

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

3/2022

# prameny

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

## zdraví

Sedm příznaků závislosti na jídle 8

Vhodné odění člověka promění 10

Bud'me štědří 18



## 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 zpátky? 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 oxldovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu**

25. 10. 2019 7:23



**Veřce a rakovina prsu**

23. 10. 2019 4:35

# Editorial



## Milí čtenáři,

S jarem a přicházejícím létem se naše kočička Matoušková zdržuje čím dál tím více venku. Mimochodem, vůbec se jí nedivím, také bych byl raději více venku než vevnitř, ale nejde to... Jak asi tušíte, mými pracovními nástroji jsou po většinu času židle, klávesnice a obrazovka. (Ano, někdy i mozek. ☺) Není to ideální, není to zdravé, není to dobré – ale co se dá dělat. Nejsou lidi... A někdo „to“ udělat musí.

Ale zpátky k Matouškové. Mnozí věrní čtenáři už vědí, jak máme tuto naši kočičku s bílou tečkou na ocásku rádi. No, a když máte někoho rádi, tak si také o něj děláte starosti, že? Matouškovou si i proto u nás doma předáváme „z ruky do ruky“, podle toho, kdo je zrovna k dispozici. Já mám obvykle ranní, dopolední a denní směnu (supervizora neboli dohlížitele), manželka ji přebírá večer a dcera „táhne“ první část noci.

Před pár dny se stalo, že Matoušková hned po snídani, kterou inkasovala po své noční směně, vyrazila (namísto toho, že by šla klasicky do hajan) opět mimo domov – a pak už ji nikdo z nás neviděl. Nevrátila se ani přes den, ani večer, ani v noci – a domů nepřišla ani ráno. Ani jedna směna ji neviděla... Ještě nikdy nic takového neudělala. Pochopitelně, že jsme si dělali starosti – nejvíce já, který mám kancelář hned vedle bytu a každou chvíli jsem na ni volal a pískal. Co se jí stalo? Nepřejelo ji auto? Neublížil jí někdo? Jak se mi ulevilo, když konečně mi-lostpaní k polednímu dorazila!

Jasně, je to kočka, není to pes. Jasně, je to kočka, není to člověk. Ale stejně... Když se o někoho staráte, vytvoříte si k němu vztah – i když je to „jen“ zvíře, v tomto případě šelma kočkovitá.

Uvědomil jsem si nad tím, že Matoušková má svobodu. Jednoho dne se může rozhodnout, že už u nás nechce být, že se jí někde jinde líbí více – a my s tím nic nenaděláme. Se vši naší péčí a láskou jsme v troubě. Nic nezmůžeme...

A tak je to i s Pánem Bohem ve vztahu k nám, lidem. Dává nám svoji lásku a péči – ale dává nám také svobodu. Svobodu tuto lásku a péči přijmout – a svobodu jít si svojí cestou. A i když je všemocný, nic s tím nenadělá, pokud se rozhodneme pro druhou variantu.

A tak si říkám, že Pán Bůh to tak záměrně udělal, abychom se starali jeden o druhého – i o zvířata. Abychom na základě vlastní (šťastné i nešťastné) zkušenosti (s lidmi i se zvířaty) lépe a plněji pochopili, jaký je jeho vztah k nám – a jak jej to asi bolí, když jeho zájem, lásku a péči nepřijímáme.

Krásné léto plné přátelského kočkování, milí čtenáři!  
Srdečně váš,

*Robert Žižka, šéfredaktor*

# Obsah

civilizační nemoci

## 4 Udržujte si silné kosti

závislosti

## 8 Sedm příznaků závislosti na jídle

přírodní léčba

## 10 Vhodné oděnění člověka promění

nadváha a hubnutí

## 12 Důsledky nadváhy a obezity

duševní zdraví

## 14 Sociální média a zdraví

zdraví dětí

## 15 Digitální média a děti

výchova a vzdělávání

## 16 Kultura strachu a hra venku

člověk a společnost

## 18 Budme štedří

životní prostředí

## 20 Potravinová krize – skutečně?

cesty ke zdraví

## 21 Vyspi se do krásy a do zdraví

vztahy a komunikace

## 22 Vzájemná podpora

tajemství stvoření

## 23 Vážka, neuvěřitelný letec

k zamyšlení

## 24 Ježíš: středobod příběhu

produkty a recepty

## 26 Obiloviny na talíři

## 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

# Udržujte si silné kosti

Často nepřemýšlíme o tom, co je třeba dělat pro udržení zdravých kostí – tedy dokud si nějakou nezlomíme. V tu chvíli je na prevenci pozdě, proto je důležité, abychom si už nyní uvědomili, že hlavní příčinou mnoha zlomenin jsou slabé kosti.

Z knihy **Dona Halla The Vegetarian Advantage**. Vydal **Pacific Press**.

**N**aštěstí se většina lidí může díky správné výživě a aktivitě slabým kostem vyhnout.

Kosti jsou živá, rostoucí tkáň, tvořená především bílkovinami a vápníkem. Kolagen, hlavní bílkovina v kostech, zajišťuje měkkou a pružnou kostru. Vápník – fosforečnan vápenatý, minerál – dodává kostem pevnost a tvrdost. Společně vytvářejí kosti dostatečně pevné a pružné, aby odolaly každodenní zátěži.

Naše tělo každý den ukládá a odebírá vápník. Když z důvodu nějaké potřeby vápník odebírá, bere si ho z kostí. Když pak dostane dostatečné množství vápníku, nahradí odebraný vápník.

Mladá těla by měla vytvářet více depotů než odběrů, protože kosti rostou a sílí. K tomu potřebují mít dostatečný přísun bílkovin a vápníku a mnoha dalších klíčových živin, včetně vitamínu C, vitamínu D, vitamínu K a fosforu. Když je nám kolem pětadvaceti let, může začít stahování vápníku

převyšovat jeho ukládání, a protože kosti vápník ztrácejí, jsou slabší.

Na to, jak rychle naše kosti ztrácejí vápník, má vliv řada faktorů životního stylu. Mezi tyto faktory patří kouření, sedavé zaměstnání, nedostatečný přísun vitamínu D a konzumace velkého množství masa, soli, kofeinu a alkoholu.

Mezi faktory, které zlepšují zdraví kostí, patří dostatek bílkovin ve stravě (nejlepší jsou rostlinné bílkoviny), dostatek vápníku a vitamínu D, pravidelné cvičení s vlastní vahou, zdržení se kouření a konzumace velkého množství ovoce a zeleniny.

Úbytek pevnosti kostí je v Americe (i u nás) velmi častým a závažným problémem. Všimněte si těchto statistických údajů o osteoporóze od Národního institutu zdraví:

Deset milionů Američanů má osteoporózu – vážně oslabené kosti. Dalších třicet čtyři milionů má nízkou kostní hmotu, což je vyvolává riziko zlomenin. Každá druhá žena a každý čtvrtý muž ve věku padesáti a více let

utrpí během svého života zlomeninu související s osteoporózou; 1,5 milionu zlomenin ročně – 300 000 se týká kyčlí, 700 000 páteře a 250 000 zápěstí. Národní výdaje na osteoporózu přesahují čtrnáct miliard dolarů ročně.

Jak vidíte, oslabené kosti jsou častým zdrojem zdravotních problémů a výdajů.

## Vegetariánská strava a silné kosti

Jak může vegetariánská strava pomoci udržet kosti silné? Živiny, které ovoce a zelenina obsahují – vitamíny C a K a další živiny – jsou pro kosti prospěšné.

Jedna studie uvedená v časopise *American Journal of Clinical Nutrition* ukázala, že starší ženy, které jedly nejvíce ovoce a zeleniny (dvakrát více než ostatní účastnice studie), měly silnější kosti a o 5 % vyšší obsah kostních minerálů. A studie na dospívajících chlapcích zjistila, že ti, kteří jedli dvakrát více ovoce a zeleniny, měli výrazně vyšší obsah minerálů v kostech.

Celozrné potraviny pomáhají udržovat silné kosti částečně proto, že pomáhají udržovat moč zásaditou, zatímco maso a další živočišné bílkoviny způsobují, že moč je kyselá. Tělo musí kyselou moč neutralizovat, a proto čerpá vápník z kostí. Udržování zásadité moči tedy pomáhá zpomalit úbytek vápníku z kostí.

Tuto skutečnost dobře ilustrovala rozsáhlá studie, které se zúčastnilo 1035 žen ve věku pětadesáti let a starších. Výzkumníci sledovali, co jedí, a po dobu sedmi let zaznamenávali, u koho se objevila osteoporóza nebo kdo utrpěl zlomeninu. Porovnávali míru úbytku kostní hmoty u těch, které jedly stravu s vysokým obsahem živočišných bílkovin, s těmi, které jedly méně živočišných produktů a více rostlinných potravin s vysokým obsahem rostlinných bílkovin.

Ty, jejichž strava měla vysoký obsah živočišných bílkovin, ztratily 3,7krát více kostní



hmoty v oblasti krčku stehenní kosti (místo, kde dochází ke zlomenině) a měly 2,7krát více zlomenin krčku než ty, které jedly více rostlinných potravin.

Pro zdraví našich kostí a všech ostatních tkání je důležité, abychom denně přijímali dostatečné množství bílkovin. Mléko je dobrým zdrojem bílkovin i vápníku pro vegetariány, kteří nejsou vegany. Nízkotučné mléko má méně kalorií a méně nasycených tuků než plnotučné mléko, a přesto obsahuje veškerý vápník a bílkoviny, takže je lepší volbou.

Pro zdravé kosti bychom se však měli snažit získávat většinu bílkovin z rostlinných zdrojů. Mezi rostlinné bílkoviny, které mohou nahradit maso, patří sója, tofu, sójové mléko (obohacené o vápník a B<sub>12</sub>), luštěniny – čočka, cizrna, černá a červené fazole, fazole pinto a hrách, ořechy – arašídý, mandle, lískové oříšky, pistácie, celozrnné výrobky a vegetariánské pokrmy, jako jsou hotová vegetariánská jídla.

Pro zdraví kostí je důležitý také každodenní přísun dostatečného množství vápníku do stravy. Veškerý potřebný vápník můžeme snadno získat pitím mléka nebo konzumací jogurtů či jiných mléčných výrobků. Dr. Willet z Harvardské školy veřejného zdraví doporučuje, aby dospělí vedle konzumace převážně rostlinné stravy vypili jednu sklenici nízkotučného mléka denně, a pokryli tak svou potřebu vápníku. Děti by měly dostávat relativně více vápníku, protože jejich kosti rostou.

Vegani a ti, kteří nemohou nebo nechtějí používat mléko nebo mléčné výrobky, mohou najít mnoho jiných dobrých zdrojů vápníku, například sklenici sójového mléka obohaceného vápníkem nebo pomerančového džusu, tofu vyrobené s přidaným vápníkem nebo doplňky stravy s vápníkem.

Mezi rostlinné potraviny s vysokým obsahem vápníku patří brokolice, fazole a tmavá listová zelenina. Listy jsou částí rostliny, která obsahuje nejvíce vápníku. Krávy, sloni a žirafy získávají vápník z rostlinných zdrojů. Veganství žirafám nebrzdí růst a slonům nebrání v tom, aby měli silné kosti.

## Důležité vitamíny

Se silnými kostmi souvisí také vitamin B<sub>12</sub>. Jasně to ukázala klinická studie zahrnující 559 starších osob, kterým byly podávány vitamíny skupiny B, včetně B<sub>12</sub>, jako doplněk stravy. Kontrolní skupina byla porovnávána s osobami stejného věku, které vitamíny skupiny B neužívaly. Po několika letech měli ti, kteří užívali vitamíny skupiny B, pouze pětina nově zjištěných zlomenin kyčlí oproti kontrolní skupině, což je pozoruhodný rozdíl.

Několik studií ukazuje, že mnoho starších lidí má nízký obsah vitamínu B<sub>12</sub>, který je



*Mezi ženami, které se nacházely do deseti let před menopauzou (tedy v době, kdy je riziko vzniku osteoporózy vysoké), bylo riziko zlomenin o 48 % nižší u těch, které konzumovaly více sójových výrobků.*

nezbytný pro dobrý stav nejen kostí, ale i nervů. Dbejte na to, abyste měli ve svém jídelníčku každý den zdroj vitamínu B<sub>12</sub>, ať už jste vegetariáni, nebo ne. Lidé ve věku padesáti let a starší by měli vitamin B<sub>12</sub> užívat ve volné formě, například v obohacených potravinách nebo v doplňku stravy. S přibývajícím věkem se vitamin B<sub>12</sub> vázaný na potraviny uvolňuje jen obtížně.

Listová zelenina je bohatým zdrojem vitamínu K. Studie Nurses' Health Study zjistila, že ženy, které jedly nejvíce listové zeleniny a vitamínu K, měly jen polovinu zlomenin krčku než ty, u kterých tak nebylo. Mezi dobré zdroje vitamínu K patří květák, brokolice, zelí, zelený salát, tmavě zelený listový salát, špenát, mangold a rajčata. Jedna studie zjistila nižší pravděpodobnost zlomenin kyčle u lidí, kteří jedli porci tmavě zeleného listového salátu každý den, ve srovnání s těmi, kteří ho jedli pouze jednou týdně.

Dalším rozhodujícím faktorem pro zdraví kostí je dostatek slunečního záření nebo vitamínu D. Tento vitamin je nezbytný pro vstřebávání vápníku a jeho ukládání v kostech. Je také prospěšný pro rovnováhu a svalovou sílu, což obojí pomáhá předcházet zlomeninám. Vitamin D se vytváří v kůži, když je kůže vystavena přímému slunečnímu záření. V zimě v severních zemích je však slunce příliš nízkou nad obzorem, aby poskytovalo silné světlo, a vitamin D se tvoří jen málo nebo vůbec. Lidé, kteří nejsou pravidelně na slunci, také pravděpodobně nemají dostatek vitamínu D. Studie v Bostonu zjistila, že 63 % lidí, kteří přišli v zimě do nemocnice, mělo méně vitamínu D, než potřebovali.

V současné době se uznává, že pro dobré zdraví by lidé žijící v severních oblastech (to

platí i pro nás) měli užívat doplňky vitamínu D, a to alespoň 4 000 mezinárodních jednotek (IU) denně. Vitamin D je také nezbytný pro zdraví srdce a mnoho dalších životně důležitých funkcí v těle.

A konečně nedávná studie na 24 403 ženách po menopauze ukázala, že konzumace sóji snižuje počet zlomenin. Vědci sledovali množství sóji, které ženy jedly po dobu čtyř a půl roku. Dvacet procent z nich, které sójových bobů jedly nejvíce, mělo o 37 procent méně zlomenin než 20 procent, které jich jedly nejméně.

Sójové boby jsou dobrým zdrojem rostlinných bílkovin, vápníku a rostlinných estrogenů, které se zdají být zdravé pro kosti. Šálek vařených sójových bobů obsahuje více vápníku než šálek vařené brokolice. Mezi ženami, které se nacházely do deseti let před menopauzou (tedy v době, kdy je riziko vzniku osteoporózy vysoké), bylo riziko zlomenin o 48 % nižší u těch, které konzumovaly více sójových výrobků. Tato potravina má mnoho podob: pečené sójové boby, sójové ořechy, tofu, sójové mléko a sójové hamburgery. Pro zdravé kosti používejte tyto potraviny místo živočišných potravin.

Jak jsme viděli, o tom, zda mají lidé zdravé kosti, do značné míry rozhoduje životní styl. Vyváženou stravou s nízkým obsahem živočišných bílkovin a vysokým obsahem rostlinných bílkovin, dostatečným přísunem vápníku a slunečního záření nebo vitamínu D, konzumací velkého množství ovoce a zeleniny (zejména listové zeleniny) a pravidelným cvičením můžete do značné míry předcházet slabým kostem a z nich plynoucím zlomeninám v pozdějším věku. ●



## Warfarin a listová zelenina

Pokud užíváte warfarin, promluvte si se svým lékařem, než v jídelníčku zvýšíte přísun listové zeleniny.

Lék působí (jeden jako jed na krysy a jeden jako prostředek na ředění krve v lidském těle) tím způsobem, že paralyzuje enzym, který recykluje vitamin K, jenž se podílí na srážení krve. Pokud vaše tělo zaplaví čerstvý vitamin K, koncentrovaný v listové zelenině, může se tím snížit účinek léku. Budete moci i nadále jíst listovou zeleninu, váš lékař bude ale muset snížit dávku léku, aby ji přizpůsobil objemu listové zeleniny, kterou konzumujete.



## Reflux jícnu a rakovina

Reflux jícnu se projevuje pálením žáhy a návratem nestrávené potravy vzhůru jícnem. Chronické záněty způsobené refluxem jícnu mohou vést k Barrettovu jícnu, přednádorovému stavu, při němž dochází ke změnám ve výstelkové tkáni jícnu.

Během posledních dvaceti let zhruba 45 studií zkoumalo souvislost mezi způsobem stravování, Barrettovým jícnem a rakovinou jícnu. Se vznikem rakoviny byla nejčastěji spojována konzumace masa a jídel s vysokým obsahem tuku. Různé druhy masa souvisejí s výskytem nádorů v různých částech těla. Červené maso je výrazně spojeno s rakovinou jícnu jako takového, kdežto drůbež spíše s nádory níže, na pomezí jícnu a žaludku.

## Rostlinná strava zvyšuje produktivitu práce

Skupina zaměstnanců trpících nadváhou a diabetem v jedné pojišťovně dostala za úkol soustředit se na kvalitní rostlinnou stravu a vynechat veškeré maso, vejce, mléčné výrobky, tuky a nezdravé potraviny. Kontrolní skupina zaměstnanců nedostala žádná výživová doporučení.

Navzdory všem omezením první skupina hlásila v průběhu pěti měsíců větší spokojenost vyplývající z nové stravy než skupina kontrolní. Zlepšení zaznamenala v zažívání, životní energii a v lepším spánku. Podstatný rozdíl se ukázal i po fyzické stránce, ve všeobecném pocitu zdraví, vitality a duševní pohody. Dobrovolníci v této skupině vykazovali také lepší produktivitu práce.



## Pozor na kyseliny!

Důvodem, proč jsou živočišné bílkoviny škodlivé pro funkčnost ledvin, je to, že obecně vytvářejí více kyselin. Mívají totiž vyšší hladiny aminokyselin obsahujících síru, jako je metionin, což při metabolickém procesu

v těle vytváří kyselé produkty. Ovoce a zelenina naopak působí zásaditě, což pomáhá neutralizovat kyseliny v našich ledvinách.

Dávky kyselin ve stravě závisí na vyváženosti potravin s kyselými účinky (jako jsou maso, vajíčka a sýry) a jídel projevujících se zásaditě (jako ovoce a zelenina). Analýza o vztahu jídla a ledvinových funkcí ukázala, že vyšší dávky kyselin v jídle souvisejí s podstatně vyšším rizikem úniku bílkovin do moči, což signalizuje poškození ledvin.





## Růžičková kapusta se počítá

Studie zahrnující 50 000 Afroameričanek ukázala, že účastnice, které si dopřávaly dvě a více porcí zelené zeleniny denně, jsou vystaveny podstatně menší hrozbě vzniku obtížně léčitelné rakoviny prsu s estrogen- a progesteron-negativními receptory.

Ukázalo se, že ženám před menopauzou pomáhá zejména brokolice, nicméně je to právě růžičková kapusta, která je spojována s nižším rizikem karcinomu prsu bez ohledu na věk.

## Kiwi prospívá imunitnímu systému

U předškoláků, kteří v rámci randomizovaného testu každý den jedli zlaté kiwi, se snížilo riziko nachlazení a chřipkových onemocnění na polovinu ve srovnání s těmi, kdo byli vybráni, aby naopak jedli banány.

Podobný experiment byl proveden i u starších osob, což je další skupina vystavená zvýšenému riziku. Ti, kdo patřili do skupiny konzumující banány a onemocněli zánětem horních dýchacích cest, byli přibližně pět dní nachlazení či trpěli zácpou ve srovnání s těmi, kdo pojídali kiwi – ti se cítili dobře již po jednom či dvou dnech.



## S rajčaty proti depresi

Lidé, kteří jedí více ovoce a zeleniny – produkty bohaté na antioxidanty, jež potlačují volné radikály – jsou zřejmě lépe chráněni před depresí.

Nejvyšší antioxidační aktivitu má mezi karotenoidy lykopen (červený pigment v rajčatech). Studie, jíž se zúčastnilo téměř tisíc starších mužů a žen, zjistila, že lidé konzumující denně rajčata nebo výrobky z nich mají o polovinu nižší riziko vzniku deprese ve srovnání s těmi, kteří je jedí jen jednou týdně, nebo dokonce ještě méně.

## Působí mléčný cukr nepříznivě na kosti i na mozek?

Skupina švédských vědců dospěla k názoru, že i u zdravých lidí, kteří jsou schopni detoxikace mléčného cukru, nemusí být příznivé pro jejich kosti, když absorbují všechnu galaktózu obsaženou v mléce, jež každý den vypijí.

Galaktóza navíc nezpůsobuje jen poškození kostí. Vědci ji používají k tomu, aby u laboratorních zvířat vyvolali předčasnou stárnutí. Když do nich vpraví galaktózu, dochází u těchto zvířat k degeneraci nervů, mentální retardaci a kognitivním dysfunkcím, stejně jako k oslabení imunitních reakcí a reprodukčních schopností. A stačí málo, jen konzumovat ekvivalent jedné či dvou sklenic mléka denně.



# Sedm příznaků závislosti na jídle

Závislost na jídle sice není uvedena v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch (DSM-5), ale obvykle zahrnuje záchvatovité přejídání, chuť a nedostatek kontroly nad jídlem.

**Kris Gunnars, Healthline**

když každý, kdo má někdy nějaké chutě nebo se občas přejí, pravděpodobně nebude splňovat kritéria pro tuto poruchu, existuje nejméně sedm společných příznaků.

## Máte chuť na jídlo, i když jste sytí

Není neobvyklé, že dostanete chuť na jídlo, a to i po sytém, výživném jídle. Například po večeři se steakem, bramborami a zeleninou mohou mít někteří lidé chuť na zmrzlinu jako dezert.

Chuť a hlad není totéž. Chuť na jídlo vzniká, když pocítujete nutkání něco sníst, přestože jste najedení a sytí. Je to docela běžné a nemusí ještě nutně znamenat, že někdo trpí závislostí na jídle.

Většina lidí mívá někdy nějaké chutě. Pokud se však chutě objevují často a jejich uspokojení nebo ignorování je obtížné, mohou být ukazatelem něčeho jiného. Tyto chutě nesouvisejí s potřebou energie nebo živin – je to volání mozku po něčem, co uvolňuje dopamin, chemickou látku v mozku, která hraje roli v tom, jak lidé cítí potěšení.

Shrnutí: Chutě jsou velmi časté. Zatímco samotná chuť na jídlo ještě neznamená závislost na jídle, pokud máte často chuť na jídlo a je obtížné ji ignorovat nebo uspokojit, může to znamenat problém.

## Sníte více, než jste zamýšleli

Pro některé lidi nezůstává čtvereček čokolády nebo kousek dortu kouskem. Jeden čtvereček se změní na dvacet a jeden kousek na polovinu dortu. Tento přístup „všechno nebo nic“ je běžný u závislosti jakéhokoli druhu. Nic takového jako umírněnost neexistuje – prostě to nefunguje. Říkat někomu se závislosti na jídle, aby jedl nezdravé jídlo s mírou, je téměř stejné, jako kdybyste alkoholikovi říkali, aby pil pivo s mírou. Prostě to není možné.



Shrnutí: Když někdo se závislostí na jídle podle chuti, může sníst mnohem více, než zamýšlel.

## Jíte tak dlouho, až se přecpete

Když někdo se závislostí na jídle podle chuti, může se stát, že nepřestane jíst, dokud se úplně nepřecpe. Teprve pak si může uvědomit, že to přehnal.

Shrnutí: Přecpávání se – časté nebo stále – lze klasifikovat jako záchvatovité přejídání.

## Pocity viny, které vás ale nezastaví

Snaha o kontrolu nad konzumací nezdravých potravin a následné podlehnutí chuti může vést k pocitům viny. Člověk má pocit, že dělá něco špatně, selhává, podvádí sám sebe. Navzdory těmto nepříjemným pocitům však

osoba se závislostí na jídle svůj jídelní vzorec opakuje.

Shrnutí: Pocity viny po přejedení se jsou u závislých běžné.

## Stanovujete si pravidla a pak vymýšlíte výmluvy, proč jste je nedodrželi

Mozek závislého člověka funguje zvláště. Aby se vyhnul spouštěcím impulzům, leckdo si vytváří pravidla (či dává předsevzetí) – která ale nedokáže dodržet. Člověk se závislostí na jídle nachází způsoby, jak tato pravidla obejít a touze podlehnout. Opakovaně v této své snaze selhává.

Může se to podobat myšlení kuřáka, který chce s kouřením přestat. Řekne si, že pokud si sám nekoupí krabičku cigaret, není kuřák. Kouří ale cigarety z krabičky od kamaráda...



Příklady může být plán dopřát si nežádoucí jídlo pouze jednou denně či týdně (případně jen o víkendů) či konzumovat nezdravé pokrmy pouze při oslavách, narozeninách nebo svátcích.

**Shrnutí:** Stanovování si pravidel týkajících se stravovacích návyků a následné omlouvání si, proč je člověk nedodržel, je u závislosti na jídle běžné.

### Skrýváte konzumaci nezdravého jídla před ostatními

Lidé, kteří si opakovaně nastavují pravidla a opakovaně v tomto selhávají, často následně začnou konzumaci nezdravých potravin před druhými skrývat. Dávají přednost jídlu o samotě – když nikdo jiný není doma, když jedou sami v autě nebo pozdě večer, kdy už ostatní členové rodiny šli spát.

**Shrnutí:** Skrývání příjmu potravy je poměrně časté u lidí, kteří mají pocit, že nemají konzumaci jídla pod kontrolou.

### Nejste schopni přestat, a to navzdory zdravotním problémům

To, jaké potraviny si vybíráme (a jíme), významně ovlivňuje naše zdraví. Z krátkodobého hlediska může nezdravé jídlo vést k nárůstu hmotnosti, akné, zápachu z úst, únavě, špatnému stavu zubů a dalším běžným

problémům. Celoživotní konzumace nezdravých potravin pak vede k obezitě, cukrovce 2. typu, srdečním onemocněním, Alzheimerově chorobě, demenci a dokonce i k některým typům rakoviny.

Člověk, který na sobě zakouší nepříjemné následky konzumace nezdravých potravin, ale přesto není schopen své návyky změnit, potřebuje externí pomoc. Pro překonání poruch příjmu potravy se doporučuje léčebný plán, který je navržen kvalifikovanými odborníky.

**Shrnutí:** I když nezdravé stravovací návyky způsobují fyzické problémy, může být těžké s nimi přestat.

DSM-5 je příručka, kterou zdravotníci používají k diagnostice duševních poruch. Kritéria pro závislost na návykových látkách zahrnují mnoho z výše uvedených příznaků.

Pokud se opakovaně pokoušíte přestat jíst nebo omezit konzumaci nezdravých potravin, ale dlouhodobě se vám to nedaří, může to svědčit o závislosti na jídle. Naštěstí již existují strategie, které vám mohou pomoci se s touto závislostí vypořádat.

(Pozn. redakce: Mimo jiné sem patří také kurzy „Hubneme zdravě“ pořádané Prameny zdraví. Bližší informace v redakci – kontakt na str. 3 v tiráži časopisu.) ●

## ZÁVISLOST NA JÍDLE / NUTKAVÉ PŘEJÍDÁNÍ

- Jíte, když jste šťastní, rozrušení nebo prožíváte jiné silné emoce?
- Cítíte se provinile nebo zahanbené kvůli tomu, co a jak jíte?
- Jíte, i když nemáte hlad?
- Představujete si, že jste štíhlí?
- Odpíráte si jídlo, abyste se cítili dobře, měli pocit, že se ovládáte, nebo abyste se potrestali?
- Pokračujete v jídle i poté, co jste sytí, nebo dokonce i poté, co se vám dělá špatně?
- Občas se přejídáte?
- Potřebujete mít stále něco v ústech, například žvýkačku, bonbón nebo nápoj?
- Jíte ve společnosti jinak než o samotě?
- Ovlivňuje způsob vašeho stravování váš životní styl nebo zdraví?
- Zvracíte, nadměrně cvičíte nebo používáte projímadla, abyste kontrolovali svou váhu?
- Cítíte se silní, když omezíte příjem potravy nebo kalorií?
- Obávají se blízcí lidé o vaše zdraví kvůli vaší hmotnosti nebo stravovacím návykům?
- Jíte někdy jídlo, které je syrové, mražené, spálené nebo zkažené?
- Dojídáte to, co zbylo na talíři vašich blízkých, aby to nepřišlo nazmar?
- Ztrácíte u některých pokrmů kontrolu nad tím, kolik toho sníte?
- Zakusili jste sami na sobě již vícekrát tzv. jo-jo efekt?
- Trávíte hodně času přemýšlením (či rozhovory) nad tím, co nebo kolik čeho sníte?

## Nastal čas ke změně?

Průměrný člověk učiní každý den přibližně 35 tisíc rozhodnutí. Většina z nich není nijak zvláště významná, mnoho z nich je jednoduchých, například jaké ponožky si obléknout nebo jaký salátový dresink použít.

Ale poté, co čelíme tisícům rozhodnutí – i když se jedná o drobná rozhodnutí – se u nás často dostaví pocit únavy, který psychologové nazývají únavou z rozhodování. Jakmile dosáhneme tohoto bodu, naše schopnost rozhodování klesá a máme problém učinit vůbec nějaké rozhodnutí!

Není tedy divu, že když jsou lidé postaveni před zásadní životní rozhodnutí, mohou být snadno zahlceni. Poté, co se trápí nad možnými riziky a nejistotami, se často jednoduše rozhodnou nerozhodovat. Jinými slovy, raději pokračují v tom, co dosud dělali, než aby se rozhodli pro něco nového. Zůstanou v práci, kterou mají, místo aby se pokusili hledat nové místo, nebo zůstanou ve městě, které znají, místo aby se přestěhovali do jiného města nebo na venkov.

Vědci, kteří se zabývají rozhodováním, však doporučují opačný přístup. Navrhují toto pravidlo: Když si nejste jisti, co máte dělat, vyberte si raději možnost, která představuje změnu, než tu, která představuje status quo, tedy zachování stávajícího stavu. Jedna studie zjistila, že lidé byli v drtivé většině případů spokojenější s výsledkem, pokud se rozhodli pro změnu, a nikoliv pro setrvání na stejném místě.

Pokud se snažíte učinit nějaké rozhodnutí, proč si nevybrat možnost, která by přinesla změnu? Ať už se jedná o nový účes, novou práci nebo nový cvičební plán, změna může být přesně to, co potřebujete.

Koneckonců je jaro – období změn a nových začátků. Není tedy lepší čas než právě teď vyzkoušet něco nového.

*Heather Quintaine, Vibrant Life*



# Vhodné odění člověka proměny

Lidské tělo se sice dokáže přizpůsobit kolísání okolní teploty, přesto však může extrémní horko či chlad přetěžovat jeho vnitřní systém tepelné regulace.

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

**S**tres z horka nebo chladu, ke kterému dochází, když se tělo nedokáže dobře zahřát nebo ochladit, může oslabit imunitní systém a vést k onemocnění, nebo i ke smrti.

Cítíme-li chlad, snaží se tělo chránit své nejdůležitější orgány (mozek, srdce a ledviny) tím, že do nich vysílá více krve. Ruce, nohy a obličej jsou pak ovšem prokrveny méně, tudíž je v nich málo bílých krvinek a hojení ran či boj s infekcemi neprobíhá tak efektivně. Větší povrch těla umožňuje větší tepelné ztráty, proto vysocí lidé obvykle prochladnou snadněji než lidé malí.

Je-li velké horko, snaží se náš vnitřní termostat udržet stálou vnitřní teplotu tím, že nechá proudit více krve do kůže a člověk se začne potit. Pot tělo ochlazuje. Pokud je horko příliš velké a organismus to přestane zvládat (např. když se zahřívá rychleji, než se stihne ochlazovat), tělesná teplota se zvýší a dochází k dehydrataci, úpalu nebo jiným nemocem z horka.

Jestliže se chráníme před extrémním horkem či chladem, není pro tělo zdaleka tak náročné udržet optimální teplotu hluboko uložených orgánů. Je-li teplota těchto orgánů stabilní, zbývá mu více energie na boj

s útočníky zvenčí, což má zase za následek posílení imunitního systému.

## Pět druhů nevhodného oblečení

1. Nedostatečný oděv za chladného počasí. – Studené počasí samo o sobě není příčinou nemoci. Jakmile však člověk prochladne, stává se náchylnějším k infekcím. Vědci zjistili, že nízké teploty mohou oslabit imunitní systém člověka, a tím i jeho schopnost bojovat s infekcemi.

2. Nadměrné oblékání v horkém počasí. – Když je horko, člověk se potí a tím se

ochlazuje. Jste-li však oblečení přespříliš, nedojde k ochlazení, nýbrž k dehydrataci. Zvýšený průtok krve do kůže může zatížit ostatní orgány, a tak oslabit funkci imunitního systému.

3. Těsný oděv. – Úzké džíny (nebo jiné přiléhavé oblečení) mohou omezovat krevní oběh, vyvolat otoky a ztrátu citlivosti. Mohou dokonce i poškodit svaly a nervy. U žen těsné oděvy, jako stahovací punčochové kalhoty či podvazkové pásy, tlačí na orgány a působí bolest, reflux kyselin a další vážné zažívací problémy. Bylo prokázáno, že těsný oděv snižuje rozsah pohybu střev, funkci autonomního nervového systému a svalovou aktivitu trupu. Současně přitom zvyšuje trávicí potíže, problémy se zády (s bederní páteří) a dobu potřebnou k průchodu stolice tenkým střevem. Bez dobrého krevního oběhu nemůže imunitní systém správně fungovat.

4. Boty s tenkou podrážkou na studené zemi. – Když jedna část těla prochladne, ovlivní to i ostatní části těla. Prostydnou-li například nohy, sníží se průtok krve do nosu a do krku. Toto ochranné opatření, jehož cílem je udržet průtok krve do nejdůležitějších orgánů, se nazývá „reflexní efekt“. Neproudí-li však dost krve do nosu a do krku, pak zde chybějí bílé krvinky, protilátky a další ochranné látky, na které se obvykle spoléhá imunitní systém v boji proti infekcím. Tato souvislost mezi studenými nohama a nachlazením nám tedy objasňuje, proč je pro zdraví imunitního systému obzvláště důležité mít nohy v teple.

5. Kompresní kalhoty nebo legíny. – Ti, kdo po tréninku zůstávají příliš dlouho v propocené oblečení, jsou ohroženi řadou kožních a bakteriálních onemocnění, včetně kvasinkových infekcí. Problémy nejčastěji způsobují kompresní tréninkové legíny z neprodyšného materiálu. Proto je doporučeno se ihned po tréninku osprchovat a převléknout.

Neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení. (Norské přísloví)

## Ochrana prádla před mikroby

Vědci zjistili, že kromě jídla a nečistot z každodenních činností se v prádle shromažďuje i odpad z lidského těla. Špinavým prádlem se mohou přenášet patogeny z krve, výkalů, slin a kůže. Pokud je někdo v domácnosti nemocný, může být prádlo kontaminováno a osoby, které prádlo perou, mohou být vystaveny nákaze. Respirační viry mohou v prádle vydržet několik dní, viry vyvolávající průjmky se v něm udrží i několik týdnů – a mohou se v něm dokonce množit.

Běžný prací cyklus spolu s účinným prostředkem dokáže prádlo zbavit bakterií, virů i dalších zdrojů infekcí.

## Zdraví škodlivé a toxické materiály

Ještě nedávno lidé obvykle nosili oblečení z přírodních vláken, jako je bavlna, kašmír, konopí, len, hedvábí a vlna. V našem moderním světě etikety na oblečení mnohem častěji nesou nápisy: snadno pratelné a nemačkávané. Takové materiály ovšem obsahují chemické látky, bez nichž by se většina z nás obešla. Uvádíme pět nejtoxičtějších tkanin, na které je třeba si dát pozor:

Polyester. – Jednou z nejoblíbenějších syntetických látek je polyester, který ale ztěžuje dýchání pokožky. Když je horko a kůže nemůže dýchat, může dojít ke zvýšení tělesné teploty a díky tomu i k uvolňování chemických látek z látky na pokožku. Dermatitida, ekzémy, svědění, vyrážky a zarudnutí jsou jen některé z nežádoucích účinků, které může polyester vyvolat.

---

Ideální oblečení by mělo být dostatečně volné a nemělo by bránit krevnímu oběhu, bez toxických chemikálií, vhodné pro místní klima a teplotu, schopné chránit tělo před tepelným a chladovým stresem, z prodyšné tkaniny, pravidelně práno.

---

Nylon. – Oblečení vyrobené z této textilie neabsorbuje pot z pokožky, což je nepříjemná vlastnost, která může vést k zápachu a/nebo kožním infekcím. Bělidla a barviva používaná v nylonu mohou rovněž způsobit podráždění.

Akryl. – Materiál používaný k výrobě akrylu, akrylonitril, je známý karcinogen a mutagen. Mezi zdravotní problémy, které může expozice akrylonitrilu lidem způsobit, patří ztížené dýchání, závratě, bolesti hlavy, nevolnost, slabost končetin a další.

Spandex. – Tento a jemu podobné oblíbené elastické materiály (např. elastan, lycra)

se často používají k výrobě bikin, legín, sportovních podprsenek, punčochových kalhot a spodního prádla. Naneštěstí jsou vyrobeny ze škodlivých chemických látek (např. karcinogenního polyuretanu). Dlouhodobý kontakt s těmito textiliemi může způsobit podráždění kůže.

Umělé hedvábí. – Je známo, že toxické látky uvolňované z umělého hedvábí způsobují bolesti hrudi, svalů, hlavy, nespavost, nevolnost a/nebo zvracení.

## Co si mám tedy vzít na sebe?

Ideální oblečení by mělo být dostatečně volné a nemělo by bránit krevnímu oběhu, bez toxických chemikálií, vhodné pro místní klima a teplotu, schopné chránit tělo před tepelným a chladovým stresem, z prodyšné tkaniny, pravidelně práno.

Bavlna. – Tento pohodlný, léty prověřený textilní materiál je prodyšný, odolný, hypoalergenní, dobře absorbuje pot a chrání tělo před změnami teploty.

Len. – Tento prodyšný, pohodlný a odolný materiál se snadno udržuje a je vhodný pro všechna roční období. Je také hypoalergenní.

Hedvábí. – Hedvábné oblečení je proslulé svou luxusní texturou, ale je vhodné i ze zdravotního hlediska. Vědci zjistili, že působí proti stárnutí, astmatu, ekzémům a plísním. Hedvábí také napomáhá k lepšímu spánku.

Vlna merino. – Je lehká, měkká a zcela přírodní. Reguluje teplotu a vlhkost a ani časem neztrácí tvar. Navíc poskytuje přirozenou ochranu před UV zářením. Podobně je na tom vlna alpaka.

Kašmír. – Kašmír je přírodní látka. Je hladká, jemná na dotek a vůbec velmi příjemná.

Konopí. – Konopí je známé pro svou pevnost a odolnost. Je oblíbenou oděvní tkaninou již tisíce let. Dobře drží tvar a používáním měkne.

Bambus. – Skvělá novinka! Bambusová tkanina je prodyšná, hypoalergenní, termoregulační, jemná a měkká. Chrání před UV zářením a vlhkost z pokožky saje lépe než bavlna. Je také biologicky odbouratelná.

## Akční plán

Není některá část vašeho oblečení tak těsná, že by vám narušovala krevní oběh? Pokud ano, zvažte, jak to změnit.

Býváte často prochládlí či přehřátí a potíte se? Jak můžete své tělo zbavit přílišného stresu z chladu nebo horka?

Zjistěte, z jakého materiálu je oděv, který máte na sobě. Máte-li sklon k ekzémům nebo alergiím, prohlédněte si šatník a považujte, jak byste mohli omezit působení toxinů na největší orgán svého těla – kůži. ●

# Důsledky nadváhy a obezity

Největší studie v historii o zdravotních účincích nadváhy analyzovala údaje od více než 50 milionů lidí z téměř dvou set zemí a zjistila, že přílišná nadváha způsobuje předčasná úmrtí asi čtyř milionů lidí ročně.

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

Většina z těchto úmrtí je způsobena srdečními chorobami, ale výzkumníci našli přesvědčivé nebo pravděpodobně důkazy spojující obezitu s dalšími dvaceti různými poruchami – potenciálními zdravotními problémy.

## Artritida

Obezita může zhoršit revmatoidní artritidu a zvýšit riziko dalšího zánětlivého onemocnění kloubů, dny, známé jako nemoc králů díky jejich příliš bohaté stravě. Nejběžnějším onemocněním kloubů je ovšem osteoartróza a obezita může být jejím hlavním rizikovým faktorem.

Osteoartróza vzniká tehdy, když se chrupavčitá vrstva kloubů rozpadá rychleji, než je tělo schopno ji znovu obnovovat. Nejčastěji jsou postižena kolena, což vedlo k domněnce, že vztah nemoci k obezitě je dán nadměrným opotřebením kloubů z jejich zvýšené zátěže. Postiženy však mohou být i klouby nenesoucí váhu, jako klouby rukou a zápěstí, což naznačuje, že souvislost obezity a osteoartrózy není čistě mechanická. Roli může hrát dyslipidemie související s obezitou se zvýšením množství tuků, cholesterolu a triglyceridů v krvi, což zhoršuje zánět kloubů.

Ztráta pouhého kilogramu tělesné hmotnosti ročně v rozpětí deseti let může snížit pravděpodobnost vzniku osteoartrózy o více než 50 procent. Snížení hmotnosti může dokonce odstranit nutnost operace, při níž se nahradí kolenní kloub umělými částmi. Během pouhých osmi týdnů se u náhodně vybraných obézních pacientů trpících osteoartrózou, kteří zhubli, zlepšila funkce kolen stejně jako u těch, kteří podstoupili operaci. Výzkumníci došli k závěru, že úbytek přibližně deseti kilogramů tuku „může být považován za alternativu k náhradě kolenního kloubu“.

Přibližně každý pátý pacient s náhradou kolena popisuje, že není spokojen s výsledkem. Úbytek hmotnosti může nabídnout

nechirurgickou alternativu, která léčí příčinu a nabízí pouze příznivé vedlejší účinky.

## Bolest zad

Nadváha je také rizikovým faktorem pro vznik bolesti dolní části zad, ischias, degeneraci lumbálních meziobratlových plotének a výhřez ploténky. Stejně jako u artritidy to může být způsobeno kombinací nadměrného kloubního zatížení plus zánětu a vyšší hladiny cholesterolu spojené s nadváhou. Pítevní studie ukazují, že bederní tepny, které vyživují páteř, se mohou ucpat aterosklerotickými pláty a vyhladovět ploténky v dolní části zad (nedostatkem kyslíku a živin).

## Zvýšený krevní tlak

Nadbytek viscerálního tuku může fyzicky stlačit ledviny a zvýšený tlak může účinně vytlačit sodík zpět do krevního oběhu, čímž se zvýší krevní tlak. Kombinace obezity a hypertenze dohromady může mít katastrofální zdravotní důsledky. Chcete dobrou zprávu? I jen pár kilo úbytku tělesné váhy může snížit krevní tlak. Hubnutí bylo označeno jako „životně důležitá strategie pro kontrolu hypertenze“. Bylo prokázáno, že zhubnutí přibližně 4–5 kilogramů sníží krevní tlak asi tak jako snížení příjmu soli přibližně na polovinu.

## Rakovina

Až tři čtvrtiny dotazovaných lidí si neuvědomovaly

souvislost mezi obezitou a rakovinou, ale ve skutečnosti, na základě komplexního přehledu tisíce studií, nadbytek tělesného tuku zvyšuje riziko většiny druhů rakoviny, včetně rakoviny jícnu, žaludku, střev a konečníku, jater, žlučníku, slinivky, prsu, dělohy, vaječníků, ledvin, mozku, štítné žlázy a kostní dřeně (mnohočetný myelom). Proč? Může to být způsobeno chronickým zánětem, který přichází s obezitou, nebo vysokými hladinami inzulínu v důsledku inzulínové rezistence. (Kromě toho, že kontroluje hladinu cukru v krvi, je inzulín silným růstovým faktorem, který může podporovat růst nádoru.)

U žen to může být také nadbytek estrogenu. Poté, co se vaječníky v menopauze uzavřou, přebírá tuk roli hlavního místa produkce estrogenu. Proto mají obézní ženy v krevním oběhu až téměř dvojnásobek hladiny estrogenu, což je spojeno se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny



prsu. Desetikilový úbytek hmotnosti může snížit hladinu estrogenu v prsu o 24 procent. Údaje o rakovině prostaty nejsou tak přesvědčivé, ale obezita je spojena se zvýšeným rizikem invazivního karcinomu penisu.

## Cukrovka 2. typu

Jak je uvedeno v konsenzuálním prohlášení Mezinárodní federace diabetiků, obezita je považována za nejdůležitější rizikový faktor pro rozvoj diabetu 2. typu, který je nyní hlavní příčinou selhání ledvin, amputací dolních končetin a slepoty dospělých. Ironií je, že mnohé z hlavních léků používaných k léčbě diabetu, včetně inzulínu samotného, ve skutečnosti způsobují další přírůstek hmotnosti, čímž se vytváří bludný kruh. Opět – změna životního stylu jako léčba základní příčiny je nejen nejbezpečnější, nejjednodušší a nejlevnější cesta, ale také může být nejučinnější.

## Encefalopatie

Encefalopatie znamená onemocnění mozku a existují věrohodné údaje, které spojují obezitu ve středním věku s vyšším rizikem demence později v životě. Jedinci s nadváhou mají asi o třetinu vyšší riziko a ti, kteří jsou obézní ve středním věku, mají asi o 90 procent vyšší riziko demence. Riziko se však neomezuje jen na budoucí dysfunkci. Zdá se, že lidem s nadváhou to nemyslí v žádném věku nijak jasně.

Obézní jedinci vykazují poruchy v tom, čemu se říká exekutivní (výkonné) funkce mozku, jako je pracovní paměť, rozhodování, plánování, kognitivní flexibilita a verbální plynulost.

Existují strukturální mozkové rozdíly mezi jedinci s normální hmotností a nadváhou. Přehledná práce s názvem „Zmenšuje se mozek, jak se nám rozšiřuje pás?“ popisuje ubývání šedé hmoty mozku u lidí všech věkových skupin, kteří byli obézní. Tento snížený objem mozku koreluje s jeho sníženou exekutivní funkcí.

Byla prokázána také narušená integrita zbytku mozku, bílé hmoty, což naznačuje zrychlené stárnutí mozku i u mladých dospělých a dětí s obezitou. To znamená, že na samotné obezitě je něco, co ovlivňuje mozkové funkce, tedy nejen pozdější klinický důsledek odpovídajících stavů, jako je vysoký krevní tlak. Předpokládané mechanismy vzniku takové exekutivní dysfunkce zahrnují chronický zánět a oxidační stres, obojí související s obezitou.

Zlepšuje úbytek váhy kognitivní funkce? Na základě metaanalýzy dvaceti studií lze

mentální výkonnost v různých oblastech významně zlepšit i mírným úbytkem tělesné hmotnosti, i když dosud nebyly provedeny žádné studie, která by určily, zda se to promítne do normalizace rizika Alzheimerovy choroby.

## Plodnost

S obezitou souvisí i plodnost, nebo spíše neplodnost. Obloustlé páry snažící se o děti „by měly být poučeny o škodlivých účincích tloušťky“. Jedna metaanalýza dospěla k závěru, že úbytek hmotnosti je spojen se zvýšením počtu těhotenství i předtím neplodných žen. Muži mohou také trpět poruchou plodnosti. Čím je muž těžší, tím větší je riziko, že bude mít nízký počet spermií nebo bude zce-



la sterilní. Částečně to může být způsobeno vlivem nadbytečného tělesného tuku na hladinu testosteronu.

Tuk je primárním místem produkce estrogenu nejen u postmenopauzálních žen, ale i u mužů. V tělesném tuku je enzym, který přeměňuje testosteron na estrogen. I přechod od obézního stavu na nadváhu by mohl potenciálně zvýšit hladinu testosteronu v krvi mužů o 13 procent.

## Žlučnickové kameny

Každý rok je u více než milionu Američanů diagnostikován žlučnickový kámen a asi 700 000 pacientů si musí nechat chirurgicky odstranit žlučnick. Největším rizikovým faktorem může být obezita, která zvyšuje riziko tvorby kamenů až sedminásobně.

Paradoxní je, že rychlý úbytek tělesné váhy může být také spouštěčem žlučnickových záchvatů. Snížení váhy o 0,25 kg denně je považováno za „horní limit pro zdravotně bezpečný úbytek hmotnosti“ v souvislosti s tvorbou žlučových kamenů. Ultrazvukové

studie zjistily, že při překročení této hranice se může vyskyt nových kamenů zvyšovat.

Abyste zabránili žlučnickovému záchvatu, je nutné zvýšit příjem vlákniny. Nejenže je příjem vlákniny v potravě spojen s menším počtem onemocnění žlučnicku, ale ti, kteří během hubnutí jedli potraviny s vysokým obsahem vlákniny, trpěli podstatně menším vznikem usazenin ve žlučnicku než ti, kteří zhubli ve stejné míře, ale bez přídavku vlákniny.

## Gastroezofageální reflux

Konzumace potravin bohatých na vlákninu může také snížit riziko refluxu žaludeční kyseliny (gastroezofageálního refluxu). Nadbytek břišního tlaku způsobený obezitou může vytlačit kyselinu ze žaludku do hrdla a způsobit pálení žáhy a zánět. Zvýšený tlak na břišní orgány spojený s obezitou může také vysvětlovat, proč ženy s nadváhou trpí více prolapsem (poklesem) dělohy, kdy se děloha vytlačuje do vaginální dutiny.

## Srdeční choroby

Ze čtyř milionů úmrtí připisovaných nadváze každý rok po celém světě je téměř 70 procent způsobeno kardiovaskulárními chorobami. Je to jen proto, že tito lidé jedli chybně? Genetické studie naznačují, že lidé, kteří jsou od narození těžší – jen na základě svých genů – mají vyšší výskyt srdečních onemocnění a cévních mozkových příhod bez ohledu na to, co jedí. Takže pokud zhubneme, klesá toto riziko?

Studie nazvaná SOS, což je zkratka pro Swedish Obese Subjects, ukázala, že u tisíců pacientů, kteří si (po bariatrické operaci) po dobu deseti až dvaceti let udrželi asi dvacetiprocentní úbytek hmotnosti (na rozdíl od pacientů v kontrolní skupině, kteří za tu dobu sice nepřibrali, ale ani nezhubli), se nejen vyvinulo o 80 procent méně diabetu, ale trpěli i podstatně méně infarkty a mrtvicemi, takže není divu, že se u nich významně snížila celková úmrtnost.

## Imunita

Přirozené zabíjäcké buňky jsou první obranou linií našeho imunitního systému proti rakovinovým buňkám (a také mnoha virovým infekcím) a jejich funkce je vážně narušena obezitou. Když byli obézní jedinci zařazeni do programu hubnutí, došlo během pouhých tří měsíců k významné reaktivaci funkce přirozených zabíjäckých buněk. Nicméně program zahrnoval cvičební složku, takže je

# Sociální média a zdraví

Nový výzkum zjistil, že týdenní pauza od sociálních médií může pomoci snížit depresi a úzkost.

**Nancy Schimelpfeningová, Healthline**

**O**dborníci říkají, že je poměrně snadné upadnout do vzorce obsedantního skenování stránek sociálních médií kvůli špatným zprávám, zvláště když algoritmy sociálních médií mají tendenci poskytovat nám ještě více toho, na co se již díváme.

Výzkumníci z University of Bath však tvrdí, že dobrým způsobem, jak se vymanit ze špatné nálady a chránit své duševní zdraví, může být dát si od sociálních médií pauzu. Tvrdí, že i týdenní pauza od stránek, jako je Facebook, Twitter a Instagram, by mohla zmírnit vaše příznaky a celkově zlepšit váš pocit pohody.

Může vám to také uvolnit několik hodin času, které můžete využít k jiným činnostem. Někteří účastníci nové studie dokonce uvedli, že získali až devět hodin týdně.

## Přestávky užívání sociálních médií zlepšují duševní zdraví

Za účelem studia vlivu přestávek v užívání sociálních médií na duševní zdraví dr. Jeff Lambert a jeho tým náhodně zařadili 154 každodenních uživatelů sociálních médií ve věku 18 až 72 let do jedné ze dvou skupin. První skupina byla požádána, aby se na jeden týden zdržela používání sociálních médií. Druhá skupina mohla pokračovat v normálním režimu.

Před přestávkou lidé uváděli, že na sociálních médiích tráví v průměru asi osm hodin týdně. Během studie vědci zjistili, že ti, kteří měli přestávku, strávili u obrazovky během týdne v průměru 21 minut, zatímco u druhé skupiny to bylo přibližně sedm hodin.

Po týdnu se u osob, které si daly pauzu, výrazně zlepšily příznaky úzkosti a deprese a také se u nich projevil větší pocit pohody ve srovnání s těmi, kteří si pauzu nedali.

Lambertův tým píše, že by v budoucnu rád prozkoumal, zda abstinence od sociálních médií přináší trvalé výhody – neměla-li by se tedy stát součástí péče o duševní zdraví každého z nás.

Dr. Tonya Cross Hanselová, ředitelka programu DSW na Tulane University School

of Social Work, vysvětluje, že tato zjištění jsou důležitá zejména ve světle (a ve světě) pandemie.

„Duševní zdraví a celková pohoda v posledních letech trpí. Zvláště zranitelné jsou osoby s již existujícími onemocněními, osoby prožívající zármutek či ztrátu a zdravotnický personál,“ uvedla.

Sociální média podle ní sehrála během pandemie pro mnoho lidí pozitivní roli, protože jim poskytla způsob, jak zůstat ve spojení s druhými. „Na druhou stranu však zhoršila některá již dříve existující negativa,“ dodala.

„Například falešná digitální identita je dnes už dobře známý fenomén. Neustálé srovnávání se s těmito falešnými životy může podpořit pocit zmaru, že člověk není na výši,“ řekla. Poukázala také na to, že „šikana na sociálních sítích a nadměrná doba strávená u obrazovky mohou vést k horšímu duševnímu zdraví“.

## Tipy, kdy a jak přestat

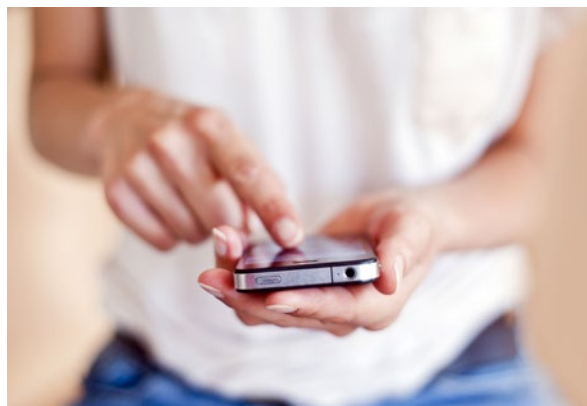
Dr. Hanselová uvedla, že pokud máte pocit, že vám sociální média neprospívají, nebo cítíte, že se vám po jejich používání zhoršuje nálada, je to známka toho, že si od nich potřebujete odpočinout.

„Nezanechává-li ve vás jejich užívání pocit klidu, naděje nebo radosti, je čas zamyslet se nad tím, zda neexistují jiné způsoby, jak lépe investovat svůj čas,“ řekla. I problémy se spánkem mohou svědčit o tom, že potřebujete přestávku, zejména pokud používáte sociální média v čase blížícím době spánku.

Dr. E. Alison Holmanová, profesorka na Kalifornské univerzitě v Irvine, doporučuje udělat si i revizi svých tělesných pocitů. „Pokud cítíte napětí, bolest nebo máte problém se zhluboka nadechnout, dejte si od

sociálních médií přestávku,“ uvádí dr. Holmanová. Dále navrhuje věnovat se alternativním činnostem, které vám dělají dobře, například poslouchání oblíbené hudby nebo hraní si s domácím mazlíčkem.

Pokud jde o zformulování dlouhodobého plánu, jak se vypořádat s negativními pocity vyvolanými sociálními médii, prvním krokem je zjištění času, kdy je můžete používat.



„Jaké potěšení vám přináší používání sociálních médií a čeho se naopak vzdáváte, když je nepoužíváte?“ ptá se dr. Hanselová. Jakmile si to určíte, nastavte si časovač nebo nějakého jiného průvodce, který vám pomůže stanovit si hranice.

Dále navrhuje zamyslet se nad tím, jaký prospěch vám sociální média ve skutečnosti přinášejí. Pokud jsou způsobem, jakým se dostáváte ke zprávám, můžete si najít jiný zdroj informací. Pokud jsou nástrojem, jehož prostřednictvím zůstáváte ve spojení s lidmi, můžete svým přátelům a členům rodiny raději pravidelně volat. A pokud vám slouží k trávení volného času, můžete zkusit jiné alternativy, například cvičení nebo nového koníčka.

Můžete zvážit i úplnou abstinenci. „Někdy až úplné stažení pomůže člověku zjistit, jakou roli hrají sociální média v jeho duševním zdraví,“ uzavírá dr. Hanselová. ●

# Digitální média a děti

Digitální média se stala všudypřítomnou součástí života dětí. Často používají počítače a tablety jako součást školní výuky. Kromě toho mají mnohé z nich také vlastní chytré telefony, tablety nebo počítače pro domácí použití.

**Nancy Schimelpfeningová, Healthline**

**J**aký vliv to však má na jejich stále se vyvíjející mladou mysl? Má to vliv na jejich duševní zdraví nebo na jejich schopnost myslet a učit se? Používají tato zařízení příliš často?

Nová studie, kterou provedla skupina evropských výzkumníků, pomáhá tyto otázky objasnit.

Tým provedl svou studii ve veřejné základní škole na předměstí švýcarské Ženevy. Studie se zúčastnily děti ve věku od 8 do 12 let; celkem šlo o 118 dětí v průměrném věku deseti let. Přibližně polovinu tvořily dívky a polovinu chlapci. Výzkumníci shromažďovali údaje prostřednictvím dotazníků vyplněných rodiči, učiteli a samotnými dětmi.

Dotazníky zahrnovaly několik kategorií, včetně používání digitálních technologií, problémů s pozorností, zkoumalo se duševní zdraví a spánek, známky, motivace a přesvědčení. Děti ve škole plnily kognitivní úlohy, včetně testování toho, jak rychle splní úkol, jak často jejich pozornost kolísá a jak jsou impulzivní.

Výzkumníci zjistili, že užívání digitálních médií se s věkem dětí zvyšuje, a to téměř o celou hodinu za každý rok věku. Údaje ukázaly,

že osmileté děti konzumují média v průměru čtyři a půl hodiny denně, přičemž u dvanáctiletých dětí se toto číslo zvýšilo na více než osm hodin. Chlapci a dívky se sice nelišili v množství konzumovaných médií, ale lišili se v jejich typu – chlapci měli tendenci trávit více času videohrami.

Vědci současně zjistili, že s přibývajícím věkem se zvyšuje mediální multitasking (tj. používání více než jednoho typu médií současně). Mezi chlapci a dívkami nebyl v multitaskingu žádný rozdíl.

## Co zvýšený čas u obrazovky znamená?

„Na základě výzkumu víme, jakými různými způsoby může nadměrné, problematické a návykové používání obrazovky ovlivnit neurologický a psychologický vývoj dětí,“ uvedl Anthony Anzalone, klinický psycholog ze Stony Brook Medicine.

„Studie například prokázaly nižší vývoj mozku u těch dětí v předškolním věku, které trávily více času u obrazovky. Podobně děti ve věku 8–11 let, které překračují doporučení týkající se času stráveného u obrazovky, dosahují obecně nižších výsledků při hodnocení kognitivních funkcí,“ dodal.

Dr. Anzalone dodal, že sociální média vytvářejí „paradox nudy“. Protože jsou snadno dostupná, nemusíme se nikdy nudit, ale zároveň máme nižší práh pro zvládání nudy. „Když pak stojíme před náročným nebo nudným úkolem, je pro nás velmi snadné

podlehout lákavému volání sirén sociálních médií,“ řekl. Pokud mladý člověk zůstává dlouho vzhůru a povídá si s lidmi online, místo aby se dostatečně vyspal, může to u něj zvyšovat pocity úzkosti.

Podle dr. Alice Goodové, vedoucí lektorky v oblasti interakce člověka s počítačem na Fakultě výpočetní techniky na Univerzitě v Portsmouthu, však není vše špatné, pokud jde o čas strávený u obrazovky. „Internet otevírá možnosti, které nikdy předtím nebyly k dispozici, včetně získávání nových dovedností a znalostí, a umožňuje dětem stát se nezávislými studenty,“ uvedla dr. Goodová.

## Jak regulovat čas strávený u obrazovky

Podle dr. Goodové nemusí být pro děti čas strávený u obrazovky ze své podstaty špatný. Je však důležité si uvědomit, že existují různé typy času stráveného u obrazovky. A rodiče by si měli být vědomi, jaký dopad mohou mít tyto typy na chování a pohodu dětí.

„Čas strávený u obrazovky by pak v žádném případě neměl být na úkor sociální interakce v rodině, dostatku spánku a dostatku fyzické aktivity,“ řekla dr. Goodová.

Dr. Anzalone uvedl, že výzkumy ukazují, že omezení používání sociálních médií na přibližně 30 minut denně, přináší „významné zlepšení“ psychické pohody, včetně takových oblastí, jako jsou pocity osamělosti a deprese, a doporučil snažit se začínat a končit den bez jakýchkoli digitálních zařízení nebo sociálních médií. Pomoci může také stanovení času, kdy se nepoužívají žádná zařízení (například nepoužívání mobilních telefonů u večere) a zóny bez obrazovek v domácnosti.

Podle dr. Anzaloneho by rodiče měli spolupracovat s pedagogy při informování dětí o tom, do jaké míry užívání obrazovky ovlivňuje jejich duševní zdraví. „Musíme s dětmi mluvit nejen o ptáčkách a včeličkách, ale také o Wi-Fi a 5G,“ uzavřel. ●



# Kultura strachu a hra venku



zakázaly jakoukoli hru venku nebo samotné běhání – to je přece absurdní.

J: Když jsme ještě žili v Praze na panelovém sídlišti, občas pro mě bylo těžké jít na běžné hřiště. Děti se často na pískovišti zuly, na prolézačkách visely hlavou dolů, skluzavku sjížděly po břiše. Cítila jsem, jak mě propichují pohledy ostatních maminek. Nejprve ze strachu o naše děti a pak i z rozčilení, když je jejich děti začaly radostně napodobovat. Proto jsme do knihy přidaly přes 500 startérů her, které se nám osvědčily. Pro některé rodiče je přínosné vidět, co vše děti nejen „přežijí“, ale také si opravdu užijí.

Petr a Justina Danišovi vydali 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“.

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

**Děti nám mizí z venkovního prostředí. Kam se poděly, když ještě v 70.–90. letech se mohly volně pohybovat po okolí?**

Petr: No přece sedí doma a koukají do obrazovek... Nemají kam chodit ven, nepouštíme je, aby se mohly svobodně toulat venku po okolí tak, jak jsme to ještě zažívali my,

a stejně si tam venku nemohou hrát s dalšími dětmi, protože ty už tam prostě nejsou. I proto jsou děti tolik u obrazovek – jsou tam i jejich kamarádi a znamená to pro ně možná poslední prostor svobody, který jim zůstal – tam ještě mohou zažít dobrodružství, která jsou před dospělými ukrytá.

Justina: Současná generace dětí je asi první, která je víc uvnitř než venku. Přesto, když se českých dětí v nedávném reprezentativním výzkumu zeptali, co je jejich nejoblíbenější činnost, nejvíce dětí uvedlo právě hru venku. Děti to ven a do hry stále láká. Jen musí mít kdy a kam vyrazit. Potřebují svobodný čas, prostor a důvěru nás dospělých.

**Ve vaší knize píšete o kultuře strachu. Co si pod ní máme představit?**

P: Paradox toho, že se stále více bojíme o své děti navzdory tomu, že žijí v době největší bezpečí a blahobytu. Strach, aby se dětem něco nestalo, který nás vede k zákazům činností a her, jichž si předchozí generace mohly svobodně užívat. Prosazující se společenskou normou, které je stále těžší vzdorovat a která mnoho rodičů nutí děti víc a víc omezovat: „Nelez tam, spadneš, neběhej tak rychle, neušpiň se zase.“ Některé školy v různých zemích už z důvodu bezpečnosti

**Co byste poradili rodičům, aby kultuře strachu nepodléhali?**

P: Aby si vzpomněli, co pro ně znamenala hra venku, pokud sami ještě měli šanci ji zažít. Aby si s dětmi užívali čas venku sami, pokud už není možné tam děti jen tak nechat potulovat. Aby se naučili dětskou hru pozorovat, nechávat jí volný průběh a radovat se ze všech těch radostí, objevů a posunů svých potomků. Své děti před světem nikdy nemůžeme dost uchránit. Jediná naše šance je pomoci jim, aby byly připravené a všechna rizika lépe zvládaly.

J: Pomáhá být s dětmi venku a jen tak pozorovat, co a jak už zvládají. Postupně tak roste naše důvěra v jejich schopnosti. Pokud ale pořád máme hlavu plnou obav, co by se jim mohlo stát, vyplatí se najít jiné „herní průvodce“ či dětskou skupinu, jež dětem dobrodružnější hraní umožní.

**Přestože se školy snaží využívat „hravou formu“, nadále narůstá počet dětí, které školu nemají rády, trpí různými úzkostmi, strachem, nově i ADHD. Hraje zde roli nedostatek svobodné hry?**

P: Přesně tak. Jsou data, která to naznačují, někteří odborníci si to myslí, ale je těžké něco takového opravdu prokázat. Třeba americký psycholog Peter Gray vidí za narůstající



psychopatologií mladé generace (a tu lze podložit různými studiemi) právě úbytek svobodné hry, prostoru a času, v němž děti mají svůj život skutečně ve svých rukou, mohou ho řídit a ještě při tom zažívají radost. Neurovědec Jaak Panksepp se zase snažil ve svých výzkumech dokázat, jak právě ADHD může být vedlejším projevem potlačení svobodné, především bojové hry dětí spíše než skutečnou lékařskou diagnózou.

**Při všech školních a mimoškolních povinnostech zbývá dětem málo času na pobyt venku, v přírodě. Mají ve městech kam jít, kde si hrát?**

J: Máš pravdu, i to je jeden z problémů. I vhodného prostoru pro hru ubývá. Ten by měl obsahovat především volný materiál, různé kamínky, klacíky, šišky, hlínu, vodu, písek a další přírodniny a předměty k tvoření. Takový pestrý les je mnohem lepším hřištěm než poměrně sterilní a málo podnětná místa s několika málo definovanými herními prvky, která dnes za hřiště většinou vydáváme. Dalším problémem je zmíněný nedostatek času. A dalším to, že často chybí přirozené herní skupiny dětí různého věku, které doprovázely dospívání po většinu lidské historie.

P: Děti si dokážou hrát téměř kdekoli, jen jim to my dospělí nesmíme narušovat. Inspirační pro dobrodružná hřiště nacházeli první jejich architekti v ulicích rozbombardo-

P: Podpora je zatím u nás spíše nízká. Pro nás v České republice je až k neuvěření, že na britských ostrovech existují národní strategie podpory hry, dobrodružná hřiště, kde se děti opravdu mohou široce vyřádit a realizovat, a profese herních průvodců, jejichž hlavním posláním je odstraňovat všemožné překážky, které dětem ve svobodné hře brání. Máme ale u nás také nějaké dobré tradice, třeba předškolní pedagogiky, která volnou hru dětí staví dost vysoko.

J: Neměli bychom to ale házet jen na někoho, aby náš současný problém vyřešil. Myslíme si, že tomu můžeme pomoci všichni, kdo s dětmi trávíme nějaký čas, rodiče, učitelé a další průvodci dětí.

Faktem ale je, že obrovský dopad na život dětí má dnes škola. Pokud by se více otevřela svobodné hře – alespoň o přestávkách a ve školní družině – naplnila by tím mnohem lépe skutečné dětské potřeby napříč celou populací. A jsou výzkumy, které dokládají, že přesně takový přístup zvyšuje nejenom dětský well-being, ale dokonce i vzdělávací výsledky. Máme velkou radost, že naše knížka vyvolala velký ohlas i mezi učiteli a od mnohých se dozvídáme, že se touto cestou už úspěšně vydávají.

**A poslední otázka: pokud se svobodná hra ze života dětí vytratí, jaké to bude mít následky do budoucna?**

P: Jejda, nerad bych skončil rozhovor nějakým temným proocvtvím. Raději bych to



vaných měst, kde děti měly záplavu volného materiálu, a proto si tu hrály radši než na normálních hřištích hned vedle.

**Jak to u nás vypadá s podporou hry venku? Kdo a co by v tomto ohledu měl dělat lépe?**

otočil. Pokud vrátíme svobodnou hru více do života dnešních dětí, svět se stane lepším a radostnějším místem.

J: A možná také nezapomínejme na to, že díky svobodné hře se dítě učí právě to, co zrovna potřebuje. Děti jsou odborníci na hru. Mnohem větší než my. ●

## Pomáhají doplňky s vitamínem C proti úzkostem?

Důkazy naznačují, že vyšší denní příjem ovoce a zeleniny bohaté na vlákninu (a vitamín C) je spojen s nižším výskytem úzkostí u dospělých lidí a současně s větší radostí a spokojeností ze života a lepší emoční pohodou.

Zvýšená konzumace ovoce a zeleniny tak prospívá nejen dlouhodobému fyzickému zdraví, ale také psychickému zdraví, a to už v krátkodobém horizontu (několika dnů či týdnů).

Stačí užívat doplněk s vitamínem C?

Účinky orálních doplňků s vitamínem C na úzkosti u studentů: dvojité zalespená randomizovaná placebem kontrolovaná studie. Středoškolské studenty dostávali 500 mg vitamínu C nebo placebo. 500 mg vitamínu C zhruba odpovídá obsahu v pěti pomerančích, čtyřech kiwi, případně jedné a půl žluté paprice. Již během dvou týdnů došlo ve srovnání s placebem díky vitamínu C ke snížení úzkosti – a zároveň také ke snížení tepové frekvence.

Díky těmto poznatkům ukazujícím možné účinky vitamínu C proti úzkostem si vědci dali za cíl zjistit, jestli by i jednorázová dávka dokázala ovlivnit emoční stav. Je to tak. Už po dvou hodinách od užití vitamínu C účastníci pocítili značný pokles úzkostí oproti placebo. Platilo to ovšem pouze pro ty jedince, kteří začínali s nejméně úzkostmi.

Jako bonus může užívání vitamínu C snížit o pár čísel krevní tlak. Ovšem celé ovoce a zelenina umí to stejně – a u těch, kteří to potřebují nejvíce, funguje možná ještě lépe. Jak jsme o tom psali již dříve, přidání dvou porcí (tzn. 160–200 gramů) ovoce a zeleniny do denního jídelníčku může mít přínosy pro psychickou pohodu již v horizontu dvou týdnů.

A nebudete přitom ohroženi tvorbou ledvinových kamenů, jako je tomu při přijímání doplňků stravy s vitamínem C – i když tento problém se týká jen mužů.

*Faktaozdravi.cz*

# Bud'me štedří

Štedrost či velkorysost je důležitým aspektem láskyplného a nesobeckého života; to ale neznamená, že se jedná o snadnou disciplínu.

**Jay Sheenová, Vibrant Life**

**N**aštěstí ji lze praktikovat a kultivovat. A lze ji nabízet nejrůznějšími způsoby. Je to způsob života, který se neomezuje pouze na bohaté: Štedrý může být každý, kdo má dobré srdce a aspoň trochu rozvinutou představitost.

Zde je šest kreativních způsobů, jak můžete žít velkorysým a štedrým životem.

## Rozdávejte štedře svůj čas

Greg Dailey roznáší noviny do stejné komunity v New Jersey už 25 let. Během pandemie COVID neoficiálně přidal ke své trase i objednávky potravin.

Tato doplňková služba vznikla, když se jedna 88letá zákaznice Gregovi svěřila, že má problém dostat se každé ráno pro noviny až na konec příjezdové cesty. Požádala ho, zda by jí nemohl noviny hodit o něco blíž k domu. Samozřejmě souhlasil. Pak ho napadlo, že pokud má problém dostat se na chodník pro noviny, má nejspíš problém i s tím, aby si v podmínkách karantény došla nakoupit potraviny.

Další den tedy Greg vložil do výtisků novin, které dodával do schránek svých 450 zákazníků, krátký vzkaz. Vzkaz zněl: „Menuji se Greg Dailey a každé ráno roznáším vaše noviny. Chápu, že v této těžké době je pro některé z vás obtížné vyjít z domu, abyste si obstarali věci denní potřeby. Rád bych nabídl své služby zdarma všem, kteří potřebují potraviny, výrobky pro domácnost apod. Zboží vám mohu doručit přímo před vaše dveře.“

Po zanechání tohoto vzkazu začal Greg pečlivě umisťovat nejen ranní noviny, ale také potraviny a další nezbytnosti na dveře více než 100 starších občanů na své trase.

## Rozdávejte štedře svůj majetek

Klíčem k tomu, abyste byli štedřejší ke svým penězům, je nečekat, až jich budete mít hodně. Dávejte, ať už máte málo, nebo hodně!

Autor a filantrop Joshua Becker radí začít v malém. „Pokud jste nikdy nerozdávali

peníze, začněte tím, že rozdáte 1 dolar,“ říká Becker. „Jde o to začít. Pokud se budete cítit pohodlněji, když dáte 5, 10 nebo 20 dolarů, začněte tam. Ale bez ohledu na to, jakou částku v dolarech zvolíte, začněte hned s něčím malým. Můžete si to dovolit a tento malý impuls vám může pomoci vybudovat ve vašem životě dynamiku směrem ke štedrosti.“

## Rozdávejte štedře své emoce

Nabídnout naději a povzbuzení někomu, kdo je na dně a zoufá si, vyžaduje velkorysého ducha. Mladý pár vypráví o tom, jak se naučil lekci citové štedrosti, když sledoval svého čtyřletého syna Thomase, jak komunikuje se starším sousedem.

Jejich soused nedávno ovdověl poté, co byl více než 60 let ženatý se svou manželkou. Neměli spolu žádné děti a její náhlá smrt na aneurysma aorty ho připravila o „radost“.

Jednoho dne, když si Thomas hrál na dvoře, uviděl muže, jak pláče na lavičce před svým domem. Thomas si intuitivně přestal hrát se svými hračkami a šel si k muži sednout. Dítě natáhlo ruku a vzalo starého muže za ruku.

Thomasova matka, která se dívala z okna, byla tímto pohledem dojata. Když se Thomas vrátil, zeptala se ho: „Co jsi řekl našemu sousedovi?“ Thomas odpověděl: „Nic, jen jsem mu pomohl plakat.“ To je citová štedrost.

## Dělte se štedře svými obdarováními

„Pokud máš talent, využij ho všemi možnými způsoby. Neshromažďuj ho. Nerozdávej ho jako lakomec. Utrácej ho štedře jako milionář, který chce přijít na mizinu,“ řekl irský básník Brendan Francis Behan.

Využijte svůj talent k dobrému účelu a štedře se o něj podělte. Jste-li advokát, vedte někoho, kdo by si právní služby nemohl dovolit. Pokud jste lékař, věnujte část svého času na klinice, která slouží rodinám s nízkými příjmy. Pokud je vaším talentem psaní,

pomozte někomu připravit životopis pro hledání zaměstnání. Pokud ovládáte plynně jiný jazyk, pomozte člověku tím, že mu budete tlumočit.

Připomeňte si, že talent, který máte, není určen jen pro vás. Stejně jako talent Thomase Edisona vedl k výrobě elektřiny, Henryho Forda k výrobě automobilů a Alexander Graham Bell nám dal telefon, může váš talent vést k vytvoření něčeho, co přinese užitek ostatním.

## Dělte se štedře o svoji moudrost

Poskytování rad a návodů na základě vlastních životních zkušeností je formou velkorysosti. Když to děláte, vytváříte pro ostatní mapu, kterou mohou následovat.

Jeden spisovatel vypráví o kruté zimní noci, kdy seděl v městském autobuse plném cestujících. Když se díval z okna autobusu, šokovaně uviděl, že bytový dům, ve kterém bydlí, hoří.

Následujícího rána mu a ostatním obyvatelům bytu podávali ve sklepech nedalekého kostela koblihy, zatímco přemýšleli, kam jít dál. Střídali se v rozhovorech s laskavou zá-



## Potraviny způsobující zánět

Nadbytek zánětu může hrát roli v řadě nejčastějších příčin úmrtí a narušení zdraví, včetně cukrovky 2. typu, obezity a srdečního onemocnění.

Jaké stimuly odstartují škodlivou zánětlivou kaskádu? Obvykle slyšíme o prozánětlivých vlastnostech dlouhodobé konzumace tučné stravy, nicméně zánětlivý účinek nemusí být omezen na dlouhodobou konzumaci, ale může být zjevný již po sněžení jediného pokrmu.

Během několika hodin po sněžení nezdravého jídla hladiny ukazatelů zánětu jako interleukin-6 (IL-6) prudce stoupnou. Za šest hodin se zdvojnásobí. Většína studií ukazuje nárůst IL-6 po konzumaci tučného pokrmu. Jenže testované pokrmy nebyly jen plné masa, vajec, mléka a oleje, ale i rafinovaných sacharidů, jako je bílá mouka a přidané cukry.

Když lidem podáte čistý máselný tuk bez sacharidů, stále dojde během hodin k prudkému nárůstu zánětu, což dokazuje, že přidané tuky jsou samy o sobě prozánětlivé. Když však lidem dáte čistou cukrovou vodu bez tuku, dojde k tomu stejnému. Prokazuje to, že i přidaný cukr podporuje zánět v těle.

Proč by nám měly dělat starosti zánětlivé reakce těla na pozření nezdravého jídla? Protože máme spoustu dat ukazujících na to, že přetrvávající mírný zánět je základním faktorem několika vysoce smrtelných chronických nemocí a strava může k zánětu buď přispívat, nebo ho tlumit.

Když budete pravidelně dosahovat hladin IL-6 okolo 3 pg/ml, bude se s tím pojit dvojnásobné riziko úmrtí. Nejspíše proto, že zánět je spojen se zvýšeným rizikem srdečního onemocnění, což je největší zabiják mužů a žen. A to spojení je podobně silné jako u jiných, známějších rizikových faktorů, jako je vysoký (LDL) cholesterol.

Ne všechny tučné potraviny vyvolávají zánět. Soubor více než tuctu studií ukázal, že celistvé rostlinné potraviny jako ořechy nijak nezvyšují ukazatele zánětu, a to ani při konzumaci několika hrstí ořechů denně. Když si do hovězího hamburgeru přidáte polovinu avokáda, tak dokonce můžete zmírnit zánětlivou odezvu způsobenou masem (a to i tzv. libovým masem – zvěřinou).

**Faktaozdravi.cz**



*Proč bych měl chtít deset Ferrari, dvacet diamantových hodinek a dvě trysková letadla? Co by to udělalo pro svět? Hladověl jsem, pracoval jsem na poli, hrál jsem bos a nechočil jsem do školy. Teď můžu pomáhat lidem.*

někdo tak bohatý prostě nekoupí nový telefon nebo nevymění sklo.

Záhada byla vyřešena, když Mané poskytl rozhovor reportérovi a vysvětlil, že jeho hlavním cílem poté, co se stal jedním z nejlepších hráčů fotbalového světa, je pomáhat lidem.

„Proč bych měl chtít deset Ferrari, dvacet diamantových hodinek a dvě trysková letadla? Co by to udělalo pro svět? Hladověl jsem, pracoval jsem na poli, hrál jsem bos a nechočil jsem do školy. Teď můžu pomáhat lidem,“ řekl Mané.

„Raději stavím školy a dávám chudým lidem jídlo nebo oblečení. Postavil jsem školy [a] stadion, lidem v extrémní chudobě poskytujeme oblečení, boty a jídlo. Kromě toho dávám všem lidem z velmi chudého senegalského regionu 70 eur měsíčně, aby přispívali na rodinné hospodářství. Nepotřebuji vystavovat luxusní auta, luxusní domy, výlety, a dokonce ani letadla. Dávám přednost tomu, aby moji lidé dostávali trochu z toho, co mi život dal.“

Až se budete dělit s ostatními – ať už jakýmkoli způsobem – mějte na paměti pravdu, že štědrost nepřináší štěstí jen příjemci, ale rozhazuje širší síť. Každý štědrý čin činí naši planetu laskavějším, jemnějším a vlídnějším místem. ●

stupky-  
ní Červené-  
ho kříže.

Ačkoli spisovatel, stejně jako ostatní, zjevně potřeboval pomoc, zástupkyně vycítila, že se přijetí pomoci brání. Snažila se jeho neochotu zmírnit tím, že mu nabídla moudrost ze svých dlouholetých zkušeností pracovnice Červeného kříže v nouzových situacích. Řekla mu, že přijmout pomoc nemusí být příjemné, ale že zjistila, že lidé skutečně chtějí pomoci. „Teď musíte nechat lidi, aby vám pomohli,“ řekla. „Je příliš těžké snažit se to zvládnout sám.“

Když s ním mluvila, její velkorysá moudrost a laskavost mu uvolnily cestu k přijetí pomoci, kterou potřeboval.

### Podělte se štědře o svůj úspěch

Sadio Mané vyrůstal v chudobě v západoafrické zemi Senegal. Svou rodinu a přátele ohromil, když se stal profesionálním fotbalistou, který ročně vydělává miliony dolarů.

Jeho nedávná fotografie nahraná na sociální síť odhalila, že má u sebe iPhone s prasklým displejem. Fanoušci se pustili do komentářů na internetu a divili se, proč si

# Potravinová krize – skutečně?

Válka Ruska s Ukrajinou vedla k rostoucím obavám o cenu, dostupnost a zásobování mnoha regionů světa potravinami, což podle OSN vyvolává potravinovou krizi, která může trvat roky.

**Savio Carvalho, Greenpeace Int.**

**A**čkoli to někomu může připadat jako novinka, podobného šoku s prudce rostoucími cenami potravin jsme byli svědky již před deseti lety a naposledy jsme zažili nedostatek i na začátku pandemie COVID.

Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) nedávno uvedla, že index cen potravin v březnu vzrostl o 12,6 %, což je nejvyšší hodnota od jeho vzniku v roce 1990. To poškozují nejzranitelnější obyvatelstvo na celém světě. Ruská invaze na Ukrajinu zvyšuje potravinovou nejistotu na Blízkém východě a v severní Africe. Nový výzkum organizace ActionAid v Africe, Asii, Latinské Americe a na Blízkém východě ukazuje, že v některých nejohroženějších komunitách se místní ceny více než ztrojnásobily.

Tato skutečnost mate většinu z nás, kteří dobře víme, že celosvětová zemědělská produkce se výrazně zvýšila s vyhlídkou na nasycení světa, přesto se zvyšuje počet lidí, kteří hladovějí nebo nemají dostatečný přísun živých potravin. Kde je tedy problém a jak ho můžeme vyřešit?

## Korporátní chamtivost

Náš současný potravinový systém, který ovládá především několik velkých společností a jejich dceřiných společností, je naprosto nefunkční a je třeba ho napravit. Tyto společnosti, které se prohlašují za spasitele potravinové bezpečnosti, zasely semena hladu, nemocí, klimatických změn, ničení biologické rozmanitosti a utrpení původních obyvatel a místních komunit. V mnoha případech zničily rozsáhlé plochy nedotčených lesů a dalších přírodních stanovišť, aby mohly pěstovat plodiny, které se používají hlavně ke krmení zvířat a k výrobě biopaliv pro naše automobily.



Přibližně 80 % zemědělské půdy se využívá ke krmení zvířat pro maso a mléko. Patří sem pastviny a orná půda využívaná k produkci krmiv. Kácí se lesy a pralesy. Jakmile je les zničen, vzniká v ekosystému obrovská nerovnováha, která vede ke ztrátě a zničení rostlin a hmyzu (který je klíčový pro produkci potravin). Také to ovlivňuje průběh výparu a srážek.

Kromě toho ozbrojené konflikty a války, které jsou živnou půdou pro zisky podniků, způsobují obrovské ztráty na biologické rozmanitosti, a to ničením lesů, úniky ropy, nášlapnými minami a devastací nedotčených přírodních rezervací.

Od těchto společností však slyšíme jen velké lži – že jsou skutečnou zárukou potravinové bezpečnosti. Opak je pravdou: způsob, jakým průmyslové zemědělství a společnosti obchodující s komoditami fungují, vede ke spekulacím na trhu a falešným narativům

o poptávce a nabídce, které jim v konečném důsledku pomáhají k vyšším ziskům. Mnohé z těchto firem doslova „dojí“ stávající krizi a dělají přesný opak toho, co je pro lidi a planetu potřeba.

## Dost pro všechny

Pravda je taková, že nepotřebujeme a neměli bychom připustit další změny ve využívání půdy, protože na světě se vyprodukuje dostatek potravin, aby nasatily všechny, pokud se spravedlivě rozdělí. To by zajistilo ochranu stávajících lesů, biomů, savan a dalších vzácných ekosystémů před devastací průmyslovým zemědělstvím. Nedávná zpráva OSN uvádí, že náš potravinový systém je zodpovědný za 80 % odlesňování, 29 % emisí skleníkových plynů a má hlavní podíl na ztrátě biologické rozmanitosti.

Plytvání potravinami je jedním z klíčových problémů našeho nefunkčního

potravinového systému a přímo souvisí s mnoha dalšími problémy globálního zemědělství. Odhaduje se, že až 30 % celosvětově vyprodukovaných kalorií končí přímo v odpadu.

Potřebujeme takový politický rámec, který zajistí, že potraviny budou vyráběny tak, aby nasýtily lidi, a ne aby sloužily jako krmiivo pro průmyslově chovaná zvířata nebo jako palivo pro automobily. Potřebujeme skoncovat s průmyslovým potravinovým systémem a vrátit moc do rukou národních vlád a jejich obyvatel, aby lokalizovali výrobu a spotřebu potravin. Toho lze dosáhnout finanční podporou a pobídkami pro malé a střední zemědělce a jejich obytné kolektivy.

Ve svém posledním poselství generální tajemník OSN António Guterres uvedl: „Řekněme si to jasně; bez opětovného zapojení ukrajinské produkce potravin neexistuje účinné řešení potravinové krize.“

Do jisté míry to může být pravda, ale je to jen nepatrná část řešení. To, co svět potřebuje, je urychleně se zbavit korporátního ovládnutí potravinového systému a jejich navázání na finanční trhy. OSN se musí vzhopit a řešit systémový problém kolem nefunkčního potravinového systému – a ne se nechat dále obehřávat korporátními zájmy.

Vlády a mezinárodní finanční instituce musí regulovat trh s komoditami a spekulativní obchodování, aby skoncovaly s umělými rozdíly mezi nabídkou a poptávkou. Vlády by měly uvalit neočekávanou daň na společnosti vyrábějící a obchodující s potravinami; ta pak může být použita na investice do agroekologie s pobídkami a technickou podporou pro drobné zemědělce.

## Právo na potraviny

Kde končí veškerá odpovědnost? Je to přímo v rukou národních a regionálních vlád jednotlivě i prostřednictvím mezinárodní spolupráce. Lidské právo na potraviny je klíčové pro realizaci dalších práv, jako je právo na život, zdraví a vzdělání.

Chceme-li naplnit téma OSN „Budování společné budoucnosti pro všechny život“, musíme okamžitě přestat se změnami ve využívání půdy, zastavit odlesňování a chránit a obnovovat naše stávající ekosystémy.

Aby se tak stalo, musíme zabránit korporacím, aby zabíraly naši půdu a manipulovaly s naším potravinovým systémem za účelem zisku. Nemůžeme se smířit s tím, že nám budou říkat lži a nepravdivé příběhy o tom, jak krmí svět. V neposlední řadě pak musíme provést změny v našich individuálních životech, a to tím, že budeme jíst to, co je místní, sezonní a vyprodukované v souladu s přírodními zákony. ●

# Vyspi se do krásy a do zdraví

Je obdivuhodné, jak se naše tělo dokáže doslova hojit, když spíme. Někteří se proto na spánek dívají i z pohledu přerušovaného hladovění.

**Z knihy Ladislava Kužely a Zuzany Čizmárikové Zdraví bez léků. Vydalo nakladatelství Noxi.**

**M**noho procesů v těle, jako je chuť k jídlu, trávení a metabolismus tuků a cukrů, je řízeno cirkadiálními rytmy (biologické rytmy po dobu 24 hodin). Tyto rytmy si lze představit jako zabudované hodiny v těle, které řídí mnoho důležitých funkcí.

Ukázalo se, že tyto hodiny mohou být ovlivněny tím, kdy jíme. Nepravidelné jedení naruší tento citlivý systém, který kontroluje výživové procesy v těle. Toto narušení může vést k vážným následkům.

Jedna ze studií ukázala, že lidé pracující na směny a v noci mají zvýšené riziko vzniku různých, ale především kardiovaskulárních a metabolických onemocnění. Při trávení živin totiž slinivka břišní produkuje mnoho důležitých hormonů v době, kdy jíme. Nepravidelné jídlo nebo přejídání proto může zmařit naše „tělesné hodiny jídla“, a tak negativně ovlivnit vylučování inzulínu ze slinivky břišní. To může vést k diabetu nebo obezitě.

Zjistilo se, že pokud se okrádáme o spánek, náš mikrobiom se dokáže změnit směrem k profilu, který je náchylný k vzniku obezity. Nedostatek spánku je spojován i se zvýšenou chutí k jídlu, přírůstkem na váze, zvýšeným rizikem vzniku kardiovaskulárních onemocnění a diabetu, sníženou imunitou, depresí a sníženou schopností koncentrace.

Kolegové z King's College v Londýně prokázali, že nedostatek spánku skutečně ovlivňuje množství konzumované potravy. Zjistili, že lidé, kteří spí méně a mají spánkový deficit, mají i zvýšený denní příjem kalorií (šlo celkem až o čtyři výměnné chlebové jednotky navíc ne srovnání se skupinou, která spala normálně). Také bylo zjištěno spojení

nedostatku spánku se sníženou imunitou. To samozřejmě nikoho nepřekvapuje.

Na druhou stranu naše mikrobiota může přispět k dobrému spánku tím, že dokáže vytvářet serotonin a dopamin. Také se ukazuje, že změnou stravy lze zlepšit spánek nebo alespoň snížit problémy se spánkem.

Pokud se u myši pomocí antibiotik poruší jejich střevní mikroflóra, při spánku u nich dochází (ve srovnání s kontrolní skupinou, jejíž mikrobiotu antibiotika nenarušila) k „přepínání“ mezi stavem bdělosti a spánku.

Předpokládá se, že tyto poruchy spánku mohou být vyvolány vlivem nízkých hladin serotoninu, protože se snížilo množství mikrobů, které ho produkují. Není proto překvapením, když se ukazuje, že prebiotika, která živí prospěšné mikroby v našich střevech, mohou pomoci i při udržování kvality spánku u lidí.



# Vzájemná podpora

Zkušenosti z osamění v pandemii covidu-19 i v současné situaci Ukrajiny posilují význam soudržnosti a vzájemných vztahů.

Jana Krynská, Advent

**P**otřebujeme mít blízkého člověka, potřebujeme sdílet své myšlenky i city, potřebujeme se vidět, potřebujeme psychickou podporu i fyzickou blízkost.

Ne vždy ale ti druzí potřebují co, co já. Někdy – i při dobrém úmyslu – můžeme postupovat necitlivě. Umíme se přizpůsobit a respektovat potřeby toho druhého, vyhovět mu i za cenu potlačení svých osobních důležitostí a přání?

## Fyzická a psychická blízkost

Každý člověk má kolem sebe svůj osobní prostor, hranice, které bez jeho souhlasu nelze narušovat. Potřebuje ale také přátelsky obejmout, vzít kolem ramen, stisknout ruku, vidět pohled plný porozumění a slyšet laskavý hlas. Potřebujeme se setkávat s jinými lidmi – v rodině, na pracovišti nebo s přáteli.

Potřeba minimalizovat kontakty během pandemie sice řešila přenos nákazy, ale narušení komfortní zóny vztahů vyvolalo i mnoho otázek a rozdělení – společnost se polarizovala. Náhradním způsobem bývá přilnutí k nějaké skupině lidí, kteří

mají stejný názor. Člověk se však může stát militantním, je schopen napadat ty, kteří jeho pohled na věc nesdílejí.

Ve vztazích je důležité, aby byl člověk viděn a slyšen. Ve vzájemném kontaktu si sdělujeme: „Jsi pro mne důležitý a máš právo na svůj vlastní názor.“ Zároveň máme vlastní zodpovědnost. Nepřebíráme názory odněkud a od kohosi, ale snažíme se jednat uváženě a oprávněně. Nesnažíme se druhého přesvědčit, ale v otevřeném rozhovoru usilujeme o to, abychom si společně rozšířili obzor.

Nesme tu od toho, abychom přesvědčovali jiné o svých názorech. Respekt a ocenění by neměly být spojeny se shodou názoru, protože člověk je vždy více než jen názor, který na určité téma vyjadřuje. Navíc představa, že jiné přesvědčím mnoha slovy

nebo argumenty, je naivní. Změnit svůj postoj vyžaduje osobní svobodu, která vzniká pouze tam, kde člověk cítí přijetí a respekt – bez ohledu na to, co si myslí.

---

Jako o každý vztah je nutné o přátelství pečovat; dlouhodobé přátelství vzniká, když spolu trávíme čas. A to je i velká výzva, neboť žijeme ve 24/7 společnosti – téměř všichni mají pocit nedostatku času.

---

Také zapomínáme na to, že ani my sami nevládneme veškerou pravdu. Zadržet vlastní chytrost, aniž bychom se stali lhostejnými, umožňuje blízkost navzdory názorové vzdálenosti a bez znevažování vlastního myšlení. Mír není výlučně nepřítomnost sporů, ale postoj, který se při existenci rozdílů místo hádky ptá a místo mluvení naslouchá.

Tak jako při fyzické vzdálenosti vstupuje do děje tvořivé hledání cesty, je potřeba i v oblasti psychické hledat a budovat mosty, které naše vztahy mohou zachránit.

## Přátelství, synonymum opravdové sociální podpory

Můžeme mít mnoho známých, přátelské vztahy na pracovišti či v oblasti nějaké zájmové aktivity, potřebu dobrých vztahů může uspokojovat rodina. A přece je přátelství něco kvalitativně jiného a může se stát, že „přítel je vlastnější než bratr“ (Příslaví 18,24).



Dle sociologického slovníku je přátelství definováno jako mezilidský vztah vyznačující se vzájemnou náklonností a porozuměním. Je to vztah reciproční (oboustranný), spojující dvě nebo více osob na základě vzájemných sympatií, které nemají sexuální charakter (odhlédneme od posunu významu slova přítel/přítelkyně jako náhrady za výraz partner/partnerka, milenec).

### Základní pilíře přátelství

**Náklonnost.** – Prostě si rozumíme, jsme si blízcí a zůstáváme si nablízku, i když přicházejí různé potíže a těžkosti. Máme k sobě sympatie.

**Vztahová stálost.** – Jako o každý vztah je nutné o přátelství pečovat; dlouhodobé přátelství vzniká, když spolu travíme čas. A to je i velká výzva, neboť žijeme ve 24/7 společnosti – téměř všichni mají pocit nedostatku času. Čas je velmi cenný, každý má své povinnosti a úkoly. Pro vztah je potřebí najít chvíle, které nás uvolní, kdy se můžeme sdílet a setkávat s úlevou od stresu, optimálně 1x týdně (pro přátelství s Bohem je to celý jeden den sobota).

**Propojenost.** – V základu přátelství je nejen náklonnost a sympatie, ale i společné prožitky a zájmy.

**Vzájemná upřímnost, důvěra.** – Pro přátelství jsou velmi podstatné. Pokud spolu travíme čas, automaticky se lépe poznáváme a během let se způsob jednání toho druhého stane tak blízkým, že si rozumíme i beze slov. Poznáváme se ale také v některých našich temnějších stránkách; můžeme o tom upřímně mluvit, společně ten problém probrat a ptát se jeden druhého na radu. A to s vědomím, že tyto důvěrné skutečnosti zůstávají jen mezi námi.

**Empatie.** – Přátelé se svým protějšklům mohou svěřit se svými pocity a názory beze strachu, že by byli za ně odsuzováni. V přátelství je běžná nezištná pomoc.

**Jednota.** – Je pro vztah přátelství důležitá. Dokonce i odlišné postoje a názory tolerujeme u přátel více a lépe než u jiných lidí. Každý přemýšlí trochu jinak a nemusíme vždy spolu souhlasit, ale vedeme opravdovou diskusi a jeden za druhým stojíme.

**Sounáležitost.** – Projevuje se především v těžkých časech. V krizi i v osobní těžké situaci přináší přátelství pomoc a podporu – a to naše vztahy prohlubuje.

### Závěr

Vzájemná sociální podpora posiluje zdraví, a pokud je teorie v souladu s praxí, je nezanebatelným prvkem plného a šťastného života za všech okolností. „Jedni druhých břemena neste, a tak naplníte zákon Kristův“ (Galatským 6,2). ●

# Vážka, neuvěřitelný letec

Teda ty vážky jsou tak rychlé. Možná víte, že někde je připodobňují k drakům.

**Z DVD Joba Martina Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci. Vydalo Stúdio Nádej a Maranatha.**

**V**ážka je znamenitým lovcem. Dokáže se na svou kořist vrhat rychlostí až 32 km/h. Její geniálně navržená křídla a oči schopné zaměřit kořist až na 12 metrů z ní činí výborného letce, kterému unikne jen máloco.

Vážka začíná vajíčkem, z něj se vylihne larva, která se ale nikdy nekuklí. Tato takzvaná nymfa žije ve vodě jeden až dva roky a živí se drobnými rybkami a pulci. Je to takový malý tygr. V některých vodních ekosystémech vůbec nejagresivnější predátor. Její kusadla nemají srovnání. Vážka je dokáže vysunout dopředu a chytit téměř vše, co se ocitne v jejich dosahu.

Představte si hejno malých pulců a nymfu vážky, která jednoho z nich chytila a začíná ho požírat. Pulec ještě vyšle určitý signál, kterým varuje ostatní pulce v okolí, ti změni barvu těla a začnou okamžitě prchat, a díky tomu mohou nebezpečné a útočící nymfě vážky uniknout. Je naprosto vyloučeno, aby tyto mechanismy vznikly postupně, pouhým bojem o přežití.

Vážky mají nejvýkonnější zrakovou soustavu v celé říši hmyzu. Jejich oči se skládají z malých oček schopných samostatně vnímat určitou část obrazu. Mozek potom skládá vše do uceleného vjemu, takže jim nic neunikne.

Ukrajinsko-americký inženýr Sikorsky, vynálezce helikoptéry, řekl, že se nechal inspirovat vážkou. Vážka má dva páry křídel.

Přední pár při letu vpřed vážku zvedá, tedy jí dává zdvih, a zadní pár křídel je zdrojem pohonu směrem vpřed. Vážka však umí i couvat, a tehdy je to obráceně: zadní pár vážku zvedá a přední ji pohání vzad. Činnost letových svalů se tak při pohybu vpřed a vzad vlastně obrací, a teď si vezměte, jak rychle dokáže vážka měnit směr letu i při vysoké rychlosti.

Letové svaly jsou upevněny ke každému křídlu zvlášť, a přední i zadní pár může vážka ovládat nezávisle. Díky tomu může velmi rychle měnit směr a každému, kdo by ji chtěl chytit, dá pořádně zabrat.

Pokud vím, je to také jediný hmyz, který se při změně směru otáčí celým tělem. Pokud letí rovně, vidíte, že celé její tělo je v jedné přímce. Když poté vážka mění směr letu, tak křídla na pravé straně těla mávají trochu jinak, než křídla na levé straně, což je geniální způsob, jak měnit směr letu.

Jak je ale možné, že to ta malá a křehká křídla vydrží? Vždyť jsou zcela průsvitná, tenčí než papír?! Je to díky geniálnímu vyztužení, rozsáhlému systému žilek o průměru řádově desetin milimetru, které výrazně zvyšují pevnost a pružnost křídel. Dokonce buňky na okrajích křídel jsou o něco silnější, čímž zabraňují nechtěné deformaci a třepotání během letu.

Myslím, že náš Stvořitel je úchvatný designer. ●





# Ježíš: středobod příběhu

„Vždyť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby každý, kdo v něho uvěří, unikl záhubě a získal věčný život.“

Jan 3,16 (SNC)

**N**emusíte být křesťany, abyste věděli, že Ježíš je něčím výjimečný. Koneckonců i systém datování, na kterém jsou založeny naše kalendáře, dělí dobu na před Kristem a po Kristu (anno Domini, latinsky „v letech Páně“). Samotné naše chápání dějin staví Ježíše do jejich středu.

Stejný obraz najdeme i v Bibli. Starý zákon ukazuje na Ježíše jako na Božího Beránka, který snímá hříchy světa. Nový zákon se ohlíží za jeho životem, smrtí a církví, kterou založil, aby mohlo být jeho učení rozšířeno do nejzazších koutů země. Ježíš je tedy nejen ústředním bodem dějin, ale také samotným středem biblického příběhu.

## Kdo je Ježíš?

Musíme se však ptát: Co nás Bible učí o Ježíši? Říká nám, že Ježíš je jedinečná osobnost a že v dějinách světa se mu nikdo nepodobal.

Možná se divíte, jak je to možné. Bible totiž objasňuje, že je božský i lidský. Apoštol Jan to vyjádřil těmito slovy: „Kristus existoval od věčnosti, byl stále s Bohem Otcem a byl to Bůh sám. On byl tvořícím Božím Slovem, kterým vše vzniklo a trvá. ... A věčné Slovo se stalo člověkem, který žil mezi námi“ (Jan 1,1–4.14; SNC). Tím Slovem není nikdo jiný než Ježíš.

Matoušovo evangelium je ohledně Ježíšovy osoby ještě konkrétnější. „Hle,“ čteme, „panna počne a porodí syna a dají mu jméno ‚Immanuel‘, to jest přeloženo ‚Bůh s námi‘“ (Matouš 1,23). Tím Synem byl samozřejmě Ježíš Kristus, narozený z Panny Marie a Ducha svatého (verš 18).

Ježíš je nejen středem Bible a dějin, ale také mostem mezi Bohem Otcem a lidstvem. Jeho jedinečná božsko-lidská přirozenost nevnikla náhodou. Tato myšlenka nás přivádí

k otázce, proč se Ježíš stal člověkem. Je to téma, o němž Bible hovoří velmi jasně.

## Jaké je Ježíšovo dílo?

Asi nejlépe začneme textem z Jana 3,16, který je oblíbeným biblickým veršem mnoha lidí: „Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný.“ V souvislosti s tímto veršem bychom si měli všimnout několika věcí. První je, že Bůh nezavrhuje lidi, kteří zhřešili a zkazili si život. Naopak, miloval je natolik, že poslal Ježíše, aby je zachránil z bída pozemského života. Druhým bodem, který Jan 3,16 zdůrazňuje, je, že bez Ježíšovy záchrany by Země a její obyvatelé nakonec „zahynuli“ neboli zničili sami sebe. Tato hrozba nás přivádí ke třetímu bodu verše: Bůh poslal Ježíše na planetu Zemi na záchrannou misi. Bible zobrazuje Ježíše jako





samotný středobod mezi zkázou a záchranou spojenou s uzdravením.

Matoušovo evangelium to vyjadřuje velmi jasně: Ježíš „zachrání svůj lid od jeho hříchů“ (Matouš 1,21). Je to zajímavá myšlenka. Dnešní lidé chtějí být zachráněni před chudobou a nemocemi, zatímco Židé v Ježíšově době chtěli být zachráněni před nenáviděnými římskými okupanty. Většina z nás by si přála zachránce, který by nám dal veškerou pozemskou svobodu, peníze a všechno, co bychom si jen mohli přát. Bible nám však říká, že Ježíš měl důležitější poslání – zachránit nás před hříchy, které ničí náš život a za které nakonec sklídíme „odměnu“ věčné smrti (Římanům 6,23).

Ježíšova mise na Zemi byla proto nejdůležitější událostí v našich dějinách. Zkusme se zamyslet nad slovem Kristus. Mnozí se domnívají, že je to něco jako Ježíšovo přijmení. Ale to není význam tohoto pojmenování. Jeho pozemské jméno bylo Ježíš Nazaretský nebo Ježíš, syn Josefův, spíše než Ježíš Kristus.

A teď prosím zpozorněte. Kristus je řecký výraz pro hebrejský termín Mesiáš. Obojí znamená „pomazaný“ – ten, kdo má zvláštní poslání. Ježíš je nazýván Kristem, protože byl poslán Bohem Otcem, aby zachránil lidský rod před katastrofou. Zjišťujeme tedy, že Ježíš je nejen středem dějin a Bible, ale také středem Božího plánu na záchranu vaši i moji.

Tato myšlenka nás přivádí k dalšímu zvláštnímu biblickému slovu – evangelium. Evangelium znamená „dobrá zpráva“. Evangelium je tedy dobrá zpráva o tom, že Ježíš přišel na Zemi, aby nás zachránil.

Jak svou záchranou misi uskutečnil? Bible vysvětluje jeho úkol v několika krocích. Za prvé, Ježíš během své pozemské existence žil životem zcela bez hříchu. Byl tedy způsobilý být bezhříšným „Beránkem Božím“, který mohl sejmut „hřích světa“ (Jan 1,29).

Druhým krokem byla Ježíšova smrt na kříži za naše hříchy (1. Korintským 15,3; Galatským 3,10–13). Dobrou zprávou je však nejen to, že Ježíš za nás zemřel, ale také že dosáhl vítězství nad smrtí svým vzkříšením z hrobu (1. Korintským 15,4). To všechno vykonal pro nás, abychom mohli sdílet jeho vítězství. Proto nám říká: „Jsem živ; i když jsem zemřel, teď žiji na věčné věky. Mám klíče od smrti i hrobu“ (Zjevení 1,18).

### Ježíš musí být středem mého příběhu

Ježíš je skutečně středem dějin, Bible a Božího plánu záchran. Tyto skutečnosti nám však nebudou vůbec k ničemu, pokud z něj neuděláme středobod našeho života. To nejdůležitější, co můžeme vy i já dnes a denně dělat, je pozvat tohoto Ježíše do svého života a rozhodnout se následovat jej jako svého Pána a Zachránce. ●

## Hříšníci...

Ti „svatí“ pro ně měli jenom pohrdání:  
„Ten určitě si za svou nemoc může!

Kdo ví, jak zhřešil – a hřeší bez přestání; teď odplatou je pro něj bílá kůže!

A tahle žena? Jak ta si žila lehce! Vždyť kolikrát už před porotou byla...

Teď člověku se ani věřit nechce, že mezi nás se přijít odvažila!

A támhle ten? Tak to je vrchol všeho! Obloukem je ho třeba obcházet!

Vidíte chátru, co je kolem něho?! A to prý přišel spasit ten náš svět!”

A právě Ten byl opravdově Svatý! Svůj svatý život mezi lidmi žil...

Všechny, kdo chtěli, shromáždil u Golgaty – a jejich nemoc hříchu uzdravil...

Věra Gajdošíková

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výborou čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodolázební 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.

# Obiloviny na talíři

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

**Recepty pocházejí z Obilovinové kuchařky Petra Klímy. Knihu vydalo nakladatelství SmartPress.**

### Uzena kroupová polévka

**60 g ječných krup, 1 cibule, 3 lžice oleje, 3 menší brambory, 1 mrkev, 100 g celeru, 100 g uzeného tofu, 1 kostka zeleninového bujonu, mořská sůl, 1 lžička drceného kmínu, 3 malé bobkové listy, 3 kuličky nového koření, 2 stroužky česneku, majoránka, petrželka**

Kroupy den předem namočíme do vlažné vody. (Pokud jste kroupy nestihli předem namočit, nevádí, jen bude potřeba polévku vařit o trochu déle.)

Všechnu zeleninu pečlivě očistíme, oloupeme a nakrájíme na malé kostky. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na oleji do růžova. Ke konci přidáme kmín a opět krátce zasmažíme. Zalijeme 1,5 l vody a vsypeme scezené kroupy. Mrkev, celer, brambory a také na kostičky nakrájené tofu vsypeme do polévky. Přidáme bujon a lžičku soli, přivedeme k varu a vaříme pozvolna asi 20 minut, dokud brambory i kroupy nezměkknou.

Během vaření můžete přidat dalších asi 200 ml vody – jak se kroupy vaří, polévka bude houstnout (především pokud po uvaření polévka chvíli stojí, má tendenci zhoustnout hodně, i proto je v polévce pouze 60 g krup).

Nakonec přidáme rozetřený česnek se solí a majoránku. A můžeme ještě podle chuti dosolit. Na talíři sypeme nasekanou petrželkou.

Tip: Místo tofu se dá použít i uzený tempeh.

### Pomazánka z klíčené pohanky a slunečnice

Z naklíčené pohanky lze kromě salátu vykouzlit i tuto zajímavou pomazánku ve stylu orientálního hummusu.

**150 g naklíčené pohanky, 100 g slunečnicových semínek, 80 g sušených rajčat,**

**1 lžice sezamové pasty tahini, 1 menší lžice hořčice, 2 stroužky utřeného česneku, 6 lžic citronové šťávy, 8 lžic olivového oleje, 1/2 lžičky mletého římského kmínu, 1 lžička mořské soli, mletá sladká (nebo uzená) paprika, malý svazek petrželky**

Pohanku necháme předem naklíčit v nakličovací misce (obdobně jako jiné běžné suroviny k naklíčení), trvá to asi čtyři dny. V den přípravy zalijeme vodou rajčata a slunečnicová semínka a necháme je nejméně 2 hodiny nabobtnat.

Do mixéru vložíme naklíčenou pohanku a scezenou slunečnici s rajčaty, spolu se zbylými surovinami. Rozmixujeme na jemnou pomazánku. (Rajčata bývají docela slaná, pokud ne, dosolíme dle vlastní chuti.)

Nazdobíme nasekanou petrželkou, můžeme pokapat olejem, posypat mletou paprikou, opraženou slunečnicí nebo nasekanými sušenými rajčátky.

### Orientální rýže s pečenou petrželí a olivami

Do tohoto receptu jsem vybral natural rýži basmati, která dodá jídlu nevšední chuť – a díky dlouhému neloupanému zrnu i tělu významnou vlákninu.

**150 g basmati rýže natural, 250 g kořenu petržele, 1 lžička provensálských bylin, 50 ml olivového oleje, 3 stroužky česneku, 1 červená paprika, 2 lžičky koření Tandoori masala (skvělé nabízí Sonnen-tor), 1 lžička kurkumy, 2 hrstky libovolných oliv, mořská sůl, koriandr a jarní cibulka na posyp**

Rýži důkladně propláchneme, zalijeme dvouapůlnásobným množstvím vody, mírně osolíme a pozvolna vaříme asi 45 minut. Odstavíme a necháme pod pokličkou dojít. (Také můžeme před dokončením vložit rýži



dopéct do trouby nebo zabalit do utěrky a dát do peřin, rýže je pak pěkně sypká.)

Petržel nakrájíme na libovolné kousky, polijeme olejem, posypeme bylinkami, osolíme a pečeme na 165 °C asi 30 minut dozlatova a do změknutí, občas ji během pečení promícháme.

Na pánvi rozeheřejeme olej, vsypeme na větší kostky nakrájenou cibuli a restujeme ji do růžova. Dále přidáme nahrubo nasekaný česnek, na kostky nakrájené papriky a opět minutku osmahneme. Nakonec vsypeme maslu a kurkumu a restujeme – jen několik vteřin, aby kurkuma nezhořkla.

Zalijeme obsah pánve asi 300 ml vody, osolíme a dusíme, dokud se voda téměř nevyvaří. Vsypeme olivy, rýži a petržel a zamícháme. Dozdobíme nasekanými bylinkami.

## Letní crumble s ovesnými vločkami

Dva druhy ovoce, které na zahrádce natrháte ve stejnou dobu, jsou meruňky a maliny. A to mne inspirovalo, abych vám upekl tento voňavý crumble, která bude určitě chutnat každému.

**Ovoce: 500 g omytých a vypeckovaných meruňek, 250 g čerstvých malin, 1 vanilkový cukr, 1 malá lžička skořice**

**Směs na crumble: 80 g špaldové celozrnné mouky, 60 g hrubých ovesných vloček, 70 g rostlinného másla (Vitaquell), 50 g třtinového cukru**

Troubu rozeheřejeme na 175 °C. Suché ingredience na crumble vložíme do větší mísy, přidáme rostlinný tuk a vypracujeme drobenku. Meruňky nakrájíme na čtvrtky, smícháme je s malinami, trochou cukru a skořice a dáme do zapékací misky o objemu asi 500 ml.

Ovoce posypeme drobenkou, vložíme do trouby, kterou ztlumíme na 170 °C, a pečeme do zlatova asi 50 minut, dokud nezačne ovocná šťáva probublávat z drobenky. ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2022

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)

## Důsledky nadváhy...

*Pokračování ze strany 12*

těžké vysledovat dopad samotného úbytku váhy, protože pouhá fyzická aktivita může zvýšit přirozenou aktivitu zabíjácích buněk.

Na druhém konci spektra je podezření, že obezita je příčinným rizikovým faktorem pro rozvoj autoimunitní choroby zvané roztroušená skleróza. To naznačuje, že obezita je spojena s tím horším z obou oblastí, pokud jde o imunitní funkci: s nedostatečnou aktivitou, pokud jde o ochranu proti rakovině a infekci, ale s nadměrnou aktivitou, pokud jde o určité zánětlivé autoimunitní stavy.

### Jaterní onemocnění

V důsledku epidemie obezity je dnes nealkoholické ztukovatění jater nejčastější poruchou jater v průmyslově rozvinutém světě. Tuk se ukládá nejen v břiše a na stehnech, ale i uvnitř některých tělních orgánů. Více než 80 procent jedinců s břišní

obezitou může mít tukovou infiltraci jater a u osob s těžkou obezitou může výskyt této poruchy překročit 90 procent. To může vést k zánětu, zjizvení, žloutence a nakonec k cirhóze a rakovině jater.

### Onemocnění ledvin

Obezita je také jedním z nejsilnějších rizikových faktorů chronického onemocnění ledvin. Naše ledviny kompenzují metabolické požadavky nadváhy tzv. hyperfiltrací, aby se vypořádaly s mimořádnou pracovní zátěží. Výsledný zvýšený tlak v ledvinách může poškodit citlivé orgány a dlouhodobě zvýšit riziko selhání ledvin.

### A mnoho dalších...

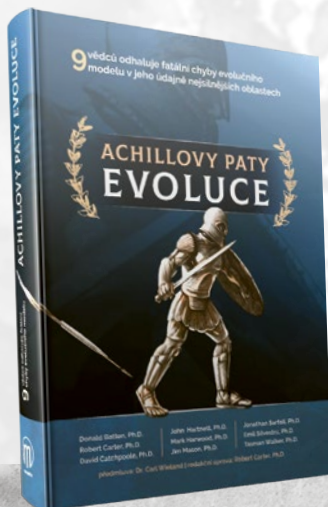
Kdybychom chtěli dál vyjmenovávat zdravotní rizika souvisejících s obezitou, můžeme sem zařadit sníženou funkci plic, spojení několika rizikových faktorů známých jako metabolický syndrom a další. Existuje také zvláštní obtíž xifodynie, bolest na špičce dolní části hrudní kosti – z jejího ohnutí směrem ven rozpínajícím se břichem. ●

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

# ACHILLOVY PATY EVOLUCE

**ZÍSKEJTE**

2DVD,  
studijní  
brožurku  
i knihu



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



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

