

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

2/2023

prameny

zdraví

duben–červen

ročník XXIX. | cena 38 Kč | 1,69 €

Dvě jídla
denně

4

Kolik musím
shodit

12

Všichni
jsme cvoci

16

02




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 zpátky? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:00



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

30. 10. 2019 4:52




Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51



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

26. 10. 2019 7:23



Veřce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial



Milí čtenáři,

To nejlepší teprve přijde. Myslíte si to také? Jste jako ona americká babička, která před odchodem z tohoto světa vyjádřila své přání, aby ji pohřbili s dezertní vidličkou v ruce? Ne, nebyla dementní. ☺ Naopak, jako žena, která se důkladně seznámila s biblickým poselstvím, dobře věděla, co se děje po smrti. Že bude (bez vědomí, jako prach) odpočívat v hrobě a pak – bude vzkríšena a pohlédne do tváře, Ježíše Krista, svého Spasitele a Vykupitele (při jeho druhém příchodu). Také se nejvíc z celého oběda těšíte na moučník? Pak jste jako ona – proto ta dezertní vidlička! ☺

Jedním z řady mých skvělých učitelů v oboru výživy a životního stylu je dr. John Scharffenberg z kalifornské Loma Lindy, už jsem o něm – a možná i o té babičce – před lety na těchto místech psal. Když mu bylo devadesát, poslal mi něco, co na první pohled vypadalo jako parte, ale parte to nebylo, bylo to jeho oznámení, že se chystá do důchodu – ve sta letech! Tomu říkám optimismus. ☺

Dnes je v kurzu přerušovaný půst. V této souvislosti může být pro někoho zajímavé, že dr. Scharffenberg je již 75 let na dvou jídlech denně; snídá v šest hodin a obědvá v jednu – a pak už nic (má tedy pauzu skoro sedmáct hodin). Mezi hlavními jídlými nevezme do úst ani sousto. Celý život je na rostlinné stravě, s malým množstvím mléčných výrobků. Maso (ani rybí či drůbeží) nevzal do úst v celém svém životě ani jednou.

Dr. Scharffenberg se narodil v prosinci 1923, jeho plánovaný odchod do důchodu se tedy již blíží. ☺ A ani v posledních deseti letech skutečně nelenil, mj. několikrát během té doby navštívil na několik měsíců Českou republiku a Slovensko a měl zde šňůru hojně navštěvovaných přednášek.

V minulém roce se John přestěhoval z jižní do severní Kalifornie. Tím se dostal do hledáčku velké propagátorky rostlinné stravy, známé jako Chef AJ, která si jej koncem letošního února pozvala do svého pořadu. Jejich hodinu a půl trvající rozhovor (můžete vidět na YouTube) zaznamenal do dnešního dne (tj. 26. března) 418 tisíc zhlédnutí, což je rekord tohoto pořadu. Není to úžasné? My tady u nás řešíme odchody do důchodu v 60+ letech – a dr. Scharffenberg je takto mimořádně užitečný ještě ve svých 99 letech! ☺

To nejlepší teprve přijde, milí čtenáři. Ať se děje, co se děje, hleďte vzhůru (věřte a důvěřujte) a neklesajte na mysl. A v polovině prosince se podívejte na YouTube; Chef AJ si dr. Johna Scharffenberga zve do svého pořadu ještě jednou – u příležitosti jeho stých narozenin. ☺

Všechno nejlepší, Johne – a i vám, milí čtenáři!
Srdečně váš

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

rady lékaře

4 Dvě jídla denně

výživná poradna

8 Přechod na zdravou stravu

cesty ke zdraví

10 Výhody odřikání

nadváha a hubnutí

12 Kolik musím shodit?

životní styl

14 Vliv hudby na náladu

mýty a omyly

15 Živočišné vs. rostlinné bílkoviny

závislosti

16 Všichni jsme cvoci

partnerské vztahy

18 Pocit osobní hodnoty

duševní zdraví

20 Přírodní léčba duše i těla

encyklopedie

22 Avokáda, ta já ráda!

tajemství stvoření

23 Lvíce vegetariánka

k zamyšlení

24 Proměněný život

produkty a recepty

26 Jaro je tady!

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

Dvě jídla denně

Půst je nejen součástí mnoha náboženských tradic, ale také velmi starou léčebnou metodou, kterou s úspěchem používal už Hippokrates.

Rozhovor s diabetoložkou Hanou Kahleovou připravila Jana Mičová, přetištěno z iDnes.cz.

Vzpomeňte si, že když se o vás pokouší viróza, často nemáte chuť k jídlu. Je to jeden z obranných mechanismů organismu, jak dosáhnout maximální funkce imunitního systému. Tělo se soustředí na boj s infekcí a omezení příjmu potravy pomáhá zoptimalizovat funkci imunitního systému.

Co se v těle při půstu děje?

Pokud nic nejíme minimálně po dobu 12 až 14 hodin, dochází ke spuštění procesu, který se nazývá autofagie. Buňky imunitního systému začnou likvidovat všechny odpadní buňky, které jsou nějak defektní – probíhá velký jarní úklid, po kterém se funkce orgánů v těle zlepšují. Existuje spousta různých přístupů – půst můžeme držet jeden den v týdnu, kdy pijeme vodu a bylinkové čaje. Nebo jeden den v měsíci. Účinky ale můžeme využívat každodenně.

Tedy každý den zavedeme okno, kdy 12 až 14 hodin nejíme. Když to každý den dodržíme, spustí se proces autofagie. Dá se toho využít nejen při hubnutí, celkovém ozdravení organismu a stimulaci imunitního systému, ale i při léčbě rakoviny, kdy pacient podstupuje chemoterapii.

Jak?

V několika studiích dali výzkumníci pacientům za úkol, aby 48 hodin před chemoterapií a 24 hodin po ní nic nejedli, jen pili vodu. U těch, co to dodrželi, se snížilo množství nežádoucích účinků a naopak se zvýšila účinnost chemoterapie při likvidaci nádorových buněk. Je to přístup, který vyzkoušel doktor Walter Longo

se svým týmem, a jsou to poměrně nové výzkumy.

V centru diabetologie v IKEM zkoušíte účinky půstu využít i v léčbě cukrovky.

Cukrovka je složitá choroba, která je charakterizována vysokou hladinou krevního cukru, a víc než devadesát procent cukrovky je cukrovka druhého typu. Typický průběh je, že jak stárneme, přibíráme postupně

na hmotnosti, k tomu se objevují problémy s vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem a často se přidá i vysoký krevní cukr. Lidem s cukrovkou druhého typu se doporučuje jíst hodně malých jídel za den, takové klasické doporučení je šest jídel, tedy snídaně, oběd, večeře, mezitím dvě svačiny a druhá večeře, aby se udržela hladina cukru co nejvíce stabilní. K tomu se doposud tvrdilo, že když bude člověk jíst často a malé dávky, nebude mít hlad a bude mít lépe pod kontrolou hmotnost.

Tak to znám i já.

Je to tradiční doporučení. Rozhodli jsme se, že na vzorku dobrovolníků srovnáme tenhle klasický přístup s režimem, v němž si člověk vystačí jen s dvěma velkými jídly denně – se snídaní a obědem. Po dobu dvanácti týdnů. Účastníky studie jsme rozdělili do dvou náhodně vybraných skupin, jedna začala režimem šesti malých jídel, druhá režimem dvou jídel denně. Po dvanácti týdnech si to otočili. Co jsme zjistili, bylo fascinující: lidé více zhubli na dvou jídlech denně, více se jim snížil tuk v játrech, což je ukazatel metabolického zdraví a je to rizikový faktor pro rozvoj cukrovky a srdečních onemocnění.

To je přece logické, že u dvou jídel denně jde váha dolů rychleji než u šesti.

Když doporučujeme lidem s cukrovkou snížit kalorický příjem, často si stěžují, že mají hlad. Jedním z hlavních poznatků v naší studii bylo, že účastníci uváděli menší pocity hladu na dvou velkých jídlech denně než na šesti malých.



Bojovat s hladem není strategie, která by mohla z dlouhodobého hlediska fungovat. Klíčové je vždy zajistit dostatečný přísun energie, dostatečný příjem vlákniny. Doporučuje se alespoň 30 gramů vlákniny za den, ale v Česku je průměrná spotřeba jen 15 gramů. Vláknina zvyšuje pocit sytosti.

Já si asi jen dvě jídla denně nedokážu představit.

Nejste sama, když se lidé do studie hlásili, také se dvou jídel báli. Hlavně hladu. Jenže organismus se novému nastavení po několika dnech přizpůsobil a nakonec uváděli daleko menší hlad na dvou jídlech než na těch šesti.

Jak to?

Podmínka je jíst dostatek vlákniny, která zasytí a stabilizuje krevní cukr – hodně ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin. První den budete mít skoro jistě kolem večere hlad, protože tělo je zvyklé tou dobou jíst. Část pocitu hladu je návyk. Musíte vytrvat asi tři dny, kdy se organismus přenastaví a zvykne si na nový režim. Během přenastavení si tělo určitě řekne, že chce větší snídani.

To zcela určitě...

Naše kultura je nastavená naopak – naccpeme se večer, odměníme se na konci dne a ráno nemáme hlad. Tohle je model s důrazem na snídani. Jídla by mezi sebou měla mít rozestup pět až šest hodin, záleží na každém, ale když budete snídat v sedm, váš oběd by mohl být v jednu nebo ve dvě.

Vydržet až do rána, to je výzva.

Výzva je to hlavně se sociálními interakcemi, hodně společenských aktivit je ve večerních hodinách a jsou spojené s jídlem. Samozřejmě, nic se nestane, když si občas večeri dáme.

To nastavení je časově omezené, nebo je to napořád?

Účastníci studie to měli na dvanáct týdnů. A většina z nich se do dvou jídel denně tak zamilovala, že u toho zůstali. Kromě toho, že se cítili dobře, zhubli, oceňovali kvalitu spánku, měli více energie. Sama jsem si to ověřila, mám srovnání, jak se spí s večerí i bez ní. Už vím, že moje tělo funguje daleko lépe, když ho nechám zregenerovat.

Vy jíte dvě jídla denně už dlouho?

Několik let. Na světě existují takzvané modré zóny, lokality, kde se lidé dožívají nejvyššího věku, jsou nejzdravější. Jedna z těch zón je v Loma Lindě v Kalifornii a já jsem se tam vydala, abych tam absolvovala postdoktorandské studium. Sledovala jsem, kolik jídel místní obyvatelé denně jedí a jak to souvisí s jejich zdravím. Ti, co jedli jen dvě jídla denně, na tom byli podstatně lépe a ti, co udělali snídani největším jídlem dne, měli výsledky nejlepší.

V dnešní době, kdy ceny potravin letí nahoru, se může stát, že někteří lidé budou k modelu dvou jídel denně donuceni. A asi ušetří i čas.

Bezpochyby. Uvědomíte si, kolik času každý den přípravě jídla věnujete. Je rozdíl chystat šest jídel a dvě, zjednodušuje to život.

Pro někoho tato metoda asi nebude vhodná, třeba pro děti, pro lidi s fyzickou zátěží v práci či při sportu.

Tento způsob můžou uplatnit úplně bez problémů dospělí lidé se sedavým zaměstnáním. Čím vyšší je naše fyzická aktivita, tím víc do sebe musíme dostat kalorií, bílkovin a dalších živin. Ultramaratonec či děti, které pravidelně trénují a rostou, potřebují víc energie. Takže pro ně večeri, ale s velkým odstupem od spánku. A má být nejlehčím jídlem dne, určitě ne hranolky s řízkem.

Část pocitu hladu je návyk. Musíte vytrvat asi tři dny, kdy se organismus přenastaví a zvykne si na nový režim. Během přenastavení si tělo určitě řekne, že chce větší snídani.

Bojovat s hladem není strategie, která by mohla z dlouhodobého hlediska fungovat. Klíčové je vždy zajistit dostatečný přísun energie, dostatečný příjem vlákniny. Doporučuje se alespoň 30 gramů vlákniny za den, ale v Česku je průměrná spotřeba jen 15 gramů. Vláknina zvyšuje pocit sytosti. Lidé, kteří měli v naší studii dvě jídla denně, měli výhodu v tom, že se mohli dvakrát denně najíst do sytosti.

Platí, že od doby, kdy je ve vyspělém světě dostatek potravy, jíme, když nemáme hlad, a tělo se s tím neumí vypořádat, protože ve skutečnosti mu stačí daleko méně energie?

Když máme jídla nadbytek, buňky, které mají transformovat energii z jídla do energie potřebné pro všechny procesy v našem těle, jsou přetížené. Půstem jim ulevíme. Jakmile zase můžou popadnout dech, pracují účinněji. V zemích, kde se spíš potýkáme s problémy z nadbytkem potravy, přechodný půst opravdu pomůže.

Alkohol v tomhle režimu škrtáme?

Nejlepší je alkohol vůbec nekonzumovat, protože se jedná o kalorie bez živin.

Má smysl i suchý únor? Nebo i jiný měsíc bez alkoholu?

Má to velký pozitivní efekt. Alkohol je jedna z legálních drog a cokoliv, co vyvolává závislost, je problematické. Máme to i u sladkostí – nemůžete se udržet. Říkáte si: dám si jednu sušenku. Ale kdo sní jen jednu sušenku? Ale když se vrátíme k alkoholu: je to substance, která vyvolává závislost. A pokud je ho moc, játra musí pracovat na plné obrátky, aby tělo zbavily toxických sloučenin. Vzhledem k tomu, že játra zatěžujeme i naší typickou západní stravou, která je plná tuků a smažených pokrmů, už takhle mají dost práce. Když ubereme alkohol, pomůžeme tělu k celkové očistě.

Takže i krátkodobá abstinence má smysl. Jednoznačně.

Poslední dobou se při hubnutí prosazuje metoda 16/8. Metoda, kdy dvě třetiny dne nejíme a zbylých osm hodin je to povolené. Co si o konceptu myslíte?

Když vám jde opravdu o kontrolu tělesné hmotnosti, zkrácení jídelního okna na šest hodin je opravdu optimální. Ale osm hodin je pořád lepší než deset, takže pokud jste zvyklí, že jíte dvanáct hodin, tak vám tento model rozhodně pomůže. Pokud to chcete optimalizovat, tak víme, že šest hodin a v něm dvě vydatná jídla je výhodnější.

Jak by mohla vypadat snídaně a oběd v režimu dvě jídla denně?

Pro obě jídla platí, že jíme tak dlouho, až jsme plní. Kdo má rád sladkou snídani, může si dát ovesnou kaši s javorovým sirupem, ovocem a oříšky, plus další kus ovoce jen tak. Na snídani naslano je dobrá luštěninová polévka s chlebem nebo tofu na způsob míchaných vajíček. Oběd většiny lidí vyhovuje naslano, například fazole po mexicku s rýží a zeleninou a k tomu zeleninový salát. Je dobré si dát dost hutných potravin, které zasytí, takže kromě rýže a luštěnin také celozrnné nebo rýžové nudle a k nim zase třeba tofu a zeleninu.

To opravdu stačí, abych do večera neměla hlad?

Tři dny ten hlad pocítíte, pak už se tělo přenastaví.

Nemůžeme zhubnout až moc?

Já jsem se s tím nesečkala, ale je to možné i tím, že lidé, kteří byli v naší studii, bojovali s nadváhou, byli rádi, že se jim podařilo zhubnout. A kdyby náhodou, brzdu máme vždycky po ruce – přidáme opět večeri. ●



S kyselinou listovou proti depresím

Folát (kyselina listová) je vitamin B, který se nachází především v luštěninách a listové zelenině. (Jeho název pochází z latinského slova folium neboli „list“.)

První studie spojující depresi s nízkou hladinou kyseliny listové v krvi byly provedeny průřezovou metodou – šlo o pouhý „časový snímek“. Vědci proto netušili, zda nízký příjem folátů vede k depresi, nebo deprese způsobuje nízký příjem folátů. Novější výzkumy probíhající po delší časový úsek nicméně prokázaly, že nízký příjem kyseliny listové ve stravě zřejmě opravdu zvyšuje hrozbu těžké deprese až trojnásobně. Doplnky obsahující kyselinu listovou přitom nepomáhají.

Protizánětlivé účinky ovoce a zeleniny

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

Potraviny, které si vybíráme, mohou způsobit značný rozdíl v našem zdravotním stavu.



Pečení, smažení, grilování a zapékání...

Rakovinotvorné heterocyklické aminy (HCA) jsou specifikovány jako „chemické složky vznikající při vysokých teplotách během tepelné úpravy v masě, včetně hovězího, vepřového, rybího i drůbežího masa“. Tyto úpravy zahrnují pečení, smažení, grilování a zapékání.

Nejbezpečnější je zřejmě konzumace vařeného masa. Lidé, kteří jedí maso upravované při teplotě méně než 100 °C, mají v moči a ve stolici podstatně menší množství látek poškozujících DNA oproti těm, kdo se nevyhýbají masu upravovanému při vyšších teplotách. To znamená, že v jejich krevním oběhu koluje méně mutagenních látek a méně se jich ocitá v tračníku. Naopak pečení kuřete pouhých 15 minut při teplotě 177 °C vede ke vzniku HCA.

Ovoce a zelenina plus pohyb vs. rakovina

Z výzkumu, jehož se zúčastnilo téměř 1500 žen, u nichž byla diagnostikována rakovina, vyplynulo, že překvapivě jednoduché změny, jako je konzumace pouhých pěti či více porcí ovoce a zeleniny denně spojená s třicetiminutovou procházkou šestkrát týdně, podstatně zvýšily jejich vyhlídky na zdravou budoucnost.

Ženy, jež se těchto doporučení držely, snížily riziko úmrtí na rakovinu v následujících dvou letech po diagnóze téměř o polovinu.





Černý rybíz vs. syndrom počítačového vidění

Zkřížené studie věnované černému rybízu dospěly k závěru, že tento druh ovoce může zlepšit projevy syndromu počítačového vidění (známého v odborné lékařské literatuře jako „refrakční vady oka vyvolané prací před monitorem počítače“). Vědci se domnívají, že přínos černého rybízu má něco společného s barvivem antokyanin.

Antokyaniny dodávají bobulovinám a dalším druhům ovoce a zeleniny intenzivní modrou, černou, purpurovou a červenou barvu. Nejvyšší koncentrace najdeme v černé jeřabině a černém bezu, za nimi následují borůvky a ostružiny. Nejlevnějším zdrojem nicméně zůstává červené zelí.

Luštěniny – štíhlý pas a nízký tlak

Konzumace luštěnin jde ruku v ruce se štíhlejším pasem a nižším krevním tlakem. Randomizované testy ukázaly, že na odstranění břišního tuku má stejné nebo lepší účinky než omezení přísunu kalorií, a navíc zlepšuje regulaci cukru v krvi, hladiny inzulínu a cholesterolu.

Luštěniny obsahují velké množství vlákniny, kyseliny listové a fytáty, které mohou snižovat riziko infarktu, depresí a rakoviny tlustého střeva. Phytoestrogeny, především v sójových bobech, pomáhají snižovat riziko rakoviny prsu a zvyšují pravděpodobnost přežití, když se tento zhoubný nádor objeví.

Není divu, že pokyny pro prevenci rakoviny doporučují zařadit luštěniny do našeho běžného jídelníčku.



Cholesterol a Alzheimerova choroba

Studie tří set případů pacientů s Alzheimerovou chorobou ukázala, že pokud byly sníženy rizikové faktory vaskulárních onemocnění, jako je vysoká hladina cholesterolu v krvi a vysoký krevní tlak, může se progresse choroby zpomalit.

Pokud budete ve své stravě přijímat příliš mnoho cholesterolu, a zejména nasycených mastných a trans-nenasycených mastných kyselin, zvýšíte hladinu cholesterolu ve své krvi. Příliš mnoho cholesterolu v krvi je pokládáno nejenom za hlavní rizikový faktor vývoje srdečních onemocnění, je také jednoduše označováno za rizikový faktor vzniku a progresse Alzheimerovy choroby.

Rozhodující faktory změny hmotnosti

Výzkumný tým prostudoval více než tisíc studií publikovaných od roku 2000, aby provedl systematický přezkum toho, které potraviny jsou „rozhodujícími faktory dlouhodobé změny hmotnosti“.

Není udivující, že vědci zjistili, že bílý chléb, sladkosti a dezerty podporují přírůstek na váze. Hlavním zjištěním však bylo, že předpovědět větší přírůstek hmotnosti nejlépe umožňoval velký příjem masa. Ti, kdo jedli hodně masa, vykazovali současně i tendenci jíst méně ovoce, celozrnných potravin a ořechů – a také se méně hýbat.





Přechod na zdravou stravu

Když změňte svůj jídelníček, dochází k řadě změn i ve fungování vašeho těla. Můžete zaznamenat zpočátku i některé nepříjemné pocity.

Z knihy Johna McDougalla McDougallův plán. Vydaly Prameny zdraví.

Během dvou týdnů by si však vaše tělo mělo přivyknout na stravu založenou na konzumaci komplexních sacharidů a měli byste se cítit dobře.

Mějte na paměti, že ne vše, co se vám stane, musí být výsledkem dietní změny. Ještě pořád se může stát, že onemocníte některou z nemocí, které se stravou nesouvisejí (např. běžným nachlazením, chřipkou, alergií na roztoče a pyly), či dojde k nějakému zranění. Následují nejběžnější změny, ke kterým dochází při změně jídelníčku a přechodu na zdravou stravu.

Když změňte jídelníček a zahrnete do něj některé úplně nové potraviny anebo začnete konzumovat větší množství určité potraviny

než dříve, mohou se projevit alergické reakce. Příznaky alergií jsou velmi pestré. Pokud máte podezření, že v pozadí stojí některá z doporučených potravin, začněte tím, že ze stravy vyloučíte pšenici, kukuřici a citrusové ovoce.

Plynatost a křeče

Během prvních dvou týdnů se běžně vyskytuje plynatost. Ta postupně ustupuje, jak se mění bakteriální flóra ve vašich střevech, a to co do počtu bakterií i co do jejich druhu – v adaptaci na velké množství sacharidů a vlákniny. Fazole, hrách, čočka a zelí způsobují u většiny lidí nadýmání. Když chcete snížit plynatost, doporučuje se nechat

luštěniny naklíčit. (Namáčejte je dvanáct hodin ve vodě, vodu slijte, přidejte čerstvou vodu a dále vařte podle příslušného receptu.) Proces klíčení využije některé cukry, které nejsme schopni strávit a jež obvykle zůstávají ve střevě a působením střevních bakterií se mění na metan, oxid uhličitý a plyny vodíku. Tyto plyny jsou bez zápachu. Zápach pocházející ze střev je pravděpodobně výsledkem stop prchavých látek, které jsou produktem hniloby, mikrobiálního rozkladu bílkovin. Tyto prchavé látky jsou rovněž vstřebávány střevní stěnou do těla, z něhož jsou vylučovány prostřednictvím plic a kůže; zaznamenáváme zapáchající dech i zápach celého těla. Střevní plyny, které se vytvářejí

po konzumaci rostlinných potravin, jsou našťástí méně zapáchající než plyny, které jsou důsledkem konzumace živočišných potravin, velmi pravděpodobně je to způsobeno tím, že obsahují méně některých druhů bílkovin. I když uděláte, co bude ve vašich silách, abyste se zápachu vyhnuli, luštěninám a dalším potravinám, které obsahují sacharidy, jež nedokážete strávit, se budete muset někdy ze společenských důvodů vyhnout. Pokud do své stravy zařadíte otruby, můžete často počítat s plynatostí a žaludečními křečemi.

Křeče mohou být někdy důsledkem přítomnosti velkého množství vlákniny ve střevech, která nejsou zvyklá na takové množství rostlinných potravin. K přizpůsobení však dochází velmi rychle. Pokud ještě konzumujete mléčné výrobky, odtučněné mléko, netučné jogurty apod., může vzhledem k jejich obsahu laktózy docházet k žaludečním křečím. Lidé, kteří se podrobili operaci anebo ozařování žaludku, mohou mít silné žaludeční křeče, a dokonce i neprůchodnost střev, když do stravy náhle zařadí velké množství potravin s vysokým obsahem vlákniny – je to kvůli zjizvené tkáni, která brání dobré funkci žaludku i střev. Takoví lidé by měli přecházet na zdravou stravu pod dohledem lékaře. Nejlepší pak je začít tak, že většinu potravy budete přijímat v kašovitě formě, to platí zvláště v případě potravin s dlouhými vlákny, jako jsou pomeranče, celer nebo zelené fazolky.

Zácpa či průjem

Zácpa je něco, co bychom na stravě s vysokým obsahem vlákniny jistě neočekávali. Když však zůstane ve vaší stravě byt i minimální množství mléčných produktů, třeba v podobě malého množství odtučněného mléka, nemusí docházet ke hladkému a pra-

Křeče mohou být někdy důsledkem přítomnosti velkého množství vlákniny ve střevech, která nejsou zvyklá na takové množství rostlinných potravin.

videlnému odchodu stolice. Někdy se stane, že někdo má během prvního týdne přechodu na zdravou stravu potíže s pomalou nebo tvrdou stolicí, i když pro to není žádný

zjevný důvod. Pomůže vypít za den osm až deset sklenic vody. Lněné semínko je přirozeným a dobře snášeným projímadlem. Přidejte jej dvě až čtyři polévkové lžíce k šálku rýže nebo jiné obiloviny před začátkem vaření. Lněné semínko obsahují i některé cereálie prodávané v obchodech se zdravou výživou. Mnohé druhy čerstvého i sušeného ovoce pomáhají činnosti střev. Starým a osvědčeným prostředkem jsou sušené švestky.

V každém případě platí, že normální průchod stolice se u každého velmi liší. Většina lidí na stravě s vysokým obsahem škrobů (komplexních sacharidů) má jednu až tři velké, měkké stolice denně. Stolicí však můžete mít i pouze jednou za dva či tři dny a nemusí to znamenat, že funkce vašich střev je narušena – pokud bude stolice měkká a její průchod bude snadný. Četnost stolice velmi souvisí s množstvím potravy a vody, které přijmete každý den.

Průjem anebo velké vodnaté stolice mohou být dočasnou reakcí na náhlé zařazení potravin s vysokým obsahem sacharidů a vlákniny; k přizpůsobení však dochází velmi rychle. U některých lidí může být tento stav výsledkem nadměrného množství pšenice, ječmene

nebo žita ve stravě. U lidí citlivých na lepek může způsobit problémy i malé množství těchto obilnin, protože se v nich lepek nachází ve vysokých koncentracích. Pokud je tato citlivost vážná, jedná se o onemocnění, známé pod názvem celiakie.

Pokud se žijete po dlouhou dobu zdravou stravou a pak si dáte nějaké těžké jídlo, na které již nejste zvyklí, např. hovězí nebo sýr, můžete zaznamenat velmi nepříjemnou reakci v podobě páchnoucích plynů, žaludečních křečí a průjmu. Průjemové onemocnění, ať už je jeho příčina jakákoliv, zhorší stav při hemeroidech a může způsobit jejich krvácení,

bolesti a svědění. Nejlepší léčbou je pokusit se okamžitě průjem zastavit a hemeroidy koupat v teplé vodě aspoň dvakrát denně.

Zdravá strava může přinést prakticky okamžitou úlevu lidem, kteří trpí průjmem způsobeným podrážděním střeva nadměrným množstvím žlučových kyselin, které se do něj dostávají. Jedná se o velmi nepříjemný, ale běžný problém u lidí, kteří se podrobili resekci poslední části tenkého střeva (ilea), anebo u lidí trpících onemocněním ilea, nazývaným Crohnova choroba. Žluč, která je za normálních okolností vstřebávána v ileu, prochází do tlustého střeva, kde způsobuje podráždění a průjem.

Závratě a suchá pokožka

Když lidé, kteří užívají léky na vysoký krevní tlak, změní jídelníček, dochází u nich často k závratím. V takovém případě byste měli být pod dozorem svého lékaře. Hlava se vám může zamotat, i když rychle vstanete, protože se krev nahromadí z hlavy do nohou. Je to běžný a nepříjemný problém u lidí s nemocnými cévami, které ztratily schopnost se stáhnout a zabránit krvi, aby se



hromadila v nohou. Když vstáváte, dávejte si pozor.

Občas dochází u některých lidí k tomu, že se jejich pokožka, vzhledem k velmi nízkému obsahu tuků a olejů ve stravě, stává suchou. To ale může být zcela v pořádku, zvláště u lidí, kteří trpí akné. Pokud je kůže příliš suchá, použijte pleťovou vodu, abyste ji zvlhčili. Nepokoušejte se naolejovat svoji kůži zevnitř! ●

Pokračování příště

Výhody odříkání

Stoupenci některých náboženských vyznání si v rámci praktikování své víry každoročně něco odpírají.

Z knihy Eddie Ramireze a Cari Hausové Krotitelé pandemie. Vydaly Prameny zdraví (k objednání v redakci).

Během předvelikonočního půstu, který trvá 40 dní, se mnozí katolíci rok co rok vzdávají některých věcí. Na Jom kipur, nejsvětější den v roce, se židovští věřící postí – nejí ani nepijí celých 24 hodin. Muslimové během měsíce ramadánu od úsvitu do západu slunce nejedí, nepijí a zdržují se erotických aktivit.

Takovéto sebeovládání přimělo vědce k výzkumu, zda má na imunitní systém nějaký vliv, když si člověk něco odepře. Ukázalo se, že i jediná změna ve stravování může imunitní systém člověka značně posílit. A tak zde vyvstává důležitá otázka: Co kdybyste se něčeho vzdali, a tak udělali něco užitečného pro své zdraví a dlouhověkost?

Dnes je spousta lidí, kteří vyhledávají docela drastickou, byť zdraví prospěšnou zábalu – např. ledové ponory. Je však překvapivé, že titíž lidé se pak klidně „ponoří“ zpět do svých oblíbených stravovacích návyků. Svému zdraví by přece prospěli ještě více, kdyby ze svého jídelníčku vyškrtli škodlivé potraviny! Proč tedy svůj imunitní systém nepodpořit všemi možnými způsoby, které by mu dodaly sílu k boji proti různým budoucím infekcím?

1. Vynechte cukr

Někdo možná hledá ve sladkostech útěchu, ve skutečnosti však cukr tělu škodí tím, že oslabuje imunitní systém pokaždé, když ho jíte; snižuje schopnost bílých krvinek bojovat s cizími bakteriemi; způsobuje zvýšení zánětlivých markerů v krevním řečišti; zasahuje do přenosu vitamínu C, který posiluje imunitní systém; ničí dobrou střevní flóru, což dále oslabuje funkci imunitního systému;

vyplavuje minerály z těla – má tedy jedinečnou schopnost způsobit, že lidé tloustnou a zároveň trpí podvýživou.

Chcete-li uspokojit chuť na sladké, dejte si datle, med, sušený ananas nebo trochu javorového sirupu.

vyvolává prudký nárůst a pokles hodnoty cukru v krvi, což provázají výkyvy nálad a úbytek energie.

Tzv. obohacená pšeničná mouka patří také k průmyslově zpracovaným potravinám. Tyto potraviny sice zaplní žaludek, ale jsou výživově chudé a obsahují jen málo vlákniny. Obvykle obsahují další škodlivé složky, jako kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy, umělé přísady a transmastné kyseliny a mají obecně vysoký obsah soli.

Vyměňte rafinované potraviny za celozrnné a začněte si sami připravovat rychlé, snadné a zdravější svačiny.

3. Omezte sůl

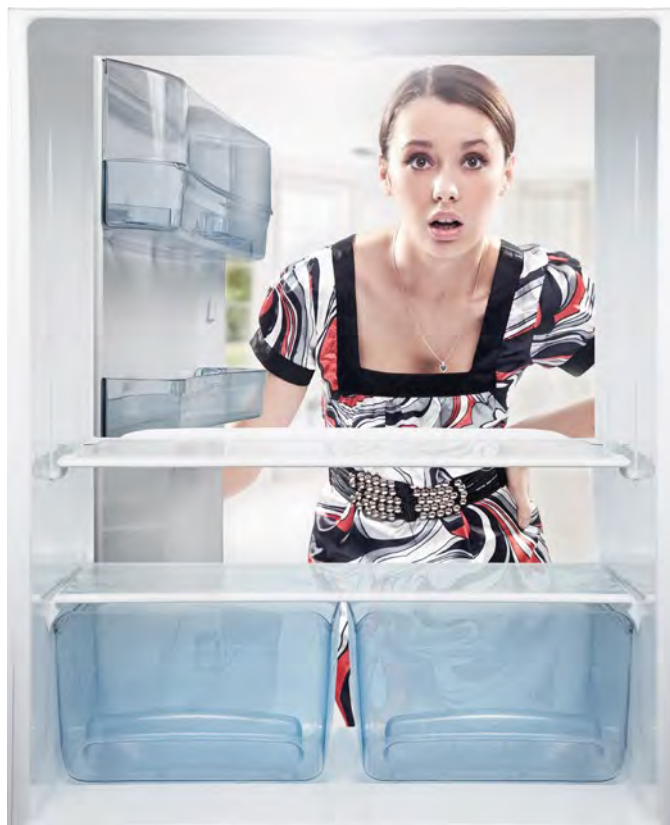
Je známo, že strava obsahující mnoho soli přispívá k vysokému krevnímu tlaku. Nedávné průzkumy však ukázaly, že škodí i imunitnímu systému.

Při jednom výzkumu dostávaly myši krmivo s vysokým obsahem soli. Začaly trpět mnohem závažnějšími bakteriálními infekcemi než myši krmené méně slanou potravou. V jiném výzkumu jedli dobrovolníci denně navíc šest gramů soli a objevily se u nich výrazné poruchy imunity.

Příjem soli ve stravě lze nejspíše omezit, když se vyhnete rychlému občerstvení a/nebo průmyslově zpracovaným potravinám. O nedostatek jódu se bát

nemusíte, většina průmyslově zpracovaných potravin neobsahuje jodizovanou sůl a jód je tedy tak jako tak nutné doplňovat z jiných zdrojů – nejlépe z jodizované soli, kterou používáte při vaření.

I když většina lidí potřebuje snížit příjem soli, vyloučit ji úplně není vhodné. Sůl je důležitá živina – pomáhá v těle udržovat rovnováhu tekutin i zdravý krevní tlak.



2. Vynechte bílou mouku (a další rafinované nebo průmyslově zpracované potraviny)

Bílá mouka je škodlivá, protože se v těle rychle přeměňuje na glukózu, čímž zvyšuje příjem cukru, který má za následek snížení počtu bílých krvinek v těle, a tedy oslabení imunitního systému; brzdí schopnost imunitního systému napadat škodlivé bakterie;

4. Vynechte mléko (a další mléčné výrobky)

Mléko a mléčné výrobky jsou léta považovány za důležitý zdroj vápníku a bílkovin. V poslední době jsou však dávány do souvislosti s rakovinou a dalšími zdravotními problémy.

V jedné studii vědci z Kalifornské univerzity zjistili, že mléčné výrobky obsahují molekulu zvanou Neu5Gc, která se u člověka přirozeně nevytváří. Lidské buňky reagují tím, že proti ní začnou vytvářet protilátky. Po letech konzumace mléka vyvolává tato neustálá produkce protilátek sice mírnou, ale nepřetržitou zánětlivou reakci. Chronický zánět spolu se sníženou funkcí imunitního systému je již dlouho spojován s rakovinou.

Další problémy s mlékem způsobuje kasein, jedna z jeho základních bílkovin. V lidském těle se kasein rozkládá na škodlivou sloučeninu známou jako beta-kasomorfín-7 (BCM7). Ta ovlivňuje náladu a způsobuje chuť na mléčné výrobky. BCM7 je spojován se srdečními chorobami, ale má negativní vliv i na zdraví tenkého střeva, hormonální funkce a imunitní systém.

Mléčné výrobky navíc u většiny lidí vytvářejí hlen, což zvyšuje riziko nachlazení nebo chřipky.

V dnešní době existuje mnoho chutných náhražek mléka i sýrů. Až tedy půjdete příště do obchodu s potravinami, zkuste něco nového!

5. Vynechte smažené potraviny

Smažená jídla imunitnímu systému obzvláště škodí, a to z několika důvodů:

Obsahují škodlivé tuky, které zvyšují hodnotu cholesterolu v těle a tak napomáhají rozvoji zánětů a oslabují imunitní systém

Obsahují velké množství molekul známých jako konečné produkty pokročilé glykace (AGE). Předpokládá se, že tyto molekuly oslabují imunitní systém, protože vyčerpávají antioxidantní mechanismy organismu, negativně ovlivňují střevní bakterie, podporují záněty a vyvolávají buněčné dysfunkce. Vědci se domnívají, že strava obsahující velké množství AGE může zvyšovat riziko některých druhů rakoviny, srdečních onemocnění, malárie a metabolického syndromu.

Obsahují akrylamid, který je od určitého množství považován za nebezpečný karcinogen.

Nedokážete-li se smažených jídel vzdát, zkuste tuto kuchyňskou úpravu nahradit pečením nebo investujte do horkovzdušné fritézy.

6. Vynechte maso

Smažené potraviny i průmyslově zpracované a připálené maso obsahuje velké množství

karcinogenních AGE. V průmyslově zpracovaném masu se také nachází mnoho nasycených tuků, které přispívají k zánětům a oslabují imunitní systém. Vysoký příjem průmyslově zpracovaného a připáleného masa zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva.

Vůbec maso jakéhokoliv druhu obsahuje velké množství kyselin a snižuje pH organismu, což má za následek pokles hodnoty minerálů, jako je hořčík, vápník, draslík a hydrogenuhličitan. Grilované nebo připálené maso také obsahuje značné množství rakovinotvorného benzo(a)pyrenu. Tato fakta jsou nicméně jen špičkou ledovce.

Jezte více luštěnin.

7. Vynechte alkohol

Společnost jako celek považuje alkohol za něco, čeho se nelze jen tak vzdát. Pravdou však



Maso jakéhokoliv druhu obsahuje velké množství kyselin a snižuje pH organismu, což má za následek pokles hodnoty minerálů, jako je hořčík, vápník, draslík.

je, že abstinence významně prospívá zdraví. Jestliže se alkoholu zřeknete, můžete se těšit na následující výhody.

Menší nemocnost. – Alkohol způsobuje, že tělo nedokáže pohotově reagovat a bránit se infekcím. I jednorázovým vypitím většího množství alkoholu můžete svou obranyschopnost oslabit až na 24 hodin. Alkohol také zvyšuje hodnotu stresového hormonu kortizolu, krevního cukru a inzulinu. To vše při zvýšené koncentraci negativně ovlivňuje funkci imunitního systému i regenerační schopnost organismu.

Zdravější játra. – Úkolem jater je zbavovat tělo toxinů, tedy i alkoholu. Nadměrné pití alkoholu (15 a více nápojů týdně u mužů a 8 a více u žen) může vyvolat ztukovatění jater, cirhózu a další problémy. Dobrou

zprávou je, že játra se dokážou během několika týdnů sama zregenerovat. Pravidelní konzumenti alkoholu, kteří přestanou pít, často do 30 dnů i dříve zaznamenají výrazné zlepšení jaterních funkcí. Těžkým pijákům to ovšem trvá o něco déle.

Úbytek na váze. – Pivo a víno obsahuje většinou 120–150 prázdných kalorií na skleničku, tudíž výrazně přispívá ke vzniku břišního tuku. Konzumace alkoholu zvyšuje chuť k jídlu a vede k impulzivnímu jednání, proto je pak těžší odolat dalším svodům v podobě jídla. Vzhledem k tomu, že obezita má za následek oslabení imunity, už samotné

snížení hmotnosti celkovému zdraví velice prospěje.

Lepší vztahy. – Důsledkem i mírné konzumace alkoholu je neschopnost správného úsudku, což je příčinou mnoha vztahových problémů. Alkoholismus také snižuje libido, a tak se tyto už tak problematické vztahy ještě zhoršují.

Níže krevní tlak. – Bylo prokázáno, že užívání alkoholu je jednou z příčin vyššího krevního tlaku.

Menší riziko rakoviny. – Konzumace alkoholu je spojena s vyšším rizikem několika typů rakoviny, včetně rakoviny jícnu, úst, krku a prsu.

Kvalitnější spánek. – Konzumace alkoholu narušuje REM fázi spánku, proto se pak člověk v noci budí a může se mu i špatně dýchat. Skvělým lékem na to je – abstinence.

Jasnější mysl: Závislost na alkoholu může zhoršovat přemýšlení i paměť a také zkruslovat vnímání vzdálenosti či hlasitosti. Může oslabit motorické schopnosti i znesnadnit interpretaci lidských emocí.

8. Vynechte kávu

Co má tento oblíbený ranní nápoj společného s funkcí imunitního systému? Ukazuje se, že je toho hodně. Bylo prokázáno, že káva způsobuje uvolňování stresových hormonů (např. kortizolu), které narušují funkci imunitního systému; blokuje tvorbu protilátek proti infekcím; přispívá k nespavosti, která také zhoršuje funkci imunitního systému.

Ke kávě se často podávají koblíhy, které, jak už bylo zmíněno v části o cukru, jsou škodlivé zase jinak.

Nedaří-li se vám ráno „probrat k životu“, zkuste si dát horkou a studenou sprchu! Nebo si uvařte nějakou náhražku kávy či bylinkový čaj.

Máte jen jedno tělo, jeden chrám, o který je třeba pečovat. Začněte tedy už dnes! ●



Kolik musím shodit?

Zdá se, že jsme si na smrtelnou hrozbu obezity zvykli. Vrátime-li se v lékařské literatuře asi o půl století zpět, kdy obezita nebyla omílána stále dokola, popisy byly mnohem chmurnější: „Obezita je vždy tragická a její rizika jsou děsivá.“

Z knihy Michaela Gregera Jak nedietovat. Vydalo nakladatelství Noxi.

Anemusí ani jít o obezitu. Ze čtyř milionů úmrtí, která jsou každoročně připisována nadbytku tělesného tuku, má téměř 40 procent obětí jen nadváhu, nejsou obezní. Podle dvou studií z Harvardu již přírůstek hmotnosti jen o pět kilogramů od rané dospělosti do středního věku zvyšuje riziko závažných chronických onemocnění.

Opačnou stranou mince je, že i mírný úbytek tělesné váhy může mít významné zdravotní přínosy.

Dobrou zprávou také je, že nejriskantnější tuk je nejjednodušší ztratit. Tělo přednostně,

jako první, shazuje tzv. viscerální tuk (tuk kolem vnitřních orgánů). I když u většiny jedinců s těžkou obezitou to znamená shodit až asi 20 procent váhy, než si uvědomí významné zlepšení kvality života, riziko onemocnění klesá téměř okamžitě. Při tříprocentním úbytku váhy (tzn. jen tři kila u toho, kdo váží 90 kg) se hladina cukru a triglyceridů v krvi začne zlepšovat. Při pětiprocentním úbytku váhy se zlepšuje krevní tlak a cholesterol. Navíc pětiprocentní úbytek váhy – pouhých 4–5 kg u někoho, kdo začínal na 90 kg – může snížit riziko vzniku diabetu na polovinu.

A co jojo efekt?

Existuje kniha, která původně vyšla v 80. letech a od té doby ještě několikrát, a sice pod názvem *Dieting Makes You Fat* (Diety způsobují tloustnutí). Vzhledem k tomu, že většina lidí, kteří zhubnou, znovu nabere váhu zpět, panují obavy, že tzv. jojo efekt může mít nepříznivé dopady na zdraví. Tato myšlenka vzešla ze studií na zvířatech, které ukázaly například škodlivé účinky hladovění a rychlého obnovení výživy na obezní potkany. To upoutalo pozornost médií, což vedlo k rozšíření obecného přesvědčení o nebezpečí

výrazného kolísání tělesné váhy, odrazující lidi od pouhého pokusu hubnout.

Ani údaje o zvířatech však nejsou průkazné. Například kolísání váhy u myši jim prodlužuje život. A co je nejdůležitější, přezkoumáním údajů z klinických studií dospěli vědci k závěru, že – kromě možná většího rizika vzniku žlučových kamenů – „důkazy o nepříznivém účinku kolísání tělesné váhy jsou ojedinělé, pokud vůbec existují“. V aktuálním čísle časopisu *Obesity*, což je oficiální časopis přední vědecké společnosti věnující se této oblasti, vyšel komentář s názvem „Yo-Yo Dieting Is Better than None“ („Dieta s jojo efektem je lepší než žádná“).

Štíhlí obézní

Většina populačních studií, které zkoumaly vztah mezi obezitou a nemocemi, se opírala o index tělesné hmotnosti BMI (tj. váha v kg lomeno výška v metrech na druhou). BMI bere v úvahu výšku, ale nebere v úvahu, co se na hmotnosti podílí. Kulturisté jsou na svou výšku těžcí, ale mohou být extrémně štíhlí. Zlatým standardem pro měření obezity je procento tělesného tuku, ale jeho přesné výpočty bývají komplikované a drahé. Naopak vše, co je potřeba k měření BMI, je váha, metr a kalkulačka, ale může to skutečnou prevalenci obezity podcenit.

Světová zdravotnická organizace a American College of Endocrinology definují obezitu jako procento tělesného tuku nad 25 procent u mužů a nad 35 procent u žen. Při BMI 25, jenž je považován za počátek nadváhy, se množství tělesného tuku v reprezentativním vzorku dospělých pohybovalo mezi 14 a 35 procenty u mužů a 26 a 43 procenty u žen. Takže můžete mít normální váhu, ale ve skutečnosti být obézní. Při použití BMI pro zjištění obezity byl v 90. letech obézní jen asi jeden z pěti Američanů, ale na základě procenta jejich tělesného tuku se skutečný podíl obézních tehdy blížil 50 procentům. Takže i v 90. letech měla polovina Ameriky nejen nadváhu, ale byla obézní.

Použitím pouze BMI mohou lékaři nesprávně klasifikovat více než polovinu obézních jedinců jako osoby s nadváhou, nebo dokonce s normální váhou a promeškat příležitost zasáhnout. Důležité však není označení, ale zdravotní následky. Paradoxně se BMI jeví jako lepší prediktor úmrtí na kardiovaskulární onemocnění než procento tělesného tuku. To naznačuje, že nadváha v jakémkoliv stavu – při obtloustlosti nebo štíhlosti – nemusí být dlouhodobě zdraví prospěšná. Délka života profesionálních kulturistů se zdá být kratší. Mají asi o třetinu vyšší úmrtnost než obecná populace, s průměrným věkem úmrtí kolem osmačtyřiceti let; to ale může

být částečně způsobeno toxickými účinky anabolických steroidů na srdce.

Tělesná váha versus obvod pasu

Přední nutriční fyziolog Ancel Keys (po němž byly pojmenovány tzv. K-příděly) navrhl „zrcadlovou“ metodu: „Jestli opravdu chcete vědět, zda jste obézní, prostě se svlékněte a podívejte se na sebe do zrcadla. Nedělejte si starosti s našimi nobl laboratorními měřeními; poznáte to!“ ☺

Všechn tuk však není stejný. Máme podkožní tuk, který si můžeme zaštipnout jako řasu na těle, a pak je tu riskantnější viscerální tuk, který se ukládá kolem vnitřních orgánů, proniká do nich a boulí vám břicho. Mě-

řivo obvod pasu. To může být zvláště důležité pro starší ženy, které ve věku od pětadvaceti do pětadesáti let zhubnou přibližně 13 kilo (!) kostí a svalů a zároveň zceřtnásobí své viscerální tukové zásoby. (Zásoby viscerálního tuku u mužů mají tendenci se pouze zdvojnásobit.) Takže i když žena nepřibere žádná kilo podle stupnice koupelnové váhy, může ve skutečnosti nabrat velké množství tuku.

Jaký je největší ještě zdravý obvod pasu?

Zvýšené riziko metabolických komplikací začíná na obvodu pasu 80 cm u žen a 94 cm u většiny mužů. Referenční hodnota pro podstatně zvýšené riziko začíná na 88 cm u žen



Zvýšené riziko metabolických komplikací začíná na obvodu pasu 80 cm u žen a 94 cm u většiny mužů. Referenční hodnota pro podstatně zvýšené riziko začíná na 88 cm u žen a 102 cm u mužů. U žen je o 80 procent větší riziko předčasného úmrtí, pokud mají v pase 95 cm a více ve srovnání s ženami, které mají v pase do 70 cm.

ření BMI je jednoduché, levné a efektivní, ale nebere v úvahu rozložení tuku na těle – kdežto obvod pasu může být měřítkem množství hluboko uloženého břišního tuku.

BMI i obvod pasu lze použít k předvídání rizika úmrtí v důsledku nadbytečného tělesného tuku, ale i při stejném BMI se zdá, že existuje téměř lineární nárůst rizika úmrtí s rozšiřujícím se pasem. Někdo s „normální váhou, ale centrální obezitou“, což znamená, někdo, kdo podle BMI nemá ani nadváhu, ale má tuk kolem pasu“, může mít až dvojnásobné riziko úmrtí ve srovnání s někým, kdo má nadváhu nebo je obézní podle BMI. Proto WHO, National Institutes of Health a American Heart Association doporučují stanovit BMI i změřit

a 102 cm u mužů. Jakmile je u mužů obvod pasu asi 109 cm, úmrtnost vystřelí až o 50 procent – ve srovnání s muži, kteří mají pas o 20 cm užší. U žen je o 80 procent větší riziko předčasného úmrtí, pokud mají v pase 95 cm a více ve srovnání s ženami, které mají v pase do 70 cm. Čísla na měřicí pásce se mohou promítnout do čísel označujících počet let, o která se zkrátí délka života.

Pupík je nejintuitivnější a nejjednodušší na měření (a preferované místo pro jednorázové posouzení viscerálního tuku), polovina vzdálenosti mezi horní částí kyčelních kostí a dolní částí hrudního koše je považována za nejvhodnější místo pro sledování změn viscerálního tuku v průběhu času. ●

Vliv hudby na náladu

Jak velký vliv má hudba na váš život? Sama jsem se nad tím jednou zamyslela, když jsem zajišťovala hudební doprovod pro skupinu lidí při slavnostní večeři.

Michelle Boykinová, Nedley Health

Jako klavíristka jsem nacházela velké potěšení v tom, že jsem rozeznávala klávesy klavíru. Jsem však extrovertka, a jak večer postupoval a já pokračovala ve hře, začala jsem se u klavíru cítit trochu osamělá a znuděná. Pak mě napadla myšlenka: zajímalo mě, jestli má hudba, kterou hraji, vliv na konverzaci lidí. Začala jsem experimentovat. Další skladba, kterou jsem vybrala a zahrála, byla velmi klidná, relaxační klasická skladba. Jak jsem hrála, místnost se ztišila a lidé mluvili o něco méně. Další skladba, kterou jsem zahrála, byla rychlejší a o něco hlasitější. Lidé začali opět mluvit více, rychleji, o něco hlasitěji a začali se smát. Opět jsem zahrála klidnou skladbu a konverzace se opět zklidnila.



Byla provedena studie, v níž bylo účastníkům přiděleno poslouchat patnáct minut tvrdou rockovou hudbu a v jiném čase čtvrt hodiny klasickou hudbu. Zatímco při tvrdém rocku lidé cítili více nepřátelství, únavy, smutku a napětí, při klasické hudbě se cítili šťastněji a uvolněněji.

Byl to zajímavý malý sociální experiment, který mně pomohl k rychlejšímu ubíhání času, když jsem poskytovala společnosti klavírní doprovod, ale vyvolává zajímavou otázku. Opravdu hudba ovlivňuje náladu?

Byla provedena studie, v níž se výzkumníci zabývali otázkou, zda hudba může měnit

Je-li poslech klasické hudby dobrý pro náladu, jak začít? Osobně doporučuji začít s Händelovou hudbou. Händelův styl je velmi povznášející. Barokní hudba obecně zlepšuje náladu. Lidé se mě často ptají, zda mohou jako alternativu ke klasické hudbě poslouchat instrumentální nebo sborovou duchovní hudbu. Odpovídám, že rozhodně ano. Mnoho chvalozpěvů je zaranžováno na klasické melodie a jsou velmi posilující. Z vlastní zkušenosti vím, že zpěv nebo přehrání biblického hymnu dokáže pocity smutku zahnat.

náladu. S malou skupinou mladých dospělých účastníků, kteří měli sklon k depresi, byly vedeny rozhovory a byli požádáni, aby se vyjádřili ke svým hudebním návykům v souvislosti s depresí. Výzkumníky zajímalo, zda účastníkům více pomáhá poslech hudby, která odráží jejich melancholické pocity, nebo té, která je naopak s jejich melancholickými pocity v kontrastu.

Ačkoli se názory účastníků lišily, objevilo se několik zajímavých zjištění. Pokud se zdálo, že smutná hudba pomáhá, bylo to pravděpodobně proto, že se účastníci ztotožnili s texty písní – měli pocit, že se s nimi umělci ztotožňují v jejich depresi, a proto se cítili méně osamělí. Ukázalo se však, že i když si účastníci mysleli, že se cítí lépe, depresivní hudba objektivně nic nezměnila, dokonce posluchačům přitížila.

Nakonec výzkumníci poznamenali: „Rozdílné strategie mohou přinášet různé výsledky, přičemž hudba odpovídající zakoušené náladě obecně vede buď k udržení této nálady, nebo k jejímu zhoršení, a poslech hudby, která se liší od původní nežádoucí nálady, obvykle vede k nápravě nebo aspoň dočasné změně této nálady.“

A co poznatek, že smutné texty dodávaly účastníkům s depresí pocit, že nejsou sami? To je pochopitelné. Je velmi důležité vědět, že člověk není sám, když prožívá smutek, zoufalství nebo hněv. Existuje alternativní způsob, jak najít kamarádství?

Ano! Boží slovo, zejména v žalmech, je plné projevů smutku, smutku, deprese, úzkosti a hněvu – ale pak také řešení! Postupný přechod k pozitivnější náladě je při zotavování užitečný. Jedním z žalmů, kde se to daří,

je např. Žalm 74, v němž je prvních jedenáct veršů zoufalých a smutných, ale posledních dvanáct veršů obsahuje naději a prosbu. Žalm 83 a Žalm 130 jsou dalšími příklady, kde po vyjádření stížností, frustrace a strachu následuje uznání Boží dobroty a schopnosti nás ochránit a bránit.

A co vliv hudby na tělo?

Sedla jsem si k počítači a změřila si klidovou tepovou frekvenci: byla 63 tepů za minutu. Šla jsem na YouTube a našel jsem nádherné provedení závěru Rossiniho přede hry k Williamu Tellovi (vřele doporučuji, je to nádhera). Po jejím poslechu jsem si znovu změřila tep. Trochu se zvýšil, na 68 tepů za minutu. Při zopakování tohoto pokusu se můj puls opět zvýšil, tentokrát z 60 úderů za minutu na 65 úderů. Druhý den jsem pokus zopakovala a opět se mi puls zvýšil o 5 tepů za minutu. Stejný experiment jsem provedla při poslechu rockového vystoupení na YouTube. Zajímavé bylo, že můj puls buď klesl, nebo se zvýšil jen o málo, méně než u klasické skladby. U klasického díla jsem se cítila šťastná a zaujatá, u rockové hudby rozrušená a vystresovaná. Se zrychlenou srdeční frekvencí přichází i větší prokrvení čelního mozkového laloku. Tak to musí být dobrá věc!

Byla provedena studie, v níž bylo účastníkům přiděleno poslouchat patnáct minut tvrdou rockovou hudbu a v jiném čase čtvrt hodiny klasickou hudbu. Testování byly i další druhy hudby při jiných příležitostech. Poté byli požádáni, aby ohodnotili své emoční stavy na základě jednostránkového dotazníku. Zatímco při tvrdém rocku lidé cítili více nepřátelství, únavy, smutku a napětí, při klasické hudbě se cítili šťastnější a uvolněnější. Hudba New Age, která byla rovněž předmětem výzkumu, sice zanechala v účastnících pocit větší uvolnění, bylo ale doprovázeno nižší mentální bdělostí. Zkoumána byla i další hudba.

Dobře, je-li poslech klasické hudby dobrý pro náladu, jak začít? Osobně doporučuji začít s Händelovou hudbou. Händelův styl je velmi povznášející. Barokní hudba obecně zlepšuje náladu. Lidé se mě často ptají, zda mohou jako alternativu ke klasické hudbě poslouchat instrumentální nebo sborovou duchovní hudbu. Odpovídám, že rozhodně ano. Mnoho chvalozpěvů je zaranžováno na klasické melodie a jsou velmi posilující. Z vlastní zkušenosti vím, že zpěv nebo přehrání biblického hymnu dokáže pocity smutku zahnat.

Vyzkoušejte si to sami. Až se přistě budete cítit smutně, zazpívejte si píseň nebo si poslechněte barokní hudbu, například Händelovu Vodní hudbu. Spojte to s procházkou na slunci a vypracováním seznamu deseti věcí, za které jste vděční – a uvidíte, zda se život nestane o něco sladším. ☺

Živočišné vs. rostlinné bílkoviny

Oblíbeným konceptem je, že bílkoviny jsou dobré a čím více jich je, tím lépe.

Ze stránek Faktozdrazi.cz

Navíc používaná definice kvality bílkovin upřednostňuje živočišné bílkoviny, z čehož plyne domněnka, že konzumace masa, vajec a mléčných výrobků je žádoucí a preferovaná. Jenže to je úplný opak toho, co říkají výživová doporučení. Ačkoliv podvýživa z nedostatku bílkovin se v mnoha částech světa stále vyskytuje, v industrializovaném světě je mimořádně vzácná.

V roce 2016 byla vydána impozantní studie z Harvardu zahrnující přes 100 000 lidí. Zjistila, že nahrazení živočišné bílkoviny rostlinnou bílkovinou bylo spojeno s nižším rizikem předčasného úmrtí. Nejhorší bylo zpracované maso jako slanina, ale i vaječná bílkovina, vaječné bílky. Nahrazení 3 % libovolných živočišných bílkovin (ať už šlo o zpracované či nezpracované maso, kuřecí maso, ryby, vejce anebo mléčné výrobky) rostlinnými bylo spojeno se značným snížením rizika pravděpodobně nejdůležitějšího následku: smrti. A jak víme, že za to mohou bílkoviny? Vědci zohlednili ostatní faktory jako příjem nasycených tuků, takže nejspíše nejde jen o účinek živočišného tuku.

A jak naše tělo vůbec pozná rozdíl mezi živočišnou a rostlinnou bílkovinou? Nejsou si bílkoviny rovny? Ne. Na rozdíl od živočišných je rostlinná bílkovina třeba obecně chudá na aminokyseliny s rozvětveným řetězcem a snížená konzumace aminokyselin s rozvětveným řetězcem zlepšuje metabolické zdraví.

Mohl by za tím být IGF-1, růstový hormon podporující rakovinu, který se zvyšuje s příjmem tzv. vysoce kvalitních živočišných bílkovin. Spojitost s IGF-1 považujeme za příčinnou, protože lidé s vrozeně zvýšenými hladinami IGF-1 i nezávisle na způsobu stravování trpí vyšším výskytem smrtelných chorob, jako je cukrovka 2. typu a srdeční nemoc.

Může za tím být i něco, co harvardští vědci nevzali v potaz, například toxické znečišťující látky, jako jsou dioxiny a PCB. Ty se totiž obvykle akumuluje v potravním řetězci ve skotu, prasatech, kuřatech a rybách, takže končí na našich talířích. Rostlinné bílkoviny jsou tedy také důležitým bodem ve snižování zatížení lidstva škodlivinami.

Jestliže vám 100 000 lidí ve studii přijde jako dost, co teprve 400 000 lidí? Studie NIH-AARP je největší studie stravy v historii. Také ona ukázala, že jednoduché nahrazení 3 % kalorií z různorodých zdrojů živočišných bílkovin zdroji rostlinných bílkovin bylo spojeno s 10% poklesem celkové úmrtnosti. A při vyřazení vajec byl přínos dokonce dvojnásobný. Není to překvapivé, jelikož konzumace vajec je spojena s vyšším rizikem rozvoje kardiovaskulárního onemocnění.

Když shrnete výsledky všech studií o příjmu bílkovin a úmrtnosti, tak více živočišných bílkovin znamená více úmrtnosti, zatímco více rostlinných bílkovin koreluje s nižší úmrtností. ●



Všichni jsme cvoci

Jiří Pasz je novinář a fotograf, jehož celoživotní touhou je, aby se všichni k sobě chovali bez nálepkování, negativních stereotypů a stigmatizací, které přinášejí psychická onemocnění.

Rozhovor s Jiří Paszem připravila Zuzana Mukumayi Filipová. Přetištěno z časopisu Sedmá generace.

V rozhovoru jsme se podívali na téma drog, závislosti a jejich spojitosti s psychickými onemocněními.

Během mého působení v Národním ústavu duševního zdraví jsem dělal sérii rozhovorů se světoznámými psychiatry a jeden z nich, nestor destigmatizace psychických onemocnění Norman Sartorius, navrhl, ať z nich vytvořím knihu. Moje první reakce byla, že to přece nebude nikdo číst, ale nedalo mi to spát. Osobně si totiž přeju, aby téma duševního zdraví bylo velké společenské téma, o kterém se lidé nebojí mluvit. V mé vlastní rodině máme různé problémy a věřím, že každá rodina má něco, ať už jsou to závislosti, demence, ADHD, schizofrenie nebo třeba bipolární porucha. Všichni máme osobní zkušenost, což je velký kontrast k tomu, jak se o těchto věcech (ne)mluví.

Společnost nechápe ani drogy, ani psychická onemocnění

Kniha nakonec ve spolupráci s psychologkou Adélou Plechatou skutečně vznikla a jejím cílem je destigmatizovat psychická onemocnění, protože definice nejsou přesně vyhraněné a ve výsledku se hranice mezi normálním a šíleným stírá. Proto i zvolený název knihy, Normální šílenství. Všichni jsme určitým způsobem cvoci, a proto bychom se k sobě měli chovat s větší vřidností, podporovat se, a hlavně nenálepkovat.

Já sám se narodil s ADHD, které mi v dětství bylo diagnostikováno. Myslelo se, že mé ADHD s pubertou vymizí. Některé problémy skutečně zmizely, ovšem některé se zdůraznily. Ve třiatřiceti jsem se ke své diagnóze vrátil, začal chodit na terapii a řešit své problémy. Rád říkám, že jsem šťastný psychiatrický

pacient a jsem nesktečně vděčný za to, že mám péči a možnost léčby. Život s ADHD není jednoduchý a někdy je přímo pekelný. Jsem rád, že se před tím nemusím schovávat a můžu se k tomu postavit čelem. Jako mnozí další lidé s diagnózami jsem hledal úlevu v alkoholu a dostal se až k nadměrnému pití, ale díky Bohu jsem s tím přestal a vyhnul se potenciálněmu těžkému problému se závislostí.

Oba fenomény, psychické nemoci a drogy, čelí obrovskému společenskému nepochopení. Obojí je těsně provázáno, naše společnost moc dobře nechápe, co jsou psychická onemocnění, jaké dopady mohou mít látky, kterým říkáme drogy, jak se vytvářejí závislosti, proč se vůbec objevují a jak spolu souvisí drogy a duševní onemocnění. V současnosti také narůstá počet „netradičních“ závislostí, jako třeba závislost na sociálních sítích, internetu, pornu nebo třeba taky fitness. K duševnímu zdraví se naneštěstí stále nepřistupuje jako ke každé jiné zdravotní výzvě, i když duševní zdraví tvoří nejméně polovinu našeho zdraví.

Konvence místo reálných znalostí

O duševním zdraví se neučíme a rozumná společenská diskuse na toto téma sice existuje, ale není dostatečná, a právě proto tak často hledáme úlevu na špatných místech. No a právě závislosti jsou odpovědí na univerzální lidskou potřebu hledat úlevu. To, že všichni máme k závislostem sklon, si není potřeba vyčítat, jen se musíme naučit to chápat a pracovat s tím. Drogy mohou být reakcí a hledáním úlevy od nediodagnostikovaného psychického onemocnění, nebo naopak mohou některé onemocnění spustit.

Naneštěstí některé drogy mají opravdu schopnost poskytnout efektivní a rychlou úlevu, ovšem dlouhodobý dopad na společnost je drtivý. Jeden výzkum ve Velké Británii ukázal, že na prvních dvou místech v nejhorším socioekonomickém a zdravotním dopadu návykových látek je alkohol a tabák.



Jeden výzkum ve Velké Británii ukázal, že na prvních dvou místech v nejhorším socioekonomickém a zdravotním dopadu návykových látek je alkohol a tabák. Stigmatizované drogy, jako třeba heroin či kokain, jsou z toho hlediska méně nebezpečné než tyto všeobecně „pardonované“ a přijímané drogy.

Stigmatizované drogy, jako třeba heroin či kokain, jsou z toho hlediska méně nebezpečné než tyto všeobecně „pardonované“ a přijímané drogy.

Právě toto ukazuje na velice zajímavý fenomén toho, jak drogy vnímáme. Naše vnímání drog a toho, co je vůbec za drogu považováno a které jsou „v pořádku“, nebo které jsou naopak velmi nebezpečné, závisí na vzdělání, výchově a kultuře dané společnosti. Právě toto vnímání je relativní a vědecké výzkumy často dokazují, že nemá reálné základy. Stigmatizace drog (nebo laxní postoj) se tak stává otázkou konvencí a míry tolerance. Například nikotin má stejný potenciál závislosti jako heroin. A alkohol, který vyšel jako neškodlivější droga ve výše zmíněném výzkumu, je považován za normální. Od malička dětem asociujeme alkohol s příjemnými událostmi či oslavami: kdo z nás si nepamatuje, jak jsme si v dětství s dospělými připijeli nealkoholickým šampáněm? Kolik z nás si připijí s našimi dětmi, i když mají ve skleničce nealko? Nenápadně se učíme, že alkohol je něco normálního, ale ve skutečnosti je to nebezpečná droga.

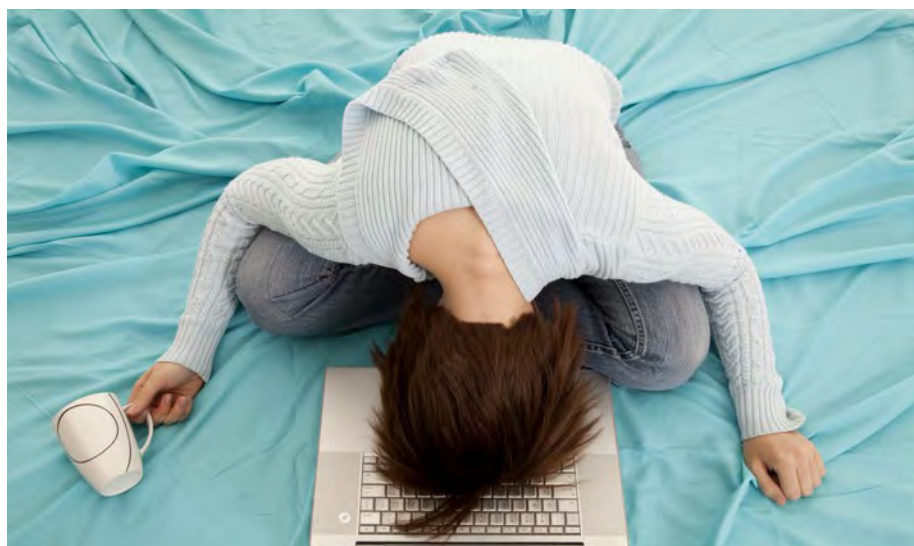
Na druhém konci naopak stojí stigmatizované drogy. Extáze dokáže léčit posttraumatické stresové poruchy, což může mít velký potenciál u vojáků vracejících se z války, u žen, které zažily sexuální násilí, u přeživších autonehod nebo i u hasičů či lékařů záchranky, zkrátka lidí, kteří se dostávají do kontaktu s traumatickými událostmi. Keta-min zase může léčit deprese a u psilocybinu je velký potenciál v léčbě závislosti. Nyní se samozřejmě bavíme o asistovaných terapiích, ne o samoléčbě.

A opět naopak se nyní zvyšuje obava podepřená příběhy psychiatrů a odborníků o dopadu marihuany na lidi v pubertě. „Tráva“ je často považována za docela neškodnou drogu, ovšem THC je jedna z nejsilnějších psychoaktivních látek a je extrémně nebezpečná pro mozek v pubertě. Může tak spustit různé psychózy, nebo i schizofrenii, a to doslova po „jednom blběm hulení“.

Drogy musíme poznat a pochopit

Odpovědi na současné nedostatečné chápání drog je vzdělávání. Každá droga má svá specifika, závislost se vytváří různě rychle, má jiné dopady. Třeba právě alkohol nemá tak rychlé a dramatické dopady jako heroin, závislost se nevytvorí po jedné či třech dávkách, ale může trvat déle, dokonce i deset, dvacet nebo až padesát let, než se člověk propije k individuálním i společenským dopadům. Nikdo samozřejmě nedokáže předpovědět, jak by vypadala společnost, kde je legální heroin nebo kokain, tak jako je teď alkohol.

Jak ukázala meziválečná prohibice alkoholu v Americe, společenské dopady drog nevyřeší zákaz, protože se vytvoří černý trh a droga nabyde symbolu zakázaného ovoce. A nepomůže ani legalizace, jak ukazují Německo třicátých let minulého století, kdy vznikla vlna užívání heroinu a kokainu v reakci na trauma první světové války. Proto je extrémně důležitý náš vztah k drogám a co o nich víme. Musíme znát jejich dopady, jak je využívat a proč, a ne je zneužívat. Zákaz či povolení problémy s drogami nevyřeší.



Závislost je vlastně vztahový problém, na nejhlubší úrovni je závislost o řešení vztahu k dané látce, která nahrazuje jiné vztahy.

Závislost je vztahový problém

Závislost je vlastně vztahový problém, na nejhlubší úrovni je závislost o řešení vztahu k dané látce, která nahrazuje jiné vztahy. Pro některé lidi drogy (či další typy závislostí, které nejsou považovány za drogy) fungují jako milenec, kamarád nebo rodina. To je nebezpečné. Pokud nám látka nahradí vztahy, tak to je extrémní prohra člověka, protože jsme vztahové bytosti a vztahy potřebujeme nejvíc. Proto gambler dokáže opustit svou rodinu a blízké.

Toto vše se vztahuje třeba i na kávu, čaj nebo i „nové závislosti“: již zmíněné fitness,

workoholismus nebo třeba závislost na produktivitě a osobnímu růstu. Vydržíme týden bez kafe? Víme, co káva skutečně dělá? Únavu zažene, ale ta únava nezmizí. Jaký může být opravdový dopad na náš mozek nebo třeba na spánek a energii z dlouhodobého hlediska? A proč vlastně to kafe milujeme? Máme ho spojené s rituály? Nahrazuje nám něco, co nám chybí?

Jádro pudla je systém odměn a úleva. Určité chování a látky vyplavují hormony, které nám dělají dobře. Všichni se chceme cítit

dobře, to je normální. Ale už nás nikdo neučí, jak se cítit dobře, tak aby to neškodilo, a hlavně aby to nenahrazovalo řešení problémů, které máme. Drtivá většina našich problémů je vztahová – řešíme vztah k sobě, k blízkým, k lidem v práci a okolí. Fitkem a touhou vypadat jako kulturista nevyřešíme vztah k sobě sama ani naše vztahy s okolím. Neříkám, že nemáme cvičit a pracovat na sobě, jen je důležité vědět, proč to děláme a zda si tím něco nenahrazujeme. Potřeba vypadat dobře může být skrytý problém sebevědomí, a to nepředěláme ani stokilovými činkami.

Stejně tak produktivita a workoholismus je moderní závislost, která stojí na velmi špatné premise: produktivní člověk rovná se dobrý člověk. Naším cílem by nemělo být cítit se dobře, protože jsme produktivní, ale uvědomovat si svou hodnotu, která nezávisí na dosažených úspěších, produktivitě či uznání ostatních. Důraz na produktivitu začíná ve školách, takové to „jsi hodná holčička, když se dobře učíš“. To je šílené pro všechny, ale obzvlášť kruté je to pro děti

Pocit osobní hodnoty

Jednou z nejzákladnějších potřeb lidských bytostí je potřeba věřit, že na nás někomu záleží.

Z knihy Roba Parsonse Milovat proti všem předpokladům. Vydal Návrat domů.

Před patnácti lety k nám na štědrovečerní večeři přišel muž, který prakticky spal pod mostem. Bylo mu třiatřicet let a většinu svého raného dětství strávil po dětských domovech. Jak jsme seděli kolem stolu, dali mu někteří naši přátelé pár dárečků. Rozplakal se. Dainne navrhla, aby u nás tu noc přespal. Už od nás nikdy neodešel.

Když u nás Ron bydlel teprve krátkou dobu, pracoval jako popelář. Hrozně mu záleželo na tom, aby se dostal včas do práce, takže jsem tehdy vstával brzy a vozil jsem ho tam. Jednoho večera jsem přišel domů z práce a Ron seděl na židli, opíral se o opěradlo a na tváři se mu rozprostíral široký úsměv. Zeptal jsem se ho, čemu se tak směje, a on mi to vysvětlil. „Robe,“ povídal, „když mě vysadíš v práci, ostatní chlapi na dvoře se mě ptají: ‚Kdo tě to vozí do práce autem?‘ – a já jim odpovídám: ‚Ále, to je můj právník!‘“

Hodně jsem o tom přemýšlel. Ron nikdy neměl matku, která by ho vodila do školky, nikdy nepoznal otce, který by se ho zeptal, jak se mu vedlo první den na střední škole. A pro něj nebylo důležité moje povolání nebo auto, ale to, že někomu na něm záleželo natolik, že ho vozil do práce. Jako dospělý člověk zažíval to, co jako dítě nikdy nepoznal. Za všechna ta léta u něho vidím mnoho změn; má svoji novou důstojnost a hodně nám toho dal. Modlím se, aby od nás nikdy neodešel. Ví, že na něm někomu záleží.

Přesvědčení, že na nás našemu partnerovi záleží, je v manželství životně důležité. Když pocítujeme, že nás druhý pokládá za samozřejmost, tato jistota začíná umírat.

Každé manželství je jiné, a tak bude existovat mnoho různých způsobů, jak dát svému partnerovi najevo, že si ho ceníme. Pokud svého partnera pokládáme za něco samozřejmého a neposkytujeme mu pocit, že nám na něm záleží, měli bychom také pokládat za samozřejmost, že to někdo jiný udělá místo nás.

Žijeme v kultuře, v níž se lidé snadno mohou cítit bezcenní, a v manželství musíme



Když budeme jeden druhému poskytovat pocit osobní hodnoty – když přestaneme považovat jeden druhého za samozřejmost, můžeme své manželství chránit. Klíčem k tomu je pamatovat na to, že většina z nás nadevše touží po tom, abychom pro někoho něco znamenali.

bojovat proti tomu, abychom tento pocit posilovali.

Apoštol Pavel ve svém dopise křesťanům v Efezu zapsal neuvěřitelná slova. Napsal je do prostředí, v němž se muž mohl rozvést s ženou proto, že mu přesolila jídlo, hovořila příliš hlasitě na veřejnosti nebo řekla něco ošklivého o jeho rodičích. Žena byla nevolník, věc, kterou bylo možno vlastnit. V takovém temném prostředí napsal Pavel tato radikální slova: „Muži, milujte své manželky, jako Kristus miloval církev.“

Taková láska je opakem toho, když druhého člověka považujeme za něco samozřejmého. Cílem manželství je především dávat jeden druhému najevo, že nám na sobě navzájem záleží.

Řekněme si to na rovinu. Život v manželství často příliš nenapomáhá tomu, aby udržoval oheň romantiky. Život je velice rušný

a je třeba věnovat pozornost tolika věcem. Děti jsou nemocné, křečci se ztrácejí, zahradní zidky padají a my si jeden na druhého zvykneme. Máme-li milovat proti všem předpokladům, bude to znamenat, že se budeme snažit více porozumět svému partnerovi, intenzivněji pracovat na tom, abychom uspokojili jeho potřeby a příležitostně ho překvapili.

Když budeme jeden druhému poskytovat pocit osobní hodnoty – když přestaneme považovat jeden druhého za samozřejmost, můžeme své manželství chránit. Klíčem k tomu je pamatovat na to, že většina z nás nadevše touží po tom, abychom pro někoho něco znamenali. Když se neustále snažíme poskytovat druhému pocit osobní hodnoty, budujeme kolem svého manželství zeď, která mu pomůže odolávat všem léčkám a nástrahám. ●

Stáří má přednost

Ředitel Lékařské fakulty Univerzity George Washingtona tvrdí, že mozek staršího člověka je mnohem praktičtější, než se obecně soudí.

Zdroj: New England Journal of Medicine

Ve starším věku dochází k harmonickému propojení pravé a levé mozkové hemisféry, což rozšiřuje tvůrčí možnosti. Proto mezi lidmi nad 60 let najdete mnoho lidí, kteří právě začínají s tvůrčí činností.

Mozek už samozřejmě není tak rychlý jako v mládí. Je však více flexibilní. S přibývajícím věkem se proto častěji rozhodujeme správně a jsme méně náchylní k negativním emocím. Vrchol intelektuální aktivity člověka nastává kolem 70. roku života, kdy mozek začíná plně fungovat (samozřejmě pouze za předpokladu, že člověk netrpí demencí).

Postupem času se v mozku zvyšuje množství myelinu, látky, která usnadňuje rychlý přenos signálů mezi neurony. V důsledku toho se intelektuální kapacita zvyšuje o 300 % ve srovnání s průměrem. Zajímavé je také to, že po 60. roce života může člověk používat dvě hemisféry současně. To umožňuje řešit mnohem složitější problémy.

Profesor Monchi Uri z Montrealské univerzity se domnívá, že mozek staršího člověka volí cestu, která spotřebovává nejméně energie, eliminuje zbytečné a ponechává pouze vhodné možnosti řešení problému. Byla provedena studie, které se zúčastnily různé věkové skupiny. Mladí lidé byli při skládání testů často zmateni, zatímco lidé starší 60 let se rozhodovali správně.

Nyní se podívejme na některé vlastnosti mozku ve věku 60 až 80 let. Jsou opravdu růžové.

Charakteristiky mozku stárnoucí osoby

Neurony v mozku vám nutně neodumírají, jak se asi domníváte. Vazby mezi nimi jednoduše mizí, pokud se člověk nevěnuje duševní práci. Od 60 let věku člověk při rozhodování nepoužívá jednu hemisféru najednou jako mladí lidé, ale obě. Pokud se člověk zdravě stravuje, má dostatek pohybu a je plně duševně aktivní, jeho intelektuální schopnosti se s věkem nesnižují, ale dokonce rostou; vrcholu přitom dosahují ve věku 80–90 let.

Nebojte se tedy stáří. Snažte se intelektuálně rozvíjet. Učte se novým řemeslům, učte se hrát na nějaký hudební nástroj, malujte obrazy. Kvůli nadbytku informací dochází k rozptýlení a zapomínání. Nevystavujte se proto záplavě podnětů a nesoustřeďte se na zbytečné maličkosti. Zajímejte se o život, setkávejte se s přáteli, komunikujte, plánujte budoucnost, cestujte, jak to zvládnete. Nezapomínejte na kulturu a vzdělávání. Neuzavírejte se do sebe, to je destruktivní v každém věku. Žijte s myšlenkou: všechno dobré mě teprve čeká!

Předějte tyto informace svým rodinným příslušníkům a přátelům ve věku 60, 70 a 80 let – aby mohli být na svůj věk hrdí. ●

Moučný mozek nebo masná hlava?

Výskyt demence se napříč světem značně liší. Nejvzácnější je v Africe, Indii a východní Asii. Naopak nejčastější je v západní Evropě a zejména v Severní Americe. Je to jen genetikou?

Ze stránek Faktaozdravi.cz

Výskyt demence a Alzheimerovy choroby je výrazně nižší u obyvatel Nigérie než u Američanů afrického původu bydlících v Indianapolis. Až pětikrát nižší.

Američané japonského původu mají vyšší riziko demence než Japonci žijící v Japonsku. Takže když se lidé z jedné etnické skupiny přestěhují ze své vlasti do USA, výskyt Alzheimerovy choroby u nich může prudce vzrůst.

Z toho důvodu Afričané a Asiaté žijící v USA, kteří přijali západní stravu, mají riziko zvýšené, což potvrzuje, že nejde o genetiku.

Naneštěstí se člověk na to, aby přijal západní stravu, ani nemusí stěhovat na západ. V Japonsku totiž výskyt demence za poslední desetiletí prudce stoupl. Lze to vysvětlit zvýšením příjmu cholesterolu, nasycených tuků a železa kvůli vyššímu příjmu živočišných potravin. Tradiční jídelničky jsou obecně více nakloněny rostlinným potravinám, například obilovinám. Živočišných obsahují méně. Nicméně od roku 1960 se strava v Japonsku změnila. Z původní stravy založené na rýži se stala strava s převahou masa.

Mezi lety 1961–2008 značně vzrostla poptávka po živočišném tuku a klesla poptávka po rýži.

Výživový prvek, který je nejvíce spojen se zvýšením výskytu Alzheimerovy choroby v Japonsku, je příjem živočišného tuku. Podobná analýza z Číny dospěla ke stejnému závěru.

Na základě těchto zjištění můžeme říci, že rozšířenost Alzheimerovy choroby bude nadále stoupat, jedině, že by se vzorec změnil a upustilo by se od živočišných potravin.

To je v souladu s našimi poznatky, že vegetariáni mají 2–3x nižší riziko vzniku demence. Čím déle se stravují bez masa, tím nižší riziko mají.

Nejnižší potvrzený výskyt Alzheimerovy choroby na světě je na indickém venkově. Tamní obyvatelé jedí málo masa, hodně obilovin, hodně luštěnin a hodně sacharidů. Je možné, že zdánlivá ochranná souvislost mezi rýží a Alzheimerovou chorobou je spíše způsobena tím, že pokles konzumace rýže spojený se zvýšeným výskytem choroby byl doprovázen nárůstem spotřeby masa.

Nicméně další populační studie zjistily, že konzumace obilovin se ve vztahu k Alzheimerově chorobě jeví silně ochranně. Jinými slovy, možná by bylo lepší si místo odmítání obiloviny dát a ušetřit tak mozek. ●

Přírodní léčba duše i těla

Vědomé dýchání dokáže zmírnit stres a snížit úzkost, zvýšit vitalitu a pomoci odstranit deprese. Mělké dýchání může naopak úzkost a depresi, které dnešní člověk často pociťuje, ještě zhoršit.

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

Vědecké studie ukazují, že pokud je hladina kyslíku v těle (zejména v krvi a mozku) nižší než optimální, negativně to ovlivňuje náladu. Čistý vzduch zlepšuje funkci svalů, duševní výkon a snášenlivost cvičení. Je důležité udržovat vysokou hladinu kyslíku.

Zhluboka dýchat!

Jedním z velmi účinných způsobů, jak toho dosáhnout, jsou dechová cvičení. Lepší hladiny kyslíku dosáhnete při hlubokém dýchání při třech až šesti vdeších za minutu. Abyste předešli dušnosti, je nutné dýchat velmi zhluboka. Tím selepší hladina kyslíku v krvi nejen v době cvičení, ale i během celého dne!

Vaším cílem je strávit každý den 30–45 minut tím, že se každou minutu nadechnete maximálně šestkrát. Pokud je to nutné, rozdělte si tento čas do dvou nebo tří sezení, ale nezapomeňte každý den evidovat celkový čas. Toto cvičení vám přinese obrovské výhody!

1. Stůjte vzpřímeně se správným držetím těla.
2. Pomalu a zhluboka se nadechnete nosem po dobu 5 sekund a soustředte se na vdechovaný vzduch, zatímco se vaše bránice rozšiřuje. Tím zajistíte, že bránice vtahuje vzduch do základů plic.
3. Poté pomalu vydechujte ústy po dobu 5 vteřin a soustředte se na vzduch vycházející ven, zatímco se bránice stahuje.

4. Opakujte kroky 2 a 3 s cílem dosáhnout tří až šesti nádechů za minutu.

Vyhledejte doma slunné místo, na kterém budete sedávat při čtení novin, konzumaci snídaně nebo provádění dechových cvičení.

Projasněte si den

Pokud jste náladoví nebo špatně spíte, možná je čas podívat se na sebe v novém světle, a to doslova. Světlo pomáhá regulovat přirozený rytmus našeho těla a myslí a nedostatek nebo nesprávný druh světla může mít vliv na naše zdraví. Dostatečné vystavení jasnému světlu je proto zásadní pro všechny, kteří trpí depresí.

Studie se zúčastnilo 89 mužů a žen, kteří byli náhodně zařazeni do jedné ze dvou skupin. V první dostali účastníci přístroj pro léčbu jasným (modrým) světlem (tzv. bright light therapy). Používali jej 60 minut každé ráno po dobu tří týdnů. Druhá skupina dostala přístroje, které vyzařovaly tlumené červené světlo, u něž nejsou známy žádné přínosy ani škodlivost pro tělo či mozek.

Po třech týdnech od ukončení terapie bylo více lidí ve skupině s modrým světlem považováno za respondenty léčby – jejich skóre deprese kleslo nejméně o 50 %. Z pacientů léčených jasným světlem bylo 58 % respondentů, zatímco v kontrolní skupině to bylo jen 34 %.

U pacientů, kteří podstoupili světelnou terapii, se začaly prudčeji zvyšovat večerní hladiny hormonu melatoninu, který podporuje



U pacientů, kteří podstoupili světelnou terapii, se začaly prudčeji zvyšovat večerní hladiny hormonu melatoninu, který podporuje spánek. Rovněž u nich došlo k poklesu hladiny stresového hormonu kortizolu, jenž byl na začátku sledování zvýšený.

spánek. Rovněž u nich došlo k poklesu hladiny stresového hormonu kortizolu, jenž byl na začátku sledování zvýšený. Podle některých psychiatrů tato studie ukazuje, že světelná terapie by rozhodně měla hrát roli při léčbě deprese.

Vyhledejte doma slunné místo, na kterém budete sedávat při čtení novin, konzumaci snídaně nebo provádění dechových cvičení. Pokud takové místo doma nemáte, pořídte si přístroj na léčbu jasným světlem a začněte jej každý den používat.

Nechte si krev rozproudit masáží

Jednou z hodnot masáže je její působení na oběhový systém. Množství stresu a napětí způsobené moderním životním stylem způsobuje zvýšené napětí ve svalech horní části zad a krku. V důsledku toho se mohou objevit bolesti hlavy, které ovlivňují duševní výkonnost. Masáž v kombinaci s dalšími procedurami lze s výhodou využít při nervových a emočních poruchách. Aby byla masáž co nejúčinnější, měla by trvat přibližně hodinu. I krátká masáž však může přinést nemalý užitek.

Přestože přesný mechanismus není znám, léčebná masáž je prospěšná při různých onemocněních tím, že podporuje relaxaci. Fyziologické ukazatele, jako je srdeční frekvence, dechová frekvence a krevní tlak, se během masáže oproti výchozímu stavu snižují, což je dalším důkazem jejich relaxačních vlastností. Dobré masáže učí relaxaci i obecně. Díky uvědomění si svalového napětí se může zlepšit držení těla.

Představte si, že se napravuje předkloněné a shrbené držení těla. Nové, vzpřímené držení zad (ramena dolů a dozadu) zvětšuje hrudní koš, takže se zvyšuje kapacita plic a dochází k větší výměně vzduchu. To zase zvyšuje množství kyslíku přenášeného cévami do mozku, díky čemuž se může zlepšit funkce čelních laloků.

Automasáž pro snížení napětí:

Posadte se do uvolněné polohy. Položte ruku na protilehlé rameno. Pevně stiskněte prsty k sobě a pohybujte jimi (sem a tam) od švu rukávu nahoru po krku až do úrovně ucha. Tento postup provádějte na každém rameni několikrát během dne.

Kontrastní sprcha

Hydroterapie, léčebné využití vody, se již po staletí úspěšně používá k léčbě řady tělesných i duševních potíží. Aplikace kontrastní (střídané) sprchy ke zmírnění depresivních

příznaků je velmi účinná, bezpečná a snadná – a bez nežádoucích vedlejších účinků a nákladů.

U osob s těžkou depresí je třeba tuto kúru provádět dvakrát denně po dobu sedmi až deseti dnů. Jakmile se deprese zmírní, stačí tuto terapii používat jednou denně. Pokud je již pacient bez deprese, doporučují se



tří seance týdně, a to po dobu nejméně šesti měsíců.

Osoby s pokročilým srdečním onemocněním, závažnými problémy s krevním tlakem, pokročilou cukrovkou s neuropatií nebo jinými závažnými zdravotními potížemi by neměly používat kontrastní sprchu, pokud to neschválí jejich lékař.

Horká voda vytékající ze sprchy by neměla překročit teplotu 42 °C (ve vaně ne více než 40 °C). Studená voda by neměla být studenější než 13 °C.

Pro dosažení nejlepších výsledků postupujte podle následujících kroků:

1. Postupně nastavujte teplotu sprchy tak horkou, jak to vaše pokožka dovolí, po dobu 3–5 minut.

2. Otočte kohoutek na studenou vodu a 30 sekund si energicky oplachujte celé tělo.

3. Otočte vodu zpět na horkou, sprchujte se jí další tři minuty. Opět studenou na 30 sekund.

4. Opakujte ještě jednou krok 3 a ujistěte se, že končíte studenou vodou. Jedná se o dech beroucí, ale osvěžující terapii!

5. Osušte se ručníkem a oblečte se tak, abyste se zahráli a cítili pohodlně.

6. Dvacet minut odpočívajte, nejlépe v horizontální poloze.

To je důležité, protože vaše tělo bylo stimulováno a potřebuje si řádně odpočinout, aby mělo z ošetření plný užitek. ●

Proč mají veganky pětkrát méně dvojčat?

Potraviny živočišného původu obecně přirozeně obsahují hormony, ale mléko nejvíce. Hormony, které se přirozeně nacházejí dokonce i v bio mléce, mohou hrát roli ve vztahu mezi konzumací mléka a mléčných výrobků a nemocí u člověka.

Příklady jsou akné u dospívajících, rakovina prostaty, rakovina prsu, rakovina vaječníků a dělohy. Mnoho z těchto chronických nemocí je v západní společnosti běžných. K tomu se přidávají také reprodukční poruchy u mužů.

Konzumace mléka je spojována se zvýšeným rizikem předčasné puberty u dívek a rakoviny endometria (vnitřní výstelky dělohy) ve stáří. Hormony přítomné v potravinách mohou být obzvláště nebezpečné u zranitelných skupin obyvatelstva, jako jsou malé děti nebo těhotné ženy. U této ohrožené skupiny by mohl i malý příjem hormonů vést k významným změnám v metabolismu.

Dnešní metody chovu dojníc, kdy je kráva dojena také v průběhu březosti, vedou k získání mléka s vysokými hladinami pohlavních hormonů. Březí krávy vylučují do mléka mnohem více hormonů než nebrezí. Následná konzumace těchto mléčných výrobků může znamenat zbytečné riziko, kterému se lze snadno vyhnout.

Není to však jen o mléku. Ačkoli jsou mléčné výrobky významným zdrojem hormonů, je třeba brát v potaz i další živočišné potraviny. Všechny jedlé tkáně živočišného původu obsahují estrogen. To může vysvětlit, proč ve studii na více než tisíce ženách, které jedly rostlinnou stravu, bylo zjištěno, že vegankám se rodila dvojčata asi 5x méně než vegetariánkám a běžně se stravujícím ženám.

Proč je toto dobré? Protože těhotenství s dvojčaty patří mezi riziková. Komplikace jsou pravděpodobnější. Mnozí rodiče, a dokonce i lékaři, podceňují nepříznivé důsledky vícečetného těhotenství. Ženy, čekající více dětí najednou, čelí většímu riziku, ohroženy jsou i samotné děti. Dvojčata mohou při porodu čelit až 10x většímu riziku úmrtí. Výzkumný tým píše, že by se z tohoto důvodu měly ženy plánující dítě vyhnout mléku.

Faktaozdravi.cz

Avokáda, ta já ráda!

Český název zní hruškovec přelahodný. Ten přívlastek je opravdu výstižný. Je to skutečně velmi dobrý plod, ovšem avokádo musí být správně zralé. Hrušce se také podobá – někdy, záleží na odrůdě. Někdy připomíná spíše velké vajíčko, ovšem tmavě zelené.

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

Možná vám to bude připadat divné, ale avokádo se řadí mezi ovoce!

Avokádo je bohaté na vitaminy, minerály – a tuk. Snad proto ho někteří výživáři nedoporučují. Jenže ten tuk je pro tělo příznivý. Hlavní složku v avokádovém oleji tvoří kyselina olejová a ta má antioxidační vlastnosti. Snižuje hladinu triglyceridů i škodlivého cholesterolu LDL a pomáhá udržovat hladinu dobrého cholesterolu HDL. Příznivě ovlivňuje srdečně cévní a nádorové choroby. Olej z avokáda rozšiřuje cévy.

Avokádo je též vynikajícím zdrojem bílkovin a často se doporučuje kojícím matkám. Obsahuje lecitin, označovaný někdy za „potravu mozku“.

Pro vysoký obsah kyseliny pantotenové se hodí k léčení kožních nemocí a vypadávání vlasů.

Působí velmi dobře na osoby s nízkou hladinou krevního cukru, tedy při hypoglykemii. Z tohoto důvodu lze avokádo doporučit i při redukčních dietách; dlouhodobě totiž potlačuje pocit hladu. Navíc prý (spolu s lněným semínkem) pomáhá podpořit produkci testosteronu.

Avokádo působí též příznivě na játra. Obsahuje vitamin E, provitamin A, vitamin C. Z béčkových vitaminů v něm je B₁ (thiamin), B₂ (riboflavin), niacin, B₅ (kyselina pantotenová), kyselina listová a B₆ (pyridoxin).

Avokádo někdy dokáže pomoci i při střevních infekcích – odborníci v něm objevili něco jako antibiotika. Též pro bledá děvčata je vhodné – obsahuje dobře stravitelné železo. Také v něm našli lutein; to je barvivo, které má silné antioxidační účinky. Prospívá například očím.

Avokádo obsahuje ještě ke všemu speciální druh cukru, který dodává energii chronicky unaveným osobám. Prostě avokádo je skvělé opravdu po všech stránkách (mimořádně, jako afrodisiakum je používali už staří Aztékové). Ale hlavně je moc dobré.



Avokádo zasytí podobně, jako kdyby si člověk dal vajíčko. Jenže někdo nemá vajíčko povolené, protože má vysoký cholesterol. A vy už víte, že avokádo se naopak doporučuje lidem, kteří s cholesterolem mají problémy.

Všude je spousta receptů na přípravu avokáda. Myslím, že nejlepší je ten nejjednodušší: kostičky avokáda pokapeme citronovou šťávou a posolíme bylinkovou solí. Jíme okamžitě, tak je to nejzdravější, protože avokádo nestačí zoxidovat a zhnědnout.

Už i v Čechách zdomácněl recept na tradiční gaucamole: cibulku nakrájíme na malinké kostičky; pokud je palčivější, doporučuji ji přelít vroucí vodou a vodu slít. Správně zralé avokádo rozmačkáme, našleháme, ochutíme citronovou šťávou, solí a chilli kořením a smícháme s tou cibulkou. Mažeme na pečivo.

Některý druh avokáda se dobře loupe, jiný – s tvrdší slupkou – je lepší rozpůlit, vyjmout jádro a pak vnitřek vydlabat.

To jádro si můžete zasadit a pěstovat jako pokojovou květinu. Máte-li ovšem vysoké stropy; je to totiž poněkud bujnější zeleň.

Avokádo zasytí podobně, jako kdyby si člověk dal vajíčko. Jenže někdo nemá vajíčko povolené, protože má vysoký cholesterol. A vy už víte, že avokádo se naopak doporučuje lidem, kteří s cholesterolem mají problémy. Některé odrůdy opravdu chutí připomínají žloutek. Tak jestli vám nevádí, že nebudete mít žloutek žlutý, ale zelený, dejte si na chleba avokádo.

Mimořádně, avokádo má dokonce více vitaminu E než zmíněný žloutek! Ěčku se někdy říká rozmnožovací vitamin; to proto, že je potřebný pro nastávající rodiče.

Pokud na slupce zbyde kousíček zelené hmoty, můžeme si potřít pleť – ušetříme za pleťovou masku, která dodá vitamin E a zatočí s volnými radikály. Je však lepší si ji smýt, než se nám členové rodiny vrátí domů. Mohli bychom jim připadat poněkud zelenější... Pokud ji stihneme smýt, naopak jim budeme připadat zdravější, heččí a mladší. ●

Lvice vegetariánka

V 1. polovině 20. století strávila africká lvice narozená a vyrostlá v Americe celý svůj devítiletý život, aniž se kdy dotkla masa.

David Catchpole, ze stránek **Kreacionismus.cz**

Její majitelé, Georges a Margaret Westbeauovi, dělali přitom (znepokojeni vědeckými zprávami o tom, že šelmy nemohou bez masa přežít) všechno možné, jen aby hrou i dalšími rafinovanými způsoby přiměli svého neobvyklého mazlíčka, aby si na maso zvykla. Podali si dokonce inzerát, v němž slibovali peněžní odměnu tomu, kdo by vymyslel recept na jídlo obsahující maso, které by lvice chutnalo. Ředitel newyorské zoo poradil Westbeauovým, že v odstavení Uličnice by pomohlo kápnutí trochy krve do její sací láhve, lvice se jí však pak ani nedotkla – i když do ní přidali pouze jedinou kapku.

Mezi mnoha návštěvníky na 40hektarovém ranči Westbeauových byli i zkušení zoologové, kteří také radili to i ono, ale nic nepomáhalo. Malé Uličnici se zatím i nadále výborně dařilo na stravě sestávající z vařeného rýže, syrových vajec a mléka. Když jí byly čtyři roky, byla dospělá a vážila 160 kg.

Jak píše Georges Westbeau, byl to jeden mladý návštěvník ranče v Hidden Valley, který ho nakonec uklidnil a ukončil tak jeho

věčné úvahy o tom, jak přesvědčit Uličnici, aby jedla maso:

„Obrátil se na mě s vážným výrazem v očích a zeptal se: ‚Vy nečtete Bibli?‘ Připustil jsem, že ji neznám tolik, jak bych asi měl. Pokračoval: ‚Přečtete si Genesis 1:30, tam najdete odpověď.‘ Při první příležitosti jsem pak sáhl po Bibli a našel si pasáž, na kterou narážel. Ke svému úžasu jsem si tam přečetl: ‚Veškeré zemské zvěři a všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem všelikou zelenou bylinu za pokrm. A stalo se tak.‘“

Majitele Uličnice, přestože zřejmě nebyli křesťané, tohle líčení tak uklidnilo, že už se netrápili tím, že odmítá maso, a místo toho se zaměřili na další vylepšování její vegetariánské stravy – hledali nové druhy obilnin, které by jí dávali. Ty pak ještě zasyrova semleli a promíchali, poté uvařili a přidali mléko a vejce. Lvice dostávala tuhle směs vždy ráno a večer, a někdy rovněž v poledne. (Aby si udržovala v pořádku zuby a dásně – jelikož tvrdošjně odmítala hryzat

kosti –, dávali Uličnici ke žvýkání těžké gumáky, které jí většinou vydržely asi tři týdny.) A milá lvice nejenže na zmíněné stravě přežívala, ona přímo vzkvétala. Jeden z amerických nejprestižnějších ředitelů zoo prý řekl, že Uličnice „je nejkrásnější lvice, kterou kdy poznal“.

„Veškeré zemské zvěři a všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem všelikou zelenou bylinu za pokrm. A stalo se tak.“

Podobně jako o Uličnici pečovali Westbeauovi na svém ranči i o mnoho dalších zvířat. Většinou ze spousty návštěvníků Hidden Valley se líbilo, jak tam „žije lvice společně s jehnětem“ – situace podobná proroctvím v Izajášovi 11:6.

Pohled na lvice žijící v míru s ovci, skotem i pávy zanechal v mnoha návštěvnických hluboký dojem. Televizní spoty o Uličnici i její fotky v novinách dojalý také mnoho lidí, jako třeba člověka, který napsal: „Nic mě nepotěšilo tolik jako váš obrázek lva a jehněte. Pomohlo mi to uvěřit Bibli.“

Zmínka pana Westbeaua o tom, že za účelem úpravy trávení lvice „čas od času hodinu žvýká šťavnatou vysokou travu v polích“, pak živě připomíná proroctví Izajáše 11:7 a 65:25 o tom, že „lev jako dobytče bude žrát slámu.“

Ve světle tohoto případu s Uličnicí, spolu s dalšími zachovanými historkami ještě o jiných šelmách prosperujících na vegetariánské stravě, je jistě snazší porozumět zprávě knihy Genesis o zvířatech, která se původně živila výhradně rostlinami. ●





Proměněný život

Proto vás, bratři, vybízím, abyste z Božího milosrdenství přinášeli svá těla jako živou, svatou a Bohu milou oběť, která je vaší duchovní bohoslužbou. A nepřizpůsobujte se tomuto světu, ale proměňujte se obnovou své mysli, abyste rozeznávali, co je Boží vůle, co je dobré, milé a dokonalé (Římanům 12:1–2).

Z knihy George Knighta Komentář k listu Římanům. K vydání připravuje Advent-Orion.

„Proto“ je v Římanům 12,1 důležité slovo. Signalizuje zde, že Pavel nejen mění téma, ale že nové téma přímo souvisí s jeho předchozí diskusí v prvních 11 kapitolách listu Římanům.

V listu Římanům se apoštol zatím věnoval postupně pěti tématům. V Římanům 1,1–17 nás seznámil s Pavlem, jeho posláním a adresáty svého listu. V Římanům 1,18–3,20 nás seznámil s hloubkou a rozsahem problému hříchu. Pavel nám přitom sdělil, že všichni – Židé i pohané – zhřešili a jsou odsouzeni. V Římanům 3,21–5,21 nám poskytl velkou prohlídku Božího řešení problému hříchu

prostřednictvím Kristova kříže a našeho přijetí Kristovy spravedlnosti vírou. V Římanům 6,1–8,39 nás uvedl na cestu zbožnosti, co to znamená chodit s Ježíšem podle Božích zásad. A v Římanům 9,1–11,36 nám ukázal, jak všichni – Židé i pohané – zapadají do Božího programu „milosrdenství pro všechny“ (11,32).

„Proto“ v Římanům 12,1 je začátkem dalšího kroku v Pavlově výkladu toho, co znamená být spasen. Dokončil vyložení své teologie. Nyní je připraven na její etické důsledky v každodenním životě. „Proto“ naznačuje, že otázka, jak žijeme, závisí na tom,

čemu věříme. Nejprve přichází spasení, pak reakce na spasení, což je vzor, který Pavel rozvíjí v mnoha svých listech. Ty Galatským a Efezským jsou toho vynikajícím příkladem.

Ačkoli bychom mohli správně uvažovat o křesťanském životě jako o otázce postupného posvěcování, Leon Morris uvádí provokativní myšlenku, když píše, že „v jistém smyslu můžeme říci, že Pavel se zde stále zabývá ospravedlněním z víry, neboť je pro něj zásadní, že ospravedlněný člověk nežije stejným způsobem jako nekající hříšník. ‚Víra, která se projevuje láskou‘ (Gal 5,6), je druh víry, o níž psal“ (Morris, Římanům,

s. 431). Apoštol tuto otázku nastolil v Římanům 6–8 jako jediný možný výsledek toho, že člověk byl vzkříšen k "novosti života" (Ř 6,4), ale nyní je připraven věnovat tři kapitoly (12,1–15,13) téměř výhradně tomuto tématu.

Nyní je připraven promluvit o velkém dílčím tématu, kterému věnuje celý dopis. Pro Pavla teologie vždy předchází etice, spása musí předcházet chování. Lidé chodí s Kristem v Božím zákoně, protože již byli spaseni. Pro apoštola je toto pořadí zásadní. Až příliš mnoho lidí se snaží poslouchat, aniž by byli nejprve spaseni. Konečným výsledkem je legalismus, pokrytectví, duchovní pýcha a ztracenost.

Legalismus versus posvěcená poslušnost

„Zákoník říká něco jako: ‚Dělejte tyto věci a budete žít‘, ale Pavel říká: ‚Žijte a budete tyto věci dělat‘“ (Morris, Římanům, str. 431).

Římanům 12,1 obsahuje několik klíčových slov a frází, které jsou pro křesťanský život velmi důležité. Prvním z nich je „bratři“ nebo „bratři a sestry“ (NRSV). Pavel nyní překračuje rozlišení na Židy a pohany – na přirozené ratolesti a naroubované ratolesti (11,17–24) –, které ho zaměstnávalo v předchozích třech kapitolách. Nyní osloví všechny věřící jako součást Boží rodiny. Všichni, bez ohledu na rasu či etnický původ, jsou součástí této rodiny a mají povinnost žít Boží lásku a chovat se k sobě navzájem jako bratři a sestry.

Druhým klíčovým slovem je „milosrdenství“, které nás vrací k Římanům 11,1 a zejména k 11,32. Bůh od nás očekává, že budeme žít jeho lásku díky jeho milosrdenství, které nás spojilo v jedné víře.

Třetí slovo, pro někoho překvapivé, je „tělo“. Žádný Řek by to tak nenapsal. Tělo pro ně bylo vězením, které měli opustit kvůli duchovní/mentální existenci. Ale ne tak v křesťanství. Tělo křesťana je důležité. Je chrámem Ducha svatého (1 K 6,19), Bůh ho v posledním den vzkřísí (1 K 15). Svatý život zahrnuje nejen to, jak žijeme v duševní/duchovní oblasti (Řím 12,2), ale také to, jak žijeme jako fyzické bytosti (verš 1).

Čtvrtým klíčovým slovním spojením je „živá oběť“. Na první pohled to zní jako protimluv. Vždyť oběť bylo něco, co lidé v Pavlově době nosili do chrámu, aby bylo rituálně

zabito. Naznačit, že křesťané by měli být živými oběťmi, je živá představa.

Často jsem si říkal, že je možná snazší pro Krista zemřít než pro něj žít. Koneckonců, jakkoli může být umírání obtížné, stačí jednou sebrat odvalu. Pak už je po všem. Ale být živou obětí znamená věnovat se Kristu každý den po zbytek života. A to podle Pavla a Ježíše znamená neustálé ukřižování mého svévolného já (Mt 16,24.25; 1K 15,31). Vyžaduje to neustálé obětování všeho, co jsem a co mám, Bohu. Musíme mít každodenní milost žít životem živé oběti.

Ale takový život, jak Pavel spěchá dodat pátou klíčovou větou, je „duchovní bohoslužba“ nebo „duchovní úkon uctívání“ (NIV) nebo „rozumná služba“ (KJV) nebo „inteligentní uctívání“ (Phillips) a je jedinou možnou odpovědí, když si uvědomíme, co pro nás Bůh udělal v Kristu. Pavel zde používá přídavné jméno, které v sobě skrývá několik důležitých myšlenek (Leenhardt, s. 303).



William Barclay nám však pomáhá vystihnout podstatu této věty, když píše, že „když se Kristus stane středem života, pak můžeme nabídnout skutečnou bohoslužbu, která je obětováním každého okamžiku a každé životní činnosti Bohu“ (Barclay, Římanům, s. 171).

„Proměněný“ je slovo, které v Římanům 12,2 udeří do očí. Zajímavé slovo pochází ze dvou řeckých slov, z nichž první znamená „napříč“ a druhé „forma“. Být proměněn tedy „znamená přejít napříč z jedné formy do druhé“ (Earle, str. 199). V češtině se toto slovo překládá jako „metamorfóza“.

A co je to „metamorfóza“? Je to biologický proces, při kterém se z housenky podobající se slimákovi stane motýl. To je jedna z nejnázornějších ilustrací toho, co se stane s člověkem, když se setká s Ježíšem. Bůh nás

najde v našem sebestředném, pyšném a sobeckém chování a pak nás zcela změní. Bůh chce vzít slimáka, jako jsem já, a naučit ho létat. Pán proměňuje šedivě plazící se tvory, maluje je krásnými barvami a dává jim křídla. Tak to je zázrak! Možná je to největší ze všech zázraků.

Proměna v každodenním životě

„Proměna není žádná magická změna, která by se odehrála, když lidé spí. Je to přikázání, k jehož plnění se musíme odhodlat, den za dnem se pouštět do úkolu dokonaleji se asimilovat s naším Pánem. Pro každého z nás se stává slavnostní otázkou, zda můžeme říci: ‚Dnes jsem podobnější Ježíši Kristu, než jsem byl včera; dnes se mě pravda, která obnovuje mysl, zmocňuje do větší hloubky než kdykoli předtím‘“ (MacLaren, s. 236).

A dobrou zprávou je, že Bůh to v našich životech může udělat. Chce, abychom se mu podobali svým charakterem. Nejenže nás chce změnit v něco, čím nejsme, ale touží nás rozvinout v nová stvoření podle Ježíšova obrazu.

Pavel není jediný, kdo mluví o proměně. Ježíš ji popsal jako znovuzrození (Jan 3,3.5). Pavel nám zase ve 2. Korintským 5,17 říká, že křesťané jsou „nová stvoření“. Nejenže jsou proměněni, ale odmítli se „přizpůsobit tomuto světu“. Slovo, které máme zde přeložené jako „svět“, ve skutečnosti v řečtině znamená „věk“ nebo „čas“. Myšlenka je však stejná. Přizpůsobit se věku, ve kterém žijeme, znamená přizpůsobit se světu a jeho hodnotám.

Podle apoštola by tomu tak ale nemělo být. Božím příkazem je spíše „proměna“ než „přizpůsobení“. J. B. Phillipsův překlad Římanům 12,2 pomáhá zachytit, o co Pavlovi jde: „Nenechte se vtěsnat do formy světa kolem vás, ale nechte se Bohem přetvořit tak, aby se změnil celý váš postoj myslí. Tak v praxi dokážete, že Boží vůle je dobrá.“

Karl Barth označuje křesťanství za „velký rozruch“, protože „lidské jednání musí být nevyhnutelně narušeno myšlenkou na Boha“ (Barth, s. 424). Stát se křesťanem mění všechny aspekty lidského života. Křesťanský hodnotový systém se staví proti hodnotovému systému světa. Pro křesťana je tedy nemožné přizpůsobit se hodnotám a životnímu stylu současné doby. Bůh proměnil křesťanovu mysl a on se touto novou myslí nechává vést při každé své činnosti. ●

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. vodoléčbu či fitness. V ceně pobytu je kurz Nordic walking. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

Klienti se mohou těšit i na to, že se seznámí s řadou lidí, se kterými budou moci sdílet své zájmy a již se stanou jejich partnery na procházkách po okolí. Pro děti od pěti do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

Jaké jsou ceny?

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.

Jaro je tady!

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 ze Zeleninové kuchařky Petra Klímy. Knihu vydalo nakladatelství SmartPress.

Kopřivová polévka s medvědí česnekem

Ty krásné, mladoučké, šťavnaté, tmavě zelené rostlinky, které rostou skoro všude, jsou spolu s medvědí česnekem jedněmi z prvních poslu přicházejícího jara. Jejich využití v domácnosti je mnohostranné. Obsahují mnoho užitečných látek, které při správném zpracování dodají tělu mnoho dobrého.

2 menší cibule, 4 lžíce olivového oleje, 2 větší brambory, 1 větší mrkev, 4 lžíce jáhel, 1 lžička sušeného zeleninového bujonu, 6 hrstí mladých jarních kopřiv, 3 hrsti medvědího česneku, špetka černého pepře, špetka muškátového květu, hrst opražených slunečnicových nebo dýňových semínek, mořská sůl

Na hrubší kousky nakrájenou cibuli vložíme do hrnce s rozeřtáým olejem a smažíme dorůžova. Zalijeme 1,8 l vody, přidáme na kostky nakrájené brambory, mrkev a propláchnuté jáhly. Osolíme, vsypeme bujon a vaříme, dokud se jáhly neuvaří (trvá to asi 20 minut).

Nyní zpracujeme kopřivy. Důkladně je propláchneme ve studené vodě (klidně i dvakrát) a přebereme (odstříhneme hrubší stonky a kořínky). V případě, že natrháme starší kopřivy, používáme pouze listy. Při trhání a mytí používáme gumovou rukavici, pokud ji nemáme, kopřivy před nakrájením spaříme, vyhneme se tak popálení.

Kopřivy vložíme do vroucí polévky a povaříme asi 2 minuty. Odstavíme, přidáme medvědí česnek, pepř a muškátový květ a rozmixujeme. Dochutíme dle potřeby solí a na talíři posypeme praženými semínky.

Tip: Mimo sezonu můžeme kopřivu nahradit listovým špenátem a medvědí česnek klasickými stroužky. Polévka bude podobná, hlavně barvou.

Pomazánka z jáhel, tuřínu a mrkve

Velice se mi osvědčilo nahrazovat tofu v pomazánkách jáhlami. Jejich neutrální chuť dává vyniknout použité zelenině. Tuřín jsem používal především v Anglii. Tam jsme ho vařili a dělali z něho pyré, které se podávalo spolu s kadeřávkem a bramborem jako příloha. Je to báječná zelenina, která svou chutí připomíná něco mezi kedlubnou a ředkvi. V pomazánce bude pro lepší chuť upečený, doplněný ho bude mrkev a pro zpestření chuti sladká paprika s česnekem.

2 středně velké tuříny, 1 mrkev, 1 lžička provensálských bylin, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce mleté sladké papriky (rád používám i uzenu), 3 stroužky česneku, 500 g jáhel, čerstvá petrželka, hrst slunečnicových semínek (není nutné), mořská sůl

Tuřín a mrkev oloupeme a nakrájíme na hrubší kousky, posypeme bylinkami, osolíme, zastrčíme olejem a dáme péct do trouby na 170 °C. Asi po 20 minutách, jakmile začne zelenina měknout, posypeme paprikou, na hrubší plátky nakrájenými stroužky česneku, zamícháme a necháme ještě dalších 10 minut péct. Hlídáme, aby se paprika nepřipálila, a tím pádem také nezhořkla.

Jáhly spaříme horkou vodou, zalijeme dvojnásobným množstvím vlažné vody a vaříme asi 15–20 minut. Odstavíme a necháme pod pokličkou 15 minut dojít.

Pečenou zeleninu i jáhly necháme vychladnout. A poté vše vložíme do mixéru s menší hrstkou petrele, osolíme, přidáme slunečnici a rozmixujeme.

Mažeme na chléb, na toasty nebo na suchary.

Tip: Na chlebu posypeme semínky, petrželkou nebo jarní cibulkou. Můžeme pokapat výpekem z pečené zeleniny.



Pohanka s pečenými kedlubnami a tempehem

Když jsem dělal toto jídlo poprvé, byla to taková rychlá improvizace. Nakonec vše dobře fungovalo a doma jsme si moc pochutnali. V tomto receptu jsem použil tepelně loupanou pohanku (je hnědá), která je výraznější a skvěle se hodí do pomazánek nebo nákyků.

1 kedlubna, 1 menší červená paprika, 1 balení smaženého tempehu (190 g), 1 lžička provensálských bylin, olivový olej, 2 stroužky česneku, hrst černých oliv, 250 g pohanky, sůl, mletý pepř, čerstvé bylinky (petrželka, oregano, libeček)

Kedlubnu, papriku a tempeh nakrájíme na středně velké kostky a rozložíme na plech. Posypeme sušenými bylinkami, osolíme, opepříme a zakápneme po celé ploše olejem. Vše zlehka promícháme. Vložíme do předehřáté trouby a za občasného míchání pečeme při 180 °C asi 30 minut. Ke konci pečení vmícháme rozetřený česnek, olivy a opět chvíli pečeme.

Pohanku důkladně propláchneme. Zalijeme stejným množstvím vody, jako je pohanky, osolíme a přivedeme k varu. Ztlumíme a necháme vařit asi 7 minut. Zakápneme olejem a necháme pod pokličkou dojít.

Pečenou zeleninu a uvařenou pohanku promícháme, popřípadě servírujeme zeleninu na pohance. Před podáváním posypeme čerstvými bylinkami.

Tip: Nasekané čerstvé bylinky můžeme vmíchat do pohanky těsně před podáváním, dodají jí zajímavou chuť a vůni.

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)

Všichni jsme cvoci

Pokračování ze strany 17

s ADHD, která tato očekávání nemohou dokonale naplnit. Musíme se zkrátka naučit oddělovat člověka a jeho výkon.

Závislost na obdivu můžeme vidět u mnoha známých osobností nebo na touze po lajcích na sociálních médiích. Hranice mezi „zdravím“ a „závislostí“ je často neviditelná, proto je super do toho nespadnout a budovat si vztah k sobě samým. Já osobně si toto snažím neustále připomínat. Je skvělé si zdravě sebevědomě užít úspěch, pozitivní zpětnou vazbu a chválu, ale nesmíme na tom postavit svůj život a odvozovat od toho svou hodnotu.

Duševní zdraví je celoživotní cesta

Fyzické i duševní zdraví je o životním stylu. Co jíme, jak se hýbeme, jak spíme a jak můžeme měnit svoje návyky. Nespadnout do jakékoliv závislosti a najít

zlatou střední cestu je celoživotní práce a výzva a samozřejmě neexistuje jediný konkrétní návod. Osobně věřím, že zpětná vazba v tomto směřování hraje obrovskou roli. Sami často nedokážeme rozšířovat svoje slepé skvrny a zvětšovat na ně nahlédnout, proto bych radil pracovat s koučem či terapeutem. Proč se o někoho neopřít, tak jako se zlomená ruka opře o sádku? Když to může být normální u sportovců, kteří dávno mají vedle trenérů i mindset kouče, tak proč ne i u „obyčejných“ lidí?

Mrzí mě, že se ke mně všechny tyto informace nedostaly dřív, že jsme se to neučili ve škole. Spousta z nás by tak mohla mít mnohem kvalitnější život. Často se k řešení sebepojetí a sebehodnoty dostaneme až skrze trauma. Proč dětem tyto znalosti nepředáváme? Doufám, že to tak jednou bude, naneštěstí pro mnohé je stále nepředstavitelné, že bychom děti místo znalostí učili také vděčnosti či sebehodnotě a nabízelí způsoby, jak se učit odvaze a čelit strachu zdravým způsobem, místo utíkání do závislosti. ●

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.



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

