

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

1/2022

# prameny

## zdraví

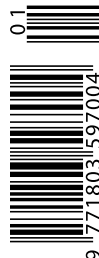
leden-březen

ročník XXVIII. | cena 38 Kč | 1,69 €

Blahodárné  
účinky  
vodoléčby 8

Masky –  
účinné  
a bezpečné? 10

Potraviny  
pro snížení  
úzkosti 12




**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 jídelníčku 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 4:34



**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



**Vejce a rakovina prsu**

23. 10. 2019 4:35

# Editorial



## Milí čtenáři,

„Když v Káranicích (tj. obci mezi Chlumcem nad Cidlinou a Hradcem Králové) někomu ‚byly malé boty dost‘, to už s ním bylo zle, to už byl obyčejně i zadlužen ‚jak štábsoficír‘; také se o něm říkalo, že ‚mu lezou tlustý do tenkých‘“, psalo se v časopise Naše řeč v roce 1938 (jak uvádí webová stránka Ústavu pro jazyk český AV).

Tlustý lezou do tenkých... Oblíbené rčení druha mé maminky (narodil se v roce 1927) – o kterém jsem pořádně nevěděl, co vlastně znamená. Teď už to vím, a vy také – díky mravenčí práci odborníků z Akademie věd.

Jazyk se ale vyvíjí, používají se nová slova a nová rčení a mnohá dřívější ztrácejí svůj význam, smysl a srozumitelnost. Anebo nabývají nový! Třeba pro mne osobně získalo v souvislosti s naším kurzem „Hubneme zdravě“ za poslední rok a půl rčení „tlustý lezou do tenkých“ nový, zcela konkrétní, až doslovný význam. ☺

Před pár dny jsem tak například mohl být svědkem další úžasné proměny v osobě jedné klientky, která za půl roku přišla díky své kázní a vytrvalému úsilí o skoro 25 kilogramů nadbytečné tělesné hmotnosti – a to zdravě; nejedná se totiž o žádnou primárně redukční dietu (po jejímž skončení hrozí jojo efekt)! Jedinou dosud popsanou nevýhodou programu je to, že člověk se pak musí v zimě více oblékat, aby mu nebyla zima – přišel totiž o vnitřní izolační tukovou vrstvu, jak si posteskla i ona úspěšná klientka. Kdeže loňské sněhy jsou... ☺

Potěšil mne také zájem o podzimní školení lektorů v tomto progresivním programu, kdy počet přihlášených převýšil kapacitu, kterou máme předplacenou pro pořádání konferenčních hovorů a setkání na platformě Zoom (tj. 100 osob).

A propos, nejsem sice marketingově orientovaným člověkem, ale v duchu si tak říkám, jestli bych nakonec ten náš program neměl ještě přejmenovat... Kurz hubnutí „Tlustý lezou do tenkých“ zní dost dobře, nemyslíte? ☺

Dost ale legrace, milí čtenáři. Žijeme v době, kdy ono staré východočeské rčení oprašuje i svůj původní význam. Státy jsou zadlužené jako celé regimenty „štábsoficírů“ a s leckterým z nás (či našich blízkých) bylo/je/bude asi docela zle...

V Bibli můžeme číst: „Lidé budou zmrát strachem a očekáváním toho, co přichází na celý svět.“ (Lukáš 21,26) Plus: „S těmi dny přijde takové soužení, jaké nebylo od počátku světa, který stvořil Bůh. ... A kdyby Pán nezkrátil ty dny, nebyl by spasen žádný člověk.“ (Marek 13,19–20) A také: „Když se toto začne dít, napřimte se a zvedněte hlavy, neboť vaše vykoupení je blízko.“ (Lukáš 21,28) A ještě: „Ale kdo vytrvá až do konce, bude spasen.“ (Matouš 24,13).

Navzdory všemu, navzdory všem: Tma se ztrácí, svítání je blíž (jak někdy zpíváme na rekondičních pobytech při budičku), milí čtenáři. Budme při tom! ☺

Srdečně váš,

*Robert Žižka, šéfredaktor*

# Obsah

zdraví a nemoc

## 4 Strava a imunita

přírodní léčba

## 8 Blahodárné účinky vodoléčby

mýty a omyly

## 10 Masky – účinné a bezpečné?

stres a psychika

## 12 Potraviny pro snížení úzkosti

bylinky a koření

## 13 Černucha, nejen na hubnutí

léky a lékaři

## 14 Strava vs. léky

rozhovor

## 15 Udusit, utestovat a uočkovat...

lidé a společnost

## 16 Lidé v nouzi a plýtvání potravinami

duševní zdraví

## 18 Neber si to osobně...

partnerské vztahy

## 19 Vliv duchovnosti na manželství

evoluce vs. stvoření

## 20 Jak fungují datovací metody

newstart

## 22 Důvěra a zdraví

k zamýšlení

## 24 Hůl v hada

produkty a recepty

## 26 Něco sladkého na zoubek

## 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, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com



# Strava a imunita

Systematický vědecký výzkum od počátku 60. let 20. století opakovaně potvrzuje, že strava s vysokým obsahem vlákniny ze zeleniny, ovoce a nerafinovaných obilovin a nízkým obsahem zpracovaných a chemicky upravených potravin posiluje imunitní systém a chrání před řadou závažných onemocnění.

## Z materiálů organizace The Gut-Immune Solution

**O**dborníci na výživu a vědci na celém světě se současně shodují, že činnost imunitního systému se zlepšuje snížením celkového příjmu tuků. S přibývajícím věkem je stále důležitější jíst více potravin podporujících imunitu; ta se totiž s věkem v důsledku nedostatku živin a zhoršeného vstřebávání obvykle snižuje.

Stovky spolehlivých studií ukazují, že čerstvá zelenina, ovoce, ořechy, obiloviny a luštěniny jsou plné fytochemikálií podporujících imunitní systém. Uplatněním znalostí o účincích těchto živin a jejich zahrnutím do jídelníčku posílíte svůj imunitní systém a snížíte riziko řady onemocnění.

Podívejme se na některé potraviny nebo skupiny potravin, které posilují imunitní funkci.

### Potraviny bohaté na antioxidanty

Antioxidanty jsou sloučeniny, které chrání zdravé buňky v těle a působí proti nestabilním molekulám zvaným volné radikály. Tělo

vytváří volné radikály v reakci na vlivy prostředí, jako je tabákový kouř, ultrafialové záření, znečištění ovzduší, alkohol a bakteriální, plísňové nebo virové infekce. Protože jsou volné radikály všudypřítomné, potřebujeme dostatečný přísun antioxidantů. Pokud volné radikály převažují nad antioxidanty, může to vést ke stavu oxidačního stresu a mnoha onemocněním.

Antioxidanty se obvykle nacházejí v potravinách rostlinného původu. Tři nejběžnější jsou betakaroten (což je rostlinná forma vitamínu A), vitamin C a vitamin E. Červená, žlutá a oranžová zelenina je bohatá na antioxidační živiny, lykopen, betakaroten a vitamin C, a je skvělou podporou funkce vašeho imunitního systému. Citrusové plody, bobulovité ovoce a kiwi jsou bohaté na ochranné antioxidanty, jako je vitamin C, které mohou podpořit váš imunitní systém a snížit náchylnost k nemoci. Fialová zelenina, jako je fialový květák, fialová mrkev, červená cibule, lilak a fialové zelí, je také plná antioxidantů

zvaných antokyany, které jí dodávají barvu a chrání buňky před poškozením.

### Prebiotické potraviny

Mnozí odborníci se shodují, že prebiotická vláknina je nejdůležitější živinou pro zdravá střeva – a tedy i zdravý imunitní systém. Prebiotika totiž slouží jako kritický zdroj potravy pro probiotické bakterie, které obývají tlusté střevo. Bez potřebného paliva nejsou střevní bakterie schopny plnit řadu funkcí, které mají vliv na naše zdraví, včetně snižování zánehtu a zlepšování imunitního systému.

Prebiotikum je druh vlákniny (ne každá vláknina je však prebiotikum). Mezi prebiotika patří fruktany a galaktooligosacharidy. Když své střevní mikroby krmíte prebiotickou vlákninou, produkuje masné kyseliny s krátkým řetězcem (SCFA), které podporují růst prospěšných bakterií, jako jsou Lactobacillus a Bifidobacterium. Prebiotika se přirozeně vyskytují v mnoha potravinách rostlinného původu. Mezi potraviny zvláště bohaté

na prebiotika patří artyčoky, česnek, cibule, pórek, chřest, červená řepa, zelí, fazole a luštěniny, listová zelenina, kustovnice, nektarinky, broskve, sušené ovoce, kešu a pistácie.

### Traviny bohaté na probiotika

Pokud jde o posílení obranného systému, klíčový je střevní mikrobiom – a zde přicházejí na řadu probiotika. Probiotika zlepšují integritu bariéry střevní stěny, která brání škodlivým mikroorganismům proniknout do krevního oběhu. Brzdí také růst patogenních bakterií tím, že soutěží o živiny, které by jinak patogeny využily k růstu a množení.

Výzkum například ukázal, že probiotika, jako jsou *Lactobacillus rhamnosus* a *Lactobacillus plantarum*, mají schopnost inhibovat uchycení patogenu *E. coli* v gastrointestinálním traktu. Některá probiotika vykazují schopnost posilovat vrozenou imunitu tím, že podporují funkci bílých krvinek a modulují zánět vyvolaný patogeny.

Dlouho předtím, než byly k dispozici specializované kapsle, lidé konzumovali živá probiotika ve formě fermentovaných potravin. Proces fermentace zvyšuje nutriční hodnotu potravin tím, že vytváří probiotika a prebiotika a zvyšuje biologickou dostupnost vitaminů a minerálních látek. Potraviny jako kimči, kysané zelí, tempeh, miso, jogurt a kefir jsou skvělým zdrojem probiotik.

Při nákupu fermentů zakoupených v obchodě se ujistěte, že volíte výrobky, které obsahují živé mikroorganismy. Vyhněte se výrobkům, které jsou skladované (nechlazené) nebo pasterizované. Přečtěte si seznam složek, abyste se ujistili, že výrobek je skutečně fermentovaný, a ne pouze naložený v octu.

### Tmavá listová zelenina

Tmavě zelená listová zelenina, jako je kapusta, kolínská zelenina, hořčice, brokolice, čínské zelí a růžičková kapusta, je plná fytonutrientů potřebných pro optimální fungování imunitního systému. Hraje zásadní roli tím, že poskytuje důležité chemické signály, které podporují správnou funkci imunitních buněk ve střevech.

Tmavá listová zelenina je bohatá na foláty, vápník a antioxidanty, jako je lutein a zeaxantin. Foláty jsou důležité zejména pro tvorbu protilátek, které působí na ničení antigenů, jež mohou způsobit onemocnění. Při žvýkání a krájení této zeleniny se také uvolňují sloučeniny zvané izothiokyanáty a indoly, které chrání před různými karcinogeny. Pomáhají snižovat aktivitu estrogenu v těle, a proto mají dvojí úlohu při ochraně před rakovinou související s estrogenem.

Zelená zelenina je všestranná a snadno se zařazuje do jídel. Můžete ji přidat do salátu,

osmažit, nakrájet a přidat do vařených pokrmů nebo rozmixovat do smoothie. Nejlepší je kupovat ji v biokvalitě, listová zelenina totiž patří mezi plodiny, u kterých se používá nejvíce pesticidů.

### Cibule

Cibule obsahuje mnoho živin a fytochemikálií, z nichž mnohé jsou prospěšné pro váš imunitní systém. Prebiotické fruktany, to je skupina komplexních sacharidů, poskytují rozpustnou vlákninu. Tato vláknina prochází nestrávená tenkým střevem do tlustého střeva, kde poskytuje potravu prospěšným bakteriím, jako jsou bifidobakterie a laktobacily.

Cibule je také plná živin podporujících imunitní systém, jako je selen, zinek a vitamin C. Zejména selen se v cibuli vyskytuje ve vyšších koncentracích než v jiné zelenině. Selen hraje klíčovou roli v regulaci imunitního systému. Stimuluje imunitní systém ke zvýšené tvorbě protilátek a způsobuje zvýšenou aktivitu T-buněk a makrofágů. Tento minerál vykazuje také antibakteriální a antivirové vlastnosti a hraje roli při léčbě zánětlivých a alergických stavů.

Studie prokázaly, že nedostatek selenu je spojen s tlumením imunitní odpovědi, protože imunitní buňky podléhají větší oxidaci, což způsobuje jejich neefektivní vývoj a reprodukci.

Cibule je také jedním z nejlepších zdrojů antioxidantního flavonoidu kvercetinu, který má jak antivirové vlastnosti, tak účinky regulující hladinu histaminu. Zvláště vysoký obsah kvercetinu mají červené a žluté odrůdy, přičemž nejvyšší koncentrace je ve vnějších kroužcích. Cibule je také považována za nejsilnější přírodní antibiotikum, které dokáže bojovat proti virovým i bakteriálním infekcím a zmírnit příznaky bolesti v krku.

### Česnek

Jednou z nejnáměšších potravin, které posilují imunitní systém a bojují proti infekcím, je česnek. Česnek je jednou z neúčinnějších přírodních antimikrobiálních látek, která stimuluje tvorbu bílých krvinek a působí proti široké škále bakterií, plísní, parazitů a virů. I s rozvojem moderních antibiotik a komplexnějším pochopením mikrobiologie je česnek mnohými stále považován za lék první volby při infekčních onemocněních.

Česnek se používá v boji proti plísňovým infekcím, jako jsou kvasinkové infekce, atletická noha a pásový opar, a je standardní součástí diet proti kandidě. Stejně jako cibule obsahuje i česnek fruktany, které selektivně stimuluje prospěšné bakterie a potlačují patogeny ve střevech.

Výzkum prokázal, že česnek výrazně snižuje závažnost příznaků nachlazení a chřipky a zabraňuje jejich výskytu. V jedné studii dostávalo 146 zdravých dobrovolníků po dobu tří měsíců buď česnekové doplňky, nebo placebo. U skupiny užívající česnek bylo riziko nachlazení o 63 % nižší a případné onemocnění trvalo o 70 % kratší dobu.

Bylo prokázáno, že česnek brzdí růst nádorových buněk, zpomaluje šíření zhoubných nádorů a má chemopreventivní účinky. Podle závěrů programu amerického Národního institutu pro rakovinu je česnek možná nejúčinnější potravina v boji proti rakovině!

### Zázvor

Zázvor je silný protizánětlivý a antioxidantní prostředek, který pomáhá bojovat proti účinkům volných radikálů na buňky. Má antimikrobiální a protiplísňové vlastnosti a pomáhá v ochraně před infekcemi ústní dutiny a dýchacích cest. Díky vysoké koncentraci rostlinných sloučenin vykazují zázvor významnou antivirovou aktivitu. Bylo zjištěno, že specifické sloučeniny v zázvoru, gingeroly a zingeron, inhibují replikaci virů a brání virům proniknout do hostitelských buněk.

Zázvor je také diaforetikum, což znamená, že podporuje pocení a zahřívá organismus. Je užitečným prostředkem proti kašli, protože pomáhá rozkládat a vylučovat hlen a čistí dýchací cesty.

Kořen zázvoru můžete zakoupit čerstvý a poté jej uchovávat v mrazáku. Až jej budete chtít použít, nastrouhejte ho do koktejlů nebo smažených pokrmů nebo ho uvařte na horký zázvorový čaj. Nejlepší je používat čerstvý zázvor, tím získáte nejvíce prospěšných účinků.

### Houby

Houby se v čínské medicíně používají již po staletí. Léčebné účinky hub jsou stále více uznávány i v západní medicíně, a to zejména pokud jde o jejich imunomodulační a protirakovinné vlastnosti.

Například houba shiitake se používá ke zmírnění nachlazení. Zvyšuje odolnost hostitele proti infekcím způsobeným bakteriemi, plísněmi, parazity a viry. Je vynikajícím zdrojem minerálů a vitaminů podporujících imunitní systém, esenciálních aminokyselin a enzymů. Má velmi vysoký obsah vitamínu B<sub>5</sub>, který zvyšuje schopnost vyrovnat se se stresem.

Schopnost shiitake stimulovat odolnost vůči nemocem je z velké části připisována molekulě cukru zvané lentinan. Studie

## Chcete-li funkční mozek, omezte nasycené tuky

Studie o zdraví žen uskutečněná na Harvardově univerzitě potvrdila, že vyšší přísun nasycených tuků (jejichž zdrojem jsou převážně mléčné produkty, maso a zpracované potraviny) je spojen s výrazně horší prognózou kognitivních funkcí a paměti.

Ženy s nejvyšším příjmem nasycených tuků mají o 60–70 procent vyšší šanci, že u nich s přibývajícím věkem dojde ke zhoršení kognitivních funkcí. Ženy s nižším příjmem těchto tuků vykazují funkci mozku v průměru na stejné úrovni jako ženy o šest let mladší.



## Ovocné a zeleninové šťávy snižují riziko Alzheimerovy choroby

Studie, do níž byly zahrnuty dva tisíce osob, jež byly sledovány po osm let, ukázala, že lidé, kteří pravidelně pijí ovocné a zeleninové šťávy, vykazují o 76 % nižší riziko, že onemocní Alzheimerovou chorobou.

„Ovocné a zeleninové šťávy mohou hrát důležitou roli v procesu oddálení nástupu Alzheimerovy choroby,“ zdůraznili vědci, „a to zejména u těch osob, u nichž existuje vysoké riziko vývinu této nemoci.“

Vědci se domnívají, že aktivní složkou je v tomto případě skupina silných antioxidantů působících na mozek, zvaných polyfenoly.

## Konzumace masa zvyšuje riziko rakoviny žaludku

Existují dva hlavní důvody, proč se vyhýbat soli: rakovina žaludku a vysoký krevní tlak. Nadměrná konzumace soli se považuje za možnou příčinu rakoviny žaludku.

Zvýšené riziko rakoviny žaludku spojované s vysokou konzumací soli je srovnatelné s nebezpečím plynoucím z kouření nebo nadměrného pití alkoholu, ale je jen z poloviny tak vysoké, jako riziko z denní konzumace masa.

Studie prováděná na téměř půl milionu lidí zjistila, že porce masa denně (velká asi jako balíček karet) zvyšuje riziko rakoviny žaludku přibližně pětikrát. Nejvyšší riziko se prokázalo při konzumaci uzenin.



## Košťalová zelenina pomáhá autistům

Kromě toho, že má brukvovitá zelenina (např. brokolice) protirakovinné účinky, pomáhá chránit mozek a zrak, redukovat alergické záněty horních cest dýchacích a zmírňovat cukrovku 2. typu, byla úspěšně vyzkoušena i jako pomocný prostředek při terapii pro autisty.

Slepý, dvojité zkřížený, randomizovaný test, kontrolovaný placebem, uskutečněný u autistických chlapců, dospěl k závěru, že dvě až tři porce košťalové zeleniny denně během několika týdnů zlepšily sociální interakci a verbální komunikaci a zmírnily projevy nestandardního chování.

Účinnou látkou jsou zřejmě sulforafany. Ty ovšem teplo ničí, zeleninu je proto třeba konzumovat v syrové podobě.





## Není fruktóza jako fruktóza

Existuje nějaká úroveň konzumace fruktózy, která je škodlivá, i když se tak děje v přirozené podobě? Podle všeho tomu tak není.

Výzkumníci požádali sedmnáct lidí, aby po dlouhé měsíce jedli dvacet porcí (tj. asi 2,4 kg) ovoce denně. Navzdory extrémně vysokému přísunu fruktózy v tomto druhu stravy – jednalo se o ekvivalent přibližně osmi plechovek slazeného nealkoholického nápoje denně – mohli vědci podat zprávu o příznivých účincích, aniž by nadměrná konzumace ovoce měla celkově nějaký negativní dopad na tělesnou váhu, krevní tlak, či hladinu inzulínu, cholesterolu a triglyceridů.

## Zelená a žlutá zelenina proti vráskám

Ve studii japonských vědců byla použita šestibodová Daniellova stupnice, s jejíž pomocí byly vyhodnoceny vrásky kolem očí více než sedmi stovek žen, přičemž stupeň jedna označoval ty nejméně patrné, zatímco šest ty nejhlubší.

Vědci zjistili, že „vyšší přísun zelené a žluté zeleniny vede k menšímu počtu vrásek v obličejí“. Ženy, které jedly méně než jednu porci zelené a žluté zeleniny denně, byly na Daniellově škále v průměru hodnoceny číslem tři, zatímco vrásky těch, které jedly více nežli dvě porce denně, odpovídaly stupni dvě.



## Obézní teenager, nemocný dospělý...

Dětská obezita je silným prediktorem nemoci a úmrtí u dospělých.

Kupříkladu když má někdo nadváhu v adolescentním období, můžeme předpovědět, že o pětadesát let později se bude s velkou pravděpodobností potýkat s nějakým onemocněním. Takovíto jedinci mohou vykazat až dvakrát vyšší riziko úmrtí na srdeční onemocnění a vyšší riziko vývinu dalších chorob včetně kolorektální rakoviny, dny a artritidy.

Vědci zjistili, že pokud má někdo nadváhu jako teenager, je to ještě silnějším prediktorem rizika onemocnění, než když má nadváhu jako dospělý.

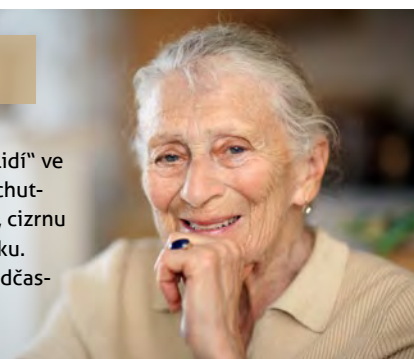


## Fazole, fazole, fazole...

Jsou dobré na srdce. Čím víc jich sníte, tím déle budete žít?

Výzkumy ukázaly, že luštěniny jsou „nejdůležitějším indikátorem přežití u starších lidí“ ve všech zemích světa. Platí to pro Japonce a jejich produkty ze sójových bobů, Švédy pochutnávající si na hnědých fazolích a hrachu nebo středomořské národy konzumující čočku, cizrnu a bílé fazole. Luštěniny vytrvale provázejí národy dožívající se v průměru vysokého věku.

Vědci zjistili, že nárůst denního příjmu luštěnin o 20 gramů snižuje o 8 % riziko předčasné smrti – to jsou jen dvě polévkové lžíce!



# Blahodárné účinky vodoléčby

Mnohé kultury v minulosti využívaly vodu v různých podobách k léčení nemocí.

**Z knihy Eddieho Ramireze *Pandemic Busters (Krotitelé pandemie)*. K vydání připravují *Prameny zdraví*.**

**V**oda je jedním z nejsilnějších léčebných prostředků. Je nejlevnější a snadno dostupná. Voda dokáže pomoci mnoha způsoby; může rovněž urychlit uzdravování.

Hydroterapie (ať už v sauně, ve vaně nebo v nějaké jiné podobě) je jednou z nejlepších metod, jak aktivovat imunitní systém a zabránit bezprostřednímu ohrožení organismu.

## Terapie pocením

Při běžné pokojové teplotě proudí pod kůži asi 10 % krve. Teplu sauny, horké vany

nebo podobné terapie přivádí asi 50 % krve k povrchu těla, což napomáhá její lepší cirkulaci.

Terapie pocením patří k nejlepším metodám, jak zbavit tělo toxinů – odumřelých kožních buněk, nečistot, tuků, virů, a dokonce i těžkých kovů. Když tkáně uložené hluboko v těle dosáhnou teploty přibližně 37,8 °C, stávají se nervová zakončení méně citlivými na bolest. Uvolňují se hormony beta-endorfiny a noradrenalin, které přirozeným způsobem bolest tlumí. Vědci zjistili, že terapie horkou vodou zvyšuje v těle hladinu

hormonů dobré nálady, jako jsou dopamin, serotonin, endorfiny a oxytocin.

Příjemné, intenzivní teplo svaly výrazně zklidňuje. Pojivové tkáně se stávají poddajnějšími a napětí ve svalcích a v kloubech tak klesá. Ne všichni se shodují na tom, že vodoléčba či pobyt v sauně napomáhají k hubnutí; obojí ale rozhodně zrychluje metabolismus.

Velké horko a nízká vlhkost vzduchu u typické vodoléčby mají za následek rozšíření cév, tudíž i větší srdečně-cévní aktivitu, aniž by však současně docházelo k zvýšení krevního tlaku.

Nemáte saunu? Žádný problém! Sauna je jen jednou z pěti jednoduchých možností, jak lze využít léčivé síly horké a/nebo studené vody.

## Pět metod domácí vodoléčby

**Střídání horké a studené sprchy.** – Pusťte si tak horkou vodu, jak snesete, ale neopařte se. Sprchujte se přibližně 2–3 minuty nebo až budete pěkně rozehrátí. Poté se sprchujte asi 30 sekund studenou vodou. Tento postup opakujte 3–5krát. (Možná to nezvládnete hned a budete se k tomu muset postupně propracovat.)

**Horká nebo teplá koupel.** – Horké lázně a koupele skvěle napomáhají k zvýšení tělesné teploty.

**Zahřívací láhev.** – Vědci zjistili, že vlhké teplo proniká do těla 27krát lépe než suché. Jedním z nejjednodušších a nejlevnějších způsobů přenosu vlhkého tepla je přiložení zahřívací láhve (termoforu). Jde o gumový vak, který se naplní horkou vodou a používá k léčebným účelům. Je levný a jeho aplikace je méně pracná než u dřívě hojného příkladání horkých a studených obkladů.

**Sauna.** – Největší přínos pro zdraví má tato terapie: 15–25 minut v sauně a potom 30–60 vteřin ve studené vodě. Je to velice osvěžující a navíc šok z následného krátkého





pobytu ve studené vodě podporuje bojeschopnost imunitního systému.

**Horké a studené obklady.** – Dalším snadným způsobem, jak doma provádět vodoléčbu, jsou horké a studené obklady. Dříve se k obkladům používaly ručníky namočené ve vodě, vyždímané a poté zahřáté na stojanu nad vařící vodou. Díky mikrovlnným troubám je tento proces mnohem jednodušší.

**Příprava horkých obkladů v mikrovlnce:** Namočte středně velký ručník a pak jej trochu vyždímejte, aby nebyl příliš nasáklý vodou. Ručník vložte do plastového sáčku a ten zavažte na uzel. Plastový sáček s ručníkem uvnitř vložte do mikrovlnné trouby a zahřívejte 1–2 minuty. Měl by být dost horký. K vyjmutí horkého ručníku ze sáčku použijte kuchyňské čňapky. Horký mokrý ručník zabalte do suchého ručníku a přiložte přímo na pokožku té části těla, kterou potřebujete ošetřit.

Obecně platí, že horký obklad se má přiložit na 3–5 minut a pak má následovat přiložení studeného obkladu na 30–60 sekund. Tento postup opakujte nejméně třikrát.

Máte-li problémy se srdcem nebo arytmií, léčbu horkem a chladem raději nezkoušejte. Fyzicky zdatní lidé sice zvládají kontrastní procedury velmi dobře, pro někoho však může být šok způsobený chladem příliš silný.

Další kritéria, která je nutno zohlednit při provádění vodoléčby:

Je třeba mít na zřeteli schopnost snášet teplo či chlad i věk a vitalitu pacienta (zvláště pozornost by se měla věnovat dětem a starším či hubeným lidem). Místnost, ve které se vodoléčba provádí, by měla být příjemně vytopená a neměl by tam být průvan. Pacient by měl mít nohy v teple. Po proceduře by se pacienti měli obléct do teplého a suchého oděvu a alespoň 30 minut odpočívat.

Jestliže vám to zdravotní stav nedovoluje nebo se vám nechce pouštět do studené části těchto procedur, dopřejte si alespoň tu horkou. Následné přirozené ochlazení bude mít za následek také určitý (i když ne tak výrazný) zdravotní přínos.

## Ponory ledních medvědů

Nizozemští vědci zjistili, že ponory do ledové vody vedou k přívalu adrenalinu, ten spouští produkci protizánětlivého cytokinu IL–10, jenž následně potlačuje zánětlivé reakce. Současně dochází k výrazným změnám hladiny kyslíku a CO<sub>2</sub>, což zřejmě prospívá především činnosti imunitního systému.

Během pandemie covidu-19 se celosvětově zvýšila popularita zimního plavání, polárních ponorů i tzv. divokého plavání (jak se zimnímu plavání říká ve Velké Británii).



*Voda je jedním z nejsilnějších léčebných prostředků. Je nejlevnější a snadno dostupná. Voda dokáže pomoci mnoha způsoby; může rovněž urychlit uzdravování. Hydroterapie (ať už v sauně, ve vaně nebo v nějaké jiné podobě) je jednou z nejlepších metod, jak aktivovat imunitní systém a zabránit bezprostřednímu ohrožení organismu.*

## Vnitřní vodoléčba

Pití vody neboli „vnitřní vodoléčba“ je dalším klíčem k dobrému zdraví. Proč? Existuje pro to několik velmi dobrých důvodů:

Místnost, ve které se vodoléčba provádí, by měla být příjemně vytopená a neměl by tam být průvan. Pacient by měl mít nohy v teple. Po proceduře by se pacienti měli obléct do teplého a suchého oděvu a alespoň 30 minut odpočívat.

Jste-li dehydratováni, zpomaluje se lymfatický oběh. To je velice špatné, protože lymfatický systém pomáhá tělu bojovat proti infekcím. Současně udržuje hladinu tělních tekutin, vstřebává tuky a odstraňuje buněčný odpad.

Pití teplé vody rozpouští hleny a pomáhá je odvádět z dýchacích cest. Může tak

ulevit od kašle, bolesti v krku nebo ucpaného nosu.

Pití horké vody zvyšuje tělesnou teplotu, což zase pomáhá tělu uvolňovat toxiny a čistit krev.

Pití horké vody může zlepšit krevní oběh tím, že odbourává tukové zásoby v krvi. Studená voda může naopak způsobit ztuhnutí oleje obsaženého v trávené potravě. Výsledkem je tuk usazený na střevních stěnách.

Pití horké vody může také přispět k pravidelnému, zdravému a bezbolestnému vyprazdňování. Jedna či dvě sklenice teplé vody ráno hned po probuzení mohou vyprázdnění zázračně napomoci a urychlit je.

Kolik vody byste měli vypít? Tolik, aby byla vaše moč čirá. Dalším často používaným pravidlem je vypít denně půl litru vody na každých 15 kilogramů tělesné hmotnosti.

## Akční plán

Rozhlédněte se po své domácnosti a zjistěte, co by se dalo využít k vodoléčbě. Vytvořte si plán, jak budete vodoléčbu provádět.

Vyzkoušejte si zvolenou vodoléčebnou proceduru. Chcete-li posílit svůj imunitní systém a celkově zlepšit svůj zdravotní stav, zvažte její pravidelné provádění, ať už jste nemocní, nebo ne.

Zamyslete se nad tím, kolik vody pijete (nebo nepijete). Pokud jí pijete málo, vymyslete si a zaveďte nějaké nové návyky, které vám v rámci každodenní rutiny pomohou pít vody více. ●

# Masky – účinné a bezpečné?

Metaanalýza 17 studií týkajících se masek a jejich vlivu na přenos chřipky z roku 2011 odhalila, že „žádná ze studií neprokázala přesvědčivý vztah mezi používáním masek/respirátorů a ochranou před chřipkovou infekcí.“

**Dr. Colleen Huberová, Primary Doctor Medical Journal**

**S**tejně tak se ukázalo, že zdravotníci pracovníci, kteří používali obličejové masky, nebyli před běžným nachezením chráněni o nic víc než ti, kteří je nepoužívali.

Randomizované kontrolované studie ani pozorovací studie neprokázaly, že by respirátory N95 (ekvivalent u nás používaných FFP2) a chirurgické roušky používané zdravotnickými pracovníky bránily přenosu akutních respiračních infekcí. Zjistilo se naopak, že k přenosu akutních respiračních infekcí mohlo „docházet kontaminací poskytnutých prostředků na ochranu dýchacích cest při skladování a během opakovaného používání masek a respirátorů v průběhu pracovního dne“.

Podle metaanalýzy z roku 2020, kterou zveřejnilo americké Centrum pro kontrolu nemocí (CDC), důkazy z randomizovaných kontrolovaných studií obličejových masek nepotvrzují významný vliv na přenos laboratorně potvrzené chřipky, a to ani v případě, že je nosí nakažené osoby (kdy jde o kontrolu zdroje), ani osoby v běžné společnosti, kdy by se tak měla snížit jejich náchylnost k onemocnění.

Další metaanalýza z téhož roku zjistila, že obličejové masky nemají žádný prokazatelný účinek, který by zabraňoval přenosu virových infekcí: „U lidí, kteří nosili masky, nedošlo v porovnání s těmi, kdo je nenosili, ke snížení počtu případů onemocnění podobných chřipce nebo chřipky samotné, a to ani u běžné populace, ani u zdravotnických pracovníků.“

Další analýza z roku 2020 odhalila, že konkrétně proti covidu-19 jsou masky zřejmě neúčinné. Ve 3 z 31 studií bylo sice používání obličejových masek spojeno s „velmi mírně sníženou“ pravděpodobností vzniku onemocnění, ve zbylých 28 studiích však toto zjištění nebylo potvrzeno.

## Proudění vzduchu kolem masek

Předpokládá se, že masky účinně brání pohybu virových částic směrem vpřed. Co se týče osob nacházejících se vedle člověka s mas-

vzduchu unikajícího směrem dozadu a dolů, což může představovat významné nebezpečí“, jednak „v potenciálně nebezpečném proudě vzduchu unikajícím do vzdálenosti až několika metrů“.

Další studie zjistila, že 624 ze 714 osob, které nosily masky N95, si je nasazovaly příliš volně.

## Pronikání částic maskami

Co se týče masek N95 a chirurgických roušek, ukázalo se, že kolem okrajů každé masky

unikaly vylučované částice o velikosti 0,03 až 1 mikrometru a také že filtrem každé masky proniklo měřitelné množství částic.

Studie 44 značek masek odhalila průměrnou propustnost 35,6 %. Většina lékařských masek měla více než 20% propustnost. Podle jiné studie docházelo u látkových roušek (které jsme běžně používali na začátku krize s covidem-19) k pronikání částic téměř v 97 % a u lékařských masek ve 44 %.

Je užitečné si zapamatovat, že aerosol je koloidní suspenze kapalných nebo pevných částic v plynu. Při dýchání tedy vdechujeme a vydechujeme aerosol, který je suspenzí bakteriálních nebo virových částic.



*Studie 44 značek masek odhalila průměrnou propustnost 35,6 %. Většina lékařských masek měla více než 20% propustnost. Podle jiné studie docházelo u látkových roušek (které jsme běžně používali na začátku krize s covidem-19) k pronikání částic téměř v 97 % a u lékařských masek ve 44 %.*

kou nebo za ním, bylo zaznamenáno, že aerosol s viry se od osob s maskou přenášel do větší vzdálenosti než od osob bez masky „několika směry, jednak v silném proudě

## Respirátory N95

Respirátory N95 se takto nazývají právě proto, že 95 % částic o průměru 0,3 mikrometru maska v přední části od uživatele odfiltruje,



a to pomocí elektrostatického mechanismu. Průměr koronaviřů je přibližně 0,125 mikrometru.

Metaanalýza odhalila, že respirátory N95 neposkytují proti virovým infekcím nebo infekcím podobným chřipce lepší ochranu než obličejové masky. Podle výsledků jiné studie nicméně poskytovaly respirátory N95 o něco lepší ochranu ve srovnání s chirurgickými rouškami.

Úvodník časopisu *New England Journal of Medicine* na téma používání masek versus covid-19 hodnotí věc následovně:

„Víme, že nošení masky mimo zdravotnická zařízení poskytuje jen malou ochranu před infekcí, pokud vůbec nějakou. Orgány veřejného zdraví definují významnou expozici covidu-19 jako kontakt tváří v tvář do vzdálenosti 1,8 metru s pacientem se symptomatickým covidem-19, který trvá alespoň několik minut (někteří uvádějí více než 10 nebo dokonce 20 minut). Pravděpodobnost nákazy onemocněním covid-19 při letmém kontaktu na veřejném prostranství je tedy minimální.“

### Jsou masky bezpečné?

Bylo zjištěno, že u těhotných zdravotnických pracovníků se při používání respirátorů N95 snižuje objem spotřebovaného kyslíku o 13,8 % ve srovnání s kontrolními osobami. Oxidu uhličitého vydechovali o 17,7 % méně. Byly dále sledovány pacientky s konečným stadiem onemocnění ledvin, které používaly respirátory N95. Jejich parciální tlak kyslíku (paO<sub>2</sub>) se ve srovnání s kontrolními subjekty

významně snížil a současně se zvýšilo množství nežádoucích účinků na dýchací cesty.

U 19 % pacientů se během nošení masek objevila hypoxémie různého stupně.

Respirátory N95 zdravotnických pracovníků byly použity k odběru osobních vzorků bioaerosolu za účelem zachycení chřipkového viru. V chřipkovém období roku 2015 na pohotovostním oddělení zjistili, že 25 % respirátorů u zdravotnických pracovníků obsahovalo chřipkovou viru.

Na vnějším povrchu použitých zdravotnických masek byly nalezeny různé respirační patogeny, které by mohly vést k sebekontaminaci. Riziko bylo vyšší, když se maska používala delší dobu.

Zvýšená míra infekce u osob nosících masky může být způsobena oslabením imunitních funkcí při používání masky. Zjistilo se, že chirurgové mají po operacích nižší saturaci kyslíkem, a to už po pouhých 30 minutách. Nízký obsah kyslíku vyvolává hypoxií indukovaný faktor 1 alfa (HIF-1). Ten následně snižuje regulaci CD4+ T-buněk. CD4+ T-buňky jsou zase nezbytné pro imunitu vůči virům.

Výše uvedené údaje podle našeho názoru ukazují, že maska slouží spíše jako nástroj bránící normálnímu dýchání než jako účinná bariéra pro patogeny.

Klinické studie a metaanalýzy, které jsou zde uvedeny, citovány a dávány do souvislosti, jsou představeny s cílem poskytnout co nejlepší příležitost k informovanému rozhodování, aby rizika a přínosy používání masek mohl zvážit a porovnat každý jednotlivec. ●

## Zdravá strava není drahá

Výzkumníci z Harvardovy univerzity porovnávali cenu a zdravotní přínos celé škály potravin z různých částí země. Zjistili, že z pohledu poměru výživové hodnoty k ceně by měli lidé kupovat více ořechů, výrobků ze sóji, luštěnin a celozrnných produktů a méně masa a mléčných výrobků. V závěru uvedli, že „nákup rostlinné stravy se zdá být tou nejlepší investicí pro vaše zdraví“.

Méně zdravé jídlo poráží to zdravější jen v poměru kalorie/cena. Tímto způsobem se měřila cena jídla v 19. století. Tehdy byl kladen důraz na levné kalorie bez ohledu na to, jakým způsobem je získáte. Takže zatímco fazole a cukr stály v té době stejně, ministerstvo zemědělství propagovalo cukr jako cenově efektivnější čistě z hlediska „hodnoty paliva“.

Toto srovnání je však nezbytné posuzovat v kontextu znalostí té doby. Tehdy ještě ani nebyly objeveny vitamíny. Nyní toho víme mnohem více a můžeme porovnávat cenu jídla s ohledem na jeho výživovou hodnotu. Průměrná porce zeleniny může stát zhruba čtyřikrát více než průměrná porce „junk food“, ale je spočteno, že zelenina obsahuje zhruba čtyřicetkrát více živin. Tedy v poměru cena/výživová hodnota nabízí zelenina šestkrát více živin na jednotku měny než vysoce zpracované jídlo. Maso stojí asi třikrát více než zelenina, ale jeho hodnota na výživové škále je šestnáctkrát menší. V přepočtu na jednotku měny má zelenina oproti masu osmačtyřicetkrát větší výživovou hodnotu.

Pokud chcete přijmout co největší počet kalorií za co nejméně peněz, bude zdravé jídlo prohrávat, ale pokud chcete do sebe dostat co nejvíce živin za co nejméně peněz, jděte do sekce zeleniny. Utratíte-li jen o deset korun za den více za ovoce a zeleninu, můžete si tím koupit desetiprocentní pokles úmrtnosti. To je výhodný nákup, nemyslíte?

Představte si, že by existovala pilulka, která by dokázala snížit vaše riziko úmrtí v příštích deseti letech o deset procent, a navíc měla jen samé pozitivní vedlejší účinky. Kolik byste za ni farmaceutické firmy chtěly? Asi více než 10 korun.

*Michael Greger*

# Potraviny pro snížení úzkosti

Když mluvíme o úzkosti, nemluvíme o vzácné poruše, ale o něčem, co podle nedávných studií psychiatra Augusta Curyho dnes postihuje 85 % světové populace.

Ricardo Vargas, Abundant Health



Úzkost je biologická vlastnost člověka, která předchází okamžikům skutečného nebo domnělého nebezpečí. V této souvislosti se objevuje mnoho nepříjemných příznaků, jako například únava, nespavost, pocit na omdlení, bolest na hrudi a bušení srdce, sucho v ústech, svalové napětí a bolest, pocit „knedlíku“ v krku, mentální zmatenost, pocit bezmoci.

Tyto příznaky nejsou vzácné, úzkostí trpí velká část populace. A většina lidí má potíže řídit se v této věci jednoduchými radami. Velká část těchto obtíží však souvisí s životním stylem, který vedeme, zejména pokud jde o jídlo.

Kortizol je stresový hormon; stejný, který vyvolává úzkost. Tento hormon musí být v rovnováze se serotoninem, který je zodpovědný za štěstí. Přijatá potrava hraje zásadní roli v množství těchto hormonů kolujících v krevním oběhu.

Naše stravovací návyky prošly za posledních několik desetiletí mnoha změnami. Mnozí uvádějí jako hlavní příčinu nedostatek

času. Prodloužila se doba doježdění do zaměstnání, což mnohé nutí opouštět své domovy, aniž by si dali první a nejdůležitější jídlo dne: snídani. Mnohá jídla se dostala mimo domov, což nutí lidi jíst to, co najdou, a ne to, na co mají často chuť.

## Rychlé občerstvení zakoupené na cestách

Přibýlo také závazků nad rámec práce a často se kvůli obtížnému plánování a řízení času poslední jídlo jí pozdě večer. Tělo je nuceno pracovat na dokončení trávení, zatímco by se mělo věnovat regeneračním procesům. Právě během prvního období spánku pracuje vaše tělo na snížení hladiny kortizolu. Pozdní noční jídlo bohaté na bílkoviny a tučná jídla narušuje kontrolu kortizolu. A jediná jistota, kterou máme, je, že druhý den bude naše hladina úzkosti vyšší.

Naše večerní jídlo by mělo být co nejbliže západu slunce, přičemž nezapomeňte, že v létě zapadá slunce později a poslední jídlo bychom měli přijmout alespoň dvě hodiny

---

Naše stravovací návyky prošly za posledních několik desetiletí mnoha změnami. Mnozí uvádějí jako hlavní příčinu nedostatek času.

---

před spaním. Při posledním jídle bychom měli upřednostnit konzumaci potravin bohatých na sacharidy, například ovoce, ovesné vločky nebo müsli, toasty a polévky z hlíz nebo kořenů. Pozor také na množství.

Serotonin, hormon, který kontroluje kortizol a následně řídí úzkost, se produkuje ráno do 9 hodin. Je nezbytné jíst při snídani potraviny bohaté na tryptofan, protože to je surovina, kterou tělo využívá k produkci tohoto hormonu štěstí.

Zařadte do snídaně některé z následujících potravin: ovesné vločky nebo müsli, cizrnu, může být ve formě hummusu, sójové boby ve formě mléka nebo tofu (mohou být grilované nebo jako pomazánka), arašidy (in natura, ve formě mléka nebo arašidového másla), lískové oříšky, kešu ořechy, para ořechy, mandle (čerstvé, ve formě mléka nebo ricotty), rýži natural (může být ve formě sladké rýže), banán, med.

Z výše uvedených potravin zahrňte dva až tři zdroje. Nikdy nejezte více než jeden zdroj ořechů během jednoho jídla, aby nedošlo k nadbytku tuku.

### Tofu a sójové mléko

Zařazení těchto potravin poskytne tělu možnost produkovat serotonin, ale je nezbytné vyloučit z jídelníčku potraviny, které zvyšují hladinu kortizolu, jinak bude veškerá snaha marná.

Přestaňte konzumovat následující potraviny, které obsahují stimulanty: kávu (i tu bez kofeinu), zelený, černý, červený i bílý čaj a také čaj maté, alkoholické nápoje, guaranu, kolové nealkoholické nápoje, čokoládu.

Tyto stimulanty narušují tvorbu serotoninu a zvyšují úzkost. Někteří mohou tvrdit, že když je užívají, cítí se lépe. Dejte si pozor, je to varovné znamení, protože již můžete trpět závislostí.

Některé úvahy o produkci serotoninu:

- Střevo je místem produkce serotoninu, proto je důležité, aby správně fungovalo. Konzumujte celozrnné potraviny, ovoce a zeleninu. Zvyšte příjem vody. Odstraňte ze svého stolu rafinované potraviny.
- Ranní opalování zvyšuje podněty pro produkci serotoninu, k tomuto prospěchu postačí 20 minut na sluníčku.
- Pohyb zlepšuje funkci střev a dokonce podporuje větší produkci serotoninu, pokud se provádí ráno. Obujte si tenisky a vyrazte brzy ráno na procházku. Uvidíte, že váš den bude jiný.
- Dobrý spánek pomáhá kontrolovat hladinu kortizolu a zabraňuje tomu, aby poškozoval produkci serotoninu. Vaše výkonnost bude lepší, pokud se vám podaří usnout před půl desátou večer.

Tato doporučení nemají nahradit užívání léků nebo konzultaci s odborníkem, ale pomohou vám lépe se vypořádat s úzkostí a na lékaři bude, aby vám léky snížil nebo dokonce vysadil, pokud to uzná za vhodné.

Jídlo může mít na naši mysl silný vliv. Alespoň 15 minut pohybu na slunci v ranních hodinách, brzké uléhání do postele a přízpůsobení se správnému jídelníčku mohou při zvládání úzkosti velmi pomoci. Pomozte svému mozku a proveďte potřebné změny životního stylu ještě dnes! ●

# Černucha, nejen na hubnutí

Může koření pomoci při hubnutí? Černý kmín (známý také jako černucha) dokáže za méně než korunu denně zlepšit hladinu cholesterolu a triglyceridů, krevní tlak a hladinu cukru v krvi. Současně urychlí úbytek tělesného tuku.

### Fakta o zdraví / NutritionFacts.org

Černý kmín, jinak také černucha setá (latinsky *Nigella sativa*), vlastně není příbuzný kmínu. Patří do čeledi pryskyřníkovitých, nikoliv mrkvovitých.

Černý kmín je běžná přísada indické a blízkovýchodní kuchyně, jde o koření s peprnou chutí. Je však také oceňován pro své údajné léčebné účinky. Je popisován jako „zázračná bylina“ a zmínky o něm sahají až do dob Starého zákona. Byl také uložen v hrobce faraona Tutanchamona. Prorok Mohamed údajně prohlásil, že černý kmín umí „vyléčit všechny nemoci kromě smrti.“ Teprve v posledních padesáti letech se mu věnují vědecké studie. Nasbíralo se přes tisíc vědeckých článků publikovaných v lékařské literatuře.

Obvyklé dávky používané ve studiích jsou pouze 1–2 gramy, což je jen okolo čtvrt lžičky. Umožňuje to totiž vědcům provádět randomizované dvojité zaslepené a placebem kontrolované studie. Stačí rozemleté koření vložit do kapslí. Nejsou potřeba žádné výtažky a izolované sloučeniny.

Systematické posudky a metaanalýzy randomizovaných kontrolovaných studií odhalily, že denní konzumace černého kmínu značně zlepšuje hladiny cholesterolu, triglyceridů, krevního cukru a také krevní tlak. Některé výsledky byly až neuvěřitelné. Jedna studie například zjistila, že u žen po menopauze randomizovaných k užívání 1 gramu černého kmínu denně (méně než 1/4 lžičky) došlo ke snížení LDL cholesterolu o 27 % už během dvou měsíců. To je mnohem lepší než

placebo. Takové výsledky bychom očekávali spíše od statinů. Přitom šlo jen o špetku obyčejného koření. Černý kmín může dokonce pomoci s projevy menopauzy. Nic však nevyléčil. Měsíc po ukončení užívání koření hladiny cholesterolu začaly opět stoupat. Zdá se však, že jde o levné, bezpečné, účinné (a lahodné) opatření pro léčbu jednoho z nejsmrtelnějších rizikových faktorů. A vedlejší účinky? Snížení chuti k jídlu a úbytek na váze. Bingo!

Nejnovější systematický posudek a metaanalýza randomizovaných kontrolovaných studií o hubnutí zjistila, že zhruba čtvrt lžičky mletého černého kmínu denně vedlo v řádu měsíců k úbytku na váze.

Pokud černý kmín může pomáhat v tolika oblastech zdraví, proč o něm neslyšíme častěji? Proč jsem se o něm neučil na lékařské škole? Možná kvůli absenci finančního motivu. Černý kmín je obyčejné přírodní koření. Denní dávka používaná ve většině těchto studií by vyšla jen na 65 haléřů denně. Akcionáře nenadchnete možností prodávat něco, co nelze patentovat a co stojí 65 haléřů na den.

Černý kmín se stal pevnou součástí mého rodinného jídelníčku. Stačí si naplnit mlýnek na pepř černým kmínem a mít ho po ruce na jídelním stole. Pak si ho namelete na pokrm stejně jako černý pepř – jednoduché a lahodné.

(Poznámka redakce: Zajímavé je, že černý kmín podle výsledků několika studií z poslední doby zřejmě nabízí určitý potenciál i v boji proti covidu-19.) ●

# Strava vs. léky

Na základě studie, jíž se zúčastnilo přes sto tisíc obyvatel Minnesoty, se ukázalo, že sedm z deseti lidí dostává každoročně předepsán přinejmenším jeden lék. Více než polovina účastníků výzkumu bere dva a více léků a 20 % nejméně pět.

**Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.**

**K**dyž to vše spočteme, podepisují lékaři ve Spojených státech okolo čtyř miliard receptů za rok, což je čtrnáct předpisů na obyvatele.

Dva nejčastěji předepisované léky jsou Simvastatin, snižující hladinu cholesterolu, a Lisinopril, sloužící k redukci vysokého krevního tlaku. Aby se předešlo nemocem, polykají Američané obrovské množství léků. Jak jsou ale tyto léčebné prostředky účinné?

Přílišná důvěra v sílu léků a procedur, jež mají zabránit nemocem, může být jedním z důvodů, proč lékaři i pacienti podceňují zdravou stravu a zdravý životní styl. Z průzkumů vyplynulo, že lidé mají tendenci silně přeceňovat schopnosti mamogramů a kolonoskopií, pokud jde o možnosti zabránit úmrtím na rakovinu. Totéž platí pro léky, jako je Fosamax (alendronát), jenž má pomoci předcházet fraktuře krčku stehenní kosti, nebo Lipitor (atorvastatin), který má zase odvracet smrtící infarkty. Žádný div, že se většina lidí i nadále spoléhá na to, že je zachráni léky. Když se však lidé během

podobných průzkumů dovědí, jak málo výhod tyto léky skýtají, mnozí se netají tím, že by je přestali brát, pokud by to věděli.

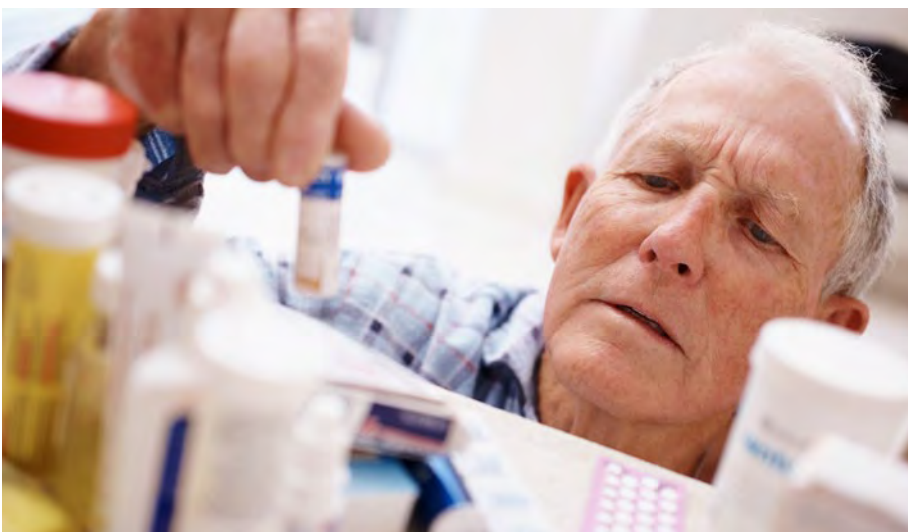
Jak účinné jsou některé z těchto nejčastěji užívaných léků? Pokud se jedná o cholesterol, vysoký krevní tlak a léky na ředění krve, pak šance, že dokonce i pacienti s vysokým rizikem onemocnění by z nich mohli mít nějaký prospěch, je zpravidla menší než 5 %, a to pro období pěti let. Když se pacientů zeptáme, zda chtějí znát pravdu, většina pacientů řekne, že ano. Jako lékaři nicméně víme, že pokud bychom jim tuto informaci prozradili, jen málo pacientů bude ochotno brát uvedené léky každý den po celý zbytek svého života, což by bylo na škodu malého procenta těch, kdo z těchto léků mají skutečně užitek. Proto také lékaři, mnohdy ovlivňovaní farmaceutickým průmyslem, tak často přeceňují výhody těchto léků a zároveň se příliš nezmiňují o tom, jak zanedbatelné tyto výhody ve skutečnosti jsou.

V případech oněch stovek milionů lidí, kteří užívají tyto léky a nemají z nich přitom žádný prospěch, jednoduše vůbec nejde o všechny

ty peníze, které jsou za ně utráceny, a vedlejší účinky, jimž jsou vystaveni. Pro mě jsou tou pravou tragédií všechny ty ztracené příležitosti dobrat se kořenů příčin stavu, v němž se pacienti nacházejí. Když lidé dramaticky přeceňují schopnost léků je ochránit, není moc pravděpodobné, že by bylo možné je přesvědčit, aby změnili svou stravu natolik, aby zásadním způsobem snížili riziko, jemuž jsou vystaveni.

Vezměme si například statiny, léky snižující hladinu cholesterolu. To nejlepší, co mohou tyto léky nabídnout, je tříprocentní snížení nebezpečí infarktu nebo smrti pro dobu šesti let. Strava založená na celozrnných obilovinách a nezpracovaných rostlinných produktech vykazuje dvacetkrát lepší výsledky – snižuje totiž absolutní riziko o 60 %, a to v období kratším než čtyři roky. V roce 2014 uveřejnil doktor Caldwell Esselstyn Jr. studii případů dvou stovek osob se závažným srdečním onemocněním, kde prokázal, že zdravá strava založená na rostlinných produktech může zabránit závažným srdečním příhodám u 99,4 % pacientů, kteří se k ní uchýlili.

S těmito výsledky není nad čím uvažovat. Opravdu nemáte při snaze chránit se před infarktem z čeho vybírat, protože z krátkodobého pohledu léky nepůsobí v 97 % případech. Zdravá strava a léky se samozřejmě navzájem nevylučují a mnozí lidé, svěření do moudré péče doktora Esselstyna, pokračují i nadále v užívání léků na srdeční onemocnění. Je pouze zapotřebí realisticky vyhodnotit, jak omezenou roli hraje obsah vaší lékárničky ve srovnání s obsahem vaší ledničky. Nemoci srdce budou i nadále hlavní příčinou úmrtí mužů, žen a později i dětí, pokud se lékaři budou i nadále spoléhat na léky a potravinové náhražky. Pokud ovšem budete konzumovat dostatečně zdravou stravu, vaše srdce již nebude nadále tolik ohroženo. Lékaři by měli být hrdí na to, že mohou něco takového prozradit svým pacientům. ●



# Udušit, utestovat a uočkovat...

Covid není medicínský problém. Jde o zneužití viru k mocensko-ekonomicko-politickým účelům. Jsme svědky řízeného, dokonale organizovaného a dlouho plánovaného civilizačního kolapsu.

Rozhovor s Janem Hnízdem připravil David Zápal. Přetištěno ze serveru Extra.cz.

**G**lobálně stejná mediální propaganda, stejná dezinterpretace PCR testů, plošné dušení respirátory, tlak na experimentální vakcinaci, lockdowny, represe... To není náhoda. Rozkaz zní jasně: udušit, utestovat, uočkovat.

**Kdyby to byla pravda, tak oné „propagandě“ podleho hodně lidí.**

Rychlost a hladká realizace se daří díky pojojení světa internetem, díky soustavnému mediálnímu šíření strachu, absolutní kontrole nad šířením informací. Umělá inteligence umožnila lidem dokonale ovládat, manipulovat, řídit jejich myšlení a chování. Ve chvíli, kdy polevil strach z viru, byl nahrazen strachem z represí. Covid je „náhradním řešením“ problémů naší civilizace, které globální vlády řešit neumějí nebo řešit nechťejí: předlídňení, vyčerpání energetických rezerv, nedostatek pitné vody a základních potravin, devastace životního prostředí, astronomické státní dluhy.

**Vím, že na tohle upozorňujete od začátku covidu.**

Ano. Pod záminkou ochrany zdraví je naše zdraví systematicky decimováno, dochází k cílenému rozvratu soukromého podnikání, školství, kultury, sportu, především ale k rozbití mezilidských vztahů: prostřednictvím on-line výuky nebo home officů, a tím k dalšímu ovládnutí kontroly myslí prostřednictvím internetu. Jakákoliv faktická medicínská či právní argumentace je tvrdě potlačována. Zdravý a nezávislý občan, aktivně pečující o svoje zdraví, je nepřitelem státu. Garnitura vládnoucích psychopatů potřebuje závislé, vystrašené, pasivní a odevzdané ovčany.

**Kam až to zajde? Kdy to skončí? Kdy se vrátíme do takzvaného normálu?**

Psychopati neodstoupí. Budou dál zkoušet, kam až mohou zajít, co si necháme líbit, jak se necháme týrat, ponižovat, zneužívat. Cílem každé totalitní ideologie, covidizmus ne-

---

Pod záminkou ochrany zdraví je naše zdraví systematicky decimováno, dochází k cílenému rozvratu soukromého podnikání, školství, kultury, sportu, především ale k rozbití mezilidských vztahů.

---

vyjímaje, je potlačit názory, které s ideologií nesouhlasí nebo o ní pochybují. Protože těch, kteří nesouhlasí, je méně než těch, kteří souhlasí nebo je jim to jedno, mají to psychopati snadné.

**Jaké prostředky podle vás používají?**

Stačí do myslí lidí zasít strach, poštvat je proti sobě. Negativní proti pozitivním, ty s respirátory proti těm s odkrytou tváří, očkované proti neočkováným, případně naopak. Vražit mezi ně klín. A pak jen zpovzdálí sledovat, jak se navzájem napadají, udávají, mučí, jak jedna skupina přesvědčuje druhé o své

pravdě. Každý klín je tak silný, jak silně v něj lidé věří. Víra v mrazáky, desítky tisíc obětí, v testy, vakcíny, v život ohrožující koronavirus je silná víra. Netřeba hromadných zbraní, bombardování, výbuchů, při nichž teče krev. Stačí dlouhodobě a cíleně šířit strach. O zbytek už se postará sám člověk. Sám sebe zahubí v hluboké víře přesvědčený, že vše, co činí, činí pro svoji spásu.

**O covid tu tedy podle vás nejde.**

Jde o likvidaci demokracie, základů medicíny a právního státu. O nezávislý, svobodný a zodpovědný život. Jde o všechno. Je na každém z nás, jestli přijme roli pasivního ovčana a nechá se psychopaty vést až do smutného konce kolabující civilizace, nebo zda odmítne šílená vládní nařízení a bude aktivním občanem budujícím nový společenský systém. Rozhodnutí, jakou cestou se vydat, musí udělat každý sám.

**Je pro vás pětikoalice příslibem lepších zítřků?**

Výsledek posledních voleb není důvodem k jáso. Respirátory politici odložili, v opození z volebního vítězství, jen na chvíli. Hned poté navázali na covid agendu předchozí politické reprezentace: respirátory, testy, karantény, vakcíny. Pokračují v šíření jediné správné víry, a to globálního covidizmu.

Soudě podle množství lidí v respirátorech, těch, kteří se nechávají odevzdaně testovat, očkovat, zavírat do karantény, a množství těch aktivních, ochotných a schopných se totalitě postavit, nás čeká dlouhá a trnitá cesta.

Máme se na co těšit. Komu se ostatně poštěstí být svědkem zániku staré civilizace, být při tom. ●



# Lidé v nouzi a plýtvání potravinami

V České republice je téměř 24 tisíc lidí bez domova. V Brně jich žije přes 1600. Značnou část svého života jejich pomoci zasvětil Pavel Kosorin, který s nimi pracoval v brněnské Armádě spás

**Rozhovor připravil Karel Stolař. Přetištěno z časopisu Sedmá generace 5/21.**

„**P**ochopil jsem díky bezdomovcům, že člověk nepřestává nikdy věřit. Dokud dýchá, doufá,“ ohlíží se Pavel Kosorin za prací s lidmi bez domova. V roce 2014 spoluzaložil Potravinovou banku pro Brno a Jihomoravský kraj. „Měl jsem strach z toho, co budou jíst matky s dětmi, až budou mít prázdnou spíž,“ vysvětluje. Služeb potravinových bank v Česku využívá 160 tisíc lidí, což je o šedesát procent víc než před dvěma lety. Hovoříme spolu nejen o tom, ale i o plýtvání a politice.

**V České televizi jste řekl, že díky křesťanství se vám změnily priority. Jak?**

Původně jsem chtěl dělat divadlo, ale v době sametové revoluce jsem objevil svět spirituality a uvěřil v Krista. Pro mě je křesťanství zejména možnost, jak si uspořádat svůj vnitřní svět. Jak žít uvnitř sám sebe spokojeně, šťastně a s minimem stresu. V Bibli je psáno „miluj bližního svého jako sebe samého“. To je ten základ – najít lásku sám k sobě. Až potom je možné pomáhat druhým.

**Takže nejde pomáhat ostatním, pokud nemám rád sám sebe?**

Nejde. Stejně jako není možné jezdit autem, když v něm nemám benzín. Nejprve musím objevit svoji hodnotu a naučit se přijímat takový, jaký jsem, což není jednoduché. Před obrácením jsem k sobě byl přehnaně kritický, nespokojený a neustále jsem čekal nějakou změnu zvnějšku. Zjistil jsem, že skutečné změny přicházejí pouze zevnitř. Až když jsem to díky křesťanství pochopil a začal vnímat

svoji hodnotu, otevřel jsem se světu a začal pomáhat druhým lidem, třeba těm bez domova. A to mi dávalo dokonce větší smysl než divadlo.

**To byl důvod, proč jste v roce 1992 začal pracovat v Armádě spásy, která po čtyřiceti letech komunismu obnovila svou činnost?**

Přesně tak. Začínal jsem jako pečovatel. Tehdy jsme říkali *care assistant*, protože prvním ředitelem azylového domu byl Američan.

**Toho brněnského?**

Ano, skutečně. Z Havaje se přestěhovala americká rodina, aby tady po revoluci začala řídit azylový dům. I díky tomu americkému řediteli jsme si uvědomili, že jsme součástí světa. Že sociální problémy se řeší všude stejně, protože bezdomovci jsou všude. A u nás se jich po revoluci objevilo strašně moc. Změnil se společenský řád a někteří lidé to prostě nezvládli.

**Jak se člověk dostane na ulici?**

Je to souhra více okolností. Přijdete o práci, partnerství, základní sociální vztahy nebo máte podlomené zdraví. Zároveň nemáte peníze, nemá vám kdo pomoci a vy ztratíte motivaci. V důsledku toho se ztratíte sám v sobě, nemáte smysl života a rozpadne se váš vnitřní svět. Když nebydlíte doma ani uvnitř sebe, většinou ztratíte i fyzický domov. Potom se potácíte jako loď, která ztratila kotvu. Bezdomovci jsou zejména velmi osamocení lidé, kteří mají nemocnou duši.



### **Pokud tedy někdo chce pracovat s bezdomovci, musí najít jejich, jak říkáte, „vnitřní svět“?**

Je to přesně tak. Celou dobu, co jsem pracoval v Armádě spásy, mi bylo sympatické její heslo „Soap, Soup, Salvation“ (mýdlo, polévka, spása – pozn. redakce). Chtěl jsem, aby práce s bezdomovci byla komplexní. Aby měli možnost se umýt, najíst, vyspat a mohli se vyznat sami v sobě. Ta duševní podpora je velmi důležitá. Každý člověk má svůj příběh a je nutné si ho vyslechnout, najít to podstatné a navázat na to. Zval jsem do Armády spásy úspěšné lidi, kteří něco dokázali, aby bezdomovcům sdělili svůj příběh. Některým to pomohlo najít znovu motivaci. Zjistil jsem, že pokud aplikujeme tento ucelený přístup, bezdomovectví se dá ukončit. Spočívá to v tom, objevit v lidech jejich potenciál a naučit je využívat ho. Tedy neopečovávat je, nenosit jim jídlo na stříbrném podnose, ale naučit je starat se o sebe.

### **Nejen pro bezdomovce, ale pro všechny lidi v nouzi jsou důležité potraviny. Ještě jako ředitel Armády spásy jste v roce 2014 spoluzaložil potravinovou banku. Co bylo tím impulzem?**

Založení potravinové banky přirozeně navazovalo na moji snahu ukončovat bezdomovectví. Chtěl jsem, aby klienti chodili do obchodu a věděli, kolik stojí mléko, máslo a mouka. Zrušil jsem v Armádě spásy vývařovnu, aby se lidé naučili vařit. Když se dokázali postavit na vlastní nohy, hledal jsem jim obecní byty. Kvůli předběžné obavě, jak zasytí matky přesunuté do obecních bytů své děti, jsem založil sklad potravin. Jeden z prvních zakladatelů potravinových bank řekl, že chudí tady budou vždycky, není ale důvod, aby měli hlad.

### **Přibližte stručně, co potravinová banka dělá.**

Přispívá k tomu, aby se tak extrémně neplýtvalo potravinami. Tyto potraviny, které by se jinak vyhodily, distribuujeme k potřebným lidem. Naši prací je vymýšlet efektivní a levnou cestu, aby se co největší množství potravin dostalo rychle k co nejvíce lidem.

### **Jak funguje vaše spolupráce se supermarketů a jaké potraviny od nich získáváte?**

Obchodní řetězce mají ze zákona povinnost darovat neprodané zboží a potravinová banka ho musí odebrat v maximální možné míře. Z toho vyplývá, že naší morální povinností je růst. Od roku 2014 zvyšujeme množství odebraných potravin a Česká federace potravinových bank předpokládá, že v budoucnu budeme ročně odebrat až 1500 tun zboží.

Najdete u nás potraviny všeho druhu. Od mléka přes těstoviny, rýži, konzervy až po lososa. Ve skladu máme i Mozartovy koule, což je zajímavá komodita třeba na zpestření pro děti, ale nejdůležitější jsou potraviny, které mají výživovou hodnotu a prospívají dětem. Největší povinností je totiž postarat se o to, aby děti neměly hlad.

### **V loňském podzimním kole sbírky potravin, která byla nejúspěšnější od roku 2013, jste v Jihomoravském kraji vybrali přes 36 tun potravin. Jak moc jsou pro vás sbírky důležité?**

Neobešli bychom se bez nich. Mají čtyři benefity: naplníme díky nim sklad a uspokojíme poptávku. Díky médiím se veřejnost dozví, že existujeme a co děláme. Vytvoříme si zásobu,

Stejně jako u bezdomovectví je ale nutné prosazovat komplexní řešení. Nestačí odebrat nespotebované potraviny od supermarketů. Musí to být téma ve společnosti. Chci, abychom u lidí podporovali uvědomělý vztah k jídlu. Dospěl jsem k názoru, že k tomu nestačí pořádat přednášky a konference. Je potřeba dělat masové akce s veřejností jako zmiňované sbírky potravin. Myslím, že lepší osvětu už nevymyslíme.

Tento nápad jsem dotáhl do úplného konce, když jsem vymyslel tzv. foodbox. Jednoduchý nástroj, kam můžete po každém nákupu vhodit třeba konzervu. Díky tomu by sbírka probíhala sedm dní v týdnu. Mojí vizí je umístit foodbox všude, kde se dají nakupovat potraviny. Spolu s marketingovou podporou tak bude možné šířit povědomí o lepším



*Potravinová banka přispívá k tomu, aby se tak extrémně neplýtvalo potravinami. Tyto potraviny, které by se jinak vyhodily, distribuujeme k potřebným lidem. Naši prací je vymýšlet efektivní a levnou cestu, aby se co největší množství potravin dostalo rychle k co nejvíce lidem.*

protože ta je důležitá, kdyby se cokoli nečekaného přihodilo. A za čtvrté, lidé se naučí sdílet svůj nadbytek s potřebnými, budou mít povědomí o lidech v nouzi a o plýtvání potravinami. Brzy nás čeká další kolo sbírky potravin a očekávám, že se budeme opět pohybovat v rádech desítek tun potravin.

### **Třetina jídla se vyhodí. Přes polovinu odpadů potravin vytvoří domácnosti. 800 milionů lidí trpí podvýživou. Šíří potravinová banka osvětu o tom, jak šetrně nakupovat?**

Ta čísla jsou znakem obrovské krize naší civilizace, i proto už od počátku šíříme osvětu.

vztahu k potravinám a více o jídle přemýšlet. Při každém nákupu bych se mohl zamyslet nad tím, jestli se s někým nepodělím. Věřím, že tato vize se časem naplní.

### **Kde můžu na foodbox narazit?**

Zatím jsou asi v sedmnácti supermarketech Tesco v Jihomoravském kraji, konkrétní ulice nemám v hlavě, ale opravdu věřím, že časem budou všude. Těžily by z toho i markety. Díky tomu, že pomáhají, by měly větší prestiž i obrot. O co více lidí nakoupí, aby pak zboží vhodili do foodboxu, o to více obchody vydělají. Prosperoval by díky tomu každý. ●

# Neber si to osobně...

„Už si v životě nesednu za volant,“ prohlásil Antonín a opřel se unaveně o zed' garáže. Nešťastně se podíval na svůj kdysi milovaný pick-up.

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

„Ale no tak, Tondo,“ utěšovala ho Dáša. Od incidentu, kdy malý Jakub vběhl Antonínovi pod kola, uběhlo již pět týdnů. Řidič neměl absolutně čas jakkoli zareagovat, strhnout volant nebo dupnout na brzdu. Ozval se děsivý zvuk, po němž následovala tragédie, šok a drásavý, bolestný pohřeb. Antonínův vůz se právě vrátil z autoservisu. Přesto Antonín nebyl schopen nehodu pustit z hlavy. Celá scéna se mu neustále promítala v hlavě i se všemi detaily.

„Kdybych se tehdy zdržel déle v práci... Kdybych se zastavil v obchodě... Kdybych si ho všiml dříve...“ Antonín se neustále obíral podobnými myšlenkami. Cítil se vinen tím, že Jakub nežije a jeho rodina prochází nezměrným utrpením.

## Hra na vinu

Vztahovačnost způsobuje, že se cítíme na-  
prsto vinni za věc, na jejíž výsledku máme  
jenom malý podíl.

Pokud se vztahovačnost vymkne kontrole, mohou negativní myšlenky způsobit, že člověk úplně ztratí ze zřetele své cíle a úkoly. Prodlévat v minulosti má smysl pouze

tehdy, jestliže se můžeme ze svých chyb poučit. „Honněni bycha“ brání člověku, aby se posunul dál, a sebeobviňování ničí jeho současný život, byť na minulém již nelze nic změnit. Mnohem smysluplnější je investovat energii do současné situace a dnešních starostí. Promyšlení minulosti má smysl, pokud se z ní můžeme poučit.

Vztahovačnost se také projevuje tím, že nevinné poznámky, otázky a chování

druhých vnímáme jako útok na vlastní sebehodnotu. Vztahovačný člověk cítí úkorně i dobře míněná slova. Bývá proto popudlivý a dotčený. Na obyčejnou otázku: „Odkud

máš tu novou raketu?“ lze odpovědět buď jednoduše: „Koupil jsem ji ve sportovních potřebách“, nebo uraženě: „Kde bych ji vzal? Myslíš, že jsem ji ukradl?“ První odpověď je prostá neemocionální odpověď na nezáludnou otáz-

---

„Sebeobviňování je přepychová emoce. Když se obviňujeme sami, ostatní ztrácejí právo nás kritizovat.“ Oscar Wilde

---

ku. Druhá je dotčená a útočná a celý rozhovor se snadno může zvrhnout v hádku, pokud tazatel zareaguje podobně defenzivním způsobem.

Vztahovačný člověk se může obklopit neproniknutelnou slupkou, jež brání tomu, aby zaslechl jakoukoli konstruktivní kritiku. Je v pořádku vnímat do jisté míry kritiku osobně, ale pokud se „jistá míra“ vymkne kontrole, budou výsledkem problémy a pocit prohry. Následující body ukazují některé typické pasti, v nichž mohou vztahovační lidé snadno uvíznout.

## Neblahé důsledky sebeobviňování

Když se lidé obviňují, může se stát, že budou:

- pociťovat vinu za věci, které byly nevyhnutelné a za něž oni nebyli odpovědní;
- přisuzovat druhým lidem vinu za věc, za níž nenesou plnou odpovědnost;
- vykládat poznámky, otázky nebo chování druhých jako útok na vlastní sebehodnotu;
- odmítat konstruktivní kritiku, kterou by měli slyšet předpokládat, co si druzí lidé myslí.

## Extrémní emoce

Obviňování může mít zvláště ničivé důsledky v rodinných vztazích. Rodiče mohou



v záchvatu vzteku vidět své dítě jako „dospělého nepřítele“ a úplně ztratí nadhled.

To se stává tehdy, jestliže rodič interpretuje adolescentní vzpuru typickou pro dospívání jako odmítnutí své autority. V krajním případě takový vadný myšlenkový proces může vyústit i v týrání dítěte. Není výjimkou, že se rodič odsouzený za týrání hájí tím, že „on mi ublížil první“ a že „mě neměl rád“. Dítě nikdy nechtělo útočit na svého rodiče osobně, a přesto bylo jeho chování takto vnímáno.

Vztahovačnost dokáže rozbít manželské vztahy. Jeden z partnerů se vrátí po složitém dni v práci domů velmi špatně naložený. Jakkmile vstoupí do dveří, jeho protějšek vycítí, že se zlobí, ale mylně dojde k závěru, že terčem negativní emoce je on sám, a proto preventivně zaútočí jako první. Místo přivítání vznikne hádka a důsledkem je tichá domácnost.

Vztahovačnost se umí projevit i za volan-tem. Když nás někdo bezohledně předjede, máme pokušení jeho manévr vnímat jako osobní útok. Nezládnuté emoce za volan-tem mohou vést ke stresu, vážným zraněním nebo dokonce ke smrti. A to vše kvůli situaci, která mohla, ale také nemusela být zaviněná. Přecitlivělý člověk vidí urážky, odmítnutí a kritiku ve všem a ve všech a v důsledku toho se cítí zraněný a není v pohodě.

### Když prší, tak pořádně

I ti nejkolidnější a nejracionalnější lidé někdy reagují vztahovačně. Každý totiž někdy podlehne tlaku nahromaděných nešťastných událostí. Střet více negativních okolností dokáže ovlivnit i člověka, který je vůči vztahovačným reakcím jinak velmi odolný.

Naše myšlení má tendenci spojovat i věci, které mezi sebou žádný vztah nemají. Může se stát, že váš syn při basketbalu nešťastně upadne a přetrhne si kolenní vaz. O týden později vy sami spadnete ze žebříku a zlomíte si nohu. Dva dny na to vypoví službu převodovka vašeho obvykle spolehlivého vozu. „Proč já?“ ptáte se. Nevyhnutelně si začnete připadat jako příslovečný Jób ze Starého zákona, na nějž se nahrnul všechny možné katastrofy.

Proč je vaše reakce důležitá? Protože ovlivňuje způsob, jakým se s problémy vypořádáte. Čím více si začnete připadat jako zoufalec, který nemá nic pod kontrolou, tím obtížněji budete zvládat stres.

Jestliže ovšem dospějete k závěru, že mezi nedávnými kalámitami není žádné spojení, pravděpodobně nepodlehnete dojmu, že vše špatné se děje vaší vinou. Řada nešťastných událostí vás musí nevyhnutelně zasáhnout, ale správný postoj vám umožní si s nimi lépe poradit a v dlouhodobé perspektivě vám zaručí lepší život. ●

# Vliv duchovnosti na manželství

Manželé Parrottovi v jedné z mnoha odborných knih o partnerské terapii uvádějí: „Spirituální dimenze manželství je silným zdrojem, který podporuje zdraví a růst manželství. Žádný z faktorů neudělá pro jednotu manželství a pro vytvoření přesvědčení o smyslu manželství tolik jako společně prožívané duchovní hodnoty.“

**Z knihy Gábora Mihalce Než si řeknete ano. Vyдалa CASD.**

Když se toto tvrzení může zdát dost přehnané, jeho pravdivost podporují mnohé vědecké výzkumy. Larson a Olson například zkoumali 25 000 párů na základě prožívání jejich duchovních hodnot. Během výzkumu rozdělili páry do dvou skupin: v první skupině byly dvojice s vysokou duchovní shodou (partneři souhlasí se vzájemnými duchovními hodnotami a jejich prožíváním, oba tedy věří podobně) a druhou skupinu představovaly páry s nízkou duchovní shodou (partneři nesouhlasí s duchovními hodnotami svých protějšků, věří tedy rozdílným způsobem nebo jim duchovní hodnoty nic neříkají).

Výzkum prokázal, že ty páry, v nichž jsou muž i žena věřící či duchovní hodnoty prožívají podobně, dosáhly ve všech ostatních oblastech vztahu lepších výsledků než páry, které věřící nejsou nebo si jejich prožívání duchovních hodnot odporuje. Zkoumanými oblastmi vztahu byly v této studii: spokojenost s manželstvím, osobnost, rodičovská role, komunikace, řešení konfliktů, rodina a přátelé, nakládání s financemi, volný čas, naplňování rolí, sexualita, blízkost, flexibilita.

Víra a duchovní hodnoty mají tedy na manželství velký vliv: mohou být zdrojem síly vztahu, mohou však být i zdrojem napětí. Záleží totiž na skutečnosti, zda je víra manželských partnerů vzájemně kompatibilní. Dalším zajímavým výsledkem výzkumu bylo zjištění, že věřící páry mají méně manželských konfliktů, projevují větší

ochotu spolupracovat a obecně jsou se svým manželstvím spokojenější. Kromě toho se u dětí věřících rodičů projevuje v pubertálním období méně poruch chování oproti dětem pocházejícím z nevěřících rodin. Mají také lepší známky ve škole a prokazují větší ochotu k dobrovolnictví a ke společenské odpovědnosti.

### Kompatibilita

Takový pár, kdy muž a žena jsou vzájemně duchovně kompatibilní, má velkou výhodu. Nejde pouze o to, že jsou oba věřící, ale i o to, že věří podobným způsobem a svou víru také podobně vyjadřují. Pokud například jeden věří hinduistickému konceptu světa a je striktní vegetarián, kdežto druhý z partnerů je katolík a pracuje jako řezník, je pravděpodobné, že budou čelit mnoha konfliktům, přestože jsou oba věřící. Proto i Bible doporučuje, aby se manželství uzavíralo mezi dvěma osobami, které vnímají víru podobně.

V rámci kompatibility musíme přihlídnout i k tomu, že muži a ženy v podstatě prožívají víru různým způsobem. Pro muže jsou důležitější vnější vazby, které dávají jistotu neuchopitelné a neměřitelné dimenzi duchovnosti. Významnou roli u nich hraje učení (dogmatika) a formální pořádek bohoslužby. Naproti tomu ženy prožívají víru kreativněji, volněji, intuitivněji. Dávají větší důraz na hudbu, barvy a na vnitřní obsah pobožnosti. Tyto rozdíly jsou přirozené a neznamenají nekompatibilitu páru. ●



# Jak fungují datovací metody

Mnoho lidí si myslí, že radiometrické (radioizotopové) datování prokázalo, že svět je miliony let starý. Nejspíš viděli to úžasné technické vybavení, které vědci používají, a tak jim bezvýhradně věří, ačkoli nevědí, jak měření (a následný výpočet) vlastně probíhá.

Tas Walker, Creation Ministries

**K**dyž potom slyší, že Bůh podle Bible stvořil svět před šesti tisíci lety, připadá jim to směšné a nevědecké. Automaticky, bez jakéhokoliv ověření předpokládají, že kniha, na které bylo vybudováno naše západní dědictví, je jen jakousi tradicí nevědeckých kočovných národů dávnověku. Vraťme se ale zpět k datovacím metodám a podívejme se, jak ve skutečnosti fungují.

Jednou jsem princip datovacích metod vysvětloval studentům, a použil jsem přitom ilustraci se skleněným odměrným válcem, do kterého přitékala voda z kapajícího

kohoutku. Vše bylo jasně označeno, takže všichni viděli, že ve válci je přesně 300 ml vody. Graf také ukazoval, že voda kape rychlostí 50 ml za hodinu.

Zeptal jsem se studentů: „Jak dlouho voda přitéká tímto způsobem do válce?“ – Kdosi okamžitě zvolal: „Šest hodin.“ – „Dobře! Jak jste na to přišel?“ – „Vydělením množství vody ve válci (300 ml) rychlostí přítoku (50 ml za hodinu).“ – „Výborně,“ řekl jsem. „Vidíte, jak snadné je vědecky spočítat stáří nějaké soustavy? Každá datovací metoda, kterou vědci používají, totiž funguje přesně

tímto způsobem. Zahrnuje měření něčeho, co se mění v čase.“ Jakmile posluchači pochopili, že věda o datování není tak složitá, jak se domnívali, uvolnili se.

Pak jsem je ale překvapil: „Je tu však jeden problém – těch šest hodin není správná odpověď.“ Vypadali zmateně a nevěřícně. „Tento experiment jsem totiž nastavoval já a vím tedy, že voda kapala do válce jen jednu hodinu. Můžete mi někdo vysvětlit, jak je možné, že ve válci bylo nakonec tolik vody?“

Studenti se chvíli radili, a pak někdo zvolal: „Voda zpočátku kapala rychleji?“ – „To je

dobrý návrh,” řekl jsem. – „Válec byl už skoro plný, když jste začal?“ řekl někdo jiný.

„Další dobrý nápad. Všimněte si ale teď, prosím, k čemu jste došli? Abyste mohli určit dobu přítoku, uchýlili jste se k jistým předpokladům ohledně (neznámé) minulosti. Jinými slovy, stáří soustavy není možné spočítat, aniž by byly učiněny jisté předpoklady o její historii. Původně jste předpokládali, že rychlost přítoku byla po celou dobu stejná – 50 ml za hodinu a že válec byl na začátku prázdný. Na základě těchto předpokladů jste pak vypočítali stáří soustavy na 6 hodin.“ – Přikývli. – „Tento výsledek vás naprosto uspokojil. Nikdo z vás ho nezpochybnil.“ – Opět souhlasili. – „Když jsem vám pak oznámil správnou odpověď, ihned jste si uvědomili, čeho jste se ve skutečnosti dopustili. Svě předpoklady o minulosti jste pak rychle změnili tak, aby souhlasily s dobou, kterou jsem vám oznámil.“

Podstatné je, že všechny vědecké metody datování fungují na stejném principu. Každý vědec musí předtím, než dokáže vypo-

čítat stáří nějaké věci nebo soustavy nejprve učinit jisté předpoklady o tom, co se (podle něj) stalo v minulosti. Pokud se výsledek zdá být v pořádku – tedy že souhlasí s očekávaným stářím, pak ho s radostí přijíme. Pokud však nesouhlasí s jinými známými údaji o daném vzorku, začne měnit své předpoklady tak, aby jeho odpověď byla v souladu s těmito údaji.

Nezáleží tedy na tom, zda vypočítané stáří je příliš vysoké nebo příliš nízké. Vždy totiž existuje mnoho předpokladů, které vědec může měnit, aby získal vyhovující (očekávanou) odpověď.

Bylo to jako blesk z čistého nebe. V jediném okamžiku studenti pochopili, jak datovací metody ve skutečnosti fungují. Samotné datování totiž není výsledkem měření, ale přemýšlení a hádání jistých nezměřitelných údajů.

## Jak probíhá datování v praxi?

Vrstva vulkanického popela ve východní Africe označovaná jako KBS tuť se stala slavnou díky nedalekému nalezišti lidských fosilií.

Použitím radioizotopové datovací metody K-Ar (draslík-argon) změřili Fitch a Miller

vůbec poprvé stáří tohoto tuť (sopečného popela). Jejich výsledky pohybuující se mezi 212 a 230 miliony let však nesouhlasily se stářím místních fosilií (slonů, prasat, opic a různých nástrojů), a tak je nakonec zavrhl. Zdůvodnili to tím, že vzorky byly prý kontaminovány nadbytečným argonem.

Pomocí nových vzorků živce a pemzy datovali sopečný popel znovu, tentokrát na 2,61 milionů let, což krásně souhlasilo s očekávaným stářím na základě evolučního modelu. Později bylo toto stáří potvrzeno dalšími dvěma datovacími metodami – paleomagnetismem a štěpnými stopami – a bylo všeobecně přijato jako správné.

O něco později našel Richard Leakey lebku (označenou jako KNM-ER 1470) pod vrstvami tohoto KBS tuť. Lebka vypadala příliš moderně, než aby mohla být 3 miliony let stará. A tak se jiní vědci – Curtis a další – rozhodli znovu datovat KBS tuť použitím vybraných vzorků živce a pemzy a dospěli k hodnotě 1,82 milionů let. Toto nové stáří již bylo v souladu s předpokládaným evolu-

ním stářím nově nalezené lebky. Testy dalších vědců s použitím paleomagnetismu a štěpných stop toto nižší stáří také potvrdily.

Takže v roce 1980 bylo světu oznámeno docela nové stáří KBS tuť – pozoruhodně v souladu s výsledky jiných datovacích metod – které bylo široce přijato.

Celý tento příběh

dokonale ilustruje fakt, že datovací metody nejsou tím, co jako první rozhoduje o stáří toho či onoho vzorku – jak si mnozí myslí, ale naopak slouží k dodatečnému potvrzení očekávaného stáří. Jinými slovy, první je odhad stáří na základě dopředu přijatého pohledu na minulost a teprve potom samotné měření a výpočet v rámci zvolené datovací metody. Výsledky datovacích metod jsou proto vždy „interpretovány“ a „reinterpretovány“ tak, aby souhlasily s dalšími údaji založenými na evoluční interpretaci geologie a fosilního záznamu.

Neodmítejte tedy biblické poselství jen proto, že někteří vědci tvrdí, že svět je starý miliardy let. To je pouze jejich názor. A jak jste mohli vidět, oni ve skutečnosti nezměřili stáří, ale pouze vybrali výsledky tak, aby co nejlépe odpovídaly jejich víře o historii světa. ●

## Jaké potraviny posilují opravné procesy DNA?

Ve světle nápadně konzistentních pozorování z mnoha populačních studií není pochyb o tom, že pravidelná konzumace stravy s vysokým obsahem ovoce a zeleniny pomáhá snížit riziko rozvoje degenerativních onemocnění, včetně mnoha druhů rakoviny. Vědci ale nejsou spokojeni s pouhým doporučováním konzumace ovoce a zeleniny, chtějí znát i mechanismus jejich působení.

Ovoce a zelenina nejsou jen dopravními prostředky pro antioxidanty; obsahují nesčetné fytonutrienty, které mohou podpořit naše detoxikační enzymy, modulovat genovou expresi a dokonce i opravu DNA.

Až do poměrně nedávné doby se obecně předpokládalo, že funkce tak důležité, jako je oprava DNA, nejsou pravděpodobně jednoduše ovlivnitelné výživou. Pokud však porovnáte jednovaječná a dvouvaječná dvojčata, pouze asi polovina až tři čtvrtiny funkce opravy DNA je určena geneticky. Zbytek možná dokážeme ovládat.

Odhaduje se, že v průměru se v našem těle odehraje asi 800 případů poškození DNA za hodinu. To je 19 000 zázahů do naší DNA každý den. A takováto poškození DNA mohou způsobit mutace, které mohou vést k rakovině – pokud nejsou opraveny. Naštěstí lze regulace oprav DNA přidat do seznamu biologických procesů, které jsou ovlivňovány tím, co jíme. Tím by se daly částečně vysvětlit účinky mnoha rostlinných potravin při předcházení rakovině.

Abyste zjistilo, které druhy ovoce a zeleniny mají větší schopnost podpořit opravu DNA, bylo testováno osm různých druhů: citróny, kaki, jahody, pomeranče, dále brokolice, řapíkatý celer, salát a jablka. Které z nich se osvědčily? Citrony, kaki, jahody, brokolice, řapíkatý celer a jablka. Každý z těchto druhů poskytl ochranu DNA už ve velmi nízkých dávkách.

Například citróny snižují poškození DNA přibližně o třetinu. Je to kvůli vitamínu C? Ne, odstranění vitamínu C z citronového extraktu nevedlo ke zmišení ochranného efektu. Pokud byste nicméně citron 30 minut vařili, účinek by se ztratil.

Faktaozdravi.cz

# Důvěra a zdraví

Dalším prvkem ovlivňujícím zdraví je důvěra.

**Jana Krynská, Advent**

**S**ní souvisí i důvěryhodnost (čestnost, spolehlivost, poctivost, věrnost, pomyšlost), a jak se ukázalo při pandemii covid-19, při jejím nedostatku trpí nejen jedinec, ale i celá společnost. Důvěra se vztahuje k budoucnosti, je spojena s určitými riziky, a pokud dojde ke zklamání, obnovuje se velmi těžko.

Důvěra znamená ochotu jedné osoby spoléhat se na jinou osobu nebo subjekt, nad jehož chováním nemá úplnou kontrolu nebo jehož činnost není úplně transparentní. To spoléhání je odvozeno od vnímání jejích schopností a její důvěryhodnosti je to pocitový vztah. Dle sociologického slovníku je důvěra „typ postoje a zároveň mezilidského vztahu, který vyvolává pocit jistoty plynoucí z přesvědčení, že partner komunikace (osoba, instituce) splní určitá očekávání“. I když si to neuvědomujeme, je důvěra základem, který umožňuje fungování celé společnosti.

Jako cestující důvěřuji, že mne řidič zaveze, kam potřebuji; jako strážník důvěřuji kuchaři a nepřemýšlím o tom, zda někdo nenasypal do jídla utřejch...

## Sebedůvěra

Schopnost důvěřovat úzce souvisí se sebehodnocením a způsobem výchovy v raném dětství (cca do 3 let). Základní důvěra vzniká již při početí, ještě u nenarozeného života, kterému rodiče dávají na cestu poselství „jsi chtěný“. Tak začíná vztah plný důvěry, ke kterému může otec přispět svým postojem k matce – podporuji tě, jsem s tebou, můžeš mi důvěřovat. Úzkým kontaktem s matkou je novorozenci dovoleno spoléhat se na pomoc a podporu; laskavou a dobrou péčí mu vytváříme pocit bezpečí, jistoty, naplnění potřeb, utišení. Dítě cítí: mohu se na své rodiče spolehnout, myslí to se mnou dobře, poskytují mi vše, co potřebuji k růstu a rozvoji. Vytváří

si zdravé sebezpečí. Současně také v matce a v otci vzniká silný vztah a pocit štěstí, ovlivněný uvolňováním hormonu oxytocinu, který působí nejen uklidnění, ale i jako silný tvůrce důvěry a vztahů (a to i u otce).

Dítě důvěřuje svým rodičům bezpodmínečně. Když udělá zkušenost, že jeho potřeby jsou naplněny, vnímá i své okolí jako důvěryhodné a spolehlivé a život stojí za to žít. Vývojová psychologie již od poloviny minulého století ví, že budování této základní důvěry je základem pro rozvoj celé osobnosti. Pevná citová vazba působí aktivizaci vrozeného systému v mozku, jenž organizuje motivační, emoční i paměťové procesy ve vztahu k významným pečujícím osobám, vytváří zdravé sebezvědomí, umožňuje všestranný rozvoj.

Přesto někdy není snadné důvěřovat – když má člověk v životě hodně zlých zkušeností, ve kterých byla důvěra zneužita a opakovaně byl někým zklamán, je důvěřovat stále obtížnější. Člověk se stává ustrašeným, nedůvěřivým, snaží se všechno prověřovat, kontrolovat, špatně spí a je na cestě k onemocnění.

## Důvěra a rozvoj mozku

Dítě se odráží v dobrotivých/láskyplných očích svých rodičů: jsi milován, jsi v pořádku, jsi záračný – a zrovna tak se cítí: jsem milován. Rozvoj mozku je ovlivňován interakcí mezi matkou, otcem, dítětem a zkušeností s učením především skrze to, co přítomní cítí. Ve vývoji mozku se objevují zrcadlové neuroony napodobování nebo empatie. Když se dítě směje, aktivizují se u matky stejné nervové buňky, jako by se smála sama – a obráceně. Čím častěji se tyto nervové dráhy používají, tím jsou silnější. Když se rodiče častěji dítěti pozitivně věnují, směřují i nervové spoje více pozitivně.

## Důvěra a zdraví

Lidé s vysokou úrovní důvěry jsou podstatně méně nemocní, a to jak tělesně, tak duševně. Zdravé vztahy a zdravá sebedůvěra jsou důležité základy zdravého života.



*Schopnost důvěřovat úzce souvisí se sebehodnocením a způsobem výchovy v raném dětství (cca do 3 let). Dítě důvěřuje svým rodičům bezpodmínečně. Když udělá zkušenost, že jeho potřeby jsou naplněny, vnímá i své okolí jako důvěryhodné a spolehlivé a život stojí za to žít.*

Pokud se dětem nedostane tělesné blízkosti, jistoty, bezpečného přijetí a naplnění potřeb, vyvine se u nich pocit ohrožení a strachu. Místo základní jistoty a schopnosti důvěry vzniká základní nedůvěra, která může zatížit celý život pocitem prázdnoty a opuštění a být důvodem k tělesným i duševním nemocem. Je životně důležité rozsáhlou potřebu přijetí naplnit.

Pokud člověku nebylo umožněno naučit se důvěře, přicházejí potíže. Nemůže jednoduše nechat věci běžet, ale musí vše sledovat, všechno mít pod svojí kontrolou. Mohou vznikat deprese, úzkosti i tělesné nemoci až k pocitu „nic nemá smysl“. Mohou se objevovat „stará strašidla“ – stresové, nezpracované zkušenosti zranění, bolavé zážitky, které se vracejí z dávného dětství a ukrádají se do mysli ve chvíli, kdy se v pozdějším životě objeví podobná situace; zjitří se staré rány.

### Může se člověk naučit důvěře později?

Je to obtížné, ale ne nemožné. V dospělém věku se může stát nutností ještě jednou se vrátit k sobě jako k opuštěnému, nedostatečně emocionálně opatřenému dítěti, vytvořit potřebu cítit se a vyvinout empatii a soucit. Jde o to, převzít odpovědnost za sebe a naučit se samostatně naplnit základní citové potřeby. Tímto způsobem se mohou pomalu zhojit i staré rány a křivdy. Často je k tomu potřebná psychoterapie, neboť mnohé z těch raných zážitků je skryto v podvědomí.

V přirozeném stavu je mezi lidmi nedůvěra a strach, moderní život s elektronickou komunikací je neosobní, přičemž člověk má silnou potřebu nacházet druhé, kterým by mohl důvěřovat jako dítě své matce nebo otci. Důvěra se buduje procesem vzájemného otevírání se, stává se projektem, na kterém by zúčastněné strany měly pracovat prostřednictvím otevřenosti, laskavosti a vřelosti.

Protože to vše má i duchovní aspekt, může ještě více na uzdravení vztahu k sobě i k jiným působit vztah k Pánu Bohu.



### Důvěra k Bohu

Bůh je důvěryhodný, neboť je stálý a může obnovit porušený svět nebo vytvořit to, co nikdy nevzniklo. Vždyť nás miloval a vyvolil dříve než my jeho.

V Bibli můžeme číst: „Na odhalené tváři nás všech se zrcadlí slavná zář Páně, a tak jsme proměňováni k jeho obrazu...“ (2K 3,18). Vyjádřeno jinak: když jsme s Bohem, v jeho přítomnosti, zabýváme se jeho Slovem a jeho stvořením (přírodou), poznáváme jej stále více a budeme se měnit k dobrému. Postupně zažijeme hojení, kousek po kousku, neboť i zde hrají roli zrcadlové neuronů. V pohledu na Pána Ježíše se v nás postupně odráží jeho pohled, jeho víra, takže mu můžeme důvěřovat stále více. On je ten, který je schopen zahojit i naše staré bolesti a napravit i naše porušené vztahy.

„Já jsem dobrý pastýř. Dobrý pastýř pokládá svou duši za ovce“ (J 10,11). – „Kolikrát jsem chtěl shromáždit své děti, tak jako kvočna shromáždí kuřátka pod svá křídla (Mt 23,37). – „Pod křídly Nejvyššího máš útočiště (Žalm 91). – „Všechnu svou starost vložte na něj, neboť mu na vás záleží“ (1Pt 5,7). – „On je tak věrný a spravedlivý, že nám odpouští a očisťuje nás od každé nepravosti“ (1J 1,9).

Mocí Ducha Páně vědomě budujme důvěru – i svou důvěryhodnost. ●

Pokud člověku nebylo umožněno naučit se důvěře, přicházejí potíže. Nemůže jednoduše nechat věci běžet, ale musí vše sledovat, všechno mít pod svojí kontrolou.

## Má víra, láska, naděje...

Přichází stáří, Bože můj,  
se všemi negacemi...

A mně teď' nějak smutno je  
na té Tvé krásné zemi...

Nejsou to jenom šediny,  
ty málo jen mi vadí...

Však mnohem více zmizelo,  
co běžné bylo v mládí...

Pomalou sil mi ubývá  
a elán nějak ztrácím...

Už mihn' se dívám kupředu –  
více vzpomínkou se vracím...

Stárne i moje okolí –  
všichni, co jsou mi drazí...

Někteří z nich už odešli –  
tolik mi, Pane, schází!

Těm dalším zdraví odchází –  
já se jen dívat mohu,

však pomoci jim neumím;  
jen volám k Tobě, k Bohu!

Však vím, že to má řešení:  
Vždyť až se vrátíš, Pane,

pak každý člověk omládne,  
kdo zemřel, zase vstane...

A tak se držím dlaně Tvé,  
co moje slzy stírá...

Ty, Otče můj, jsi láska má,  
má naděje, má víra...

Věra Gajdošíková



# HŮl v hada

Mojžíš však znovu namítal: „Nikoli, neuvěří mi a neuposlechnou mě, ale řeknou: Hospodin se ti neukázal.“ Hospodin mu řekl: „Co to máš v ruce?“ Odpověděl: „Hůl.“ Hospodin řekl: „Hod' ji na zem.“ Hodil ji na zem a stal se z ní had. Mojžíš se dal před ním na útěk. Ale Hospodin Mojžíšovi poručil: „Vztáhni ruku a chyt' ho za ocas.“ Vztáhl tedy ruku, uchopil ho a v dlani se mu z něho stala hůl. „Aby uvěřili, že se ti ukázal Hospodin, Bůh jejich otců, Bůh Abrahamův, Bůh Izákův a Bůh Jákobův.“ (Exodus 4,1–5)

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

**J**e to divný příběh. Mojžíš tu dokonce na Hospodinův rozkaz čaruje s holí. Zavání to – alespoň na první zdání – tmářstvím a pověrou a vůbec je to něco, co bychom v Bibli raději nečetli. Ale když už se ten příběh jednou do Bible dostal, pak jistě neomyšlen, nýbrž proto, že Izraelským něco říkal, že z něho slyšeli nějaké naučení. Ale jaké naučení z něho ti staří slyšeli? To ovšem není jednoduchá otázka a nad odpovědí se musíme důkladně zamyslet.

Ze souvislosti je zřejmé, že tu jde o úkon symbolický. Má ověřit Mojžíšovo poslání, ukázat, že jej poslal Hospodin. Klíčem příběhu je symbolika hada a hole. Podívejme se na obojí trochu blíže.

Nejdůležitější místo o hadu je třetí kapitola První knihy Mojžíšovy, tedy dnešní čtení Písma. Had je zde zástupce všeho zlého, přímo samo vtělení zla. A přece tu Bible nemluví o Satanu či ďáblu, nýbrž právě o hadu, který byl nejzchytralejší ze vši polní zvěře, kterou

Hospodin Bůh učinil (Gn 3, 1). Je tedy sice nejchytřejší, ale přece je jen jedním z těch živočichů, které Bůh stvořil a nad nimiž světil vládu člověku. Podle Gn 1,28 má člověk pánovat nad všemi živočichy: „Panujte nad rybami mořskými, nad ptactvem nebeským i nad všelikým živočichem, hýbajícím se na zemi.“ Chyba Evy byla v tom, že namísto pánování nad hadem se jím dala ovládnout a manipulovat. To byl začátek těch zlých událostí, o nichž vypráví Genesis 3. Podle Bible je



tedy osudnou chybou, hříchem, když se člověk dává vnitřně ovládnout kýmkoliv a čimkoliv jiným kromě samého Stvořitele, ať jsou to předměty nebo bytosti, ideje či lidé, nebo jakékoli jiné stvoření Boží či lidské. Zvláště nad „zemí“, nad přírodou v sobě i okolo sebe má člověk panovat, jinak se ocitne v moci hada.

Podobně jako had má i hůl v Bibli svou symboliku. Hebrejščina má pro hůl několik výrazů, Ten, který čteme ve čtvrté kapitole Druhé knihy Mojžíšovy – *matte*, znamená jednak hůl, o kterou se člověk opírá při chůzi, pak také vladařskou hůl, žezlo, a konečně ve významu kmen označuje pokolení, nejčastěji některý z izraelských kmenů. V původním smyslu je to tedy nástroj určený k pomoci člověku.

A nyní se vraťme k našemu příběhu. Mojžíš se i se svým stádem ocitl na poušti, kde se mu na Boží hoře v horícím keři zjevil Hospodin. Povolává si ho do své služby a posílá do Egypta vyvést Izraelské. Ale Mojžíš se vzpírá přijmout tento úkol, protože čeká, že mu Izraelští neuvěří, že ho neposlechnou, že mu řeknou: „Hospodin se ti neukázal“ (Ex 4, 1). Dnes slycháváme podobnou námitku: „Ale vždyť jste Boha nikdy neviděli.“

Za tím vším zdráháním je u Mojžíše jistě i nedůvěra ve vlastní síly. Copak vůbec mohou uvěřit – Izraelští stejně jako lidé kolem nás dnes –, když vidí mne, Mojžíše, člověka slabého, nemohoucího, bezmocného? Vždyť už jsem to jednou zkusal, chtěl jsem napravit křivdu, a nakonec z toho byla vražda a útek z Egypta, zkrátka nic dobrého. Ne, Hospodine, říká Mojžíš, já se na to nehodím, mně stejně neuvěří, vyber si někoho jiného.

V této situaci Hospodin Mojžíšovi namísto odpovědi slovy ukazuje skutkem, že Mojžíš – a s ním nikdo z těch, kdo přijali Boží pověření – není tak bezmocný, jak si ve své nedůvěře a malomyslnosti myslí. A užívá k tomu toho, co má Mojžíš nejčastěji v ruce, jeho hole. Proto se ptá: „Co to máš v ruce?“ Pochopitelně ne proto, že by to nevěděli, ale proto, aby si Mojžíš při odpovědi uvědomil, že je to nejběžnější a nejzákladnější nástroj každého pastýře, něco docela obvyklého a známého, co mívá v ruce od rána do večera.

A tu říká Hospodin něco divného: „Hoď ji na zem.“ Když Mojžíš poslechne, promění se hůl v hada. V symbolické mluvě není takové proměně nic divného. Všecky nástroje člověka, i ty, které si sám vyrobil a s nimiž je důvěrně obeznámen, které drží v ruce třeba celý den, se mohou změnit v něco, co rozsévá zkázu a zhoubu, jakmile se mu vymknou z rukou. Představte si řidiče auta. Sedí za volantem celý den, je s ním tak důvěrně obeznámen, jako Mojžíš se svou pastýřskou hůlí. Ale běda, kdyby jej pustil z ruky! V tom okamžiku se jeho vůz změnil v krvavou šelmu

a jedovatého hada, který vraždí na potkání. Takových věcí bychom mohli uvést celou řadu, např. chirurgický skalpel, sekýru, pero či jazyk. Když člověk přestane vládnout nad přírodou, kterou má v sobě, mění se v něm tato příroda ve zlou moc a člověk sám, posedlý zlými silami a vydaný mocnostem, které už nedokáže ovládat, se podobně jako Mojžíš ocitá na slepém, leckdy zběsilém útěku.

Ale náš příběh ukazuje ještě dál a hlouběji. Když se v sedmé kapitole Druhé knihy Mojžíšovy (Ex 7, 9–15) líčí, jak potom ukázal Mojžíš toto znamení před faraonem, říká se tam, že se Mojžíšova hůl proměnila nikoliv v hada, nýbrž v krokodýla či draka (hebrejsky *tanin*, kdežto v Exodu 4 je *nachaš*). Drak a had jsou ostatně v biblickém přírodopisu blízcí příbuzní (Zj 12, 9). Jenže drak je podle Iz 51, 9 (i Ž 89, 11) symbolickým označením Egypta. „Probuď se, probuď, odej se mocí, Hospodine, paž! Probuď se jako za dnů dávnověku,

---

Ty, malý a slabý člověče,  
pusť se do boje se vším  
zlem, se všemi mocnostmi  
pekla, které na tebe  
útočí a které tě tu v hadí  
podobě pronásledují!

---

za dávných pokolení! Což právě ty jsi neskolila obludu, neproklála draka?“ Takže Mojžíš tu na jeho útěku před vlastní bývalou hůlí nepronásleduje jen nějaký brejlovec či písečná zmije, nýbrž celý Egypt, všechny mocnosti temnoty, které Egyptem přišly a přicházely ke slovu. Mojžíš se v tom okamžiku vnitřně vrací do situace, kdy po vraždě Egypťana utíká před egyptskými pronásledovateli. Tak jej tu pronásleduje jeho vlastní minulost, všechna hrůza, před kterou kdysi utekl k Midjánským.

A právě když je Mojžíš vnější z novu na útěku a vnitřně z novu na dně, přichází Hospodinův příkaz: „Neutíkej, obrať se, vztáhni svou ruku a chyť ho! Ty, malý a slabý člověče, pusť se do boje se vším zlem, se všemi mocnostmi pekla, které na tebe útočí a které tě tu v hadí podobě pronásledují!“ Neuvěřitelný příkaz! Cožpak dá Bůh Mojžíšovi – nebo nám – tolik síly, abychom holýma rukama zvládli to, co se nám přímo pod rukama proměnilo v nositele zhouby a zkázy?

Mojžíš v této zkoušce odvahy obstojí a uposlechne: „Vztáhl tedy ruku, uchopil ho a v dlani se mu z něho stala hůl.“ Jako řidič,

který se vzpamatoval a chytil volant, jako člověk, který v rozhodujícím zlomku vteřiny ovládl svůj strach, svou beznadějí, své zoufalství, svou minulost, vše, co na něj útočí, sám sebe na útěku.

Jenže v tomtéž okamžiku se mu tato událost stává předjímku budoucnosti, zaslíbením toho, co ho čeká. Jako by mu tímto znamením Hospodin řekl: „Stejně přemůžeš i to, co všechno had znamená a připomíná, celý Egypt s jeho nesmírnou dračí silou a hadí povahou. Jestliže toto znamení uvidí Izraelští, jistě porozumí: sám Egypt, had a drak a s ním všechny pekelné mocnosti i jejich zbroj budou přemoženi, pokud se opováží vztáhnout na ně ruku ti, kdo před nimi byli až dosud na útěku. Toto znamení Izraelské přesvědčí.“ Samozřejmě toto znamení nepřesvědčilo faraona, aby lid propustil, naopak jej nejprve zatvrdilo a situaci Izraele zhoršilo. Muselo přijít ještě mnoho těžkých chvil a egyptských ran, než Izrael mohl vyjít z Egypta, ale zásadně bylo to, co se pak dělo v Egyptě, jen zoufalou obranou Egypta proti vnitřní převaze těch, kdo proti němu bojovali.

V Novém zákoně se také vypráví o jednom pozoruhodném setkání s hadem na poušti. Přišel k pokoušenému Ježíši s trojím pokusem: s pokusem hladu či chleba, s pokusem moci či vlády a s pokusem svévole či zázraku. Ale Ježíš se před hadem nedal na útek, opřel se mu a zvítězil. Tak platí i pro nás: „Vzepte se mu a uteče od vás!“ (Jk 4, 7), „Vzepte se mu, zakotveni ve víře!“ (1 Pt 5, 9).

Tato podivuhodná moc nad hříchem i zlem, nad strachem vlastní duše i hrozbami okolí, nad vším, co obrací lidi na útek, ta je dodnes průkazem svědků a dokladem jejich poslání. Na konci Markova evangelia (Mk 16, 17–18a) říká Ježíš: „Ty, kdo uvěří, budou provázet tato znamení: Ve jménu mém budou vyhánět demony a mluvit novými jazyky; budou brát hady do ruky, a vypiji-li něco smrtícího, nic se jim nestane.“ Tak končí znamení s hadem: Když jim tohle, Mojžíši, ukážeš, když uvidí tvou statečnost a odhodlání tváří v tvář hadům a drakům, pak uvěří, že se tobě ukázal Hospodin, Bůh otců jejich. A moc Egypta se začne třeba zatím zvolna a pro mnohé ještě neviditelně, ale přece skutečně a nenávratně hroudit, jako tenkrát za Mojžíše.

Pane náš, ty sám víš, jak často zapomínáme na to, že jen ve tvém svatém jménu je plnost života, a proto i všechny naše naděje. Ohlížíme se po jiných mocích a mocnostech a jsme hotovi uctívat je a vzývat jejich jméno v bláznivě domněnce, že se s jejich pomocí pojistíme proti smrti i všemu, v čem k nám přichází smrt a doléhá marnost a nicota. Otevírej naše mdlé oči pro své evangelium, radostnou zvěst, že u tebe je pro Kristovu oběť vše hotovo. ●

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistou 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 2022 podobné jako v roce 2021, konkrétně v rozpětí 6 650 až 6 950 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou počítat se slevou 5 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

# Něco sladkého na zoubek

Česká veganská kuchařka Denisa Michnová si ve svých receptech dává záležet, aby připravovala taková jídla, která budou praktická, časově nenáročná, ale zároveň výjimečně chutná i zdravá.

**Recepty pocházejí z kuchařky Denisy Michnové Zdravě s Denčou (aneb Jednoduché recepty na každý den), viz: [www.zdravesdencou.cz](http://www.zdravesdencou.cz).**

### Banánový chlebiček

**150 g špaldové hladké mouky, 1 čl prášku do pečiva, 1 čl sody, 1/2 čl skořice, špetka soli, 50 g pekanových oříšků, 3 menší banány + 1 banán na ozdobu, 100 g třtinového cukru, 60 ml řepkového oleje, 60 ml mandlového mléka, 50 g mandlové mouky, sezamová semínka (na ozdobení)**

Do mísy vložte špaldovou mouku, prášek do pečiva, sodu, skořici, špetku soli, nahrubo nakrájené pekanové ořechy a promíchejte. Do druhé mísy vidličkou rozmačkejte tři banány. K banánům přidejte třtinový cukr, řepkový olej, mandlové mléko, mandlovou mouku a dobře promíchejte. Suchou směs přidejte do mokré banánové směsi a zamíchejte.

Těsto vlijte do olejem vymazané chlebičkové formy o rozměru 28 cm × 15 cm. Nahoru přidejte jeden rozkrojený banán. Pečte zhruba 50–55 minut při teplotě 180 °C. Upečený chlebiček posypte bílým sezamem.

Můj banánový chlebiček není jen tak obyčejný chlebiček. Můžete si ho dát na snídani, ale více se hodí jako dezert po dobrém obědě. Těsto je rychlé na přípravu a dobře se peče. Další jednoduchý, ale úžasný recept do sbírky.

### Domácí broskvový krém

**Krém: 100 g kešu oříšků, 1 balení bílého tofu natural (200 g), 200 g broskví z konzervy, 150 g kokosového mléka (plechovka), 60 ml agávového sirupu, 4 PL citrónové šťávy**

Kešu oříšky předem namočte na 8 hodin do vody. Poté vodu z nich slijte, oříšky opláchněte a vložte do mixéru. Přidejte bílé tofu natural, kokosové mléko – jen tuhou

část, agávový sirup a čerstvou citrónovou šťávu. Vše dobře rozmixujte do hladkého krému.

Krém nalijte do misek a dejte do ledničky na 30 minut vychladnout. Podávejte s jakýmkoliv ovocem a oříšky.

Lahodný smetanový krém, který vám bezpochyby nahradí jogurt. Jeho příprava je jednoduchá a chuť neodolatelná.

### Avokádový čokoládový pudink

**3 menší avokáda, 25 g kakaa, 100 g kokosového mléka (plechovka), 1 PL arašídového másla, 1 čl mleté skořice, 50 ml agávového sirupu, oříšky a čerstvé ovoce (na ozdobení)**

Zralá avokáda rozpujte, vyjměte pecku a vydlabejte dužinu. Do mixéru vložte dužinu, kakao, kokosové mléko – jen tuhou část, arašídové máslo, mletou skořici a osladte agávovým sirupem. Vše rozmixujte do hladkého krému.

Rozdělte do misek a dejte do ledničky na 30 minut vychladnout. Ozdobte oříšky a čerstvým ovocem.

Avokádo a kakao, to je prostě něco. Tato čokoládová dobrůtka by se dala nazvat zdravou nutelou. Zamilují si ji i děti, jen jim nesmíte prozradit, z čeho se vyrábí.

### Citrónová bábovka

**430 g špaldové hladké mouky, 250 g třtinového cukru, 30 g kukuřičného škrobu, 2 kypřící prášky, citrónová kůra ze 3 citrónů, 1 čl kurkumy, 3/4 čl soli, 410 ml sójového mléka, 150 ml řepkového oleje, 60 ml citrónové šťávy, 40 g jablečného pyré, 1 čl vanilkové pasty, moučkový cukr (na ozdobení)**

Do mísy vložte špaldovou mouku, třtinový cukr, kukuřičný škrob, oba kypřící prášky,



citrónovou kůru, kurkumu, sůl a zamíchejte. V druhé míse smíchejte sójové mléko, řepkový olej, čerstvou citrónovou šťávu, jablečné pyré a vanilkovou pastu. Obě směsi smíchejte dohromady.

Těsto vlijte do vymazané bábovkové formy. Pečte zhruba 50–55 minut při teplotě 180 °C. Bábovku poprašte moučkovým cukrem.

Jestli hledáte dokonalou bábovku, kterou se budete pyšnit každou neděli na jídelním stole, tak prosím. Bábovka je sladké pečivo mého mládí, a proto jsem na ni nemohla zapomenout. Báječně voní a chutná po citrónech. Ještě si k ní dokážu představit popíjet meduňkový čaj s bezovým sirupkem. Ach, to je idylka.

### Oříškové kostičky

**200 g sušených datlí, 60 ml kokosového oleje, 30 g kaka, 1 čl vanilkové pasty, 2 PL datlového sirupu, špetka soli, 150 g mandlí, 20 g strouhaného kokosu**

Sušené datle zalijte horkou vodou a nechte je odstát na 10 minut. Sceďte je a vymačkejte z nich vodu. Vložte je do mixéru a přidejte rozpuštěný kokosový olej, kakao, vanilkovou pastu, datlový sirup a špetku soli. Vše rozmixujte do hladké hmoty.

Přidejte nahrubo nakrájené mandlové oříšky, strouhaný kokos a promíchejte. Těsto přesuňte do čtvercové formy a dejte do mrazáku na tři hodiny zatuhnout. Poté jej nakrájejte na kostičky. Cukroví můžete hned konzumovat.

Zdravá kostička plná energie a oříšků, co chcete. Jde o další vynikající cukroví bez cukru, prostě fantazie. Hlavní ingrediencí jsou datle, které jednoznačně patří do kategorie superpotravin. Tuto oříškovou dobrotu si můžete připravit kdykoliv během roku, je skvělou svačinkou pro děti i dospělé. ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2022

29. května – 5. června, penzion Hájenka, Krkonoše.....

17.–24. července, resort Beskydy, Beskydy.....

7.–14. srpna, hotel Kodrea, Šumava.....

2.–9. října, hotel Andromeda, Jeseníky.....

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

### Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)  
newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

## Strava a imunita

*Pokračování ze strany 4*

prokázaly, že lentinan posiluje imunitní systém tím, že zvyšuje aktivitu a počet makrofágů a krevních lymfocytů. Shiitake má schopnost posilovat první linii obrany organismu proti infekci tím, že podporuje krevní buňky, aby ničily všechny škodlivé organismy. Bojuje proti rakovině tím, že stimuluje tělu vlastní schopnost „vypínat“ a eliminovat zhoubné buňky, současně potlačuje určité enzymy, o nichž je známo, že metabolizují prokarcinogeny na aktivní formy.

Existuje mnoho dalších hub, které se rovněž používají v léčitelství.

### Ořechy a semena

Ořechy a semena, jako jsou chia semínka, lněná semínka, slunečnicová semínka, vlašské ořechy a mandle, jsou jednoduchým doplňkem mnoha pokrmů, které pomáhají podporovat funkci imunitního systému. Obsahují živiny zabraňující

onemocněním, jako je vláknina či omega-3 mastné kyseliny, a také vitaminy a minerály. Slunečnicová semínka a mandle jsou například plné vitamínu E, což je silný antioxidant, o kterém je známo, že snižuje riziko onemocnění souvisejících se záněty, chrání vaše buňky před poškozením a bojuje proti oxidačnímu stresu, který může vést k onemocnění.

Ořechy a semínka obsahují také velké množství minerálních látek, jako je železo, zinek a vápník. Zejména zinek je důležitou živinou pro funkci imunitního systému. Je nezbytný pro vývoj a funkci buněk zprostředkávajících vrozenou imunitu a také pro tvorbu neutrofilů a NK buněk. Studie prokázaly, že osoby s nízkým stavem zinku mají zvýšenou náchylnost k celé řadě patogenů. Zinek je obsažen zejména v dýňových, sezamových a konopných semínkách.

Ořechy jsou výbornou svačinkou samotné nebo je lze přidat do müsli, smoothies, salátů či smažených pokrmů. Můžete je také rozmixovat a připravit si vlastní lahodná ořechová másla. ●

**15** vědců odhaluje fatální chyby  
evolučního modelu v jeho  
údajně nejsilnějších oblastech

# ACHILLOVY PATY EVOLUCE

**ZÍSKEJTE**

2DVD,  
studijní  
brožurku  
i knihu



[eshop.maranatha.cz](http://eshop.maranatha.cz) | [genesisera.cz](http://genesisera.cz)



Roztocká 5/44  
160 00 Praha 6 - Sedlec  
tel. 737 303 796  
[redakce@pramenyzdravi.cz](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz)  
[www.magazinzdрави.cz](http://www.magazinzdрави.cz)

