

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

2/2022

prameny

duben-červen
ročník XXVIII. | cena 38 Kč | 1,69 €

zdraví

Tajemství lesní terapie 4

Střevní mikrobiota 10

14 způsobů, jak snížit stres 16



Najdi, co potřebuješ

🔍 Napište hledaný text...

HLEDAT

Nejnovější videa



Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20



Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy

4. 12. 2019 5:31



Platí přínosy pítí kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:12




Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuáně

27. 11. 2019 5:54



Mléčné výrobky a rakovina

25. 11. 2019 7:41



Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:47



Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 8:21



Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

18. 11. 2019 6:14



Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou

15. 11. 2019 4:58



Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?

13. 11. 2019 4:24



Ovlivňují mobilní telefony spánek?

11. 11. 2019 4:38



Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?

8. 11. 2019 5:13



Příznivé účinky datlí na tlusté střevo

6. 11. 2019 5:01



Je jídlo s marihuanou bezpečné?

4. 11. 2019 5:27



Je máslo skutečně špatný? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:40



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 oxidovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu

25. 10. 2019 7:23



Veřce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35



Milí čtenáři,

Jel jsem před pár dny tramvají. Tramvaj byla narvaná a já se tak ocitnul v těsné blízkosti jedné rodinky – maminka s kočárkem, v něm miminko, okolo ještě tři další děti, řekl bych tak od dvou do pěti či šesti let věku. Že by všechny ty děti patřily k té jedné mamince? Spíš asi vypomáhá nějaké kamarádce, pomyslel jsem si...

Jak jsme ale jeli, zjistil jsem postupně ze stálé interakce mezi dětmi a maminkou, mající na starosti kromě všech těch mrňousů ještě docela velkou krosnu, že jsou skutečně všechny její – Amálka, Jáchym, Žofinka a Terežka. Okolo nás bylo hodně cizinců, kteří nerozuměli, o čem je řeč, ale já rozuměl. Amálka celý den nespala a nedařilo se jí ani teď usnout, i když jí maminka zpívala polohlasem ukolébavku. Jáchym zkoumal odrazy ve skle a řešil jízdu pozpátku, přitom si dával do pusy prsty, kterými se předtím hrabal v písku na hřišti. Žofinka střídavě chtěla sedět sama nebo s maminkou a rozpadnul se jí culík ve vlasech. Terežka spočítala veškerý svůj majetek na 838 Kč a kalkulovala, že když k tomu přidá ještě dvě stě korun, bude mít... Něco přes tisíc. 1 038 Kč! Ale ne, Žofince nedá, musí si sama vydělat. Tatínek odjel a vrátí se za šest dnů. Což bylo stejně jako počet stanic, než budou vystupovat, upozornila Terežka. Samozřejmě se jako naschvál hned po jeho odjezdu porouchala pračka – a ještě jeden spotřebič.

Ty děti byly nejenom hezké a bystré, ale také v pohodě. A v pohodě byla v té narvané tramvaji, kde v jedné chvíli stály těsně vedle sebe tři kočárky a invalidní vozík s pacientkou, kdy stále někdo vystupoval a nastupoval – Terežka hned uvolnila místo – i maminka. Věnovala se střídavě dětem, jak kdo z nich zrovna potřeboval. Trpělivě odpovídala na dotazy, pomohla, kde bylo potřeba, napomenula, zasmála se legrační poznámce některého ze svých potomků. Mluvila s nimi jako se sobě rovnými, projevovala jim soustředěnou pozornost – a děti ji poslouchaly.

Maminka měla roušku, do tváře jsem jí neviděl. Když jsem vystupoval, podařilo se mi jí ale říct, že těch dvacet minut jízdy s nimi byl pro mne mimořádný zážitek, že bylo vidět, jak je celá jejich rodinka včetně nepřítomného tatínka skvělá. Že něco takového se dnes už nevidí. Byla moc ráda, říkala, že je to pro ni až dojemné. I když bych je prý měl někdy vidět doma. ☺

Žijeme dnes ve světě vystresovaném na maximum. Termíny na psychoterapii jsou na měsíce dopředu obsazené. Dva roky korony, statisíce uprchlíků z Ukrajiny. Šílené zpravodajství. Rozpadající se vztahy a rozkládající se zdraví – jedinců i společnosti.

Ta moje dvacetiminutová jízda s touto rodinkou byla pro mne pohazením jakoby z jiného světa. Ještě je možné být normální. Nevím a asi se nikdy nedozvím o té mamince a jejích dětech nic více než to, co jsem zde v krátkosti popsal – pokud si tedy nepřečte tento úvodník a nepřihlásí se sama. ☺

Ale stálo to za to – jezdíte tramvají! ☺

Milí čtenáři, přeji vám i sobě ještě hodně takových krásných doteků. Buďte zdraví – a normální!

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

přírodní léčba

4 Tajemství lesní terapie

newstart

8 Optimismus

rubrika

9 Citrusy a zdraví

zdraví a nemoc

10 Střevní mikrobiota

nadváha a hubnutí

12 Kalorie ráno, kalorie večer

mýty a omyly

14 Kolik lékařů vlastně vědí o výživě?

duševní zdraví

16 14 způsobů, jak snížit stres

partnerské vztahy

18 Z žen jsou chlapi, otcům chybí autorita, děti jsou chudáci

výchova a vzdělávání

20 Špatná hra neexistuje

životní prostředí

22 Jak snížit spotřebu plynu a ropy?

evoluce vs. stvoření

23 Evoluce má problémy

k zamyšlení

24 Cesta růstu

produkty a recepty

26 Tipy pro přípravu vývaru

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

Tajemství lesní terapie

V roce 1982 byl v Japonsku zahájen národní program na podporu lesní terapie. V roce 2004 byly v japonské Iiyamě, známé především pro své bujné zelené lesy, zahájeny vědecké studie zabývající se vlivem lesa na zdraví člověka.

Z knihy Eddie Ramireze a Corrie Hausové *Pandemic Busters (Krotitelé pandemie)*. K vydání připravují *Prameny zdraví*.

Tajemství úspěchu lesní terapie spočívá zřejmě ve dvou věcech. Ve srovnání s městským prostředím je v lese vyšší koncentrace kyslíku a v lese jsou přítomny rostlinné chemické látky zvané fytoncidy. To jsou přírodní oleje, které se nacházejí v rostlinách a slouží k jejich obraně proti bakteriím, hmyzu a houbám.

Japonští vědci zjistili, že fytoncidy mohou mít na lidské zdraví zřetelný pozitivní vliv. Největšími producenty fytoncidů jsou stálezelené dřeviny, jako borovice, cedr, smrk,

eukalyptus a jiné jehličnany. Zdá se tedy, že procházky ve stálezeleném lese jsou pro zdraví člověka nejprospěšnější.

Lesní terapie je dnes v Japonsku oblíbenou aktivitou, která lidem pomáhá zvládat stres. Více než 2,5 milionu lidí se každoročně prochází po lesních stezkách za účelem odpočinku a posílení svého zdraví.

Sedm výhod lesní terapie

Silnější imunitní systém. – Podle jedné japonské studie stačila jediná návštěva lesa na

to, aby posílila imunitní systém účastníků na celý následující týden. Je doloženo, že lesy uvolňují antivirové látky, které imunitní systém povzbuzují.

Lepší spánkový režim. – Podle jiné studie spali v noci lidé lépe a déle, pokud byli předtím na vycházce v lese. Odpolední procházky byly obzvláště blahodárné, dokonce více než ranní.

Méně stresu. – Výzkumy založené na důkazech naznačují, že pobyt v lese sám o sobě pomáhá lidem k uklidnění a načerpání nových sil. Lesní terapie taktéž snižuje hodnotu stresového hormonu kortizolu.

Zdravější srdce a cévy. – Vědci zjistili, že lesní terapie snižuje tepovou frekvenci a krevní tlak.

Zdravější metabolismus. – Je doloženo, že lesní terapie má pozitivní vliv na adiponektin, protein, který pomáhá regulovat hodnotu cukru v krvi.

Méně úzkosti, deprese a hněvu. – Bylo prokázáno, že fytoncidy, které jsou přítomny v lesích, zejména ve stálezelených rostlinách, pomáhají snižovat hladinu úzkosti, deprese a hněvu.

Celková podpora zdraví a pohody. – Podle vědců jsou lidé nastaveni tak, aby reagovali na svět přírody, a to do té míry, že pobyt v přírodě má sám o sobě výrazný pozitivní vliv na jejich zdraví. Některé studie odhalily, že deprese, úzkost a hněv zmírňují jakékoli vycházky někde venku, avšak japonští vědci se domnívají, že nejvhodnějším způsobem, jak zvýšit svou činnost a energii, je procházka lesem.

Čerstvý vzduch – elixír zdraví

Hlavním faktorem, proč lidé nacházejí uzdravení často právě v lese, je hojnost čistého a svěžího vzduchu. Na přesvědčení, že čerstvý vzduch léčí mnoho neduhů, není vlastně nic nového:

- Než se antibiotika stala snadno dostupnými, léčba čerstvým vzduchem se



Některé studie odhalily, že deprese, úzkost a hněv zmírňují jakékoli vycházky někde venku, avšak japonští vědci se domnívají, že nejvhodnějším způsobem, jak zvýšit svou činnost a energii, je procházka lesem.

standardně používala u mnoha infekčních onemocnění, včetně tuberkulózy. Lůžka pacientů stála u otevřených oken na nemocničních odděleních s křížovou ventilací, nebo dokonce venku.

- Za první světové války přežívali spíše ti ranění, kteří byli ošetřováni v nemocnicích pod širým nebem. Měli méně infekcí a také se zotavovali rychleji než ti ostatní.
- V bostonské nemocnici pod širým nebem Camp Brooks se během epidemie španělské chřipky v roce 1918 nakazilo mnohem méně lékařů a sester než v jiných nemocnicích na světě. Za to vděčili podmínkám, které zde panovaly.
- V nedávné době se zjistilo, že děti vyrůstající v blízkosti zelených ploch (a tudíž i čerstvého vzduchu), mají o 15–55 % nižší riziko duševního onemocnění v pozdějším věku. Jestliže se v místě, kde děti vyrůstaly, zelené plochy (např. pole a lesy) nevyskytovaly, trpěly děti ve větší míře alkoholismem, úzkostmi a depresí.

Zdravotní přínosy záporných iontů

Záporné ionty jsou molekuly vznášející se ve vzduchu nebo v atmosféře, jež jsou nabitě elektrinou. Hojně se vyskytují v přírodě, zejména v okolí vodopádů, oceánů, hor a lesů. Jsou zdraví prospěšné (na rozdíl od kladných iontů, které prospěšné nejsou) a jedním z důvodů, proč jsou lesy tak léčivé. Jsou přítomny ve vzduchu, který dýcháme, i v našich tělech.

Vliv záporných iontů na celkovou pohodu a zdraví byl již vědecky prokázán. Vědci zjistili, že záporné ionty vyvažují autonomní nervový systém, posilují funkci imunitního systému, napomáhají dobrému trávení, neutralizují volné radikály, podporují hluboký spánek, čistí krev a povzbuzují buněčný metabolismus.

Celosvětově se uvádí, že průměrný člověk dnes tráví 90

% svého času v interiéru. To vedlo ke vzniku nové, často diagnostikované choroby, tzv. nemoci z nedostatku pobytu v přírodě. Tyto potíže lze naštěstí snadno vyléčit obyčejnou procházkou v lese!

Přestože lesy – zejména borové – mají díky éterickým olejům, bakteriím a záporným

Záporné ionty jsou molekuly vznášející se ve vzduchu nebo v atmosféře, jež jsou nabitě elektrinou. Hojně se vyskytují v přírodě, zejména v okolí vodopádů, oceánů, hor a lesů.

koukoli zelenou plochu. Může to být městský park, přírodní rezervace nebo stezka v příměstských lesích. Prostě místo, kde se budete cítit dobře! Možná si oblíbíte lesní palouk, možná naopak nějaké slunnější místo.

Zapojte všechny smysly. – Zakoušejte přírodu ušima, očima, nosem, ústy, rukama



iontům, které produkují, obzvláště silný pozitivní účinek na zdraví, nejsou jediným prostředím, kde se dají inhalovat záporné ionty. Jsou i jiná místa, resp. situace, kde se s nimi můžeme setkat: hory, vodopády, fontány a prameny; sprcha v koupelně; tradiční sauna (s kameny přelévanými vodou, aby vznikla pára, ne tedy sauna elektrická); venku po dešti; pláže s bouřlivým příbojem; větrné počasí, čerstvý vzduch; půda (např. chození naboso v hlíně).

Záporné ionty se vyskytují převážně venku, protože vzduch v místnostech ztrácí svou

zápornou polaritu. Klimatizace přeměňuje záporné ionty na kladné, i proto je venkovní vzduch tak důležitý pro jasné myšlení a celkové zdraví.

Jak provádět lesní terapii

Najděte si místo. – Nemusíte se vydávat hluboko do lesa, abyste využili výhod čerstvého vzduchu v přírodě. Stačí vyhledat ja-

i nohama. Aktivně naslouchejte, čichejte, dotýkejte se a dívejte. Vdechujte vůně lesa a snažte se procítit radost, pohodu a klid.

Nespěchejte. – Začátečnickům se doporučuje pomalá chůze. Je dobré věnovat pobytu v přírodě co nejvíce času. Pozitivní účinky zaznamenáte sice už po dvaceti minutách, lepší je ovšem být v přírodě déle, ideálně čtyři hodiny.

Vyzkoušejte různé aktivity. – V lese můžete číst knihu, pozorovat rostliny, napsat báseň nebo hledat nějaké ponaučení. Do přírody můžete vyrazit sami nebo s doprovodem. V Japonsku už mají k dispozici dokonce i „lesní terapeutky“.

Užívejte si ticha. – Jednou z nevýhod městského života je neustálý hluk. Snažte se pokud možno najít zalesněnou oblast, kde se nevyskytují žádné zvuky vydávané člověkem. Ticho samo o sobě totiž léčí. V závislosti na druhu lesa můžete slyšet různé léčivé zvuky. Šustění listů, zurčení potoka, zpěv ptáků a mnoho dalších smyslových pozeňání vám pomůže se naladit na přírodu, a tak se uvolnit a získat klid.

Akční plán

Zamyslete se nad tím, kolik času trávíte uvnitř a kolik venku. Potýkáte se s „nemocí z nedostatku pobytu v přírodě“? Pokud ano, uvažte, jak to změnit.

Připravte si seznam míst, kde byste mohli vdechovat více záporných iontů. Pak se odhodejte a vydejte se tam.

Otevírejte denně na 10–20 minut okna, abyste vyvětrali (nežijete-li v místě se silným smogem).

Dejte si předsevzetí, že alespoň několikrát denně vyrazíte ven na čerstvý vzduch a trochu se rozhýbete. ●

Méně depresí a poruch nálady

V rámci jedné celoroční studie dostávala přibližně stovka mužů a žen, náhodně rozdělená na dvě skupiny, buď stravu chudou, nebo naopak bohatou na sacharidy.

Ke konci už skupina účastníků se stravou bohatou na sacharidy vykazovala podstatně méně depresí, nepřátelských nálad a poruch nálady než ostatní, kteří měli jíst jídlo chudé na sacharidy.

Tento výsledek odpovídá studiím, jež zjistily lepší náladu a menší míru úzkosti mezi lidmi dávajícími přednost stravě bohatší na sacharidy a chudší na tuky a proteiny (tedy nerafinované rostlinné stravě).



Žijete v blízkosti čínské restaurace? Pozor!

Vědci odhadují, že ti, kdo žijí blízko ventilačních vývodů z čínských nebo amerických restaurací a barbecue restaurací, celoživotně podstupují riziko vzniku rakoviny plic.

Podle měření znamenalo vystavení výparům z těchto tří typů restaurací vystavení nebezpečným hodnotám PAU a nejhůře na tom byly restaurace čínské. To je zřejmě důsledek toho, že se zde vaří ryby, protože právě ve výparech z vaření a smažení ryb byla prokázána zvláště vysoká hladina PAU, látek schopných ničit DNA buněk lidských plic.

Vědci shrnuli své poznatky do závěru, že není zdraví prospěšné žít blízko vývodu par z čínské restaurace déle než jeden nebo dva dny v měsíci.

Úmrtí z přejídání

Po celém světě se v roce 1900 nejvíce umíralo na podvýživu, například na průjemová onemocnění u špatně živěných dětí, ale nyní jsou největší zdravotní problémy způsobeny vysokým krevním tlakem, což je onemocnění z přejídání.

Pandemie chronických nemocí se částečně připisuje téměř univerzálnímu posunu ke stravě, ve které převažují živočišné a zpracované produkty – což jinými slovy znamená více masa, mléčných výrobků, vajec, oleje, limonád, cukru a rafinovaných obilovin.

Nejlépe prozkoumaným případem je Čína, kde byl odklon od tradiční rostlinné stravy doprovázen výrazným zvýšením počtu chronických onemocnění jako obezita, cukrovka, kardiovaskulární choroby a rakovina.



Tlumení zánětu v těle

Volné radikály mohou měnit podobu proteinů v našem těle do té míry, že jsou imunitním systémem nerozpoznatelné. Zánětlivé reakci, která se tak spouští, může zabránit zásobení organismu dostatečným množstvím antioxidantů.

I když všechny potraviny rostlinného původu mohou mít protizánětlivé účinky, některé rostliny jsou účinnější než jiné. Druhy ovoce a zeleniny, které jsou bohaté na antioxidanty, jako jsou drobné plody a brukvovitá zelenina, tlumí záněty výrazněji než stejné množství běžnějších druhů ovoce a zeleniny, například banány či salát.





Rakovina prsu a dostatek vlákniny

Výzkumníci z Yaleovy univerzity a dalších pracovišť zjistili, že ženám před menopauzou, které jedí více než šest gramů rozpustné vlákniny denně (což odpovídá zhruba jednomu šálku černých fazolí), hrozí o 62 % nižší riziko rakoviny prsu než ženám, jež ve stravě přijmou méně než čtyři gramy za den.

Ukázalo se, že konzumace vlákniny má ještě větší přínos pro nádory prsu s estrogen-negativními receptory, které jsou hůře léčitelné. Ženy před menopauzou, které do svojí stravy přidaly větší množství vlákniny, měly o 85 % nižší riziko tohoto typu karcinomu prsu.

Bobuloviny v prevenci Parkinsonovy choroby

Před několika desetiletími byla zveřejněna malá studie, která naznačila, že konzumace borůvek a jahod může poskytnout ochranu před Parkinsonovou chorobou.

Pak daná problematika zůstala dlouho bez reakce, až práce vědců z Harvardovy univerzity, zahrnující přibližně 130 000 osob, prokázala, že lidé, kteří jedí více bobulovin, vskutku vykazují menší riziko, že se u nich tato nemoc objeví.



Ovoce, zelenina a životní spokojenost

Studie publikovaná v American Journal of Public Health byla jedním z prvních velkých vědeckých pokusů o zkoumání přínosů hojné konzumace ovoce a zeleniny nad rámec zjištění, že tyto potraviny snižují riziko rakoviny a infarktu.

Výzkumníci dospěli k závěru, že u lidí, kteří přešli z téměř žádného ovoce a zeleniny na osm porcí denně, došlo během 24 měsíců trvání studie k takovému zvýšení životní spokojenosti, které se rovnala přechodu z nezaměstnanosti do zaměstnání.

Přínos se zvyšoval s každou další denní porcí (tj. 80–100 g) ovoce a zeleniny až do osmi porcí (tzn. cca tři čtvrtě kilogramu) denně.

Lněné semínko a zvětšená prostata

Benigní prostatická hyperplazie (BPH) je onemocněním charakterizované zvětšením prostatické žlázy. V České republice je po padesátce zjistitelná u 20 % mužů, po šedesátce u 60 % a po sedmdesátce u 70 % mužů, pouze asi 25 % z nich však potřebuje léčbu. Některé rostliny mohou mít na prostatu obzvláště příznivý účinek. Kupříkladu lněná semínka mohou být využita při léčbě BPH.

Muži, kteří pravidelně jedli ekvivalent tří čajových lžiček lněných semínek denně, pocítili úlevu ve srovnání s běžně předepisovanými léky, jako je Flomax nebo Proscar (tamsulosin nebo finasterin) – a to bez vedlejších účinků, závratí či sexuální dysfunkce.





Optimismus

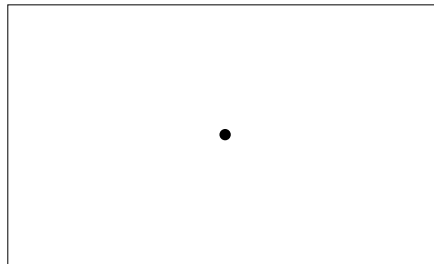
Životní optimismus – jak se vám daří?

Jana Krynská, Advent

Zdá se, že kvůli současné válce a předchozí virové pandemii je všechno jiné, temné, přicházejí nejen problémy zdravotní a vztahové, ale i hospodářské a ekonomické. Nejistota ohledně budoucnosti vytváří nervozitu a strach, který je u některých lidí maskován agresivitou.

Již od konce minulého století jsou známy studie prokazující škodlivý vliv stresu, negativních emocí, pesimismu a ztráty naděje na naše zdraví a současně dokládající benefit pozitivního přístupu k životu. Ten se mimo jiné projevuje i v působení na imunitní systém; zvyšuje tvorbu imunoglobulinu A, čímž ovlivňuje schopnost těla bránit se i virům, jakým je například SARS – CoV-2. Tlumí tvorbu zánětlivých cytokinů, látek, které se podílejí na vzniku alergií a autoimunitních onemocnění.

Co vidíte?



Většina z nás se zřejmě bude zabývat tou černou tečkou, její velikostí, polohou, případně barevností. Jen málokdo se bude zabývat bílou plochou, které je vlastně v takovém prostoru mnohem více. Osobní potřeby, zdravotní potíže, těžkosti v práci, zklamání ve

vztahu, to vše zatěžuje naši mysl, proniká do našich rozhovorů, a proto zapomínáme na celý obraz našeho života. Neuvědomujeme si, že každá situace nebo životní fáze má své přednosti, nabízí velké změny a možnosti. Jaké nesnáze a nepříjemnosti ve vašich myšlenkách i slovech převládají? Co můžeme dělat s chronickou nespokojeností? Lze ovlivnit vlastní životní podmínky?

Stává se, že také náš pohled na druhé je často plný černých skvrn. Mohou být malé, ale přesto se v našem vnímání a postojích i mluvě odrážejí, a to zejména ve vztazích s těmi nejbližšími. Brbláme, kritizujeme a často nám „vyklouznou“ i nejrůznější výčitky. Tak se opakovaně ocitáme v jakémsi začarovaném kruhu. V takové situaci však nemůže být nikdo dlouhodobě šťastný.

Tipy na zlepšení

Stěžování si a osočování mají v podstatě stejný kořen – jsou výrazem toho, že nás něco trápí, něco nám chybí nebo se emocionálně necítíme dobře. Tato stísněnost je jako černý puntík na bílém listě. Řešení nespočívá v předstírání, že všechno je v pořádku. Nespokojenost je nutno vyjádřit nebo o ní mluvit. Musíme jí věnovat pozornost, čas a prostor. Někdy může pomoci i něco oželeť, opustit a odpustit. Žijeme totiž v nedokonalém světě a tou nedokonalostí trpíme i my sami. Je těžké trávit čas s někým, kdo je stále nespokojen, žije v obavách a nadává, což může vést až k rozpadu vztahu. Dávějte pozor na to, čím se v myšlenkách zabýváme a čemu věnujeme pozornost.

Řešení vede přes vnímání, pravdivé přijetí a vyjádření zátěže, výzev i zranění. To lze bezpodmínečným přijetím toho druhého v bezpečném prostředí, bez výčitek a vymezování. Pomocí je také uvědomit si, že jde o podobnost bílého listu s černým puntíkem – tedy rozšířit svůj pohled na to, co je pěkné a co se podařilo. Koneckonců i všechny chyby, slabosti a pochybení nám současně přinášejí šanci poznání a změny, je nám tím i mnoho dáno. Svoji situaci můžeme zvládnout lépe, když naše nařikání a stýskání nahradíme postojem vděčnosti a laskavosti. Snažme se ve svém životě a v životě jiných vidět nejen černé puntíky, ale celý list.

Pán Bůh zná naše černá místa, která nás zatěžují, ale dal nám – a dává – také ten bílý prostor, který můžeme využít a vytvářet. Můžeme jej naplnit něčím pěkným a radostným, navzdory, nebo možná právě kvůli černým skvrnám, které jsme si sami způsobili nebo utrhli od jiných, a které nás provázejí při životním zúčtování. Optimisté neberou věci tak tragicky ne proto, že jsou povrchní, slepí nebo naivní, ale proto, že se naučili, že

směrování je důležitější než momentální realita. Naděje stojí proti úzkosti, strachu a panice dnešní doby a je jedinečně důležitým a spolehlivým faktorem dobrého zdravotního stavu.

Optimismus není pocit, je to postoj víry a naděje do budoucnosti. Tento postoj lze vědomě pěstovat.

Žalm 31,8.9: „Z tvého milosrdenství se budu radovat a budu jásat, že jsi shlédl na mé pokoření. Vždyť ty víš, co sužuje mou duši. Nevydal jsi mne do rukou nepříteli, dopřálaš volnosti mým nohám.“

Římanům 15,13: „Bůh naděje nechť vás naplní veškerou radostí a pokojem ve víře, aby se rozhojnila vaše naděje mocí Ducha svatého.“

Východisko ze vztahové pasti

Krok 1 / Černý bod. – Pokus se zjistit příčinu svých otravných poznámek a depresivních myšlenek, najít příčinu svých nespokojeností. Je to zklamání v blízkém člověku nebo má tvé naladění a nespokojenost úplně jiný důvod?

Krok 2 / Bílý list. – Pokus se být objektivní. Co se vlastně stalo? Lze očekávat jen to negativní? Jaké motivy tušíš za tím, co jiný udělal nebo v čem selhal? Je možné, že udělal to nejlepší, co mohl, i když výsledek není pro tebe dostatečný? Jaké je realistické očekávání?

ŘEŠENÍ ABCDE (SELIGMAN, KŘIVOHLAVÝ)

- A (adversity = nesnáze, těžkost), tj. překážka či problém
- B (belief = přesvědčení, víra), tj. způsob, jakým překážku vnímáme a vysvětlujeme si ji
- C (consequence = důsledek), tj. pocity a aktivity, které vyplývají z našeho přesvědčení
- D (disputation = disputace), tj. reálná interpretace, zvažování možností
- E (energisation = nabuzení), tj. nové odhodlání k lepším výsledkům

Krok 3 / Celý obraz. – Vyjádři svou kritiku tak, aby tvůj protějšek mohl porozumět, jak to, co udělal nebo neudělal, na tebe působilo, co to v tobě vyvolalo. Přidej svoje přání do budoucna. Místo předsudku navrhní druhému pomoc tak, aby se dalšímu zklamání v budoucnu mohlo předejít. ●



Citrusy a zdraví

Citrusové plody jsou již dlouho ceněny jako součást výživné a chutné stravy. Pomeranče, grapefruity, citrony a limetky jsou citrusy s největší obchodní hodnotou, které se prodávají po celém světě.

Z materiálů organizace AMEN (Adventist Medical Evangelism Network)

Zařazení citrusů do jídelníčku přináší významné zdravotní benefity. Ve studii Adventist Health Study bylo zjištěno, že citrusy výrazně snižují riziko vzniku rakoviny prostaty. V této části studie bylo po dobu sedmi let sledováno 14 000 mužů. U mužů, kteří jedli citrusy 5 a více dní v týdnu, se riziko vzniku rakoviny prostaty snížilo o 47 %.

Studie rakoviny močového měchýře u neadventistické populace sledovala po několik let více než 100 000 žen. Bylo zjištěno, že riziko vzniku invazivní rakoviny močového měchýře se u žen zvyšováním konzumace citrusů neustále snižuje. U žen s nejvyšším příjmem citrusů se riziko vzniku rakoviny močového měchýře snížilo o více než 50 %. Další studie prokázaly, že citrusy ve stravě snižují riziko vzniku rakoviny prsu, jícnu a plic.

Citrusy mohou také snižovat riziko srdečních onemocnění. Jedna z rozsáhlých studií,

kteřá se speciálně zabývala citrusy a srdečními chorobami, použila údaje ze studie Nurses' Health Study, která sledovala 71 141 žen, a studie Health Professionals Follow-up Study, která zahrnovala 42 135 mužů. Již skromný příjem citrusů vedl ke snížení počtu infarktů u žen o 30 % a u mužů o 15 %.

Již skromný příjem citrusů vedl ke snížení počtu infarktů u žen o 30 % a u mužů o 15 %.

Citrusy jsou důležitou součástí zdravé stravy. Ellen Whiteová uvádí citrusy ve svém receptu na dobré zdraví: „Pacienti by měli být požádáni, aby se zbavili věcí, které jim zničily zdraví, a místo nich by měli dostat hojnost ovoce. Lze si opatřit pomeranče, citrony, sušené švestky, broskve a mnoho dalších odrůd, neboť Pánův svět je plodný, pokud je vynaloženo pečlivé úsilí.“ (Rady o výživě a pokrmech)

Pravidelná konzumace citrusů má velké zdravotní účinky, které snižují riziko vzniku několika druhů rakoviny a snižují riziko infarktu. ●

Střevní mikrobiota

Všechno nasvědčuje tomu, že tak, jak stárneme, stárne s námi i naše střevní mikrobiota. Jakže? I na naše bakterie by měl stát vypláčet důchodové dávky?

Z knihy Igora Bukovského Zachraňte své střevo – i játra, žlučník a pankreas. Vydala AKV.

Bakterie ve střevě jsou přece mladé, vždyť se stále obnovují, množí, posouvají a toaletní potrubí je potom nasává do obrovského koloběhu přírody. Stárnutí střevní mikrobioty znamená hlavně to, že se ztrácejí některé důležité druhy a množí jiné, postupně se tak snižuje pestrost celé té mikrobiální kolonie, která s námi žije naše životy.

Jak tedy střevní bakterie stárnou? Tak jako vy. Pokud z jakýchkoliv důvodů žijete rychle a zběsile (tedy neberete moc ohled na své zdraví), urychlujete tím své stárnutí, a tím rychleji stárne i vaše střevní mikrobiota. A naopak: čím rychleji stárne vaše mikrobiota, tím víc urychlujete i své stárnutí – mikroturbína degenerace buněk a orgánů se točí rychleji.

Ještě před padesáti lety jsme si mysleli, že v lidském střevě je pouze „špína“, která způsobuje infekce a jiné problémy. Jedovaté prostředí, jež je třeba dezinfikovat, detoxikovat a „očistit“. Většinu času strávila celá medicína (Hippokratem počínaje a Pasteurem nekonče) v přesvědčení, že střevo, zvláště tlusté, je plně odpadu. Odpadu, který nám škodí a je třeba se jej co nejdříve zbavit.

Dokonce i slavný vědec dr. Mečnikov (Nobelova cena v roce 1908) uvažoval podobně. To on zavedl pojem „střevní autointoxikace“, tj. otrava vlastním střevem, ze kterého dodnes žijí mnozí prodávající „detoxikačních“ zázraků a střevních sprch. Ilja Mečnikov, který pracoval jako profesor v Pasteurově institutu v Paříži, přišel jako první s ideou, že nemoc, degeneraci a stárnutí způsobují ve střevě proteolytické (hnilobné) bakterie a že konzumace fermentovaných mléčných produktů „zaseje“ do střeva neškodné

bakterie, jež tvoří kyselinu mléčnou, a ta bude dezinfikovat střevo od bakterií.

Dnes již ovšem víme, že tlusté střevo obsahuje hodně prospěšných či aspoň neškodných bakterií a že když se v něm něco pokazí, tak jsou na vině zejména: složení stravy (málo vlákniny a mnoho živočišných bílkovin, cukru a škodlivého tuku), způsob jedení (často, hodně a ve stresu), poruchy motility (tj. zpomalená pohyblivost žaludku a střev), poruchy trávení (pankreas, žlučník, enzymy) nebo infekce. A víme, že určité bakterie mohou být součástí úspěšné léčby.

Velmi zajímavý výzkum z roku 2016 (Haro a spol.) poprvé ukázal, že rozdíly ve složení střevní mikrobioty jsou ovlivněny pohlavím – ženy mají trochu jiné „podnájem-

ve výskytu některých onemocnění trávicího traktu mezi muži a ženami – například zácpová forma syndromu dráždivého tračnicku je častější u žen, zatímco muži mají obvykle průjmovou formu tohoto onemocnění. Velmi pravděpodobně toto rozdílné složení střevní mikrobioty bude také jednou z hlavních příčin rozdílu ve výskytu i těch onemocnění, které postihují jiné orgány, nejen trávicí systém (například roztroušená skleróza častěji postihuje ženy než muže).

Střevní bakterie a SCFA

Střevní mikrobiota, to je nejméně jedenapůlkilový orgán, který tvoří mnoho různých látek. Tři mastné kyseliny s krátkým řetězcem (SCFA), kyselina octová (tedy to, co většina

lidí stále zná jako jedinou zálivku na salát), kyselina propionová a kyselina máslenná (butyrát) patří k tomu nejdůležitějšímu, co naše bakterie ve střevě vyrábějí. V tlustém střevě je těchto mastných kyselin až tak moc, že je z toho celý obsah střeva kyselý.

Pomoc, překyselení! Nevolejte o pomoc, je to tak v pořádku; čím kyselejší obsah tlustého střeva máte, tím pro vás lépe (už slyším, jak skřípou zuby prodávající různých „zázračných prostředků“ proti překyselení). Tyto kyseliny jsou pro nás nesmírně prospěšné – zejména kyselina máslenná.

Toto jsou prokázány pozitivní účinky kyseliny máslenné na náš organismus a pro naše zdraví: podporuje regeneraci a odolnost

sliznice tlustého střeva, chrání tlusté střevo před dysbiózou, tj. poškozením mikrobioty, chrání tlusté střevo před vznikem rakoviny, zlepšuje vstřebávání minerálů/iontů



Červené maso (hovězí, vepřové, zvěřina) obsahuje hodně karnitinu. Vajíčka a mléčné výrobky obsahují hodně cholinu. Karnitin a cholin se vlivem střevních bakterií mění na trimethylamin (TMA), který se následně v játrech mění na toxický trimethylamin-N-oxid (TMAO). TMAO podporuje hromadění cholesterolu v buňkách (a cévách).

níky“ než muži. Navíc, tyto rozdíly jsou ještě více zvýrazněné nadváhou a obezitou. Takže je velmi pravděpodobné, že ona konkrétní sestava mikrobů ve střevě způsobuje rozdíl

(draslíku, hořčíku, vápníku apod.), má výrazné protizánětlivé účinky na střevo i celý imunitní systém, zlepšuje účinek inzulinu, potlačuje pocit hladu.

V tlustém střevě platí tato rovnice: méně kyseliny máslé = více chronického zánětu (a následně také rakoviny tlustého střeva). Chcete-li opravdu chránit své tlusté střevo, zapomeňte na střevní sprchy a detoxikace, nastartujte raději naplno výrobu kyseliny máslé. Pokud jako dospělý člověk konzumujete denně „běžných“ 14–16 gramů vlákniny denně, potřebujete dávku co nejdříve zvýšit aspoň na 30 gramů, optimálně až na 40 gramů vlákniny denně. Přestaňte sledovat kalorie a začněte sledovat obsah vlákniny (dávejte přednost potravinám, které mají aspoň 3 gramy vlákniny na 100 gramů).

Nejlepšími potravinami pro tvorbu kyseliny máslé jsou: rezistentní škroby (studená rýže natural, studené těstoviny), ovesné otruby, celozrnná pšenice, žito, ječmen, košťálková zelenina, česnek a cibule, artyčok, chřest, čočka, sušené švestky, mírně nezralé banány apod.

Střevní bakterie a brokolice

Už jste měli tento týden aspoň porci brokolice? V brokolici je nesmírně důležitá látka daidzein (obsahuje ji také sója a jiné luštěniny). Střevní bakterie z daidzeinu udělají equol, jenž je mimořádně silným a významným spojencem vašeho zdraví. Equol totiž snižuje riziko rakoviny prsu i rakoviny prostaty, potlačuje příznaky menopauzy (i bez syntetických hormonů), snižuje riziko osteoporózy, aterosklerózy a jiných kardiovaskulárních onemocnění. Bez střevních bakterií bychom equol neměli – nemáme totiž potřebné enzymy.

Střevní bakterie a alkohol

Už dávno je známo, že akutní i chronická konzumace alkoholu (obzvláště vznikající acetaldehyd) poškozují ochranný hlen střeva i sliznici, a tím zvyšuje propustnost střevní bariéry. Následkem toho se do krve dostává jedovatý bakteriální lipopolysacharid (LPS). LPS velmi agresivně poškozují cévy (hlavně vnitřní výstelku cév, endotel), klouby, ledviny, pankreas, játra a mozek – vyvolává a podporuje chronický zánět. Vědci dokonce



Pokud jako dospělý člověk konzumujete denně „běžných“ 14–16 gramů vlákniny denně, potřebujete dávku co nejdříve zvýšit aspoň na 30 gramů.

předpokládají existenci komunikační dráhy střevo-játra-mozek, která může hrát rozhodující roli při vzniku závislosti na alkoholu.

Střevní bakterie, TMA a ateroskleróza

Systematická letitá práce výzkumného týmu dr. Hazena z Clevelandu přinesla dost zásadní objev nového rizikového faktoru vzniku ischemické choroby srdce, mozkových příhod a dalších aterosklerotických postižení. Kardiologický svět se změnil.

Důkazová linka je tato: Červené maso (hovězí, vepřové, zvěřina) obsahuje hodně

karnitinu. Vajíčka a mléčné výrobky obsahují hodně cholinu. Karnitin a cholin se vlivem střevních bakterií mění na trimethylamin (TMA), který se následně v játrech mění na toxický trimethylamin-N-oxid (TMAO). TMAO podporuje hromadění cholesterolu v buňkách (a cévách), a to i při „normálních“ hodnotách cholesterolu v krvi. Tímto mechanismem je urychlena celá ateroskleróza.

Které bakterie spouštějí tuto toxickou kaskádu? Bakterie z živočišných bílkovin, karnitinu a cholinu. Čím více živočišných potravin člověk konzumuje, tím více má ve střevě „zlých“ bakterií, které podporují tvorbu TMAO.

Střevní bakterie, vláknina a vápník

Zajímavý výzkum z dílny profesorky Connie Weaver (Purdue University, 2016) přinesl další zajímavou informaci: do stravy mladých lidí (11 až 14letých) přidávali rozpustnou kukuřičnou vlákninu a zjistili, že ta asi chutná bakteriím rodu

Parabacteroides – jejich počet se totiž zvýšil až trojnásobně! Tyto bakterie následně tvoří něco, co zase chutná dalším bakteriím z rodu Clostridium. A určité kmeny těch klostridií ve střevě způsobí, že se mnohem lépe vstřebává vápník. Vědci současně zjistili, že se to pozitivně projevuje i na hustotě kostní hmoty.

Čím více vlákniny v různých formách budeme tedy jíst, tím lépe pro naše bakterie a pro naše zdraví. Dokonce i pro kosti, kdo by to byl řekl?!

Střevní bakterie a spánek

Ano, i bakterie potřebují „spát“. Bylo zjištěno, že střevní bakterie žijí jako my ve stejném 24hodinovém rytmu. Celkové složení mikrobioty se během dne nemění, mění se ale počet jednotlivých druhů. V určitých fázích dne se množí a jsou metabolicky aktivní jedny, v jiných fázích dne zase jiné bakterie. A to má přímý vliv například na naše emoce, mentální aktivitu, imunitu, krevní tlak, sexuální touhu apod. Proto pravidelnost stravy a života tak velmi prospívá zdraví a dokonce pomáhá i u některých diagnóz – optimálně synchronizuje aktivitu bakterií s našim organismem. Spánek je klíčový stav, který synchronizuje všechny naše buňky – a bakterie s nimi, zdá se, také. ●

Kalorie ráno, kalorie večer

Izraelští vědci rozdělili ženy s nadváhou a obezitou do dvou skupin, kde každá skupina přijímala stejný (nízký) počet celkových kalorií.

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

Jedna skupina ale přijímala sedm set kalorií k snídani, pět set kalorií k obědu a dvě stě kalorií k večeři, zatímco druhá dvě stě kalorií k snídani, pět set k obědu a sedm set k večeři.

Protože měli všichni stejný kalorický příjem, měla by ranní skupina zhubnout stejně jako skupina večerní, že? Ale ne; skupina, která jedla nejvíce při snídani, ztratila na váze více než dvakrát tolik než skupina, která jedla nejvíce při večeři. Kromě toho, že zestíhly o téměř dva centimetry v pase navíc, na konci dvanáctidenní studie měly ženy z ranní skupiny o devatenáct kilogramů na váze méně, oproti pouhým osmi kilogramům, které ztratily ženy ve druhé skupině, přestože přijímaly stejný počet kalorií. Jedenáct kilogramů dolů navíc při stejném počtu kalorií. To je síla chronobiologie.

Co takhle u snídani a oběda namísto konzumace více než 80 procent kalorií konzumovat jen 70 procent – anebo dokonce jen 55 procent kalorií? Domácnosti s osobami s nadváhou byly náhodně rozděleny tak, aby jejich členové konzumovali buď 70 procent kalorií při snídani, dopolední svačině a obědu, přičemž 30 procent zůstalo na dopolední svačinu a večeři, nebo (vyváženějších) 55 procent až do oběda včetně. V obou

případech se k večeři snědla pouze menšina kalorií.

Výrazně větší úbytek hmotnosti a hubnutí byl zaznamenán u stravovacího vzorce, který byl více vychýlen směrem k dopoledni. Výzkumníci dospěli k závěru, že jednoznačné sdělení, které by lékaři měli předávat svým



pacientům, zní: „Pokud chcete zhubnout, jezte více dopoledne než večer.“

Už to, když je lidem řečeno, aby hlavní jídlo jedli spíše k obědu než k večeři, může pomoci. Navzdory srovnatelnému kalorickému příjmu ti účastníci programu hubnutí, kteří náhodně dostali radu, aby jejich hlavním jídlem byl oběd, porazili ty, kterým bylo místo toho řečeno, aby hlavním jídlem byla večeře.

Důkazy však nejsou zcela konzistentní. Jeden přehled studií o stravovacích návycích zpochybnil roli toho, že snížení večerního příjmu usnadní hubnutí. Autoři citovali studii, která ukázala, že skupina s večerním příjmem si vedla lépe než skupina s vydatným ranním jídlem. Možná to ale bylo proto, že

skupina s ranním jídlem dostávala k snídani „čokoládu, sušenky, dort, zmrzlinu, čokoládovou pěnu nebo koblihy“. ☺

Celkově je stále důležitější *co* než *kdy*. Stejně jako každý z dalších nástrojů na podporu hubnutí můžete chronobiologii využít k urychlení hubnutí, ale načasování kalorií nemůže nahradit zdravou stravu. Když moudrý Kazatel řekl, že „veškeré dění pod nebem má svůj čas“, pravděpodobně nemluvil o koblihách.

Důležitá ranní směna

Proč se zdá, že kalorie snědené ráno jsou méně efektiv-

ně využitě než kalorie snědené večer? Jedním z důvodů je, že ráno se spálí více kalorií v důsledku termogeneze vyvolané stravou, tedy množství energie, kterou tělo spotřebuje na trávení a zpracování jídla, jež se částečně uvolní jako odpadní teplo. Když si lidé dají úplně stejné jídlo ráno, odpoledne a večer, jejich tělo spotřebuje na jeho stravení odpoledne o cca 25 % více kalorií než večer a ráno dokonce asi o 50 % více kalorií než večer. Ráno

tak zůstává méně čistých kalorií, které se ukládají jako tuk.

Pojďme si to vyjádřit konkrétními čísly. Skupina italských vědců náhodně rozdělila dvacet osob, které měly jíst stejné standardizované jídlo buď v osm hodin ráno, nebo v osm hodin večer. Po týdnu se pokus zopakoval, tentokrát jedli účastníci totéž jídlo v opačném čase. Po každém jídle byly pokusné osoby umístěny do „kalorimetrického“ zařízení, aby se přesně změřilo, kolik kalorií spálí během následujících tří hodin. Vědci spočítali, že jídlo podané ráno spotřebovalo na trávení asi 300 kalorií, zatímco stejné jídlo podané večer spotřebovalo na své zpracování jen asi 200 kalorií. Samotné jídlo mělo asi 1200 kalorií, takže když bylo podáno ráno, poskytl nakonec jen asi 900 kalorií ve srovnání s asi 1000 kaloriemi v noci. Stejně jídlo, stejné množství jídla, ale o 100 kalorií méně, když bylo konzumováno ráno. Kalorie tedy není kalorie. Záleží na tom, kdy je snědena.

Proč ale spalujeme více kalorií při konzumaci ranního jídla? Je to věc chování nebo biologie? Kdybyste začali pracovat na noční směnu, přes den spali a celou noc pracovali, které jídlo by vám přineslo méně kalorií? Byla by to „snídaně“, kterou jste si dali večer před odchodem do práce, nebo „večeře“, kterou jste si dali ráno před uložením se na lůžko? Jinými slovy, existuje něco, co způsobuje, že si naše tělo při jídle před spaním uchovává více kalorií, nebo je to zabudováno v našich cirkadiálních rytmech tak, že v noci ukládáme více kalorií bez ohledu na to, co děláme? To se rozhodli zjistit vědci z Harvardu.

Lidé byli náhodně vybráni, aby jedli stejné jídlo v 8:00 a ve 20:00 hodin, přičemž měli simulované noční nebo denní směny. Bez ohledu na úroveň aktivity nebo spánkový cyklus bylo množství kalorií spálených při zpracování ranních jídel o 50 % vyšší než u večerních jídel. Rozdíl je tedy vysvětlitelný chronobiologií; je to jednoduše součástí našich cirkadiálních rytmů, že ráno spálíme více kalorií z jídla.

Když ráno jíme, naše tělo si doplňuje glykogen, což je primární energetická zásoba, kterou používáme jako palivo pro svaly. To však vyžaduje energii. Večer naše tělo očekává, že bude po většinu následujících dvanácti hodin spát, takže místo toho, aby ukládalo krevní cukr jako další glykogen do svalů, tělo ho přednostně využívá jako zdroj energie, což může ve výsledku znamenat, že pálí méně tělesného tuku. Ráno však naše tělo očekává, že bude celý den v provozu, takže místo toho, aby jen spálilo snídaně, pokračuje v čerpání tukových zásob, zatímco my využíváme kalorie ze

snídaně k tomu, abychom do svalů vtěsnali zásoby energie, které potřebujeme k pohybu v průběhu dne.

Ráno jsou tedy naše svaly obzvláště citlivé na inzulín a rychle stahují krevní cukr z krevního oběhu, aby si vytvořily zásoby glykogenu. V noci se však svaly stávají relativně odolné vůči inzulínu a odolávají signálu, aby si vzaly další krevní cukr. Znamená to, že večer dochází k vyšším výkyvům hladiny cukru v krvi a inzulínu, než když sníme úplně stejné jídlo ráno? Ano! Například v oné studii o rozdílu sto kalorií se krevní cukry po jídle v osm hodin večer zvýšily asi dvakrát více než po stejném jídle snědeném v osm hodin ráno. Zdá se tedy, že přesunutí většiny našeho kalorického příjmu směrem k ránu by mohlo přinést dvojnásobnou výhodu: větší úbytek hmotnosti a lepší kontrolu hladiny cukru v krvi.

Čas hojí některé rány

Již více než půl století víme, že schopnost našeho těla udržet cukr v krvi pod kontrolou, tzv. glukózová tolerance, s přibývajícím

Během pouhých dvou týdnů došlo k významnému zvýšení špatného LDL cholesterolu u těch, kteří byli randomizováni k vynechání snídaně.

dnem klesá. Pokud se napojíte na kapačku a po celý den si do žíly postupně kapete vodu s cukrem, začne vám kolem osmé hodiny večerní stoupat hladina cukru v krvi, i když jste nic nejedli a rychlost infuze se nezměnila. Každou minutu se vám do těla dostává stejné množství cukru, ale večer se vaše schopnost s ním zacházet zhoršuje a ráno se zase odrazí ode dna. Jídlo snědené ve 20:00 může vyvolat dvakrát větší reakci krevního cukru než identické jídlo snědené v 8:00 ráno – jako bychom snědli dvakrát tolik! Naše tělo prostě neočekává, že budeme jíst, když je venku tma. Nejsme stavění na čtyřiadvacetihodinové stolování.

Vzhledem k cirkadiálnímu vzorci glukózové tolerance může konzumace potravin s nízkým glykemickým indexem v noci způsobit vyšší vzestup krevního cukru než konzumace vysoce glykemické potravin ráno.

Zdá se tak, že potraviny s vysokým glykemickým indexem konzumované v noci představují nejhrošší možný scénář. Pokud tedy nedokážete odolat konzumaci rafinovaných obilovin a sladkého nezdravého jídla, mohou být ráno méně škodlivé.

Tento pokles glukózové tolerance v průběhu dne může pomoci vysvětlit výhody hubnutí, které přináší předzásobení kaloriemi na začátku dne, a to nejen díky účinkům termogeneze vyvolané dietou. Rozdíl může přinést i snědení dřívějšího, nikoli pozdního oběda. U lidí, kteří snědli vydatný oběd v 16:30, byla reakce na hladinu cukru v krvi o 46 % vyšší ve srovnání s identickým jídlem snědeným jen o několik hodin dříve, v 13:00. Zdá se, že rozdíl je také v tom, zda snídáme nebo obědváme. Jídlo snědené v 7:00 může způsobit o 37 procent nižší hladinu krevního cukru než identické jídlo přijaté v 13:00. Nezdá se, že by byl nějaký rozdíl mezi jídlem ve 20:00 a o půlnoci, ale tak pozdní jídlo dokáže narušit naše cirkadiální rytmy natolik, že druhý den ráno může rozhodit i náš metabolismus, což má za následek výrazně vyšší hladinu krevního cukru po snídání.

Objevy chronobiologie se debata o snídání uzavírá. Vynechávání snídaně nejenže obecně nevede ke snížení hmotnosti, ale zhoršuje celkovou denní kontrolu hladiny cukru v krvi u diabetiků i těch, kteří cukrovkou netrpí. To zřejmě vysvětluje, proč se zdá, že ti, kdo vynechávají snídání, mají vyšší riziko vzniku diabetu 2. typu.

Ti, kteří vynechávají snídání, vykazují také sklon k vyššímu výskytu srdečních onemocnění a aterosklerózy obecně. Je to jen proto, že vynechávání snídaně bývá spojeno s dalšími nezdravými rozhodnutími, jako je kouření a celkově nezdravější stravovací návyky? Zdá se, že souvislost mezi vynecháváním snídaně a srdečními chorobami – dokonce i předčasným úmrtím – přežije pokusy o kontrolu těchto matoucích faktorů, ale pokud to nevyzkoušíte, nevíte to.

Vede například vynechávání snídaně ke zvýšení hladiny cholesterolu? Ano, během pouhých dvou týdnů došlo k významnému zvýšení špatného LDL cholesterolu u těch, kteří byli randomizováni k vynechání snídaně. Úvodní izraelská studie navíc zjistila, že triglyceridy ranní skupiny se výrazně zlepšily (klesly o 0,7 mmol/l), zatímco u večerní skupiny se výrazně zhoršily (stouply o 0,3 mmol/l).

Takže konzumace většího množství kalorií ráno oproti večeru může přinášet ve skutečnosti dokonce trojnásobný prospěch: větší úbytek hmotnosti, lepší kontrolu hladiny cukru v krvi a nižší riziko srdečních onemocnění. ●

Kolik lékařů vlastně vědí o výživě?

Špatná strava nyní předčí kouření a je nejčastější příčinou smrti na planetě Zemi.

Přetištěno z webu Faktaozdravi.cz

Jestliže je jídlo největším vrahem lidí, pak je výživa jistě nejvíce přednášeným předmětem na lékařské fakultě, že?

Špatná zpráva, studenti medicíny po celém světě se o výživě moc neučí. Není to tím, že by studenty výuka výživy nezajímala. Lékařské fakulty o ní zkrátka neučí. Bez pevného základu znalostí a dovedností klinické výživy nemají lékaři po celém světě většinou dost schopností na to vést poučenou konverzaci o výživě se svými pacienty.

Jak špatné to je? Jedna studie vyhodnocující znalosti o výživě u doktorů medicíny zjistila, že většina měla 70 % odpovědí špatně. Jednalo se o otázku s výběrem z několika odpovědí, asi pětinu by tak měli označit správně i náhodným tipnutím. Špatné odpovědi se netýkaly jen obtížných nebo zapeklitých otázek. Například méně než polovina dotazovaných uhodla, kolik kalorií obsahuje tuk, sacharid a bílkovina. Jen 1 z 10 znal doporučený příjem bílkovin a jen 1 z 3 vědě, jaký je optimální index tělesné hmotnosti BMI. Přitom jde o naprostý základ výživových znalostí.

Nejen, že většina doktorů medicíny testem neprošla, ale ještě hůře, 30 % z nich mělo o své odbornosti v klinické výživě navzdory výsledkům vysoké mínění. Takže o výživě prakticky nic nevěděli a zároveň nevěděli ani to, že jsou jejich znalosti tak chabé. Tato kombinace je obzvláště nebezpečná, jelikož lékařům lidé věří a jejich radám o zdravém stravování přikládají velkou váhu. Co se týče většiny spotřebitelů získávajících informace od svých osobních lékařů, 78 % z nich uvádí, že změnilo své stravovací návyky v důsledku konverzace se svými lékaři. Jestliže si tedy vše, co lékaři o stravě vědí, přečetli v náhodném časopise v samoobsluze u pokladny,

přesně takové rady se pak dostanou pacientům k následování.

Pouze čtvrtina dotazovaných lékařů správně identifikovala doporučený počet denních porcí ovoce a zeleniny a ještě méně si jich bylo vědomo, jaký je doporučený denní limit pro příjem přidaných cukrů. Jak tedy mohou správně radit pacientům? Připomínám, že z lékařů, kteří své vědomosti považovali za výborné, jich 93 % nedokázalo vybrat správnou odpověď ani na dvě základní otázky.

Lékaři bez skutečné odbornosti třeba z neurochirurgie pravděpodobně nebudou hlásat složité úvahy o takto odborném tématu. Ani jejich „odborné názory“ nebudou vyžadovány médii. A takto to funguje u většiny lékařských témat. Odborné názory a komentáře přenecháváme skutečným odborníkům. V případě výživy tomu tak není. Je obecně známo, že lékaři mají špatné vzdělání v oblasti výživy, přesto jsou pravidelně vyzýváni ke sdělení svých odborných názorů na výživu. Až příliš mnoho z nich je ochotno poskytnout své názory, ačkoliv jim chybí jakýkoliv základ skutečné odbornosti. Nebo hůř, základ si utvoří z předsudků a osobních preferencí.

V prostředí, kde je neustále špatně odlišována odbornost od pouhého názoru nebo osobního zkušenosti, bychom my lékaři měli

dělat vše, co můžeme, abychom nastavili relevantní kritéria pro odborný názor na stravování a výživu. Stejně jako na všechna ostatní témata se skutečným lékařským významem. Neřešíme žádné drby o celebritách. Tady jsou v sázce životy. Máme přitom celá průmyslová odvětví zasvěcená marketingu sdělení, která mohou být v přímém rozporu s ověřenými lékařskými radami v této oblasti.

Lékařské vzdělávání nutně potřebuje aktualizaci. Považuji za velký anachronismus, když jsou lékaři špatně vycvičeni v té stejné oblasti medicíny, která má největší vliv na výskyt předčasného úmrtí na populační úrovni. Posláním medicíny je chránit, bránit a zlepšovat lidské zdraví. Tuto misi nelze naplnit, když bude opomíjena strava.

Možná by šlo začít třeba tím, že lékaři a zdravotnické organizace společně začnou klást důraz na důležitost správné výživy ve zdravotní péči a to tak, že budou alespoň sami praktikovat, co by měli kázat nám.

Je snad vhodné podávat pizzu a limonády na konferenci začínajících lékařů a u toho naríkat na vysoký výskyt obezity a řešit motivaci pacientů k osvojení zdravější stravy? Na lékařských konferencích najdeme další špatné příklady, i na národních setkáních, kde dopolední program provází pohoštění složené z koblih a klobás. ●

Vláknina a hiatální kýla

Takzvaná hiatální kýla se objevuje, když se část žaludku vysune přes bránicu do hrudi.

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

Hiatální kýla postihuje více než jednoho z pěti Američanů. Naproti tomu ve společnostech, kde je strava postavena na rostlinné bázi, je tento problém téměř neznámý, s výskyt�m jedna ku tisíci. Důvodem je pravděpodobně bezproblémově vyprazdňování.

Lidé, kteří nejedí dostatek nezpracované rostlinné stravy, mají méně objemnou a pevnější stolici, která může ztěžovat vyprazdňování. Pokud musíte pravidelně k vytlačení stolice užívat sílu, může časem tento tlak vysunout část žaludku vzhůru a ven z břišní dutiny, čímž umožní žaludečním šťávám, aby stoupaly zpět do krku.

Tento tlak při vyprazdňování může způsobit i další potíže. Tak jako stlačováním balonku se jeho část vyboulí, tlak při vyprazdňování může způsobit vytvoření vřaku ve stěně střeva, tzv. divertikulitidy. Zvýšený tlak v této oblasti může také podpořit průtok krve v žilách kolem řitního otvoru a způsobit vznik hemoroidů, případně vytlačit krevní tok zpět do nohou, což vede ke vzniku křečověch žil. Strava bohatá na vlákninu ulevuje tomuto tlaku v obou směrech.

Lidé, kteří se stravují na rostlinné bázi, mají natolik bezproblémově vyprazdňování, že jejich žaludky zůstávají tam, kde mají, což vede ke snížení rizika přelévání žaludečních šťáv, které hraje roli při vzniku rakoviny jícnu, jedné z nejsmrtelnějších forem rakoviny.

Přijem vlákniny nezabavuje jen těchto obtíží. Lidstvo v průběhu svého vývoje konzumovalo obrovská množství vlákniny, až 100 gramů denně, tedy desetinašobek toho, co dnes sní průměrný člověk. Protože rostliny nedokáží utíkat tak rychle jako zvířata, značnou část našeho jídelníčku tvořila vláknina. Navíc se vláknina stará o zdraví organismu i tak, že na sebe váže toxiny jako olovo a rtuť a odnáší je z těla.

Naš organismus byl navržen tak, že očkává neustálý přísun vlákniny a zbavuje se nepotřebných látek, jako je nadbytečný cholesterol a estrogen. Ty odvádí do střev, kde jsou připraveny nechat se vlákninou vyloučit z těla. Ale pokud tělu nedodáváte rostlinnou stravu, jediný přirozený zdroj vlákniny, nepotřebné odpadní produkty se mohou znovu vstřebávat a podkopávat snahu vašeho těla se detoxikovat. ●



Jak zabránit nadbytku fosforu

Přiliš fosforu v krvi zvyšuje riziko selhání ledvin, a tím může způsobit předčasnou smrt.

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

Nadbytek fosforu také zřejmě ničí vaše cévy, urychluje řidnutí kostí a stárnutí. Jeho zvýšené hodnoty proto pro širokou populaci zřejmě představují samostatné riziko předčasného úmrtí.

Fosfor je možné nalézt v různých potravinách rostlinného či živočišného původu. Většina z nás do sebe dostává dvojnásobné množství fosforu, než je potřeba. Nejde ale jen o to, kolik toho sníte, ale kolik toho vstřebáte. Pokud se „přepnete“ na stravu s rostlinným základem, může hladina fosforu ve vaší krvi výrazně poklesnout, i když jeho přísun zůstane stejný. Fosfor v jídlech živočišného původu se totiž nachází ve formě fosfátu, který se do krevního oběhu vstřebává snadněji než fyát, což je převažující podoba fosforu v rostlinné potravě.

Podobně to funguje u železa, dalšího nezbytného minerálu, kterého se vám může dostávat až příliš. Vaše tělo se dokáže bránit vstřebání přílišného množství železa z rostlinné stravy samo. Nedokáže ale podobným způsobem účinně zastavit pronikání přebytečného železa ze svalů či krve (tedy z masa) skrz střevní stěnu.

Nejhorší typ fosforu se ale nachází ve fosfátových potravinových doplňcích. Tyto fosforové směsi se přidávají do kolových nápojů a masa, aby vylepšily jejich barvu. (Bez přidání fosfátů by Coca-Cola byla černá jak noc.) Necelá polovina rostlinného fosforu a zhruba tři čtvrtiny fosforu z živočišných produktů skončí ve vašem krevním oběhu. U fosfátových doplňků ale míra vstřebání dosahuje téměř 100 %.

Fosfátové přísady hrají obzvláště důležitou roli v masném průmyslu. Fosfáty se často vstřikují do kuřecího masa, aby se vylepšila jeho barva a také schopnost nabrat díky vodě na hmotnosti (a tudíž zvýšila ziskovost, jelikož kuřata se prodávají na váhu), a dále kvůli tomu, aby se omezilo unikání tekutin ze stárnoucího masa. Problěm této přísady ale je, že může množství fosforu v masě téměř zdvojnásobit.

Fosfátové přísady jsou proto „skutečnou a záluďnou hrozbou“ pro pacienty s nemocnými ledvinami, neboť ti mají sníženou schopnost je vyloučovat. I když vzhledem k tomu, co o nadbytečném fosforu víme, je to vlastně důvod ke znepokojení pro nás všechny. ●



14 způsobů, jak snížit stres

Mnoho vědců se domnívá, že všechny nemoci nějakým způsobem souvisejí se stresem. Mezi tyto nemoci patří srdeční choroby, astma, obezita, cukrovka, gastrointestinální problémy, poruchy paměti, snížená imunita, Alzheimerova choroba, zrychlené stárnutí a předčasná smrt.

Nedley Health Solutions

Dlouhodobý stres zvyšuje riziko duševních poruch, zejména úzkosti a deprese, posttraumatické stresové poruchy, poruch osobnosti a dalších. Akutní i chronický stres může vyvolat negativní zvládnání, které zahrnuje neschopnost účinně uvolnit napětí, omezenou kontrolu nad emočními reakcemi a zhoršené fungování. Úzkost z nesprávného zvládnání stresu může vést k častým bolestem hlavy, metabolickým poruchám, problémům se spánkem, depresivní náladě a zvýšené podrážděnosti.

To vše podtrhuje to, co již víte – stres je všeobecně spojen s negativními zdravotními důsledky!

Jak tedy můžete stres zvládat?

Naučit se rozpoznávat stresory vám může pomoci odstranit příčiny stresu nebo se jim vyhnout. Zdravý životní styl může mít velký vliv. Podívejme se na 14 způsobů, které pomáhají zvládat stres. Nemusíte dělat všech 14 věcí najednou – pro začátek si vyberte jen několik z nich!

Zapojte se do fyzické aktivity. – Cvičení chrání tělo před negativními účinky stresu. Mírná a intenzivní fyzická aktivita pomáhá bojovat proti stresu tím, že snižuje hladinu kortizolu. Každodenní aerobní cvičení nejenže snižuje stres, ale může také zlepšit náladu, snížit životní nespokojenost, zlepšit kvalitu života, zvýšit pozitivitu a zlepšit depresi. I pohyb pouze dvakrát až třikrát týdně zlepšuje hladinu stresu. Běhání, posilování, kondiční trénink, trénink flexibility a chůze jsou jen některé druhy pohybu, které pomáhají zmírnit stres.

Sečteno a podtrženo – začněte se hýbat a provozujte jakoukoli formu aktivity, kterou zvládnete při svých současných fyzických možnostech. Pokud se právě teď cítíte ve stresu, jděte se projít. Bonus: Cvičení také pomáhá zlepšit spánek!

Hluboké dýchání. – Při stresu se zrychluje srdeční tep a dýchání. Hluboké dýchání signalizuje další relaxační reakci vašeho těla, parasympatický nervový systém.

Zaměřte se na hluboký nádech nosem po dobu pěti sekund, rozšířte plíce a maximálně naplňte hrudník. Pomalu vydechněte ústy po dobu pěti sekund a používejte velký sval na spodině plic, bránici, který vám pomůže vytlačit zbytečný vzduch z plic. Snažte se o čtyři až šest hlubokých nádechů za minutu.

Toto hluboké dýchání pomáhá v boji proti stresu tím, že snižuje srdeční frekvenci a vyvolává pozitivní psychologické a behaviorální účinky.

Regenerační spánek. – Zhoršený spánek je znakem dlouhodobého stresu a přímo souvisí s řadou onemocnění.

Věnujte se činnostem, které podporují regenerační spánek, jako je aerobní cvičení, pravidelná doba odchodu do postele a vstávání, konzumace jídla v jednotnou dobu, vyhýbání se těžkému večernímu jídlu, vyloučení používání elektroniky tři hodiny před spaním a dodržování doporučení uvedených v tomto článku.

Rozptýlte přetrvávající negativní myšlenky. – Stres může vyvolávat negativní myšlenky. A negativní myšlení způsobuje stres. Výsledkem je koloběh myšlení, který vás do stresu uvrhne ještě hlouběji.

Doporučuji věnovat denně čas vyhodnocení svého myšlení. Seznamte se s deseti běžnými chybami v myšlení, kterým se říká kognitivní zkreslení. Poznání těchto zkreslení pomůže položit základ pro identifikaci těchto iracionálních přesvědčení v našem vlastním myšlení, což je nutné k rozptýlení přetrvávajících negativních myšlenek.

Pomocí kognitivně-behaviorální terapie (KBT) můžete změnit své myšlení, a tím doslova změnit své pocity a chování, což má vliv na úroveň stresu.

Levandulový olej. – Levandule se již po nespočet staletí používá jako bylinný prostředek proti úzkosti a stresu.

Aromaterapie éterickým levandulovým olejem může pomoci uklidnit nervy a podpořit lepší spánek.

Dopřejte si masáž. – Masáže jsou na vzestupu popularity. Absolvování byť jen jedné masáže může snížit hladinu stresového hormonu kortizolu ve vašem těle. Absolvování více masáží má dlouhodobější přínos, včetně snížení hladiny kortizolu a snížení srdeční frekvence, ale i jedna masáž pomáhá.

Ať už si zajdete na profesionální masáž, nebo požádáte manžela, člena rodiny či přítele o masáž ramen či zad, tato jednoduchá metoda může výrazně snížit stres ve vašem těle.

Vyloučení kofeinu a/nebo alkoholu. – Již mírné dávky kofeinu mohou zvyšovat úzkost a podrážděnost. Pokud ve svém životě zažíváte stres, zvažte omezení nebo úplné vyloučení kofeinu.

Různé typy stresu mohou způsobit zvýšenou konzumaci alkoholu jako mechanismu zvládnutí. Ačkoli alkohol může zpočátku působit jako sedativum, ve skutečnosti zvyšuje úzkost a v konečném důsledku zvládnutí stresu značně ztěžuje.

Deník. – Některým lidem pomáhá psát si o svém stresu, jiní využívají k boji se starostmi deník vděčnosti. Bylo prokázáno, že

vedení deníku vděčnosti za tři až pět věcí denně, za které jste vděční, zvyšuje pozitivní pocity a pocity štěstí, současně snižuje depresivní příznaky a stres.

Začněte si psát deník ještě dnes, abyste začali bojovat proti životnímu stresu a zvýšili své štěstí, pohodu a celkovou životní spokojenost.

Investujte do sociálních vztahů. – Rodina a přátelé vám mohou nabídnout bohatou sociální podporu, která vám dodá sílu překonat stresující životní období. Ve skutečnosti je sociální podpora pro udržení zdraví nezbytná. Studie ukazují, že sociální podpora může propůjčovat odolnost vůči stresu.

Namísto toho, abyste se ve stresu stáhli do sebe, raději svědomitě udržujte kontakty. Může to znamenat, že se obrátíte na někoho, komu důvěřujete, a dáte mu najevo, že potřebujete podporu. Pokud sociální vazby nemáte, zvažte při budování vztahů církevní rodinu nebo podpůrnou skupinu v komunitě.

Smějte se. – „Smějte se, kdykoliv to jen jde. Jedná se o levný a snadno dostupný lék.“ – Lord Byron

Smích je dobrý nejen pro zlepšení duševního zdraví, ale také imunitního systému. Když se smějete, snižuje se váš systolický krevní tlak a srdeční frekvence, zatímco se zvyšuje hladina serotoninu. Smích snižuje hladinu kortizolu a pomáhá zvrátit stresovou reakci organismu. Když se smějete, vaše tělo uvolňuje endorfiny, které v těle vyvolávají pozitivní pocity a pomáhají zmírnit pocity nepohody a deprese.

Jaké věci vás rozesmějí? Věnujte několik minut tomu, abyste si napsali deset věcí, které vás rozesmějí. Zamyslete se nad tím, jak můžete najít humor a radost v každodenním životě.

Stanovte si hranice a řekněte ne. – Přestože mnoho stresorů nemůžete ovlivnit, některé ovlivnit můžete. Zjistěte, které

oblasti vašeho života způsobují stres a které z těchto věcí můžete změnit. Může být obtížné stanovit si hranice a říci ne věcem, které jsou dobré a užitečné; ale pokud se vám nedaří a jste pod tlakem, řekněte ne. Pokud se cítíte přetížení, je čas zhodnotit své hranice.

Pamatujte, že není vaší povinností dělat všechno.

Pořídte si domácího mazlíčka. – Bylo prokázáno, že vlastnictví domácího mazlíčka zlepšuje duševní a fyzické zdraví a také snižuje stres. Ti z nás, kteří v současné době mají nebo měli domácí zvířata, mohou s velkou pravděpodobností potvrdit, že domácí zvířata pomáhají snižovat stres tím, že nás udržují v aktivitě, dávají nám smysl ranního vstávání a poskytují nenahraditelnou společnost.

Při láskyplné interakci s domácími mazlíčky se v těle uvolňuje oxytocin, což je chemická látka, která iniciuje vytváření pouta. Bylo zjištěno, že oxytocin pomáhá chránit mozek před negativními účinky stresových hormonů – to zní jako skvělý důvod, proč si jít adoptovat psa nebo kočku z útulku.

Meditujte nad biblickým textem a modlete se. – Pro křesťana jsou modlitba i rozjímání nad úryvky z Písma účinným mechanismem pro zvládnutí stresových životních událostí. Pokud věříte ve vyšší moc, může být čas, který věnujete vylití svých starostí, bolesti a výzev prostřednictvím modlitby, balzámem pro vaši zraněnou duši. Modlitba na pracovišti byla zkoumána jako účinný prostředek zvládnutí a snižování profesního stresu a vyhoření.

Nalezení smysluplných pasáží z Božích slova, které si přečtete a zamyslete se nad nimi, může být smysluplným způsobem, jak bojovat se starostmi a posílit víru v těžkých chvílích. Výzkumy ukazují, že četba Bible podporuje lepší duševní zdraví a je vhodnou intervencí pro řešení duševního zdraví. Čas strávený s Bohem uklidňuje lidské srdce.

Vytvořte si realistický plán. – Je snadné být na sebe přísný kvůli tomu, že jsme nestihli věci, které jsme zamýšleli, což může vytvořit koloběh negativity, který živí stres. Pro zvládnutí stresu a úzkosti je důležité vytvořit si a dodržovat zdravý režim.

Realistická osobní rutina může zahrnovat vytvoření bodového nebo hodinového rozvrhu. Místo toho, abyste si zapisovali vše, co chcete stihnout, zhodnoťte, které úkoly nebo povinnosti je třeba udělat oproti těm, které byste chtěli splnit. A buďte k sobě laskaví; plánování osobního času je důležité pro vaši duševní pohodu.

Výberte si dnes něco, co vám každý den pomůže po psychické, fyzické, emocionální nebo duchovní stránce. Neprodávejte se ve snaze pomoci druhým nebo se jim zavděčit. Pokud si vytváříte rozvrh a stále se honíte, abyste vše stihli, vylepšete ho. ●

Z žen jsou chlapi, otcům chybí autorita, děti jsou chudáci

To si myslí světově uznávaná psycholožka Jiřina Prekopová. Žila v Německu, přednášela na různých místech světa, její knihy se staly bestsellery.

Rozhovor připravila Scarlett Wilková. Přetištěno z iDNES.cz.

Ve svých kurzech jste zmiňovala, že my ženy neumíme partnery „omaminkovávat“. Můžete vysvětlit, co si pod tím pozoruhodným výrazem představit?

Tak já vám to ukážu. Pojďte ke mně. Stoupněte si tady po mém boku. Tak, teď budete dělat chlapa. Já se k vám jen otočím a takhle jemně, láskyplně vás pohladím po tváři. Nic víc, jen se vás lehce dotknu. Tak jsem vás právě omaminkovala. Když muž nechce

udělat to, co po něm chcete, a je vzpurný, pohladte ho. Uvidíte, co to s ním udělá.

Neslyšíte na to od žen námitky typu: Co bych se lísala, co mu budu podlézat?

Jistě, přesně to slyším. Ženy říkají, že je to podlézavé, potupné.

A není?

Není. Je to vrchol projevu lásky, mateřství. Těžko se to popisuje, prostě to zkuste. Jak

kdosi řekl: Muž je pevný bod a žena má tajemnou sílu, kterou muže ovládá. Moc se mi líbí ten výraz tajemná síla. To je ta síla, kterou používáte, když maminkujete. Jenže mnohé ženy ji nepoužívají.

Proč tomu tak podle vás je?

Nároky žen na muže se zvyšují. Nejsou schopné dělat kompromisy. Hromadí se mi případy, kdy se rozpadají vztahy vzdělaných, velmi inteligentních a empatických lidí. Oni jsou empatičtí, ale bohužel jen sami k sobě. Každý prosazuje to svoje. A ženy, místo aby toho svého dosahovaly tajemnou silou, hrdují, chovají se jako muži. Nikdy dřív nebylo tolik žen, které se chovají jako muži.

Na tom ale není nic k údivu, když ze všech stran slyšíme, že máme v práci dosahovat stejného kariéerního postupu jako muži, že dokážeme to, co oni, že rovnoprávnost musí být ve všem...

Každá doba je jiná. Nemůžeme tu dnešní srovnávat s tou, když žena byla jen u sporáku. Vrátit se ke sporákům a nechtít se realizovat není řešení. Žena opravdu potřebuje možnost emancipace, co se týká povolání, možností uplatnit své schopnosti. Ale i když je významná vědkyně, lékařka či novinářka, nemělo by to být poznat doma, ve vztahu.

Tam by měla být puťka?

Ne. Neměla by ale kvůli své práci ztrácet doma ženskost. Důležité je, aby doma zůstala ženou a muž mužem. Ono, řekněme si to na rovinu, v tom, jak se žena chová k muži, povolání nehraje až tak velkou roli. Jistě, jsou ženy, které dosáhly vysokých pozic a mají náročná zaměstnání. Ale spousta



Dnešní děti si myslí, že je normální se při prvním konfliktu či nedorozumění rozejít, rozvést. Generace dětí, která si v dětství mohla dělat, co chce, a neviděla v rodinách vzory, se stala generací egoistů. Ta generace už má děti. Dnes jim kolabují manželství, takže jejich děti opět nevidí vzory. A je tu další generace egoistů. Dnešní děti jsou chudáci.

z nich jsou prodavačky, kadeřnice, učitelky, úřednice, zdravotnice. A všechny se tváří, že jsou v práci nesmírně důležité, a dávají to doma manželovi výrazně najevo. Pokud ale žena bude ctít muže doma jako muže, on ji bude ctít jako ženu.

Víte o tom, že jazykovědci vyhledávají v učebnicích a knihách pro děti situace, které podle nich stavějí ženy do podřízené pozice? Za závadnou označili například pohádku o Sněhurce.
Ne. Proč?

Protože si nechává pomoc od trpaslíků. Genderově správně by to bylo, kdyby si pomohla sama.
Já bych na to řekla snad jen to, že trochu blbneme. Víc se k tomu asi říct nedá.

Tak kde je hranice emancipace?
Hranice? Mezi pohlavím přece. Mužský je odjakživa silnější. Od muže se očekává, že když hoří, zasáhne a pomůže. Že nějak vyřeší problém. Muž uvažuje jinak, jinak mu funguje mozek. To nejsou nějaké filozofické úvahy, to je prostě fyziologicky dáno. Muži mají jiné myšlení. Ne nadarmo se říká, co muž, to slovo. Zatímco žena je slovník. Když muž chce něco říct, řekne to jednoduše. Žena složitě. Ženská kecá a kecá, zatímco mužskému by stačilo jedno slovo. Když už to muž nemůže snést, a pokud je správný džentlmen, prostě jde a uzavře rty své ženy dlouhým polibkem. A ona už nekecá. Tak to prostě příroda udělala, aby byli každý jiný a přitom se doplňovali.

Proč se tedy nedovedeme doplňovat, čím dál víc vztahů končí rozvody a čím dál víc lidí žije single?
Je to nevědomost z blbosti. Lidé zapoměli, že muž a žena jsou jiní a mají ve společném životě procházet protivenstvími a překážkami.

Jsou dnešní třicátnice a čtyřicátnice jiné, než v tom věku bývala vaše generace?
Podívejte, jestli máte na mysli emancipaci, tak já byla emancipovaná vždy, aniž bych tak byla vychovávána. Silná ženská přece emancipaci nepotřebuje.

Bude mít náš současný zmatek ve vztazích vliv na generaci dnešních dětí, které v něm vyrůstají?
No to je jasné. Dnešní děti si myslí, že je normální se při prvním konfliktu či nedorozumění rozejít, rozvést. Když jsem napsala v Německu knihu Malý tyran, brala sem ji i jako varování pro Čechy. Protože v Německu je už v tomto směru dekadence pravdu pokročilá.

Generace dětí, která si v dětství mohla dělat, co chce, a neviděla v rodinách vzory, se stala generací egoistů. Ta generace už má děti. Dnes jim kolabují manželství, takže jejich děti opět nevidí vzory. A je tu další generace egoistů. Dnešní děti jsou chudáci.

Jak to? Vždyť nikdy nebyly děti tak rozmazlené, rodiny se nikdy dřív tolik neřídily jejich názory.
To je právě ten problém. Když si představíme obrázek rodiny, měl by to být muž, žena a vedle nich dítě. Nyní je to ale muž, žena a dítě uprostřed, mezi nimi. Když se dítě narodí, žena mu začne dávat přednost před mužem. Muž se ocitá na vedlejší koleji. Ať se snaží, jak se snaží, všechno špatně, všechno málo. Pár by tady měl být především jeden pro druhého a společně fungovat pro dítě. Ne tak, aby dítě bylo v rodině hlavní osobou a vše se podřizovalo jemu. Ne nadarmo bylo dřív běžné, že když rodina usedla ke společnému stolu, vždy dostal jídlo jako první otec, hlava rodiny.

Co ještě by dítě v rodině mělo vidět?
To, že rodiče jsou schopni společně dojít ke smíru. Dítě může vidět výměnu názorů, konflikt, ale podstatné je, aby se partneri usmířili před soumrakem, než se odeberou do postele. Aby se po konfliktu dokázali pohladit, obejmout. To je potvrzení smíru a to by dítě mělo vidět.

Bude generace dnešních dětí považovat za normální, že vztah nemůže vydržet na celý život?
Vždyť to už je běžné nyní. Stačí se podívat do škol. Tři čtvrtiny dětí ve třídách jsou v Německu z rozvedených rodin a mají střídavou péči. Útěk před náročnými situacemi a konflikty se stává metodou, a to po celé generace. Ve velkých německých městech, například v Mnichově, je už nyní většina obyvatel single. Z různých průzkumů tam jasně vyplývá, že generace za generací klesá ochota uzavírat sňatky. Zatímco mezi šedesátníky považuje 66 procent lidí za důležité, aby partneri zůstali v manželském svazku, u lidí mezi třiceti až čtyřiačtyřiceti lety je to 42 procent. Podobný výsledek je i ohledně plánování dětí.

Jaký?
Jen devatenáct procent lidí mezi šestnácti a čtyřiačtyřiceti lety si přeje vícečetné rodiny. Krize se bude přirostávat. Když jsem žila v Německu, psala jsem o tom, že tureckých obyvatel bude přibývat, zatímco Němci budou degenerovat. Už je to vidět. Především na severu Německa už jsou třídy, ve kterých není jediný německý žák, ale Turci, Vietnamci a další národnosti. Tady to

bude trochu jiné, ale společnost k tomu také směřuje.

Zmínila jste střídavou péči. Jaký na ni máte názor?
To je hrozná věc. Dovedete si představit, že každý týden či dva bydlíte jinde? Nebo že stále čekáte, kdy a zda přijde táta? To je naprosté popření pocitu jistoty, důvěry, bezpečnosti. Popření přesně toho, co děti od rodičů potřebují. Chudáci ti, kteří to musí vydržet.

Měli by tedy rodiče vydržet v manželství za každou cenu takzvané kvůli dětem? Předstírat, že se mají rádi, i když už nemají?
Já myslím, že by měli vydržet, než jsou děti dospělé. Neodvážuji se tvrdit, že je třeba společně žít do devadesáti let. Opravdu nevím, zda se to dá vydržet. Možná jo, možná ne, nevím. Ale pro děti se to vydržet dá. Do doby, než budou natolik dospělé, že odejdou z domova a založí další rodinu.

Byli dřív lidé, kteří se nerozváděli, šťastnější, nebo nešťastnější než my, kteří neshody ve vztazích řešíme radikálně a rychle?
Já myslím, že byli šťastnější. Žili ve větší jistotě. Teď se z života jistoty a jednoznačnosti vytrácejí. To byla tisíciletá zásada, že si lidé při svatbě řekli, že spolu budou až do smrti. A tak se to ctilo. Byl to jakýsi vyšší zákon, a tak lidé věděli, že se spolu musí nějak srovnat, naučit se dělat kompromisy, aby té zásadě dostáli. Oni prostě vydrželi, protože jim záleželo na tom, aby vydrželi. Dělalí společně vše pro to, aby naplnili ten slib, zvyk.

Ale měl by život spočívat ve snaze naplnit nějaký prastarý zvyk? Nejsou mnozí po rozvodu spokojenější?
Nejsou. Chybí jim totiž ponaučení. Nevědí, že v životě je podstatné umět se dohodnout a problémy vyřešit. A nevědí to ani jejich děti, protože nedostaly vzor.

Před časem jste vyslovila názor, že muži degenerují. Zastavilo se to, nebo to pokračuje?
Často se mluví o hyperaktivních dětech. Rodiče s nimi chodí po lékařích, ti se u nich snaží objevit neurologické poruchy. Ale to jsou prostě děti současného životního stylu. Na osm hyperaktivních chlapců připadá jedna hyperaktivní dívka. Téměř vždy jde o případy, kdy v rodině chybí otec nebo tam nemá autoritu. Jací mají ti chlapi být jiní než zdegenerovaní, když jsou často vychováváni matkou, otec vidí jednou za čas a od matky slyší, jak je ten otec nemožný?



Špatná hra neexistuje

Když dospělému sáhneme na svobodu, brojí proti tomu a svobodu si hájí. Když to samé udělá dítě, jaká je reakce dospělého? Nasloucháme mu, nebo mu svobodu bereme ve jménu vzdělání, protože dospělí vědí nejlépe, co dítě potřebuje?

Rozhovor připravila Veronika Iljuchina, přetištěno z časopisu *Sedmá generace*

Petr a Justina Danišovi vydali obsáhlou knížku *Svobodná hra*, která je plná jak teorie, historie, výzkumů, zamyšlení, tak i praktických návodů a inspirací, „jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti“.

Jaká byla vaše motivace napsat knihu *Svobodná hra*?

Justina: Chtěli jsme se pokusit předat naši rodičovskou zkušenost, kterou jsme získali. Máme čtyři děti a viděli jsme naživo, jak moc je svobodná hra zásadní pro jejich rozvoj. Ale prošli jsme dlouhým obdobím hledání a tápání. Všimli jsme si kolem sebe spousty podobně hledajících a tápajících rodičů a říkali

jsme si, že by některým náš příběh mohl pomoci toto období nejistot zkrátit.

Petr: A také nás začalo znepokojovat, jak málo se toho u nás o svobodné hře ví. Pustili jsme se do studia mnoha zahraničních zdrojů, objevili fascinující knížky, vědce, autory o hře i o dětství, které v Česku prakticky nikdo nezná. Mezi kvalitou a čtivostí tuzemské a cizojazyčné literatury o dětské hře byla obrovská propast, a tu jsme zkusili maličko překlenout.

Je nějaký rozdíl mezi hrou a svobodnou hrou?

P: Výborná otázka. Je – a není. Ideálně by každá dětská hra měla být svobodná. Ale už

nějakou dobu tomu tak není. Dětem jejich hru často bereme, „zospělujeme“ ji a využíváme ji k různým výchovným a vzdělávacím účelům. Taková hra ale přestává být pro děti svobodná, to znamená hra, kterou jim nestrukturuje nikdo jiný a kterou si řídí ony samy. Naprostý vrchol představují chvíle, když dětem jako dospělí říkáme: „Hrajte si pořádně!“ Tahle věta svědčí o naprostém nepochopení dětí. Jak by si vůbec mohly hrát nepořádně? Hra je vždy nejhlubším projevem jejich osobnosti, situace, vývojové fáze. Díky hře se učí a rostou, i když se nám některé její projevy třeba nelíbí.

J: V angličtině může být rozdíl jasnější. Pro hru používají výrazy „play“ a „game“. Game

se používá pro označení hry s pravidly, a naopak play je hra, kterou si děti tvoří samy nebo o ní spolurozhodují.

Co je podle vás největší přínos svobodné hry? Má i nějaké své temné stránky?

P: Těch přínosů je dlouhá řada, v knížce jich představujeme celou dvoustranu popsanou malým písmem. Díky hře se děti učí dávat a brát, spolupracovat a vycházet s druhými, vyjednávat, rozhodovat se, posouvat své hranice a tak dále a tak dále. Co je z toho největší? Někteří odborníci mluví o dovednostech, které by se bez hry vůbec nemohly rozvinout. Točí se hlavně kolem empatie a vcitování do druhých, zpracovávání emocí a rozvoje takzvaného sociálního mozku v prefrontální oblasti mozkové kůry.

Přínosy hry dokládají i rozsáhlé studie na zvířatech. Potkani, kterým v době jejich dospívání znemožnili hru s vrstevníky, například trpí celou řadou poruch včetně neschopnosti dekódovat sociální signály druhých, zcela nepřiměřených reakcí na neznámé jedince a častých projevů přehnaného strachu nebo agresivity. Dalo by se říct, že jsou nepoužitelní v běžném sociálním životě. Jde to tak daleko, že mají problém zaujmout zvíře opačného pohlaví a jsou tragičtí i v sexuálním chování...

J: Hra nemá temné stránky sama o sobě, ale nám se tak některé její formy mohou zdát. Snažíme se dělat osvětu o dvou typech hry, které jsou podle nás vystaveny největšímu nepochopení ze strany dospělých – o bojové hře a hře na hraně. Bojová hra není žádná rvačka, ale různé honění, hravé praní a radostné pošťuchování. Je to zcela přirozený projev dětské hry, a pokud mají děti možnost, tráví s ní v určitém věku kolem deseti procent svého herního času. Hra na hraně zahrnuje podstupování různých výzev a rizika, jako když dítě jede rychle na kole, leze vysoko na strom nebo skáče přes potok. Učí se tím posouvat své hranice fyzické i psychické a lépe odhadovat své schopnosti. Obou těchto typů her se jako dospělí často bojíme, nerozumíme jim, nevidíme je rádi a dětem je zakazujeme. A přitom jsou pro děti nesmírně cenné a probíhá v nich tak intenzivní učení.

Co nebo kdo je největším zabijákem dětské hry?

P: Dospělí, obrazovky a škola. O „zospělování“ hry a zakazování některých jejích typů jsme už mluvili. Obrazovky jsou další obrovský problém, hry v digitálním prostředí nemohou dát dětem stejnou zkušenost se skutečným světem a skutečnými spoluhráči jako dětské hry někde venku. A doba, kterou děti

tráví ve škole a dalším cíleným vzděláváním, pořád narůstá a dětem na opravdu sebeřízené činnosti, jako je svobodná hra, zůstává stále méně času.

J: Také ubývají místa, kde se děti mohou svobodně vyřádit. Bunkry v keřích, kouty zahrad, košaté stromy, náletové lesíky. Mizí i volný prostor kolem nás. Někdy to zachraňuje nová městská divočina, ale ani té není dost. Děti nemají kouty pro své pevnosti, houpačky, tvoření a stavby. A nám dospělým se to hned zdá nebezpečné, špinavé, neupravené. Zdá se, že chceme mít z dětí hned moudré, tiché a cílevědomé dospělé a vytlačujeme všechny ty divočejší, hrubější, hlasitější, špinavější podoby hry a místa pro ně.

Celkem obsáhle jste v knize popsali, jak si děti hrály v průběhu naší historie a v těžkých časech. Co se děti skrze hru učily?

P: Dalo by se říct, že skoro všechno. Tradičně děti poznávaly svět pomocí pouhých tří me-



chanismů: napodobování, prozkoumávání a právě hry. To úplně stačilo. Cílené vzdělávání a předávání nějakých poselství od dospělého k dítěti bylo doménou rituálů, tedy něčeho, co je vzácné a čím je třeba šetřit. Teprve v naší moderní kultuře jsme z toho udělali středobod veškerého učení a myslíme si, že se bez našeho poučování a školní lavice dítě nedokáže ve světě zorientovat.

J: V knize se snažíme připomenout i zásadní terapeutickou roli hry, která právě v těžkých časech dětem tolik pomáhala. Pokud děti dnes nemají tolik příležitostí pro své svobodné hraní, nechtěně jim bereme i tuto možnost si svá malá i větší traumata odehrát – „vyhrát“ se z nich. Předchází se tím i mnoha konfliktům a „natlakování“.

polštářová bitva, ideálně se zapojením celé rodiny, může doma skvěle zlepšit náladu.

Co byla největší změna, která dětské hry ovlivnila?

P: Já v průběhu dlouhé historie vidím tři velké zlomy. Nástup zemědělství, kdy se děti různou formou musely zapojit do získávání obživy a přišly o velkou část času, který dříve věnovaly hře. Povinná školní docházka, která pohltila ještě více času než dříve zemědělství a od počátku se formovala jako místo, kde veškerá hra končí a nastupuje učení založené na drilu a memorování. A digitalizace dětství, to současné připoutání dětí k obrazovkám, kterému je tak těžké se bránit.

Myslíte si, že byly dříve děti více připraveny na život a dospělost, než jsou děti dnešní?

P: Na tu otázku neumím odpovědět, protože neexistuje žádné takové srovnání. Každopá-

ně v dřívějších typech společnosti bylo jednodušší se na život a dospělost připravit. Šance, že budete v dospělosti dělat přesně to, co dělali vaši rodiče, většinou hraničila s jistotou. Stačilo to od nich odkoukat, hrát si na to a dělat v zásadě to samé. Dnes žijeme ve společnosti, kde děti často ani netuší, v čem spočívá práce jejich

rodičů, je velká pravděpodobnost, že stejně budou dělat úplně něco jiného a na hru a objevování nemají ani prostor, ani čas. Myslím, že současné dospívání je mnohem náročnější, děti jsou vystaveny mnohem většímu stresu a nejistotě.

J: Současný svět bude mnohem víc potřebovat děti, které budou znát své silné i slabé stránky, budou umět kreativně řešit problém, plánovat, překonávat překážky, naslouchat druhým a spolupracovat. To vše se ale rozvíjí právě při svobodných tvořivých, rolových i bojových hrách. Ve hře se děti připravovaly nejen na život v minulosti, připravují se v ní i na život v 21. století.

Jak snížit spotřebu plynu a ropy?

Každý den používáme v České republice fosilní paliva dovezená z Ruska – plyn a ropu. Hoří v našich plynových kotlích, v teplárnách či spalovacích motorech.

Lukáš Hrábek, Greenpeace

A za ně posíláme Rusku peníze, které i navzdory sankcím financují válečnou mašinerii. Je tedy načase se zamyslet, jak může každý z nás snížit spotřebu těchto problematických komodit.

Ztlumte topení

Možná už jste narazili na výzvy, abyste – pokud topíte plynem – doma snížili teplotu, na kterou svůj byt či dům vytápíte, o jeden stupeň Celsia. Nebo dokonce o tři. Anebo ať si vezmete svetr a ztlumíte topení. Úspory ve vytápění dávají velký smysl. Snížením teploty o jeden stupeň můžeme ušetřit až 6 procent nákladů na vytápění a spotřeby plynu. Ovšem ten jeden stupeň je spíše symbolický a nelze ho doporučovat jako univerzální řešení. Jsou domácnosti, kde lidé topí i v zimě na „trenyrkovou“ teplotu nad 25 stupňů, a ty mohou klidně snížit topení o mnohem více stupňů. Naopak domácnostem, ve kterých mají už dnes nastavený termostat na 17 stupňů, nemá příliš smysl navrhovat další snižování teploty.

Topte chytře

Pokud nemáte termostat či termostatické ventily, pořídte si je a pak si budete moci teplotu v bytě či domě nastavit podle svých představ – ve dne třeba o něco vyšší a v noci nižší. A netopte naprázdno. Větrejte krátce a intenzivně. Snažte se nezakrývat radiátory. A pořídte si kvalitní okna, nebo si je nechte seřídít – velká část tepla uniká právě přes ně. A pokud vám svítí v těchto dnech do oken slunce, roztáhněte závěsy a vytáhněte žaluzie a nechte si v místnostech přitopit slunečními paprsky.

Nevařte na plynu

Dalším velkým zhroutem plynu je vaření na plynových sporácích a v troubách. Pokud

si tedy třeba ohříváte vodu na vaření, použijte raději rychlovarnou konvici. A zvažte, zda nechcete svůj starý sporák a troubou na plyn vyměnit za elektrickou troubu a indukci.

Šetřete plyn i v koupelně

Plyn často ohřívá i vodu, kterou používáte k umývání. Ohřev vody je energeticky velmi náročný a může tvořit 20–30 % energie spotřebované v domácnosti. Místo vany napuštěné po okraj si proto raději dopřejte rychlou

Kvalitním zateplením stěn a střech spojeným s výměnou oken se běžně dostanete na třetinu původní spotřeby.

sprchu. Úsporná hlavice vám může ušetřit další peníze i spotřebu. Trochu extrém je začít se otužovat a dávat si studené sprchy. Ale na druhou stranu, mnoho lidí na Ukrajině si dnes o teplé sprše může nechat jenom zdát a solidaritě se meze nekladou.

Nechte auto odpočívat

Omezit můžete i svou spotřebu pohonných hmot. Pokud je to možné, dejte místo auta přednost hromadné dopravě, chodte pěšky a vyndejte kolo, už v těchto dnech se na něm dá začít jezdit. Se současnými vysokými cenami benzínu a nafty se ani jezdit autem nevyplatí.



Pořádně zateplete

Nízká spotřeba energie na vytápění se nemusí týkat jen nových domů. Technicky se můžeme na pasivní nebo alespoň nízkooenergetický standard dostat i při komplexní rekonstrukci rodinných i bytových domů. I v případech, kdy není takto dokonalá renovace možná nebo by byla příliš nákladná, se vyplatí nešetřit na tloušťce izolace. Kvalitním zateplením stěn a střech spojeným s výměnou oken se běžně dostanete na třetinu původní spotřeby. Na zateplování navíc stát přispívá v rámci programu Nová zelená úsporám.

Přejděte na biomasu či tepelné čerpadlo

Potřeba snižovat spotřebu plynu a zároveň šetřit peníze za drahé energie tu s námi zůstane dlouhodobě. Dává tedy smysl opustit vytápění na plyn a investovat do nového kotle na biomasu či do tepelného čerpadla. I na tento krok je možné získat od státu dotaci.

Vyrábějte si vlastní elektřinu

I k výrobě elektřiny se používá plyn, a proto se kvůli jeho zdražení zvyšuje i cena silové elektřiny. Pokud chcete ušetřit, je jasné, že nejlepší dlouhodobé řešení je vyrábět si co největší část své spotřeby elektřiny střešní fotovoltaikou. Na instalaci solárních panelů navíc stát přispívá dotacemi v rámci programu Nová zelená úsporám. Přebytky elektřiny je možné ukládat do baterií, které jsou též dotované, či prodávat do sítě. Vyrábět pomocí slunce se dá částečně i teplo, a to díky solárnímu ohřevu užitkové vody. I v zimě je občas slunečný den, který sníží vaši spotřebu elektřiny a plynu. ●

Evoluce má problémy

Evoluce je teorie vzniku života na této planetě. Je přitažlivá pro ty, kteří nechtějí uvažovat o existenci nejvyšší inteligentní stvořitelské bytosti nebo o své odpovědnosti vůči ní.

Z materiálů organizace AMEN (Adventist Medical Evangelism Network)

Evolucionisté tvrdí, že rostlinný a živočišný život vznikl sám od sebe. Stavební kameny života vznikly z jednoduchých chemických látek, vody, atmosférických plynů ablesku. Jednoduché organické sloučeniny se různými způsoby kombinovaly a postupně vytvářely jednobuněčný život. Evoluční teorie tvrdí, že současná rozmanitost a složitost života vznikla náhodnými mutacemi a přirozeným výběrem, vynuceným neustále se měnícím prostředím.

Jakmile se začala plně oceňovat nesmírná složitost, kterou lze nalézt v jednotlivých buňkách, začali poctiví vědci zpochybňovat možnost evoluce. Tato teorie je žalostně nedostatečná k vysvětlení nejen vzniku, ale i vývoje rozmanitosti a ohromující složitosti živých organismů.

Phillip E. Johnson byl první důvěryhodnou osobou, která evoluci zpochybnila. Jeho kniha *Spor o Darwina* vyšla v roce 1991. Další vážnou výzvu přinesl Michael J. Behe ve své knize *Darwinova černá skříňka*. V roce 2004 se k této problematice vyjádřil Stephen C. Meyer, který poukázal na to, že DNA řídí buněčné funkce a je zapsána v kódu. Kódy se nikdy nevyvíjejí spontánně. Jeho kniha se jmenuje *Signature in the Cell: DNA and the Evidence for Intelligent Design* (Podpis v buňce: DNA a důkazy pro inteligentní design).

Matematik David Berlinski ve svých knihách *The Deniable Darwin* (Popíratelný Darwin) a *The Devil's Delusion: Atheism and Its Scientific Pretensions* (Dáblův blud: Ateismus a jeho vědecké nároky), ukazuje na matematickou nemožnost evoluce. William Demski v knize *The Design Revolution: Answering the Toughest Questions About Intelligent Design* (Revoluce v designu: Odpovědi na nejtěžší otázky týkající se inteligentního designu) brilantně argumentuje proti evolucionistům zpochybňujícím koncept inteligentního designu.



Kromě evoluce na Zemi se Brian Green v knize *Elegant Universe* (Elegantní vesmír) zabývá designem celého vesmíru. Tu doplňuje kniha *The Improbable Planet* (Nepřavděpodobná planeta) od Hugha Rosse.

Adventisté sedmého dne významně přispěli k diskusi o stvoření v knihách *Origin by Design* od Harolda G. Coffina, Roberta H. Browna a L. Jamese Gibsona a *Faith, Reason, & Earth History* od Leonarda Branda a Arthura Chadwicka.

A nyní více než 1000 doktorandů věd z celého světa podepsalo prohlášení, v němž veřejně vyjadřují svůj skepticismus vůči evoluci. Uvádějí: „Jsme skeptičtí k tvrzením o schopnosti náhodné mutace a přírodního výběru vysvětlit složitost života. Měli bychom podporovat pečlivé zkoumání důkazů pro darwinovskou teorii.“

Na seznamu těch, kteří podepsali toto prohlášení, figuruje také patnáct vědců z Národních akademií věd takových zemí, jako

je Rusko, Česká republika, Brazílie či Spojené státy. Mnozí ze signatářů jsou profesory nebo výzkumnými pracovníky na významných univerzitách a mezinárodních výzkumných institucích (Cambridge, Moskevská státní univerzita, Ben-Gurionova univerzita v Izraeli, MIT, Smithsonian, Yale či Princeton). Poctiví vědci začínají být věrní realitě, kterou při svém výzkumu objevili.

Ty, kteří se drží zpátky, popisuje Pavel v listu Římanům 1,20–23: „Jeho věčnou moc a božství, které jsou neviditelné, lze totiž od stvoření světa vidět, když lidé přemýšlejí o jeho díle, takže nemají výmluvu. Poznali Boha, ale nevzdali mu čest jako Bohu, ani mu nebyli vděční, nýbrž jejich myšlení je zavedlo do marnosti a jejich scsná mysl se ocitla ve tmě. Tvrdí, že jsou moudří, ale upadli v bláznovství: zaměnili slávu nepomíjitelného Boha za zobrazení podoby pomíjitelného člověka, ano i ptáků a čtvernožců a plazů.“ ●



Cesta růstu

Soren Kierkegaard, dánský filozof, jednou vyprávěl příběh o hejnu hus. Každou neděli se husy shromáždily na dvorku u koryta na krmení. Jeden z nich, houser „kazatel“, se prodral na vrchní příčku plotu a vyučoval ostatní o slávě huso-bytí.

Jon Dybdahl, z knihy Prožívání radosti. Vydal Advent-Orion.

Kejhal o tom, jak je nádherné být husou, mnohem lepší než být slepicí nebo krůtou. Připomněl jim jejich úžasné dědictví a řekl jim o jejich skvělých možnostech do budoucna.

Občas nad nimi během kázání přelétlo hejno divokých husí seřazených do tvaru „V“. Letěly tisíce mil ze Švédska přes Baltické moře až do slunné Francie. Byla to úžasná podívaná stovky metrů nad nimi. Husy se na letící hejno s nadšením dívaly a říkaly si:

„To je to, kým opravdu jsme! Jsme určeny k něčemu většímu než strávit náš život tady na tomto páchnoucím dvorku. Byly jsme předurčeny k tomu, abychom létaly.“

Po chvíli se však divoké husy ztratily z dohledu a také jejich kejhání odeznělo. Husy se rozhlédly kolem sebe, na své pohodlné prostředí, povzddechly si a vrátily se do bláta na svém dvorku.

Obvykle od všeho kolem očekáváme růst: věříme, že naše děti porostou; doufáme, že semínka na naší zahrádce vzklíčí; předpokládáme, že naši mladí v průběhu studií na univerzitě nabudou rozumu.

Nejinak tomu je i v životě křesťana. V Bibli je duchovní růst předpokládaným a nevyhnutelným procesem. Pavel o tom hovoří v souvislosti s dary, které Ježíš rozděluje, aby pomáhaly církvi. Tyto dary uschopňují věřící k tomu, aby budovali církev (Kristovo tělo) a rostli ve zralosti, a tak se vyhnuli oklamání a dětskému chování. „Máme mluvit pravdu s láskou a v každém ohledu růst v Krista, který je hlavou.“

Duchovní růst nás chrání od falešných učení, vede ke zralosti a napomáhá nám být podobnými Kristu.

Abychom pochopili celý proces duchovního růstu, musíme nejprve porozumět třem

výrazům – víra (resp. věřící), následovník a učedník.

Evangelium Marka stručně shrnuje poselství, které Ježíš učil. „Čas se naplnil – Boží království je blízko. Čiňte pokání a věřte evangelium!“ Když se jeden žalárník ptal: „Pánové, co mám dělat, abych byl spasen?“, Pavel mu odpověděl: „Věř v Pána Ježíše a budeš spasen ty i tvůj dům.“ Křesťanský růst začíná tím, že uvěřím v Ježíše a stávám se věřícím. Následně činím pokání, tedy lituji (odvracím se od) způsobu, jakým jsem žil.

V této chvíli přicházejí na řadu další dvě slova. Ježíš často povolával lidi, aby ho následovali. Jestliže někdo opravdu uvěří, stává se Kristovým následovníkem. Podobné biblické slovo je učedník. Učedník znamená „student“ nebo „učeň“ a v Novém zákoně se vyskytuje 269krát. Abychom tomu výrazu porozuměli, musíme mít určitý

vhled do postoje ke vzdělání v kultuře Ježíšovy doby.

Učedník byl učeň, kterému byl přidělen učitel. Každý učeň se zcela podřídil svému učiteli a v mnoha případech se svým učitelem nebo rabim i bydlel. Učedník nebyl studentem, co přijde něco se naučit a zase odejde. Vztah učitele a učedníka byl osobního charakteru a byl výlučný. Bible obrazně vyjadřuje, že každý věřící se má stát následovníkem a učedníkem Ježíše Krista. V takovém vztahu dochází k růstu automaticky.

Učednictví

Pojďme se podívat na učednictví tak, jak je představuje Bible. Poté co člověk přijme její poselství a stane se věřícím, se z něj postupně stává následovník. Učedník. Stále roste, až se nakonec sám stává tím, kdo přivádí nové učedníky a vede jiné. Ježíšův poslední pokyn jeho učedníkům zněl: „Jděte ke všem národům a získávejte mi učedníky, křtíte je ve jméno Otce i Syna i Ducha svatého a učte je, aby zachovávali všechno, co jsem vám přikázal. A hle, já jsem s vámi po všechny dny až do skonání tohoto věku.“

Ježíš doslova nařídil svým učedníkům, aby šli a přiváděli další učedníky. V jeho blízkosti prožili více než tři roky a teď mají pomáhat druhým stát se věřícími. To je duchovní růst a vývoj. Není to slepé následování nějakého zákonického pravidla. Není to vykonání nějakého obtížného úkolu. Duchovní růst je prohlubující se vztah s laskavým Rádcem. Je to proces naplněný nejrůznějšími výzvami, protože růst vždy přináší změny. Je to ovšem také cesta plná radosti z přítomnosti lásky a uspokojení z toho, že život má smysl.

Bude každý učedník dokonalý? Samozřejmě že ne! Bible je plná příběhů o selhání učedníků. Student nepotřebuje udělat každý test na 100 %. Cílem učednictví není dokonalost, ale vytrvalost. Učitele nejvíce zajímá to, aby jeho učeň zůstal nablízku, protože v takovém úzkém vztahu je růst nevyhnutelný.

Zásady pro růst v Kristu

Jaká obecná pravidla řídí křesťanský růst?

Musíme být přesvědčeni o hodnotě křesťanské zkušenosti a života. Musíme si být vědomi toho, co pro nás osobně znamená být křesťanem, jakou hodnotu přikládáme křesťanskému životu.

Pro lidi žijící v západní kultuře bývá velice obtížné přenést se přes kulturní postoje, který vnímá učení, intelektuální víru a filozofii jako základ víry. Biblická víra je však holistická a tím hlavním je v ní duchovní zkušenost.

Intelektuální víra je sice důležitá, ale bez osobní zkušenosti a života oddaného Bohu

ztrácí svoji podstatu. Ježíš řekl, že největší přikázání zákona je: „Miluj Hospodina, svého Boha, celým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí.“ Tato láska zasahuje celou naši osobnost srdce, duši i mysl.

Současná parafráze Eugena Petersona říká, že musíme milovat s „vášni, modlitbou a rozumem“. Bez zkušenosti a růstu není život křesťana ani autentický, ani úplný.

Musíme být upřímní sami k sobě a k Bohu

Čím jsem starší, tím více si u sebe i u druhých všímám tendence žít v iluzi o sobě samém. Často je to neúmyslné, přirozené k tomu však dojde. V našich životech si potřebujeme vědomě nastavit bariéry proti klamání sebe sama.

Můžeme to udělat několika způsoby. Vyhledejte lidi, kteří by vám pomáhali zůstat upřímnými. Mohou jimi být členové rodi-

na chvíli ztišíte, můžete získat upřímné vyhodnocení sebe sama. Mějte důvěru v Boží lásku a přijetí. Buďte k Bohu otevření, přistupujte k němu s vědomím, že vám ochotně odpouští a miluje vás navzdory vašim chybám a problémům.

Potřebujeme



rozpoznat klí-

čovou roli Ducha svatého.

Po Ježíšově vzkříšení měli jeho první následovníci (učedníci) čekat a modlit se o Ducha svatého. Později apoštolové očekávali od raných věřících, že s přijímáním Ducha svatého budou mít stejnou zkušenost. Duch svatý je hnací silou duchovního života a růstu.

Kdy mají modlitba a uctívání ve vztahu mezi člověkem a Bohem význam? Tehdy, když je s námi Duch svatý. Jestliže chceme duchovně růst, musíme pozvat Ducha svatého, aby s námi žil každý den. Tiše a se vši vážností pozvi Božího Ducha, ať přijde. Buď vytrvalý, protože na tom závisí tvůj duchovní růst.

Stát se věřícím je veliký krok, samo o sobě to však z člověka neudělá vyspělého křesťanského učedníka. Přijmout víru v Krista znamená nový počátek procesu růstu, který je sice náročný, ale zároveň velmi obohacující.

Tato cesta růstu je pro tebe příležitostí, jak dozrávat a růst, jak najít pro sebe radost a jak se stát zdrojem pomoci a úlevy pro ostatní obyvatele tohoto světa. ●

Kdy mají modlitba a uctívání ve vztahu mezi člověkem a Bohem význam? Tehdy, když je s námi Duch svatý. Jestliže chceme duchovně růst, musíme pozvat Ducha svatého, aby s námi žil každý den.

ny, duchovní poradci, učitelé nebo kazatelé. Kvůli přátelství a zodpovědnosti se zapojte do nějaké malé skupinky. Lidé, kteří vás znají a záleží jim na vás, vám pomohou uchovat si čestnost.

Oddělte si čas pro uvažování nad svým životem a dělejte to pravidelně. Když se denně

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. vodolécibu 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?

Cena týdenního pobytu v roce 2022 činí 6 995 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou počítat se slevou 5 %. Blíže informace na tel. 737 303 796.

Tipy pro přípravu vývaru

Zní to banálně, ale vždy začínejte s co možná nejčerstvějšími surovinami – zeleninou oplývající chutí a vůní a k tomu s výběrem bylinek a koření.

Z kuchařky Amber Lockeové Domácí polévkárna. Vydalo nakladatelství Slovart.

Abyste získali maximum živin a chuti, nevkládejte přísady do vroucí vody. Začněte se studenou vodou a pomalu ji přiveďte k mírnému varu. Zeleninu nakrájejte spíše nadrobno než na větší kusy. Zkrátí se doba vaření a napomůže to vylouhování chutí a vůní a také zachování vitamínů a minerálů.

Aby se chuť, vůně i barva vývaru prohloubily, mírně opečte cibuli, mrkev a řapíkatý celer na trošce oleje dohněda, než je nasypete do polévkového hrnce. Veškeré zbylé stonky z bylinek uchovávejte a použijte do vývarů – jsou velmi aromatické.

Toužíte-li po čirém vývaru, vyhněte se zelenině bohaté na škrob, např. bramborám, která může vývar zahustit a zakalit.

Vyjma případů, kdy připravujete vývar pro specifické účely, vynechte silnější aroma, jako jsou česnek, fenykl, mořské řasy, celé koření, citronová tráva, zázvor nebo chilli papričky. Mohou vývar vyvést z rovnováhy a přebít chuť jemné polévky. Některé přísady mohou fungovat jako jemné zvýrazňovače chuti, aniž jsou příliš silné. Díky houbám získáte bohatou chuť, zatímco svazek bylinek spojený provázkem (z petrželky, tymiánu, bokového listu, rozmarýnu a/ nebo majoránky) dává voňavý a chutný bylinný nálev.

Aby vývar zůstal čirý a zachoval si čerstvou chuť, lžící nebo jemným sítkem seberte občas pěnu či sraženiny, které se objeví na hladině. Hotový vývar přeceďte přes sítko.

Vývar uchovávejte v dobře těsnící nádobě v chladničce nebo mrazničce. Pokud se ho chystáte zamrazit, nechte vývar zcela vychladnout, teprve pak jej rozlijte do menších nádob – díky tomu se vám pak bude rychle a snadno rozmrazovat.

Vařený zeleninový vývar

4 malé mrkve, nakrájené na středně velké kostičky, 3 celerové řapíky, nakrájené na středně velké kostičky, 2 velké cibule nebo 2 střední pórkky, rozpůlené, 1 bobkový list, svazeček směsi bylinek, třeba petrželka, tymián a rozmarýn, 2 lžičky černého pepře, 2 litry vody

Do velkého hrnce dejte mrkev, řapíkatý celer a cibuli spolu s bobkovým listem, bylinkami a celým pepřem. Zalijte vodou. Voda by měla zeleninu přesahovat o 5–8 cm.

Přiveďte k velmi mírnému varu a vařte 40–50 minut, občas seberte pěnu, která se tvoří na povrchu. Hotový vývar by měl mít bohatou a plnou chuť – snažte se zeleninu nepřevařit, jinak bude vývar působit fádne a vyčpěle.

Vývar přeceďte a hned použijte nebo uložte v dobře uzavřené nádobě až na 1 týden do chladničky, popřípadě na 1–2 měsíce zamrazte.

Polévka z červené čočky

3–4 velké mrkve, nakrájené na velké kusy nebo špalíky, 2 lžíce olivového oleje, 1–2 lžičky javorového sirupu, 1 cibule, nakrájená nadrobno, 1 malá chilli paprička, zbavená semínek a nakrájená nadrobno, 2,5 cm kousek čerstvého zázvoru, oloupaný a nastrouhaný, 2 stroužky česneku, nakrájené nadrobno, ¼ lžičky mletého římského kmínu nebo koriandru, 200 g loupáné červené čočky, propláchnuté a okapané, 600 ml horkého zeleninového vývaru (viz výše), 2 lžíce kešu ořechů, sůl

Troubu předehřejte na 200 °C. Na karamelizovanou mrkev promíchejte v míse mrkev se lžící oleje, javorovým sirupem a trochou soli. Rozprostřete na plech a pečte 20–30 minut doměkka a dozlatova.



Mezitím uvařte polévku: Ve velkém hrnci rozehejte zbývající olej, vsypte cibuli, čerstvou chilli papričku, zázvor a česnek a jemně opékejte 4–5 minut doměkka. Přidejte římský kmín nebo koriandr a několik minut opékejte a míchejte. Přidejte červenou čočku a vývar. Přiveďte k varu, pak zmírněte oheň a s poodklopenou pokličkou zvolna vařte 20 minut, až čočka změkne.

Před podáváním opražte kešu ořechy. Nasypte je do velké pánve a nasucho pražte 3–4 minuty ze všech stran dozlatova, občas protřeste. Přesypte je do mísy a nechte vychladnout, pak nasekejte nadrobno.

Polévku rozdělte do misek, obložte mrkví, posypte opraženými kešu ořechy a podávejte.

Mangoldovo-celerová polévka

2 lžíce olivového oleje, 1 červená cibule, nakrájená nadrobno, 4–5 celerových řapíků, nakrájených nadrobno, lístky odložené, 3–4 stroužky česneku, oloupané a v celku, velký svazek mangoldu, řapíky nakrájené nadrobno, listy natrhané na kusy, malá snítka rozmarýny, lístky nakrájené nadrobno, svazček petrželky, pouze lístky, 600 ml horkého zeleninového vývaru (viz výše), sůl

Ve velkém hrnci rozehejte olej, vsypte cibuli, řapíkatý celer, česnek, mangoldové řapíky a rozmarýnu a jemně opékejte, až zelenina změkne. Vmíchejte mangoldové listy, petrželku a vývar, zvolna vařte 5–10 minut, až mangoldové listy změknu.

Hrncem odstavte, polévku rozmixujte na hrubé pyré tyčovým mixérem nebo v robotu. Podle chuti osolte. Před podáváním rozdělte polévku do misek a ozdobte pár lístky řapíkatého celeru. ●

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)

Z žen jsou chlapi...

Pokračování ze strany 19

Spousta mladých mužů se teď zajímá o děti a chod rodiny mnohem víc, než to bylo běžné u generace jejich otců, ne?

Ano, to je ohromné, až dojemné. Oni dokonce v té spolupráci muže a ženy získávají převahu. Jenže hlavní roli v péči o dítě má mít žena. Vždyť to začíná už u kojení.

No, já myslím, že mnozí dnešní muži, kteří zásobují sociální sítě fotkami, na kterých hrdě pózují se svými potomky, by i rádi kojili, kdyby mohli.

Ano. Ale oni mají pomáhat, zajímat se o vývoj dítěte, ale pořád mají být tou hlavou rodiny. Ne bezcenní sluhové snažící se ze všech sil, aby hlavou rodiny bylo dítě.

Patří muž k porodu?

Může tam být, pokud to vydrží. Záležet by ale mělo na ženě, jestli ho tam chce. To je

podstatné. Muž by tam neměl být jen proto, že nyní je normou, že tam chodí. Ale já jsem pro. Ta zkušenost je pro ně dobrá. Oni tam vidí zázrak. Obvykle jsou z něj úplně mimo. Žena u nich stoupne, je pro ně najednou královna. A tak to má být. A jsme zase u toho. Žena má být pro muže královnou a on má být pro ni hlavou rodiny. Kterou ona nenápadně ovládá svou tajemnou silou. Víme, že? Ale nechme toho, nemusíme prozrazovat všechno.

Kam ten svět spěje, paní doktorko? Vidíte v budoucnosti něco dobrého, nebo jen vše mizerné?

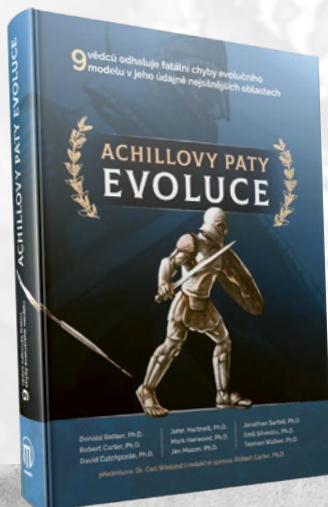
To, co se dělo v Německu, došlo do Česka a právě to tady eskaluje. Tam je současná generace dětí naprosto příšerná, učitelé jsou z nich úplně vyhořelí. Oproti tomu jsou české děti ještě úžasné. Takže já bych, dokud mám ještě sílu, o tom všem chtěla mluvit. Abych přispěla k tomu, že tady taková situace nenastane. Aby si mládež uvědomila, co se děje, a stala se z ní generace, která přinese určitou obrodu. Tak budme optimisté. ●

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

ACHILLOVY PATY EVOLUCE

ZÍSKEJTE

2DVD,
studijní
brožurku
i knihu



eshop.maranatha.cz | genesisera.cz



**PRAMENY
ZDRAVÍ**

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



OP

12209/2005