

prameny

leden-březen
ročník XXIX. | cena 38 Kč | 1,69 €

zdraví

Čtyři kroky
k lepšímu zdraví 4

Zelenina na náš stůl 8

Přijměte,
co nezměníte 16




Najdi, co potřebuješ

Napište hledaný text...

HLEDAT

Nejnovější videa



Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20



Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy

4. 12. 2019 5:31




Platí přínosy pítí kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:52




Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuáně

27. 11. 2019 5:54



Mléčné výrobky a rakovina

30. 11. 2019 7:41



Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:37



Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 8:21



Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

18. 11. 2019 6:54



Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou

15. 11. 2019 4:58




Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?

13. 11. 2019 4:24



Ovlivňují mobilní telefony spánek?

11. 11. 2019 4:38



Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?

8. 11. 2019 5:13



Příznivé účinky datlí na tlusté střevo

6. 11. 2019 5:01



Je jídlo s marihuanou bezpečné?

4. 11. 2019 5:29



Je máslo skutečně špatný? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:00



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

30. 10. 2019 4:52



Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51



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

26. 10. 2019 7:23



Vejce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial



Milí čtenáři,

Paní sousedka se kolébá a jde ještě pomaleji než obvykle. Dozvídám se, že před měsícem prochladla při práci, když seděla asi dvě hodiny na zídce. Píchají jí injekce B₁₂, ale stav se nelepší.

Mladá žena má problémy s pamětí. K tomu se přidává ztuhlá šije, úporné bolesti hlavy, očí a kloubů, brnění končetin, únava. Při testování zjišťují boreliózu, zřejmě již chronickou. Ně- které dny jen proleží, přitom potřebuje fungovat pro své tři děti.

Starší ženu trápí bolesti zubů. Vytrhávají jí jeden zub, dva, tři... Celkem přichází o sedm zubů. Bolesti neustávají.

Máme na návštěvě manželský pár s roztomilým kloučkem. Švédka a Holanďan, žijí v Norsku, mluví anglicky (tomu říkám internacionální spolupráce). ☺ Ona má velký problém (dce- ra mne napomíná, že příliš často užívám slovo „problém“) s potravinovými alergiemi a intolerancemi. Nemáme jí co nabídnout. Při našem skvělém zásobení zdravými potravinami – sedm druhů obilovin, sedm druhů luštěnin, sedm druhů sušeného ovoce, sedm druhů ořechů a semen, plus samozřejmě čerstvé ovoce a zelenina. Nestačí! Nemůže jíst ani spoustu zdravých věcí – již to, když něco není v kvalitě bio, jí způsobuje potíže.

A tak dále, a tak podobně... Pár příběhů z mnoha. Společný jmenovatel – je to těžké a pomoci se nedostává. Doktor Hnízdil by – po linii psychosomatiky – možná řekl, že ona mladá žena potřebuje, aby se také o ni někdo (po)staral, starší žena má asi všeho plné zuby a u těch dvou zbývajících... Nevím, zeptejte se jeho (neplacená reklama ☺).

Něco se ale dělat dá. Proto vydáváme již dvacátým devátým rokem (díky vaší podpoře a zájmu) náš časopis! Snažíme se upozorňovat na podložené a prověřené praktiky po linii návratu k původnímu jídelníčku a přirozenému životnímu stylu. A ono to mnohdy funguje. A někdy dělá dokonce zázraky! Jako třeba v mém kurzu hubnutí, kdy někteří účastníci jako vedlejší účinek léčby ztrácejí nejen kila, ale také depresivní a úzkostnou nálož, kterou si s sebou vlekli.

A když bude nejhůře? A vy se budete cítit skutečně zle? Vlezte si do sudu s ledovou vodou! Nořím se (někdy) se špatnou náladou a z ledové tříště (zhluboka dýchám, abych přežil) vystupuji s dobrou. ☺ Takhle funguje přírodní léčba. (Pozn. zdravotníka: Pozor, nepodstupujte bez tréninku.) Ostatně, dnešní doba miluje instantní řešení – tak proč to nezkusit? ☺

Srdečně zdraví a vše nejlepší do nového strastiplného roku (pamatujte, nejste v tom sami) přeje váš „ledový muž“

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

- duševní zdraví
- 4 Čtyři kroky k lepšímu zdraví**
- výživná poradna
- 8 Zelenina na náš stůl**
- cesty ke zdraví
- 9 Potenciál proti rakovině**
- mýty a omyly
- 10 Sladké mámení**
- bylinky a koření
- 11 Koriandr – k jídlu i pro lepší zdraví**
- newstart
- 12 Jděte si lehnout**
- poradna lékaře
- 13 Sedm chyb při vegetariánském stravování**
- závislosti
- 14 Závislost na potravinách**
- partnerské vztahy
- 16 Přijměte, co nezměníte**
- poznej sám sebe
- 17 Příčiny hněvu**
- životní styl
- 18 Být tady pro druhé**
- lidé a společnost
- 19 Život ve stínu**
- životní prostředí
- 20 Místo, kde jsou účty za teplo ještě v pořádku**
- tajemství života
- 22 Zítřek nikdy nepřijde**
- k zamyšlení
- 24 Setkání s prorokem**
- 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

Čtyři kroky k lepšímu zdraví

To, o čem mluvíme, může ovlivnit pozitivní nebo negativní nasměrování našeho zdraví. Následující cvičení vám bude velmi prospěšné, pokud je úspěšně zvládnete.

Z Nedleyho programu pro zotavení z deprese a úzkosti. Vydala organizace NedleyHealth.

Po dobu dvou týdnů – 14 po sobě jdoucích dní – se rozhodněte, že nebudete o ničem nebo o nikom říkat nic kritického nebo negativního. Při tomto cvičení není dovoleno vyslovit na adresu druhých jediné kritické slovo (ani tzv. konstruktivní kritiku). Pro ty, kdo vychovávají děti nebo vedou další v prostředí obchodu, se to může zdát nemožné, ale uvědomte si, že očekávání lze naplňovat a důsledky prosazovat i bez kritických slov.

Obracejte se k druhým jen s pozitivními slovy a myšlenkami – anebo s nimi nemluvte vůbec! Pokud v některém dni během těch dvou týdnů uklouznete, musíte začít počítat znovu, dokud nedosáhnete všech 14 po sobě jdoucích dnů. Nenechte se odradit, pokud budete muset začít znovu; bude to stále snazší, jak si budete své myšlenky lépe uvědomovat. Nezapomeňte, že na to máte osm týdnů! Prakticky každý do osmého týdne toto

cvičení zvládne. Dokáží to sportovci na mistrovských soutěžích, zvládají to generální ředitelé firem – a zvládnout proces záměrného myšlení můžete i vy!

Vděčnost jako součást dne

Když se zaměříte na vděčnost za drobné věci v životě, naučíte se vidět pozitiva a tyto pocity zdůrazňovat. Udělejte si čas na to, abyste si všimli ojiněné větvičky nebo modré oblohy. Oceňujte laskavé interakce, jako například to, že vás někdo pustí před sebe ve frontě, všimněte si úsměvu recepční, který vám byl určen. Uvědomte si, jak blahodárně na vás působí nadšení vašeho psiho mazlíčka, když dorazíte domů. Soustředíte-li se na pozitivní věci, negativní a nespokojené myšlenky začnou mizet.

Zaznamenáváním okolností, které se vás pozitivně dotkly, a zdůrazňováním zážitků,

jež vám přinášejí uspokojení a radost, se naučíte nepropadat beznaději, i když se situace může zdát zdrucující a vy si připadáte bezmocní.

Být vděčný není přirozené. Učíme své děti děkovat a psát přáníčka vyjadřující vděčnost. Přečtěte i své myšlenky na pěstování vděčného a oceňujícího stavu mysli – přinese vám to značný prospěch. Budete se cítit klidněji a pozitivněji a bude pro vás snazší mít úsměv na tváři. Ostatní si toho všimnou, zamyslí se a také budou častěji reagovat podobně.

Nic neprospívá zdraví těla i duše více než duch vděčnosti a chvály. – Ellen Whiteová (Cesta ke zdraví a životní harmonii)

Vděčnost odemyká plnost života. Mění to, co máme, v dostatek i nadbytek. Proměňuje odmítání v přijetí, chaos v řád, zmatek v jasno. Jídlo se stává hostinou, dům domovem a cizinec přítelem. – Melody Beattieová

Vylad'te svou mysl, nalad'te se na hudbu

Bylo vědecky prokázáno, že poslech klasické hudby pomáhá zmírňovat stres, úzkost a deprese. Uklidňující síla hudby má relaxační účinek na mysl i tělo. Má také příznivý vliv na fyziologické funkce, jako je zpomalení tepu a srdeční frekvence, snížení krevního tlaku a snížení hladiny stresových hormonů.

Nezapomeňte denně při řízení automobilu, úklidu domácnosti, v kanceláři nebo i na živém koncertu poslouchat klasickou hudbu nebo tradiční církevní písně.

Je důležité si uvědomit, že ne každý typ hudby do této aktivity patří. Klasická hudba, kterou si vyberete, by měla být tradiční a ne experimentální. Albinoni, Bach, Beethoven, Brahms, Händel, Mozart, Respighi, Čajkovskij a Vivaldi, to jsou jen někteří ze skladatelů, z nichž můžete vybírat. Nezapomeňte také, že když začínáte s tímto pravidelným cvičením mysli, není důležité, aby se vám klasická hudba líbila. Bude vám ku prospěchu bez



ohledu na váš hudební vkus a časem bude její poslech pro vás stále příjemnější.

Alespoň jednou za dva týdny se věnujte soustředěnému poslechu klasické hudby po dobu pětadvaceti minut až jedné hodiny. Pozvedne vám to náladu a očistí duši.

Při poslechu věnujte pozornost hudbě a přemýšlejte o svém životě. Výborným příkladem může být přemýšlení o tom, jak byste chtěli, aby se vaše budoucnost lišila od minulosti, nebo jen bilancování dobrých věcí a vztahů ve vašem životě. Při poslechu nechte hudbu, aby k vám promlouvala. Představujete si v duchu nějakou přírodní scénu, dějovou linii?

Hydratujte se, než bude pozdě

Dostatečná hydratace je zásadní pro optimální fungování mozku i těla. K dehydrataci může dojít snadno a nepozorovaně, pokud není pití dostatečného množství vody prioritou. Mezi nejběžnější příznaky patří nesoustředěnost, únava nebo bolest hlavy. Zvažte důsledky nedostatečného pití vody tím, že si projdete příznaky dehydratace (níže).

Vzoreček pro výpočet množství vody, které byste měli každý den vypít:

$$\text{Hmotnost (kg)} \times 30 \text{ (ml)} = \text{voda (l/den)}$$

Stanovte si cíl na celý den. Například 600 ml před snídaní, 900 ml před obědem a 900 ml před večeří, abyste měli jistotu, že svůj denní cíl splníte.

Poznámka: Jedná se pouze o odhad. Skutečná potřeba se může lišit v závislosti na mnoha faktorech, jako jsou: těhotenství, kojení, obezita, míra pohybu, vysoká nadmořská výška a zdravotní stav. Pokud nedochází k selhání ledvin, doporučený minimální příjem vody je šest sklenic nebo 1 420 ml denně.

Nedostatečný přísun vody výrazně ovlivňuje i naši krev. Mnohem lépe cirkuluje tělem a mozkiem, když není hustá a pomalá. To vše má za následek celkově lepší zdraví těla a mozku. Pijte každý den mezi jídly vydatné množství čerstvé, čisté vody. Náhražky vody se nepočítají; kofeinové a jiné nápoje mohou ve skutečnosti způsobit vylučování tekutin z těla. Sportovci a lidé pracující v přírodě by měli být obzvláště pečliví, protože při jejich aktivitách se zvyšuje riziko zhoršení výkonu v důsledku dehydratace.

Příznaky dehydratace

Označte si, co se vás týká: únava, zastřené myšlení, tmavé zabarvení moči, závrať nebo točení hlavy, zrychlený tep nebo bušení srdce, přehřátí, svalové křeče, zácpa, ztráta pružnosti kůže, více než čtyři hodiny bez nutnosti odskočit si na toaletu, sucho v ústech nebo suché oči.

Zlepšete si náladu cvičením

Cvičení zlepšuje krevní oběh a funkci mozku a reguluje náladu, což vám pomůže dobře se cítit a jasně uvažovat. Fyzické cvičení může mít mnoho podob, ale pokud rozhybe vaše tělo a rozproudí krev, přinese úlevu i při depresi.



Pijte každý den mezi jídly vydatné množství čerstvé, čisté vody. Náhražky vody se nepočítají; kofeinové a jiné nápoje mohou ve skutečnosti způsobit vylučování tekutin z těla.

Zvýšení tepové frekvence vám pomůže zpracovat velké množství kyslíku, zvýší hladinu energie a pomůže vám cítit se skvěle. Můžete si otestovat, zda cvičíte příliš intenzivně nebo nedostatečně. Zde je jednoduchý způsob, jak to zjistit – pokud při cvičení nemůžete mluvit, zatížení je příliš velké. Pokud naopak můžete i zpívat, tempo je malé, můžete je zvýšit.

Mnoho lidí, kteří dosud cvičení jako kondiční nástroj nepoužívali, se bojí začít. Může jít o oprávněné obavy. Pokud máte srdeční potíže nebo jste jimi ohroženi, poraďte se před zahájením intenzivního cvičebního programu se svým lékařem.

Vyberte si cvičení z níže uvedeného seznamu a pusťte se do toho ještě dnes. Začněte s cvičebním programem v délce alespoň 60 minut denně (můžete si jej rozdělit do dvou třicetiminutových bloků):

Jogging, pěší turistika, jízda na kole, rychlá chůze (zkuste při ní aktivně máchat ruka-

ma), aerobik, plavání, jízda na kolečkových bruslích (in-line bruslení), intenzivní práce na zahradě, a další...

Bez odhodlání nic nedokážete. Napište si svůj cíl na lísteček a vyvěste ho na místo, kde jej budete mít denně na očích.

Uspořádejte si život

Když člověk vede spořádaný a organizovaný život, cítí se obvykle uvolněnější a šťastnější. Organizovanost může mít pozitivní vliv na zdraví, snižuje stres a posiluje imunitní systém.

Při udržování pořádku mohou být velmi užitečné kontrolní seznamy. Vyjděte z uvedeného příkladu kontrolního seznamu, který vám pomůže při organizaci vašeho dne. Napište si běžné činnosti na kus papíru v pořadí, v jakém je třeba je provést. Je to začátek a současně i cíl, na kterém můžete pracovat. Umístěte si na kuchyňskou linku list s běžnými úkony nebo jej vložte do složky, kde si můžete suchým stíracím fixem úkony odškrtnout a na konci dne jej pak setřít.

Příklad ranní rutiny:

- Nastavte si čas, kdy vstáváte.
- Ustelte postel.
- Oblékněte se na cvičení.

S pistáciemi proti jet lagu

Pistácie jsou oříšky nejen bohaté na melatonin, jsou potravinou přímo nejbohatší na melatonin, která kdy byla zaznamenána. Abyste získali fyziologickou dávku melatoninu, stačí sníst dva. Dva šálky? Dvě hrsti? Ne, jen dva pistáciové oříšky.

Bylo zjištěno, že pistácie obsahují 0,2 mg melatoninu na gram své váhy. Pro normální denní fungování stačí jen 0,3 mg melatoninu, který nám poskytuje mozek, takže by pravděpodobně stačily jen dva oříšky. Nejlepší ochranou proti jet lagu se tedy zdá být vhodně načasovaná konzumace pistácií.



Vysoký glykemický index

Když podáte lidem dva druhy jídel, které jsou stejné, co se týká kalorií, výživové hodnoty a chuti, ale jedno má vysokou glykemickou nálož a druhé nízkou, co uvidíte při skenování mozku těchto lidí?

Jídlo s vysokou glykemickou zátěží způsobuje podstatně větší aktivaci oblastí mozku spojených s bažením a odměnou – a také větší hlad o čtyři hodiny později.

To může vysvětlit, proč většina nejproblematičtějších potravin identifikovaných ve studii nazvané „Které potraviny mohou být návykové?“ byly právě potraviny s vysokou glykemickou zátěží.

Každých deset dnů nový začátek

Průměrná délka života buňky chuťových pohárků je jen asi 250 hodin. To znamená, že každý z našich chuťových pohárků je každých asi deset dní vyměněn. To má smysl, protože pohárky jsou neustále zatěžovány vším možným, od horkých tekutin přes kousky jídla až po částečky z oděru zubů a ústní dutiny.

Velká část změn ve vnímání chuti se pravděpodobně odehrává v mozku, ale i tak může být užitečné si uvědomit, že naše chuťové buňky se v podstatě každých několik týdnů znovu rodí, což nám dává další šanci na nový začátek.



Cukr návykovější než kokain?

V posledních letech došlo k exponenciálnímu nárůstu počtu vědeckých článků o závislosti na potravinách. Podnítila je studie, v níž výzkumníci zjistili, že když si krysy mohly vybrat mezi cukrem slazenou vodou nebo kokainem, devět z deseti si vybralo sladkou chuť před jednou z nejnávykovějších drog.

Lidé žvýkali po staletí listy koky jako mírný stimulant, aniž u nich vznikla závislost, ale když byly některé složky z rostliny izolovány a koncentrovány jako kokain, nastala úplně jiná situace.

Stejně jako mnohé drogy a sůl, cukr i tuk jsou látky, které se nacházejí v přírodě, kde ale existují v mnohem menších koncentracích. Mohou se stát problematické pouze tehdy, když jsou extrahovány a koncentrovány moderními průmyslovými procesy.





Které jsou nejlepší zdroje vlákniny?

Americká lékařská asociace zveřejnila shrnutí potravin bohatých na vlákninu, které uvádí celou řadu nerafinovaných rostlinných potravin.

Ti z nás, kteří jsou trochu pyšní na svůj vydatný příjem ovoce a zeleniny, si musí uvědomit, že ovoce a listová zelenina jsou nejchudšími zdroji vlákniny; tvoří je totiž z 90 procent voda. Kofenová zelenina má v přepočtu na jednotku hmotnosti přibližně dvakrát více vlákniny, ale superhvězdami jsou v tomto ohledu celozrnné potraviny a luštěniny, mezi něž patří suché nebo konzervované fazole, hrášek, cizrna a čočka.

Efekt svatozáře

Když lidé dostanou energeticky úsporné pračky, mají tendenci začít víc prát, a tím anulovat úspory energie. Podobně může tvrzení, že potravina je nízkotučná, vést spotřebitele k tomu, aby jedli větší porce a přijímali tak více kalorií.

Když při jedné studii byly určité bonbony označeny jako „nízkotučné“, účastníci s nadvahou jich snědli o 47 procent více.

Spotřebitelé mají tendenci příliš zobecňovat konkrétní tvrzení a dospět k přehnaným závěrům. Mnoho lidí když vidí slovo „nízkotučný“, automaticky předpokládá, že to znamená, že je produkt celkově zdravý.



Měli bychom si dát pozor na oxaláty?

Ledvinové kameny postihnou během života až jednoho z deseti lidí. Oxalátové kameny jsou nejběžnějším typem, který se tvoří, pokud se koncentrace oxalátu (šťavelanu) v moči dostane na takovou úroveň, že oxalát v podstatě krystalizuje z roztoku.

Některá jídla obsahují spoustu šťavelanů. Měli bychom se snažit snížit jejich příjem, abychom snížili riziko? U špenátu, rebarbory či mangoldu (nejbohatších zdrojů) je třeba si dávat pozor (a nejíst je ve velkých množstvích). Obecně se však ukázalo se, že lidé, kteří trpí na ledvinové kameny, zřejmě nejedí v průměru oxalátů více než lidé, kteří na kameny netrpí.

Více záleží na tom, co vstřebáváte, než na tom, co jíte. Celkově se zdá, že vliv oxalátů z potravy na jejich hladinu v moči je malý.

Je lepší cvičit před jídlem, nebo po jídle?

Nositel Nobelovy ceny, vědec zabývající se fyziologií cvičení, řekl, že každé ráno před snídaní vždy uběhl několik kilometrů. Bylo to načasování, vedoucí k udělení ceny?

Byly popsány desítky experimentů porovnávajících množství tuku spáleného ve stavu nalačno oproti stavu po jídle a z porovnání vyšlo, že více tuku bylo spáleno na prázdný žaludek. Jedno cvičení nízké až střední intenzity před jídlem spálilo o tři gramy tuku více než stejné cvičení po jídle. Takže stejné množství cvičení, ale větší úbytek tuku jen v důsledku načasování.



Zelenina na náš stůl

Rozsáhlá studie Globální zatížení nemocemi označila nedostatečný přísun zeleniny za pátý hlavní rizikový faktor úmrtí a zdravotního postižení, stejně závažný, jako je konzumace zpracovaného masa.

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

Měli bychom jíst více zeleniny, jako by na tom závisel náš život – protože tomu tak skutečně může být.

Podobně jako některé druhy ovoce obsahují jedinečné nepigmentové fytonutrienty, které v jiném ovoci nenalezneme, i různé druhy zeleniny nabízejí různé fytolátky. Bílý květák, jenž neobsahuje antioxidantní pigmenty, toho na první pohled mnoho nenabízí, protože ale patří mezi brukvovitou zeleninu, představuje jednu z nejzdravějších voleb.

Celá rajčata, nebo rajčatový protlak?

Na rozdíl od běžných látek, jako je např. vitamin C, který můžete snadno získat z mnoha druhů ovoce a zeleniny, další živiny nejsou tak rovnoměrně distribuovány.

Rozličné profily jednotlivých složek mohou mít za následek různý klinický účinek. Například pití rajčatové šťávy může posílit imunitní funkce u osob paralyzovaných dvoutýdenním nedostatkem ovoce a zeleniny, mrkvová šťáva však takový efekt evidentně nevykazuje.

Dokonce i různé části téže rostliny mohou mít různý účinek. Jedním z důvodů pro to, že jísté produkty z rajčat poskytují podle všeho ochranu před infarktem, je, že žlutá tekutina obklopující semínka v sobě koncentruje sloučeninu, která potlačuje aktivaci krevních destiček. (Krevní destičky napomáhají tvorbě sraženin, které způsobují infarkt a většinu mozkových mrtvic.) Aspirin má podobný účinek, nepůsobí však na každého a může zvýšit riziko krvácení – což jsou dvě omezení, která jsou sloučeniny v rajčatech zřejmě schopny překonat.

Když však konzumujete pouze rajčatový protlak, šťávu nebo kečup, o dost přicházíte, neboť při zpracovávání z nich byla odstraněna semínka. Vybíráte-li si tedy konzervované produkty z rajčat, vyberte si celé plody, rozmačkané nebo nakrájené na plátky, namísto rajčatového protlaku nebo pasty.

Pestrost a různorodost

Různé rostliny mohou na jednotlivé části téhož těla působit různým způsobem. Vezměte si například mentální funkce. Autoři studie, zkoumající desítky druhů ovoce a zeleniny, od brusinek až po tuřín, dospěli k názoru, že určité rostliny podporují specifické kognitivní vlastnosti. Například konzumace určitého druhu rostlinné stravy je dávana do spojitosti s lepšími řídicími funkcemi, rychlostí vnímání a sémantickou pamětí (založenou na faktech), zatímco konzumace jiné stravy je mnohem pevněji spojena s vizuálně-prostorovým vnímáním a fotografickou pamětí.

Jinými slovy, je optimální vybudovat si portfolio mnoha druhů ovoce a zeleniny, chceme-li ideálně pokrýt všechny základní funkce svého organismu.

Jedním z důvodů, proč některé studie podceňují ochranné účinky rostlinné stravy, je skutečnost, že mají tendenci měřit spíše kvantitu konzumace ovoce a zeleniny než její kvalitu. Je pravděpodobnější, že lidé budou jíst raději banány a okurky než borůvky a kadeřávek. Různorodost je ale také důležitá. Polovina porcí ovoce konzumovaného ve Spojených státech je pokryta pouhými pěti druhy ovoce – jablky a jablečným džusem, banány, hrozny, pomerančovou šťávou a melouny – zatímco většinu porcí zeleniny zajistí konzervovaná rajčata, brambory a ledový salát.

V jedné z několika mála studií, které se věnovaly specifitě rozmanitosti konzumace ovoce a zeleniny, přinášela pestrost jednotlivých složek stravy ještě lepší predikci snížené zánětlivosti v tělech dospělých středního věku než absolutní kvantita konzumace. Dokonce i poté, co byl eliminován vliv množství, souviselo přidání dvou odlišných druhů ovoce a zeleniny do jídelníčku týdně s osmiprocentním poklesem výskytu cukrovky 2. typu.



Jak zeleninu konzumovat

Oblíbil jsem si následující způsob, jak jíst syrovou zeleninu: namočením nakrájené proužky kapie, kolečka mrkve nebo sladký hrášek do hummusu nebo fazolového dipu. Tepelně zpracovanou jím rád zeleninu pečenu. Pečením či restováním vzniká ze zeleniny výtvar z jiného světa. Pokud mi nevěříte, zkuste orestovat červené kapie, růžičkovou kapustu, řepu nebo dýni. ●

Potenciál proti rakovině

Převratná studie Amerického institutu pro výzkum rakoviny došla k následujícímu závěru: „Ať už má rostlinná strava jakýkoli účinek, je to způsobeno nejenom tím, že je z ní vyloučeno maso, nýbrž také tím, že je do ní zařazeno jak velké množství, tak i široká škála druhů zeleniny a ovoce, vyznačující se velkou rozmanitostí látek s potenciálem předcházet rakovině.“

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

Jinými slovy, nemusí stačit, že výrazně omezíte konzumaci masa, musíte navíc konzumovat co největší objem celých potravin rostlinného původu. Zavést bezmasé pondělky je skvělý nápad, dopad je ale ještě výraznější, pokud po takovém dni následuje rajčatové úterý, mrkvová středa a tak dále.

Rozličné druhy zeleniny mohou být prostředkem, jak předcházet různým druhům rakoviny – někdy dokonce v jednom a téže orgánu. Kupříkladu zelí, květák, brokolice a růžičková kapusta jsou dávány do spojitosti s nižším rizikem rakoviny tlustého střeva v centrální a pravé části vašeho těla, zatímco snížení rizika vzniku rakoviny v levé části vašeho těla je, jak se zdá, spojeno se zvýšenou konzumací mrkve, tykve a jablek.

Výjimečná studie, zveřejněná v časopise *Food Chemistry*, nasadila v laboratorních podmínkách třicet čtyři běžných druhů zeleniny do boje s osmi různými typy rakovinných buněk. Jednalo se o rakovinu prsu, mozku, ledvin, plic, zhoubné nádory mozku u dětí, rakovinu slinivky, prostaty a žaludku.

Vezměme například rakovinu prsu. Jak se ukázalo, bez užitku bylo v tomto ohledu sedm druhů zeleniny (lilek, čínské zelí, mrkev, rajčata, čekanka, fenykl a římský salát), nepotlačují rozvoj rakoviny o nic víc než placebo. Šest druhů zeleniny (oranžové kapie, salátová okurka, červená salátová čekanka, papričky jalapeño, brambory a červená řepa) zredukovaly rakovinné bujení skoro na polovinu, avšak pět druhů zeleniny (květák, růžičková kapusta, jarní cibulka, pórek a česnek) likvidovaly růst rakoviny kompletně; například nádorové bujení u rakoviny prsu zcela zastavily.

Z této obdivuhodné studie bylo možné získat dvě dobré rady týkající se přípravy jídla doma. Podle první z nich máte mít vždy doma k dispozici výběr různých druhů



Pestrá strava, obsahující řadu různých druhů zeleniny (a tím i fytochemikálií) je základem efektivní prevence rakoviny. Začlenění brukvovité a cibulové zeleniny do jídelníčku je zásadní pro chemopreventivní (protirakovinné) strategie založené na zdravé stravě.

zeleniny. Ředkvičky například nevykazují vůbec žádný účinek proti rakovinnému bujení v játrech. Na druhé straně jsou však stoprocentně účinné v případě zastavení množení rakovinných buněk při rakovině žaludku. Oranžové kapie u tohoto druhu rakoviny nezabírají, jsou však schopny zastavit z více nežli sedmdesáti pěti procent rakovinné bujení u rakoviny prostaty. Jak to definovali výzkumní pracovníci: „Pestrá strava, obsahující řadu různých druhů zeleniny (a tím i fytochemikálií) je základem efektivní prevence rakoviny.“

Podle výsledku další významné studie je „začlenění brukvovité a cibulové zeleniny do jídelníčku zásadní pro chemopreventivní (protirakovinné) strategie založené na zdravé

stravě. ... Většina zeleninových výtažků, otestovaných v rámci této studie a zahrnujících ty druhy zeleniny, které se běžně konzumují v západních zemích, jako jsou brambory, mrkev, salát a rajčata, měla malý účinek na zastavení šíření nádorových buněčných linií“ uzavřeli svoji zprávu vědci.

Nejúčinnějším druhem zeleniny se v tomto ohledu ukázal být česnek, který se na prvním místě umístil v případě prevence proti rakovině prsu, mozku (ať už v případě nádorových onemocnění dospělých či dětí), plic, slinivky, prostaty a žaludku, a na druhém místě (po pórků) v případě rakoviny ledvin.

Co takhle si dnes na oběd dát brokolicev salát s česnekovým dresinkem? ●

Sladké mámení

Všichni tak nějak víme, že sníst denně tabulku čokolády nebo kyblík zmrzliny není úplně nejlepší pro naše zdraví.

Karolína Kupková, Sedmá generace 5/22

To ale neznamená, že to občas neuděláme. Další den se to pak často snažíme vykompenzovat – k snídani si dáme třeba cereálie s nízkotučným jogurtem, ke svačině smoothie nebo müsli tyčinku. Jenže to může být ještě horší než sem tam nějaká ta čokoláda. Proč? To poutavě ukazuje *That Sugar Film* australského režiséra a herce Damon Gameau.

Film se objevil již v roce 2014, přesto je jeho téma – vliv cukru na naše zdraví – stále aktuální. Damon Gameau se ale zajímá i o jiné oblasti, včetně klimatických změn, kterým věnoval svůj dokument s názvem 2040. Jeho tvorba je i u tak důležitých témat spíše zábavná a odlehčená, za což bývá kritizován. Zastává však názor, že negativních pohledů je všude kolem dost, a on, už kvůli své malé dceři, tak svět vnímat nechce.

Cukr zabiják

Už úvodní píseň filmu *I Can't Get Enough*, kombinovaná se záběry nejrůznějších cukrovinek, prozrazuje hodně nejen o stylu filmu, ale také o jeho poselství – cukru

konzumujeme moc a nedokážeme si ho odepřít. Gameau si položil zdánlivě jednoduchou otázku: Jaký má na člověka cukr skutečně vliv? Sám totiž v té době několik let díky své přítelkyni rafinovaný cukr nejedl, a stal se tak pokusným králikem. Protože je v Austrálii průměrný denní příjem cukru zhruba čtyřicet lžiček, rozhodne se takto stravovat. Zároveň ale jí pouze to, co je obecně přijímáno jako zdravá strava, tedy například cereálie či nízkotučné výrobky a džusy, žádné takzvané sladkosti. Díky lékařskému dohledu přímo ukazuje, co se s jeho tělem děje, jak se z dvaceti procent nejzdravější populace posune do dolních deseti procent a jak se zhoršuje i jeho psychika.

Záběry konzumace jídla střídají výpovědi nejrůznějších odborníků či známých tváří, například herci Hugh Jackman nebo Stephen Fry diváky hlouběji zasvěťtí do historie cukru a jeho druhů. Film ale ukazuje i velmi vážné problémy. Gameau zavítá do vesnice Amata původních obyvatel Austrálie Aboriginálů, kteří jsou celosvětově jedni z největších konzumentů sladkých limonád. Velká část

lidí zde také umírá předčasně nebo trpí vážnými nemocmi, což je spojováno právě s vysokým přísunem cukru. V době vydání filmu tak cukr doslova ohrožoval existenci komunit původních obyvatel Austrálie.

Dokument o cukru se však nemůže obejít bez návštěvy Ameriky, kde je, jak Gameau poznamenává, velmi těžké sehnat jídlo bez přidaného cukru. Ve státě Kentucky navštíví pojízdnou zubařskou kliniku, na niž přispěla společnost Pepsi. Jejich limonádu Mountain Dew tu totiž ve velkém pijí již tříleté děti, kvůli čemuž má velká část obyvatel už během dospívání shnilé zuby. Pepsi ale odmítla zastavit prodej limonády a raději poskytla finance místnímu zubaři, jenž se snaží obyvatele informovat o škodlivosti sladkého pití.

Oslazené vzdělávání

Mnoho faktů, které ve filmu zazní, už nejspíše budete znát. Přesto je ale velmi zajímavé sledovat, co s člověkem konzumace cukru provádí, a navíc jak rychle. Díky kreativnímu pojetí snímku ho myslím pochopí i mladší děti, kterých se nadměrná konzumace cukru také velmi dotýká.

Dokument určitě některé věci zjednodušuje nebo zveličuje, na druhou stranu ve společnosti, která je na cukru skutečně závislá, může sloužit jako dobrý „otvírák“ tématu. Kolik cukru se totiž nachází v takzvaných zdravých potravinách, si podle mě pořád mnoho z nás neuvědomuje. Právě to se mi na filmu zamlouvalo nejvíce – sladkosti zkrátka máme zaškátulkované jako zdraví škodlivé, přesto často nezáleží na tom, zda si dáte ovocné smoothie, nebo nějakou tu limonádu. Za zajímavý považuji rovněž pohled na život původního obyvatelstva Austrálie nebo sondu do taktik velkých potravinářských firem.

Zároveň jsem si díky dílku *That Sugar Film* uvědomila, jak pestré a dostupné máme v České republice potraviny, zejména ty základní. Stravovat se zdravěji pro nás není z hlediska nabídky ani zdaleka tak složité. Proč toho tedy nevyužít? ●





Koriandr – k jídlu i pro lepší zdraví

Koriandr je koření, které uvádí i Bible. Pokrm, který Bůh seslal lidu izraelskému (mana) byl jako koriandrové semeno, bílý a chutnal jako medový koláč.

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

Koriandrová semínka – to jsou takové malé kuličky. Prášek vzniklý jejich pomletím se používá do různých kořeních směsí, zejména je užitečný do náhražek masa – ať už jde o „masa“ ze sóji, seitanu nebo o maso typu robi. Velice účinně pomáhá při jejich trávení. Obdobné je to i u pokrmů z luštěnin.

Koriandr může pomoci i při potížích s játry, žlučníkem či se slezinou. Nové zprávy z vědeckého světa působí nadějně: koriandr prý pomáhá vyloučit rtuť z nervových buněk, dokonce i z mozku. „Čaj“ z koriandru nejen že tlumí nadýmání, ale také pomáhá léčit zářné kloubů a revmatismus. Po koriandru

sáhneme, i když nás bolí v krku a nemáme po ruce žádné kloktadlo. Připravíme si koriandrový odvar a tím kloktáme.

Pokud koriandr pěstujeme, můžeme využívat také čerstvé listky – třeba do salátů, omáček. Jsou bohaté na vitamin A, B₁, B₂, C a železo. Když prý je budeme denně konzumovat s medem před spaním, můžeme si zvýšit duševní sílu a bystrost.

Žvýkání koriandrových lístků je prevencí proti vzniku zubního kazu. A stejně jako žvýkání koriandrových semen pomáhá zlepšit dech.

Čerstvé listky koriandru jsou vynikající spolu s citronovou travou a galgánem

k okořenění orientálních polévek. Možná se vám teď vybavila jedna filmová hláška: „Vy už samou roztažností nevíte, co byste do huby strčili“, ale tahle polévka je přímo ozdravná.

Myslím, že kdyby i v nemocnicích občas kořenili čerstvými bylinkami z vlastní zahrady a netrvali na polévkách typu frankfurtská a na játrových paštikách v plechu s bílým rohlíkem apod., že by se pacienti snáze uzdravovali a nakonec i ekonomicky by to byla změna k lepšímu.

Koriandr působí jako antibiotikum i jako afrodisiakum. Je to zkrátka „áčko“. Já bych řekla, že je to přímo kouzelná bylina. V době, kdy byl absolutně nesehnatelný, jsem si sehnala alespoň pár semínek k pěstování. Semínka vzešla, vyrostlo něco jako kopr. Ale – kopr poněkud nevábný. Tedy, abych koriandru nekřivdila – listky jsou docela chutné, ale semínka, dokud nedozrají, věru dobře nevoní. (Některé prameny přirovnávají jejich odér – s prominutím – ke štěnicím.) Ale za čas se stane ten zázrak (něco jako pohádka o ošklivém káčátku): semínka dozrají – a voní! Voní dokonce trochu po pomerančích.

Prozradím tajemství: chci-li, aby zeleninový pokrm opravdu dobře chutnal, přidám mletý (nejlépe čerstvě mletý) koriandr. Totéž, když pečou chleba: kromě kmínu a špetky muškátového květu dávám i plnou lžičku mletého koriandru. Mimochodem, je součástí různých kořeních směsí – třeba koření na ryby. Je také nezbytný v indických směsích chicken masala, garam masala i chat masala.

Vynikající pokrm je dušená zelenina, okořeněná garam masalou. Ta obsahuje mimo jiné koriandr, hřebíček, kardamom, chilli, řecké seno pískavici, skořici, zázvor, černý pepř a muškátový oříšek. Do směsi patří ještě některá další koření typická pro indickou kuchyni, jako je třeba asafoetida, ale ne všude je k dostání. Můžete tedy koupit garam masalu už hotovou. V době internetu už to není problém. ●

Jděte si lehnout

V době epidemie mnozí lidé prožívají větší úzkost či strach (a někdy i depresi) než obvykle.

Z knihy Eddie Ramireze a Cari Hausové Krotitelé pandemie. Vydaly Prameny zdraví.

Nařízení zůstat doma a doma také pracovat narušují běžný režim a s ním i cirkadiánní rytmus. Cirkadiánní rytmus řídí všechny buňky v těle, a proto má toto narušení negativní dopad na trávení, na imunitní reakce i na spánek. Když se tyto „hlavní hodiny“ v těle (tj. cirkadiánní rytmus) porouchají, začne se hroutit i vše ostatní. Výsledkem je, že nespavost, která je již tak významným problémem, se ještě zhoršuje.

Nespavost a deprese spolu velmi úzce souvisejí: 40 % lidí na světě má poruchu spánku a 75 % dospělých s depresí trpí nespavostí.

Zdravotní komplikace způsobené nedostatkem spánku: psychické problémy jako deprese a úzkost, zpomalené reakce, nižší výkonnost, špatná funkce imunitního systému, obezita, vysoký krevní tlak, zvýšené riziko srdečních onemocnění, vyšší riziko cukrovky. Bylo prokázáno, že lidem, kteří spí méně než sedm hodin denně, hrozí větší riziko infekce.

Vědci zjistili, že:

- 60–90 minut spánku navíc každou noc přispívá ke spokojenosti a zdraví.
- U lidí, kteří spí pouze 5–6 hodin denně, je pravděpodobnost, že onemocní, 4,2krát vyšší než u těch, kdo spí více než 7 hodin.

- Ti, kteří spí v průměru méně než 7 hodin, častěji uvádějí, že mají vyšší hmotnost (33 %), nejsou fyzicky aktivní (27 %), kouří (23 %) a nadměrně konzumují alkohol (19 %).
- Lidé, kteří zakoušeli dostatečnou REM fázi spánku (kdy se zdají sny), měli o 32 % lepší výsledky při řešení hádanek.
- Z hlediska odpočinku jsou hodiny spánku před půlnocí mnohem hodnotnější než hodiny po půlnoci.



Během spánku dochází ke spolupráci dvou hlavních spánkových fází (REM a non-REM), a tak mohou vznikat nová propojení mezi souvisejícími skutečnostmi. Díky dobrému spánku se člověk stává kreativnějším a napadají ho neotřelá řešení složitých problémů.

- Lidé, kteří spí méně než 6 hodin denně, mají o 12 % vyšší pravděpodobnost předčasného úmrtí.
- Chronické problémy se spánkem má 75 % osob trpících depresí; v běžné populaci je to jen 40 % dospělých.

Zdravotní přínosy spánku

Dostatečný spánek pomáhá mozku zpracovat nové informace. Jestliže se něco naučíte a poté si dopřejete zdravý spánek, nové informace se zabudují do vzpomínek a ty se následně uloží v mozku.

Dostatečný spánek zlepšuje pozornost dětí i dospělých. Spánek člověka také účinně chrání před stresem. Odpočatí lidé nejenže dokážou lépe řešit problémy, ale také mnohem snáze zvládají stres.

Vědci zjistili, že špatný spánek úzce souvisí s rizikem obezity. Podle četných studií přispívá nedostatek spánku i k dalším vážným zdravotním potížím. Přiměřený spánek ovšem působí přesně opačně.

Výzkum odhalil úzkou souvislost mezi množstvím spánku a celkovou spokojeností člověka. Lidé, kteří málo spí, jsou mnohem častěji ve stresu – a v depresi. „Rozjitřená mysl nedá člověku spát“ praví jedno staré pořekadlo.

Během spánku dochází ke spolupráci dvou hlavních spánkových fází (REM a non-REM), a tak mohou vznik

kat nová propojení mezi souvisejícími skutečnostmi. Díky dobrému spánku se člověk stává kreativnějším a napadají ho neotřelá řešení složitých problémů.

Srdečný smích a dlouhý spánek jsou podle lékařů ty nejlepší léky. – Irské přísloví

Šest výhod dostatečného spánku

Tělo se přepne na vyšší rychlostní stupeň a celé se pročistí. – Tak jako rodiče, kteří uložili své děti do postele, má i vaše tělo během spánku spoustu práce s úklidem, opravami a obnovováním sil.

Nabudí se imunitní systém. – V lidském těle se vytvářejí bílkoviny (cytokiny), které regulují buněčné procesy. Právě díky nim může tělo v noci načerpat novou sílu i zdraví.

Posiluje se paměť imunitního systému. – Díky spánku si imunitní systém dokáže lépe pamatovat, jak se má bránit před viry a patogeny, s nimiž se dříve setkal.

Zpomaluje se svalová aktivita a dýchání. – Tím se obrannému systému organismu dostane více energie na potřebnou údržbu.

Tvoří se více melatoninu. – Melatonin pomáhá zmiřňovat zánět v těle. Přispívá také k lepšímu spánku, tudíž může tělo melatoninu produkovat ještě více.

Spánek a imunitní systém si pomáhají navzájem. – Čím lépe spíte, tím silnější je váš imunitní systém. Čím silnější je váš imunitní systém, tím lépe spíte.

Spánek je jedním z nejdůležitějších prostředků, které pomáhají tělu bránit se bakteriím, virům a jiným nebezpečím.

Co dělat a nedělat pro zdravý spánek

Ke zdravému spánku pomáhá předchozí pobytí na čerstvém vzduchu, vůbec nejlepší je

Brzo spát, zavčas vstát, to je cesta ke zdraví, bohatství a moudrosti. – Benjamin Franklin

procházka za slunečného počasí. Před spaním se doporučuje udržovat pravidelnou rutinu, vyhnout se pokud možno stresujícím událostem, něco hezkého si přečíst, pomodlit se a poděkovat za uplynulý den. V ložnici by měla být nižší teplota než v okolních místnostech.

Užití alkoholu, kávy, čaje, cigaret, používání elektronických zařízení (mobilu, televize, počítače, a dokonce i čtečky) či přejídání se ve večerních hodinách spánku neprospívá – jeho kvalitu někdy i výrazně narušuje.

Není-li spánek prioritou vašeho života, vytvořte si plán, jak to změnit. ●

Sedm chyb při vegetariánském stravování

Pouhé vynechání masa z jídelníčku, jednostranný jídelníček. – Vynecháte-li ze svého jídelníčku maso, neznamená to automaticky, že budete jíst zdravě.

Z knihy Hany Kahleové a spol. Vegetariánská strava v léčbě diabetu. Vydal Maxdorf.

Tvoří-li hlavní část vegetariánské diety sýr, bílé těstoviny, hranolky, chipsy, sladkosti a slazené nápoje, rozhodně není zdravá a můžete po ní přibrat a onemocnět. Zdravý vegetariánský jídelníček musí nutně obsahovat čerstvou zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka.

Předpoklad, že vegetariánské výrobky jsou všechny zdravé. – Ne všechny výrobky, které jsou vegetariánské, jsou také zdravé. Pamatujte, že jakmile začne člověk vyrábět hotové výrobky z původních surovin, mohou často obsahovat přebytek tuků, soli a cukru. Proto je dobré číst složení výrobků.

Přílišná konzumace dobrých věcí. – Když je něco zdravé, neznamená to ještě, že je zdravé toho sníst k prasknutí. Všeho moc škodí. Jezte a pijte i zdravé věci s mírou.

Přemíra a naopak zatracování sacharidů. – Lidé dnes konzumují přemíru cukrů, zvláště jednoduchých, ve formě slazených nápojů, sušenek, oplatek, výrobků z bílé mouky, čokolády a dalších sladkostí. To jistě zdravé není. Ne všechny sacharidy jsou však špatné. Měli bychom upřednostnit rýži natural, jáhly, pohanku, kroupy, ovesné vločky, poctivé celozrnné pečivo. Tyto potraviny obsahují kromě sacharidů také značné množství vlákniny, která vstřebávání sacharidů zpomaluje, energie z těchto obilovin je tedy uvolňována postupně.

Nedostatečné plánování jídel. – Zdá se vám, že si nepotřebujete jídlo promyšlet a chystat předem a že se vždycky všude nakonec nějak najíte? Pozor, abyste neskončili jako junk-food-vegetariáni (tj. konzumací produktů rychlého občerstvení, jako jsou např. hranolky, smažené sýr v housce, chipsy, sladkosti). Při plánování vegetariánského jídelníčku je důležité předem přemýšlet, jaké možnosti zdravého oběda máte v okolí svého zaměstnání, či zda bude lepší si obědy předem připravovat a nosit do práce.

Vegetariánství jako mučednictví. – Máte pocit, že uděláte něco pro své zdraví, když budete odteď jíst pouze potraviny, které vám nechutnají? Částečně je to možná proto, že si nedovedete představit, že by vegetariánské jídlo mohlo být chutné, nevíte zatím, jaké chuťové rozmanitosti se dá při vegetariánské stravě dosáhnout. Důležitá zásada je, že jídlo, které jíte, má být jak zdravé, tak chutné. Je kulinářské umění skloubit obojí.

Vegetariánství jako náboženství a nedostatečná pozornost příjmu problematických živin. – Nenechte se uchláholit falešným pocitem sebestjoty, že všechno víte nejlépe a nic vám nehrozí. Zvláště striktní vegani potřeby věnovat zvýšenou pozornost příjmu problematických živin zmíněných výše. Nedejte si z vegetariánství náboženství. Do nebe se jistě dostanou i masožravci – možná i rychleji než vy. ☺

Závislost na potravinách

Jaký člověk je označován jako závislý na potravinách? – Abychom mohli člověka označit za závislého na konkrétní látce (či potravině), musí se u něj v posledních dvanácti měsících objevit alespoň dvě z celkem jedenácti diagnostických kritérií.

Rozhovor s terapeutkou Adélou Kratochvílovou působící v Hnízdě zdraví připravila redakce.

Prvním kritériem je ztráta kontroly, kdy člověk přijímá větší množství dané látky/potraviny nebo ji přijímá déle, než měl původně v úmyslu. Druhým faktorem závislosti jsou neúspěšné pokusy s užíváním dané látky přestat. Dále jedinec stráví spoustu času aktivitami nezbytnými k získání dané látky, jejím užíváním nebo zotavováním se z jejího užití. Čtvrté kritérium je označované jako „bažení po jídle,“ kdy člověk vnímá silnou touhu konzumovat danou potravinu. Za páté člověk omezuje důležité sociální, volnočasové, ale i pracovní aktivity z důvodu užívání této látky. A s tím souvisí i šesté kritérium, kdy závislý člověk selhává v naplňování pracovních, školních či domácích povinností.

Za sedmé jedinec užívá látku i přes to, že mu způsobuje trvalé nebo vracející se sociální a interpersonální problémy. Další faktor říká, že závislý člověk opakovaně užívá látku v situacích, které jsou označovány jako nebezpečné a ohrožující (např. jedení během řízení). Za deváté jedinci stále pokračují v užívání a přijímání látky, a o i přesto, že si uvědomují, že jim to může způsobit vážné zdravotní (tělesné i psychické) problémy. Desáté kritérium se týká farmakologie, kdy u závislého člověka je pozorována tolerance vzhledem k dané látce. A poslední kritérium se týká abstinčních příznaků v případě, že se jedinec pokusí přestat s užíváním této látky, resp. potraviny.

I přes řadu výzkumů dokládajících její validitu, není závislost na potravinách jako taková stále zakotvena v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN) ani v Diagnostickém

Lidé se závislostí na konzumaci potravin nejčastěji podléhají svým impulzům tehdy, když prožívají emoce hněvu nebo štěstí.

a statistickém manuálu duševních poruch (DSM). Přesto MKN ani DSM její existenci nepopírají.

Na jaké potraviny si lze vytvořit závislost?

Výzkumy ukazují, že některé druhy potravin mají mnohem větší předpoklad k vytvoření závislosti než jiné. Je možné vytvořit si závislost na jednoduchých cukrech a slazených nápojích. Dalšími takovými potravinami jsou slané potraviny (např. pizza) a jídla bohatá na sacharidy (např. pečivo či sladké pečivo) či tuky (např. maso, sýry).

Jak se staneme závislými na potravinách?

V našem mozku je takzvaný dopaminový systém odměny, který se aktivuje vždy, když prožíváme libé emoce. Tento systém je tvořen dynamickou sítí neuronů. A jeho hlavním mediátorem je dopamin, který se podílí na rozvoji závislosti. Případné změny v dopaminovém systému mají vliv na snížení inhibiční kontroly. Dopaminový receptor totiž koriguje to, abychom bezhlavě



Sladké brambory, batáty

Sladké brambory jsou jedním z mých oblíbených jídel. Během drsných bostonských zim, v čase, kdy jsem ještě chodil na lékařskou fakultu, jsem vždy vzal dvě sladké brambory, strčil je do mikrovlnky, a pak si je dal do kapsy, aby mi hřály ruce. Když vychladly, posloužil tento improvizovaný zdroj tepla okamžitě jako velmi zdravá svačina! Je ovšem lepší je uvařit, protože tak nejlépe zachováte jejich nutriční obsah.

Bez ohledu na způsob přípravy je nechte ve slupce. Slupka sladkých brambor má téměř desetkrát více antioxidantního potenciálu než vlastní dužina (při srovnání stejných hmotností), jejich antioxidantní kapacita se tak blíží té, kterou se vyznačují borůvky.

Sladké brambory mohou být zařazeny mezi nejzdravější jídla na naší planetě. Pokud si v supermarketu můžete vybrat mezi jednotlivými odrůdami, mějte na paměti, že obsah živin u sladkých brambor je přímo svázán s intenzitou jejich barvy. Čím žlutější či oranžovější jejich dužina je, tím zdravější budou.

Česnek, cibule a pórek

Česnek, cibule, pórek a další druhy cibulovité zeleniny mají speciální vlastnosti. Přesto chvilku vyčkejme. Je možné, že podobně jako chemoterapie vykazují i česnek ničivé účinky nejenom vůči rakovinným, ale vůči všem buňkám? To by nebylo dobré.

Výzkumníci se tím rovněž zabývali, a tak se rozhodli srovnat, jaký účinek má česnek a další druhy zeleniny na růst rakovinných i normálních buněk. Stejná dávka česneku, která zablokovala téměř osmdesát procent rakovinného bujení v buňkách zasažených nádorem, jak se zdá, nemá vůbec žádný účinek na normální buňky, a stejné výsledky vykazaly i další druhy cibulovité zeleniny.

Jinými slovy, zelenina se chová selektivně; ničí rakovinné buňky, ale zdravé buňky nechává na pokoji.

Michael Greger, Fakta o zdraví



Výzkumy ukazují, že některé druhy potravin mají mnohem větší předpoklad k vytvoření závislosti než jiné. Je možné vytvořit si závislost na jednoduchých cukrech a slazených nápojích. Dalšími takovými potravinami jsou slané potraviny (např. pizza) a jídla bohatá na sacharidy (např. pečivo či sladké pečivo) či tuky (např. maso, sýry).

nepodléhali impulzům a vždy si zvolili vhodné chování a jednání pro danou situaci. Lidé závislí na potravinách se snížou inhibiční kontrolou tedy snadněji podléhají svým impulzům.

Uvedme si to celé ještě na příkladu. Pokud konzumujeme jídlo, které nám chutná, mozek automaticky uvolňuje hormon dopamin spolu s dalšími neurotransmitery. Hladina dopaminu se zvyšuje, a to postupně vede ke snížení regulace dopaminových receptorů. Tím se nám snižuje také prožívaná radost během konzumace chutné potraviny. A to spolu se sníženou inhibiční kontrolou vede ke zvýšené nutkavé spotřebě potravin (kompenzační chování). A tak se vytváří cyklus závislosti na potravinách. Se závislostí také úzce souvisí impulzivita.

Jak impulzivita souvisí se závislostí?

Během impulzivity máme tendenci podléhat svým náhlým pocitům a emocím. Pociťujeme silné a neodolatelné pnutí a napětí, které opadne teprve po uskutečnění dané činnosti. Je důležité zmínit, že impulzivita je do určité míry dědičná. U impulzivních jedinců dochází k potlačení fáze volního jednání, která přináší „soubor“ motivů a jejich následnou selekci. Na základě toho pak volíme strategii svého jednání i s ohledem na možné zisky a ztráty.

Impulzivita je spojena s některými onemocněními, jako je ADHD či schizofrenie, patří sem ale i poruchy příjmu potravy nebo poruchy osobnosti. Je spojena také se sebe-poškozováním, včetně poškozování se prostřednictvím konzumace potravy, na níž je daná osoba závislá. Impulzivní lidé mají potlačené volní jednání, nedomyšlí možná rizika svých činů, a proto jednájí v závislosti na svých momentálních tendencích. Hrozí jim tak větší riziko rozvoje závislosti. Současně platí, že lidé se závislostí na konzumaci potravin nejčastěji podléhají svým impulzům tehdy, když prožívají emoce hněvu nebo štěpí. Nedokáží také často dobře vnímat svůj fyziologický stav, tzn. pocity hladu či sytosti.

Jak se ze závislosti na potravinách vyléčit?

Pokud je závislost silnější, nezbytná bývá návštěva odborníka – terapeuta nebo psychologa, který má k dispozici potřebné nástroje a techniky, jak se závislostí na potravinách pracovat. Zřídka se takový jedinec dokáže zcela ze své závislosti osvobodit sám. Během individuální nebo skupinové terapie je možné více porozumět událostem v životě, které se vznikem těchto obtíží velmi často souvisí. Tématy setkání tak mohou být posílení sebevědomí, motivace ke změně, funkční zvládnutí stresových situací a prevence relapsu včetně sestavení krizového plánu. ●



Přijměte, co nezměníte

Poprvé jsem na to viděl reklamu, když mi bylo dvanáct a byl jsem malý a hubený.

Z knihy Roba Parsonse Jak žít a přežít manželství. Vydalo Karmelitánské nakladatelství v Kostelním Vydří.

Ve čtrnácti, pořád malý a hubený, jsem se do toho pustil: po dvanáct následujících dní jsem každý den vyhlížel, kdy přiveze pošták balík, jenž měl změnit můj život. Dorazil ve středu. Bylo nemyslitelné, abych balík otevřel před zraky zbytku rodiny, takže jsem vyběhl po schodech do ložnice. Obsah nebyl tak rozměrný, jak to vypadalo zvenčí, přesto skrýval mnohé přísliby.

Z luxusní křídové obálky na mě zíral muž jménem Charles Atlas a sliboval, že když budu provádět jeho tajný program dynamického cvičení, nejenže si ze mě přestanou

utahovat nabašení frajeři, ale sotva se objevím na veřejnosti, bude téměř nemožné zůstat pět minut bez ženské pozornosti. A já jsem zoufale toužil být středem ženské pozornosti!

Když si teď sám sebe vybavím, jak coby malý kluk snaživě vstávám v šest ráno a provádím sérii všelijakých tělesných mučení, mám chuť smát se i brečet zároveň. Kniha slibovala, že do deseti dnů uvidím výsledky. A tak se také stalo. Devátý den, když jsem procvičoval jeden náročný ramenní sval, namohl jsem si krk. Celé léto jsem nosil krční límec a měsíc chodil s hlavou nakřivo. Kdykoliv jsem se objevil na veřejnosti, byl jsem předmětem soucitu. Nabašení frajeři mě skutečně nepronásledovali, ale ženský obdiv také ne.

Snaha malého chlapce se změnit, být někým, kým není, je úsměvná. A přitom to tak často děláme svým drahým.

Následující dopis patří bezpochyby k nejdojemnějším, jaké jsem kdy dostal:

„Pro svého otce jsem byla ztělesněním zklamání. Přál si mít syna. Nikdy mne neobjal, nepochválil, neřekl mi, jak mě má rád. Uvědomuji si, že to bylo důsledkem výchovy v jeho generaci, a odpustila jsem mu to, ale

mám dost nízké sebevědomí. Často jsem depresivní a trpím pocity viny. Je mi osmdesát pět let.“

„Hodně jsem o této ženě přemýšlel. Představoval jsem si ji, jak jako malá holka při-

Starý mládenec si zadal přes počítač výběr ideální partnerky: „Hledám společnici, která je malá, atraktivní, miluje vodní sporty a skupinové aktivity.“ – „Tak to si vezměte tučňáka,“ dostal odpověď!

běhne domů a přinese tátovi obrázky, které mu namalovala, jak se v době dospívání marně snaží být dcerou, na jakou bude otec hrdý, a jak si jako dospělá žena vybírá profesi,

kteřou by schvaloval. Usilovně se snaží získat otcovu lásku, ale nedaří se jí to. Aby ho uspokojila, musela by být někým, kým není.

Žít pod takovým tlakem je naprosto vyčerpávající. Možná že jiní ji milovali, někteří ji i chválili, ale nikdy ten, po jehož lásce a uznání toužila. A stále si ho nesla v sobě – pronásledoval ji v dětství i v dospělém věku, dokonce i po jeho smrti jako by ho měla stále za zády. Nikdy se ho nezbavila a teď, když už je sama před smrtí, jako by tu stále byl a očekával, že se jeho dcera stane někým, kým být nemůže.

Tak to může být i v manželství. Znal jsem mnoho lidí, kteří se stále dívali po jiných párech a přáli si, aby jejich partner byl jako partner jiných. V duchu si říkali: „Kéž by Jim byl aspoň trochu jako Steve“ nebo „Ty máš takové štěstí, že máš Vicky“. Někdy si přejí změnu partnerova tělesného vzezření. K nejsmutnější podívané, jakou jsem kdy viděl v televizi, patří žena, která se provdala za plastického chirurga. Ve snaze zalíbit se svému manželovi absolvovala deset operativních zásahů na různých částech těla. Komentovala to se sebejistým úsměvem: „Nikdy mne neopustí. Když ho přestanu bavit, může si mne přeoperovat.“

Změna nemusí být špatná věc. Každý chceme, aby se náš partner v něčem změnil. Problém ale nastává, když požadujeme, aby partner byl někým, kým být nemůže. Nebylo by těžké milovat, kdyby náš partner či partnerka přesně odpovídali našim přáním, pokud ale má náš vztah fungovat dlouhodobě, je třeba se naučit milovat trochu jinak. Musíme se naučit milovat ne „protože“, nýbrž „i přestože“.

Není to vůbec jednoduché. Žijeme v kultuře, která už takto milovat zapoměla. Všeko na nás křičí „zasloužíš si jen to nejlepší“ a je tragické, že jsme tomu uvěřili.

Vysníme si osobu, která nás ve všem plně uspokojí. Kdyby jen byl/a hubenější, plnější, bystřejší, lepší ve výchově dětí. Rádi bychom měli atraktivního partnera se smyslem pro humor, který umí pečovat o dům, skvěle vaří, je mistr kutil a sexuální bůh v jedné osobě. Ale ten, koho jste si vzali, prostě nemůže splňovat všechny tyto požadavky. A jak se tak trápíme tím, čím vším není, velice často se mýlíme s tím, kým je.

Někdy, když manželství skončí, partneri se ohlížejí a diví se: „Proč jsem z toho a toho dělala takový problém, když byl vždycky tak laskavý a ochotný?“ Nebo: „Proč pro mne byla velikost jejich šatů důležitější než její osobnost?“

Možná bychom se měli zamyslet nad výrokem G. K. Chestertona: „Abychom něco milovali, musíme si uvědomit, že o to můžeme přijít.“

Příčiny hněvu

Proč se člověk rozčílí? Krátce řečeno proto, že je on sám nebo někdo, koho má rád, ohrožen.

Z knihy Rosse Campbella *Nechte mě být*. Vydal Návrat domů.

Toto ohrožení může mít různou podobu: tělesné nebezpečí, výsměch nebo podráždění, protože někdo neudělal to, co udělat měl.

Vaše vlastní ohrožení i ohrožení vašich drahých ve vás vyvolává úzkost. To je vskutku Boží dar, protože kombinace strachu a hněvu při ohrožení způsobuje, že jednáte pohotově. Podle velikosti ohrožení můžete zpočátku pocítit víc strachu, či víc hněvu.

Ohroženo může být vaše fyzické zdraví, společenské postavení, rodina, vaše sebeúcta, ekonomické jistoty, majetek, vnitřní klid myslí, vaše touhy, víra nebo vaše city. Protože vyjmenované věci zahrnují převážnou část vašeho života, můžete zjistit, že se cítíte ohroženi ve všech zmíněných bodech.

Ve společnosti, která se velice zajímá o kriminální činy a ekonomickou prosperitu a kde média neustále informují o hroživých událostech, je jenom přirozené, že naše sebezáchovné instinkty pracují ve vysokých otáčkách.

Je důležité se naučit identifikovat zdroje svého hněvu i úzkosti, abychom lépe porozuměli tomu, co se děje v nás i kolem nás. Andrew D. Lester ve své knize *Coping With Your Anger: A Christian Guide* (Jak se vypořádat se svým hněvem: Křesťanský průvodce) navrhuje proces, který nám v tom má pomoci.

Když jste ohroženi, je vaši reakci přirozená a Bohem daná úzkost. Jednou z emocionálních součástí úzkosti je i hněv, který pocítujete. K tomu, abyste lépe pochopili podstatu hněvu, je dobré, když budete postupovat podle následujícího hodnocení:

1. Mám vztek, proto musím mít i obavy. 2. Pokud mám obavy, něco mě ohrožuje nebo je pro mě důležité. 3. V čem je to ohrožení?

Tento hodnotící proces lze použít také proto, abyste porozuměli hněvu druhých lidí. Když se druzí lidé (členové rodiny, kamarádi) rozčilují, znamená to, že jsou ohroženi – cítí úzkost – rozčilují se. Jakmile určíte, co vám hrozí, můžete se svým hněvem (a možná i hněvem ostatních) naložit tvořivěji a slušněji.

Hněv lze použít k mnoha dobrým věcem, jenom musíme vědět, jak jej kontrolovat. Pomyšlete jen na vědecké objevy, které vzešly od lidí rozzlobených na nemoci a smrt. Nebo na sociální výdobytky, jako je zákon proti využívání dětské práce, který prosadil člověk rozčilený na zneužívání dětí v této oblasti.

Hněv mobilizuje naše rezervy. Co však s nimi provedeme dál, záleží na nás. Můžeme jej použít pozitivním, nebo negativním způsobem. Nejdřív však musíme vědět, kdo jsme, co chceme a co je ohroženo. Potom se můžeme rozhodnout, jak vysvětlit ostatním, co cítíme, ať už jako jednotlivci nebo jako součást nějaké skupiny.

Být tady pro druhé

Dr. Rachel N. Remenová, která se zabývá duchovními a citovými potřebami lidí trpících rakovinou a jejich tělesnými problémy, vypráví ve své knize pravdivý příběh.

Z knihy Harolda Kushnera *Aby měl život smysl*. Vydalo nakladatelství Portál.

Měla pacienta, u něhož byla diagnostikována rakovina tlustého střeva a jemuž zbývalo jen několik měsíců života. Seděl v její ordinaci jako hromádka neštěstí a plakal, protože měl dojem, že svůj život promarnil a že už je pozdě na změnu.

Muž byl vědec a vynálezce, který vydělal mnoho peněz vymyšlením a prodejem lékařských přístrojů, práci se však oddal natolik, že zanedbával svou rodinu. Odcizil se dvěma manželkám i několika dospělým dětem. Tváří v tvář tomu, že bude umírat sám a že pro něj nikdo nebude truchlit, naříkal: „Jaký jsem byl blázen. Staral jsem se jen o vydělávání peněz, a ty teď nechám lidem, kteří mě ani nemají rádi.“

Jeden z přístrojů, jež vymyslel, jeho nejvýnosnější vynález, pomáhal žít téměř normální život lidem s chronickým onemocněním. Shodou okolností měla dr. Remenová jiného pacienta, mladou ženu, jež touto nemocí trpěla a přístroj používala. Umožnil jí pracovat, vdát se a založit rodinu. Když dr. Remenová té ženě řekla, že zná vynálezce přístroje, který jí změnil život, ohromilo ji to a rozrušilo. Zeptala se, zda by se s ním mohla setkat. Z toho, o čem si dr. Remenová myslela, že bude půlhodinový rozhovor a poděkování, se vyklubal večírek, na kterém všichni příbuzní, již o ženu pečovali v nemoci a viděli její návrat do normálního života, hovořili o tom, co pro ně Georgeův vynález znamenal. George, který před pár dny plakal v ordinaci, ten večer také plakal, ale z úplně jiných důvodů.

Když jsme sklíčení z toho, že náš život plyne jako proud trivialit a bezvýznamnosti, a když toužíme dělat věci, jež za něco stojí, a připadáme si jako ztroskotanci, protože jsme je neudělali, pak účinným lékem na pocit bezvýznamnosti vřdycky bylo a je navštívit prostě někoho, kdo potřebuje naši pomoc, a jít za ním.

Potřeba cítit se užitečný a důležitý přetrvává až do poslední etapy života. Jednou z nejestudnějších stránek naší společnosti je to,



jakým způsobem dává starým lidem pocítit vlastní nepotřebnost, protože nejsou ani přitažliví, ani výkonní, což jsou vlastnosti, jimž se naše společnost klání. Staří lidé nás uvádějí do rozpaků, ba přímo nás děsí zčásti proto, jak nám připomínají, že i my jednoho dne zestárneme a ztratíme kvality, kvůli kterým nás druzí obdivují. Kdybychom však dokázali čerpat z nahromaděné moudrosti a zkušenosti starých lidí, kdybychom jim mohli nabídnout ne kulečnickový stůl a pracovní terapii, ale možnost být skutečně užitečnými – například jako náhradní prarodiče pro děti, jejichž prarodiče zemřeli nebo žijí tisíce mil daleko –, bylo by to pro všechny zainteresované strany požehnáním.

Navštívil jsem obce na Floridě, obývané téměř výhradně starými vdovami a vdovci, kteří nic nedělají a jen ubíjejí čas, dívají

se na televizní programy, jejichž dialogy neslyší, a nakupují kosmetiku, kterou nepotřebují, jen aby měli co dělat. A navštívil jsem jiné obce, kde staří lidé chodívali do veřejných škol, aby vydávali obědy nebo pomáhali dětem, které mají potíže se čtením, a kde studenti z místní univerzity s nimi natáčejí rozhovory a dokumentují tak historii amerického života na počátku 20. století.

Psycholog Erik Erikson napsal, že lidé vstupující do poslední fáze svého života musejí volit mezi stagnací a generativitou. Stagnaci definuje jako stav, kdy myslíme jen na sebe: Jak se dnes cítím? Co mě bolí? Kdo mě chce a kdo mě ignoruje? Generativita je starost o příští generaci a o to, jaký svět jí zanecháváme. Není třeba říkat, že generativita je zdravá volba. Vyvádí nás ze sebe a přiděluje nám roli, kterou můžeme hrát ve světě. ●

Život ve stínu

Duševní zdraví Evropanů během pandemie utrpělo.

Z podkladů ze STADA Health Report připravila Tereza Procházková, BEST Communications.

V loňském roce každý čtvrtý respondent v rámci výzkumu (cca 30 tisíc účastníků) mezi 15 evropskými zeměmi uvedl, že od vypuknutí pandemie se u něj výrazně zvýšila míra stresu – tento trend podle zprávy STADA Health Report 2022 pokračoval i tento rok. Nicméně pandemie není hlavním viníkem, jelikož duševní zdraví evropské populace nebylo ani na jejím začátku příliš dobré: i před vypuknutím pandemie míra osob, které samy uváděly, že trpí syndromem vyhoření nebo často mají pocit, že jsou na pokraji vyhoření, anebo jsou s tímto pocitem alespoň obeznámeny, vždy přesahovala 50 %. Tento rok dosáhl evropský průměr historického maxima, a to téměř 60 %.

Tato tendence je obzvláště vysoká v rámci střední a východní části kontinentu. V České republice 16 % populace uvedlo, že prošlo či prochází vyhořením, 19 % se cítí na pokraji vyhoření a 26 % označilo, že blízkost vyhoření vnímalo, ale tento pocit odezněl.

V celé Evropě jsou vyhořením více ohroženy ženy (65 %) než muži (53 %). Lidé mladší 25 let (68 %) a mladí profesionálové ve věku 25 až 34 let (72 %) se cítí být výrazně ohroženější než všechny ostatní věkové skupiny, mezi lidmi staršími 55 let je potenciál vyhoření mnohem nižší (22 %). Přibližně čtvrtina (24 %) všech evropských respondentů ve věku do 35 let se domnívá, že je na pokraji vyhoření, což v České republice v této věkové skupině uvádí 25 % dotazovaných a 18 % potvrdilo, že již vyhořením prošlo. Asi nepřekvapí, že syndrom vyhoření či pocit, že se k němu schyluje, podstatně výrazněji potvrzují lidé, kteří mají finanční potíže.

Rostoucí míra stresu

Bez ohledu na to, že země v průběhu roku 2022 zrušily řadu omezení souvisejících s covidem, značný počet Evropanů hlásí od začátku pandemie rostoucí úroveň stresu. Více než jeden ze tří respondentů (37 %) tvrdí, že se jejich úroveň stresu od první vlny covidu výrazně zvýšila v porovnání s rokem 2021, z českých respondentů to potvrdilo dokonce 40 %. Obecně lze říci, že ženy (43 %) pocítují větší stres než muži (30 %). Z hlediska věku

se nejvíce pod tlakem cítili lidé mladší 25 let (46 %), v České republice to je dokonce 51 %.

Špatná kvalita spánku

S nárůstem úrovně stresu roste i počet Evropanů, kteří mají problémy se spánkem: více než každý třetí (35 %) si stěžuje na špatnou kvalitu spánku, což je o 20 % více než v roce 2021. Pouze 22 % Evropanů tvrdí, že pravidelně spí celou noc nerušeně, což odpovídá i výsledku v České republice.

Seznam viníků je dlouhý. V průměru každého třetího účastníka průzkumu trápí v noci starosti s každodenními problémy. Ženy (38 %) jsou výrazně častěji než muži (29 %)

Co dělají Evropané pro řešení těchto problémů?

Aby se vyrovnali se zvýšenou úrovní stresu, snaží se každý druhý (53 %) dodržovat zdravou stravu, u českých respondentů toto platí ve 43 % případů, a 42 % se zaměřuje na dodržování spánkového režimu, o což se snaží Čechů více, konkrétně 47 %. Přibližně každý třetí evropský respondent (32 %) směřuje svou přebytečnou energii do intenzivní fyzické aktivity, u Čechů je to trochu méně (26 %). Užívání doplňků stravy pro zlepšení celkové vitality se hodí 31 % odpovídajících, přičemž nejčastěji se na ně spoléhají občané střední a východní Evropy (v ČR je



vystaveny myšlenkám na každodenní dilemata. Pocity úzkosti jsou na druhém místě s 26 %. Finanční starosti způsobují, že zhruba každý pátý Evropan (19 %) nemůže klidně spát. Dalších 16 % si stěžuje na rušení hlukem zvenčí a 13 % na chrápání svého partnera. Potřeba dojet si na toaletu nutí 15 % lidí vstávat během noci (v ČR uvedlo tento důvod 20 % respondentů).

to 40 %). Jen o málo více než pětina Evropanů (22 %) se při podpoře svého psychického zdraví spoléhá na léky na předpis. Při hledání vnitřní rovnováhy pravidelně medituje 20 % evropských respondentů. Obecně lze říci, že ženy pečují o své duševní zdraví více než muži, přičemž 90 % z nich se věnuje alespoň jedné konkrétní aktivitě pro zlepšení své pohody. ●

Místo, kde jsou účty za teplo ještě v pořádku



Uprostřed zemědělských ploch na Nymbursku ve Středočeském kraji leží nenápadný český unikát.

Karolína Kupková, Sedmá generace

Ačkoliv je polovina listopadu a kvůli inverzi a husté mlze je vidět jen na pár metrů, nedusí mě, tak jako na jiných místech, kouř z komínů. Důvod je prostý. Nacházím se v Kněžicích, v první české energeticky soběstačné obci, kde většina obyvatel získává teplo z místní bioplynové stanice.

Zatímco velká část občanů České republiky s hrůzou sleduje své účty za energie, obyvatelé Kněžic se mohou bát o něco méně. V roce 2006 jim totiž na kraji vsi vyrostla

doslova na zelené louce bioplynová stanice s kotelnou. Více než 94 procent stálých obyvatel obce má díky ní posledních šestnáct let teplo za stále stejnou cenu. Přesto se současná krize nevyhnula ani Kněžicím a vůbec poprvé tu cena za teplo stoupne, a to z 310 korun za GJ na zhruba 370 korun. Při pohledu na ceny jinde v republice, které podle tepláren a statistik Energetického regulačního úřadu začínají na 600 Kč/GJ, a někde šplhají až k částce dvou tisíc korun, mají ale Kněžičtí stále vyhráno.

Bude líp?

V případě cen za elektřinu jsou na tom ale občané Kněžic stejně špatně jako kdekoli jinde. Ačkoliv bioplynová stanice díky kogenerační jednotce, tedy spalovacímu motoru na bioplyn, vyrábí vedle tepla i elektřinu, kvůli stávající legislativě ji musí prodávat do sítě. V době mé návštěvy v Kněžicích ale probíhá připomínkové řízení k novele energetického zákona, která by měla (konečně) umožnit fungování komunitní energetiky. A právě na to Kněžičtí čekají.

„Díky tomuto zákonu bychom mohli elektřinu prodávat přímo našim obyvatelům, tak, jako už prodáváme teplo, a to je to hlavní, co z toho chceme získat. Právě proto, že máme

zkušenosti s prodejem tepla, předpokládáme, že s elektřinou to bude podobně. Z hlediska infrastruktury se pro nás nic nemění. Jako obec ale chceme pořídit fotovoltaiku a motivovat občany, aby tak učinili taky,“ vysvětluje mi starosta Milan Kazda ve své kanceláři, před vitrinou plnou ocenění.

Bioplynka navíc vyrobí více elektřiny, než kolik celá obec spotřebuje. Přesto obecní úřad počítá se spoluprací s velkými distributory. „Teď nemluvíme jen za Kněžice, ale my víme, že budeme způsobovat problémy distributorovi a celkově přenosové soustavě, proto nabízíme spolupráci, že bychom jako obec pomáhali budovat i ty systémové zdroje,“ doplňuje Kazda.

Občas to zasmrdí

Z dnešního pohledu se bioplynová stanice v Kněžicích jeví vyloženě jako výhra. Když o ní ale zastupitelstvo začalo na přelomu tisíciletí poprvé uvažovat, nebylo její prosazení ani zdaleka tak snadné: kvůli získání dotace muselo přesvědčit dvě třetiny domácností. Méně peněz za topení a teplou vodu znělo sice lákavě, vstupní poplatek deset tisíc korun a vidina rozkopané zahrady už ale ne. „Před těmi šestnácti lety to také nebylo úplně levné, dnes ale za přivedení teplotodu

zaplatíte přes 300 tisíc korun. Kdyby se chtěl někdo připojit teď, má už tedy docela smůlu. Děje se to, ale jen málo, začínali jsme na 139 připojených místech, dnes jich je 169. Dvanáct z nich je nicméně připojeno na posilovací kotelnu, kterou jsme vybudovali v rámci jedné akce,“ přibližuje Kazda. Zároveň vnímá, že si dnes lidé v obci celého projektu vážší více. Přesto se sem tam objevují stížnosti na zápach. „Párkrát do roka to smrdí, třeba když je inverze. Já vždycky otevřeně říkám, že bioplynka nebude nikdy vonět po fiolkách. Lidé to samozřejmě řeší, ale oficiálně si tu nikdo nestěžoval. Akorát Pražáci, co jsou tu na víkend,“ sděluje mi s úsměvem.

A projekt má podle něj ještě další pozitivní efekty – vzbuzuje v lidech větší soudružnost, udržuje finanční tok v regionu a prospívá životnímu prostředí.

Z odpadu na hnojivo

Areál bioplynové stanice, kterým mě starosta provází, tvoří několik zařízení. Celý proces začíná u hygienizačního zařízení a homogenizační jímky, kam sváží nákladní auta obsah z místních septiků a žump, díky čemuž obec nemusí mít kanalizaci. To by ale k provozu stanice nestačilo; z okolí až třiceti kilometrů tak obec sbírá zemědělský odpad, nejrůznější kaly, například z čištění odpadních vod, či odpad z restaurací a jídelen, včetně prošlých potravin. V Kněžicích také zkoušejí získávat bioodpad přímo z domácností, kterým nabízejí šedesátilitrové sudy; velký zájem o ně ale není, navíc se ukazuje, že lidé neumí nebo nechťejí správně třídít.

Kněžice tak nevyužívají energetické plodiny, ale skutečně pouze organické odpady. Hygienizace, tedy zahřátí, je nutná u těch z nich, které mohou být potenciálně infekční; jinak se odpad nadrtí a promíchá v homogenizační jímce. Samotný bioplyn pak vzniká ve fermentoru, v němž dochází k rozkladu odpadu pomocí bakterií. Odtud jde bioplyn už přímo do kogenerační jednotky. Zbytek, takzvaný digestát, se ukládá v obřích skladovacích nádržích, kterých si v areálu všimnete na první pohled. Právě ten je místními farmáři oceňovaným hnojivem, nahrazují jím klasická průmyslová hnojiva.

Stanici doplňuje ještě kotelná. Ta přijde ke slovu v momentě, kdy bioplynka nevyrobí dostatek tepla. „Přes zimu dotápíme pořádkem, my ten zdroj máme strašně slabý. Nemáme úplně finance to posilovat, na druhou stranu vidíme, že je to zbytečné. Lidé se s tím naučili hospodařit, vědí, že například nemohou nechat dům úplně vychladnout, protože pak to nedotopí. Pouštíme jim taky třeba domů vodu ohřátou místo devadesáti stupňů na sedmdesát, a jim to stačí. Je to spojené



Zatímco velká část občanů České republiky s hrůzou sleduje své účty za energie, obyvatelé Kněžic se mohou bát o něco méně. V roce 2006 jim totiž na kraji vsi vyrostla doslova na zelené louce bioplynová stanice s kotelnou. Více než 94 procent stálých obyvatel obce má díky ní posledních šestnáct let teplo za stále stejnou cenu.

s edukací, ale hlavně s tím, že si to sami vyzkoušejí,“ vysvětluje Kazda.

Samostatná menší kotelná vznikla i v jiné části obce, kde dodává teplo dvanácti nově postaveným domům. Kapacitu má zhruba na sedmáct staveb, i přes mnohé zájemce o bydlení v Kněžicích obec ale v tuto chvíli z finančních a provozních důvodů rozšíření neplánuje.

Zájem z druhého konce světa

Kněžice nejsou unikátem jen v České republice, zájem vzbuzují i daleko za našimi hranicemi. V minulosti do obce zavítaly delegace z Vietnamu nebo Jižní Koreje. „Bylo tu několik autobusů, kuriozita je, že to většinou pořádaly cestovní kanceláře. Nejvíce mě potěšilo, když mi takhle jednou zavolali, jestli může přijet exkurze, že chtějí vidět Kněžice a Temelín. Nemám ale zpětnou vazbu, zda někde bioplynky vznikly,“ vzpomíná Kazda.

Obec se vymyká i z pohledu Evropy, o svém projektu její zástupci promlouvali dokonce v Bruselu na veřejném slyšení. Vzhledem k obtížím, které musel jako starosta řešit, se ale Kazda vlastně ani nedívá: „Jenom když si vezmete legislativu, potřebujete licenci na výrobu elektřiny a tepla a na prodej tepla, případně i na prodej elektřiny. Potom povolení s nakládáním s odpady, schválené

zdroje, malou studii EIA, pracujete s plynem, takže s vybušným prostředím, a tak dále. Je to hrozné.“ Náročná je také údržba a provoz celé stanice, zejména finančně, projekt si přesto sám na sebe vydělal – obec z něj splatila původní půjčku 43 milionů korun.

Zájem o bioplynovou stanici měly a mají i obce v nejbližším okolí. Propojovat je teplotou ale nedává z finančního hlediska smysl, z Kněžic nevede potrubí ani do dvou místních částí Osek a Dubečno. Těm chce obec nabídnout alespoň levnější palivo do kotlů, tento nápad je ale ještě na úplném počátku, přímo během našeho rozhovoru si pro nabízenou špetku přijíždí první člověk.

I z těchto důvodů chce obec projekt rozvíjet dál. Ráda by pořídila například drtič odpadů, který umí rozbalovat potraviny; myslet musí ale také na rekonstrukci, zejména teplotodů, které se blíží k dolní hranici životnosti. Radnice zároveň čeká, jak dopadne zmíněný zákon o komunitní energetice. O strategii obce se s velkou pravděpodobností dozvíme, neboť, jak poznamenává Kazda, jakmile se řeší něco v energetice, protočí se u nich všechna česká média.

Když později s plánem vyzpovídat občany Kněžic procházím obcí, nikoho nepotkávám. Všichni jsou doma v teple, říkám si. A za tu cenu se jim ani nedívám. ●

Zítřek nikdy nepřijde

Největší nadějí všech generací křesťanů a vrcholem evangelia je druhý příchod Pána Ježíše Krista.

Pavel Goia, z časopisu Ministry

Mluví o něm Starý i Nový zákon. Prorok Izajáš tuto událost líčí mocnými slovy: „Hle, to je náš Bůh. V něho jsme skládali naděje a on nás spasil. Je to Hospodin, v něhož jsme skládali naděje, budeme jásat a radovat se, že nás spasil“ (Izajáš 25,9).

Všude v Bibli jsou proroctví, která na něj poukazují, a všechna, až na několik posledních, se naplnila. Sám Ježíš ještě na zemi slíbil, že přijde znovu (např. Matouš 24,30; Jan 14,2.3). Bible končí zopakováním této největší naděje ve Zjevení 21 a 22: „Hle, přijdu brzo, a má odplata se mnou; odplátím každému podle toho, jak jednal“ (Zjevení 22,12).

Nemělo by smysl nazývat se křesťanem, a přitom nevěřit v tato zaslíbení. Stejně tak by nedávalo smysl věřit v Ježíšův druhý příchod, a přesto se na něj nepřipravovat.

Dvě skupiny

Bible však důsledně představuje dvě skupiny: jednu, která čeká, připravuje se a je připravena, a druhou, která připravena není. Jak konkrétně „čekáte“, jak se připravujete?

Ve všech Ježíšových podobenstvích, která se týkají druhého příchodu, Ježíš důsledně zdůrazňuje dobrý vztah k Bohu a dobrý vztah k bližnímu. Tento vztah se prokazuje službou, využíváním svých talentů pro druhé, péčí o druhé, svědectvím – skutečnou láskou.

Je velmi důležité – dokonce nezbytné – modlit se, studovat Písmo, sdílet se s přijatým a zdravě jíst. To jsou zásadní věci, ale nestačí. Farizeové v Ježíšově době je vykonávali, a přesto mnozí z nich nebyli na něj připraveni.

Při druhém příchodu Ježíš rozdělí zastup na dvě skupiny: ovce a kozy. Služba je lakmusovým papírkem křesťanství! Služebník, kterého Mistr najde sloužit, je považován za věrného, strom přinášející ovoce zůstává stát a použité a rozmnožené talenty jsou důkazem křesťanství.

Služba není založena na penězích, zdraví nebo postavení, ale na používání všeho, co vám Bůh vložil do ruky, pro Jeho království. Vše je založeno pouze na NĚm, nikoli na spoléhání se na sebe. Ježíš ve Velkém poslání (Matouš 28,19.20) prikazuje svým

následovníkům, aby šli a pracovali a slibuje svou přítomnost. To není návrh, ale příkaz.

Jsem nyní ochotný?

Otálet s věnováním své energie, času, talentů a prostředků službě Bohu celým svým srdcem znamená říkat mu: „Udělám to zítra.“ Vždyť je to jenom moje práce. Pokud to však myslíte vážně a opravdu to chcete udělat, proč to neudělat hned? Bible říká: „Jestliže dnes uslyšíte jeho hlas, nezatvrzujte svá srdce ve vzdoru“ (Židům 3,15)! Zatvrdit své srdce znamená stát se necitlivým k hlasu Ducha, hluchým a slepým k příležitostem, které vám Bůh dává ke službě. Znamená to vzdorovat volání Ducha svatého ke službě.

Na mysl přichází otázka: Opravdu sloužím? Sloužím celý, nebo jen tím, co je mi příjemné? Odevzdávám Bohu všechno – svou energii, čas a prostředky? Sebestřednost je vlastnost typická pro satana a jeho povahu. Ježíš přišel sloužit a obětoval sám sebe. Vyzývá vás, abychom činili totéž.

Cokoli, čeho se nevzdáte, je to, co milujete více než Boha. Jsem připraven radostně obětovat sebe pro Ježíše, jako on obětoval sebe pro mě? Jsem ochoten to udělat hned? Tolik lidí říká ano, ale nikdy se k tomu nedostane. Když ne teď, tak kdy? Dnes je ten den, pokud slyšíš Jeho hlas!

Když jsem jako dítě chodil do školy a zpět, mijel jsem Turka, který prodával zmrzlinu. Neustále vykřikoval: „Dnes zaplatíš, zítra je to zdarma.“ Věřil jsem mu. Zaplatil jsem a dostal zmrzlinu a druhý den jsem se vrátil, abych si vzal svoji zmrzlinu zdarma. On mi klidně řekl: „Dnes zaplatíš, zítra je zdarma.“ A já na to: „No, včera byl dnešek a dnes je zítřek“. Odpověděl mi: „Ne, dnes je dnes a zítra je zítra, dnes platíš!“ A tak jsem se zeptal: „A kdy je tedy zítřek?“ Odpověděl: „Synu, zítřek nikdy nepřijde.“

Ježíš přichází! Je čas, abychom se plně zasvětili Bohu a jeho království, abychom dokončili dílo. Bůh vás volá už teď; neodpovídejte mu: „Ano, ale až zítra.“ Zítřek nikdy nepřijde. Dnešek je dnem, kdy můžete vše, co děláte, plně zasvětit službě Bohu. ●



Uslyší včelu a připraví nektar

Nový výzkum prokázal, že rostliny mohou nejen „slyšet“, ale dokážou také na určité zvuky rychle reagovat.

David Catchpoole, přeloženo (Pavlem Akermanem) ze serveru Creation.com.

Když byl poblíž květu prvosenky jarní (u nás všeobecně známé jako petrklíč) přehráván ze záznamu zvuk bzučící včely, květiny začaly produkovat sladší nektar.

Během pouhých tří minut od počátku působení zvuku na květ (tj. doba, kterou museli vědci čekat na vytvoření potřebného množství nového nektaru, aby jejich měřicí zařízení správně fungovalo) se koncentrace cukru v nektaru zvýšila v průměru o 20 procent. Včely dokáží rozeznat rozdíly v koncentraci od 1–3 procenta, takže i kdyby byl novější produkt nařazen starším nektarem, pro včely by to bylo stále významnou pobídkou k tomu, aby květiny tohoto druhu pravidelně navštěvovaly – a aby tam zůstávaly déle než jinde, a tím se zvyšují šance na opylování.

Vědci zjistili, že zvuk bzučících včel způsobil vibraci květu, zatímco když byla většina okvětních lístků odstraněna, vibrace květu se snížila. To svědčí o klíčové roli květu, zvláště pak okvětních lístků, při přímém zachytu včelího zvuku nebo alespoň jeho lepšího vnímání. Jinými slovy vědci říkají, že květ funguje podobně jako „ucho“.

Jaký má tohle všechno význam? Jak vědci vysvětlují, soustavná produkce vysoce kvalitního nektaru by spotřebovala velké množství rostlinných zdrojů a také vyrobený nektar podléhá rozkladu vlivem činnosti mikrobů. Takže „mechanismus načasování produkce zvýšené odměny (pro včely) na nejpravděpodobnější dobu přítomnosti opylovačů může být pro rostlinu vysoce prospěšný.“ A je to skutečně tak – jde o „oboustranně výhodný obchod“, získávají na tom oba druhy.

Seculární vědci toto samozřejmě připisují evoluci. Jenže popsat dosud neznámou vlastnost organismu a její užitečnost je jedna věc, ale něco úplně jiného je vysvětlit její původ. A pomyslel by si někdy vůbec někdo, že květ může fungovat podobně jako „ucho“? Odpověď zní: Ano – Ten, o kterém Bible říká, že stvořil květiny a včely a všechno ostatní v tomto nesmírně složitém stvoření, které nás nepřestává překvapovat a těšit. ●



Kam se poděly velké ryby?

Mnoho zemí zakazuje rybářům lovit podměrečné ryby – tato strategie má zajistit udržitelnost rybích populací tím, že umožní růst mladým a malým rybám.

David Catchpoole, přeloženo (Pavlem Akermanem) ze serveru Creation.com.

Vědci však došli na základě zjištěných údajů k závěru, že tato politika je chybná a volají po jejím přehodnocení. Tvrdí, že nadměrný lov větších ryb vede nejen k populaci menších ryb, ale současně i takových, které jsou méně plodné.

Během několika generací vědci zaznamenali v genetické výbavě u takto lovených ryb dramatický posun ke stále menším a méně plodným jedincům. Dále uvedli, že ke stejnému jevu „nepochybně již došlo ve všech komerčních lovištích ryb“, a že to může mít „vážné globální důsledky jak na životní prostředí, tak i na celosvětový rybolovný průmysl.“

V tomto směru jsou jejich závěry velmi pravděpodobně správné, a to vzhledem k dobře známým příkladům takové situace, např. krachu rybolovného revíru tresek u Nového Foundlandu na počátku 90. let dvacátého století.

A je pravděpodobné, že byly ztraceny i další užitečné vlastnosti, jak se samotní vědci domnívají: „Vedle ztráty schopnosti produkovat velké a plodné ryby může u specifických populací ryb také vznikat tímto selektivním rybolovem riziko ztráty dalších specifických adaptací, například přízpůsobení se konkrétnímu typu prostředí dané lokality, jako je chladnější voda nebo migrační trasy.“

V jedné věci však rozhodně pravdu nemají, a to v jejich tvrzení, že se jedná o „evoluční reakci na nadměrný rybolov“. Nejde o vůbec nic „evolučního“; tento jev totiž nijak nepodporuje domněnku, že z „bahna“ vzešly živoročky a ryby se během milionů a miliard let změny na rybáře. Takováto evoluce od mikroba k člověku vyžaduje získání nových informací, o čemž neexistují nikde žádné důkazy. Naopak se zde jedná o ztrátu genetických informací – tedy genů, kódujících velkou velikost a vyšší plodnost – a to v důsledku selekčního tlaku vynuceného člověkem (což je napodobení „přirozeného výběru“).

Je smutné, že mnoho lidí v široké veřejnosti je tímto podvedeno a myslí si, že tento příklad přirozeného výběru jen ještě více dokazuje to, že ryby se během milionů let změny na filozofy. Nenechte se napálit touto falešnou návnadou. ●



Setkání s prorokem

Dnes ráno jsem se při cestě do své kanceláře zastavil v obchodu s potravinami.

Z knihy Maxe Lucada *Když tě Bůh něžně volá tvým jménem*. Vydal Luxpress.

Při obchůzce mezi regály mne napadlo, že bych se tam mohl nasnídat. Zašel jsem tedy do bufetu a vybral si něco k jídlu. Za malý obnos tam dostanete vejce a dobrou klobásku. Objem v pase a doktor mne sice varují, abych to nedělal, ale když už jsem byl v obchodě a ten den jsem ještě nic nejedl...

„Prorok“ měl stejný nápad jako já. Nebyl to prorok z Bible, ale prorok s objemnou opotřebenou Biblí v ruce. Chlapík s krátce střiženými a neučesanými vlasy a hustou nazrzlou bradkou. Ještě než jsem tam přišel, on si už objednával své jídlo. A vybíral je úzkostlivě až puntičkářsky.

„Mohu dostat ke snídani kukuřičnou placku ale bez masa?“ – Ano. – „Jenom brambory a vejce?“ – Ano. – „Je to osolené?“ – Ne. „Kolik brambor?“ – Prodavačka zvedla pánev, aby do ní mohl nahlédnout. – „A kolik placek?“

Možná chtěl mít jistotu, že za své peníze dostane správnou porci. Je také možné, že dodržoval nějakou dietu. Anebo byl prostě vybíravý. Jak to přesně bylo, to vám neřeknu. Musím však uznat, že byl velmi zdvořilý, až trapně zdvořilý.

V ruce držel hrábě. Měl modré rozevláté šaty a pod nimi čouhala košile, která vypadala jako opraný ručník.

Zatímco prodavačka připravovala „prorokovi“ objednané jídlo, objevil se za pultem druhý prodavač. Domníval se, že ještě čeká na obslužení, a proto se ho otázel, co si přeje, čím mu může posloužit.

„Ne, děkuji, již dostávám,“ odpověděl. „Ale když už jste mi položil otázku, tak mi dovolu, abych se já vás zeptal, jestli věříte v Ježíše Krista. Jsem jeho prorok a on mne k vám poslal.“

Prodavač nevěděl, jak má reagovat. Podíval se na prodavačku, ale ta jen pokrčila rameny. „Prorokovi“ rozpačitě poděkoval za to, že si k nim přišel něco koupit, a pak se mne otázel, čím mně může posloužit.

Objednal jsem si, a zatím co jsem čekal, „prorok“ dostal své kukuřičné placky a ještě dodatečně požádal o nealkoholický nápoj bez ledu. A k tomu ještě vodu, ale ta musí být v papírovém kalíšku. Hned nato se divil, že nealkoholický nápoj, který dostal, je bezbarvý: „Myslel jsem, že bude oranžový.“ – Ne, tento nemá žádnou barvu,“ odpověděla mu prodavačka.

V té chvíli mě napadlo, že budu svědkem zázraku, protože se zřejmě pokusí proměnit bezbarvý nápoj v oranžový. Ale nestalo se tak. Situaci vyřešil poznámkou: „V životě nezáleží na tom, jakou barvu má váš nápoj.“ Přitom se usmál na prodavačku, pak na prodavače a nakonec na mne. Je pochopitelné, že jsme mu všichni úsměv oplátili.

Protože měl v jedné ruce hrábě a ve druhé Bibli, byl jsem zvědavý, jak jídlo odnese ke stolku. Nakonec jsem mu nabídl pomoc. On ji však odmítl: „V Ježíšově jménu vám děkuji za nabídku pomoci. Zvládnou to sám.“

Tácek postavil na kelímek s nápojem, Bibli dal pod paži a pokoušel se vše spolu s hráběmi odnést. Když jsem viděl, že to opravdu nezvládne, nabídl jsem se mu znovu. „Děkuji, nechci, ale v Ježíšově jménu vám žehnám za to, že mi chcete pomoci.“

Pak se obrátil na prodavačku: „Ve jménu Ježíše Krista vám žehnám za vaši laskavou službu, za to, že jste mne obsloužila.“ A když zachytil letmý pohled prodavače, obrátil se i k němu: „Také vám žehnám ve jménu Ježíše Krista.“ Za co mu žehná, to již neřekl. Když nám všem požehnal, odnesl si postupně všechno ke svému stolku.

Platil jsem snídani a pozoroval přitom oči prodavačky. Vůbec jsem ji neznal, ale zcela jistě jsem věděl, o čem právě přemýšlí. A také

Jeden nosí sandály a cosi rozevlátého, druhý tenisky a džíny. Jeden se obléká jako Ježíš, ale druhý jedná jako Ježíš. Jeden se představuje jako Kristův vyslanec, druhý jím skutečně je.

jsem věděl, jaký názor si asi vytvořila na TOHO, kterého prorok představoval.

Chtěl jsem ji nějak oslovit, ale v té chvíli jsem byl bezradný. Chystal jsem se, že řeknu: „My oba, já a ten prorok, patříme do

stejného týmu. Rozdíl mezi námi je však v tom, že každý máme jiný přístup. Být křesťanem opravdu neznamena získávat lidi tímto způsobem.“

Ovšem než jsem se k tomu odhodlal, již se věnovala jinému zákazníkovi. Otočil jsem se k odchodu a vrazil jsem do Lawrence. Je to přítel z mého sboru. Vrazil do něho, to není jen tak nějaká obyčejná záležitost. Lawrence je bývalý hráč amerického fotbalu. Každý, kdo ho pozná, tak mi dá za pravdu, že je to vynikající člověk, dobrosrdečný a laskavý. Ale pokud se s ním setkáte a obejmete vás, jeho stisknutí budete cítit celý týden.

Nyní jsme se setkali. Vřelý stisk ruky a upřímná otázka, jak se mám. Žádný dlouhý rozhovor. Jen pár minut dobrosrdečného zájmu. Za chvíli šel svou cestou a já za svými povinnostmi.

Když jsem odcházel, byl jsem přímo ohromen rozdílem mezi těmi dvěma setkáními. Oba dva, „prorok“ i Lawrence jsou Kristovi



následovníci. Žádný z nich se nestydí za svou víru. Oba milují Bibli. Oba rádi přinášejí požehnání druhým lidem. Ale tím jejich podobnost končí.

Jeden nosí sandály a cosi rozevlátého, druhý tenisky a džíny. Jeden se obléká jako Ježíš, ale druhý jedná jako Ježíš. Jeden se představuje jako Kristův vyslanec, druhý jím skutečně je. Jeden upoutal mou pozornost svým podivínstvím, druhý se dotkl mého srdce.

A něco mi v mém nitru říká, že kdyby zde, v San Antoniu, byl Ježíš osobně, a kdybych se s ním v bufetu setkal, určitě bych ho nepoznal podle „róby“ a velké Bible. Poznal bych ho podle dobrosrdečnosti a laskavých, upřímných slov. ●

Modlitba vděčnosti

Jsou chvíle,
Kdy je těžko srdci mému
A člověk může
Jenom mlčky podat ruku

S tou bolestí jít mohu
Jen k Otci nebeskému
Vím – on mne uslyší
I v sebevětším hluku...

Je všemocný
A má mne tolik rád
Ač si to vůbec
Vůbec nezasloužím

Navíc mi slíbil
Věčný život dát
Ten život bez bolesti
Po kterém tak toužím

On slyší prosby mé
I srdce mého pláč
Ve světlo promění
I nejtemnější stíny

On neptá se jak člověk
Co jsem zač
A s láskou odpouští
I hříchy mé a viny

Co za to, Ježíši?
Mohu ti něco dát?
Vždyť ty víš, Pane můj
Že nemám vůbec nic

Mohu ti jenom
Vroucně děkovat
A srdce v modlitbě
Ti vděčně poslat vstříc

Věra Gajdošíková

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistě vegetariánskou stravu, 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 2023 činí 7 690 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.

Polévka z batátů a mrkve s ozimou pšenicí

Recept je krásným příkladem lahodné zeleninové polévky, které přidaná zdravá obilovina dodává na zajímavosti a výživnosti.

70 g ozimé pšenice, 350 g oloupaného batátu, 200 g očištěné mrkve, 150 g řapíkatého celeru, 2 stroužky česneku, 1 lžička provensálského koření, 1 lžice sypkého zeleninového bujonu, 1 lžička mořské soli, 2 lžice rajského protlaku, 1 lžice lahůdkového droždí, 1/2 bio citronu, mandlová smetana (není nutné)

Předem namočenou pšenici vaříme ve větším množství osolené vody asi 50 minut (pokud jsme pšenici nenamočili, bude to trvat přibližně o půl hodiny déle). Scedíme a necháme si ji stranou pod pokličkou až do doby, kdy budeme mít hotovou polévku.

Nahrubo nakrájenou zeleninu i s česnekem vložíme do hrnce, zalijeme 1,7 l vody, přidáme koření a vaříme asi 30 minut, dokud zelenina nezměkne. Přidáme protlak a ještě 5 minut provaříme.

Do polévky vsypeme lahůdkové droždí, zastříkneme citronovou šťávu a rozmixujeme. Vsypeme uvařenou pšenici a můžeme ještě zjemnit smetanou. Dle potřeby nazdobíme zelenými bylinkami, dají se použít třeba i brokolicové výhonky.

Kroupový salát s čočkou a kysaným zelím

Tento salát by možná mohl působit nudně a stroze, ale není tomu tak. Je šťavnatý, vydatný, osvěžující, ale hlavně plný vitamínů, které jsou vždy k nezaplacení.

120 g ječných krup, 60 g červené čočky neloupané, 250 g kysaného bílého zelí, 1/2 červené cibule, olivový olej, 2 lžičky

dijonské hořčice, jarní cibulka a petrželka, mořská sůl, mletý pepř

Kroupy je dobré si den předem namočit, zkrátí se tak doba vaření. Následně je vaříme v hrnci v osolené vodě, potrvá to 30 až 40 minut. Potom je propláchneme studenou vodou (neslepí se) a vsypeme do větší mísy. To samé uděláme s čočkou, ta může být uvařená na skus – potrvá to asi 10 minut.

Do mísy s kroupami a čočkou vsypeme překrájené zelí i s trochou nálevu, nejmenno nakrájenou cibuli, nasekanou petrželku a cibulku. Osolíme, ochutíme pepřem, zalijeme olejem a celé zamícháme.

Tip: Do salátu lze vmíchat i orestovaný rostlinný párek.

Pikantní jáhly s Jidášovým uchem a kadeřávkem

Skvostná inspirace k použití jáhel v domácí kuchyni. Tentokrát v pikantním rizotu s houbou, která je důležitou kulinářskou lahůdkou asijské kuchyně.

Sušené houby se doporučují před vařením namočit, opětovnou hydrataci nabydou na objemu, tak pozor při dávkování. Vodu z uvařené boltcovitky (Jidášovo ucho) nevylévejte, obsahuje spoustu léčivých látek.

200 g jáhel, 15 g sušeného Jidášova ucha, 4 stroužky česneku, 4 lžice sezamového oleje, 1 menší cibule, 1 malá červená paprika, 1 lžička mletého chilli, 100 g kadeřávku, olivový olej, jarní cibulka, mořská sůl

Jáhly spaříme vroucí vodou, scedíme, zalijeme 800 ml vody, lehce osolíme a vaříme pozvolna asi 10–12 minut, dokud se voda nevyvaří, občas promícháme.

Jidášovo ucho zalijeme vroucí vodou a necháme ½ hodiny nabobtnat. Poté přivedeme k varu a vaříme 20 minut. Houby scedíme,



vývar uschováme. Houby nakrájíme na proužky, kořinky odřízneme.

Kadeřávek očistíme, nakrájíme na menší kousky, polijeme olivovým olejem, vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme do křupava asi 6 minut.

Na sezamovém oleji osmahneme nahrubo nasekaný česnek do růžova, přidáme najemno nakrájenou cibuli, papriku a opět restujeme. Zalijeme 400 ml vývaru z hub i s houbami, přidáme chilli, lehce osolíme a 2 minutky podusíme. Vsympeme uvažené jáhly, kadeřávek, posypeme najemno nakrájenou jarní cibulkou. Na talíři můžeme posypat i praženým sezamem.

Pohankovo-ořechové palačinky

Rád s pohankou experimentuji, často kupuji celé zrno a s tím následně pracuji. Toto je způsob, jak dělá palačinky, děti se po nich mohou utlouct. Část těsta tvoří ořechy a skořice, která výraznou chuť pohanky zmírní – budete překvapeni, jak dobře tyto palačinky chutnají.

200 g pohanky, 70 g vlašských ořechů, 1/2 malého jablíčka, špetka soli, 1 lžička mleté skořice, 450 ml rostlinného nápoje, kokosový olej na smažení, ovoce a strouhaný kokos k podávání

Den předem si dáme namočit pohanku s ořechy. Druhý den důkladně scedíme, přidáme zbytek surovin, zalijeme rostlinným nápojem (já často používám mandlové či ovesné mléko) a vše rozmixujeme ve vysokootáčkovém mixéru na velice jemné těsto. (Těsto je dobré nechat pár minut stát.)

Smažíme tenčí palačinky na nepřilnavé pánvi na kokosovém oleji (na sklokeramické desce na stupni 7), opatrně, aby se nepřipalovaly.

Servírujeme se zdravou lísko-oříškovou pomazánkou, pomeranči (vykrájenými bez slupky) a trochou strouhaného kokosu – je to vážně lahoda!

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2023

28. května – 4. června, penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše

2. – 9. července, resort Beskydy, Visalaje, Beskydy

6. – 13. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava

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)

Čtyři kroky...

Pokračování ze strany 5

- Napijte se vody.
- Přečtěte si kapitulu z knihy Příslíví.
- Věnujte se pohybové aktivitě.
- Roztříďte prádlo a naložte pračku, aby byla připravena ke spuštění, až přijedete z práce (nebo nastavte časovač na pozdní odpoledne).
- Dejte si kontrastní sprchu.
- Věnujte se péči o své tělo a svůj zevnějšek.
- Začněte připravovat snídani.
- Vyprázdněte myčku nádobí.
- Zabalte si oběd (pokud možno jej pak snězte venku na slunci).
- Nakrmte domácí zvířata.
- Užijte léky a vitamíny.
- Nasnídejte se (nezapomeňte na zdroj omega-3).
- Vyčistěte si zuby.
- Odškrtněte si absolvované úkony v kartě zdravého životního stylu.
- Zkontrolujte e-mailovou poštu.

- Při cestě do práce poslouchejte klasickou hudbu.

Příklad večerní rutiny:

- Dejte si lehkou večeři (nepovinné)
- Uklidte jídelní stůl, umyjte nádobí
- Začněte prát prádlo
- Otevřete došlou poštu.
- Projděte se kolem bloku (nejlépe s členy své rodiny) a přitom zhluboka dýchejte.
- Nepijte později než v 18 hodin, abyste snížili počet nočních návštěv toalety.
- Uklidte, pokud je v bytě něco v nepořádku.
- Uklidte použité oblečení a boty a připravte si oblečení další den.
- Vypněte veškeré elektronické přístroje.
- Odestelte a připravte postel na spaní.
- Naplánujte si další den.
- Odškrtněte si absolvované úkony v kartě zdravého životního stylu.
- Udělejte zápis do svého deníku vděčnosti.
- Opláchněte si obličej, vyčistěte si zuby.
- Chvilku si čtete.
- Usněte s úsměvem v srdci i na tváři.

KROTITELÉ PANDEMIE



Publikaci objednávejte na
www.magazinzdravi.cz/knihy
nebo na tel. 737 303 796

Tato kniha není o očkování, rouškách, doplňcích stravy, sociální distanci nebo karanténách. Zaměřuje se spíše na klíčové strategie, které výrazně posilují váš imunitní systém. I když na tomto světě vám nikdo nezaručí, že se vám nic nestane, je na každém, aby udělal vše, co je v jeho silách, k posílení vlastní obranyschopnosti. Jen tak můžeme být co nejlépe připraveni rozpoznat budoucí viry a patogeny, které nám mohou přijít do cesty, a rychle a účinně je zastavit.

 PRAMENY
ZDRAVÍ

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

