

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

1/2020

# prameny

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

## zdraví

4  
Otrava  
potravinami

8  
Inspirace  
pro  
přirozené  
hubnutí

18  
Co ženy  
radí  
mužům



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



- RUBRIKY**
- NEHODI
  - RECEPTY
  - STRAVA
  - VZTAHY
  - ZDRAVÍ
  - ŽIVOTOSPRAVA
  - DAŠÍ...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY      NEJČTENĚŠÍ ČLÁNKY      AKTUALITY



**Vyhýbejte se redukčním dietám**  
Váš tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...  
Rubrika: Hubnutí a obezita



**Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné**  
Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...  
Rubrika: Vitamíny a minerály



**Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc eko?**  
Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...  
Rubrika: Životní styl



**Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu**  
½ pol. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...  
Rubrika: Polévky



**Všš hněv a riziko infarktu**  
Hodně dlouho nám říkali, že polačování emocí škodí zdraví, ...  
Rubrika: Stress a psychika



**Jídlem proti osamělosti**  
Máte větší chuť na čokoládu než na snt? Pak vás možná ...  
Rubrika: Závislosti



**Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...**  
V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk ...  
Rubrika: Krevní tlak



**Nezdrženlivě nakupování**  
Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...  
Rubrika: Závislosti



**Exotický arašidový dresink**  
V hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí) ...  
Rubrika: Zálibky a dresinky

NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ

PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA

AKTUALNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁRŮ

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň.  
PROVAMEL: PRŮBĚH NA SPOLEČENOST

# Editorial



## Milí čtenáři,

Pavel Kosatík věnuje ve své knize České snění jednu kapitulu sokolskému hnutí. Její název je: Sen o tělesné zdatnosti. Takový sen sním i já... ☺ Kapitola končí slovy: „Dnešní doba připomíná tu před příchodem Tyrše: opět postrádáme pocit jednoty a vzájemnosti. Jen se nezdá pravděpodobné, že by dnes k jeho obnově stačilo něco tak jednoduchého, jako je tělocvik.“

Včera jsem se díval na film vypůjčený z Městské knihovny. I když byl nominován na čtyři Oskary a na jeho konci se otevřelo nebe (a mezi mraky zazářilo slunce), jeho poselství bylo bezúspěšné. Děti jsou kopiemi rodičů, a to možná tím více, čím víc se tomu brání...

Den předtím jsme s manželkou absolvovali vánoční koncert, který byl prokládán slovy z biblické knihy Kazatel. Marnost marností, marnost nad marnost, vše je marnost... A ještě den předtím jsme byli na jiném koncertu, kde hlavní protagonistka v jedné své písni zpívá: „Národe Husův, kde je tvá víra? Zabil jsi Boha a sám se jím stal! Kalich se plní, už přetéká míra, šašků je mnoho, jen jeden je Král.“

A tak si na prahu nového roku, když mnozí činíme předsevzetí, že něco nebo leccos (nebo všechno) bude jinak, říkám: Jak to s námi bude? Vyjdeme z vyjetých kolejí? Jako jednotlivci, ale také jako společenství, ba dokonce i jako národ? Semkneme se, anebo si dál každý pojedeme svůj jedinečný (dnes často virtuální) program?

Jedna z těch, které mám na světě nejraději, mi před pár týdny řekla, že se nezmění, že na to jednoduše nemá...

Milí čtenáři, sami na to možná nemáme. Ale společně s dalšími a Boží pomocí se může podařit zdánlivě neuskutečnitelné.

V našem církevním společenství jsme minulý čtvrtletí studovali jednu starozákonní knihu. Jedna osoba, zcela odevzdaná svému poslání, dokázala zvrátit situaci v celém národě. A to dokonce dvakrát. ☺

U příležitosti začátku nového kalendářního roku bych vás tak s Pavlem Kosatíkem, Denzilem Washingtonem, králem Šalomounem, Jindrou Černohorským, číšníkem Nehemiášem (já vím, je to poněkud zvláštní sestava ☺) a mnoha dalšími chtěl pozvat na cestu ke změně – s pohledem upřeným na Ježíše Krista. Tam, kde se dříve kuklila ošklivá housenka, se vylhne nádherný motýl. ☺

To vám i sobě ze srdce přeje,

*Robert Žižka, šéfredaktor*

# Obsah

zdraví a nemoc

## 4 Otrava potravinami

nadváha a hubnutí

## 8 Inspirace pro přirozené hubnutí

bylinky a koření

## 10 Kajenský pepř do ponožek

přírodní léčba

## 11 Len na játra i pro zhubnutí

infekční onemocnění

## 12 Infekce močového měchýře

mýty a omyly

## 13 Zelený zázrak

rozhovor

## 14 Venkovský praktik

duševní zdraví

## 16 Jste optimisté nebo pesimisté?

partnerské vztahy

## 18 Co ženy radí mužům

fejton

## 19 Pánové, u nás se čůrá vsedě!

životní prostředí

## 20 Média, klima a Greta

tajemství stvoření

## 22 Tučňák, otužilec ve fráčku

příběh

## 23 Kousek křídý

k zamyšlení

## 24 Kdy už ta válka skončí?

produkty a recepty

## 26 To nejlepší v každém jídle

## 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



# Otrava potravinami

Patogeny (z řeckého slova *pathos* – utrpení a *genes* – původce něčeho) se vyskytují i v našem jídle. Nemoci způsobené jídlem, nebo otrava jídlem, jsou druhem infekce vyvolané konzumací kontaminovaného jídla.

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

**P**odle údajů Centra pro kontrolu a prevenci chorob postihne otrava z jídla za rok každého šestého Američana. Každoročně v USA onemocní zhruba čtyřicet osm milionů lidí. Víc než sto tisíc jich skončí v nemocnici a tisíce zemřou jen kvůli tomu, že něco špatného snědli.

Mezi nejvíce škodlivé kombinace patogenů a potravin patří kamylobakterie a salmonela v drůbežím mase, toxoplasma ve vepřovém a listerie v uzeninách a mléčných výrobcích.

Jasně vidíme, že nejzávažnější dopad na naše zdraví mají patogeny živočišného původu. Je to proto, že patogeny v potravinách jsou obvykle fekálními patogeny. Protože rostliny nevyměšují, *E. coli*, kterou se

nakazíte ze špenátu, nepochází od špenátu jako takového; *E. coli* je střevní patogen a špenát střeva nemá. Hnojení polí živočišnými hnojivy zvyšuje riziko nákazy *E. coli* více než padesátkrát.

## Vejsce a salmonela

Ze všech nemocí způsobených potravinovými patogeny je zdaleka největším problémem salmonela. Je hlavní příčinou těch otrav, které vyžadují hospitalizaci, a také má ze všech potravinových otrav na svém kontě nejvyšší počet obětí na životech. A daří se jí dobře. Během posledních deseti let se počet případů zvýšil o 44 %, především mezi dětmi a seniory. V průběhu 12–72 hodin po nákaze se objevují nejběžnější projevy – horečka, průjem

a kruté bolesti v oblasti břicha. Nemoc obvykle trvá čtyři až sedm dní, ale u dětí a starších osob může být průběh natolik závažný, že vyžaduje hospitalizaci – nebo dokonce pohřeb.

Mnoho lidí spojuje salmonelu s vejci – a není to bezdůvodné. Například v roce 2010 se muselo v USA stáhnout z obchodů více než půl miliardy vajec kvůli epidemickému výskytu salmonely. Výrobci vajec si však stále trvají na svém: Přestaňte naříkat, vejce jsou bezpečná. Poté, co konzumenti opět žádali stažení vajec z prodeje, se k reakcím na tuto situaci publikovaným v novinách *USA Today* vyjádřil také předseda oborové organizace United Egg Producers a trval na tom, že „dokonale vařená vejce jsou

naprosto zdravá“. Jenže co znamená „dokonale vařená“?

Výrobci vajec sami financovali výzkum salmonely a různých způsobů přípravy vajec. Na co přišli? Salmonela ve vejcích může přežít, když je jíte míchaná, nahniličku nebo jako volská oka. Nejrizikovější se ukázala právě volská oka. Vědci podporovaní vaječným průmyslem došli k jednoznačnému závěru: „Příprava vajec na způsob volských ok není bezpečná.“ Jinými slovy, dokonce sami velkovýrobci vajec vědí, že jejich produkt, upravený tak, jak si ho každý den dávají miliony lidí, je nebezpečný. Ono se to vlastně vědělo už delší dobu. Před dvaceti lety vědci z Purdueovy univerzity zjistili, že salmonela dokáže přežít v omeletách a na francouzském toustu. Salmonela může přežít dokonce i ve vejcích vařených osm minut.

Když toto víme, nemělo by nás překvapit, že podle Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) se salmonelou z vajec každý rok nakazí 142 tisíc Američanů. To znamená, že se každý rok objeví minimálně jedna epidemie vyvolaná vejci. Vejce jsou však „až“ desátá v seznamu nejhorších kombinací patogenů a potravin.

## Drůbež a salmonela

Nejběžnějším zdrojem salmonelózy je konzumace kuřat, a ne vajec. Když se zjistí špatná funkce brzd u vozů konkrétního výrobce, z bezpečnostních důvodů výrobce stáhne všechna potenciálně nefunkční vozidla. Proč nestáhli z trhu kuřata nakažená salmonelou? Jednou se ministerstvo zemědělství pokusilo zavítat továrnu, která opakovaně nesplňovala hygienické standardy týkající se salmonely. Výrobce se s ministerstvem soudil a vyhrál. Soudce, který případ rozhodoval, tehdy

vynesl tento rozsudek: „Protože se při normálním vaření masa a drůbeže salmonela zahubí, není důvod považovat přítomnost této bakterie v masných výrobcích za „zdraví nebezpečnou“.“

Jestli tedy důkladná tepelná úprava tuhle potvoru zabije, proč se každý rok salmonelou z drůbežního masa nakazí další statisíce lidí? To není jako *E. coli* a steaky, nikdo přece nejl nedopečené kuřecí maso.

Problém spočívá v křížové kontaminaci. Od chvíle, kdy si v obchodě koupíte čerstvé

nebo mražené kuře, do doby, než ho vložíte do trouby, kontaminují bakterie z jeho povrchu vaše ruce, kuchyňské plochy a pomůcky. Studie ukázaly, že v 80 % případů se mohou v průběhu několika minut bakterie z kuřete přemístit na krájecí prkénko, na které kuře položíte. Když pak na stejné prkénko dáte už upečené kuře, je asi 30% pravděpodobnost, že dojde ke kontaminaci hotového jídla.

Slovy jednoho z producentů: „Není neobvyklé, že drůbeží maso, bez ohledu na výrobce, obsahuje bakterie salmonely,“ napsali do tiskového prohlášení. „Spotřebitelé se musí při přípravě, manipulaci a vaření držet správných hygienických postupů.“ Jinými slovy, měli bychom se smířit s tím, že je normální, že kuřata obsahují salmonelu. Jezte je na vlastní nebezpečí.

V některých evropských zemích dosahuje našetší kontaminace drůbeže salmonelou pouhých 2 %. Je to tím, že je zde nelegální prodávat kuřata nakažená salmonelou.

## Fekální bakterie a maso

Problém kontaminace nezasahuje jen jednotlivé producenty drůbežního masa. V magazínu pro spotřebitele *Consumer Reports* v roce 2014 vědci zveřejnili studii o skutečných nákladech levných kuřat. Zjistili, že 97 % kuřecích prsou, která se dostanou na pult obchodů, je kontaminovaná člověku nebezpečnými bakteriemi. 38 % kmenů salmonely, které objevili, bylo rezistentních vůči různým druhům antibiotik; podle Centra pro kontrolu

a prevenci chorob jsou takové patogeny vážným ohrožením veřejného zdraví.

Mayo Clinic se vyjádřila poměrně jasně: „Většina lidí dostane salmonelózu z toho, že jí fekáliemi znečištěné potraviny.“ Jak se tam dostanou? Na jatkách se s drůbeží obvykle manipuluje

pomocí kovových háků, kterými se velmi často střeva propíchnou, a jejich obsah se dostane na maso. Podle posledního celonárodního výzkumu masa, který prováděl Úřad pro kontrolu potravin a léčiv, byly stopy fekálií nalezeny na 90 % prodávaných kuřat. Markerem kontaminace fekáliemi byla přítomnost bakterií *E. faecalis* a *E. faecium*; z tohoto pohledu bylo znečištěno 90 % kuřecích porcí, 91 % mletého krůtího masa, 88 % mletého vepřového masa a 80 % vepřových kotlet v maloobchodech po celé zemi. ●

---

Salmonela dokáže přežít v omeletách a na francouzském toustu. Salmonela může přežít dokonce i ve vejcích vařených osm minut.

---

## Co si počít v době post-antibiotické

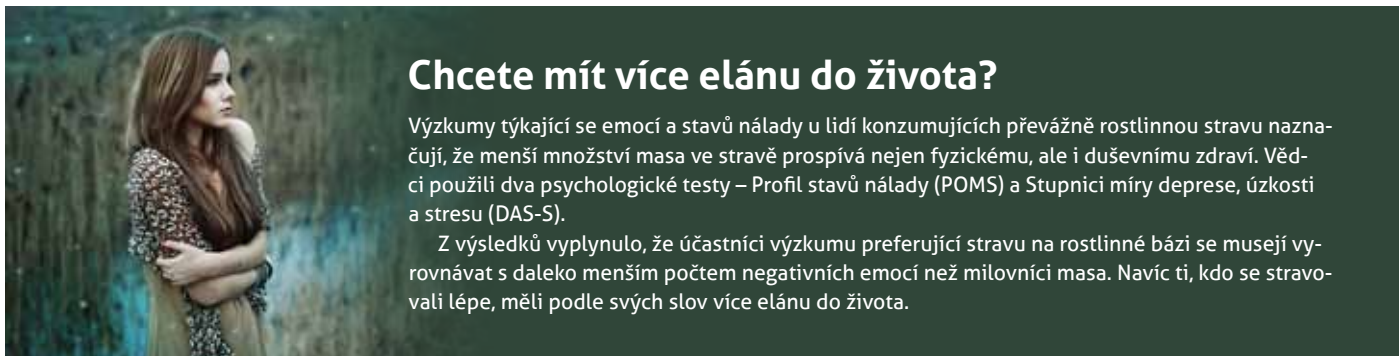
Generální ředitelka Světové zdravotnické organizace již před pár lety varovala, že se blíží doba, v níž přestane fungovat mnoho z našich zázračných léků. Prohlásila, že „post-antibiotická éra v podstatě představuje konec moderní medicíny v té podobě, jak ji dnes známe. Věci tak běžné, jako bolení v krku nebo škrábanec na koleni, budou možná zase zabíjet“. Možná brzy skončí náš věk zázraků.

Abyste této katastrofě podařilo zabránit, generální ředitelka kromě jiného důrazně doporučila „používat antibiotika v produkci potravin pouze k terapeutickým účelům“. Jinými slovy, antibiotika by se v zemědělství měla používat výhradně pro léčbu nemocných zvířat. To se však neděje. Výrobci krmí hospodářská zvířata miliony kilogramů antibiotik, aby podpořili jejich růst nebo předešli rozšíření nákazy v chovech, které jsou často přeplněné a kde zvířata žijí ve stresujících a nehygienických podmínkách. Ano, i lékaři předepisují antibiotika příliš často, ale Úřad pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) odhaduje, že 80 % všech antibiotik prodaných v USA každý rok směřuje do masného průmyslu.

A zbytky těchto léků se mohou dostat i do masa, které my konzumujeme. Studie ukázaly, že v moči lidí, kteří jedli maso, se našly stopy antibiotik (Bactrim, Cipro, Enrofloxacin), a žádný z nich přitom tyto léky neužíval. Vědci proto došli k závěru, že „běžná konzumace hovězího, vepřového a drůbežního masa a mléčných výrobků může být příčinou přítomnosti několika druhů antibiotik v moči“. Množství těchto antibiotik je však možné významně snížit; stačí, když na pět dní vynecháte ze svého jídelníčku maso.

Téměř každá velká lékařská a zdravotnická organizace vystoupila proti nebezpečnému podávání velkých množství antibiotik hospodářským zvířatům za účelem jejich rychlejšího váhového přírůstku. Přesto však politická moc zemědělského a farmaceutického průmyslu, jímž z prodeje těchto léčiv plynou zisky, efektivně maří každý pokus o legislativní nebo regulační postup – jen aby ušetřila pár drobných na kilogramu masa.

Michael Greger, ACLM



## Chcete mít více elánu do života?

Výzkumy týkající se emocí a stavů nálady u lidí konzumujících převážně rostlinnou stravu naznačují, že menší množství masa ve stravě prospívá nejen fyzickému, ale i duševnímu zdraví. Vědci použili dva psychologické testy – Profil stavů nálady (POMS) a Stupnici míry deprese, úzkosti a stresu (DAS-5).

Z výsledků vyplynulo, že účastníci výzkumu preferující stravu na rostlinné bázi se musejí vyrovnávat s daleko menším počtem negativních emocí než milovníci masa. Navíc ti, kdo se stravovali lépe, měli podle svých slov více elánu do života.

## Statiny na vlastní riziko

V roce 2012 vydal Americký úřad pro kontrolu potravin a léčiv nařízení ohledně bezpečnostních upozornění na statinových léčících, která upozorňují lékaře a pacienty na možné vedlejší účinky.

Zjistilo se totiž, že mohou ovlivňovat činnost mozku: způsobovat například ztrátu paměti či zmatenost. Také se ukázalo, že tyto léky mohou zvýšit riziko vzniku cukrovky. V roce 2013 studie několika tisíc pacientek s rakovinou prsu prokázala, že dlouhodobé užívání statinů může až dvakrát zvýšit riziko invazivního karcinomu prsu.

Rostlinná strava snižuje cholesterol stejně efektivně jako statiny, ale bez rizika.



## Ženy, maso a rakovina prsu

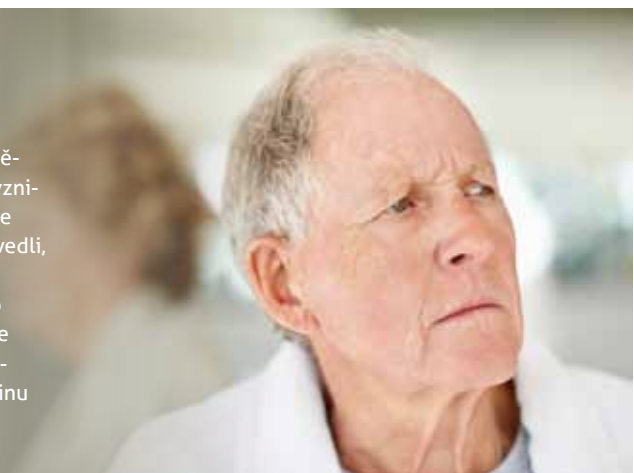
Karcinogeny v tepelně upravovaném masu zřejmě vysvětlují, proč podle výzkumu Studie rakoviny prsu na Long Islandu (*Long Island Breast Cancer Study Project*) publikovaného v roce 2007 jsou ženy konzumující v průběhu života více grilovaného, smaženého, pečeného nebo uzeného masa vystaveny o 47 % vyššímu riziku vzniku rakoviny prsu.

Z výsledků Studie zdraví žen v Iowě (*Iowa Women's Health Study*) vyplývá, že ženy preferující slaninu a dobře propečené steaky a hamburgery čelí bezmála pětkrát vyšší hrozbě vzniku rakoviny prsu než ženy, jež dávají přednost málo či středně propečenému masu.

## Mléko, neurotoxiny a Parkinsonova choroba

Metaanalýza studií zahrnujících více než 300 tisíc účastníků dospěla k závěru, že konzumace mléčných výrobků je spojena s výrazně vyšším rizikem vzniku Parkinsonovy choroby. Její autoři odhadli, že pokud každý den vypijeme sklenici mléka, může toto riziko vzrůst o 17 %. Jak v závěru své analýzy uvedli, „kontaminace mléka neurotoxiny může mít zásadní význam.“

Neurotoxické chemikálie, jako je tetrahydroizochinolin, se podle všeho nejčastěji vyskytují v sýrech. Nalezené koncentrace byly nízké, vědci se ale obávají, že v případě celoživotní konzumace sýrů může docházet k postupné akumulaci těchto látek, což může mít za následek právě zvýšenou hladinu chemikálie, která byla zjištěna v mozku osob s Parkinsonovou chorobou.





## Optimální délka spánku

Vědci v Japonsku sledovali téměř sto tisíc mužů a žen středního věku po dobu čtrnácti let. Ve srovnání s lidmi, kteří spí v průměru sedm hodin denně, ti, kdo spali jen čtyři hodiny či méně, nebo deset hodin a více, měli o téměř 50 procent vyšší riziko, že zemřou na mozkovou mrtvici.

Autoři studie, do níž bylo zahrnuto 150 000 Američanů, si vytkli za cíl prozkoumat daný problém podrobněji. Vyšší míra mozkových mrtvic byla odhalena u osob, které spaly v průměru šest hodin denně a méně, nebo devět hodin a více. Ti s nejnižším rizikem spali okolo sedmi nebo osmi hodin v průměru. Velké studie uskutečněné v Evropě, Číně a v dalších zemích potvrdily, že 7–8 hodin spánku je spojeno s nejnižším rizikem.



## Impulzivní nákupy

Existuje psychologický koncept zvaný „rozhodovací únava“, který obchodníkům slouží jako nástroj k manipulaci se zákazníky. Zdá se, že lidé mají omezenou kapacitu rozhodování v určitém časovém úseku a kvalita našich rozhodnutí se zhoršuje až do té míry, že začneme činit rozhodnutí naprosto iracionální.

Napadlo vás někdy, proč jsou v supermarketech všechny ty sladkosti a nezdravé věci právě u pokladny? Poté, co se prokoušete čtyřiceti tisíci položkami v průměrném supermarketu, síla vaší vůle je už příliš oslabená na to, aby odolala impulzivním nákupům.

## Strava, nebo genetika?

Počty kardiovaskulárních chorob a hlavních druhů rakoviny se v různých částech světa liší pěti- až stonásobně. Z migračních studií vyplývá, že to není dáno geneticky. Když se lidé přestěhují z oblasti s nízkým rizikem do oblasti s vysokým rizikem onemocnění, jejich pravděpodobnost, že onemocní, se téměř vždy srovná s prostředím.

I dramatické změny v počtech onemocnění v průběhu jedné generace svědčí o primárním vlivu externích faktorů. Úmrtnost na karcinom tlustého střeva byla v Japonsku v 50. letech pětina ve srovnání se Spojenými státy. Nyní jsou ale počty úmrtí na tuto chorobu v Japonsku stejné jako v USA, na čemž se pravděpodobně podílí pětina zvýšení konzumace masa.



## S ovocem a zeleninou proti astmatu

Astma je jedním z nejběžnějších chronických onemocnění u dětí. I jemu se mu dá do značné míry předcházet zdravějším stravováním.

Z výzkumu vyplývá, že několik porcí ovoce a zeleniny denně může pomoci snížit jak počet dětských astmatických pacientů, tak počet záchvatů nemoci u těch, kdo jí už trpí.



# Inspirace pro přirozené hubnutí

Začneme zajímavým srovnáním. Po přečtení určitých faktů v knize Čínská studie jsem si potvrdil domněnky, které vycházely z mé dřívější praxe a doporučení – a to, že můžete jíst více a vážit méně. Nejen na objem, ale můžete jíst dokonce energeticky vydatnější potravu, a přesto vážit méně.

**Z knihy Romana Uhrina 77 inspirací pro zdravý život. Vydal Vyšehrad a Prameny zdraví.**

**N**a první pohled to nedává logiku, znovu se zde však potvrzuje, nakolik je důležité držet se ideální, člověku určené rostlinné stravy v přirozené podobě. Srovnáme si průměrný denní příjem potravy v Číně s průměrným příjmem v USA.

I když bychom očekávali opak, podle výsledků studie průměrný Číňan zkonsumuje za den přibližně o 30 % více kalorií (2641 kcal) než průměrný Američan (1989 kcal). Očekávali bychom, že se to jednoznačně odrazí na hmotnosti. Tak se podívejme.

Průměrný Číňan má BMI 21, což se blíží spodní hranici normy. Tuto váhu můžeme považovat za ideální i s dostatečnou rezervou. Průměrný Američan má BMI 26, a to je již kategorie nadváhy. Je to vůbec možné? Podívejme se teď, odkud pocházejí kalorie Číňanů a odkud kalorie Američanů.

Průměrný Američan přijímá své kalorie z tuků 2,5krát více (36 %) než průměrný Číňan (14,5 %). Vzhledem k dalším hodnotám uvidíme, že se jedná do velké míry o tuk buď izolovaný, nebo živočišný, nikoli o zdravé rostlinné zdroje tuku přirozeně obsahující vlákninu.

Denní průměrný příjem vlákniny činí v Číně 33 gramů, v USA je to pouhých 12 gramů. Tento údaj hovoří o tom, že Číňané konzumují dostatek přirozených rostlinných

produktů, Američané oproti nim žalostně málo nerafinovaných produktů s obsahem vlákniny.

Číňané naplňují dávku bílkovin doporučenou WHO s rezervou (64 g), v USA ji kvů-

Téměř veškeré bílkoviny ve stravě Číňanů pocházejí z rostlinných zdrojů (pouze 0,8 % ze zdrojů živočišných), což vypovídá o tom, že jejich strava se velmi blíží stravě vegetariánské, ne-li čistě rostlinné. Na druhou stranu Američané pokryjí téměř

veškerou doporučenou normu bílkovin z živočišných zdrojů (10–11 %), pouze část bílkovin pochází z brambor (v horším případě hranolek a chipsů), rafinovaných těstovin, rýže nebo pečiva, sójových výrobků a v jižních částech USA také z fazolí. Svědčí to o tom, že jejich strava je poměrně vzdálena ideálu.

## Optimální váha

Nutno dodat, že každý člověk má svoji optimální hmotnost a není možné se srovnávat. BMI je pouze jedním z ukazatelů správné hmotnosti, pro běžnou populaci je však dostatečně věrohodný.

Norma BMI je dost široká (18,5–25), aby se do ní vešel i člověk geneticky hubený, i ten, na kterého se lepší každá nedůslednost životního stylu. I kdybyste byli něco málo přes normu, není to důvod k tomu, abyste se trápili a veškeré své úsilí věnovali cílenému hubnutí a počítání kalorií. A vůbec, přestaňte se trápit prioritně tím, jak vypadáte, vi-

zuální stránka je druhořadá. Na prvním místě je vaše zdraví. A to je hlavní důvod, proč je



li konzumaci zvýšeného podílu živočišných produktů překračují (91 g).



dobré udržet si hmotnost v normě, nebo se snažit jí alespoň přiblížit.

### Jak na to?

Předchozí fakta z uvedené studie nám to velmi jasně naznačují. Stravujte se z co největšího podílu přirozenou rostlinnou stravou obsahující přirozený podíl vlákniny a pouze malý podíl izolovaných tuků. Dejte si bohatou a zdravou snídani. Jezte maximálně třikrát denně a zvyšte příjem vody.

A co večeře? Večeře má být lehká, sněžená nejlépe do 18 hodiny. Doporučuji ovoce nebo ovocný salát; kdyby se vám to zdálo málo, přidejte trochu toustovaného celozrnného pečiva. Nehleďte na vyšší energii ovoce, než je tomu u zeleniny. Ovoce rychleji strávíte a navíc si vystačí samo se sebou.

U zeleniny tomu tak není. Její složky způsobují těžší trávení, zejména večer, některá je nadýmavá. Také energie se často zvyšuje, když si zeleninový salát žádá pokapat olejem nebo promazat nějakým dresinkem. Nezřídka salát obohatíme olivami nebo sýrem, nebo přikusujeme chleba – někdy namazaný. A jednou jsme s energií někde úplně jinde. Tedy nejen z pohledu rychlosti trávení, ale také z hlediska praktického je ovoce vhodnější.

A jak ne? Na druhou stranu se pokud možno vyhýbejte živočišným produktům, které jsou vždy energeticky vydatné a navíc mají podíl jak nezdravých nasycených tuků, tak cholesterolu (obecně vzato) s úplnou absencí vlákniny. Mysleme také na to, že zeleniny nepatří do žaludku jak kvůli svému slo-



*Stravujte se z co největšího podílu přirozenou rostlinnou stravou obsahující přirozený podíl vlákniny a pouze malý podíl izolovaných tuků. Dejte si bohatou a zdravou snídani. Jezte maximálně třikrát denně a zvyšte příjem vody.*

Smažení, např. i zdravé zeleniny, významně zvyšuje energetickou hodnotu. Stejně tak konzumace průmyslově zpracovaných výrobků, nemluvě o sladkostech! energii z pozdější večeře tělo již nestihne spálit a proměňuje se v tuk. Konzumace více než tří jídel za den stěží zajistí kontrolu příjmu energie a navíc takovoto jedení narušuje trávení.

Takže nejen zhubnu, ale zlepšit se i mě zdraví?

Ne, je to naopak. Měli byste se prioritně soustředit na všechno, co podporuje pevné zdraví, včetně vyvážené a zdravé stravy. Vaše optimální hmotnost je pak přirozeným důsledkem toho, že jste to vzali za správný konec.

Na nadváhu nebo obezitu pochopitelně nemají vliv jen stravovací návyky, ale také nedostatek dynamického pohybu, potřebného pro výdej energie a lépe regulovaný metabolismus. Je zajímavé, jak dramaticky se mohou zvyšovat rizika vzniku různých nemocí kvůli nadváze.

### Nadváha a nemoci – má to spojitost?

Když máme BMI 30, což je hranice nadváhy a obezity, máme statisticky trojnásobně zvýšené riziko např. srdečně-cévních nemocí, nemocí žlučníku nebo vysokého krevního tlaku oproti těm, kteří mají BMI 22, což je uprostřed normy. Ta samá hranice zvyšuje riziko cukrovky 2. typu až desetinásobně! Nadváha hraničící s obezitou přináší také trojnásobně zvýšení rizika rakoviny prsu před menopauzou. Tátáž hodnota po menopauze zvyšuje riziko až dvanásobně.

Optimální hmotnost Číňanek je jedním z důvodů, proč je u čínských žen pětikrát nižší výskyt rakoviny prsu ve srovnání se západními státy. Úměrně procentuálnímu nárůstu hmotnosti nad normu roste také riziko vzniku dalších typů rakovinových onemocnění.

Jestliže máme BMI 27, což je uprostřed kategorie nadváhy, máme 70% pravděpodobnost vzniku jedné nebo více z následujících nemocí: vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu, vysoký obsah tuku v krvi, srdečně-cévní nemoci, rakovina, osteoporóza.

Na nedokonalou postavu se neumírá, avšak nemoci, u nichž je jedním z faktorů vzniku nadváha, nás mohou připravit o podmínky zdravého a plnohodnotného života. Právě proto bychom se o řešení hmotnostní odchylky od normálu měli mnohem více zajímat z hlediska zdraví.

Velkou roli na zvýšení uvedených rizik má mimo jiné tuk, který konzumujeme jako přirozenou součást živočišných potravin, ale také tuk rostlinný v izolované formě (oleje a margaríny nebo výrobky s jejich podílem). Na jeho podílu v potravě pak závisí množství energie, které přijmeme. Vezměme si jako příklad majonézu.

Pouhých 100 g majonézy obsahuje stejné množství energie (cca 720 kcal) jako 600 g vařených brokolice, 250 g vařených rýže a 150 g vařených fazolí dohromady – anebo 1200 g čerstvých meruněk, případně 700 g bílého tofu.

Při snaze o udržení či snížení hmotnosti tedy dbejme nejen na množství, ale daleko více na správný výběr potravin. Některé do redukční stravy prostě nepatří. ●

---

Na nedokonalou postavu se neumírá, avšak nemoci, u nichž je jedním z faktorů vzniku nadváha, nás mohou připravit o podmínky zdravého a plnohodnotného života.

---

žení, tak úpravě, jejich energetická hodnota nejde ruku v ruce s ideální hmotností.

To, co navíc může neúměrně zvyšovat energetickou náročnost jídla, jsou zdanlivé detaily, např. zbytečné zalévání jídla dresinkem nebo majonézou. Dáme si sice jen dva chleby, ale namažeme si na ně výsoce energetické máslo nebo sýr. Hranolky nebo chipsy bývaly jednou bramborami, v čase konzumace však daleko větší podíl energie tvoří olej.

# Kajenský pepř do ponožek

Malinké, krásně červené chilli papričky vypadají velice dekorativně. Měli bychom však s nimi zacházet spíš „jako se šafránem“. Stačí malé množství. Když nám ujede ruka, jídlo se rázem změní z krmě pikantní na nepoživatelnou.

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

**T**yhle papričky – mleté nebo výtažek z nich – okoření jídlo asi dvacetkrát výrazněji než paprika nepálivá. V rostlinné kuchyni je používáme ke zvýraznění paprikových pokrmů či ďábelských kotlíků.

Kajenský pepř, který se získává mletím jedné z odrůd chilli papriček, je základem na koření zvané chilli. K němu se většinou ještě něco přidává pro zjemnění, například dobromysl, estragon, hřebíček, paprika, kmín, česnek, nové koření.

Kajenský pepř výborně ochutí třeba zelný salát. Hlávkové zelí nakrájíme na čtverečky, krátce povaříme, necháme okapat. Přidáme nakládané žampiony. Zalijeme omáčkou – ve troše vody svaříme sůl, cukr, drcenou chilli papričku a trochu octa. Přidáme trochu oleje. Necháme rozležet.

A jak kajenský pepř léčí? Pomáhá trávit, vyhání parazity, otevírá dýchací cesty – což může pomoci astmatikům. Rozehřívá tělo, což oceníme třeba při nachlazení. Dejme si trochu kajenského pepře do polévky, třeba i do česnečky. Krevní oběh se zrychlí a tělo si pomůže samo. Když třeba někdo trpí Reynaudovým syndromem – to je taková

ta reakce na chlad, kdy prsty nápadně zbledí – měl by si častěji dopřávat toto koření. Pozor však, aby se tělo nerozehřálo příliš. Zvláště těhotné ženy by to ostrým kořením neměly přehánět.

Mexičanky, ženy z Chile, ale také ženy z Orientu, prý takřka netrpí na křečové žíly tak jako my, Evropanky. Přisuzuje se to právě kajenskému pepři. Chilli umí rozproudit „stojaté vody“ v těle, zlepšit vstřebávání, což dokáže zvýšit účinnost i ostatních bylinkových přípravků – třeba na vředy, na artritidu, na srdečně cévní potíže, proti infekcím aj. Babská rada: koho zebou nohy, má prý si vysypat ponožky kajenským pepřem. Nezkoušela jsem, ale říká se: Nikdy neříkej nikdy.

Chilli bývá také součástí ochranných sprejů – nejen proti dvounohým či čtyřnohým útočníkům, ale i proti virům, které na nás útočí zvenčí. Už prý se vyrábí nosní sprej, který pomáhá proti rýmě a zánětu dutin. No, jestli pálí stejně jako chilli, nedívám se, že nohy na ramena berou všichni nezvaní hosté. Ovšem představa, že mám něco tak pálivého na nosní sliznici, mě spíš motivuje včas dělat prevenci. Prevence může být i poměrně

příjemná a sladká: ve zdravých výživách mívají vynikající čokoládu, která obsahuje právě chilli koření.

Název chilli pravděpodobně souvisí s Chile. Kolonizátoři pokládali oblast dnešního Chile za domovinu papriky. Přídomek „kajenský“ získalo toto koření podle přístavu Cayenne ve francouzské Guayaně, odkud se dřív hodně vyváželo.

Chilli je i součástí vynikající kořenící pasaty tandoori. Kromě chilli je v ní koriandr, sůl, řecké seno, skořice, černý pepř, zázvor, cibulový prášek, česnek, hořčičné semínko, betelový list, muškátový oříšek i květ, kyselina citronová, hřebíček, kardamom, sezamový olej a barvivo.

Nedá mi to, abych neuvedla recept na brambory mojo (čti mocho). Opěvují je ti, co se vracejí z Kanárských ostrovů. Brambory mojo si můžeme připravit i doma: Vezme malé brambory, velmi důkladně je omyjeme, (to proto, že je budeme připravovat i jíst se slupkou) a pak je vaříme v hodně osolené vodě. V původním receptu to měla být voda mořská. Když jsou brambory vařené, slijeme vodu a postavíme kastrol zpět na sporák, nastavený na nízkou teplotu. Kastrolkem občas zahýbáme, aby se brambory nepřipálily. Vyčkáme, až sůl na nich začne krystalizovat. Brambory podáváme s mojo omáčkou.

Budeme na ni potřebovat dvě až čtyři sušené chilli papričky, hlavičku česneku, lžičku soli, dvě deci olivového oleje, dvě deci bílého vinného octa, půl lžičky kmínu, půl lžičky papriky a špetku šafránu. Nalijeme horkou vodu na chilli papričky a necháme je nabobtnat asi hodinu. Česnek oloupeme a nakrájíme na kousky. Všechny přísady kromě oleje dáme do mixéru a mixujeme dohladka. Pak začneme po kapkách přidávat olej, přičemž stále mixujeme. Pokud chceme mít omáčku zelenou, místo chilli papriček, papriky a šafránu přidáme hrst petrželové nati a koriandr. Pokud bychom chtěli krémovou omáčku, přidáme též avokádo. ●





# Len na játra i pro zhubnutí

Kanada nyní povoluje zdravotní tvrzení na etiketách výrobků se lněným semínkem, neboť dnes již s jistotou víme, že lněné semínko pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

## NutritionFacts.org

**V**ýrobky musí obsahovat dvě polévkové lžíce lněného semínka a být relativně zdravé. Tvrzení o schopnosti snižovat cholesterol tak nemůže být uvedeno např. na balení masových kuliček s obsahem lněného semínka.

Tato tvrzení jsou založena na dvojité zalepených, randomizovaných a placebem kontrolovaných studiích. Jak lze sestrojit placebo verzi jídla? V případě léků lze vyrobit cukrové pilulky, ale jak někomu nepozorovaně podáte několik lžic lněného semínka?

Výzkumníci vyrobili celou řadu speciálních výrobků, tyčinky, muffiny apod. Výzkumné subjekty tak nevědomky dostávaly

do těla několik polévkových lžic mletých lněných semínek – nebo v případě kontrolní skupiny jen celozrnné pšenice. Pokus trval celý jeden rok. Až do konce pokusu, kdy byla odhalena příslušnost do skupin, nikdo neměl tušení, co kdo dostává. Ve skupině, která přijímala lněné semínko, došlo ke snížení hladiny LDL cholesterolu o 15 % již během prvního měsíce.

V další studii pacienti s nadváhou náhodně rozdělili do dvou skupin; jedna dostávala poradenství v oblasti zdravého životního stylu a porci mletého lněného semínka každý den, druhá skupině se dostávalo pouze poradenství. Není překvapením, že tělesná váha,

obvod v pase a BMI (index tělesné hmotnosti) se významně snížily v obou skupinách. Dokonce i bez poradenství v oblasti životního stylu, samotnou účastí ve studii, kdy člověk ví, že bude pravidelně převažován, může i bez pomoci zhubnout. Nicméně úbytek na váze byl mnohem výraznější ve skupině, která dostávala lněné semínko.

Rozdíl to rozhodně nebyl malý. Kontrolní skupina, které se dvanáct týdnů dostávalo poradenství o zdravé životosprávě, zhubla takřka tři kilogramy a v pase ztratila dva a půl centimetru. Nicméně skupina, která dostávala ty samé rady, ale k tomu ještě několik lžic lněného semínka denně, na tom byla lépe, průměrný účastník zhubnul přes 9 kg za tu stejnou dobu a v pase ztratil cca 10 cm. To jsou mimořádné výsledky, zvláště při intervenci, která spíše přidávala, než že by aktivně ubírala lidem kalorie ze stravy.

Jak by si stálo lněné semínko proti nealkoholickému ztučnění jater? Kvůli epidemii obezity je to dnes vůbec nejčastější onemocnění jater, celosvětově jde o velmi významný zdravotní problém. Nejčastější příčinou je strava s vysokým obsahem tuku. Lněné semínko však může působit příznivěji než sádlo. Úvahy nestačí, pojďme to otestovat.

Stejně jako minule, i zde bylo testováno poradenství v oblasti zdravé životosprávy, doprovázené nebo nedoprovázené užíváním lněného semínka. Ti, jimž se jej dostávalo, je měli (rozemleté) vždy smíchat s vodou a šťávou a po snídani nápoj vypít. Došlo ke snížení tělesné hmotnosti, zmírnění zánětu a zjištění jater i snížení množství tuku v játrech, a to v obou skupinách; lepší však byly výsledky se lnem. Opět bylo kromě toho docíleno výrazného úbytku na váze, v průměru okolo 9 kg.

Zdá se však, že takové mimořádné výsledky jsou spíše výjimkou. Když sloučíme výsledky ze všech randomizovaných a kontrolovaných studií, stále nicméně vychází, že lněné semínko dokáže snížit tělesnou váhu, BMI a obvod v pase. Reálnější je ale očekávat spíše úbytek jednoho či dvou kilogramů. ●

# Infekce močového měchýře

Kde se vzaly infekce močového měchýře? V 70. letech dlouhodobé studie žen odhalily, že zánětům močového měchýře předchází přenos bakterií z konečníku do oblasti vaginy.

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

**T**rvalo to však dalších pětadvacet let, než se technikou genetické identifikace potvrdilo, že kmeny *E. coli* žijící ve střevě jsou jedním ze zdrojů infekcí močového ústrojí.

## Přenos infekce ze zvířat na člověka

Uplynulo dalších patnáct let, než vědci odhalili hlavního pachatele, původní zdroj některých bakterií žijících v konečníku a způsobujících infekce močových cest: kuře. Vědci z McGillovy univerzity objevili kmeny *E. coli*, způsobující močové záněty, na jatkách; vystopovali je v mase a nakonec i ve vzorcích moči infikovaných žen. Výsledkem je přímý důkaz, že infekce močových cest mají původ v zoonóze – přenosu infekce ze zvířat na člověka. To je důležitý objev, protože v České republice jsou infekce močových cest druhou nejčastější bakteriální infekcí, hned po zánětech dýchacích cest. Ještě horší je zjištění, že většina kmenů *E. coli* přítomných v drůbeží a způsobujících infekce močových cest je v současnosti rezistentní i vůči nejsilnějším antibiotikům.

Nebylo by možné tuto krizi vyřešit jednoduše tím, že budeme rozdávat kuchyňské teploměry a zajistíme, aby lidé jedli kuřecí maso dostatečně uvařené? Ne – protože pořád je tu problém křížové kontaminace. Studie ukázaly, že manipulace se syrovým kuřetem může vést k osídlení střeva bakteriemi, aniž byste maso jedli. V tom případě je tedy úplně jedno, jestli je maso dobře nebo špatně propečené. Můžete ho spálit na popel, a přesto si odnést infekci. A bylo zjištěno, že když kuřecí bakterie, odolné vůči antibiotikům, vniknou do střeva nositele, začnou se množit takovým způsobem, že se brzy stanou zásadní částí jeho střevní flóry.

Důvod, proč je více fekálních bakterií v kuchyňském dřezu než na záchodovém prkénku, spočívá pravděpodobně v tom, že kuřata připravujeme v kuchyni, a ne na záchodě. © Ale co když jste opravdu opatrní?

## Domov jako laboratoř s nebezpečným materiálem

Významná studie, publikovaná pod názvem „Účinnost hygienických postupů v prevenci křížové kontaminace domácí kuchy-

a kampylobakterie (obě jsou pro člověka nebezpečnými patogeny) po celé kuchyni: na prkénku, na kuchyňském náčiní, na lince, na dvířkách lednice, na dvířkách trouby, na klikce u dveří a tak dále.

Vědci pokus opakovali ještě jednou a tentokrát dali rodinám přesné instrukce. Po upečení kuřete měli všechny povrchy umýt horkou vodou a saponátem, především prkénko na krájení, kuchyňské náčiní, dvířka a kliky. Přesto vědci našli patogenní fekální bakterie na všech těchto místech.

Po tomto druhém šetření už byli vědci skutečně zneklidnění. Nakonec trvali na tom, aby testované domácnosti při úklidu použily dezinfekční prostředek. Hadřík, kterým se uklízelo, se měl nejprve namočit do dezinfekčního roztoku, pak měli testovaní nastříkat roztok na všechny povrchy a nechat ho pět minut působit. Přesto však po svém návratu opět našli salmonelu a kampylobakterie na některých pomůckách, na utěrce, na desce kolem dřezu a policích. Rozsah kontaminace byl podstatně nižší, ale přesto se zdá, že pokud se ve své kuchyni nechováte jako v laboratoři s biologicky nebezpečným materiálem, jediný způsob, jak zaručit, že nebudete mít po celé kuchyni fekální bakterie, je vůbec je tam nepřinést.

Mám však i dobré zprávy: Není to tak, že si dáte jedno kuře, a máte střeva navždy osídlená nebezpečnými organismy. Ve studii, kde se zkoumaní jedinci nakazili jen při manipulaci s masem, kuřecí bakterie, které se snažily převzít vládu nad jejich střevní mikroflórou, nevydržely déle než 10 dní. Prospěšné střevní bakterie dokázaly tyto bakterie zahubit. Problém je naneštěstí v tom, že mnoho lidí jí kuřata častěji než jednou za deset dní, takže si vlastně trvale do těla přidávají další drůbeží bakterie. ●



ně drůbežím masem“, se soustředila právě na tento problém. Vědci navštívili šedesát domácností, každé rodině dali syrové kuře a požádali ji, aby ho připravila. Když bylo kuře hotové, vědci se vrátili a našli bakterie pocházející z drůbežního trusu – salmonelu



# Zelený zázrak

Zelený ječmen a zelená pšenice – o co se vlastně jedná? Mladé lístky ječmene a pšenice jsou, dříve než se na nich začnou objevovat náznaky klasů, sbírány, sušeny a zpracovávají do formy tekutiny nebo prášku, jenž se pak používá na výrobu pilulek a přidává do jiných výživových doplňků, některých potravin a nápojů.

**Igor Bukovský, ze stránek Ambulance klinické výživy (AKV)**

**V**elká slova, velké sliby, velký marketing. V AKV nicméně považujeme oba výrobky za sice kvalitní, ale zbytečně drahou sušenou nať. A navíc, výrobci a distributoři zeleného ječmene a pšenice se navzájem nemají rádi.

„Objevitelka“ pšeničné trávy, doktorka Wigmoreová z Bostonu, tvrdí, že 100 gramů pšeničné trávy se obsahem vitamínů a dalších bioaktivních látek vyrovná dva a půl kilogramu kvalitní zeleniny. (Toto její tvrzení se mimochodem nikdy neprokázalo, a to přesto, že dnes je možné změřit nejen obsah vitamínů, minerálů a fytochemikálií, ale i celkovou antioxidační, antimitagenní, imunostimulační aktivitu apod.)

Distributoři ječmenné trávy zase argumentují, že jejich výrobek obsahuje 25–40tinásobek množství účinných látek v trávě pšeničné. To by znamenalo, že 100 gramů mladých lístků ječmene se biologicky rovná

asi 60–100 kilogramům zeleniny! Uf! Nechápu, proč by se ještě vůbec někdo trápil s pěstováním, zpracováním a jedením zeleniny. Nerozumím tomu, proč Světová zdravotnická organizace stále ještě nezměnila svá doporučení a proč dosud nikdo nezačal řešit problém podvýživy a těžkých výživových deficitů v rozvojových a zaostalých zemích tímto „zeleným zázrakem“?

Podle jednoho z největších distributorů zeleného ječmene přípravek pozitivně ovlivňuje léčbu těchto problémů a onemocnění (v originálním znění): poruchy trávení (zácpa, plynatost, vředy, páchnoucí dech, pálení žáhy, Helicobacter), kožní problémy (ekzémy, opary, akné, psoriázu, bércové vředy, proleženiny, úrazy), onemocnění srdce a cév (vysoký, nízký tlak, upravuje cholesterol, křečové žíly, hemoroidy), jakékoli záněty (ať už skryté nebo chronické), chronická únava, deprese, lymfská borelióza; odstraňuje

bolesti hlavy, poruchy spánku, klimakterický syndrom; chronické gynekologické problémy, cysty, zvětšení prostaty; nadváha, obezita; krevní problémy (anémie, narušené srážení krevních destiček); cukrovka; rakovina; kloubní onemocnění jakéhokoli původu; alergie (kožní, slizniční, alergie na chlad a poruchy imunity); bolesti páteře, tenisový loket, záněty šlach; epilepsie, lehká obrna periferních nervů; paradentóza, afty, akné; onemocnění štítné žlázy, porucha metabolismu tuků; pasivita a negativní přístup k životu.

Poznámka: Všimli jste si, že do kompletní klasifikace diagnóz podle WHO chybí už skutečně jen pár (nepodstatných) řádků? ☺

Prokázané účinky a terapeutické využití: antioxidační; antimitagenní (není zatím prokázáno, zda se tento účinek uplatňuje pouze v laboratorních podmínkách nebo i v „biologické realitě“ těla, tedy in vivo); podpůrná léčba vředové choroby žaludku a dvanáctníku; podpora imunity.

Toxické účinky nejsou známy. Na druhé straně ale zatím neexistují studie o bezpečnosti dlouhodobého užívání koncentráту z ječmenné a pšeničné trávy. Pokud mají tyto přípravky proklamované proliferační účinky (tj. podporují růst a dělení buněk), pro onkologické pacienty by pak mělo být jejich užívání kontraindikováno – podobně jako v případě spiruliny, chlorelly a hovězího kolostra.

Zelený ječmen a zelená pšenice poskytnou vašemu organismu – podobně jako jiné zeleniny a natě – vitamíny, minerály a fyto-

Zelený ječmen a zelená pšenice poskytnou vašemu organismu vitamíny, minerály a fytochemikálie, ale bylo by naivní a riskantní spoléhat se na to, že tyto přípravky nahradí ve vaší stravě potřebnou zeleninu a ovoce.

chemikálie, ale bylo by naivní a riskantní spoléhat se na to, že tyto přípravky nahradí ve vaší stravě potřebnou zeleninu a ovoce.

Zázračné potraviny a doplňky výživy neexistují. ●



# Venkovský praktik

Jan Hnízdil žije v Praze, kde vybudoval a vede pracoviště psychosomatické medicíny Hnízdo zdraví.

Přetištěno z časopisu Zázraky medicíny. Rozhovor připravil Jan Halm (redakčně kráceno).

**N**ěkteří jeho kolegové ho vnímají jako alternativního, jiní za lékaře navazujícího na tradici venkovských praktiků. On sám je přesvědčen, že by další krok ve vývoji medicíny měl směřovat právě tímto směrem – ke spojení moderních vyšetřovacích metod a léků s přístupem, pochopením a moudrostí našich předků.

## V čem je váš přístup odlišný od klasické medicíny?

Představte si situaci, kdy do ordinace přijde pacient. Stěžuje si: „Pane doktore, hučí mi v uších.“ Absolvuje nespočet vyšetření, CT, magnetickou rezonanci, audio, ORL, na co si vzpomenete, objektivní nález je ale normální.

Jenomže jemu pořád hučí v uších! Bez odhalení objektivní příčiny je pro objektivistickou medicínu těžké jej vyléčit.

## Co v té chvíli takový lékař pro člověka udělá?

Běžně se zaměří na příznaky a snaží se je potlačit. Pacienti dostávají infuze s kortikoidy, Betaserc, něco na imunitu, pak antidepressiva, jezdí do barokomory, na laser... Přitom jim pořád hučí v uších. Výsledkem celého kolotoče vyšetření je, že pacient opouští ordinaci s papírkem, na kterém je napsané tinitus. Drží se za hlavu a běduje: „Tak už mi ho našli, tak já mám tinitus.“ Jenomže tinitus je latinsky, že mu hučí v uších. Oni mu jenom

latinsky pověděli to, na co si on přišel stěžovat česky.

## Jak byste postupoval vy?

Místo, abych pacientovi oznámil, že má tinitus, tak mu vysvětlím, že tinitus není nemoc, že je to vlastně obrana mozku. Ve chvíli, kdy je mozek zahlcen obrovskou spoustou informací a ze všech stran jej ovlivňují počítače, mobily, hluky, stresy, tak se začne bránit a spustí alarm, začne zvonit na poplach. To není pokyn k tomu, utíkej k doktorovi, aby zjistil, jestli náhodou nemáš tinitus, ale pokyn: zastav se, zamysli se, máš toho plnou hlavu. U naprosté většiny pacientů, kteří ke mně přišli s tinitem, jsem si – poté, co mi

vyličili, v jakých podmínkách a jakým způsobem žijí – řekl: no, to by mi hučelo taky.

### **Tinitus může být průvodním jevem závažného onemocnění, ne?**

Může. Proto klasická medicína pacienta s problémem prožene kolotočem vyšetření k vyloučení nádoru, cévní výdutě či nějaké jiné objektivní příčiny. Stojí to však obrovskou spoustu času, peněz, celý proces pacienta stresuje a výsledky nejsou nijak slavné.

### **Jak tedy k pacientovi přistupujete vy?**

Nejdřív se zajímám, kdy začal stonat, jakými prošel vyšetřeními, jaké bral léky a s jakým výsledkem. Sestavím klasický chorobopis jako každý jiný doktor. Pak ho vyšetřím. U mě se musí svléknout. Podívám se mu na záda, poslechnu plíce, prohmatám břicho, změřím tlak... abych neprošvihl nějaký závažný tělesný problém – ostatně jsem internista. Ale hned poté se zajímám, jak ten člověk žije, jak pracuje, jaké má starosti, jak odpočívá, sestavím jeho stručný životopis.

### **Životopis vám pomůže ve vyšetření člověka?**

Když porovnáte chorobopis s životopisem, zjistíte, že to do sebe dokonale zapadá. Jak člověk žije, tak také stůně. A pokud nezmění způsob života, tak se může léčit, ale těžko uzdravit.

### **Takže je důležité zjišťovat příčiny v životním stylu, stresu a zároveň neopomenout i klasické vyšetření?**

No určitě. Je třeba posuzovat obojí současně. Věnovat pozornost jak životním souvislostem, tak objektivním nálezům. V knížce o bolestech zad cituji studii ze Švédska, kde zjistili, že u každého pacienta, který se dostaví s bolestí zad, se automaticky dělá rentgen, aby se něco nezanedbalo. Ukázalo se, že pouze u jednoho jediného z 2400 rentgenovaných měl ten snímek nějakou výpovědní hodnotu pro další léčbu. 2399 pacientů bylo rentgenováno zbytečně.

### **Kdy s rentgenem, CT a podobně neváháte?**

Ve chvíli, kdy mám jakoukoliv pochybnost, nebo mi něco neseď. V takovém případě pošlu pacienta taky na CT. Ale už ne k vyloučení všeho možného, ale k doplnění mojí představy. Abych se utvrdil, že hypotéza, kterou jsem si udělal na základě seznámení se s pacientem a toho, jak žije, je správná. To vůbec neznamená, že bych ignoroval, zlehčoval nebo nevyužíval špičkovou techniku. Já s ní jen – jako psychosomatik – pracuji v jiném režimu.

### **Jak poznat dobrého psychosomatika?**

Dobry doktor musí byt zvedavy. Nesmi se spokojit jenom s objektivnim nalezem, ale musi se zajimat o vas. Klást vam otázky a žádat odpovědi. Když přijdete s bolestí hlavy, doktor sedí u počítače, hlavu ani nezvedne, automaticky vám napíše žádanku na RTG a Brufen, tak to není dobrý doktor. A je jedno, jakou má cedulku. Důležité je i chování. K dobrému lékaři přijdete, on se zvedne, pozdraví, podá ruku, představí se a začne se zajímat jak o nemoci, tak o vás, jaký jste, jak žijete, jak pracujete, prostě o způsob života.

### **Znamená to, co říkáte, že lidé musí změnit svoje myšlení a svůj životní styl?**

Někdy je to hodně těžké. V určitých chvílích by bylo pro uzdravení nutné pracovat i na změně povahy. Byl u mě starší pán. Měl

babičku, dědečka, věděl, jak to u nich chodí, a když někdo z rodiny onemocněl, tak velice rychle dokázal nemoc zasadit do kontextu života té rodiny. V současné době má navíc k dispozici i špičkovou techniku a účinné léky.

### **Jak pacienti reagují na to, když jim řeknete, že se mají změnit?**

Někdy mi poví, teď už výjimečně, pane doktore, máte pravdu, je to tak, ale já jinak žít neumím, nemůžu, nechci. Já budu brát prášky. Ale je to jeho volba. Já léky moc nepišu. Když ale zjistím, že je pacientův zdravotní stav tak závažný, že by ho vlastními silami, změnou chování, nezvládl, tak mu je doporučím, ať už antibiotika, antidepresiva, analgetika, kortikoidy... Snažím se ale ordinovat je jenom dočasně, aby pacientovi pomohly



*Zajímám se, jak ten člověk žije, jak pracuje, jaké má starosti, jak odpočívá, sestavím jeho stručný životopis. Když porovnáte chorobopis s životopisem, zjistíte, že to do sebe dokonale zapadá. Jak člověk žije, tak také stůně.*

vysoký tlak, závratě, vředy, spoustu nemocí a léky mu nepomáhaly. Já pacienty nijak neznámkuji, nehodnotím, ale zeptal jsem se ho: „Jakou si myslíte, že máte povahu?“ A on povídá: „Já jsem neurotický sobec.“ A to byl základ jeho potíží. On žije životem neurotického sobce a teď ode mě chtěl, abych z něj během jednoho sezení udělal laskavého altruistu.

### **V jaké situaci byste poslal člověka za psychosomatikem?**

Především se snažím, aby tím psychosomatikem byl pacient sám pro sebe. Aby pochopil, jak jeho způsob života souvisí s jeho nemocemi.

To, co dělám, je návrat ke zkušenosti, tradici a snad taky moudrosti starých rodinných doktorů. Takový doktor znal rodiče, děti,

zvládnout nejtěžší stav, aby se odrazil ode dna a využil jejich efektu k životní změně.

### **Vidíte budoucnost v nasazení psychosomatiky do první linie, tedy do praxe praktiků?**

To by bylo ideální. Já jsem toho názoru, že základem kvalitní medicíny nejsou špičkové specializované kliniky a centra, ale obyčejný praktický rodinný doktor, který pracuje tímto způsobem. Praktik by dokázal nemoc včas diagnostikovat, zasadit ji do souvislosti života pacienta, vysvětlit mu, co dělá blbě, a pomoci mu nebo poradit, jak se má uzdravit. Ještě dřív, než se z počátečních funkčních a vratných potíží vyvine nevratná vážná nemoc. Kdyby to fungovalo, tak odpadne obrovská spousta pacientů, kteří využívají drahou péči specializovaných klinik. ●



# Jste optimisté nebo pesimisté?

Znáte příklad se sklenicí vody – je poloplná nebo poloprázdná? Jste optimisté nebo pesimisté? A je váš pohled určen geny, nebo jde o osobní rozhodnutí a nasměrování?

**Jana Krynská, Advent**

**R**ozdílnost vnímání je dána především způsobem myšlení, neboť myšlení ovlivňuje emoce, emoce chování a to naše zdraví. Od osmdesátých let minulého století probíhají výzkumy s cílem prohloubit porozumění tomu, jakou roli v posilování zdraví a navozování nemocí hraje chování člověka. A ví se, že negativní myšlení zdraví poškozuje.

## **Pozitivnímu myšlení se lze naučit**

Pesimismus = obecný postoj a přesvědčení, že věci jsou špatné nebo zlé, a budou ještě horší. Optimismus = přivlastnění si přátelského a radostného postoje s důvěrou k životu a naději.

Příčiny nepříjemných událostí berou optimisté jako dočasné a přechodné – pesimisté jako dlouhodobé a trvalé. Pesimisté přenášejí zkušenost být jediného nezdaru v určité oblasti života i na oblasti ostatní a mají tendenci za onen nezdar brát na sebe vinu. To vede k pocitům neschopnosti a nízkého sebevědomí. Optimisté vidí vliv mnoha okolních faktorů a berou život spíše jako součást celku – mají větší pocit sounáležitosti. Není to tak, že by se nikdy necítili smutní a bezradní nebo

že by vždy dosáhli cíle, ale ovládají schopnost rychleji se zotavit z porážky, zklamání a zatěžujících zážitků. Psychologie to popisuje výrazem resilience – nezdolnost, tedy nedat se a bojovat s těžkostmi. Není to nasazení růžových brýlí, ale přijetí reality s nadhledem a vírou.

I v období všeobecné nedůvěry ke všemu a ke všem potřebujeme mít něco pozitivního, za co se můžeme postavit. Nelze přepsat dějiny, změnit to, co se stalo, ale můžeme změnit hodnocení, podívat se na situaci z jiného úhlu, neztratit naději a výhled do budoucna. Kdo změnil své nasměrování, může změnit svůj život. Velkým příkladem je zde V. E. Frankl, který napsal knihy „A přece říci životu ano“ a „Vůle ke smyslu“. Orientovat se člověk má nikoliv na to, co nemůže, ale na to, co ještě může – a toho je vždy dost, vždyť ani běžné činnosti našeho těla nejsou samozřejmostí.

## **Jak optimismus ovlivňuje zdraví**

Rychlejší hojení po operaci – optimisté pociťují méně bolesti a lépe se jim hojí rány.

Vyšší schopnost odolávat stresu díky sníženému výdeji stresových hormonů



a jen mírným zvýšením tlaku po zátěži. Výzkumy ověřují u optimistů i nižší hladiny cholesterolu.

Lepší fungování imunitního systému – optimisté mají větší počet pomocných T-lymfocytů a imunoglobulinů, mají menší sklon k autoimunitním destruktivním reakcím.

Působí na množství negativních zážitků – i když množství úspěchů a porážek může být stejné jako u pesimistů, jsou jinak zpracovávány. Soustředěnost není na problémy, strach z těžkostí či překážek, nýbrž na naději a hledání cesty k cíli.

Optimismus motivuje lidi ke zdravému způsobu života, pohybu, zdravému způsobu stravování. Optimisté mají více sociální podpory, protože mají více sociálních kontaktů a ty také lépe udržují.

### Stavební kameny optimismu

Aby se změnil vzorec myšlení a postojů, potřebujeme velkou porci vytrvalosti a trpělivosti. Žádný člověk se na cestě, kterou nezná, nedostane rychle a přímo k cíli. Musíme být připraveni akceptovat, že při prvním pokusu nebudeme mít úspěch, neboť každá změna a proces učení jsou spojeny s překážkami. Ale čím déle a častěji budeme nový vzorec myšlení a chování praktikovat, tím méně se budeme se starým a nechtěným vzorcem potkávat. Tak tedy trénujte svoji vůli, vyplácí se to.

(1) Pohyb – kdo pravidelně cvičí (procházka, běh, plavání, jízda na kole), ten se cítí lépe, sílí jeho imunitní a kardiovaskulární systém. Je optimističtější, má lepší sebedůvěru, méně strachu a při neúspěchu je méně zdeptán. Pro pohyb jsme stvořeni; nejde o výkon, ale když třikrát týdně půl až jednu hodinu sportujeme, nejlépe v zeleni na čerstvém vzduchu, změníme naše ladění k pozitivnímu.

(2) Vděčnost stimuluje, naladí optimismus. Příliš mnoho přemýšlíme o krivdách, které se nám v životě přihodily, a méně o tom, co se podařilo a za co můžeme být vděční. Náš mozek má přirozenou náklonnost pamatovat si nebezpečné a negativní emoce; abychom to překonali, musíme se naučit soustředit se na dobré, správné, co šlo dobře a za co můžeme být vděční. Zkuste si každý den před spaním dát čas a napsat si tři věci, které byly v tomto dnu dobré nebo za něž můžete poděkovat. Toto cvičení posiluje pozitivní myšlení a dobré pocity tak, že se stanou naším každodenním zvykem.

(3) Opuštění – negativní emoce, které slouží k obraně, jsou silnější než ty pozitivní. Aby se negativní pocity, které vznikly ze zranění, přepsaly, potřebujeme odpuštění. Opuštění je proces, má více fází, potřebuje čas, ale umožňuje zapojení dobra. Cílem není

vymazání zranění, ale připsat mu nový význam, novou nálepku. Jizva zůstává, ale bolest odchází. Opuštění hojí citová zranění, osvobozuje od negativních emocí a posiluje optimismus.

(4) Péče o vztahy – výzkumy opakovaně dokládají, že šťastní a optimističtí lidé mají stabilnější vztahy k partnerovi a jsou lépe začlenění i do společnosti. Kvalita života jedince a naplnění života jsou ve velké míře závislé na zkušenosti dobrého přátelství. Přátelství a vztahy jsou jádrem a základem všech sociálních kompetencí. Posilují víru v sebe a v jiné a otvírají možnosti rozvoje ve všech

---

Ano, na našem světě je utrpení, věci, které jsou nepochopitelné, zdají se být nepřijatelné – ale jednoho dne budou všechny otázky zodpovězeny.

---



oblastech života a na všech jeho úrovních. Pěstujte svůj okruh přátel.

(5) Vyváženost práce a odpočinku – konat uspokojivou práci je úhelným kamenem zdraví a blaha. Pokud výzvy pracovního světa ladí s naší osobní silou a schopnostmi, může se stát, že nás zcela pohltí. Může se stát, že pozitivní emoce, které v nás během práce vznikají a při

kterých můžeme na vše okolo a v nás zapomenout, prodlužují náš pracovní čas. Zvlášť když jsme v tzv. pomáhajících profesích, tj. sloužíme jiným a vnímáme se jako součást velkého procesu, naše pohoda stoupá a náš život dostává trvalý, intenzivní smysl. Ale my potřebujeme mezi prací a odpočinkem vyvážený vztah. Pauza, dny odpočinku a volna nejsou ztraceným časem. Naopak, posilují naše zdraví, kreativitu a výkonnost. Smysluplné je pravidelné cvičení v modlitbě a meditaci, oboje posiluje regeneraci a obnovu osobní zásoby vnitřní energie, zvyšuje hodnotu odpočinku zvenčí a v čase vyvolává pozitivní ladění. Při všech aktivitách pečujte především o pravidelný rytmus den/noc.

### Optimistický životní postoj

Naše negativní pocity a způsoby chování můžeme pravidelným tréninkem přeprogramovat tak, aby se v nás nastavil optimistický životní postoj. Začneme dnes – vyplatí se to, optimisté jsou zdravější, spokojenější a žijí déle. Optimismus, radost a humor jsou geniální možnosti, které lidé mají, aby překonali úzkosti, těžkosti, zklamání a denní starosti se svými dispozicemi.

Život je dar, jedinečný dar od laskavého, milujícího Boha. A to negativní, co nás postihuje? To nebude ani popřeno, ani zmenšeno

nebo zlehčeno. Ano, na našem světě je utrpení, věci, které jsou nepochopitelné, zdají se být nepřijatelné – ale jednoho dne budou všechny otázky zodpovězeny.

A do té doby platí: život vědomě utvářet, svěžím, vděčným okem se dívat na život jako na štěstí, které nás potkává, a vydržet, když naše cesta vede těžkou dobou. ●

# Co ženy radí mužům

Před několika lety se v Belgii při jednom průzkumu ptali žen, jaká zlepšení by u svých manželů uvítaly.

**Z knihy Carla Mitchella Křesťanská rodina. Vydalo Eastern European Mission.**

**B**elgické manželky zformulovaly sedm doporučení, jak by se mohli muži zdokonalit. Později se při výzkumech v Kanadě, Itálii a Spojených státech zjistilo, že ženy v těchto zemích přicházely se stejnými myšlenkami.

Belgické manželky tvrdily, že muži narážejí na sedm překážek, které stojí v cestě jejich úsilí být dobrými manželi a poškozují jejich manželský vztah. Pokud by se tyto překážky podařilo odstranit, připadaly by si ženy mnohem šťastnější. Každý muž, který chce v roli manžela uspět, by měl těmto podnětům dobře naslouchat.

Na prvním místě seznamu byl nedostatek něhy. Ženy mají dojem, že schopný muž, který je plný energie, by jistě dokázal být ke své ženě něžný, nicméně zřejmě mu v tom brání ostýchavost či falešná skromnost. Podle mínění těchto žen by se muži v této věci dokázali změnit k lepšímu, pokud by byli méně sebevědomí, občas manželce zašeptali „miluji tě“ a udělali si čas na projevy uznání, když doma všechno klapne.

Druhý návrh úzce souvisí s tím prvním. Ženy si přejí, aby muži byli zdvořilejší. Velkou změnou by bylo, kdyby své ženě prokazovali stejnou zdvořilost, jakou projevují

vůči cizím lidem. Muž často nemá se svou manželkou dostatek trpělivosti, ačkoli vyžaduje, aby manželka měla trpělivost s ním. Očekává, že žena pro něho bude mít pochopení, když je unavený, a přitom si neuvědomuje, že jeho žena rovněž bývá unavená a ocenila by, kdyby manžel projevoval podobné ohledy vůči ní.

Manželky by si přály, aby jejich muži byli doma sdílnější. Říkají, že mezi přáteli jsou muži hovorní, ale doma bývají nabručení. Uvítaly by, kdyby muži přinášeli domů kus vnějšího světa a podělili se o něj s nimi a s dětmi. Ženy v podstatě vyjadřují touhu, aby se muži chovali také jako kamarádi.

Manželé by se měli více snažit chápat temperament a zvláštnosti své ženy a mít s ní větší trpělivost, když se žena potýká s problémy, které jsou pro ni specifické. Muži sice teoreticky vědí, že pro ženu není snadné zvládat každý měsíc menstruaci a s ní spojené změny nálady, nicméně na to zapomínají a své manželce se nepřizpůsobují.

Manželky také často uváděly, že muži nejednají spravedlivě, pokud jde o finance. Mají jiná pravidla pro sebe a jiná pro manželku. Na sebe a své koníčky by rádi utráceli bez omezení, zatímco manželce tuto výsadu neposkytují. A pokud jde o výdaje na domácnost, muži mnohdy očekávají, že manželka umí kouzlit a že toho dokáže hodně pořídit za málo peněz. Téměř každá manželka by si přála, aby muž lépe spravoval rodinné finance a aby s ní jednal férověji.

Kromě toho si manželky často stěžovaly na to, jak s nimi muž jedná na veřejnosti nebo před dětmi. Někdy si z ní utahuje před známými a tím ji ztrapňuje. Jindy ji kritizuje a ponižuje před dětmi nebo mluví pohrdavě o nich. Ženy takové jednání považují za škodlivé především pro kázeň a solidaritu v rodině.

Konečně mluvily ženy o tom, že by s nimi jejich manžel měl jednat příměji a upřímněji. Obecně se soudí, že upřímnost a přímocnost jsou mužům vlastní, nicméně ve vztahu k manželce jako by to někdy neplatilo. Málo ohrožuje vzájemný vztah manželských partnerů tolik jako lhaní. Pokud muž vodí ženu za nos a pokud jí tají své skutečné motivy, může to být pro manželství smrtící. Pokud žena nemůže svému muži důvěřovat, je pro ni těžké ho milovat a vážit si ho jako svého životního druha a vedoucího.

Belgické manželky soudily, že těchto sedm úskalí, která ohrožují úspěch manželství, je zcela v moci jejich mužů. Podle jejich mínění není žádná z uvedených chyb vrozená. Říkaly, že kdyby muži vzali v potaz, že tyto překážky stojí v cestě zlepšení manželství, a odstranili je, udělali by podstatný krok k tomu, aby se stali skvělými manžely. ●



*Na prvním místě seznamu byl nedostatek něhy. Ženy mají dojem, že schopný muž, který je plný energie, by jistě dokázal být ke své ženě něžný. Podle mínění těchto žen by se muži v této věci dokázali změnit k lepšímu, pokud by byli méně sebevědomí, občas manželce zašeptali „miluji tě“ a udělali si čas na projevy uznání, když doma všechno klapne.*

# Pánové, u nás se čůrá vsedě!

Začalo to návštěvou u mého bráchy. Na WC měli nápis: „Toto opravdu není pisoár. Tak se, prosím, posadte.“

**M**anželce se to líbilo. Pokusila se o to též i u nás doma. Synové byli v té době ještě malí, takže s nimi to měla snadné. Já se té skryté formě podpantoflízace dlouho bránil. Třeba slovy: „Nezávid' nám chlapům, že to umíme i ve stoje. Kdyby ses víc snažila, určitě by ses to naučila také.“

Jak se jí to tedy nakonec podařilo? Vlastně to není tak úplně její zásluha. Je to důsledek jedné návštěvy. Bylo to v pátek a manželka měla vše uklizeno, včetně WC. Navštívil nás náš známý, v té době už hodně starý pán. Když odcházel, odskočil si ještě na záchod.

Po chvíli mě manželka volala, ať se jdu na něco podívat. Když jsem uviděl, jak to WC, před chvílí čisté a voňavé, vypadalo, nevěřil jsem vlastním očím. Uvědomil jsem si, že i já budu jednou starý a nechtěl bych, aby to někde po mé návštěvě vypadalo stejně.

Tehdy jsem se rozhodl, že se přidám ke zbytku rodiny a začnu také čůrat vsedě. Z počátku jsem na to občas zapomínal, ale dnes se mi to stane jen výjimečně.

V životě je spousta užitečných návyků, kterým jsme se měli naučit už v dětství. Čištění zubů, osobní hygiena, pozdravit na ulici staršího člověka. Ale také ranní vstávání do školy a později do práce, sportovní a společenské aktivity...

Dobré „obyčejné“ ovlivňují i manželství a dodávají našemu společnému životu příjemnou náplň. Začíná to ranním polibkem, ke kterému patří i pár pěkných slov a pohlázení na místech, kde nám to dělá dobře. Během týdne i o víkendů to mohou být pravidelné procházky nebo třeba večerní milování.

Existují i zlovyky, které mohou naše vztahy nabourávat. Těm se většinou učíme snadněji než těm, které budují. Po padesátce jsme ještě ve stavu, kdy jsme schopni rozoznávat ty dobré zvyky od těch špatných.



A tak je to věk, kdy na sobě ještě můžeme zapracovat.

V padesáti ještě nejsme staří. Ale jednou budeme. Jestli chceme, aby se za nás naše děti a naši vnuci jednou nestyděli, snažme se ještě teď, pokud jsme toho schopní, získávat návyky, které budou naše vztahy budovat. Určitě je příjemnější být s člověkem, který voní čistotou a příjemnou kolínskou, než s tím, kdo je cítit potem, močí a špínou.

Pánové, možná můžeme začít tím, že si na záchodě sedneme. Nevymlouvejme se, že musíme rozepnout opasek a sundat kalhoty. Zkuste to a zjistíte, že je to i pohodlnější. Možná vám pak manželka koupí k narozeninám miniaturní golf na vaše WC.

Nenechte si kamarády namluvit, že je to známka vaší podpantoflízace. Není! Je to jen důkaz slušnosti a projev úcty k práci manželky, která touží po tom, abyste byli voňaví vy i váš byt. ●

## Závislost na internetu

Jak dlouho už sedíte před obrazovkou počítače? Je vaší nejčastější fyzickou aktivitou klikání myši? Toužíte po tom, vstát a jít dělat něco jiného? Odpovědi na tyto otázky jsou lakmusovým papírkem vašeho duševního zdraví.

V časopise *American Psychologist* byl v roce 1998 popsán pokus, ve kterém vědci umožnili přístup na internet 169 lidem, kteří se předtím nemohli připojit online z domova. Mimo jiné zjistili, že čím více času strávili účastníci studie ve virtuálním světě, tím méně času trávili se svou rodinou. Zmenšil se okruh jejich přátel a zvyšoval se pocit frustrace a osamělosti.

Čím dál více se vědci kloní k názoru, že přílišné užívání internetu způsobuje: sociální izolaci, depresi, neúspěchy v práci i ve škole, manželské problémy, ztrátu zaměstnání.

Jsem si vědom toho, že i na internetu je možné navázat dobré vztahy, ale mnohem častěji se stává, že reálné vztahy trpí v důsledku času stráveného ve virtuálním světě.

Lidé závislí na internetu zažívají podobné pocity jako „fetáci“. Bez internetu pociťují vzrůstající napětí, které vystřídá euforie, jakmile si sednou k počítači. Projevují se u nich výkyvy nálad a neschopnost odtrhnout se od obrazovky. Internet představuje únik od problémů a složitosti života.

Ve světě neomezeného množství informací může i prosté vyhledávání zabrat obrovské množství času. Odkazy na další a další stránky v sobě vytvářejí nutkání klikat dál a dál. Hodiny ubíhají... a mezitím se závislý člověk mohl věnovat svému partnerovi, hrát si s dětmi nebo řešit rozbité auto. Internet je užitečný, ale i rizikový. Zacházejme s ním obezřetně a ukázněně. Nezapomeňte, že za vypnutou obrazovkou počítače na nás čeká celý svět a opravdový život.

Budování vztahů hraje klíčovou roli v programu léčby závislosti, ale pěstovat a kultivovat by je měl každý člověk. Jednoduše řečeno, bez dobrých přátel a fungující rodiny nemůžeme být tělesně i duševně zdraví.

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

# Média, klima a Greta

Postava Greta Thunbergové naplňuje mediální poptávku po tváři boje proti klimatickým změnám. Ani Gretino symbolické vítězství na mediální frontě ale rychlejšímu řešení klimatické krize nemusí stačit.

Jan Miessler, Sedmá generace

Co je dobré pro sledovanost, nemusí být dobré pro sledující diváky. A tak se můžeme v článku Marka Hertsgaarda a Kyla Popea, který současně publikovaly progresivní časopis The Nation a odborné periodikum Columbia Journalism Review, dočíst o klimatickém selhání amerických médií a jeho nápravě. Televize ve Spojených státech klimatické změny příliš neřeší, protože by jim to snižovalo sledovanost. „Pokaždé, když jsme klimatickou změnu zařadili do programu, úplně nám to zabilo rating,“ citují autoři Chrise Hayese z televizní sítě MSNBC, která je ve zpravodajském segmentu druhá nejsledovanější po Fox News. A tak se mediální mainstream v USA klimatu zpravidla vyhýbá a v průměru věnuje čtyřicetkrát více času eskapádám Kardashianovic rodinky.

## Respektujeme laiky i inzerenty

Co s tím? Aby se mohlo něco změnit, je třeba nejprve analyzovat, jak vlastně působí logika mediálního systému. Podle Hertsgaarda a Popea je totiž selhání médií strukturální a novináři, kteří klima pokrývají, jsou výjimky.

Za prvé, na zpravodajství jako takové je málo peněz, takže pokud není klima v dané redakci prioritou, chybí lidi i rozpočet. Za druhé, klima jako téma potřebuje dlouhodobější perspektivu, což není zrovna sluchitelné s určenými reportéry honícími se za poslední senzaci, ale ani s jejich zlenivělými kolegy, kterým k psaní článků stačí sledovat Twitter. A za třetí, řada redakcí se řídí pokyny shora, že se klimatická změna nemá zmiňovat. Například proto, že médium sponzoruje nějaký významný fosilní inzerent.

Další problém se týká televize: jakožto zpravodajské médium jsou mainstreamové televizní sítě stále nevlivnější, televizní zpravodajství je však kvůli svému formátu nutně povrchní a opticky zvyšuje význam hlasité menšiny, která klimatické změny popírá. Navíc TV zprávy pokrývají vědu tak, jako kdyby

to byla politika, takže si standardně do studia v zájmu „vyváženosti“ pozvou představitelky dvou různých úhlů pohledu a vědce pak může vyvažovat nějaký laický klimaskeptik.

To se ale netýká pouze televize: když před patnácti lety vyšla ve vědeckém časopise Global Environmental Change analýza 3543 novinových článků ve čtyřech hlavních amerických denících mezi lety 1988 a 2003, závěr jejich autorů zněl, že 53 procent těchto článků poskytlo zhruba stejný prostor jak názorům, že za klimatické změny může lidská činnost, tak i těm, že jde jen o přirozené přírodní fluktuace teploty.

Ani fosilní průmysl nespí – naopak, razantně mlží. Podobně jako tabákové firmy bagatelizující zdravotní důsledky kouření už několik dekad prosazuje, aby média klimatické změny prezentovala nikoliv jako fakt, ale jako teorii. Skutečnost, že na vytváření husté informační mlhy utrácejí nemalé částky,

ovšem do běžného zpravodajství nepronikne a s takto vyprodukovaným informačním smogem je zacházeno s respektem napříč celým mediálním spektrem. Není divu, pokud i ty nejposvátnější krávy liberální žurnalistiky jako New York Times nebo Washington Post neváhají pro fosilní miláčky jako Chevron, Exxon Mobil nebo Shell poskytovat tzv. *native advertising*, tedy službu, kdy si naftaři zaplatí přímo novináře z dotyčného deníku a ti jim za tučný bakšiš profesionálně vyrobí kvalitní obsah, který se tváří v podstatě jako redakční text.

## Hlavní protiproud?

Hertsgaard a Pope si samozřejmě společně s klasikem kladou i otázku: Co dělat? A odpovídají si: No přece napodobit britský deník The Guardian, který je kvalitním pokrytím environmentální problematiky chvalně proslulý. Jejich další konkrétní doporučení



ovšem jaksi neodrážejí strukturální příčiny mediálního selhání ve věcech klimatu, o kterých se sami zmiňují. Chudá média by (podle nich) například měla zavést klimatickou rubriku a reportéry. Neměla by si stěžovat na publikum, které – alespoň podle ratingů – klima příliš nezajímá. Měla by se osvobodit od anti-zeleného zaměření a psát o zelených řešeních – přestože to zavání aktivismem, na který by si všichni objektivní, vyvážení a ne-

vděčnou hrdinku, která boji za záchranu stabilního klimatu konečně dala tvář. Přes své mládí (a přes plastové obaly, ze kterých Thunbergovic cestou přes Dánsko zobalí) je navíc zatím v podstatě nedopustila ničeho, co by jí oponenti mohli omlátit o hlavu. Každý si dokáže představit argumentaci ve stylu: pokud Greta plácla tuhle blbost, například že vidí molekuly oxidu uhličitého, pak jsou veškeré její snahy totální nesmysl, a měli by-



straní novináři jinak měli dávat pozor. Jednoho napadají vlastní slova autorů, že fungovat tímto způsobem „proti větru“ dokážou pouze výjimeční jednotlivci nebo výjimečné mediální organizace.

Pravdu ale mají autoři v tom, že boj mezi fosilním průmyslem a jeho oponenty je z novinářského hlediska vděčný materiál. Jde o nás všechny a jde nám o všechno. Kromě toho se pod vedením neohrožené severské hrdinky Greta Thunberg začala za klima angažovat významná část mladé generace. Sice již byla odhalena, jak si ve vlaku pochutnává na jídle zabaleném v plastu (někdo by měl ostatně prověřit, jestli ten vlak táhla lokomotiva na elektrinu, nebo na naftu), ani toto odhalení však malou Gretu nezviklalo v jejím boji proti velkým korporacím a velkým politikům, kteří toho pro ochranu klimatu mnoho neudělali.

### Simulakrum G

Sama Greta se coby pokračovatelka Pippi Punčochaté, Lisbet Salanderové a Sagy Norénové proměnila v celebritu, v mediálně

chom tudíž dál všude jezdit našimi milovanými auty, jak je to ostatně přirozené a jak jsme to dělali odjakživa. Symbolům se totiž jakýkoliv poklesek neodpouští, naopak se na něj zlomyslně číhá.

Přílišné zaobírání se touto zelenou celebritou na druhé straně skýtá nebezpečí: může přehlušit témata, na která by Greta ráda upozornila. Mediální spektakl by oddělil symbol od toho, co symbolizuje, a z Greta by se stalo prázdné simulakrum, kterého sice budou plná média, ale efektivnějšímu řešení klimatické krize příliš nepomůže.

Komerční logika médií plodící simulakra je ovšem pouze přímý důsledek ekonomického systému, který způsobuje globální oteplování a extrémní klimatické jevy. Možná by si proto Greta měla přečíst Hertsgaardův a Poppeův článek a rozšířit své aktivistické portfolio o jimi naznačenou mediální reformu. Jinak totiž média symbol boje proti klimatické změně ráda zamění za skutečný boj proti klimatické změně, a případné symbolické vítězství nám bude platné jako klimaskeptikovi zimník. ●

## Já, nebo my?

Všeobecně je rozšířeno mylné přesvědčení, že dva lidé, kteří se mají rádi, spolu musí být každou minutu, protože oddělené trávení volného času je znakem problému v jejich vztahu.

Přiblížím vám to na jednoduchém příkladu: Jednou jsem se s kolegou zúčastnil tří denního školení. Když jsem se vrátil domů, manželka se mě zeptala, s kým jsem tam byl. Řekl jsem jí, že jsem jel s Robertem a Zbyňkem a na pokoji jsem byl ubytovaný s Láďou. Pak přišly otázky: „Robertova dcera se už uzdravila?“ „A co Zbyňkova manželka, našla si už práci?“ „Zvykla si už Láďova rodina na nové bydlení?“ Odpovědi na každou její otázku byly dost jednotvárné: „Nevím.“ Vzápětí se mě žena zeptala: „Tak o čem jste si celé ty tři dny povídali?“

Na takovou otázku jsem jí dokázal odpovědět naprosto přesně: „Dozvěděl jsem se všechno o Robertově novém počítači, přesně ti dokážu popsat všechny funkce Zbyňkova nového mobilního telefonu a můžu ti vyjmenovat, jaké opravy musel Láďa udělat na svém autě za uplynulý rok. Chceš vědět ještě něco?“

Ať už se dva lidé milují sebevíc, vždy budou mít i takové potřeby, které je muži schopen naplnit jedině mužský přítel a ženě její přítelkyně. Zatímco ženy hovoří spíše o pocitech, potřebách, rodinných a jiných mezilidských vztazích, oblíbenými mužskými tématy jsou například společné zájmy, práce a rozličné „technické“ předměty (počítače, mobilní telefony, auta).

Nemusíte se proto cítit špatně, jestliže váš partner nedokáže naplnit všechny vaše společenské potřeby. Rozhodně to neznamená, že se nemáte rádi. Tím důležitým slovem je rovnováha. Je dobře, pokud váš volný čas zahrnuje chvíle, které prožijete spolu, ale i takové, které strávíte odděleně. Je přínosem mít společné zájmy, ale nevádí ani to, když se ve volném čase věnujete rozdílným činnostem. Podstatné je, aby vaše zájmy nestály v cestě vašemu vztahu, aby nebyly příčinou problémů.

**Z knihy Gábora Mihálce *Než si řeknete ano*. Vydala CASD.**

# Tučňák, otužilec ve fráčku

Tohle setkání se zázraky stvoření bude velmi elegantní. Náš další živočich je totiž vždy stylově oblečen. Řeč bude o tučňácích.

**Z DVD Jobe Martina Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci. Vydalo Štúdio Nádej a Maranatha.**

**J**sou to zvířata s obdivuhodnými schopnostmi oblíbená po celém světě. Jsou roztomilí, hraví a bezelstní, dokážou chodit vzpřímeně a jsou velmi zábavní. Patří mezi nejpозoruhodnější ptáky na světě. Víte o tom, že žijí pouze na jižní polokouli v oblastech blízko Antarktidy? Na severní polokouli je zkrátka nenajdete.

Výška některých druhů je jen okolo 30 centimetrů, ale například tučňák císařský je vysoký i přes jeden metr. Dokonce byly nalezeny zkameněliny vysoké téměř 2,5 metru. Jen si představte, že byste potkali takového obra.

S blížící se zimou se většina zvířat přesouvá do teplých oblastí, ale tučňák císařský zamíří naopak ještě více na jih, do ještě větší zimy. Čeká ho tam, řekl bych doslova, heroický výkon: snést vejce a vyvést mláďata v extrémních klimatických podmínkách. No řekněte, není tohle zázrak?

Samička snese vajíčko, položí ho na nohy samce a ten okolo něj a okolo svých nohou vytvoří ochranný vak, ve kterém udržuje teplotu přesně 35 stupňů Celsia. Možná si říkáte: „A co je na tom divného?“ Ale víte, tou dobou klesá v Antarktidě teplota na minus 40 stupňů Celsia, někdy ještě i méně. Fouká tady neskutečně ledový vítr rychlostí až 50 metrů za sekundu, a přitom vajíčko je jen pár centimetrů nad ledem, na nohou samce, který je musí držet při konstantní teplotě. Pokud by vejce z nohou spadlo, do dvou minut by zmrzlo. No řekněte, dokázali byste něco takového?

Když mu samice vejce předá, sama se vydá na cestu za potravou. Putuje po ledovém útesu na vzdálenost 50 někdy až 60 kilometrů. Když dojde konečně k oceánu, další dva až dva a půl měsíce se jen krmí a nabírá sílu, zatímco její druh pečuje o vejce a za celou dobu se sám nenají ani nenapije! Celé

dva a půl měsíce! Přitom ztratí zhruba 40% tělesné váhy. To ho ale neodradí. Je to jeho životní úkol.

Dovedete si představit stát dva a půl měsíce ve dne v noci s holýma nohama na ledu v minus 40 stupních a v ledovém vichru? Myslíte si, že tučňák tohle dokáže díky slepé evoluci? Anebo je to dílo moudrého Stvořitele, který zvířata obdařil hned od počátku obdivuhodnou schopností přežít v nejrůznějších podmínkách?

---

Tučňáci jsou velmi hraví. Milují klouzačky, najdou si nějaký svah, vyťapkají po něm nahoru a šup a už jsou dole a takhle pořád dokola.

---



Jen si to vezměte, samci, kteří stojí na okraji hejna, nastavují svá záda odvážně ledové vichřici. Po určité době se začnou pomalu přesouvat do středu, kde si udržují teplo. Jiní samci naopak putují od středu k okraji hejna a takto se neustále střídají. Žádný z nich nezmrzne, dokážou včas vycítit, kdy je čas se ohrát a kdy je čas vystřídat někoho na okraji.

Mezitím se samice někde daleko v moři krmí rybami a krillem a nabírají tukové zásoby. Opět v pravý čas a na základě dosud neznámého mechanismu se rozhodnou, že je čas vrátit se domů. Vědí totiž, že jejich mláďata se brzy vylihnuou. A tak se vydají na dlouhou a nebezpečnou cestu.

Evolucionisté říkají, že se tučňáci údajně vyvinuli z ptáků, kteří kdysi ztratili schopnost

létat, ale dosud nebyli schopni nalézt jediného evolučního předka a nevědí ani to, jak k údajné ztrátě létání došlo. Jenže tučňáci létat umějí, akorát pod vodou. Když se podíváte na podvodní záběry toho, jak plavou, zjistíte, že ploutve používají podobně jako ptáci křídla. Mají v nich takovou sílu, že jediným mávnutím dokážou vylétnout z vody na pevninu, někdy až 9 metrů daleko. Rozjedou se a přímo vyletí z vody a přistanou na břehu.

Samice, které byly dva, dva a půl měsíce i déle pryč, se nyní vracejí, ale je období zimy, takže ledový útes mezitím narostl a cesta zpátky může být delší až o 30 kilometrů! Když konečně ledovec přejde a dorazí zpátky, čeká je tam obří hejno samců, každý se svým vejcem, jsou jich tam tisíce. Ale jak najde toho svého? Jak najde svého druhu? Někteří vědci se domnívají, že na základě zvuků, které samci vydávají. Ale jen si to představte, tisíce samců křičících jeden přes druhého, každý jinak, a tisíce samic, které je poslouchají, a přesto vždy každá najde toho svého.

Další záhadou je, že ačkoliv byly samice pryč tak dlouho a cesta zpátky jim netrvala stejně dlouho jako cesta k moři, tak v drtivé většině případů se vrátí přesně v den, kdy se vylihně mládě. Ale jak to dělají? Jak dokážou tohle všechno tak přesně načasovat?

Jen si to zkuste představit, trmácet se po vlastních nohou nějakých 90 kilometrů po kluzkém ledovém povrchu a potom ještě následuje hledání partnera mezi tisíci stejnými, a musíte to stihnout včas. Navíc, v žaludku nesou samice částečně natrávené ryby, které ulovily v oceánu. Vědci zatím nejsou zajedno v tom, jak je možné, že ryby cestou nestráví, nebo že neshnijí. Zůstávají v podobě, která je lehce stravitelná pro mládě. Někteří vědci se domnívají, že samice vyrábějí v žaludku speciální antibiotikum zabraňující hnití. Po návratu pak pečují o mládě oba, jak samec, tak samice, a to až do jara, než se rozpustí led a mohou konečně do vody.

Tihle tučňáci tráví většinu života v oceánu, na otevřeném moři. Někteří stráví ve vodě dokonce až devět měsíců v roce. To znamená, že ve vodě i spí, ale nikdo je při tom zatím neviděl a tak zatím nikdo netuší, jak to dělají. Není to úžasné?

Tučňáci jsou také velmi hraví. Milují klouzačky, najdou si nějaký svah, vyfapkají po něm nahoru a šup a už jsou dole a takhle pořád dokola. Když je chvíli pozorujete, máte pocit, jako by se učili někoho následovat. Vypadá to skoro jako vojenská přehlídka, bum, bum, bum. Jeden za druhým. Ale jak se rozhodují, kdo z nich půjde první a co se jim přitom honí hlavou? Jsem přesvědčený, že tučňák byl stvořen jako úžasně hravý a inteligentní tvor. ●



## Kousek křídly

Mít z otce strach se u nás doma považovalo za zcela normální. Dokonce i má matka se jej bála.

**Reinder Bruinsma, z knihy Prožívání radosti. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

**J**ako děti jsme si já a má sestra myslely, že je to tak v každé rodině. Že v každé rodině je jeden nepředvídatelný alkoholik, kterého není možné uspokojit, a jedna modlicí se matka, která se snaží chránit své děti. Myslely jsme si, že to tak zařídil Bůh.

Byly jsme hodné děti; maminka nám to alespoň říkávala. Zčásti ano, protože jsme si nedovolily neposlechnout. Byly jsme tiché, nesmělé, bojácné; dvě holčičky, které skoro nepromluvíly. Obzvláště když byl doma otec.

Jednoho dne jsme si našly skvělou zábavu. Byly jsme si jisté, že se na nás nikdo kvůli tomu nemůže zlobit. Náš dům měl dřevěné dveře a my jsme zjistily, že na ně můžeme křídou kreslit a pak naše obrázky zase smazat.

A tak jsme se pustily do malování. Brzy byly celé dveře pokreslené mnoha krásnými obrázky. Byly jsme na naši práci hrdé a myslely jsme si, že se to mamince bude moc líbit. Všechny její kamarádky se nejspíš přijdou podívat na naše dílo a budou chtít, abychom pomalovaly i jejich dveře.

Očekávané pochvaly jsme se však nedočkaly. Místo krásy v našem uměleckém díle uviděla maminka jen čas a úsilí, které bude muset vynaložit na to, aby to vyčistila. Byla

rozčilená. Vůbec jsme tomu nerozuměly, ale zlost jsme znaly. Utekly jsme se schovat.

V našem lese nebylo pro dvě malé děti těžké dobře se schovat. Brzy jsme uslyšely vylekané volání, abychom šly domů, ale nenechaly jsme se napálit. Slunce zašlo a setmělo se. Hledající hlasy zněly čím dál víc znepokojeně, plné úzkosti a obav, jenže čím déle jsme byly schované, tím těžší bylo vyjít z lesa ven. To už máma zavolala policii.

Když jsme se k sobě v té tmě tiskly, rozpoznaly jsme další vyděšený hlas, bylo to volání našeho táty. Jeho hlas však tentokrát zněl úplně jinak. Byl v něm strach, trápení a zoufalství – a pak přišla modlitba; slzy a úpěnlivá slova prosící o naši záchranu.

Náš táta na kolenou? Náš táta slibující Bohu svůj život, když mu Bůh vrátí jeho dcery?

Přitahovalo nás to k němu jako k magnetu. Už nevím, jak jsme jej dokázaly najít, jen si pamatuji, jak nás držel v náručí, jako bychom byly velmi vzácné. Po této události byl tatínek jiný člověk. Bůh ho vyměnil za někoho, kdo nás miloval.

Maminka vždy říkávala, že Bůh je Bohem zázraků, a asi měla pravdu. Kouskem křídly změnil celou naši rodinu. ●



# Kdy už ta válka skončí?

Bible nám odhaluje „velký spor“, který je vedený mezi silami dobra a zla.

**Z knihy Ludvíka Švihálka Spor pokračuje. Vydal Advent-Orion.**

**T**ento spor stále pokračuje. Dnes již snad ne tolik o to, zda existuje nějaká inteligentní moc či síla, která stála u počátku vesmíru. Obrovské úsilí největších mozků lidského rodu odhalit tajemství chodu přírody jen potvrdilo: Vesmír měl svůj počátek a bude mít i svůj konec.

Ten Tvůrce, který stál na počátku, řekl apoštolu Janovi: „Já jsem alfa i omega, počátek i konec.“ Jaký konec? Jaký je Bůh? Dobrý, či lhostejný k tomu, co se odehrává v dějinách, co se děje v mém a tvém životě? Na Boží adresu se nese nekonečný proud zoufalých výkřiků trpících lidských bytostí: „Bože, proč? Proč se mi stalo a děje to či ono, to, co drásá bolesti mé tělo i srdce?“ Ale z nekonečných hlubin vesmíru se často snáší jen mlčení.

V letech 1650 až 1656, kdy do Holandska utíkalo před pronásledováním mnoho Židů z Evropy, tam žil i Žid Baruch Spinoza. K němu se uchýlil jeden z těch, kteří v Amsterdamu hledali záchranu. Spinoza mu říká: „Vidíš, kde je ten Hospodin zázraků, u kterém píše Starý zákon? Nevyrhnuje nás Židy z ohnivě pece, jak to popsal Daniel o třech mláďencích. Bůh se o nás nezajímá. Bůh je totiž jen harmonie přírody, v ní je Bůh, ona sama je Bohem. Ale ta je k našemu osudu zcela

lhostejná.“ Tenkrát ho za jeho názory židovská obec v Amsterdamu vyloučila ze svého středu. Po holocaustu ho však stát Izrael přijal symbolicky zpět do společenství Židů. Že by mu dali za pravdu?

Jednou se jeden rabín v Americe zeptal Einsteina, jestli věří v Boha. Ten mu odpověděl: „Věřím v Boha Spinozova, který se projevuje v harmonii všeho, co existuje. Nevěřím v Boha, který by se zahazoval zájmem o osudu a jednání lidí.“

Chápu, proč tak oba mluvili. Spinoza i veliký Einstein odvodili svůj závěr o Bohu z porovnání dějin lidských osudů, ze kterých jim vypadl Ježíš Kristus. Bez víry v osobnost Ježíše Krista nelze odpovědět na otázku a vyřešit spor o to, jaký je Bůh.

Vždyť jednou, ve dnech plných pohody a radosti, se nám bude na rty drát chvála a možná i slova žalmu: „Jak dobrý je Hospodin, na věky trvá jeho milosrdenství“ (Žalm 100,5). Jindy však mohou přijít dny zcela opačné, kdy budeme volat s Jóbem: „Proč jsi mě učinil, když teď mě hubíš?“ (Jób 10,8) – nebo naše nejdražší. Kde se projevuje ta Boží láska, o které křesťané tak často hovoří?

Je jen jedna odpověď. Tě buď uvěříme, nebo ne. Napsal ji apoštol Jan: „V tom se

zjevila Boží láska k nám, že Bůh poslal na svět svého Syna, abychom skrze něho měli život“ (1. list Janův 4,9). V Ježíši Kristu Bůh trpěl se svým stvořením, v něm projevil a dokázal svůj nejhlubší zájem o každou lidskou bytost. „Tak Bůh miloval svět, že dal za něj svého Syna“ (Jan 3,16). Toto svědectví zde na světě zní již dva tisíce let, přesto však spor o Boha pokračuje. Ještě nespadla opona nad posledním dějstvím, aby se mohlo definitivně říct, kdo je hlavní hrdina a kdo padouch, kdo měl pravdu a kdo žil v iluzi a omylu.

Přesto něco již poznat lze. Jde o Trockého proslulé „smetišťe dějin“. Jak známo, když v roce 1917 na protest proti snaze bolševiků ovládnout vládu v Rusku opustili zasedání sovětu menševici, Trockij na ně volal: „Jen jděte, skončíte na smetišti dějin.“ Nebyl ale první, kdo tohoto obrazu „smetišťe“ použil. Již Ježíš varoval: „Vy jste sůl země.“ To řekl na adresu svých následovníků. „Jestliže se však sůl zkazí, nezbyvá, než aby byla vyhozena“ (Matouš 5,13).

Tam na tom „smetišti dějin“ leží to, co se neosvědčilo, ukázalo se neúčinné, ba často vyložené škodlivé. Leží tam ideje mocichtivých a nádheru milujících renesančních panovníků a vládců. Vyhrabali bychom tam



naděje osvícenců vkládané do víry v dobrotu člověka, sny otrlých revolucionářů všech dob o vytvoření spravedlivé lidské pospolitosti. Nakonec se totiž ukázalo, že ne Ježíšovo náboženství bylo „opiem lidu“, ale naopak jejich násilné revoluce, které přinesly utrpení, bolest a zklamání milionům. Tam na tom „smetišti dějin“ skončily i vize Trockého o celosvětové dělnické revoluci. Strašné oběti stálo, než tam skončily i Hitlerovy sny o tisícileté říši nadřazené rasy – která toho dosáhne brutální silou.

Francis Fukuyama proslul knihou „Konec dějin“. Tvrdí, že již byly vyzkoušeny všechny formy vlády a prokázalo se, že nejlepší je demokracie. V tom vidí ukončení sporu, která forma vlády je pro lidi nejlepší. Jenže koho si lidé ve svobodných volbách zvolí, aby vedl jejich záležitosti? Winston Churchill řekl: „Nejpádňější argument proti demokracii získáte již při rozhovoru s průměrným voličem.“

O co dnes lidem v západních zemích i v Asii jde? Dříve šlo o celkové zlepšení běžného života bez bídy a strachu z ohrožení. Dnes jde o víc. Mít stále více věcí, které chrlí továrny na televize, tablety, auta atd. Komenický, unavený a vyčerpaný z hrůz a zmatku třicetileté války, píše knihu o „Labyrintu světa“, ve kterém poutník marně hledá odpočinutí, aby nakonec pokoj našel ve svém „ráji srdce“. Jenže čím jsou dnes naplněna lidská srdce? Stačí si pustit televizní zprávy či přečíst noviny, a dozvíme se to.

Největší nebezpečí pro velké válečné plachetní lodě v době admirála Nelsona se skrý-

---

Na světě není člověk, který by mohl říci, kdy velký spor mezi dobrem a zlem, pravdou a lží skončí. Sám Ježíš o dni závěru dějin řekl: „O tom dni a hodině neví nikdo“.

---

valo v jejich vnitřku, v prachárně. Stačilo, aby loď byla zasažena zápalnou koulí, která vznikla střelný prach, a následný výbuch znamenal jistou zkázu lodí. V lidském srdci, v naší nejhlubší podstatě, jsou skryty síly, možnosti k dobru i ke zlu. Pohled, podněty z okolí, slova – to všechno ovlivňuje i náš postoj k věcem, lidem a orientaci v hodnotách.

Po všech těch různých „izmech“ nastouplí věk konzumerizmu. „Mít a užít“ – to je

prapor, pod který se řadí stále více lidí. Je to ale ten „smysl“, proč jsme dostali příležitost žít?

V Bibli je zaznamenán experiment, který se rozhodl provést sám velký izraelský král Šalomoun. „Rozhodl jsem se zjistit, co dobrého má člověk z toho, co koná pod sluncem ve dnech svého života. Podnikal jsem velká díla. Postavil domy a vinice. Měl jsem množství sluhů. Nahromadil jsem zlato. ... Opatřil jsem si zpěváky a zpěvačky. ... Užival rozkoše s milenkami. ... Nic jsem si neodpřel, co žádaly mé oči“ (Kazatel 1,1–11). Nepopírá: „Měl jsem z toho radost.“ Poté však v jeho uvažování nastává zlom, když napsal: „Pak jsem se ohlédl.“ A co zjistil? „Že vše je jen honba za větrem, jen samá pomíjivost.“

Ne že by nebylo krásné být na exotické dovolené, nakonec však vždycky přichází den odjezdu. Šalomoun končí svůj experiment, kterým chtěl zjistit, co dává člověku trvalé uspokojení, nečekaným závěrem, ve kterém celý lidský život shrnuje do jedné věty týkající se zodpovědnosti člověka: „Boha se boj a zachovávej jeho přikázání. Na tom jedině záleží“ (Kazatel 12,13). Proč? U závěru dějin bude ten, který stál na počátku. Ten slíbil: „Já stvořím nebesa nová i novou zem. Tam nebude nemoci, bolesti ani smrti. Tam Bůh setře každou slzu z očí“, ať bylo její příčinou cokoliv. To bylo a je očekáváním věřících všech věků. Spolu s učedníky kladli Ježíši otázku: „Pane, kdy to bude?“

Řidič sovětského maršála Žukova vzpomínal, jak jej jednou několik vojáků vyzvalo: „Vozíš maršála, zeptej se ho, kdy už ta válka skončí!“ Když pak jednou stál před Kremlem a čekal na Žukova, až se vrátí z porady se Stalinem, řekl si: „Teď se maršála zeptám.“ Pozdě v noci se Žukov objevil. Unaveně došel na sedadlo vedle svého řidiče a řekl: „Kdy už ta válka skončí?“ Řidič se ho už na nic nezeptal.

Na světě není člověk, který by mohl říci, kdy velký spor mezi dobrem a zlem, pravdou a lží skončí. Sám Ježíš o dni závěru dějin řekl: „O tom dni a hodině neví nikdo“ (Matouš 24,36). „To je v moci toho, který byl i na počátku“ (Skutky 1,7). Jedno víme. Na smetišti dějin skončilo vždy to, co se odchýlilo od Ježíšova učení a příkladu. Co v proměnách času zůstává a bez čeho se neobejdeme?

Apoštol napsal v souhlasu se Šalomounem: „Vše pomine a přestane, nebo se naplní, ale zůstává víra, naděje a láska. Ale největší je láska“ (2. list Korintským 13. kapitola). Ta pravá láska se projevuje dobrotivostí, laskavostí, trpělivostí, střídmostí, štedrostí i přejícností. Podle Ježíšova slibu „tíší obdrží tu novou zem“.

## Hledání

Hledala jsem, kde se dalo  
Ptala se všech, co jsem znala  
V knihách četla mezi řádky  
,Moudré' světa domů zvala

Ptala jsem se horoskopů  
I sedliny kávy na dně šálku  
Naslouchala řeči hvězd  
Zda poradí mi, přes tu dálku

Zkoumala jsem noční snění  
Hledala v starém almanachu  
Ptala se ticha i hluku bouře  
Vzpomínek i svého strachu

A pak už jsem nevěděla, kudy dál  
Ztrápen a znaven byl můj duch  
Však neustával ve svém ptaní:  
Je, či není Bůh?

Tak jsem oslovila Tebe, Pane  
Odhodila oblíbený snář  
Tu otevřelo se mi nebe  
Já spatřila anděly  
A nad nimi Tvou tvář...

A pochopila...  
Že po celou dobu hledání  
Kdy nepokoj mě světem hnal  
Ty vztahoval jsi ke mně ruku  
Vždy přede mnou jsi stál

A v každé chvíli mého bytí  
Chránil mne před mocí zlou  
Aby ses mohl stát mým Bohem  
A já – se stala Tvou...

Magda Berkyová

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistou vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. V ceně pobytu je kurz Nordic walking. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2020 podobné jako v roce 2019, konkrétně v rozpětí 6 250 až 6 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

# To nejlepší v každém jídle

V knize Jak nezemřít naleznete „Denní silnou dvanáctku“ dr. Gregera, což jsou nejzdravější potraviny a ingredience, jejichž užívání váš život prodlouží o několik let. Stejnoujmenná kuchařka právě tyto složky takřka bez výjimky používá.

**Recepty pocházejí z Kuchařky Jak nezemřít, jejímiž autory jsou Michael Greger, Gene Stone a Robin Robertsonová. Knihu vydalo nakladatelství Noxi.**

### Burgery z červené řepy

**1/2 šálku najemno nakrájené červené cibule, 2 stroužky česneku, rozmačkané, 1 šálek najemno nastrouhané syrové červené řepy, 1 šálek na malé kousky nakrájených žampionů, 1/2 čl uzeného paprikového prášku, 1/2 čl mleté hořčice, 1/2 čl mletého kmínu, 1/2 čl mletého koriandru, 1/4 čl mleté kurkumy, 1 1/2 šálku vařených černých fazolí, nebo propláchnutých a okapaných z konzervy, 1 šálek vařené hnědé, červené nebo černé rýže, nebo tefu (miličky habešské), nebo quinoj, dobře okapaných a osušených savým papírem, 1 pl mletých lněných semínek, 1 pl bílé miso pasty, 1/2 šálku ovesných vloček, pomletých na hrubou mouku, 1/2 šálku mletých vlašských ořechů, 6 celozrnných houslek nebo zemlí**

V kastrolu ohřejte 1/4 šálku vody na střední teplotu, dejte do ní cibuli a vařte ji asi 5 minut doměkka. Pak přidejte česnek, řepu a žampiony, posypte paprikou, hořčicí, kmínem, koriandrem a kurkumou a směs vařte asi 4 minuty, aby zelenina trochu změkla a tekutina se vsákla.

Ve velké míse dobře rozmačkejte fazole. Přidejte uvařenou obilovinu, lněná semínka a miso pastu. Směs promíchejte, aby se vše dobře spojilo, pak přidejte ovesné vločky a ořechy. Míchejte tak dlouho, až bude hmota dobře držet dohromady, když jí kousek vezmete mezi prsty. Potom směs rozdělte na šest stejných dávek a z každé vytvarujte kuli. Potom je dlaněmi rozmačkněte na placičky a ty naskládejte na táč. Nejméně na 30 minut je dejte do chladničky.

Troubu předehřejte na 190 °C. Plech na pečení pokryjte silikonovou podložkou nebo pečicím papírem. Na to rozložte burgery a dejte je péct na 30 minut. V polovině doby pečení je opatrně obraťte. Podávejte horké se svou oblíbenou oblohou. Můžete a nemusíte je podávat v zemi.

Poznámka: Buďte opatrní při krájení červené řepy – červená barva její šťávy na všem ulpívá.

Co je to tef? Etiopská obilovina, která se pěstuje už více než 6 000 let. Je drobnou – 150 zrníček tefu váží stejně jako 1 zrnko pšenice. Jeho název pochází z etiopštiny, v níž kořen toho slova znamená „ztracený“ – když vám upadne zrníčko tefu, už je nenajdete. Protože je tef tak drobný, je uvařený mnohem rychleji než ostatní obiloviny.

### Špenát s rajčaty na indický způsob

**500 g čerstvého špenátu, 450 g nesolených krájených rajčat včetně šťávy z konzervy, 250–350 g bílých žampionů, nakrájených na plátky, 1 1/2 čl nastrouhaného čerstvého zázvoru, 1 čl mletého koriandru, 1/4 čl kurkumy, 1/4 čl mletého kmínu, 1/4 čl červených paprikových vloček, 1 pl bílé miso pasty**

Poduste doměkka špenát, asi 3–5 minut, a pak ho dobře vyždímejte a odložte stranou. Z konzervy vyjměte rajčata a dejte je zatím také stranou. Špenát rozmixujte v mixéru nebo robotu a také odložte stranou.

Šťávu z rajčatové konzervy nalijte do velkého kastrolu a ohřejte ji na střední teplotu. Přidejte žampiony, zázvor, koriandr,



kurkumu, kmín a paprikové vločky a za stálého míchání směs 1 minutu povařte. Pak vmíchejte odložená rajčata a miso pastu a vařte 3 minuty. Potom do směsi zamíchejte špenátové pyré. Vařte dále, až pokrm bude horký a bude mít stejnoměrnou konzistenci.

Tento jednoduchý recept překypuje chutěmi. Výborně jde dohromady s quinoou, s hnědou, červenou a černou rýží, a dokonce i s další zeleninou.

### Kvěťákové kari s cizrnou

**1 šálek zeleninového vývaru (viz také PZ 5/19), 1 červená cibule, nakrájená, 2 stroužky česneku, nakrájené, 1 paprička jalapeño, zbavená semínek a nakrájená na malé kousky (lze vynechat), 1 1/2 pl kari koření, 1 hlávka květáku, očištěná a rozebraná na malé růžičky, 250 g zelených fazolek, nakrájených na kousky o velikosti 2–3 cm, 450 g neokapaných nesolených krájených rajčat z konzervy, 2 pečené červené papriky, 1 šálek mandlového mléka, 3 pl lahůdkového droždí, 1/2 čl uzeného paprikového prášku, 1 1/2 šálku neslané vařené cizrny, nebo propláchnuté a okapané z konzervy, vařená hnědá rýže, k podávání**

Ve velkém hrnci přiveďte k varu vývar, vložte do něj česnek a zakrytý ho asi 3 minuty vařte doměkka. Vmíchejte papričku jalapeño (pokud ji použijete) a kari koření. Do toho dejte růžičky květáku, zelené fazolky, rajčata a pečené papriky. Hrncem zakryjte poklicí a obsah přiveďte k varu. Snižte oheň na nízký stupeň a pomalu vařte asi 20 minut do změknutí zeleniny.

Když je zelenina měkká, použijte ponorný mixér a zeleninu částečně rozmixujte. Nebo

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2020

31. května – 7. června, penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše .....

5.–12. července, penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy .....

2.–9. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....

6.–13. září, hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

### Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)

[newstart@pramenyzdravi.cz](mailto:newstart@pramenyzdravi.cz) (e-mailem)

737 303 796 (telefonicky)

[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz) (přes internet)

odejměte z hrnce 2 šálky zeleninových kousků i s tekutinou, rozmixujte je v kuchyňském robotu nebo mixéru a rozmělněnou směs vraťte do hrnce. Pak vmíchejte mandlové mléko, lahůdkové droždí, paprikový prášek a cizrnu a vařte dalších 5–10 minut, aby se pokrm prohřál a chuti se spojily. Podávejte na lůžku z vařené hnědé rýže.

V tomto kari pokrmu se snoubí luštěníny s brukvovitou zeleninou, dvě z rostlinných superstar. Jestli nemáte chuť na zelené fazolky, nahraďte je zeleným hráškem (mladými lusky) nebo edamame (mladými vyloupanými sójovými boby).

### Čokoládové kuličky obalené v mandlích

**1/3 šálku vypeckovaných a nakrájených měkkých datlí, 1/3 šálku kešu ořechů, namočených do horké vody na tři hodiny a pak okapaných, 3 pl mandlového másla, 1/2 šálku neslazeného kakaového prášku, 1/4 šálku datlového cukru, 1 čl vanilkového extraktu, mleté mandle, na obalení**

Do kuchyňského robotu dejte datle a kešu oříšky a rozmělněte je na pastu. Pak

přidejte mandlové máslo a směs znovu v robotu promíchejte. Přidejte kakaový prášek, datlový cukr, vanilkový extrakt a 1 čajovou lžičku vody. Několika pulzy vše dobře smíchejte.

Prsty uždíbněte kousek hmoty, abyste zjistili, jestli dobře drží pohromadě. Je-li drobná, přidejte po lžičkách vodu, až bude možné z hmoty vytvářet kuličky. Je-li hmota naopak příliš měkká, dejte ji asi na 20 minut do chladničky, aby ztuhla. Je-li i potom moc měkká, přidejte do ní po lžičkách trochu kakaa.

Rukou oddělujte vždy malý kousek hmoty a dlaněmi z něj vyválejte kuličku o průměru 2–3 cm. Kuličky skládejte na táč. Takto zpracujte všechnu hmotu.

Do ploché misky nasypete mleté mandle a kuličky v nich úplně obalte. Je-li třeba, mandlovou drť do kuliček trochu zatlačte. Kuličky dávejte zpět na táč a před podáváním je nechte ztuhnout v chladničce.

Poznámka: Jestliže máte datle, které nejsou dostatečně měkké, namočte je na 20 minut do horké vody. Před použitím je nechte okapat. ●

Můj oblíbený časopis – protože zdravě žít se vyplatí!



Záchytný bod v záplavě informací ze světa zdravého životního stylu



## POZNATKY, KTERÉ NESTÁRNOU

- Kaleidoskop článků a zajímavostí o zdraví
- Spokojené vztahy, zdravé děti a rodina
- Harmonie těla, duše i ducha
- Poradna a recepty zdravé výživy, pro krásu a sílu

Objednávky předplatného: [redakce@pramenyzdravi.cz](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz)  
T: 737 303 796 W: [magazinzdravi.cz](http://magazinzdravi.cz)



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

