

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

3/2021

prameny

červenec-září
ročník XXVII. | cena 38 Kč | 1,69 €

zdraví

Imunita na covid-19 4

Obézní ze soli 10

Jak vytvářet atmosféru důvěry 16



Najdi, co potřebuješ

Napište hledaný text...

HLEDAT

Nejnovější videa




Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20



Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy

4. 12. 2019 5:31




Platí přínosy pítí kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:52




Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuáně

27. 11. 2019 5:54



Mléčné výrobky a rakovina

30. 11. 2019 7:41



Borůvky jako součást jídelničky při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:37



Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 8:21



Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

18. 11. 2019 6:54



Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou

15. 11. 2019 4:58




Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?

13. 11. 2019 4:24



Ovlivňují mobilní telefony spánek?

11. 11. 2019 4:38



Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?

8. 11. 2019 5:13



Příznivé účinky datlí na tlusté střevo

6. 11. 2019 5:01



Je jídlo s marihuanou bezpečné?

4. 11. 2019 5:29



Je máslo skutečně špatný? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:00



Funguje laetril (amygdalin, resp. vitamin B17) jako alternativní prostředek k...

30. 10. 2019 4:52




Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51



27-HC z oxldovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu

26. 10. 2019 7:23



Veřce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Milí čtenáři,

Zastavila mne včera sousedka, jestli bych jí prý nepřivezl čtyři kořata. Sice mne potěšilo, že jsem si získal její důvěru a již mne bere jako spolehlivého a osvědčeného dovozce, ale... Já se přece specializuji jen a pouze na rostlinné potraviny (v jejím případě na jablka)! Ne že bych si myslel, že kořata vypláá a pak si na nich pochutná, to ne, vždyť i v Číně v souvislosti s covidem-19 letos v dubnu zakázali konzumaci koček, ale přesto – nějak se mi přičí dodávat živočišné „produkty“, a to v jakékoliv podobě. Asi se u mne už projevuje určitá deformace... Zvířata prostě nedo(po)ručují! A navíc: Vždyť jsme měli v Pramenech i články o tom, jak při převozech trpí. Fakt je ten, že já bych je převážel pouhé tři kilometry, ale stejně... Jde o princip, ne?

Další velký problém mám už řadu let ve skříní. Od své tety jsem kdysi dostal dvě láhve nějakého špičkového pití. Co s tím? Byl to dárek, ten se přece nevyhazuje. Darovanému koni na zuby nehleď, říká ruské přísloví. Vypít je ale nemůžu, já přece nepiju – a vím dobře, co studie ukazují o užívání alkoholu, a to v jakémkoliv množství. Darovat je také nemohu, přece se nestanu na stará kolena distributorem návykových látek. Já vím, že v oceánu alkoholu, ve kterém se naše společnost topí, ty dvě láhve představují pouhou kapku – a že by někoho nepochybně velmi potěšily, ale přece... Jde o princip, ne?

A do třetice: causa Kňoura. Pro mne (vlezlý) kocour (který ohrožuje naši kočičku Matouškovou), pro manželku a dceru (roztomilý) kocourek (který potřebuje trochu lásky a nakrmit a vybrat klíšťata). Už vnímáte to napětí? Asi tušíte, proč dostal jméno, kterým jej označujeme. Klidu v rodině nepřidá, když kromě nářku plačtivého dítěte u (dalších) sousedů musíte poslouchat i kňourání kocoura, o kterém nevíte, jaký postoj k němu vlastně zaujmout. Mám chránit Matouškovou a Kňouru vyhodit, resp. vyházovat? Anebo mám krmit kocoura (který se pak už od nás nehne) a činit tak život naší (úžasně a roztomilé a přítulné a jedinečné) kočičky Matouškové ještě složitějším (když Kňoura zabírá její teritorium)? Mám (se) ale jako křesťan (učit) milovat i své nepřátele. Platí to i na Kňouru? Co myslíte? Jde zase o princip?

Naše problémy za nás druzí nevyřeší. Dobrou zprávou ale je, jak jsme četli s manželkou v dnešní jitřence, že „když Ježíši předáme všechna svá břemena, bolesti a starosti, můžeme si svobodně odpočinout a užívat si života; jsme osvobozeni od problémů, protože jsou již Božími problémy, ne našimi!“ A tak se podle toho zařídím! Předávám tímto paní sousedku s jejími kořaty, koňak ve skříní i Kňouru (a Matouškovou) našemu dobrému Pánu, on si s nimi poradí. ☺

A vám doporučuji, abyste se svým koňakem, kořaty a Kňoury udělali totéž. „Když vás Syn osvobodí, budete skutečně svobodni.“ (Jan 8,36)

Srdčně zdraví a krásné léto přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

- infekční nemoci
- 4 Imunita na covid-19**
- zdraví a nemoc
- 8 Chronický zánět**
- newstart
- 9 Pohyb a mozek**
- nadváha a hubnutí
- 10 Obézní ze soli?**
- encyklopedie
- 11 Ananas čistí a pomáhá**
- civilizační choroby
- 12 Jak odlehčit ledvinám**
- přírodní léčba
- 13 Qiinoa snižuje triglyceridy**
- duševní zdraví
- 14 Stadia truchlení**
- partnerské vztahy
- 16 Jak vytvářet atmosféru důvěry**
- děti a rodiče
- 18 Otázky a odpovědi**
- životní styl
- 19 Čas, který trhá na kusy**
- životní prostředí
- 20 Skutečná cena předplatného**
- evoluce vs. stvoření
- 22 Záhada zvaná dingo**
- k zamyšlení
- 24 Elišovské postřiziny**
- produkty a recepty
- 26 Zeleninová kuchařka**

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 5973-53

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec, tel. 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

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



Imunita na covid-19

„Lidé musí převzít zodpovědnost sami za sebe a ne slepě věřit jen v očkování, které, ať je to myšleno sebelépe, není samospásné,“ říká česká vědkyně, která už déle než rok v Brně vede tým zkoumající imunitu na covid-19.

Rozhovor s Irenou Koutnou připravil Lukáš Marek, viz: seznamzpravy.cz (redakčně kráceno).

Vědecký tým vedený doc. RDNr. Irenou Koutnou, Ph.D. v laboratořích Centra buněčného a tkáňového inženýrství Fakultní nemocnice u sv. Anny a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity své výsledky o výzkumu imunity u lidí, kteří prodělali covid-19, prezentoval loni. Nyní je už v pokročilejší fázi druhého výzkumu, který se zabývá imunitou po očkování.

Můžete popsat, v jaké fázi výzkumu se aktuálně nacházíte?

Raději začnu od úplného začátku. My jsme na jaře 2020 zavedli metodiku testování paměťové imunity po covidu-19. Na to jsme měli stanovenou první klinickou studii, v rámci níž u asi stovky pacientů dlouhodobě sledujeme, jak se po prodělané nemoci paměťová stopa vyvíjí a jak klesá v čase. A to je cíl té první studie.

Druhou studii jsme zahájili na konci roku 2020, těsně před tím, než lékaři z naší

nemocnice dostali první dávku očkování. Ta zjišťuje, jak se po očkování vyvíjí paměťová imunita. Testovali jsme vakcínu Pfizer.

Chci ještě říct jednu důležitou věc, co nevím, jestli je úplně veřejnosti známá. Princip je takový, že tělo si pro zvládnutí infekce nejdříve vybuduje armádu T-lymfocytů, ty pak aktivují B-lymfocyty, které následně produkují protilátky. T- a B-lymfocyty jsou paměťové buňky. Tato paměťová imunita je něco, co v těle člověka může přetrvávat i roky, takže pokud si ji vybudujete, tak je vás schopna nějakou měrou chránit od těžkého průběhu nákazy delší dobu. A očkování má navodit podobný stav. To znamená, že tam nejde o to, aby se člověk vůbec nenakazil, ale o to, že pokud se nakazíte, nemáte průběh, který je fatální.

Co jste dosud stihli nashromáždit za poznatky?

Z první fáze jsme studii již publikovali. Měli jsme pacienty po několika týdnech od nákazy,

po půl roce a po devíti měsících od nákazy. A zjistili jsme, že toto onemocnění, ne u všech, ale u většiny, navodí kvalitní paměťovou imunitu. Získané paměťové buňky klesají postupně a nedochází k nějakému hlubokému propadu v čase. Pravdou je že, hladina buněk v těle v prvních měsících klesá rychleji, ale pak se klesání zpomalí a vidíme mírný pokles v čase.

Naše pracoviště má zkušenosti s paměťovou imunitou jiných virů, např. cytomegaloviru, a víme, že určitá hladina dokáže v těle po kontaktu s virem nastartovat tu správnou a účinnou imunitní odpověď. A na základě toho, co víme a vidíme nyní u covidu-19, věříme, že to bude podobné.

Takže většina pacientů podle vás měla nejspíš dobrou imunitu i 9 měsíců po nemoci. Už dříve jste uváděla, že se nedalo vypozařovat, že by kvalitu imunity nějak ovlivňovala závažnost průběhu nemoci, na tom se nic nezměnilo?

Ano. Třeba hypotéza, že horší průběh rovná se lepší následná imunita, se vůbec nepotvrdila. Spíš naopak. Měli jsme menší kohortu lidí, co byli na JIP a jejich imunita byla spíš nižší než třeba u těch, co měli slabší průběh nemoci. Tohle s tím vůbec nesouvisí. To opravdu souvisí s tím, jaké máte genetické dispozice a jak si udržujete svůj imunitní systém. Na to se málo upozorňuje. Lidé musí převzít zodpovědnost sami za sebe a ne slepě věřit jen v očkování, které ať je to myšleno sebelépe, není samospásné. Upřímně si myslím, že je to i jedna z příčin toho, proč jsou teď průběhy nemoci tak těžké. Jednak je tu samozřejmě britská mutace, která je mnohem agresivnější, ale velkou roli hraje i fakt, že máme 62 % občanů s nadváhou a až 25 % obezích. Dále pak to, co se tu kolem nás děje, nám na zdraví a kondici moc nepřidá.

Co tedy hraje hlavní roli a jak má člověk co nejlépe pečovat o svůj imunitní systém?

Začít se musí u fyzické zátěže. Je potřeba, aby člověk měl dostatečnou fyzickou aktivitu. Není potřeba, aby byl nějak extra hubený, to z hlediska imunity také není dobré. Člověk prostě musí mít zdravou svalovou hmotu i zdravou vrstvu tukové tkáně. O lidech, co mají vysoké BMI, ostatně víme, že na ně nefunguje ani očkování. To už ukázala italská studie. Velká vrstva tukové tkáně u člověka velice limituje funkce imunitního systému. Svalovina naopak je metabolicky velmi aktivní a nutí tělo neustále fungovat a s tím běží i imunitní systém. Fyzická aktivita navíc, alespoň u většiny lidí, vyplavuje hormony štěstí, které velice příznivě působí na imunitní systém.

Další věc je strava. Ta musí obsahovat dostatek vitamínů, neměla by v ní být nadměra masa, nemělo by v ní být moc potravin s konzervanty. Česká společnost není zvyklá kvalitně se stravovat.

Důležitý je i pobyt na čerstvém vzduchu. To, že jsme zavření, je úplně špatně, protože nedostatek kyslíku zase vede k horší funkci imunitního systému. Takže celkové nastavení dnešní společnosti je takové, že náš imunitní systém ničí.

Jak vlastně konkrétně pomáhá imunitě čerstvý vzduch?

Když dýcháte čerstvý vzduch a hýbete se, tak ventilujete, zvyšujete si prokrvení. Když je lepší tenze kyslíku v plicích, plíce mají důvod lépe fungovat, prodýcháváte se až do koncových částí plic. Lepší je i cirkulace krve a tím pádem se krev dostává i do všech sliznic a orgánů. A to je důležité. Když nemáte prokrvené sliznice, nemůže tam fungovat imunitní

systém, protože ty správné buňky tam prostě z kostní dřeně, kde se tvoří, nedoputují, nebo spíš jich doputuje málo a jsou hůře vyživované.

Co už víte o imunitě po očkování?

V této studii dnes máme nějakých 120 až 130 účastníků. Testovali jsme je těsně před tím, než byli očkovaní první dávkou, těsně před druhou dávkou, tzn. po třech týdnech, a teď uzavíráme testování čtyři týdny po druhé vakcinaci, kdy by měla být imunitní odpověď nejvyšší.

Naneštěstí jsme zjistili, že u cca 20 až 25 % lidí po první dávce nejsme schopni naměřit žádnou paměťovou stopu. Po druhé dávce už paměťová stopa nastoupila skoro u všech, kromě asi jednoho nebo dvou pro-



cent, nicméně nikdy nedosáhla průměrných hladin, kterých dosahuje u lidí, již nemoc prodělali. Nyní nás čeká další sledování po půl roce, po roce a tak dále, kdy budeme sledovat, jak moc se paměťová stopa bude vyvíjet. A cílem studie je pomoci odpovědět na otázku, zda, či za jak dlouho se bude muset přeočkovávat.

Takže podle vašeho výzkumu to vypadá, že očkovat lidi, co už onemocněním prošli, je k ničemu?

Řada sledovaných nemoc už před očkováním prodělala a my jsme u nich vůbec neviděli, že by očkování imunitu vylepšilo. To se prostě nestalo. Imunita zůstala zachovaná na nějaké úrovni a nehýbala se. Očkovat lidi, kteří už covidem prošli a mají paměťové buňky, je v tuto chvíli nesmysl. Tím, že se lidé, co už nemocí prošli, očkují, se ubírají dávky, které by měly přijít lidem, již se s virem nesetkali.

Dále nemůžeme vědět, jak to zacvičí s imunitním systémem, pokud se tyto dvě věci potkají. Kdo říká, že nijak, tak lže, a kdo říká, že je to špatně, také lže. Informace zatím nemáme. Že je to zbytečné, je jediné, co můžeme říct.

Tím, že očkujeme lidi, co už se nakazili, také popíráme všechny informace, které jsme nasbírali za těch spoustu let, co masivní vakcinace proti jiným nemocem probíhá. Je to na hlavu postavené. Strašně špatně je i to, že lidé, co se očkovat nenechají, byť nemoc prodělali, by mohli být šikanováni, že by nemohli cestovat a žít normální život, přitom jsou na tom z hlediska imunity často i lépe.

Zaměřovali jste se při výzkumu ať už té imunity po prodělání nemoci nebo vakcín na efekt mutací?

Ne. Když nemoc proděláte, tak máte vyvinutý systém, aby reagoval na celý virus. Nevýhodou vakcín je, že například genové reagují jen na S protein (část viru, která se je zodpovědná za vazbu na lidské buňky), a když by došlo k nějakým úplně šilným mutacím, tak by mohly být k ničemu a musely by se vyvinout nové. Zatím to naštěstí tak není.

Je ještě něco kromě očkování lidí, kteří už mají imunitu, co byste na vakcinačním programu v Česku změnila?

Mně osobně nedává smysl očkovat lidi ve fertlím věku, to znamená lidi, kteří jsou mladí a plánují zplodit děti, pokud tedy samozřejmě nejde o rizikovou skupinu.

Nechci, aby to vypadalo, že nejsem zastávce očkování. Ba naopak, třeba se nemohu smířit s tím, že někteří lidé odmítají očkovat své děti v odzkoušených schématech, to je pro mě nepochopitelné. Ale velmi mě mrzí, že se takhle tlačí na očkování lidí ve fertlím věku a mladistvém. Budme upřímní, my jako lidstvo nemáme informace o tom, jak vakcína funguje, my nevíme, jestli se třeba nějaké dlouhodobé efekty neprojeví za 10 nebo 15 let. Fakta nejsou.

Takže můj osobní názor je: Ano, naočkujeme populaci, která je riziková, jako jsou naši starší spoluobčané, naočkujeme chronicky nemocné, mohou se nechat očkovat dobrovolníci. Ale toho, kdo se očkovat nechce a je mladý, toho bych neočkovala, a hlavně ho kvůli tomu neomezovala.

U řady svých mladých kolegů totiž vidím, že se nebojí nemoci. Ale bojí se, že pokud se nebudou očkovat, tak nebudou moci cestovat, chodit do divadel, restaurací, prostě žít normální život. A to by důvod k očkování rozhodně být neměl. Vlastně jim o ochranu zdraví vůbec nejde, a to mi přijde minimálně podivné. ●

Užívání alkoholu během kojení

Australská observační studie sledovala více než 5000 dětí od kojeneckého věku do 11 let – přibližně 4700 z nich bylo někdy kojeno.

Kojenci, jejichž matky během kojení pily alkohol, měli ve věku 6 let nižší kognitivní výsledky. Ve věku 10–11 let již tyto rozdíly nebyly významné a byly nezávislé na prenatálním užívání alkoholu.

Pozitivní tip: Užívání alkoholu během kojení může významně zhoršit schopnost matčiny samoregulace a činění bezpečných rozhodnutí ve prospěch svůj i svého potomka.



Častá konzumace ovoce zlepšuje plodnost žen

Ženy, které jedly méně než tři kusy ovoce denně, měly ve srovnání s těmi, které konzumovaly 3 a více porcí, výrazně vyšší riziko neplodnosti. Retrospektivní studie z Austrálie také zjistila, že ženy, které nekonzumovaly žádné rychlé občerstvení, měly o 41 % nižší riziko neplodnosti.

Zajímavé je, že konzumace zelené listové zeleniny neměla na plodnost žádný vliv.

Pozitivní tip: Ženy v plodném věku, které touží po početí, by měly odložit fast food a sníst alespoň tři kusy čerstvého ovoce denně.

Multivitamíny nesnižují výskyt srdečních onemocnění

Rozsáhlá metaanalýza více než 2 milionů dospělých s průměrnou dobou sledování 12 let zjistila, že denní užívání multivitaminového doplňku není spojeno s nižším rizikem kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice nebo srdečních chorob.

Pozitivní tip: Zdravý a pestrý jídelníček, měnící se ze dne na den, zajistí dostatečnou výživu. Je nepravděpodobné, že by každodenní užívání multivitaminového doplňku přineslo nějaký zdravotní přínos.



Více času doma přináší přírůstek hmotnosti!

Jak se vám dařilo během pandemie? Využili jste nějaký čas navíc doma k tomu, abyste více chodili a méně jedli?

Vědci zjistili, že lidé se během restriktivních opatření tolik nehýbou – a vykazují tendenci více jíst. Malá studie, které se zúčastnilo 267 lidí z 39 amerických států (průměrný věk byl 52 let), zjistila, že průměrný účastník studie přibral více než půl kila za každých 10 dní. To v součtu činí téměř 2 kg za měsíc! Autoři studie naznačili, že to je jen špička ledovce v již tak obézní společnosti.

Pozitivní tip: Proti rostoucímu pasu bojujte tím, že budete méně jíst (zejména pokud více sedíte) a využijete čas navíc k tomu, abyste vstali a více se hýbali!



Pět faktorů prodlouží život o více než 10 let

Důkazů stále přibývá – zdravý životní styl ve středním věku prodlužuje nejen délku, ale i kvalitu života.

Na základě údajů ze dvou velmi rozsáhlých kohort se vědci zabývali souvislostmi mezi pěti nízkorizikovými faktory životního stylu a úmrtností v průběhu 30 let. Zdravá strava, nekouření, středně intenzivní až intenzivní fyzická aktivita 30 minut denně nebo více, zdravá hmotnost a minimální či nulová konzumace alkoholu vedly ke snížení rizika úmrtí o 74 %.

Pozitivní tip: Těchto pět faktorů dokáže prodloužit průměrnou délku života ve věku padesáti let o 14 let u žen a o 12 let u mužů!



Zdravý obvod pasu snižuje riziko demence

Rozsáhlá studie, které se zúčastnilo více než 872 000 Korejců, odhalila silný vztah mezi obvodem pasu a rizikem demence.

Po kontrole mnoha faktorů vědci zjistili, že s rostoucím obvodem pasu se postupně zvyšuje riziko demence u mužů i žen. Nízké množství škodlivého viscerálního tuku znamenalo nejnížší riziko demence.

Pozitivní tip: Účinným nástrojem ke snížení rizika demence a zachování zdraví mozku tak může být pouhé udržování nízké tělesné hmotnosti!

Mírné užívání alkoholu zvyšuje krevní tlak

Velká metaanalýza více než 360 000 dospělých a 90 000 nově diagnostikovaných hypertoniků zjistila, že muži, kteří v průměru vypijí 1–2 alkoholické nápoje denně, mají o 20 % zvýšené riziko vysokého krevního tlaku. S rostoucím příjmem alkoholu se riziko hypertenze zvyšovalo. U žen se riziko začalo zvyšovat při 3 a více nápojích denně.

Pozitivní tip: Přibývá důkazů, že žádná hladina alkoholu není bezpečná.



Věřící lidé žijí déle

Vědci ze Státní univerzity v Ohio prozkoumali dva vzorky více než 1600 nekrologů, v nichž hledali náboženství, rodinný stav a společenské aktivity. Zjistili, že věřící lidé žijí v průměru o 5,6 roku déle než nevěřící. Při kontrole pohlaví a rodinného stavu činil nárůst 3,8 roku. K této výhodě mohou přispívat sdílení náboženských hodnot, modlitba, společenství a dobrovolnictví.

Pozitivní tip: Zapojení do skupiny věřících lidí může prodloužit váš život!

Chronický zánět

Chronický zánět má škodlivé účinky na naše zdraví a souvisí s rozvojem srdečních onemocnění, cukrovky, deprese, Alzheimerovy choroby a dokonce i rakoviny. Co se s tím dá dělat?

Sal Lacagnina, Lifestyle Medicine Institute

Zánět je jedním z přirozených obranných mechanismů těla. Když vaše tělo napadne virus, imunitní systém se vrhne na záchranu a začne produkovat bílé krvinky, které chrání vaše tělo před vnější invazí a navrací vám zdraví. Co se však stane, když se tato přirozená, zdravá reakce překaží?

Existují dva typy zánětu – akutní zánět a chronický zánět. Akutní zánět je rychlá reakce vašeho těla a hraje roli v procesu hojení. Zatímco chronický zánět je dlouhodobá závažná reakce, která může vést k problémům vyvolaným mnoha faktory, včetně životního stylu a prostředí. Může být také vyvolán stresem a obezitou. Akutní zánět je tedy důležitou součástí našeho imunitního systému, ale chronický zánět může mít na naše zdraví zhoršující vliv.

Dobrou zprávou je, že zatímco některé věci v našem životním stylu a prostředí mohou přispívat k zánětu, jiné mohou působit protizánětlivě. Zde je seznam našich nejlepších tipů, jak snížit riziko chronického zánětu:

Potraviny, kterým je lépe se vyhnout: Zpracované obiloviny a cukry, jako jsou limonády, cukrové dezerty a cereálie. Smažená jídla, jako jsou hranolky a koblihy. Zpracované maso, jako jsou uzeniny, párky v rohlíku a lahůdkové uzeniny.

Potraviny, které se doporučuje konzumovat: Existuje řada potravin, které mají protizánětlivé vlastnosti, vysoký obsah buněčné výživy a polyfenolů, sem patří například široká škála různých druhů ovoce a zeleniny, rostlinné zdroje bílkovin, jako jsou

luštěniny, ořechy, semena, nezpracované, celistvé potraviny, potraviny s vysokým obsahem vlákniny, jako jsou luštěniny a celozrnné výrobky a také probiotické potraviny, jako je kysané zelí nebo i kimčí.

Budte aktivní. – Studie zjistily, že již 20 minut mírného cvičení denně může potlačit zánětlivou reakci. Vezměte si tedy boty vhodné na procházku a vyrazte ven.

Mějte stres pod kontrolou. – Když se dostaneme do psychologického stresu, naše tělo se s ním snaží bojovat jako s infekcí. Pokud je tento stres neustálý, může být zánět také stále přítomný.

Naplánujte si do svých dnů a týdnů pravidelný odpočinek, vybudujte si dobré sociální zázemí a mějte svoji každodenní hladinu stresu pokud možno pod kontrolou. Někteří lidé to dělají tak, že udržují úzký kontakt se svou širší rodinou, jiní upřednostňují společenský život, případně jsou součástí nějakého aktivního společenství, například církve nebo nějaké dobrovolnické či zájmové organizace.

Udržujte si zdravou váhu. – Mnoho vědců dnes považuje nadbytečný tuk, zejména ten na břiše, za zdraví nebezpečný, produkuje značné množství hormonů a dalších chemických látek, včetně zánětlivých cytokinů. Ty mohou vyvést hormonální rovnováhu těla zcela z rovnováhy a vést k chronickým zánětům a zvýšenému riziku řady záležitostí, jako jsou například srdeční choroby či inzulínová rezistence. To je jeden z důvodů, proč i mírné snížení hmotnosti (tj. o 5–7 % původní hmotnosti) může vést k velkému zlepšení zdravotního stavu.

Shrnutí

Naše hlavní tipy, jak snížit riziko chronického zánětu, jsou tedy tyto: Doplněte svůj jídelníček o plnohodnotné rostlinné potraviny, buďte aktivní, mějte pod kontrolou svoji hladinu stresu a snažte se udržet si zdravou hmotnost. A užijte života! ●



Studie zjistily, že již 20 minut mírného cvičení denně může potlačit zánětlivou reakci. Vezměte si tedy boty vhodné na procházku a vyrazte ven.

Pohyb a mozek

Není žádným tajemstvím, že pohyb je skvělý pro tělo, ale co pro mozek?

Z materiálů True Health Initiative

Mozek je koneckonců součástí těla, a to velmi důležitou součástí, která si, jak se zdá, někdy „postaví hlavu“. Stále více výzkumů dokazuje, že klíčem ke zlepšení zdraví mozku může být intervence směrem zevnějšku dovnitř. Jaké je ono tajemství úspěchu? Pohyb.

Nejenže se lidé cítí lépe a lépe fungují, jsou-li pravidelně v pohybu; věda je schopná ukázat na skutečné fyzické změny, které v mozku vyvolává fyzická aktivita. Pohyb může v mozku vést ke třem důležitým změnám.

Prvním fyzickým zlepšením je zvýšení počtu acetylcholinových receptorů v mozku. Acetylcholin je neurotransmiter přímo spojený se svalovým pohybem v periferním nervovém systému. Fyzická aktivita zvyšuje počet přenašečů. V prefrontální kůře mozku pak hraje acetylcholin roli v oblasti pozornosti a učení. Používání pohybu přináší zlepšení pozornosti a lepší schopnost se učit.

Druhým fyzickým zlepšením je zlepšení neuroplasticity. Myšlenka, že mozek dospělého člověka může produkovat nové buňky, je poměrně nedávným vědeckým objevem. Ještě novější je zjištění, že pohybová aktivita je jedním z nejlepších způsobů, jak zvýšit neu-

Každý den se objevují nové výzkumy, které dokazují přínosy cvičení a pohybu. Díky pohybu nejen lépe vypadáme a cítíme se, ale také lépe pracujeme a fungujeme.

roplasticitu. Pohyb podporuje produkci neurotrofního faktoru (BDNF), jenž je klíčový pro vývoj nových neuronů. S přibývajícím věkem neurony ztrácíme; proto se začněte



Myšlenka, že mozek dospělého člověka může produkovat nové buňky, je poměrně nedávným vědeckým objevem. Ještě novější je zjištění, že pohybová aktivita je jedním z nejlepších způsobů, jak zvýšit neuroplasticitu.

hýbat, abyste se bránili procesu stárnutí a zlepšili svou duševní bystrost.

Třetím fyzickým zlepšením je zvětšení objemu hipokampu. Studie provedená na Univerzitě Britské Kolumbie zjistila, že aerobní cvičení dokáže zvětšit velikost hipokampu, oblasti mozku zodpovědné za učení a verbální paměť. Zvětšení skutečného objemu mozku může odpovídat zlepšení kognitivních schopností.

Kromě těchto tří fyzických změn v mozku způsobených pravidelnou pohybovou aktivitou existuje také mnoho okamžitých výhod, které fyzická aktivita přináší. Mezi tyto přínosy patří zlepšení kognitivních funkcí v důsledku zvýšení průtoku krve mozkem a také zvýšení energie či snížení hladiny stresu a úzkosti. Pohyb způsobuje zvýšení hladiny serotoninu, což vyvolává „dobrý pocit“, který se po něm dostavuje.

Chcete-li ze svého programu fyzické aktivity získat co největší kognitivní přínos, zařaďte kombinaci aerobního a odporového tréninku, jež pro vás bude sice výzvou, ale nebude vás zcela vyčerpávat. Katedra tělesné výchovy na univerzitě v Georgii zjistila, že i pouhých dvacet minut v pohybu denně usnadňuje zpracování informací.

Každý den se objevují nové výzkumy, které dokazují přínosy cvičení a pohybu. Díky pohybu nejen lépe vypadáme a cítíme se, ale také lépe pracujeme a fungujeme.

Přidání pohybu nemusí představovat velkou životní změnu. Začněte tím, že se budete jednoduše o trochu více hýbat, a jak se budete cítit dobře, můžete si trochu přidávat. Teď právě je ideální roční období na to, abyste vyrazili na každodenní procházky anebo si začali cvičit či zasportovat. ●

Obézní ze soli?

Jednou z nejdramatičtějších změn v našem stravování je prudce rostoucí příjem soli.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Diet*. Vydalo nakladatelství Flatiron.

Po většinu lidské existence jsme konzumovali jen asi špetku soli denně; ta se přirozeně nachází v plnohodnotných potravinách. Nyní jsme především díky zpracovaným potravinám vystaveni desetkrát většímu množství soli, než na které je naše tělo stavěno. Jakou roli to může hrát v současné epidemii obezity?

Již téměř čtyřicet let spojují vědci příjem soli s nadměrným množstvím tělesného tuku. Nedávná metaanalýza více než desítky takových studií zjistila, že vyšší spotřeba sodíku byla spojena s téměř o pět centimetrů širším pasem. Další studie zjistila, že na každé zvýšení spotřeby soli o čtvrt lžičky připadne půl kila tělesného tuku navíc. Děti s nejslanější stravou mohou být vystaveny dvojnásobnému riziku obezity v břišní krajině, ale jak víme, že je to právě soli? Vzpomeňte si na některé své oblíbené pokrmy z dětství: pizzu, bramborové lupínky či špagety se sýrem. Jsou plné sodíku – ale také kalorií. Jediným důvodem, proč příjem sodíku souvisí s obezitou, je možné to, že vysoký obsah soli a kalorií se obvykle vyskytuje společně v těch samých potravinách.

Proč potravinářský průmysl přidává sůl do tolika výrobků? Je to jednoduché: aby zpracované potraviny byly chutnější – a vy jste jich snědli více. Čím se budete častěji přejídat? Nesolenými nebo solenými ořechy? Nesolenými nebo slanými pečlivky? Slané potraviny mohou být návykové. Chuť na sůl zabíjí (tím, že přispívá k riziku

kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny žaludku), ale tloustne se kvůli ní také?

Sůl nás nutí nejen více jíst, ale také více pít. A co dnes většina našich spoluobčanů starších dvou let denně pije? Většinou jde o cukrem slazené nápoje, jako jsou např. li-

v lidské stravě by Američané mohli nakonec vypít odhadem až o čtyřicet miliard nealkoholických nápojů ročně méně, kdyby se příjem sodíku v USA snížil na polovinu. To je spousta kalorií.

Je zde i pří má souvislost?

Až donedávna jsme si mysleli, že jde jen o to, že sůl zvyšuje množství tělesného tuku tím, že nás nutí přijímat jídlem i pitím více kalorií. Nyní však přibývá důkazů, že mezi příjmem sodíku a obezitou může existovat i přímější souvislost.

Když vědci sledovali stovky jedinců v průběhu času, jejich spotřeba soli sice nepředpovídala změny celkové tělesné hmotnosti ve smyslu čísel na váze, ale po celou dobu se zdálo, že obsah tuku v těle se zvyšuje, zatímco množství netukové hmoty se zmenšuje. Po kontrole řady potenciálních

matoucích faktorů se ukázalo, že ti, kteří jedli nejvíce soli, skutečně posunovali složení svého těla směrem k většímu množství tuku a menšímu množství netukové tkáně.

Téměř ve všech případech se ale jednalo o observační studie, a proto nešlo prokázat příčinu a následek. Možná, že konzumenti s vysokým obsahem soli praktikovali i jiné špatné zdravotní návyky, například sedavý způsob života. Jediné intervenční studie byly provedeny na hlodavcích. Ano, krysy lze vykrmit pouhým zvýšením příjmu soli, ale opačný účinek byl popsán u myši. Jsme tedy spíše jako krysy nebo myši? ☺

Existuje pouze jeden nedávný pokus na lidech, který by mohl poskytnout klíč k mechanismu, jakým může sůl přispívat k obezitě.



Proč potravinářský průmysl přidává sůl do tolika výrobků? Je to jednoduché: aby zpracované potraviny byly chutnější – a vy jste jich snědli více.

monády. Na základě výsledků studií měřících příjem tekutin po manipulaci s obsahem soli

Když lidé přešli na stravu s nízkým obsahem soli, hladina střevního hormonu ghrelinu v jejich krvi klesla, a když přešli na stravu s vysokým obsahem soli, hladina ghrelinu u nich vystřelila nahoru. Ghrelin, takzvaný hormon hladu, je dnes předmětem pokusů farmaceutických firem o vytvoření „vakcíny“ proti obezitě; možná se ale jeho působení dá zablokovat prostým snížením příjmu sodíku.

Někteří vědci jsou do té míry přesvědčeni, že sůl je klíčovým hráčem v epidemii obezity, že dokonce navrhuji „částečnou resekci nervových větví inervujících lingvální mezolimbický receptorový systém“ – jinými slovy, přerušení nervů jdoucích k chuťovým pohárkům vnímajícím sůl u morbidně obézních jedinců.

Přímá souvislost mezi solí a váhou je po shrnutí všech poznatků ale stále ještě pouze spekulativní. Ovšem vzhledem k tomu, že spotřeba sodíku je považována za hlavní rizikový faktor předčasného úmrtí v důsledku nevhodného jídelníčku na naší planetě, může jeho omezení potenciálně přinést další vedlejší prospěšný účinek: usnadní odbourávání tuků – a použití skalpelu na odstranění přebytečného tuku tak přestane být nutné.

Máme to ve svých rukou

V úvodníku časopisu New England Journal of Medicine nazvaném „Přesvědčivé důkazy pro opatření v oblasti veřejného zdraví ke snížení příjmu soli“ se tvrdí, že vzhledem k tomu, že přibližně 75 % expozice soli pochází z průmyslově vyráběných potravin, „individuální přístup je pravděpodobně nepraktický“ – jako by konzumace zpracovaných potravin byla nějak předurčena. Máme ovšem kontrolu nejen nad tím, kolik soli přidáváme doma, ale také nad tím, jaké potraviny kupujeme.

Přinejmenším se můžeme snažit vyhnout těm nejhorším pachatelům. U dospělých nad padesát let je zdrojem sodíku především pečivo. U mladších dospělých nejsou největším zdrojem sodíku v potravě polévky z konzervy, preclíky nebo bramborové lupínky, ale kuřecí maso. Solný roztok se totiž vstříkuje do kuřecího masa, částečně proto, aby se svalové bílkoviny rozpustily do gelové konzistence pro jeho optimální strukturu. V komentáři se uvádí, že ačkoli se v některých odvětvích potravinářského průmyslu obsah sodíku snižuje, zdá se, že v masném průmyslu se děje pravý opak: „Zdá se, že k přidávání soli do drůbeže, masa a ryb dochází v masovém měřítku.“

Ať už je to nepraktické nebo ne, můžeme nakupovat potraviny s nízkým obsahem sodíku, méně jíst mimo domov a přestat přidávat sůl v kuchyni a jídelně. ●

Ananas čistí a pomáhá

V dobách, kdy jsme žili za železnou oponou, to bylo něco luxusního, jíst ananasový kompot nebo pít ananasový džus.



Z knihy Hanky Synkové Všechno je dobré. Vydalo nakladatelství Triton.

Snad proto mám ananas spojen s Vánoce a taky s pobytem v nemocnici. Coby dítko jsem ananas očekávala jako satisfakci poté, co jsem se zdržela protestů proti injekci. Ale co by člověk pro ananas nevydržel, že? O čerstvém ananasu jsem tehdy pouze slyšela. Dnes je běžně k dostání i čerstvý a to je dobře. Obsahuje totiž spoustu enzymů a tak může ulehčit trávení. I maso se pomocí čerstvé ananasové šťávy může stát stravitelnějším. Ananas obsahuje enzym bromelin, který pomáhá při trávení bílkovin. Takže pokud máte potíže s trávením, dejte si při obědě kousek ananasu. Samozřejmě, že čerstvého.

Ananasová šťáva nám také pomůže s „úklidem odpadu“. Takzvané stařecké skvrny prý vznikají proto, že už se do našeho těla víc odpadků nevejde. „Kam s ním?“ ptá se tělo stejně jako básník Neruda, a pak se rozhodne, že odpad zatím odloží do kůže. A skvrna naskočí. A právě tyhle skvrny se dají trochu zesvětlit, když je potíráme tamponkem namočeným do ananasové šťávy. Pozor, kompot je v tomto případě nanic!

Ananas uklízí také zevnitř. Dokáže pomoci s rozpouštěním usazenin na stěnách cév. Tento vnitřní úklid bychom neměli podceňovat; velké prádlo počká, ale tohle nepočká.

Mohla by nás předběhnout mrtvice nebo infarkt, tedy onemocnění, která souvisejí právě s ucpanými cévami.

Ananas pomáhá rovněž při laryngitidě (to je zánět hrtanu, doprovázený sípavým kašlem a bolestmi v krku). Dr. Jim Duke, odborník na léčivé rostliny z amerického ministerstva zemědělství, říká: „Kdybych měl laryngitidu, pil bych ananasovou šťávu se špetkou zázvoru, muškátového oříšku, rozmarýnu a máty peprné – a na oslazení s kouskem lékořice.“ Všechny tyto ingredience jsou lidovými léčivy; jejich účinky ovšem postupně potvrzuje i věda. Do výše uvedeného koktejlu můžete přidat také tymián a kardamom.

Zajímavé je, že můj mladší vnuk na laryngitidu také trpí a Emil Václav Havelka z apatyky mu mj. také doporučil ananasovou šťávu...

Když se dlouho potýkáte s nějakým zánětem, namíříte si to do lékárny pro drahé enzymy v kapsli či tabletě. Zkuste to vzít oklikou přes prodejnu ovoce a zeleniny. Kupte si ananas. I když to není zrovna levné ovoce, přece jen vás vyjde levněji než prášky. A co se týče chuti, to snad ani srovnávat nemusím!

Jako s ničím, ani s ananasem by se to však nemělo přehánět. Pusa by vás mohla pěkně pálit! ●

Jak odlehčit ledvinám

Počet pacientů trpících chronickými problémy s ledvinami, které mohou vyústit až v jejich selhání a potřebu transplantace nebo celoživotní dialýzy, se v posledních letech rapidně zvýšil. Na stav ledvin má navíc vliv i onemocnění covid-19; v důsledku celosvětové pandemie tedy přibývá nových pacientů, kteří v minulosti žádné zdravotní problémy neměli.

Anna Ročková, Storyhunters

Podle nejnovějších údajů postihují chronická onemocnění ledvin 10 % populace. Na celém světě jimi trpí 1 z 5 mužů a 1 ze 4 žen

ve věku 65 až 74 let. Polovina lidí starších 75 let trpí nějakou formou různě závažného onemocnění ledvin a v České republice je v současné době skoro 7 000 pacientů, kteří jsou odkázáni na dialyzační péči. Problémem je především to, že v raném stádiu nemají chronická onemocnění ledvin žádné příznaky, a tak k diagnostice onemocnění může dojít pozdě, někdy dokonce ve chvíli, kdy člověk ztratí až 90 % funkčnosti ledvin.

Snížená funkce ledvin má přitom vliv i na další orgány v našem těle. Pokud ledviny nepracují tak, jak by měly, může se zvýšit riziko

infarktu, mrtvice nebo smrti. „Správná skladba jídelníčku založená především na rostlinných složkách a vysokém příjmu ovoce a zeleniny dokáže výrazně snížit riziko rakoviny ledvin, ledvinových kameňů, zánětů ledvin či acidózy,“ říká Ing.

Robert Žizka, MHSc, průkopník medicíny

Způsobem, jak výrazně snížit riziko problémů s ledvinami a jak zajistit jejich správnou funkčnost, může být posílení rostlinné složky ve stravě.

životního stylu v České republice. Podle tohoto odborníka je zde přitom hlavním rizikovým faktorem západní strava, charakterizovaná zejména velkým zastoupením masa a rafinovaných výrobků.

Výzkumníci z Harvardovy univerzity v nedávné době identifikovali tři hlavní rizikové součásti stravy související s poklesem funkce ledvin: živočišné bílkoviny, tuky a cho-

lesterol. Živočišné bílkoviny vyvolávají tzv. hyperfiltraci; pro ledviny jsou tak značnou zátěží. Rostlinné bílkoviny toto však nedělají.



„Pokud si místo sendviče s tuňákovým salátem dáte sendvič s tofu a zeleninou, který bude obsahovat stejné množství bílkovin, nedostaví se žádný negativní efekt. Zdá se, že důvodem je zánět, který se rozvíjí po konzumaci živočišných produktů,“ uvádí Žižka.

Zátěž pro ledviny představuje i kyselý efekt masa. Živočišné potraviny, maso, vejce a mléčné výrobky v ledvinách stimulují tvorbu kyselých látek, což může vést k poškození drobných, jemných trubiček, v nichž se tvoří moč. Živočišná bílkovina zaplavuje ledviny kyselinou, ty pak zvýší tvorbu amoniaku, což poškodí jejich citlivé buňky. Proto je pro prevenci poklesu funkce ledvin doporučováno snížit konzumaci bílkovin. „Pravdou však je, že nejde ani tak o bílkoviny obecně, ale spíše o ty živočišné. Takže zdroj bílkoviny – živočišná vs. rostlinná – může být ještě důležitější než její množství, pokud nám jde o nepříznivé zdravotní důsledky. Nejvýraznější jsou u ryb, ale i u vepřového a drůbežního masa. Rostlinné potraviny naopak bývají relativně neutrální, případně alkalické, a neutralizují tak vliv škodlivých kyselin,“ komentuje Žižka.

Místo léčby příčiny acidózy, kterou je nadbytek kyselin ze stravy – z příliš mnoha produktů živočišného původu a v důsledku nedostatku ovoce a zeleniny – se ovšem často léčí důsledky se slovy: „Á, překyselení? Dobře, podáme něco zásaditého, tedy hydrogenuhličitan sodný.“ A funguje to. Neutralizace kyseliny ze stravy zažívací sodou snižuje riziko selhání ledvin a zpomaluje pokles funkce ledvin. Zažívací soda nicméně obsahuje sodík, takže se tím může zadělávat na další problém – s vysokým krevním tlakem.

Nasycené tuky, transmastné kyseliny a cholesterol také nepříznivě ovlivňují funkci ledvin. Konzumace živočišného tuku mění strukturu ledvin. Patologové bývají svědky toho, jak jsou ledviny doslova ucpané tukovými zátkami. Zvýšená hladina cholesterolu a tuku v krvi může navíc urychlit progresi chronického onemocnění ledvin přímými toxickými účinky na samotné buňky ledvin.

Vzhledem k propojení mezi cholesterolem a zhoršením funkce ledvin se ke zpomalení postupu onemocnění často doporučuje užívání statinů, léků snižujících hladinu cholesterolu. To s sebou ovšem nese vážné nežádoucí účinky na svaly a játra. I proto rostlinná strava nabízí to nejlepší z obou směrů – chrání totiž srdce a ledviny bez vedlejších účinků léků.

„Způsobem, jak výrazně snížit riziko problémů s ledvinami a jak zajistit jejich správnou funkčnost, může tedy být posílení rostlinné složky ve stravě,“ shrnuje tuto problematiku na základě poznatků medicíny životního stylu Robert Žižka. ●

Quinoa snižuje triglyceridy

Zhruba 90 % světových kalorií je poskytováno méně než 1 % ze čtvrt milionu známých jedlých rostlin.

NutritionFact.org

Mezi tři nejvýznamnější patří pšenice, kukuřice a rýže, přičemž závislost na nich nemusí být udržitelná vzhledem k probíhající klimatické krizi. Kvůli tomu stoupl zájem o méně pěstované plodiny, například quino, které se může dařit lépe v suchém a teplém podnebí.

Quinoa pronikla na trh na severní polokouli teprve nedávno, nicméně lidé konzumují quino již tisíce let. Je její označení za superpotravinu oprávněné, nebo je to jen marketingový nesmysl?

Quinoa je pseudoobilovina, jelikož rostlina, ze které pochází, není druhem traviny. Technicky jde o nažku, plod vypadající jako semínko. Má však hodně bílkovin. Dost má i vitamínů a minerálů, ale to i všechny celozrnné obiloviny. Má sice více bílkovin než jiné zrna, ale od kdy potřebujeme více bílkovin? Velice nám chybí vláknina a obsah vlákniny v quinoi není tak velký jako v ječmeni nebo žitu.

S folátem a vitamínem E je na tom velmi dobře, v obsahu hořčíku, železa i zinku má náskok nad konkurencí. Takže je výživná? To jistě je, ale když se řekne superpotravinou, představím si spíše něco se zvláštním klinickým přínosem. Třeba brokolice je superpotravinou, jahody jsou, česnek také. A co ta quinoa?

Poptávka po ní stoupá, zčásti kvůli domnělým zdravotním přínosům.

U laboratorních zvířat se ukazuje celá řada možných přínosů, ale studií na lidech máme velmi málo.

První studie zaznamenávala stav před a po příjmu granolových tyčinek s quinoou a ukázala pokles triglyceridů a cholesterolu. Ale bez kontrolní skupiny nemůžeme vědět, k jakému poklesu by došlo i bez té quinoi. Takovou studii jsem chtěl vidět: randomizovaná kontrolovaná studie. Zhruba šálek vařené quinoi po 12 týdnech vedl ke snížení triglyceridů o 36 %. To je porovnatelné s účinkem užívání léků snižujících triglyceridy nebo velkých dávek doplňků s rybím olejem.

Který typ je lepší? Bílá nebo červená? Červená má zhruba 2× větší antioxidační sílu, což vedlo výzkumníky k závěru, že červená quinoa může výrazně přispět ke zvládnutí a/ nebo prevenci degenerativních onemocnění souvisejících s poškozením volnými radikály. Ale testy to dosud nepotvrdily. A co černá quinoa? Červená i černá mají zhruba stejně antioxidantů, takže obě porážejí běžnou bílou.

Jediný háček, který jsem objevil, je v tom, že byste měli uvědomit svého doktora o konzumaci quinoi před kolonoskopií, jinak by si ji mohli splést s parazity. „Kolonoskopie odhalila řadu vajíčekům podobných žlutých ovoidních objektů neznámého původu. Byla to však jen nestrávená quinoa.“ ●



Stadia truchlení

Proces truchlení po ztrátě blízkého člověka by měl procházet několika fázemi.

Z knihy Neila Nedleyho *Ztracené umění myslet*. Vydal Advent-Orion.

Fáze č. 1: Šok a popření. – Záhy po ztrátě prochází myšlení stadiem nereálnosti.

První fáze se obvykle navenek projevuje usedavým pláčem, nezvladatelným hněvem nebo křikem. Trvá od několika vteřin až po 24 hodin, než tato první intenzivní reakce na špatnou zprávu odezní. Je zdravé, pokud trvá několik hodin. Po uplynutí jednoho dne je třeba překonat popření a přimět se přijmout realitu ztráty. Pokud se to nepodaří, zpomalí se celý proces truchlení a další fáze budou odloženy.

Věty jako: „To přece nemůže být pravda“ jsou typickými projevy pocitů v této fázi. Mysl se chrání vytvářením pocitu otupění a popření, ale je důležité přijmout skutečnost hned na počátku.

Fáze č. 2: Postupné přijímání. – Druhá fáze truchlení trvá obvykle 3–12 měsíců a jedná se o období intenzivní soustředěnosti na ztrátu milované osoby. Všechno kolem nás nám připomíná život, který už nemáme.

Během této fáze truchlení se běžně dostavují následující projevy: neklid, úzkost, poruchy spánku, ztráta chuti k jídlu, zažívací problémy, únava, hněv a pocity viny.

Obsesivní zabývání se ztrátou je v tomto období normální a ve skutečnosti zdravé. Velmi důležité je nenechat si narušit cirkadiánní rytmus těla a udržet si spánkový cyklus. Pokud propadáme pocitům viny, je důležité je reflektovat a ptát se, zda jsou pravdivé.

Nutkavý pocit viny se objevuje velmi často tehdy, když mají lidé se zemřelým člověkem nevyřízené záležitosti a spory. Je moudré naslouchat starověkému přísloví o tom, že „nemáme nechat slunce zapadnout nad svým hněvem“. Je hrozné toužit pak říci: „Je mi to líto“, ale nemít komu.

Dalším typickým rysem této fáze truchlení je identifikace s milovanou osobou, která zemřela. To je důsledkem uvědomění si, že blízký člověk odešel a již tu nikdy nebude.

Truchlícím se třeba může stávat, že slyší hlas zemřelého, i když tu dávno není.

Krizovou chvílí bývají výročí úmrtí. Je běžné, že v tomto období dochází k výkyvům nálad.

Lidé často podléhají mylnému dojmu, že v tomto období už by se jejich psychický stav měl každým dnem zlepšovat. Mnohem realističtější však je registrovat posuny vpřed spíše v řádu měsíců než dní. Vždy po třiceti dnech je dobré klást si následující otázky: Zlepšuje se můj stav? Myslím jasněji? Jsem emocionálně stabilnější než před měsícem?

Fáze č. 3: Odhodlání. – Poslední fáze truchlení nastává zhruba 3–12 měsíců po prožitém traumatu. Je skvělé, pokud začne již po čtvrt roce, ale není nijak neobvyklé, že se tak děje až po uplynutí celého roku.

Během tohoto období dochází v životě zarmouceného člověka ke změnám. Objevují se nové návyky v reakci na prožitou bolest. Podle povahy události mohlo k některým změnám dojít již dříve. (Například pokud se jedná o ztrátu zaměstnání.)

Jedná se o plánování budoucnosti. Jedině znovu začíná organizovat svůj život. Tato fáze truchlení je naplněna aktivitou, vzděláváním a novým nasměrováním. Je dobré zjistit si o truchlení a uzdravení co nejvíce informací.

Pro truchlení jsou typická období sebezkoumání a hledání smyslu života a jeho ceny. To je zdravé a mnohem prospěšnější než postoj: „Je načase posunout se a zapomenout“.

Vědci dospěli k závěru, že existuje korelace mezi způsobem kognitivního zpracování traumatu a fyzickým i duševním zdravím. Schopnost vyrovnat se se zármutkem je důležitou podmínkou dlouhověkosti a štěstí. Lidé, kteří tento proces zvládli, neupadají do sebelítosti ani beznaděje a dokážou pomoci druhým.

Zdravé truchlení

Zdravé truchlení není člověku přirozené. Nerodíme se s vrozenou schopností překonávat zármutek. Učíme se od ostatních, ale stejně zůstává většina dřiny na každém z nás. Rána



Vědci dospěli k závěru, že existuje korelace mezi způsobem kognitivního zpracování traumatu a fyzickým i duševním zdravím. Schopnost vyrovnat se se zármutkem je důležitou podmínkou dlouhověkosti a štěstí.

se nezahojí bez bolesti a trpělivosti. Ani zlomená noha nesroste přes noc a není to nic příjemného.

Překonání traumatu může zkvalitnit život člověka, i když se v jeho procesu cítí velmi bezbranný. Málokdo si uvědomuje, že i během zármutku je možné něco dělat. Tradiční klišé říká, že čas je nejlepší lékař. To ale neplatí beze zbytku. Čas sám o sobě rány nezahojí, to dokáže jenom naše úsilí.

Doba pro zdravé truchlení je individuální a závisí na povaze traumatu. Ve většině případů by neměla přesáhnout 18 měsíců. Ale například se ztrátou milovaného životního partnera se vyrovnáváme až 8 let.

J. William Worden se zabývá thanatologií (to je nauka o smrti i o okolnostech okolo ní – pozn. redakce) a ve svých publikacích popisuje pět úkolů, které je třeba zvládnout, aby chom truchlili zdravě.

Úkol č. 1: Akceptovat realitu. – V této oblasti může pomoci komunikace s druhými lidmi. Napomocné jsou také rituály, jako je například pohřeb, které pomáhají posunout se do další fáze truchlení.



Mám přátele, kteří se odmítli zúčastnit pohřbu, aby se nemuseli s traumatem konfrontovat. Častým pokušením je také útek k lékům (a někdy i návykovým látkám). Jednou z nejčastějších žádostí je předepsání léku Xanax, který dokáže potlačit emocionální bolest způsobenou traumatem.

Popírání i léky však jen prodlužují truchlení. Nakonec se stejně budeme muset bolesti postavit tváří v tvář. A čím dříve se tak stane, tím je to pro nás lepší.

Úkol č. 2: Pracovat s bolestí. – Bolest je přirozenou reakcí na trauma a je nutné jí projít a zpracovat ji. Nepotlačujeme během zármutku své pocity, protože tím jen oddalujeme uzdravení.

Doporučuji svým pacientům vést si deník. Stačí jednoduše popisovat každodenní události. Během terapie byli k vedení deníku vyzváni i přeživší bombového útoku v Oklahomě City. Jeho hodnotu potvrzuje i výzkum. Psaní přináší úlevu od bolesti.

Pomoci mohou také další faktory. I během truchlení se nevyplatí zanedbávat spánek, stravu a pohyb. V této těžké době jsou dokonce ještě důležitější než obvykle. Negativní

důsledky špatné stravy, nedostatečného odpočinku a pohybu se během truchlení projeví mnohem dramatičtěji.

Zátěžové situace a traumatické události v životě v nás mohou posílit pozitivní vlastnosti a mohou se z nás stát v jistém smyslu lepší lidé, když tyto těžkosti zvládneme dobře.

Úkol č. 3: Přizpůsobit se nové situaci. – V týdnech a měsících následujících po prožitém traumatu není dobré dělat důležitá rozhodnutí s následky do budoucna. Ztráta blízké osoby, ať již v důsledku smrti, nebo rozvodu, si žádá svůj čas. Během truchlení nedokážeme myslet jasně a objektivně hodnotit klady a zápory situace.

Vyrovnávání se se ztrátou vyžaduje také pojmenování role, kterou zemřelý v mém životě hrál. Je namístě přemýšlet o tom, kdo převezme jeho povinnosti. Často není možné ho plnohodnotně nahradit a také tuto sku-

tečnost je třeba pojmenovat.

Úkol č. 4: Odsunout bolest. – Odsunout trauma není to samé jako zapomenout. Když přijdeme o někoho důležitého, vždycky přijde moment, který nám ho připomene. Život pokračuje dál a pro člověka vyrovnávajícího se s trauma-

temem je důležité nalézt nové zájmy, navázat nové vztahy a vytvořit nové životní návyky.

Úkol č. 5: Překonat trauma. – Bolest spojená se ztrátou blízkého člověka je děsivá, ale i na té nejhorší věci lze nalézt něco pozitivního. Lidé, kteří prošli rozvodem nebo přežili rakovinu, často mluví o tom, že tehdy dospěli jako lidé.

Cílem truchlení není pouze přežít. Nejlepším způsobem, jak vše překonat, je vzdát hold zemřelému tím, že z nás zármutek udělá lepší lidské bytosti. Přemýšlejte o tom, co jste díky bolesti získali, a váš život bude mít nový smysl. Bible říká: „Víme, že všechno napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha.“

Z lidské perspektivy je obtížné představit si, že některé tragédie by mohly přinést i něco dobrého. Jistou útěchu nám může přinést vědomí, že trauma a bolest do světa patřit neměly. Nebyly součástí Božího záměru. Bůh neplánoval hřích. Pouze dal člověku možnost rozhodnout se, protože láska projevovaná ze svobodné vůle a svoboda člověka byla pro něj velmi důležitá. A člověk se rozhodl způsobem, který přivedl na svět bolest. ●

Přírodní terapie na vitiligo

Švédští vědci z univerzity v Uppsale pomohli ve své studii významnému počtu pacientů dosáhnout opětovné pigmentace pokožky, a to pomocí vitamínu B₁₂, kyseliny listové a vystavení slunci.

Šedesát sedm žen a třiatřicet mužů (ve věku 9 až 75 let) užívalo dvakrát denně 1 mg vitamínu B₁₂ a 5 mg kyseliny listové. Během léta byli povzbuzováni k hojnému vystavení pokožky slunečnímu záření, během zimy pak používali lampy, které vyzařují ultrafialové záření B (UVB). Vystavování slunečnímu světlu nebo UVB expozice byly prováděny dostatečně dlouho na to, aby došlo k mírnému zčervenání bílých oblastí pokožky.

Účastníci setrvali v programu tři až šest měsíců. U 52 z 67 pacientů došlo k výrazné opětovné pigmentaci bílých oblastí jejich pokožky. Nejlepší výsledky byly zaznamenány během letních měsíců.

Vliv spirituality na zdraví

Vědci nemohou dokázat existenci Boha. Vědecké poznatky nicméně ukazují na to, že náboženská víra má hluboký vliv na duševní a tělesné zdraví. V posledních 30 letech začali tyto přínosy uznávat i lékaři. Zde jsou některé z nich:

Více než 250 studií zjistilo, že věřící lidé jsou šťastnější než lidé bez náboženského vyznání; lidé, kteří se často zúčastňují náboženských obřadů, žijí přitom o 37 % déle než ti, kteří je nenavštěvují. Navštěvování bohoslužeb prodlužuje délku života stejně účinně jako užívání léků snižujících hladinu cholesterolu. Účast na modlitebních a dalších náboženských aktivitách kromě toho zvyšuje v těle hladinu bílých krvinek a T-lymfocytů bojujících proti infekcím.

Věřící lidé mají současně kvalitnější spánek než jejich méně věřící vrstevníci. Výzkum na pacientech s Alzheimerovou chorobou pak ukázal, že pacienti bez náboženského vyznání ztráceli své duševní funkce rychleji než pacienti, kteří byli silně věřící. A lidé, kteří tvrdí, že náboženství nebo spiritualita jsou pro ně velmi důležité, mají o 75 % nižší riziko, že budou trpět těžkou depresí.

Vibrant Life



Jak vytvářet atmosféru důvěry

V Bibli je jeden příběh, při jehož čtení se mi vždycky rozbuší srdce. Vracíme se v něm na úplný počátek lidských dějin.

Z knihy Gábora Mihálce **Už si se mnou nehraj. Vydal Advent-Orion.**

Po příběhu stvoření nám představuje první lidský pár, který žil v harmonickém vztahu: „A Hospodin Bůh utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu. Člověk zvolal: ‚Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla! Ať muženu se nazývá, vždyť z muže vzata jest.‘ Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem. Oba dva byli nazí, člověk i jeho žena, ale nestyděli se“ (Genesis 2,22–25).

Oba dva byli nazí, ale nestyděli se. Neměli co skrývat. V doslovném i v přeneseném významu slova. Žili spolu v naprosté otevřenosti a důvěře. Tato idyla se dnes zdá vzdálená a nedosažitelná i pro ty, kteří po ní touží. Stále žijeme v obavách odložit veškeré sebeobhajování, podívat se partnerovi přímo do očí, otevřít se jeden druhému a stát se tak nejen transparentními ale i zranitelnými.

Když dva lidé spojí svoje životy, vydávají se zároveň jeden druhému do rukou. Proces růstu začíná tím, že si partneři více a více důvěřují, omezují své vzájemné výhrady a navzájem přijímají svá rozhodnutí, hodnoty a myšlenky. Tomuto procesu velice napomáhá láska. Je snadnější důvěřovat člověku, ke kterému máme emocionální vztah, protože

se cítíme příjemně a víme, že jsme v jeho očích důležití.

Jednou jsme jeli na výlet k vodopádům v chorvatském národním parku. Na část cesty jsme museli přesednout z našeho auta do autobusu patřícího parku. Byl to velice krásný zážitek, ale také zkouška důvěry. Řidič, který nás vzal k vodopádům, byl laskavý a veselý muž. Každého pasažéra srdečně přivítal, během řízení si pískal písničky a máváním zdravil jiné řidiče. Přestože cesta vedla obtížným terénem plným nebezpečných zatáček a hlubokých roklí, cítil jsem se bezpečně. Na zpáteční cestě nás však vzal jiný řidič. Měl zjevně špatnou náladu a nevzbuzoval dojem, že by mu příliš záleželo na našem bezpečí. Celou cestu telefonoval a celkově to vypadalo, že ráno vstal z postele špatnou nohou. Přestože jsme zpátky jeli stejnou cestou a vezli se stejným autobusem, měl jsem vážné obavy o život.

Co potřebujeme k tomu, abychom se naučili důvěřovat? Pokud můžeme věřit odborníkům, existuje několik faktorů, které umožňují budování důvěry:

- kompetence (ze zkušenosti plynoucí přesvědčení, že dotyčný člověk ví, co dělá a je schopen věc zvládnout);

- konzistence a vytrvalost (člověk během dlouhé doby opakovaně prokazuje svoji důvěryhodnost a předvídatelnost);
- zájem o druhého (člověk projevuje empatii a jedná v zájmu druhých, takže si můžeme být jisti, že stojí na naší straně);
- čestnost (dotyčný je upřímný a otevřený, je schopen hovořit o pozitivních i negativních záležitostech a není přítom ne-laskavý, je schopen bez předsudků zvážit všechna pro i proti);
- autentičnost (člověk říká a dělá to, co cítí a co si skutečně myslí).

Během chození se partneři vzájemně poznávají v různých životních situacích, které posilují jejich pocit, že se mohou jeden na druhého spolehnout. Toto přesvědčení pak ovlivní rozhodnutí, jestli chceme s tímto člověkem zít po zbytek života. Sledujeme, jak je tento člověk nápaditý a přizpůsobivý v obtížných situacích, jako je třeba výlet do zahraničí. Pozorujeme, jak se projevuje ve vztahu ke svým blízkým, k rodičům, prarodičům nebo sourozencům, i jeho způsob řešení běžných situací každodenního života.

Pár postupně dozrává k rozhodnutí, že se vezmou a začínají plánovat společnou

budoucnost. Vybudovaná důvěra vzbuzuje pozitivní očekávání, ale někdy může být i ořezána. To se může stát hned na několika úrovních. Na úrovni kompetence si můžeme uvědomit, že partner není tak schopný, jak se zpočátku jevil. Při některých rozhodnutích třeba „zamrzne“, nebo naopak udělá unáhlené a chybné rozhodnutí. Možná je partner velmi silný v oblasti teorie a v této oblasti třeba i exceluje v zaměstnání, ale v praktických záležitostech je to už horší. To pak vede k tomu, že v každodenním životě je břemeno rozhodování více na jedné straně a vztah se stává nevyváženým. Jedna žena to trefně komentovala: „Doslova jsem svého muže táhla na zádech. A už bych si konečně přála, aby se postavil na vlastní nohy.“

Nedůvěra se může objevit i v oblasti konzistence a vytrvalosti. Zvlášť, pokud „ano“ není skutečně „ano“ a „ne“ není vždycky „ne“. Tam, kde se nedrží sliby, může být ztráta důvěry zdrcující a vyvolat trvalou pochybnost. „Opravdu přijede a vyzvedne mne, jak slíbil?“ „Mohu jí skutečně důvěřovat a spolehnout se na ni i v této situaci?“ Ten, kdo druhého opouští a nechává ho rozkolísaného, si nedokáže představit, jak negativně to působí. Možná se takoví lidé domnívají, že jsou důvěryhodní. Koneckonců slib porušili pouze dvakrát. Ale partner to může vnímat zcela jinak a ty dva nesplněné sliby snižují jeho důvěru v jakékoli další sliby.

Zájem o druhého je velmi důležitou součástí každého vztahu, která umožňuje partnerovi vnímat, že je pro někoho jedinečným. „Jsem pro něj důležitá/důležitý, dělá to pro mne.“ Pokud se tento pocit vytratí, ztratí se ze vztahu ingredience, která ho dělá unikátním ve srovnání s jinými vztahy. V této oblasti je nevěra zvlášť bolestná. Je to zrada jedinečnosti vztahu. Mnohokrát jsem slyšel od podvedeného partnera slova: „Pečovala jsem o něho, vařila jsem mu jeho oblíbená jídla. Jak byl schopen to udělat?“ Nebo: „Snažil jsem se uhodnout její nejtajnější přání. Skoro jsem se udřel, jen abych jí zajistil co nejlepší život. A ona má vztah se svým šéfem.“

Ještě negativější dopad má ztráta důvěry kvůli nečestnosti. Ztratit důvěru pro nestálost, ať již kvůli zapomětlivosti nebo nešťastné shodě okolností, je jedna věc. Avšak rozčarování z toho, že partner není čestný, navozuje myšlenku, že udělal něco předem promyšleného. Dotyčný partner veděl, co je správné, ale zvolil jinou cestu. Po takovém zklamání budou v podvedeném hlo dat pochybnosti mnohem delší dobu. „Byl/a opravdu tam, kde tvrdil/a, že bude? Půjde

na setkání s člověkem, o kterém řekl/a, že se s ním setká?“

Pokud partner ztratí autentičnost, druhý cítí, že jeho protějšek je někým jiným, než jak se prezentuje navenek. V mnoha případech dojde k názoru, že s tímto „cizím“ člověkem nechce mít nic společného.

Důvěra a nevěra jsou tak úzce propojené, že nelze říci, kde jedna končí a druhá začíná. Výzkum Johna Gottmana přinesl v tomto zajímavé výsledky: „Nevěra se neprojevuje vždycky sexuální nevěrou. Mnohem častěji má takové formy, které partneri ani nepovažují za nevěru. U mě v poradně partneri často tvrdí, že i když mají problémy, jsou si navzájem věrní. V tom se však mýlí. Zrada je tajemství ukryté v srdci každého narušeného vztahu. Je přítomná, i když si ji partneri neuvědomují. Pokud manžel upřednostňuje kariéru před vztahem, je to zrada. Když žena stále odkládá slib, že budou mít děti, je to také zrada. Odtažitý chlad, sobectví, neférové jednání a další formy destruktivního chování jsou také



důkazem nevěry a mohou vést k důsledkům, které jsou stejně devastující jako samotné smilstvo.“

Po dlouhodobém výzkumu nevěry vyjadřuje Gottman velmi otevřený názor: „Analýzou anatomie tohoto ‚jedu‘ jsem dospěl k tomu, jak ho lze překonat. Teď vím, že existuje základní princip, který podmiňuje fungování vztahu a který je lékem proti nevěře. Tímto principem je důvěra.“

Čím hlubší důvěra je ve vztahu, tím více se partneri starají jeden druhého a dělají to s větší ochotou a láskou. Páry, které prožívají vysokou úroveň důvěry, prožívají větší nadšení a štěstí ze stejných věcí. Pokud jeden z nich dosáhne úspěchu, druhý se raduje také. Pokud jeden prožívá bolest, i druhý cítí smutek. Zatímco tam, kde si nedůvěřují, se

jeden partner často raduje z toho, že druhý prožívá zranění a bolest.

Budování důvěry

Důvěra není stálá veličina, která buď je, nebo není. Je dynamická a průběžně se ve vztahu mění. Abychom jí umožnili růst, musíme záměrně pracovat na jejím rozvoji.

Posilujte kulturu úcty a obdivu. – Čím pozitivněji mluvíme o svém partnerovi a čím intenzivněji zdůrazňujeme jeho kladné stránky, tím více věcí hodných obdivu na něm budeme nacházet a tím více nás to k němu bude přitahovat. A zároveň nám to pomůže být pozornější k tomu, co je pro něj důležité. Vždycky mě mile překvapí lidé, kteří svým partnerům dávají velmi osobní dárky. Tímto způsobem ve skutečnosti říkají, že velmi intimně znají svého partnera a jsou „naladěni na jeho vlnu“.

Jak dobře znáš svého partnera či partnerku? Dokázal/a bys udělat seznam jeho oblíbených filmů, knih či hudby? Víš, na jaké koncerty by tvá žena ráda šla nebo kterého příbuzného má v oblíbené? Pamatuješ si jména některých hraček z jeho dětství?

Nežijte s otevřenými problémy. – Je těžké důvěřovat ve vztahu, který je plný nevyřešených problémů. Pokud jsme si v minulosti způsobili zármutek, měli bychom to spolu dát do pořádku. Vratme se do minulosti, odpusťme a požádejme o odpuštění.

Vyřešte konflikty, které je možné vyřešit. – Je to podobné jako v minulém bodě. Rozdíl pochází v tom, že náš vztah neovlivňují pouze stíny minulosti, ale i neshody, které probíhají v současnosti. Konfliktům se nemůžeme vyhnout, ale musíme je řešit

tak, aby nás ve vztahu sblížovaly.

Mějte transparentní úcty a transparentní srdce. – Pokud někomu důvěřujeme, nemáme co skrývat. Skrývat své hospodaření s penězi není v pořádku. Součástí vztahu nemůže být lež. Dokonce i tehdy, když „pouze“ neříkáme všechny informace. To podemílá důvěru. Jak můžeme důvěřovat někomu, komu nechceme odhalit pravdu? Překvapilo by vás, kdyby stejně jednal i váš partner? V manželství není místo pro žádné falešné informace. Právě tak, jako očekáváme od politiků, že budou mít transparentní úcty, tak se od manželů očekávají transparentní srdce.

Praktikujte pozitivní věrnost. – Howard Clinebell rozlišuje mezi pozitivní a negativní věrností. Negativní věrnost je motivována

Otázky a odpovědi

Většina dospělých chce vědět o tom, co jejich děti prožívají, ale děti – zejména s přibývajícím věkem – jako by se nechtěly otevírat. Pokud od nich chcete dobré odpovědi, potřebujete k tomu dobré otázky.

L. J. Kunkelová, Vibrant Life

Pokud jste jako většina dospělých, první věc, kterou pravděpodobně řeknete dítěti, když ho uvidíte po škole, je: „Jaký jsi měl den?“ nebo „Jak bylo ve škole?“ Obvykle se setkáte se zamumlaným „ušlo to“ nebo „fajn“. To může být dobrá zpráva. Ale díky této stručnosti se vám může stýskat po předškolních dnech, kdy se mluvilo bez přestání. Jistě, tehdy vás všechno to žvatlání přivádělo skoro k šílenství – ale aspoň s vámi mluvili! Teď, když jsou starší, nemáte ani po-
něti, co cítí, co si myslí a co celý den dělají.

Musíte jim dát něco lepšího, s čím by se dalo pracovat. Uzavřené otázky, které vyžadují pouze jednoslovnou odpověď, příliš nepodporují navázání komunikace. Naštěstí můžete otázku upravit tak, aby byla otevřenější, což podpoří konkrétnější odpověď a umožní vám nahlédnout do světa vašeho dítěte.

Vyzkoušejte některé z těchto otázek, kterými můžete zahájit konverzaci:

1. Co jste dělali o přestávce?
2. Jaká byla dnes tvoje oblíbená hodina a proč?
3. Kdo měl nejlepší jídlo k obědu?
4. Co ti na obědě nejvíce chutnalo?
5. Vedle koho jsi seděl ve třídě?
6. Vedle koho bys chtěl sedět a proč?
7. Co/kdo tě rozesmál?
8. Jak ti dnes někdo pomohl?
9. Jak jsi pomohl někomu jinému?
10. Co se ti stalo vtipného?
11. Co nového jste se dnes naučili?
12. Bylo něco, čemu jste dnes nerozuměli?
13. Co nejzajímavějšího ti řekl učitel?
14. Které pravidlo bylo nejtěžší dodržet?
15. Kdo z vaší třídy má problémy s dodržováním pravidel?
16. Kdo je tvůj oblíbený učitel a proč?
17. Co tě potěšilo?
18. Co tě rozesmutnilo?
19. Slyšeli jste (nebo řekli) nějaké dobré vtipy?
20. Co bylo dnes pro tebe nejnáročnější?
21. Díky čemu jsi na sebe byl/a hrdý/á?
22. Se kterými kamarády jste si hráli?
23. Získal jsi dnes nějaké nové kamarády?
24. Co bylo nejnudnější částí dne?
25. Kdybys zítra mohl být učitelem, co bys dělal?
26. Jaká část dne se ti nejvíce líbila?
27. Jakou část dne sis nejméně užil/a?
28. Kdybys mohl/a na dnešním dni něco změnit, co by to bylo?
29. Viděl/a jsi během cesty domů něco zajímavého?
30. Chtěl/a bys vědět něco o mém dni?

Pomoc! Moje dítě se mnou nemluví!

Možná se těšíte na to, že se svým dítětem navážete kontakt, ale ono to možná necítí stejně. Abyste snížili pravděpodobnost, že odběhne jako splašený kůň, ještě než otevřete ústa, zvažte tyto tipy:

Prostě počkejte. – Nebombardujte je hned, jak vejdou do dveří. Některé děti potřebují po dlouhém dni trochu prostoru. Večere může být vhodnější dobou k navázání rozhovoru.

Zpomalte. – Nevyužijte celý seznam otázek během jednoho dne (pokud vaše dítě není typ, který má rád dlouhé rozhovory). Vyberte si jednu nebo dvě, o kterých si myslíte, že jsou pro daný den důležité, a uvidíte, k čemu povedou.

Naslouchejte. – Pokud se diskuse stočí k nějakému jejich problému, neříkejte jim hned, co mají dělat, ani se nesnažte problém vyřešit. Nabídněte radu pouze tehdy, pokud o ni stojí. Už jen to, že tu pro ně nyní budete, jim může pomoci otevřít se na další roky.

Sdílejte se. – Mohou mít pocit, že ony jsou vždy v horkém křesle. Proč jim také nevyprávět o svém dni? Odpovězte sami na některé jejich otázky a uvidíte, co se stane. ●



Čas, který trhá na kusy



V nedávných dobách – „před covidem“ – jsme byli (kulturně) součástí tzv. „kultu mládí“. Za tím lze zkratkou řečeno spatřovat konec konců strach z konců – strach ze smrti. Strach ze smrti je současné nejnaléhavější a nejrozšířenější téma celého světa, naši zemi nevyjímaje.

Josef Dvořák

Jakoby Oscar Wilde předznamenal cosi ze současného kultu mládí i krásy a fascinace životem pro život. Malíř v románu *Obraz Doriana Graye* praví: „Doriane ... krása je jednou z podob ducha – je dokonce vznešenější než duch, neboť nepotřebuje vysvětlování... pro mě je krása div všech divů... Až vám uplyne mládí, vaše krása padne s ním... Není nic, co byste se svým zjevem nedokázal. Svět vám patří – na nějaký čas... Ve světě není nic cennějšího než mládí.“

S tím křesťanská víra nemůže souhlasit. Východisko lidského života nespočívá v mládí, nýbrž v Hospodinu, který dokáže znovustvořit (viz 1. Samuelova 2,6).

Řekové užívali pro čas dva výrazy, které najdeme také v Písmu: *chronos* a *kairos*. V řeckém světě byl čas uctívaným bohem. Jakým bohem? Chronos byl bůh požirající své děti. Trhal je na kusy. A chronos – čas, který plyne – pohlcuje také nás. Pokud mu podlehneme, začne nám upírat zaměření se na podstatné hodnoty života. A to jednoduchým způsobem. Totiž tím, že nás pohltil záležitostmi naléhavými na úkor těch opravdu životně podstatných.

Chronos (čas, který plyne), jenž nás pohlcuje a přitom trhá na kusy, snadno poznáme: je hektický, bez přestání nás pohání k rychlé práci, sotva splníme nějaký úkol, žene nás k dalšímu, šťve nás od termínu k termínu. „Kdo se šťve, ten se nenávidí. Chronos je tedy doba, kdy člověk nenávidí sám sebe a když šťve i druhé, pak nenávidí také je.“ I naše děti

a naši mládežníci žili a žijí v takto bláznivě nastaveném světě, v němž nás čas požírá!

Kdysi byl čas hlavně slyšet prostřednictvím zvonů kostelů a radnic. Zvony přivolávaly na bohoslužby, vyzváněly k různým příležitostem. Dnes je lidský život odměřován vizuálně (digitálně) na minuty. Náš vztah k času rozhoduje o tom, kým a také jaký jsem: jaká jsem matka či otec, jakým jsem prarodičem, kým jsem ve své profesi...

Nový zákon nejčastěji užívá ten druhý výraz pro čas: *kairos*. Česky znamená lhůta či doba. Ne ledajaká lhůta či doba, ale příhodná chvíle, která se již nikdy nebude opakovat! „Teď je má hodina!“ = „Teď je má příhodná chvíle, která se nevrátí!“ říká Ježíš v Getsemane (viz Matouš 26,44; Marek 14,41). A to je také v našich životech podstatné: nenechat si mezi prsty protéct ty opravdu důležité chvíle života.

A k tomu nám napomáhá Bůh. Jak? Tím, co dělá neděláním. „On přestal,“ praví Bible (viz 1. Mojžíšova 2,1–3). Přestal, aby nám dával sám sebe. Sobota je příležitostí vrátit se k Bohu a k nejmilovanějším či k lidem komunity víry, kterým jsme se mohli během týdne odcizit. Čas není bohem, nýbrž slouží Bohu a těm, kdo Boha potřebují. Sobota je Chrámem v čase (A. Heschel), kdy se nám se zvláštním přitakáním znovu a znovu dává Bůh.

Přijímáme poslední rok našich životů jako neopakovatelnou příležitost od Hospodina přehodnocovat svůj život? ●

Je střídání užívání alkoholu zdraví prospěšné?

Každý bude jistě souhlasit s tím, že těžké pijáctví, pití v těhotenství a nárazová konzumace většího množství alkoholu nejsou zrovna tím nejlepším nápadem. Jak je tomu ale v případě takzvaného střídání pití alkoholu?

Ti, kdo pijí nadměrně, si evidentně výrazně zkracují život. Zatímco kouření je škodlivé a nadměrné kouření o to víc, tato rovnice nemusí vždy platit pro konzumaci alkoholu. Zdá se, že na celkovou úmrtnost může mít pozitivní vliv pití určitého množství alkoholu – avšak zřejmě jen u těch, kdo o sebe až doposud příliš nepečovali.

Střídání pití má podle všeho příznivé účinky na nemoci srdce, asi z toho důvodu, že přispívá k ředění krve. Avšak i lehká konzumace alkoholu (méně než jedna sklenice denně) může, jak se ukázalo, zvyšovat riziko rakoviny.

Jak ale může něco, co zvyšuje nebezpečí, že člověk onemocní rakovinou, prodlužovat život? Rakovina je totiž „pouze“ naším zabíjákem číslo dvě. Jelikož srdeční onemocnění zaujímají první příčku, může skutečnost, že se někteří lidé věnují střídání konzumaci alkoholu, vést k prodloužení jejich života ve srovnání s úplnými abstinenty. Tato výhoda je však zřejmě omezena pouze na ty, kdo střídání života nevedou.

Abyste vědci zjistili, kdo může mít prospěch ze střídání pití alkoholu, oslovali přibližně deset tisíc mužů a žen a sledovali je v průběhu sedmnácti let. Výsledky zkoumání byly zveřejněny v článku s názvem „Kdo nejvíce těží z kardioprotektivních účinků konzumace alkoholu?“

Jedna či dvě skleničky alkoholu denně sníží riziko vzniku srdečního onemocnění jen u „lenochů povalujících se na pohovce“, tedy u těch, kdo vedou velmi nezdravý styl života. Lidem, kteří alespoň v určitém ohledu žijí zdravě, naopak střídání pití alkoholu nijak neprospívá.

Jaké z toho plyne poučení? Hrozny, ječmen či brambory konzumujte v jejich nedestilované formě a whisky Johnnie Walker (česky Honza Chodec) není adekvátní náhražkou rychlé chůze. ☺

NutritionFacts.org



Skutečná cena předplatného

Streamovací služby s měsíčním předplatným typu Netflixu nebo Spotify se těší velké oblibě už po dlouhá léta, i v Česku zájem o ně stále stoupá.

Adéla Fischerová, Sedmá generace

Vdůsledku celosvětových protiepidemických opatření navíc počet jejich aktivních uživatelů v průběhu minulého roku narůstal ještě dramatičtěji než dříve. Přístup ke kvalitnímu obsahu je dnes nebývale snadný a také velmi levný. Jak už to ale bývá, zase tak výhodné to není – část ceny za nás totiž platí planeta.

Na první pohled se může zdát, že díky internetu si od nás životní prostředí trochu oddechlo. Bez něj bychom možná ve chvílích nudy museli sednout do auta a zajet si pro fyzickou podobu filmu nebo hudebního alba (vyrobenou z velmi obtížně recyklovatelné směsi plastů a kovu) do nejbližšího obchodu či půjčovny. Dnes stačí otevřít kterékoli

zařízení s přístupem k síti, jichž průměrný uživatel internetu vlastní tři kusy, a můžeme se ponořit do téměř nekonečných vod filmů, seriálů, hudby a mnoha dalších možností online zábavy, která je zdánlivě naprosto nehmotná, a tím pádem i neškodná.

Zatímco ekologickou stopu fyzických objektů, které musely být z něčeho a nějak vyrobeny a poté dopraveny až do našich rukou, je poměrně jednoduché si představit, s environmentálním dopadem našich online činností už to tak snadné není. Můžeme mít pocit, že zásluhou internetu spotřebujeme méně, ve skutečnosti se však naše spotřeba jen stala nenápadnější. Podle studie, kterou na začátku roku 2020 zveřejnil pařížský think tank

The Shift Project, vykazují momentálně digitální technologie větší uhlíkovou stopu než letecký průmysl.

Streamujeme s radostí – a s emisemi

Naše online činnost má dnes na svědomí 3,7 procenta globálních emisí CO₂ (oproti leteckému průmyslu s 2,5 procenta), přičemž téměř jedno celé procento připadá jen na přenos a sledování video obsahu. Z tohoto jednoho procenta tvoří největší díl videa na streamovacích platformách, které vysílají filmy a seriály (jako například Netflix, Amazon Prime nebo Disney Plus), hned po nich následují videa pornografická.

Environmentální impakt streamování s vysokým rozlišením se v minulém roce stal žhavým tématem poté, co The Shift Project ve své zprávě uvedl, že 30 minut strávených na Netflixu, který je největším placeným poskytovatelem filmů a seriálů online na světě, se z hlediska škodlivosti pro planetu rovná šesti a půlkilometrové jízdě v benzínovém autě. Jelikož na konci roku 2020 měl Netflix přibližně 195 milionů předplatitelů, mohla média tak obrovské číslo jen těžko přehlížet.

Několik vědců nicméně vzápětí studii zkontrolovalo a odhalilo v ní pár chybných předpokladů, které negativní dopad zhlédnutí průměrného seriálového dílu významně nadhodnotily. Upravená verze Mezinárodní agentury pro energii (IEA) je proto už podstatně méně dramatická – půlhodinka u Netflixu má podobnou ekologickou stopu jako 200 metrů v konvenčním autě, nebo dokonce jen 20 metrů (taky v konvenčním autě) v zemích s nízkouhlíkovými zdroji energie, protože tam mají online činnosti menší dopad.

Pařížský think tank svou chybu přiznal, zároveň ale prohlásil, že na žádné další výsledky studie tento nedostatek vliv neměl. Faktem navíc stále zůstává, že Netflix svou celkovou spotřebu energie v roce 2019 zvýšil o 84 procent na 451 tisíc megawatthodin, což je množství, které by vystačilo čtyřiceti tisícům průměrných amerických domácností po celý jeden rok.

Kde se skrývá neviděné

Všechno, co smartphone, tablet nebo počítač dělá, vyžaduje energii. Stejně tak je energie potřeba k provozu obrovských datových center, ve kterých je online obsah uložen, a k jeho přenosu až ke koncovému uživateli. Jelikož k výrobě této energie pořád využíváme převážně fosilní paliva, je vhodné se nad tímto aspektem našeho života zamyslet stejně jako například nad tím, jakou volíme stravu či způsob dopravy.

Zatímco z pohledu jednotlivce je hodinové posezení doma u Netflixu možná pro životní prostředí lepší než výlet do kina, stejně jako jindy platí, že všeho moc škodí – problém představuje především to, že stále více lidí tráví stále více času sledováním filmů a seriálů ve stále vyšší kvalitě,

přičemž rovnice zní, že čím vyšší je rozlišení videa, tím více energie jeho uložení, přenos a přehrání stojí.

Uchování deseti hodin filmu ve vysokém rozlišení v datových centrech je na energii mnohem náročnější než skladování všech anglicky psaných článků na Wikipedii dohromady. Pokud jde o samotný přenos audiovizuálního obsahu, v roce 2018 byl zodpovědný za více než 300 milionů tun CO₂, což odpovídá množství, které země velikosti a úrovně Španělska vyprodukuje za rok ve všech odvětvích dohromady.

Snažíme se, říká Netflix

Na Netflix jako na poskytovatele zábavy vrhá poněkud pozitivnější světlo fakt, že se svůj dopad na životní prostředí rozhodně nesnaží popřít ani ignorovat. Na stránkách společnosti lze snadno najít pravidelně aktualizované informace o tom, jaká je její přímá a odhadovaná nepřímá spotřeba energie, stejně jako slib, že se zavazuje svůj negativní vliv usilovně snižovat.

„Co se týče energie, kterou spotřebujeme my sami (například ve vlastních kancelářích, skladech DVD nebo telekomunikačních centrech), snažíme se jí využívat co nejméně, a poté 100 % této elektřiny pokrýváme certifikáty obnovitelné energie (REC),“ píše se na webu. To ovšem neznamená, že sto procent energie, kterou společnost využije, pochází z obnovitelných zdrojů.

Otázkou zůstává, jestli by se společnost, jejíž cena je odhadována na 194 miliard do-



larů, přece jen nemohla snažit o trochu víc. Velmi nenáročné by bylo například přestat zbytečně zvyšovat rozlišení svého obsahu, protože tato změna je už jen těžko postřehnutelná lidským okem, zato se však citelně projevuje na spotřebě energie.

Stále stejná písnička

V podstatě to samé, co bylo řečeno o streamování video obsahu, může být řečeno i o streamování hudby. Přejít od CD k poslechu hudby online sice znatelně snížil množství vyprodukovaného odpadu (objem plastů spotřebovaných hudebním průmyslem klesl v roce 2016 na osm milionů kilogramů z 61 milionů kilogramů v roce 2000), zato ale generuje podstatně více skleníkových plynů.

Hudba je dnes levnější a dostupnější než kdy dříve, zároveň má ale zdaleka největší ekologickou stopu za celou historii. Muzikolog a hudebník Kyle Devine ve své knize *Decomposed: The Political Ecology of Music* píše, že v roce 2016 vyprodukovalo streamování a stahování hudby zhruba 194 milionů kilogramů emisí skleníkových plynů – což je asi o 40 milionů kilogramů více, než kolik emisí připadalo v roce 2000 na všechny hudební formáty dohromady. Pro rok 2020 by byl tento údaj pravděpodobně ještě mnohem vyšší, a to nejen kvůli času strávenému v karanténě.

Vzít to do svých rukou

Spasíme svět tím, že se nebudeme dívat na filmy a seriály a přestaneme poslouchat hudbu? Pravděpodobně ne. Existuje ale spousta malých změn, kterými ekologickou stopu své online zábavy můžeme sami podstatně zredukovat.

Kromě nabízejícího se snížení doby strávené před obrazovkou lze ušetřit velké množství energie tím, že si u sledovaného obsahu nastavíme nižší rozlišení, nebo ke sledování raději než počítač či jiné energeticky náročnější zařízení zvolíme smartphone nebo tablet. Máme-li možnost využít wi-fi místo mobilních dat, je vhodné tento způsob připojení upřednostňovat.

Překvapením možná bude fakt, že energetická efektivita zařízení se za poslední dekády příliš nezlepšila. Pořizovat si nové modely z tohoto důvodu proto nemá valný smysl a je lepší se snažit maximálně využít ty, které už doma máme.

Pokud si skladbu nebo film chceme užít jen párkrát, bude lepší to udělat online. U těch největších oblíbenců, které sledujeme či posloucháme stále dokola, by však možná bylo lepší zvážít zakoupení fyzické kopie (a to nejlépe z druhé ruky). Streamování jednoho alba více než sedmadvacetkrát spotřebuje více energie, než kolik jí vyžaduje výroba jednoho CD. ●

Záhada zvaná dingo

Dingové vypadají jako psi, ale evolucionisté tvrdí, že to psi nejsou. Pat Shipman píše: „Pokud většina lidí mimo Austrálii uvidí poprvé dinga, pomyslí si stejně jako já: To je pes.“

Jerry Bergman, přetištěno ze serveru kreacionismus.cz

Dingo totiž vypadá jako pes, chová se jako pes a běhá jako pes. Ale není to pes – alespoň tak to říká Pat Lee Shipman ve zprávě pod názvem „Nepolapitelný dingo“ na titulní straně časopisu American Scientist. Co to tedy je a proč je to jeden z mála placentálních savců na kontinentu plném vačnatců?

Když Charles Darwin navštívil v roce 1836 Austrálii, viděl na vlastní oči nejednoznačnost původu dingů. V roce 1868 napsal následující text, který jasně vyjadřuje jeho momentální zmatek, pokud jde o původ tohoto zvířete:

„Dingo je v Austrálii domestikovaný a divoký; i když toto zvíře mohlo být zavlečeno člověkem, je třeba ho považovat za téměř endemickou formu (tj. je rozšířen v místě svého původu, jen na určitém omezeném území a nikde jinde se nevyskytuje – pozn. překl.), protože jeho pozůstatky byly nalezeny v podobném stavu uchování a v přítomnosti vyhynulých savců.“

Brady Smith k tomu poznamenal, že „ačkoli dingo přišel do Austrálie relativně nedávno, přesto zůstává jeho původ i předkové v mlze. Je to téma, které vzbudilo velkou pozornost a od chvíle, kdy bylo toto zvíře podobné psům poprvé spatřeno na australském pobřeží, způsobilo vrásky mnoha vědcům a přírodním historikům.“

Fosilní záznam dingů

Nicméně vědci mají o jeho pobytu v domovské zemi, Austrálii, dobrý fosilní záznam. Je s podivem, proč to i dnes zůstává záhadou, pokud byl původ tohoto tvora podobného psu dobře zdokumentován fosiliemi, datovanými zpětně až k jeho prvnímu výskytu? Proč potom na druhé straně káže tolik evolucionistů o evoluci ptáků, velryb, opic a téměř všech ostatních tvorů s takovou jistotou?

Odpověď je nasnadě: nedostatek fosilních důkazů totiž umožňuje mnohem větší volnost při vymyšlení báchorek o evoluci toho či

onoho zvířete. U dingů však neexistují o jejich přítomnosti mimo Austrálii žádné fosilní důkazy – naopak uvnitř kontinentu se vyskytovalo obrovské množství fosilií dingů, které byly datovány do doby již před 4 000 lety (od současnosti).

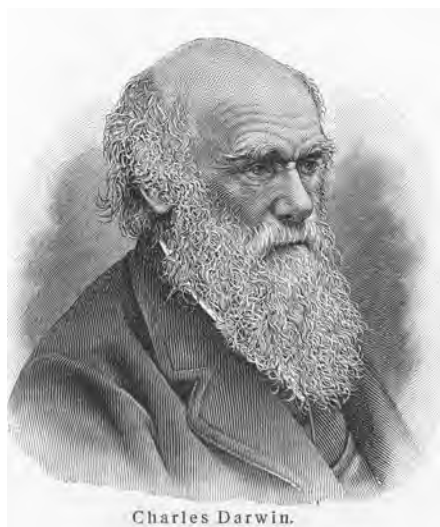
Anatom a antolog N. W. G. Macintosh to shrnul tak, že „po desítkách let úmorného studia zůstává situace docela stejná, žádnou definitivní odpověď [o jejich původu] jsem nenašel.“ Jeho závěr platí stejně tak i dnes: „Největším problémem ve snaze popsat dinga je to, že nemáme žádný důkaz o identifikaci zvířete, jeho předcích, příbuzných, o místě původu nebo o přesné době prvního výskytu v Austrálii.“

Historie a hypotézy

První dingové byli objeveni v Austrálii a ve fosilním záznamu nevykazují žádný důkaz evoluce. Díky tomu jsou vědci omezeni jen na fosilní důkazy. Taková situace však také omezuje teoretizování o jejich evoluci z nějakého primitivního tvora před dingem. Jedna diskutovaná teorie tvrdí, že dingové pocházejí z nějaké smečky psů přivezených do Austrálie jejími prvními návštěvníky. Pokud by však nebylo současně přivezeno velké množství psů, došlo by ke genetickému zúžení. A to by byl velký problém pro genetické zdraví dinga. Navíc tato teorie nevysvětluje mnoho dalších jedinečných fyzických rysů a znaků chování, kterými se dnes dingové vyznačují.

Někteří vědci poznamenal, že nejstarší datované pozůstatky psa v jihovýchodní Asii pocházejí z Vietnamu a jejich stáří je určeno zhruba na 4000 let. Jenže teoretizovat o tom, že dingo se vyvinul ze psa, který se od dinga velmi liší, vyvolává víc otázek než odpovědí. Z toho, co víme o příchodu předků dingů do Austrálie asi před 4 000 lety, vyplývá, že jedinými placentálními savci na kontinentu byli lidé, dále krysy, které unikly z cestovatelských lodí, a netopýři, kteří tam podle všeho přiletěli. Každý další domorodý australský





Když Charles Darwin navštívil v roce 1836 Austrálii, viděl na vlastní oči nejednoznačnost původu dingů.

savec byl vačnatec, který choval svá mláďata ve vaku. Dingové museli být – podobně jako lidé – také přistěhovanci, ale odkud? Žádné důkazy o tom, odkud a kdy neexistují.

Mezi psy a dingy je mnoho rozdílů

Dingové a psi se liší jak ve fyziologii, tak i v chování. Shipman je ve svém článku porovnává. Tyto rozdíly nejsou absolutní, zejména z důvodu křížení se psy, přesto jsou některé velmi patrné. Fyzické rozdíly zahrnují fakt, že – na rozdíl od většiny psích plemen dingové mají širokou, zploštělou lebku; dlouhý špičatý čenich; vztyčené uši a velmi huňatý ocas. Tělo dinga je pokryto krátkou, písčité žlutou nebo červenohnědou srstí s bílými skvrnami. Každoroční reprodukční statistika dingů ukazuje, že mají mláďata méně často než domácí psi, kteří mají štěňata většinou dvakrát nebo třikrát ročně.

Dingové mají mimořádně citlivý čich a sluch, dokonce i nad ostatní psovité šelmy. Díky tomu jsou vysoce úspěšní při hledání vody a kořisti. Na rozdíl od psů snědí dingové všechno požitelné, i když téměř nejedlé, včetně různých zbytků a odpadu.

Na rozdíl od většiny psů také umí velmi dobře na cokoli vylézt, od stromů přes skály až po ploty a jiné náročné překážky. Mají větší flexibilitu ramen a tlapek než psi nebo vlci. Díky tomu jsou – k údivu Australanů – velmi úspěšní při otevírání západek, dveří a dalších zařízení, která je mají omezovat. Na rozdíl od většiny psů dingové si vyhrabávají brlohy, často rozšířením opuštěných králičích doupat, a tam se pak rodí jejich štěňata. A stejně

jako vlci, i samečci dingů zpravidla pomáhají při péči o mladá.

Pokud jde o rozdíly v chování, pak dingové jen zřídka štekají, ale zato často vyjí a kňučí. Psi naopak vyjí zřídka, ale štekají často. Štěňata dinga mohou vypadat jako mimořádně přitažliví domácí mazlíčci, přesto je ne-smírně obtížné je ochočít a na rozdíl od psů mají malou vrozenou touhu potěšit lidi. Dingové nemohou být „ponecháni samotní – velmi je to rozruší, a tak ničí nábytek, dveře, okna, zařízení a vůbec všechno, na co dosáhnou. Změna čehokoli v domě – dokonce i zapnutí nebo vypnutí stropního ventilátoru – způsobí dingům obrovský stres.“

I přes všechny tyto rozdíly patří dingové geneticky mezi psovité šelmy. Snadno se kříží s domácími psy, vlky, kojoty, šakaly a liškami. Kromě toho některé kombinace genetických markerů lze použít k odhadu míry hybridizace dinga a psa u jakéhokoli neznámého jedince, nicméně neexistuje žádný jednoznačný rys, který by spolehlivě řekl „toto je dingo“ nebo „toto je pes domácí“, říká Shipman.

Souhrn

Dingové jsou pro evolucionisty dosud záhadou. Tato anamnéza ilustruje některé problémy,

Dingové mají větší flexibilitu ramen a tlapek než psi nebo vlci. Díky tomu jsou – k údivu Australanů – velmi úspěšní při otevírání západek, dveří a dalších zařízení, která je mají omezovat.

my, kterým musí evolucionisté čelit, jestliže důkazy nepodporují darwinovský svetonázor zrovna přesvědčivě.

Tak nějak přijatelným darwinovským vysvětlením (ale i to je velmi problematické) je předpoklad – bez důkazů – že všichni dingové jsou potomky několika psů, kteří byli přivezeni do Austrálie asi před 4 000 lety. Nicméně fosilní záznam je v souladu s modelem stvoření, totiž že dingové byli stvořeni jako dingové, a protože byli stvořeni přibližně před 6 000 lety, došlo u nich k jisté diverzifikaci. ●

Nádherný Bůh

Říkalí, žes neměl krásy
Nikdo po tobě netoužil
Nedychtil po tvé přítomnosti
Když na zemi jsi s lidmi žil

Zdál ses jim málo přitažlivý
Ač vlídný mělš pohled a laskavou tvář
Lidem bylo zahaleno
Tvé božství, Tvoje svatozář

Ty jsi všechnu svoji slávu
Za nechudší oděv vyměnil
A neztrestal je za jejich výsměch
Ty – Bůh – jsi jim to dovolil

Pohrdaný, vysmívaný
S pokorou jsi nesl kříž
Nevítaný, přehlížený
A přesto svět z lásky uzdravíš

Možná, že jsi nebyl krásný
A jak bys mohl být
Když nemoci a strasti všech
Hrozily tě zahubit

Tys na sobě nesl hříchy světa
A kráčel po něm zcela sám
Opuštěný všemi lidmi
Vlastními svými nepoznán

I můj hřích tvoje srdce tížil
Mou nepravost jsi za svou vzal
Pro moji nevěru trest tě stihl
Pro mne jsi tvář smrti stál

Tak úžasná je tvoje láska
Obětivný, svatý cit
Za nic, co nabízí tenhle svět
Nechtěla bych jej vyměnit

A až se podle slibu vrátíš
Tvé božství se plně projeví
Před tvou slávou nezakrytou
Tvou krásou ústa oněmí



Elíšovské postřižiny

Ve Starém zákoně je mnoho textů, které působí zvláště na první poslech temně až hororově. Dáme-li jim však při studiu příležitost, dokáží do našeho života vnést mnoho světla.

Pavel Eder, viz: www.fb.com/pastorpaveleder

Mezi takové texty patří i ten následující, pojednávající o tom, co se přihodilo proroku Elíšovi. „Odtud vystoupil do Bét-elu. Když byl na cestě, vyšli z města malí chlápci, pošklebovali se mu a pokřikovali na něj: ‚Táhni, ty s lysinou, táhni, ty s lysinou!‘ On se obrátil, podíval se na ně a ve jménu Hospodinově jim zlořečil. Vtom vyběhly z křovin dvě medvědice a roztrhaly z nich čtyřicet dvě děti. Odtud odešel na horu Karmel a odtud se vrátil do Samaří.“ (2. Královská 2,23–25)

Abychom byli obeznámeni s kontextem: O pár veršů dříve Elíša zažije nebeský odchod svého prorockého mistra Elijáše. Tedy, je to spíše odjezd, odjezd v kočáře, jež

olizují plameny. Tažen dvěma ohňovými koňmi, zmizel kočár s Elijášem za vichru v nebi – a Elíša... ten zůstal sám, nohama na zemi.

Jako prorocký žák, nyní sám jako nástupce v autoritě Elijáše, nejprve zázračně uzdravil vodu v Jerichu. Neduh, který Elíša napravil, spočíval v tom, že v daném městě měla ta voda na svědomí neplodnost. To je Elíšův úplně první prorocký zázrak: zdroj smrti proměnil ve zdroj života. A po tomto zázračném vodním uzdravení přichází ona záhadná epizoda plná smrti.

Z Jericha se Elíša vydává do Bét-elu. Autor nás informuje, že Elíša přitom vystupuje někam nahoru. Jistě geograficky, ale možná také poselstvím tohoto zvláštního příběhu.

Ten sice na nás ponejprve působí spíše jako mravní „sešup“, ale vlastně naši pozornost směřuje nad nás. Naše pozornost spolu s Elíšou vystupuje někam nahoru, konkrétněji k Bohu, který dlí na nebesích. Tak jako v kočáře před malou chvíličkou vystoupal Eliáš do nebeských sfér, máme i my nyní možnost nahlédnout realitu svrchu, z Boží perspektivy.

Ale jak? V čem spočívá to Boží sdělení takového zvláštního příběhu? Snad v tom, že posměváčci se mají raději vyvarovat cirkusů s divokou zvěří? Nebo v tom, že je Bůh krvelačné monstrum, které si po lesích vychovává vykonavatele spravedlnosti, soudce medvědy?

Kde se vzali, tu se vzali, proroka Eliášu po cestě začnou obtěžovat nějakí místní výrostci. Nevíme, odkud přesně přicházejí. Bydlí v nějakém blíže nespecifikovaném městě. Ale svému městu tedy rozhodně tito raubíři nedělají dobrou pověst a specifikují ho do celá detailně: velmi negativně. Zřejmě proto ani pisatelé našeho příběhu nestojí jméno města za zmínku, když v něm žijí lidé, kteří vychovali takové drzouny! Tito chlapi, snad ve věku dnešních středoškoláků, se do proroka pustí; začnou jej okřikovat a častovat posměšky: „Zmizni, ty plešatá hlavo! Paděj, ty plešoun!“ Za zmínku stojí, že i oni zde v hebrejštině zmiňují onen Eliášův výstup. Křičí na něj vlastně: „Radši si vystupuj nahoru dál a dál!“ A my si hned vzpomeneme na Elijáše. Náhle slyšíme z úst těch mladíků zvláštní pachut: „Vystupuj si jako ten tvůj učitel Eliáš klidně až do nebes, ty nábožen-skej podivín!“

Také v tom najednou slyšíte tu troufalost znevážení Božího zázraku? Elijáše si Bůh povolal k sobě velmi majestátně v ohňovém povoze a těmto mladým posměvákům je to k smíchu: „Radši zmiz do nebe jako ten slavný Elijáš!“

Ta sebranka s prořízlými ústy však nejenomže znevažuje Boží úradky, oni se posmívají přímo do Eliášovy tváře. Smějí se tomu, jak vypadá. Posmívají se mu, že má vyholenou hlavu. Eliáš si ji oholil zřejmě na znak své odevzdanosti Hospodinu. Dnes bychom to nejspíše mohli přirovnat k mnišským postřizínám anebo k pejzům, které nosí ortodoxní Židé. V naší kultuře na to nejsme zvyklí, zarazí nás to, všimneme si toho. Eliáša svými jahvistickými postřizínami také poutá pozornost. Spíše však poutá pozornost to, k čemu jeho účes odkazuje: že je Eliáš „Boží muž“, Boží věrný služebník. Každý, kdo se podíval na Eliáša, to poznal; minimálně podle té oholené hlavy.

Konflikt, zdá se, najednou spočívá ve dvou naprosto odlišných životních postojích: jeden představují mladí svévolníci, kterým doslova nic není svaté. A na druhé straně stojí muž, který vše odevzdal do Božích rukou a stal se pravým Hospodinovým následovníkem. Eliáš je prorok, který ví, koho v životě následuje. Ale jeho cestu za Hospodinem teď zkřížila ta skupinka výrostků, kteří si myslí, že jsou to oni, kdo mohou Eliášovi diktovat, kudy má v životě

jit. A tak mu skoro až přikazují: „Táhni tam nebo onam.“ Ale Eliáš poslouchá někoho jiného. Eliáš jde pevně za Hospodinem. Eliáš odmítá diktát, který nepochází z nebes. Až tu čtenář jako odpověď touží zaslechnout ono ježíšovské: „Jdi mi z cesty, satane,“ které Ježíš míří na Petra. I Petr se tehdy pokusil na malou chvíli Ježíšovi určit snadnější cestu. „Ne, Pane, nemůžeš jít na smrt, vymyslíme to lépe,“ sváděl ho. Ale jak Ježíš, tak Eliáša moc dobře vědí, kam ve svém životě míří.

O to je však prostorekost skupinky mladíků troufalejší. Eliáš je zde vystaven nepřátelské tváři člověka, který se orientuje jen sám na sebe a nebesa pro něj jako by ani nebyla. Stejně jako často my i Eliáša je zde vystaven určité životní perverzi, která to dobré zaměňuje za zlé a naopak. Zmatek a chaos prospěchářství a zloby neváhají znevážit to, co má v Božích očích skutečnou váhu. Ježíš o tomto v evangeliích hovoří jako o „neodpustitelném hříchu“. To je hřích proti samotnému Božímu duchu, když se člověk vysmívá Božím cestám a hledá si tvrdohlavě svou cestičku.



Také v tom najednou slyšíte tu troufalost znevážení Božího zázraku? Elijáše si Bůh povolal k sobě velmi majestátně v ohňovém povoze a těmto mladým posměvákům je to k smíchu: „Radši zmiz do nebe jako ten slavný Elijáš!“

Jako se v příběhu Ježíše setkáváme s tím, že mu farizeové usilovali o život, jako u apoštola Pavla čteme, že pro víru byl i kamenován, platí i v případě tohoto starozákonního proroka Eliáš, že jít cestou opravdové, odhodlané a upřímné víry není vždy jednoduché. Možná mi dáte za pravdu. Možná i vy máte takové svého druhu „eliášovské postřiziny“, podle kterých lidé okolo vás poznávají, že jste jiní, že jste věřící. Nemusí to být

vyholená hlava ani pejzy. Ono bohatě stačí mít dobré srdce, čisté úmysly, opravdové hodnoty, snahu pomoci... To všechno dokáže v posměvácích vyvolat touhu takového člověka ponížít, znevážit – a tedy znevážít to, za čím svými životy vlastně stojíme.

Náš dnešní příběh ale promlouvá jasně: Takový prostopášný styl života nikam nevede. Prorok Eliáša mladíky na cestě mine, a přece mu to nakonec nedá a obrátí se k nim s kletbou v ústech. Ve jménu Božím Eliáša doslova „zlehčí“ – tak můžeme přeložit hebrejské sloveso, které se zde nachází – jejich chování. Zlehčí jejich postoj k Boží věci. Ale nezlehčí ho vtipem, že by se tomu ze srdce zasmál nebo se vysmál jejich hlouposti. Eliášovo zlehčení spíše hovoří o tom, že pro něj jejich posměšky nemají žádnou váhu. Respektive takový život, který téměř upírsky čerpá energii z ponižování druhých, nemá pro Eliáša váhu. V tom je pro něj lehký, zlehčený, bez dostatečné váhy, aby to v jeho životě hrálo jakoukoli roli. Eliáš sečetl postoj všech 42 mládežníků a svými slovy oznámil Boží soud, který zaznívá v biblické knize Daniel: „Byl jsi zvážen na vahách a shledán lehký.“ (Daniel 5,27)

Eliáša v tomto svém svědectví ale nezůstane sám. Není to příběh o tom, jak se k marnivému životu staví prorok. Nadpřirozeně zasáhne sám Hospodin. Čteme: „Vtom vyběhly z křovin dvě medvědice a roztrhaly z nich čtyřicet dvě děti.“ Najednou z křovin vyběhají divoké šelmy, kterým posměváci nemají šanci uniknout. Eliáša ve svém svědectví o životních hodnotách, které mají váhu a které naopak váhu nemají, nezůstává sám. V tuto chvíli zazní rozsudek od vrchního Soudce, jehož zprostředkovateli jsou zde dvě medvědice. Divoké šelmy na tomto místě představující téměř až démonské síly zla, které trhají a sápají to, co se snaží povyšovat vůči Bohu. Tohle je slavný konec veškeré lidské pýchy a velikášství, které v naší společnosti otevírá dveře zlu. Každé lidské povyšování je jakousi návnadou, která jako na rybářském prutu vábí velrybu se jménem Zlo. Naše sobeckost přitahuje do našich životů to, co nás pak okrádá o opravdovou a upřímnou radost. Tam, kde je jenom člověk sám sobě absolutní veličinou, tam,

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, výborou čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. V ceně pobytu je kurz Nordic walking. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, 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 pěti do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2021 podobné jako v roce 2020, konkrétně v rozpětí 6 450 až 6 750 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Zeleninová kuchařka

Český veganský šéfkuchař Petr Klíma spojuje zkušenosti ze světové gastronomie s praxí v restauraci i v domácí kuchyni. Vyzkoušejte nejoblíbenější postupy autora, který denně připravuje zdravé a výživné menu plné zeleniny, luštěnin a zdravý obilovin.

Recepty pocházejí ze Zeleninové kuchařky Petra Klímy. Knihu vydalo nakladatelství SmartPress.

Lilkový salát s paprikou a pažitkou

2 zralé lilky, 1 hrst sušených rajčat, 1 žlutá paprika, 1 stroužek česneku, mořská sůl, olivový olej, čerstvá pažitka

Lilky nakrájíme na stejné velké kostičky, osolíme je, polijeme větším množstvím oleje a pečeme v troubě při 170 °C asi 25 minut. Upečený lilek necháme vychladnout a poté přespeme do mísy.

Přidáme nakrájenou papriku, předem namočená a nadrobno nasekaná sušená rajčata, prolisovaný česnek, nasekanou pažitku a promícháme. Dle potřeby dosolíme.

Polévka z pečené mrkve s čerstvým koriandrem

5–6 menších mrkví (600 g), 1 lžička sušeného tymiánu, 100 ml řepkového oleje, 2 menší cibule, 1 lžička mletého koriandru, 1 lžička strouhaného zázvoru, 1 brambora, 1 lžice polévkového koření, čerstvý koriandr, mořská sůl

Oloupané mrkve nakrájíme na větší špalíky, polijeme částí oleje, posypeme tymiánem, pečlivě promícháme a pečeme na plechu v troubě předehřáté na 170 °C asi 30 minut dozlatova.

Nahrubo nakrájenou cibuli osmažíme na oleji dorůžova. Přidáme mletý koriandr a zázvor, opět krátce restujeme. Zalijeme 2 litry vody, přidáme na kostky nakrájenou bramboru, polévkové koření, mírně osolíme a vaříme, dokud brambory nezměkknou.

Do polévky nasypeme mrkev a plech po mrkvi vypláchneme trochou vody, kterou také nalijeme do polévky (výpek polévce dodá lepší chuť). Přidáme část čerstvého koriandru a rozmixujeme na jemný krém. Dochutíme solí. Nakonec do polévky přidáme zbytek nahrubo nasekaného čerstvého koriandru.

Skvělá polévka, které dominuje dozlatova upečená mrkev s aromatickým dodatkem čerstvého koriandru. Možná už jste si všimli, že v mých krémových polévkách najdete často pečenou zeleninu. Ptáte se, proč tomu tak je? Pečená zelenina totiž dodá polévce neodolatelnou chuť a barvu.

Tip: Na talíři můžeme posypat drceným růžovým pepřem nebo zjemnit rostlinnou smetanou.

Jemné kokosové kari s dýní, květákem a cizrnu

150 g hnědé cizrny, 5 lžic řepkového oleje, 2 cibule, 1 menší chilli paprička, 3 lžičky semínek černuchy seté, 1–2 kousků citronové trávy, 2 lžičky kari koření, 2 lžičky kurkumy, 400 ml kokosového mléka, 500 ml vody, 1 menší máslová dýně, 4 větší růžičky květáku, 200 g drcených konzervovaných rajčat, 1 citron, 200 g rýže (syrové), 3 lžičky mořské soli

Den předem namočenou cizrnu propláchneme, zalijeme 2,5násobným množstvím vody a vaříme asi 30 minut. Tento druh cizrny je po uvaření na povrchu tvrdší, ale uvnitř je krásně měkká.



Na rozpáleném oleji osmažíme nahru-bo nakrájenou cibuli. Jakmile začne cibulka hnědnout, přidáme nasekané chilli, semínka černuchy, nasekanou citronovou trávu a opět krátce restujeme. Nakonec vsypeme koření, které restujeme jenom chvíli, kurkuma by mohla zhořknout. Zalijeme kokosovým mlékem, přidáme 500 ml vody a na kostky nakrájenou dýni. (Pozor, tento druh se musí loupat!) Osolíme, přivedeme k varu a pozvolna vaříme asi 20 minut.

Rýži propláchneme vodou, mírně osolíme a zalijeme dvojnásobným množstvím vody. Přivedeme k varu, ztlumíme a na mírném ohni vaříme 15–20 minut. Občas promícháme. Přidáme nastrouhanou kůru z citronu a necháme pod pokličkou dojít.

Do curry vložíme na menší kousky nakrájený květák, opět vaříme 7 minut. Zelenina je lepší, když zůstane tvrdší, než aby se nám v omáčce úplně rozvařila. Nakonec přidáme rajčata, uvařenou cizrnu a zastříkneme citronem (může být i limetka) a znovu 5 minut povaříme.

Černuchu neboli černý kmín seženete převážně v obchodech specializovaných na asijské (indické) zboží. Je používána především v balkánské, indické nebo turecké kuchyni. Toto koření snižuje nepříjemnou plynatost, podporuje funkci střev, ale také je zbavuje nežádoucích parazitů.

Dalo by se říct, že toto moje curry je tak trochu thajské. A jakou dýni do něj vybrat? Nejlepší bude máslová, je jemná a nevaří se zas tak dlouho. V indickém obchůdku mi navíc padla do oka hnědá cizrna. Chutná podobně jako běžná cizrna, za studena velice připomíná chutí i barvou lískové ořechy. Doporučuji vyzkoušet! A jako příloha jasmínová rýže s citronem.

Tip: Tomuto pokrmu dělá skvělou společnost přírodní sójový jogurt nebo rozpečený chapati chléb. ●

Jak vytvářet...

Pokračování ze strany 17

vnějšími faktory a je založena na strachu z následků. Pozitivní věrnost je motivována vnitřními faktory a je založena na vzájemné lásce a respektu. Člověk nepodvede svého partnera, protože ho miluje. Vztah s ním je pro něj cennější než několik hodin prchavého vzrušení.

Profesor Eموke Bagdy došel v této oblasti k závěru, že partner projektuje negativní nebo pozitivní věrnost do svého partnera. Pokud například žena od svého manžela neustále slyší, že se stejně jednou zamiluje do někoho jiného a že mu určitě nezůstane věrná, tak až se jí opravu naskytne možnost být nevěrná, napadne jí: „Vidíš, a je to tady. Stále tvrdil, že to stejně jednou udělám, tak proč to vlastně neudělat?“ A je velká pravděpodobnost, že opravdu k nevěře dojde. Když jí ale manžel naopak říká: „Já ti věřím! Vím, že máš silný charakter. Ty bys nikdy

nevyměnila naše manželství za nějaký flirt,“ tak se i ona cítí bezpečněji. A v to-tožné situaci si řekne: „Dej si pozor a raději odsud odejdi. On ti věří a ty nesmíš jeho důvěru zklamat! Jak by ses mu mohla podívat do očí? Jak by ses na sebe mohla podívat do zrcadla? Kvůli jednomu špatnému rozhodnutí přece nesmíš zbouřat to, co jste spolu vybudovali!“

Dělejte spolu některé věci jen proto, že jste spolu. – Když uvažují o lidech ve svém životě, kterým jsem mohl opravdu důvěřovat (několik takových jich díky Bohu bylo), pak si všímám, že mají jedno společné. V určité fázi svého života jsem s nimi strávil spoustu času, a tak naše přátelství a důvěra jsou přirozeným vedlejším produktem toho, co jsme spolu prožili. Totéž platí o manželství. Pokud spolu trávíme hodně času, druhého člověka lépe a lépe poznáváme a začínáme mu víc důvěřovat. Manželství vyžaduje, aby manželé spolu trávili volný čas. Čas, kdy nemusíme něco určitého dělat, jsme spolu pouze jako přátelé. ●

Elíšovské postřiziny

Pokračování ze strany 25

kde člověk stojí na zemi ve falešné sebejistotě, tam přichází divočina.

V tom je náš dnešní příběh velmi aktuální. My sice neznáme detaily, nevíme, jak to vše ve skutečnosti proběhlo, my jsme v tom příběhu tehdy nebyli, a přesto – přesto v něm jsme. Tento příběh totiž nechce v první řadě informovat o dávné události, on chce formovat naše srdce. Někde tam jsme, jde o to se v tom příběhu nalézt. I dnes.

Ten příběh totiž dostává zvláštní nádech také ve chvíli, kdy si uvědomíme, že tak jako mistra Eliši i našeho Mistra si Bůh vzal k sobě. Sice bez ohňového kočáru, ale přesto byl Ježíš vzat do slávy a poté usedl náš Mistr na nebeský trůn. A stejně jako Eliša, i my jsme zůstali tady dole, nohama na zemi. My jako Ježíšovi učedníci také kráčíme ve stopách svého Učitele. Tehdy když byl Ježíš vzat na nebesa, jeho učedníci tu událost pozorovali, koukali do

nebe... a koukali... a koukali... až je dva muži v bílém rouchu museli vytrhnout: „Na co ještě jako koukáte?!“ Učedníci to vše pozorovali téměř jako závěrečné titulky ve filmu. Ale tímhle to nekončí.

Přátelé, tohle ještě není konec. Příběh o Elišovi, mládežnících bez špetky úcty a o medvědech se rozeznívá vždy znovu, když jsme vystaveni nespravedlnosti, posměchu a zostuzování. Tohle ještě není konec, protože v takových situacích vždy znovu přichází čas na naši odpověď. Tvář v tvář všem samolibým kritikům může znít naše svědectví o lásce, která bezbranně vykřikuje: „Otče, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí.“

Tváří v tvář kritikům našich životů, kteří údajně vědí nejlépe, jak opravdu žít, se můžeme spolehnout, že za námi stojí ten, kdo o sobě řekl, že on sám je Život (viz Jan 14,6). A ten nás provede všemi životními nepřízními, posměšky a potupou, která se na nás snad může snést. Abychom to vše snesli, on sám na nás snese ten nebeský pokoj a ujištění, že jdeme cestou, kterou stojí za to jít. ●

JAK POSÍLIT SVOJI IMUNITU

ZDRAVĚ SE STRAVUJTE

Strava hraje důležitou roli! Chcete-li mít silnou imunitu, konzumujte pestrou škálu nezpracovaných rostlinných potravin bohatých na vlákninu, živiny a antioxidanty. Zařaďte je do každého jídla. Stravujte se podle barev duhy – konzumujte ovoce a zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semena, užívejte bylinky a koření, které vylepší chuť vašich pokrmů. Nezapomeňte na dobrou hydrataci – pijte vodu!

NEKUŘTE A NEPIJTE

Nekuřte. Nepobývejte v místnosti s někým, kdo kouří. Nevdechujte látky (např. i výpary při smažení), které mohou být pro plíce toxické. Neužívejte alkoholické nápoje – neprospívají zdraví.



SPĚTE

Snažte se spát 7–9 hodin denně. Dodržujte pravidelný denní a noční režim. V ložnici udržujte nižší teplotu (18–19 °C), spěte ve tmě a v tichu. Alespoň 60 minut před ukládáním se na lože nesledujte televizi a nekoukejte do obrazovek a displejů (počítače, mobily, tablety atd.). Čtěte si nebo naslouchajte uklidňující hudbě.



NESTRESUJTE SE

Zastavte se. Ztište se. Poslouchajte klasickou hudbu, podívejte se na něco pro zasmání. Hudba i smích léčí! Nesledujte zprávy více než dvakrát denně. Stresový hormon kortizol potlačuje imunitní odezvu. Čím více zklidníte svoji mysl, tím více snížíte svoji hladinu stresu.

HÝBEJTE SE

Pohyb je pro udržení imunitního systému v dobré formě důležitý. Doporučuje se 30–60 minut denně, optimálně každý den v týdnu. Každá minuta se počítá. Dlouhodobě nesedíte. Už 20 minut pohybu denně dokáže potlačit zánět a podpořit imunitu.



BUĎTE V KONTAKTU

Karanténa a izolace jsou v době vysokého rizika přenosu vážného infekčního onemocnění nezbytné, opuštěnost a osamělost však člověku neprospívají. Buďte v pravidelném spojení se svými blízkými. Pište si, volejte si, sdílejte se, povzbuzujte se. Již krátkodobý kontakt s chápající, pozitivní a empatickou osobou posílí váš imunitní systém.



Praktikováním těchto jednoduchých opatření výrazně zvýšíte imunitní odezvu svého organismu a zlepšíte své vyhlídky na to, že neonemocníte.

Připraveno s využitím podkladů od American College of Lifestyle Medicine

FAKTA O ZDRAVÍ

PRAMENY ZDRAVÍ

Roztocká 5/44
160 00 Praha 6 -Sedlec
tel. 737 303 796
redakce@pramenyzdravi.cz

