli,

snížila se v „postižených“ oblastech úmrtnost na polovinu. Podobně tomu bylo v hlavním městě Kolumbie Bogotě. Během dvaapadesáti dnů trvajících stávek tam klesla úmrtnost o pětatřicet procent.

Na druhou stranu, pokud by větší počet lékařů do ciziny odešel, byla by to jen voda na mlýn ministerstva zdravotnictví. Plánuje totiž rušení malých a podporu velký nemocnic. Tím se ale krize jen završí. Nemocniční kolosy totiž svoji velikostí, neosobním prostředím a soustředěním na produkci výkonů ohrožují zdraví pacientů. Nelze je řídit, nelze je kontrolovat, nelze je zaplatit. Skýtají ideální podmínky pro korupci a uspokojování zájmů dravých skupin medicínsko-farmaceutického komplexu. Možná právě proto mají takovou podporu státu.



Jak je možné, že profese lékaře je společností tak uznávaná a současně tak špatně honorovaná?

Kdo za to může? Kdo udělal z doktorů mizerně placené otroky? Politici? Pojišťovny? Komora? Ale ne! Otroky jsme ze sebe udělali my sami. Systém založený na nesmyslném hromadění výkonů nám dlouho vyhovoval. Ochoťně jsme se smířili s tvrzením, že špinavé peníze neexistují a všechno napraví ruka trhu. Teď doplácíme na shovívavost vůči korupci a plýtvání. Je zbabělé svalovat vinu na jiné nebo hrozit odchodem. Těch pár špičkových lékařů, o které je v zahraničí zájem, tam už dávno pracuje. Většina ostatních by možná brala větší plat, v cizí zemi by se ale dostala do pozice ukrajinského dělníka u nás. Krizi si musíme vyřešit tady. Nebylo nám „nadrobno“. Sami jsme si „nadrobili“ a sami si to i sníme.

Je české zdravotnictví nemocné?

Politici spoustu let mluví o krizi zdravotnictví a potřebě reformy. Zatím se ale žádnému ministrovi nepodařilo ji uskutečnit. Zdravotnictví je totiž jen forma, kterou se realizuje medicína. Reformátoři přitom vycházejí z předpokladu, že veškerá poskytovaná péče je kvalitní, účelná a přesně indikovaná, jenom na ni chybějí peníze. To je zásadní omyl. V krizi je také medicína. Obrovská spousta vyšetření a léků je ordinována úplně zbytečně. Pouhá snaha o změnu formy – „reformu“ – zdravotnictví nestačí. Nutná je změna medicínského myšlení a medicínské praxe.

Čím tedy podle vás stůně medicína?

Nemoc má tři hlavní příznaky: atomizace, objektivizace a podcenění významu vztahu lékař – pacient. To všechno okořeněné neviditelnou rukou trhu. Začnu atomizací.

Lékařská věda oddělila tělesné a duševní pochody, atomizovala člověka na jednotlivé orgány, tkáně a skupiny buněk – aby se sama rozpadla na specialisty dílčích oborů. Díky tomu dosáhla převratných objevů, současně se z ní ale úplně vytratila schopnost posoudit detailní informace v souvislostech životního příběhu konkrétního pacienta, schopnost komplexního psychosomatického přístupu.

Naučili jsme se dokonale rozumět chorobám, ale přestali jsme rozumět lidem. Pacient se pro nás stal „žlučníkem, apendixem, infarktem“. On je ale bezradným člověkem v těžké životní situaci. My bychom ji měli pochopit a těžkým obdobím jej provést.

Za druhé objektivizace...

Biologická medicína vychází z předpokladu, že každá zdravotní porucha má nějakou



© Shutterstock/Getty

objektivní příčinu, kterou lze pomocí vyšetřovací techniky odhalit a zásahem zvenčí – léky, operací, fyzikálním působením – léčit.

V roce 2001 ale zveřejnil časopis *British Medical Journal* závěry studie, během níž vědci zkoumali zdravotnickou dokumentaci 60 tisíc pacientů, vyšetřených ambulantními specialisty v letech 1993 až 2001. Vybrali 361 těch, kteří stáli zdravotnický systém nejvíce peněz.

Ve studii se poprvé objevil termín „nevyvítlitelné choroby“. Jde o situaci, kdy se do ordinace dostaví člověk s typickým tělesným problémem – bolestí hlavy nebo zad, bušením srdce, svíráním žaludku, únavou, závratěmi, nevolností – a je pro něj opakovaně vyšetřován za použití nejmodernější techniky. U téměř 40 % pacientů se ale nepodařilo objektivně zjistit, co jim vlastně je. Tyto obtíže jsou totiž somatizací neboli ztělesňováním složité, neřešené životní situace. Člověk je bezradný, žije ve stresu a tělo časem začne problém řešit po svém – nemocí. Pro biologicky vzdělaného lékaře je to hypochondr, simulant nebo případ pro psychiatra. On ale skutečně trpí. Jenom to nemůže objektivně dokázat.

Vztah lékař – pacient?

Moderní medicína se odehrává mimo vztah. V neosobním prostředí velkých nemocnic pacient nezná lékaře a lékař nezná pacienta. Neví nic o jeho povaze, osobnostních zvláštěnostech, způsobu života, starostech a radostech, o tom, jak důležité jsou pro určení správné diagnózy. Netuší, že hlavní roli má v medicíně vztah vzájemné důvěry. V rozpacích a nejistotě pacienta odesílá na různá vyšetření „k vyloučení“ objektivní příčiny a ordinuje zbytečné léky. Ne proto, že by to

stav pacienta vyžadoval, ale proto, že jeho stonání nerozumí a chce být za všech okolností „krytý“.

A jakou terapii byste ordinoval?

Zaprvé: Vzdělání. O tom zatím žádný ministr nemluvil. Lékařské fakulty by měly mediky vzdělávat nejen v biologických, ale i v psychosociálních oborech. Naučit je komplexnímu, psychoterapeutickému přístupu k pacientovi, umění navázat s ním kvalitní vztah a zasadit zdravotní obtíže do souvislostí jeho životního příběhu.

Zadruhé: Podpora praktických, osobních nebo rodinných lékařů. Na nich závisí kvalita celé medicíny. Praktik totiž stojí nejlíže pacientova životního prostoru, zná jeho povahu, rodinné vztahy, profesi, radosti a starosti.... Bez drahých vyšetření dokáže odhalit skutečnou příčinu obtíží, rychle a efektivně léčit.

Zatřetí: Přestat dotovat velké nemocnice a vytvářet malá zařízení s podmínkami, které budou nejbližší přirozenému rodinnému prostředí pacienta – s kvalitní stravou, s přívětivým jednáním a bez zbytečného ranního buzení. Takové změny by ale byly katastrofou pro medicínsko-farmaceutický komplex. Jeho zisky totiž závisí na tom, kolik lidí se léčí, ne na tom, kolik se jich uzdraví.

Obávám se proto, že stávající systém zdravotnictví se reformovat vůbec nedá. S největší pravděpodobností jej čeká úplný rozklad. Ani ministerstvo, ani politici nás nespasí. Pokud se nechceme dočkat hořkého konce, měli bychom, místo vyhrožování pacientům odchodem do zahraničí, spojit síly a začít okamžitě pracovat na vytvoření nového systému zdravotnictví a medicíny. ■

Nechceš mi o tom něco říct?

V rodinném a manželském životě se objevuje celá řada situací, kdy se empatické a aktivní naslouchání stává jednou z nejlepších cest ke zmírnění napětí, vzájemnému pochopení a následně i řešení problému.

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

Uvedené příklady představují některé možnosti vhodného přístupu při naslouchání ve vypjatých situacích.

Situace 1: Vyprávěj mi, jak to bylo

Matka je rozčilená, protože má pocit, že s jejím dítětem jednájí ve škole nespravedlivě. Říká:

„To mě fakt štve. Co si to dovolují? Tohle mu přece nemůžou udělat. Hned teď půjdu do školy a odvedu ho odtud.“

Manžel na to reaguje: „Vidím, že tě to pořádně rozčílilo. Možná by ses ale neměla ukvapit. Co kdybys mi zkusila vysvětlit, co se vlastně stalo?“

Takto dal manžel podnět k dialogu. Nevyjadřuje své stanovisko, ale podrážděnou manželku vybízí k vyjádření pocitů – k vyslovení toho, co prožívá uvnitř a proč.

Situace 2: Řekni mi o tom víc

Manžela velice trápí problémy, které má v práci. Příliš o nich sice nemluví, jeho žena si však brzy všimne, jak je rozmrzelý, a povídá:

„Miláčku, vidím, že tě něco trápí. Řekni mi, co se děje. Všechno mi to řekni, prosím.“

Tím dává najevo: „I když mě nechceš zneklidňovat, tvoje starosti jsou i mými starostmi. Když se o ně se mnou podělíš, bude to pro tebe snesitelnější.“

Manžel: „Myslím, že vím, jak to vyřešit, ale ono to nějak nebere konce. Ten Alfréd mi to pěkně zavařil. Nechápu, jak mohli takového trouba dát na vedoucí místo. Člověk se s ním vůbec nedomluví.“

Žena: „Vidím, že tě to dost vzalo. Řekni mi o tom ještě něco...“

Situace 3: Co ti dělá starosti?

Žena, která je s dětmi v domácnosti, si stěžuje po těžkém a úmorném dni:

„Jsem k smrti unavená. Od rána jsem se nezastavila. Klid mám až večer, když jdu do postele. Je to pořád dokola – děti, jídlo, uklízení. Připadám si jako v posledním tažení.“

Manžel: „Jsi dnes vážně vyčerpaná. A já se ti nedivím. Práce v domácnosti, to je někdy úmorné. Ale mám dojem, že ti kazí náladu ještě něco jiného. Nechceš mi o tom něco říct?“

Všimněme si, že v uvedených situacích aktivně naslouchající partner dokázal také vhodně odpovědět – zaznamenal totiž skutečné pocity a dal tak partnerovi příležitost je vyjádřit.

Jsou ovšem i jiné způsoby, jak dát najevo, že pozorně nasloucháme a rozumíme pocitům svého milého (milé): „Chápu tě. Cítíš se...“ „Jestli tomu dobře rozumím, máš pocit...“ „Rozumím ti... Na tvém místě bych měl asi podobné pocity...“

Když nám partner svěruje své pocity, naše reakce by měla odpovídat jeho duševnímu rozpoložení. Důležitá je schopnost vcítění se, nemělo by to však působit uměle a přemrštěně. Partner by měl vědět, že náš zájem je upřímný.

Při aktivním naslouchání partneři málokdy ukončí rozhovor nějakou jednoznačnou odpovědí. Pokud řešíme vážný problém, bude následovat ještě mnoho dalších rozhovorů. Budme připraveni i nadále vnímat pocity mluvícího, snažme se být jakýmsi katalyzátorem vyjádřených emocí. ■



Záchrana pralesa

Kácení pralesů je nevratný proces, který má nedozírné následky v mnoha oblastech.

www.amazonskepralesy.cz

Ještě sice zbývají dvě třetiny původní rozlohy amazonského pralesa, více než polovina těchto lesů je ale stále ohrožena nekontrolovanou těžbou a rozšiřováním plochy pro rostlinnou a živočišnou výrobu.

Klimatické změny

Amazonie je obrovskou jímkou oxidu uhličitého. Stromy pohlcují oxid uhličitý, čímž před ním chrání atmosféru.

V současné době je proces odlesňování zodpovědný přibližně za 20 % emisí CO₂ v atmosféře, což je více, než kolik vyprodukuje Spojené státy americké nebo odvětví dopravy na celém světě. Odlesňování Brazílie je příčinou toho, že tato země je čtvrtým největším znečišťovatelem životního prostředí, hned za Čínou, USA a Indonésií. Odhaduje se, že amazonský prales pojme více než desetinásobek emisí ročně vyprodukovaných lidstvem.

Velmi častým způsobem odlesňování je vypalování pralesa. Díky tomu se uvolňuje do ovzduší ještě více CO₂, což urychluje klimatické změny a vystavuje prales nepříznivým vlivům sucha, které by zpětně mohly Amazonii zcela zničit. Jde o zvrácený cyklus, který lze přerušit jen tak, že snížíme emise CO₂ a zastavíme odlesňování.

Biodiverzita

Tato zcela unikátní oblast je místem s největší biodiverzitou na světě. Celkový počet rostlinných a živočišných druhů vyskytujících se na tomto území zůstává stále neznámý a vědci předpokládají, že jich velké množství doposud nebylo objeveno. Žijí zde desítky ohrožených zvířat včetně jaguára, jehož populace byla téměř zlikvidována, než byl označen za ohrožený druh.



© iPhoto/femla

Rozsáhlé odlesňování Amazonie má velký vliv na úbytky populací místních rostlin a živočichů, a ohrožuje tak udržitelnost světové biodiverzity. Již 20 % brazilské Amazonie bylo jen za posledních třicet let zcela zničeno. Rozloha odlesněné plochy dosáhla více než 590 tisíc čtverečních kilometrů – tj. větší plochy, než má například Francie.

Vegetace, jíž jsou pralesní porosty nahrazovány, jako sója a palmové stromy, mají v porovnání s pralesem výrazně nižší objem biomasy. To znamená, že pojmu mnohem méně kyslíčnicku uhličitého než amazonský prales a nemohou rovněž potřebnou biodiverzitu udržet ani regulovat deště.

Obyvatelé

Na brazilském území se nachází asi 60 % celého povodí Amazonky. Oblast je domovem přibližně pro 22 milionů obyvatel, mezi nimiž je na 180 různých skupin tradičního domorodého obyvatelstva, čítajících zhruba 200 000 tisíc obyvatel. Deštný prales jim poskytuje přístřeší, potravu, léky i pracovní nástroje. Odlesňováním Amazonie tak dochází k destrukci jejich přirozeného domova.

Přírodní dědictví

Amazonie je úžasným místem vzájemně propojených ekosystémů. Nikde jinde na Zemi se nic podobného jako Amazonie nevyskytuje. Amazonie je důležitým regulátorem dešťů a teploty a stěžejním místem ovlivňujícím zdraví celé planety.

Budeme-li pokračovat stejným tempem i nadále, bude to znamenat definitivní konec amazonského pralesa během jediné generace. Kriticky důležitý regulátor teploty na Zemi zmizí z povrchu planety. ■

Ekokoutek

Plod'te se a množte se...

Polovina světové populace žije v městských oblastech (a toto číslo poroste do roku 2015 o dvě procenta ročně). Každý týden se více než milión lidí přestěhuje do měst. Téměř miliard lidí (každý šestý) žije na předměstích z chatrčí (UN Habitat).

Každou minutu zemře jedna žena na komplikace v těhotenství nebo při porodu. K 99 % těchto úmrtí dochází v rozvojových zemích (UNICEF 2002).

Více než polovina celé světové populace žije pod hranicí chudoby (s méně než dvěma dolary na den). Osmdesát procent světového bohatství je v rukou 15 % obyvatel nejbohatších zemí. Na světě se vyrobí každý rok 356 kg obiloviny na osobu, a přitom 40 miliónů lidí umírá hladem.

Více než polovina zisků vytvořených cestovním ruchem jde leteckým společnostem, cestovním kancelářím, hotelům a nadnárodním společnostem – tedy ne obyvatelům navštívené země (World Bank).

Světový rozpočet na vojenské výdaje činí 1 000 miliard USD, částka na pomoc rozvojovým zemím činí 60 miliard (SIPR, OECD, 2003 *Stockholm International Peace Researches Institute*).

Každý pátý dospělý člověk na světě nedovede číst či psát, 98 % je z rozvojových zemí, dvě třetiny tvoří ženy. Třicet osm procent světové populace je ve věku do 18 let, v rozvojových zemích tvoří polovinu populace dětí (UNICEF, 2005).

Podle odhadů z roku 2004 je na světě 9,2 miliónů uprchlíků a 19,2 miliónů lidí, kteří byli ve své zemi přestěhováni (UN/ HCR, 2005). Šest set miliónů lidí na světě žije v ohrožení sopkami.

V posledních desetiletí si vyžádaly přírodní katastrofy ve vyspělých zemích v průměru 52 lidských životů – oproti 573 životům v rozvojových zemích. Od osmdesátých do devadesátých let minulého století narostl počet lidí postižených přírodními katastrofami o polovinu, související náklady vzrostly desetinásobně (Red Cross/UNEP).

Živý elektromotor

Dobrý den, jmenuji se Escherich. Ne, nesnažte se – stejně mne nenajdete. Vaše oči mne nemohou vidět.

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

Když už to ale bezpodmínečně chcete vědět: Sedím na špičce vašeho nepříliš čistého ukazováčku.

Kdyby nás tři sta nastoupilo do řady za sebou, tak teprve by tento řetěz měl délku jednoho milimetru, a vy byste nás neviděli ani jako tenounké vláčekno. Kdyby nás tímto způsobem nastoupilo vedle sebe tisíckrát víc, potom bychom na vršku vašeho prstu zabírali plochu jednoho čtverečního milimetru.

Ve skutečnosti se vůbec nejmenuji Escherich. To bylo jen jméno vědce, který mne poprvé pozoroval pod mikroskopem a popsal. Podle toho mi dali jméno *Escherichia coli*. Jsem bakterie a moje druhé jméno ukazuje na to, že normálně jsem doma ve vašem střevě.

Nemusíte se za mne ale vůbec stydět. Spolu s milióny dalších bakterií mého druhu přispívám v podstatné míře k vaší výživě a právě k tomu jsem svým Stvořitelem konstruována. Ve vašem střevě rozkládám jinak nezhodnotitelné

části vaší potravy tak, že ji střevní stěny ještě mohou přijmout. Snad mi nebudete mít za zlé, že se při tom obsloužím i sama. Užitek, který z nás máte, to dalece převyšuje. Tak vám např. při normální hustotě výskytu nabízíme dobrou ochranu proti škodlivým a nemoci působícím mikroorganismům. Škodlivé se vám můžeme stát jen tehdy, když se v nějaké tkáni dostaneme mimo

střevo. – Buďte tedy se mnou trochu opatrní a nezanedbávejte nikdy hygienu!

Jsou to podivuhodné a nanejvýš složité věci, které do mne můj Stvořitel vestavěl, takže mohu žít, pohybovat se, živit se a rozmnožovat a nadto vám být ještě velice užitečná. Např. řetězec mé DNA, ve které Stvořitel uložil nezbytné informace, je přibližně tisíckrát delší než já sama. Dovede si představit, jak rafinovaně musí být tato molekula složena, aby se vůbec do mne vešla, a to mlčím o nepředstavitelné hustotě její informace. Věděli jste ostatně, že řetězec mé



DNA obsahuje právě tolik písmen jako vaše Bible?

Nechci se zmiňovat o všech svých úžasných jednotlivostech. Bezpodmínečně vám však musím vyprávět o svých šesti rotujících elektromotorech, které nezbytně potřebuji ke svému pohybu.

Jako každý technický elektromotor mají i ty moje stator, rotor a potřebné pouzdro.

Osa stojí kolmo na povrch membrány a je zabudována mezi dvěma sousedními membránami buněčné stěny. Vnitřní membrána tvoří nevodivou vrstvu (dielektrikum) kondenzátoru, který je vně nabit kladně a uvnitř záporně. Napětí, které tím vzniká, má hodnotu 0,2 voltu. Pozitivně nabité částice (ionty vodíku) se pohybují motorem zvnějšku dovnitř a pomocí elektrické síly ho pohánějí.

Moje motory mohou ostatně běžet dopředu i dozadu a pomocí stočených bičíků mi dávají rychlost až 200 mikrometrů za vteřinu (= 0,2 mm/s); za vteřinu mohu tedy uplavat vzdálenost 65 délek svého těla (bez započtení bičíků). Kdybyste to chtěli porovnat s tempem plavání u Vás, tak byste se vodu museli řídit rychlostí kolem 400 km/hodinu.

Mnozí z Vás jsou toho mínění, že ke stavbě tohoto geniálního motoru došlo mutacemi a selekcí. Avšak nezapomeňte, že dokud nějaký díl není kompletně hotový, neznamenají všechny ostatní „pokroky“ vůbec nic. Rotační motor, který se nemůže otáčet, nepřináší žádnou selekční výhodu.

A ještě o něčem jsem vám nevyprávěla, o mé funkci jako „chemotaxi“: Můj Stvořitel mi dal schopnost, abych aktivně plavala na místa s největší koncentrací výživných látek. Kromě toho zpozoruji, když jsem vystavena příliš velkému množství škodlivých látek a mohu se jim vyhnout. K tomu patří

nanejvýš rafinovaný navigační systém, který šesti motorům dává nezbytné řídicí signály. Rozumějte: Motor bez řídicího systému by mne mohl hnát i tam, kde bych zahynula. Rovněž tak samotný systém navigace – bez motoru – je pro mne bez významu. K čemu mi to je, když vím, kde se potrava nalézá, a nemohu se tam dostat?

K mému navigačnímu systému existuje ve vašem životě paralela. Nejvyšší

cíl, který vám Stvořitel dal, je věčný život. Co by vám pomohlo, kdybyste věděli, že u Boha je věčný život, a přitom byste neměli možnost se tam dostat. Můžete se ale radovat z toho, že jako mně dal Stvořitel motor, abych se dostala ke zdroji potravy, tak vám daroval v Ježíši Kristu cestu ke zdroji života. Když v něho věříte, obdržíte skutečně život věčný. ■

Biopotraviny nejsou luxus a pro maminky je kvalitní výživa důležitá

Výzkum agentury DEMA potvrdil, že většinu nákupů biopotravin obstará 12 procent Čechů.

Z informačního serveru <http://www.bio-info.cz>

Ze zprávy vyplývá, že celkově mezi obyvateli České republiky staršími 18 let převažují nad lhostejnými ti, kteří projevují určitý zájem o biopotraviny a produkty ekologického hospodaření.

Největší část občanů (51 %) však získává poznatky a informace z uvedené oblasti nesystematicky – pouze občas si něco přečte nebo poslechne. Viditelně méně je těch, kteří sledují pozorně tuto tematiku v tisku, televizi, rozhlasu či knihách (8 %) nebo aktivně vyhledávají informace, účastní se různých akcí, zkoušejí nové produkty a podobně (4 %). Více než každý třetí občan vytěšňuje problematiku biopotravin zcela ze svého zájmu.

Z demografického hlediska se celkově zájemci o téma biopotravin rekrutují výrazně častěji z řad žen než mužů, z občanů středního než mladšího a seniorského věku, osob s maturitou nebo s vysokoškolským diplomem než těch, co mají nižší vzdělání. O tematiku biopotravin se zajímají více než dvě třetiny rodičů dětí předškolního nebo školního věku.

Výsledky průzkumu potvrdily obecně známá fakta: o biopotraviny se intenzivně zajímá, a tedy je pravidelně nakupuje minoritní část obyvatel České republiky. Velikost skupiny lze z tohoto a dalších průzkumů odhadnout na 8 až 12 procent obyvatel České republiky.

Jsou to srovnatelná data s kterýmkoliv jiným trhem na světě, včetně těch nejvyspělejších. Rozdíl oproti nim je v Česku ten, že kupní síla této „přesvědčené“ skupiny není tak velká, jako například v Rakousku,

Německu či Velké Británii, kde jsou průměrné nákupy za biopotraviny výrazně vyšší.

Průzkum znovu vyvrací mýtus, že biopotraviny jsou luxusní zboží pro nejmovitější zákazníky. Naopak, o biopotraviny se zajímá více skupina s nižšími příjmy než skupina s vysokými příjmy.

A výsledek, že o biopotraviny se výrazně více zajímají ženy než muži, a především ženy – maminky dětí předškolního a školního věku, je jen potvrzením toho, co snad již pochopili i čeští výrobci a obchodníci: pro maminky je starost o zdraví svých potomků prioritou a proto se intenzivně snaží nabídnout jim to, co považují za nejlepší.

Výživa pro ně hraje významnou roli. Kupují většinou biopotraviny, jsou zaměřeni na zdravou výživu. Nenakupují na základě náhlého impulsu, ale intenzivně se informují a jsou prakticky jedinými kupujícími, kteří pečlivě čtou etikety. ■





Když dvě a dvě nejsou čtyři

Byl jsem ještě docela malý špunt, když mě rodiče vzali na výlet: Turnov, Jablonec, Liberec, Nový Bor. Náš rod pochází z Turnova.

Pavel Kábrt – ze serveru www.stvoreni.cz

Pamatuji se, že v Liberci byla hustá mlha. Někdo v autobuse řekl: „Tady jsou často mlhy“. Když jsme jeli zpátky, byla tam zas mlha. Moc rád jsem pozoroval řidiče autobusu, jak řadí rychlosti a točí volantem. Snažil jsem se to pochopit a zapamatovat si: levý pedál sešlápnout, ruční pákou dát rychlost, pak pedál pouštět a pomalu sešlapávat pravý. Moc jsem to nechápal, ale začínal tušit.

Věci mají svůj pevný řád

Opakují se – je na ně spolehnoutí. Šlapání pedálů, mlhy, věci příjemné i nepříjemné. Den a noc. Když vyhodíme kámen vzhůru, padá pak dolů. Možná ještě poskočí. Jednou,

dvakrát. A dost. Nepoletí výš a výš, nebude na zemi skákat dvě stě let. Nezmění se na dům tím, že časem přibere další skákající kameny. S tím nelze počítat.

Také příroda má svůj řád. Řídí se určitými zákonitostmi. Ze semínka hrachu nevyroste mák a klisna neporodí kůzlátka. Má to svůj pevný řád. Ryby nelezou po stráních a to, co nemá křídla, nelétá. Uvnitř tohoto řádu pozorujeme změny, variace, skákání, možnosti – volbu. Uvnitř řádu! Řidič občas zatočí volantem doprava, doleva a někdy jím netočí vůbec.

Byl jsem nedávno v Liberci a žádná mlha tam nebyla. Aha, změna. Můj táta měl oči modré jako já. Byl ale vyšší než já a měl jiný

tvar nosu. Ale jen jeden nos, dvě oči a čtyři končetiny, jako já. Neměl křídla, ani žábry, ani kloaku či tělo pokryté šupinami. Ani jeho táta, můj dědeček. Ani jeho táta, můj pradědeček. Ani jeho táta, můj prapradědeček, ani... moment, neučí se to jinak?

A pak jsem přišel do školy

Zase mě učili řád. Dvě a dvě jsou čtyři. Liberec leží na severu Čech a také se mu říkalo Reichenberg. Aha – změna, uvnitř řádu. To pěkné město je tam pořád, změna jména nezměnila jeho polohu. Je stále na severu Čech a už je to zas Liberec. Občas tu jsou mlhy, ale i ty patří k řádu. Je dobré s ním počítat. Když jsem řád někdy porušil, táta mi

nasekal na zadek. Pochopil jsem, že nejvíc rád porušují lidé, příroda to tolik neumí. Ve škole mě učili znát řád, rozumět mu, umět ho používat a vážit si ho. Ale také mě učili propodivné věci.

Divné to věci děly se kdysi na Zemi

Když se mluvilo o přítomnosti, tak se zdůrazňoval pevný řád. Zákonitosti, cyklicky se opakující děje, na které je možno matematicky přesně spoléhat, využívat je, kombinovat. Jakmile ale přišla řeč na minulost – tu v přírodě – řád byl hned pryč. A že prý kdysi ten úplně první táta mého dávného táty nebyl táta – ale jakýsi chlupatý, přihrbený a tupě zírající samec opočlověk.

Lidi prý pocházejí z nelidí. A také prý kdysi ten první mák nevyrostl z máku. Jo, a ptáci nejsou z ptáků, pokud to nevíte, a život vznikl jen tak sám od sebe z neživé hmoty – tedy jinak než vzniká dnes. Ryby kdysi lezly na souš tak dlouho, až začaly chodit – dnes už to nezkouší. Proč taky, když už chodí. A ty, co plavou, chodit nechtějí. Alespoň tak nějak se to učí.

Dnes známe řád přírody a víme, že život vzniká jen ze života. Ale kdysi dávno – učí škola v hodinách biologie – dvě a dvě nebyly čtyři. Jen tři celé devět. Do čtyř se teprve vyvinuly za miliony let. Profesor Pasteur, chemik a mikrobiolog, by se divil. Ten po mnohaletých pokusech dospěl k závěru, že život v neživém prostředí nemůže vzniknout. Tehdy za svůj objev sklídl obrovský potlesk přítomných akademiků a vyhrál vypsanou odměnu. Bylo to roku 1864 v nabitém sále univerzity na Sorbonně v Paříži. Jen pět let poté, co kousek odtud přes kanál vychází kniha, která má tragicky změnit lidské dějiny.

Tato kniha má popřít řád, vyvrátit profesora Pasteura, Mendela, Barranda, Einsteina. Je plná fantazií, omylů a nesmyslů. Jmenuje se „On the Origin of Species“ a jejím autorem je amatér, nedouk a ješitný člověk – Charles Darwin.

Kniha O původu druhů zaujala lidi víc, než sám autor očekával. Stala se hitem, lidé si ji zamilovali. Marx o ní psal nadšené dopisy a Hitler z ní čerpal inspiraci pro svůj boj s „nedovyvinutými lidskými rasami“. Stalin po jejím přečtení zavrhl víru v Boha. Čerpal z ní sílu k likvidaci špatných společenských tříd, černokabátníků, reakcionářské inteligence a k budování nového, spravedlivého společenského řádu. Tento lepší řád je dnes už dobudován, špatné rasy se rychle dovyvinuly, darwinista Mao zkosil v Číně miliony lidí za kulturní revoluce – co tedy zbylo z Darwina? To nejlepší:

Méně než nic

A pevná víra ve vývoj – se kterou jsou problémy. Věda postupem času zjistila, že dvě a dvě byly vždycky čtyři. Že se to vyvíjet nemuselo. Přišla na to, že se Darwin spletl ve všem, co tvrdil. Opravdu, v přírodě přežívají silní i slabí, bacil přepere tygra a je tu pořád, mrcha jedna. Vývoj neví – kdyby se aspoň v něco lepšího vyvinul a dal tak už pokoj. V těle se nehromadí kladné znaky získané během života a nevytvorí za čas nový orgán, jak fantazíroval Darwin. To už věda ví – Darwin neznal genetiku, jak by také, vždyť Mendel v té době teprve dělal své pokusy na hrachu.

Embryo jistě neopakuje předchozí etapy svého vývoje a neprochází žádnými stadii ryby či plaza, jak zjistila embryologie, ale naneštěstí to ještě občas učí ve školách. Zkameněliny skutečně ani trochu nepotvrzují evoluci, jak se obával už sám Darwin a jak potvrdila paleontologie. Spíš potvrdily, že řád tu byl vždy, a to, co je dnes, vyšlo také a jen z řádu.

Že první táta mého táty byl vždy a pořád jen táta. Že plazi byli vždy jen plazy, ptáci ptáky a mák vždycky rostl z máku. Změna názvu neposunula Liberec ani o metr, stej-

Jíme banány ne proto, že tu byly před miliony let banánové mutace, ale proto, že nás má někdo hodně rád.

ně jako to nedokáží občasné mlhy. Rybám plácajícím se po souši nenarostou nožičky ani za bilión let a opice netouží zahrát si na klavíru Mozarta. Dvě a dvě byly čtyři i před milionem let. Také matematici prokázali Darwinovi, že jeho nápad je jen tragickou fantazií odporující počtu pravděpodobnosti. To jsme ale už v druhé polovině dvacátého století.

A co vědci, škola, lidé? Špatné hypotézy přece zanikají!

Zamilovanost je zamilovanost, nezná mezí. Říká se, že je slepá – jako některá víra. Chce vidět i to, co není. Často neuznává ani řád, často nánávidí fakta.

Jedna učitelka mi po přednášce o neudržitelnosti darwinismu řekla: „A co bychom tedy měli děti učit? Tak je učíme alespoň tohle.“ Kdo si zamiloval Darwina, těžko

mění svůj názor. Všechny argumenty pro vývoj padly, co zůstalo, je slepá víra v evoluci. Slepá zamilovanost k evoluci. Naděje, že přece jen ta evoluce tak nějak, snad to, no, počkejme ještě... Zůstala zoufalá snaha dokázat, že nemožné se stalo možným. Že dvě a dvě sice byly, řekněme, víc než tři celé devět, ale přece jen o chloupek míň jak čtyři. Přece se tolik chytrých lidí nemůže mýlit. Možná tři celé devět devět devět devět. Pak už ta jedna desetitisícina se snad nějak dovyvinula. A pro snazší uvěření do toho zamícháme možnost, že ten vývoj někdo trochu postrčil. Možná někdo z vesmíru...

Astronomové Hoyle a Wickramashinge přestali pod tíhou důkazů věřit v Darwina. Známým se stal jejich výrok, že spíš tornádo udělá na smetišti nový Boeing, než by vznikl z neživé hmoty život. Říkají, že Zemi musel někdo bombardovat geny. Deštěm genů. Aby to neznělo moc nainvě, má to krásný vědecký název: řízená panspermie.

A co říkáte vy? Taky zelení mužičci nebo dešť genů? Nebude lepší schovat se pod deštník rozumu? Co takhle přestat vymýšlet nesmysly a přijmout pokorně tu nejpragmatictější možnost, která se nabízí a kterou dnes přijímají tisíce vědců po celém světě?

Že ten první táta byl ten nejlepší táta, stoprocentní táta. Ne tři celé devět táty. Že mák rostl vždy z máku a ryby jsou nejraději ve vodě. Že každý zákon má svého zákonodárce. Dům sám od sebe spadne, ale sám se nepostaví – ne, cihly to neumí. Ale pořádní zedníci, to je už o něčem jiném. A v chemii či biologii je to jinak? Jíme banány ne proto, že tu byly před miliony let banánové mutace, ale proto, že nás má někdo hodně rád.

Jak asi bude dlouho čekat, než na to přijdeme? Možná někdo i začíná tušit. Jako já, když jsem byl ještě malý špunt a jel do Liberce a pozoroval řidiče, jak točí volantem. Dnes vím, že změny nevytvorí řád. Výjimka sice může potvrzovat pravidlo, ale bez pravidla a řádu by neexistovala! Z čeho by asi byla výjimkou, kdyby nepředcházela řád? 📌



Nepřirozený člověk

„Blaze tichým, neboť oni dostanou zemi za dědictví.“ (Matouš 5,5) – Podobně jako předcházející blahoslavenství i toto je v naprostém protikladu k myšlení člověka, kterého Bible nazývá fysikos (přirozený, tělesný). Svět přemýšlí o moci, sebejistotě, agresivitě a dobývání. Ale Ježíš vyvyšuje takové nepopulární charakterové vlastnosti, jako je chudoba ducha, zármutek a nyní tichost.

Řecké slovo, které se překládá jako tichost, znamená mírný, pokorný, ohleduplný, zdvořilý. Naznačuje také schopnost sebekontroly, která tyto vlastnosti umožňuje. Biblická tichost by se neměla zaměňovat se slabostí osobnosti nebo charakteru. Tichý člověk může být natolik pevný při obhajobě pravdy, že je za ni ochoten položit svůj život.

„Láska k vlastnímu já ničí náš pokoj. Pokud v nás žije staré ‚já‘, jsme stále na stráži bránit ho před pokořením a urážkou. Když však zemřeme světu a náš život je skryt s Kristem v Bohu, nebude nás přehlížení a podceňování mrzet. Budeme hlouš k urážkám a slepí k posměchu a ponížování...“ (Myšlenky o naději, str. 18) Pochopit tichost znamená mít o sobě správný obraz.

Výsledky lidského sobectví a agreivity můžeme vidět všude. Národy povstávají proti národům. Jednotlivci se snaží vyšplhat na žebříčku úspěchu co nejvýš. Noviny a časopisy jasně vyvracejí Ježíšovo tvrzení, že tiší zdědí zemi. Pozemské hodnocení úspěchu se řídí darwinistickým zákonem džungle: přežije nejsilnější. Avšak realita tohoto světa našťěstí není tím jediným, co ve vesmíru existuje. A ani tím konečným.

Zaslíbení z třetího blahoslavenství je slibem do budoucnosti. Tiší nezdědí zemi, jak ji známe dnes: zničenou, plnou sobectví a špíny. Zem bude obnovena, bude taková jako v zahradě Eden. Zem, ve které nebudou zlomená srdce, pohřby a nemocnice. Bude to zem, kterou se vyplatí vlastnit.

Nezmění se jen země, ale i její obyvatelé. Tichost bude charakteristikou všech. Jenom tiší zdědí zemi.

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



© Shutterstock/Ilustrando

Lahvice na slzy

„Všechny své obavy a starosti přenechejte jemu, vždyť jste středem jeho zájmu.“
(1. list Petrův 5,7 – SNC)

Z knihy Lloyda Ericsona „Bůh Otec“. Vydalo nakladatelství Maranatha.

Váš Otec vás vyzývá, abyste se s ním podělili o své radosti, obavy, svá trápení a své potřeby. Ponese všechno, co vás tíží, a nikdy ho to neunaví, nikdy ho to nevyčerpá. Nikdy ho neomrzí poslouchat váš hlas. Neexistuje žádná upřímná modlitba, které by se ihned nevěnoval.

Zní to dobře, že ano. Dokonce snad až příliš dobře na to, aby to mohla být pravda. Možná je váš vztah s otcem přímo opačný. Pak se nejspíše budete umět vcítit do zkušenosti Katky. V průběhu své terapeutické léčby napsala Katka následující dopis. Je elegantním vyličením hluboké bolesti způsobené tím, že její otec se vůči ní nijak citově neprojevoval.

*Milý tatínku,
už nějaký čas navštěvuji psychologa a během mé terapie jsem pochopila, jak obrovský*

vliv na mě mělo mé dětství. Tento dopis ti piši proto, abych vyjádřila to, co v sobě nosím, a aby mně to následně pomohlo lépe se se vším vyrovnat. Jako dospělá už chápu, že jsi to v životě neměl vůbec jednoduché. Čemu však nerozumím, je to, jak ses ke mně choval. Má nejčasnější vzpomínka na tebe (vůbec netuším, kolik mi bylo roků, mohla jsem mít tak tři čtyři) byla, když jsi jednou přišel domů z práce, maminka zavolala „tvůj otec už je doma“ a já jsem se utekla schovat. Nevím, proč jsem se tě bála, je to však jedna z mých prvních vzpomínek, jakou na tebe z dětství mám.

Později si vzpomínám na rozepře, které jste s maminkou vedli – hlasitě, hřmotně hádky. Pamatuji si, jak mě děsily. Jednou jste mě a Danu posadili na gauč a hádali jste se před námi. Chtěl jsi, abychom si vyslechly, co jsi měl na srdci. Vůbec si nepamatuji, cos tenkrát

řikal, velmi živě si však vzpomínám, jak moc jsem byla vyděšená.

Největší bolest mi způsobovala tvá lhostejnost, tvá vlažnost. To, že jsi o mě neprojevoval žádný zájem. Kromě letmého polibku na dobrou noc si nepamatuji, že bych ti někdy seděla na klíně, že bys mě objal či jen položil ruku kolem mých ramen a řekl, že mě miluješ. Neumíš si představit, jak těžké to bylo pro malou dívku – a je pro dospělou ženu!

Když mi bylo jedenáct nebo dvanáct, strýc Vilém ke mně jednou přistoupil a objal mě kolem ramen. Tohle je má první vzpomínka na objetí. Alespoň tedy objetí od muže. Pro mne to byla tak významná událost, že jsem si ji zapísala do svého deníčku. Tenkrát jsem si neuvědomovala, jak moc prahnu po náklonnosti, po vyjádření lásky.

Nikdy jsem nebyla schopna projevovat své city, protože jsem se to nikdy nenaučila. Nejenže mi to nikdo nepředvedl, měla jsem to dokonce zakázáno. Když mi bylo asi dvanáct, začal jsem pláče. Přišel jsi ke mně a řekl, že to už nikdy nechceš vidět. Ranilo mě to. Zlobila jsem se na tebe. Předsevzala jsem si, že nejen ty, ale nikdo a nikdy na mně už nepozná, že mě něco trápí.

Nyní za to platím svou daň. Pláče. Pláče za celé to období, co jsem plakat nemohla.

Nedlouho předtím, než jsi zemřel, jsi mi navštívil. Seděla jsem u jídelního stolu, ty jsi ke mně zezadu přistoupil a položil ruku na mé rameno. Měla jsem třicet šest let a bylo to poprvé, co jsem pocítila nějaký náznak tvé náklonnosti ke mně. O měsíc později jsi zemřel.

Na pohřbu jsem plakala. Nikoli však kvůli tomu, že bych tě potrádala, plakala jsem, protože jsi mi nechyběl. Tvá smrt ve mně nezařadila žádné prázdné místo, žádnou bolest v srdci. Místo toho mi bylo líto všeho toho, co jsme nikdy neprožili.

Když ti teď přeji tyto řádky, přes slzy nevidím. Nikdy jsem ti neseděla na klíně, nikdy jsi mě nevzal do náruče, nikdy jsi mi neřekl, jak jsem pro tebe důležitá nebo že mě miluješ, nošiš ve svém srdci. Nikdy jsem neměla možnost mluvit s tebou o svých problémech.

Není to tak, že bych tě nenáviděla. Nehněvám se na tebe. Je mi tě líto. Je mi líto nás obou. Je mi líto muže, jehož smrt nezpůsobila žádnou změnu v životě jeho dcery.

Nikdy bych nemohla tato slova říci, kdybys byl naživu, protože bych tě nechtěla ranit. Tohle má však být přínosem pro mě samotnou. Uvidíme...

Nevím, jestli jsem tě milovala – snažila jsem se.

Zbyly mi pocity, kterým sama nerozumím ani je neumím vyjádřit. Jsem ráda, že odpočíváš v pokoji. Taky bych si to přála.

S láskou, Katka

Jsem vděčný Katce, že byla ochotná podělit se s vámi o své nejníznější pocity. Možná jste zakusili podobnou bolest a pomůže vám ujistění, že nejste jediní. Poděkujeme našemu nebeskému Otci, že není rodičem, který by svým dětem neprojevoval lásku, náklonnost a přízeň.

Nedávno jsem díky knize Maxe Lucada nazvané „Když tě Bůh něžně volá tvým jménem“ objevil v Bibli verš, který jsem do té doby neznal. Maxovi jsem vděčný za jeho inspirující knihu a také jsem velmi vděčný za to, že jsem se mohl dovědět o devátém verši šestapadesáté kapitoly Žalmů.

David v něm hovoří k Bohu: „Ty vedeš v patrnosti každý můj útek...“ Neuvěřitelné. Když jsem včera nemohl usnout, otáčel se a obracel v posteli a přemýšlel, jak nejlépe zformulovat své myšlenky, Bůh mě měl v patrnosti, záleželo mu na mně. Můj Otec byl se mnou.

Žalmista pokračuje: „...mé slzy schovej do své lahvice – ty sám víš nejlépe, kolik jich je!“ (Žalm 56,9)

Není to ohromující? Náš nebeský Otec si ukládá naše slzy. Otec, který se citově neprojevuje? Nikoli! Tento biblický text mě tak uchvátil, že jsem se o něj musel hned podělit se svými kolegy. I pro ně se stal velkým pozhnáním. Dr. Peggy Dudleyová mi řekla: „Víš, že jsem slyšela o tom, že v biblické době opravdu existovaly lahvice na slzy?“

Zatelefonoval jsem tedy do Hornova archeologického muzea, kde mi jeden z archeologů skutečně potvrdil, že se ve starověkých hrobech našly lahvice na slzy. Badaatelé se domnívají, že pozůstali a ostatní truchlící zachycovali své slzy do lahvic a ty pak ukládali se zemřelým do hrobu. Dávali tím najevo, jak moc zemřelého milovali a jak hluboce jej potrádají. Když David

Koutek poezie

Chce-li člověk jít

Chce-li člověk jít – jít tam, kam mu Bůh určil cestu
Nechce-li se minout svými úkoly a cílem
Nemůže se vyhnout úzké stezce, ba i trestu
A nenajde spočinutí v srdci provinilém

I zlé věci v našem životě mají svůj smysl
„Vše pomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha.“
Vidíme mnohé, které život všelijak zkrátil
Ale jen málokterý z nich nevzal před ním roha

Vskutku, utrpení samo člověka nezlepší
Ani zlé se v dobré nepromění samočinně
Do našich Babylónů, zmatků, plných chodeb vši
Vstupuje Bůh svým Duchem – vykoupan v naší vině

Když hledíme na cestu, skutky Pána Ježíše
Vidíme, jak v nich dobro ze zla vždycky vytěží
Na útěku, jak Jonáš na cestě do Taršíše
Se i my můžeme stát v lodi pouhou přítěží...

Robert Žižka

popisuje Boží citlivou, neutuchající péči o své děti, používá důvěrně známý zvyk tehdejší doby.

Rozhodl jsem se navštívit Hornovo muzeum osobně. Zdejší archeologové byli velice laskaví a důvěřiví. Jednu lahvicí na slzy mi na celý víkend dokonce půjčili. Byla přes dva tisíce let stará! Byla to pro mě obrovská čest. Ihned jsem na to téma kázal ve svém shromáždění a ukázal věřícím lahvicí na slzy.

Jaký je váš obraz Boha? Vnímáte jej jako Otce, který počítá vaše slzy a sbírá je do lahvice? Představit si, jak někdo sbírá vaše slzy, je pravděpodobně obtížné. Písmo však říká, že to tak skutečně je! Vašemu

Otci na vás záleží, zajímá se o vaše obavy, o vaše bolesti a trápení.

A aby toho nebylo málo, vede si o nich

záznamy. „Což je v svých záznamech nemáš?“ (Žalm 56,9 – ČEP) ■



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%.

Zahušťování polévek a omáček

Jedna až tři polévkové lžíce kukuřičného škrobu zahustí šálek tekutiny – podle požadované konzistence.

John & Mary McDougallovi, z knihy McDougallův plán

Zkukuřičného škrobu a malého množství vody (obvykle čtvrt až půl šálku) vytvořte řídkou pastu. Tekutinu, kterou chcete zahustit, uveďte do varu, pomalu a za stálého míchání přidávejte pastu z kukuřičného škrobu. Stále míchejte, až tekutina zhoustne a stane se čirou. Jednu minutu povařte a servírujte ještě horké.

Chcete-li si připravit hladkou omáčku s použitím celozrnné pšeničné mouky, tekutinu s moukou umixujte v mixéru. Poté vzniklou směs vlijte na pánev, zahřejte a míchejte, dokud nezhoustne. Asi dvě polévkové lžíce mouky zahustí jeden šálek tekutiny.

Některé omáčky můžeme připravit tak, že odstraníme z hrnce či pánve pokličku a pokrm vaříme na mírném plameni tak dlouho, až se odpaří dostatečné množství vody a zbylá omáčka zhoustne a nabude na chuti a vůni. Tato metoda se dá dobře použít při přípravě omáček na špagety či na zeleninová jídla nebo při výrobě jablečkového másla.

Některé polévky či omáčky můžeme zahustit tak, že jejich část pomixujeme v elektrickém mixéru. Pak ji vrátíme do hrnce a dobře promícháme. Tato metoda je nejúčinnější u luštěninových polévek a některých omáček.

Řídké zeleninové polévky můžeme zahustit tak, že do vývaru přidáme nevařenou rýži nebo některou těstovinu. Šálek takové škroboviny dokáže velmi dobře zahustit velký hrnc polévky (osm až deset šálků).

Bílá fazolová polévka

2 šálky bílých fazolí, 8 šálků vody, 2 nakrájené cibule, 2 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 2 bobkové listy, 1/2 čl

šalvěje, 1/2 čl dobromyslu (oregana), 1 pl sójové omáčky tamari

Vložte fazole a vodu do velkého hrnce. Nechte namočené přes noc, anebo přiveďte do varu, odstavte a nechte jednu hodinu stát. Přidejte cibuli, celer a koření. Vařte na mírném plameni pod pokličkou asi tři hodiny.

Tuto polévku můžete připravit i v pomalém hrnci. Její příprava trvá asi 8 hodin na vysokém stupni a 10–12 hodin na nízkém stupni. Chcete-li dosáhnout hustší, krémovité konzistence, vložte asi 2–3 šálky polévky do mixéru a do hladka vymixujte. Vraťte tekutinu do hrnce s polévkou a dobře promíchejte. Ve studeném stavu může tato polévka posloužit i jako dobrá sendvičová pomazánka.

Jednoduchá rajská omáčka

2 šálky rajského protlaku, 2 šálky konzervovaných rajčat, 1 čl sušené cibule v prášku, 1/2 čl česnekového prášku (granulovaného česneku), 1/2 čl bazalky, 1/2 čl dobromyslu (oregana), 1 pl sušené petržele, 1 pl sójové omáčky tamari, kapka Tabasco omáčky (možno vynechat)

Všechny ingredience smíchejte v pánvi, rajčata rozmačkejte vidličkou. Uveďte do varu, ztlumte plamen a vařte na mírném plameni asi 15 minut. Občas zamíchejte. Podávejte s celozrnnými těstovinami.

Je to rychlá a jednoduchá rajská omáčka, kterou snadno uvaříte i ve dnech, kdy nebudete mít k přípravě jídla mnoho času. Není tak hustá ani aromatická jako omáčky, které se vaří celý den. Je možné ji také použít jako omáčku na těstoviny, obiloviny nebo pečené brambory.



© Shutterstock/Alexander Rahm

Pikantní hrachová kaše

1 1/2 šálky žlutého hrachu (nebo čočky),
4 šálky vody, 1 čl římského kmínu vcelku
(anebo 1/2 čl mletého římského kmínu),
1 čl mleté kurkumy, 1/2 čl mleté skořice,
1/4 čl mletého zázvoru, 1/4 čl mletého ko-
riandru, 1/2 čl hořčičného semínka, 1/8
čl mletého hřebíčku

Hrách vložte do velkého hrnce s vodou (4 šálky). Vodu přiveďte k varu, dejte pod pokličku a vařte 30 minut na mírném plameni. Na malé pánvičce ohřejte čtvrt šálku vody. Přidejte všechny druhy koření a míchejte, dokud se dobře neprohřeje (2–3 minuty). Poté, co jste hrách 30 minut vařili, vlijte do něj směs koření a dobře promíchejte. Vařte ještě dalších 30 minut, dokud kaše nezhoustne. Podávejte ji horkou.

Tento recept můžete připravit i tak, že vynecháte všechna uvedená koření a nahradíte je jednou polévkovou lžící kari (které přidáte po 30 minutách vaření).

Pikantní omáčka

3 šálky rajčatového protlaku, 1/2 šálku
jablečné šťávy, 2 čl chilli koření, 2 pl sójové omáčky tamari, 2 pl sušené petržele,
1/2 čl tymiánu, 3/4 čl bazalky, 1/2 čl hořčičného semínka, 1/4 čl dobromyslu (oregana), 1/4 čl římského kmínu, 2 pl kukuřičného škrobu rozmíchaného v 1/2 šálku vody

Všechny ingredience, kromě kukuřičného škrobu rozmíchaného ve vodě, vložte do pánve. Zahřejte na střední teplotu a postupně za stálého míchání přidávejte kukuřičný škrob rozmíchaný s vodou, dokud směs nezhoustne. Podávejte s obilovinami, se šťouchanými brambory anebo se zeleninou vařenou v páře.

Množství kukuřičného škrobu můžete přizpůsobit požadované hustotě omáčky. 📖

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2011

- 10.–17. 4. penzion Borůvka (20), Špindlerův Mlýn, Krkonoše
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)

Objednávám závazné předplatné časopisu zdravého životního stylu

prameny zdraví

za částku 234 Kč/roční předplatné (č. 1–6/2011) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení:

Adresa:

Předplatné:

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

Na Slovensku rozesílá T. Karenová, Púlpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel. 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

Klimakteriem v pohodě a bezpečně s preparáty SARAPIS a SARAPIS SOJA.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** jsou vhodné nejen jako podpůrné prostředky v období klimakteria, kdy příznivě působí na termoregulaci a podporují správnou činnost srdce, ale také blahodárně působí při zvýšené únavě a podrážděnosti. Napomáhají tvořit a udržovat zdravou pokožku, oči, zuby, dásně, vlasy, sliznice a žlázy a pomohou i při usínání.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** nemají vedlejší nepříznivé účinky a lze je užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty.

Preparáty Sarapis a Sarapis Soja jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách.

Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.

poradna@vegall.cz

www.vegall.cz



SARAPIS MENSIS



Přípravek se včelími 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 včelí produkty. Registrován je jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách. Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140. poradna@vegall.cz www.vegall.cz

SARAPIS PRO MUŽE



- bez vedlejších účinků
- k dostání bez receptu v lékárnách

www.vegall.cz

bezplatná informační linka:

800 100 140

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