

prameny

zdraví

březen–duben
ročník XXV.
cena 32 Kč
1,69 €

4

**Velký článek
o soli**

8

**Přibývá se
z čokolády?**

12

**Budujte svou
sociální síť**



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- [+ NEMOCI](#)
- [RECEPTY](#)
- [STRAVA](#)
- [VZTAHY](#)
- [ZDRAVÍ](#)
- [ŽIVOTOSPRAVA](#)
- [DALŠÍ...](#)

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

Váše 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



Váš hněv a riziko infarktu

Hodně dlouho nám říkali, že potlačování emocí škodí zdraví, ...

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

Máte větší chuť na čokoládu než na sex? 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



Nezdrženlivé nakupování

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...

Rubrika: Závislosti



Exotický arašidový dresink

½ hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí ...

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Bio sójové nápoje Provamel,
chutné a zdravé zároveň.
PROVAMEL - PŘÍRODNĚ PRO BUDOUCNOST



Editorial



Milí čtenáři,

Tak jsme slavili narozeniny. Byly to narozeniny mojí manželky; věk nebudu prozrazovat, ale jistě tušíte, že se jednalo o událost, na kterou jsem se přirozeně dobře připravil.

Vyhotovil jsem vlastnoručně (tedy s pomocí šablony ve Wordu) krásný dárkový poukaz na příslušnou čtyřmístnou částku (nevím, jestli jste si toho také všimli, ale všechno je stále dražší) s předmětem plnění – vybavení na běžecké lyžování.

Už jsem v duchu viděl, jak společně vyrážíme na proslulou zasněženou pláň českých velehor. Jaká to bude romantika. A také jsem se (možná ještě více) těšil, jak manželka uplatní tento poukaz v některém ze specializovaných obchodů – jak budou prodavači zírat. ☺ Něco takového ještě neviděli. Možná, že tento poukaz dokonce přijmou – a já tak ušetřím. Vždyť jsem byl nedávno svědkem toho, jak jedna paní na poště uplatňovala stírací kód z časopisu Blesk, o jehož kvalitě mne předtím informovala, a žádala vyplatit 20 Kč; tak jestli proplácejí losy z titulní strany Blesku na poště, proč by nemohli přijmout v obchodě s lyžařským vybavením poukaz vyrobený šéfredaktorem seriózního periodika Prameny zdraví? Dneska je možné všechno, ne?

Lyže, vázání, boty i hůlky jsme po několika peripetiích úspěšně nakoupili. Ne, neušetřil jsem – manželka zapomínala opakovaně svůj krásný poukaz doma... Škoda, mohli jsme to aspoň zkusit. ☺ Po dostatečném vynadávání se na novou výbavu jsme při první příležitosti vyrazili do hor. Při procházce v předvečer naší první běžecké túry s novým vybavením jsme mohli přehlédnout celé panorama hor s plánovanou trasou. „To nikdy neujdu,“ prohlásila má drahá. „Ničeho se neboj, to zvládneme,“ tvrdil jsem já.

Byl nádherný a slunný zimní den, přesně jak jsem si to vysnil. Vzhledem ke svému věku jsem se držel na straně bezpečnosti a na tvrdém a místy zledovatělém sněhu s množstvím terénních nerovností běžky raději při nebezpečných sjezdech sundával – a k těmž nabádal i (poněkud mladší) manželku.

Zajímá vás, jak to dopadlo? Do horského resortu jsme se vraceli skoro až za tmy. Manželka se mi svěřila, že se snad ještě nikdy tak intenzivně, dlouho a zoufale nemodlila o Boží ochranu a pomoc. Na pohotovosti v okresním městě už začínáme být starými dobrými známými – já ji navštívil o vánocích, kdy jsem na týchž horách v bytovce uklouznul a rozbil si hlavu. ☺ Manželka má nohu v lehké sádře – a je v pracovní neschopnosti. Lazar. Staráme se s dcerou o ni a jsme rádi – aspoň se trochu zklidní. ☺

Milí čtenáři, už se těším na oslavu dalších narozenin. Asi tentokrát půjdeme do tzv. freeride mountaineering – to se nám moc líbí.

Jaké je poučení z tohoto příběhu? Neváhejte investovat (čas i finanční prostředky) nejen do četby časopisu Prameny zdraví (a další kvalitní literatury, kterou nabízíme), ale také do svých nejbližších. Budete mít na co vzpomínat. ☺

To vám od srdce přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

mýty a omyly

4 Velký článek o soli

hubnutí a obezita

8 Přibývá se z čokolády?

cesty ke zdraví

10 Finský zázrak

civilizační choroby

11 Rakovina kůže a alkohol

duševní zdraví

12 Budujte svou sociální síť

kommunikace

14 Komunikace – umění naslouchat

závislosti

16 Jessica a její příběh

vzdělávání

18 Poznávání nejen z učebnic

životní styl

20 Také jste stále v poklusu?

člověk a zvířata

21 Transporty hospodářských zvířat

evoluce vs. stvoření

22 Pštros, největší pták na světě

k zamyšlení

24 Jaké bude nebe?

produkty a recepty

26 Stravování podle semaforu

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec
redakce@pramenyzdрави.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 1803-5973

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec,
tel. 226 886 861, 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdрави.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

Velký článek o soli

Ve vztahu ke stravě byla definována dvě největší celosvětová rizika spojená se smrtí a invaliditou: nedostatek ovoce a příliš mnoho soli.

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

Podle odhadů téměř pět milionů osob zemře každý rok v důsledku toho, že nedostatek ovoce, zatímco používání příliš velkého množství soli mohlo být příčinou smrti až čtyř dalších milionů.

Sůl je složenina, 40 % tvoří sodík a 60 % chlorid. Sodík je důležitá živina, avšak dostatečné množství této látky zajišťují v naší stravě zelenina a další přírodní potraviny. Pokud tělu dodáváte příliš mnoho sodíku, začne se ve vašich tkáních hromadit velký objem vody a vaše tělo může odpovědět tím, že vyvolá nárůst krevního tlaku, aby z něj byly přebytečné voda a sůl vypuzeny ven.

V průběhu prvních devíti desetin vývoje lidstva jsme každý den přijímali v průměru méně než jednu čajovou lžičku soli. Bylo to dáno tím, že naše strava byla převážně rostlinná. Žili jsme tisíce let bez slánky a naše tělo fungovala jako dokonalý stroj na zpracování sodíku. Jenže pak lidé přišli na to, že sůl je možné použít ke konzervaci potravin.

Protože tehdy ještě neexistovaly ledničky, byl tento objev pro lidstvo požehnáním. Nezáleželo na tom, že vyšší obsah soli v naší stravě vedl k všeobecnému nárůstu krevního tlaku – jedinou alternativou byla smrt hladem, protože potraviny podléhaly zkáze.

Kam to ale všechno dospělo? Dnes nejsme existenčně závislí na nakládaných okurkách a sušeném masu. Lidé jsou naprogramováni tak, že mohou konzumovat desetkrát méně sodíku, než denně přijímají. U řady potravin, o nichž se soudí, že obsahují minimum sodíku, je tomu právě naopak. Z toho důvodu je mimořádně důležité pochopit význam pojmu „normální“, zejména když se jedná o sodík. „Normální“ přísun soli může vést k „normálnímu“ krevnímu tlaku, což může přispět k tomu, že naše smrt bude mít všechny ty „normální“ příčiny, jako je infarkt či mrtvice.

Sdružení pro výzkum srdečních onemocnění doporučuje, aby člověk konzumoval

méně než patnáct set miligramů sodíku denně – to jsou přibližně tři čtvrtiny čajové lžičky soli. Průměrný dospělý člověk žijící na Západě přitom denně přijímá více než dvojnásobek tohoto množství, tedy asi tři a půl tisíce miligramů (u nás podle všeho ještě více). Pokud by se konzumace sodíku snížila globálně o pouhých 15 %, mohlo by to každoročně zachránit miliony lidských životů.

Pokud bychom dokázali přísun soli snížit o půl čajové lžičky denně, čehož lze snadno dosáhnout tím, že se vyhneme soleným potravinám a nebudeme svou stravu dosolovat, zabráníme tím 22 % úmrtí způsobených mrtvicí a 16 % úmrtí, jejichž příčinou je infarkt. Jen touto změnou bychom zachránili více životů než léčbou osob s vysokým krevním tlakem pomocí léků. Zjednodušeně řečeno, snížit příjem soli je snadný úkol, jehož zvládnutí přinese větší užitek než každodenní užívání léků.

Důkazy o tom, že sodík zvyšuje krevní tlak, jsou zřejmé, včetně dvojité zkrácených, slepých, randomizovaných studií, prováděných před několika desetiletími. Jestliže předepíšeme osobám trpícím vysokým krevním tlakem dietu založenou na nízkém přísunu sodíku, jejich tlak klesne. Také v případě, že těmto lidem dodáme sůl ve formě léků uvolňujících sodík v delším časovém horizontu, se jejich krevní tlak sníží. Čím více sodíku jim ale poskytneme, tím více jejich tlak vzroste.

Tento nárůst může způsobit i jedno jediné jídlo. Pokud někomu dáme talíř polévky obsahující takové množství soli, jaké nalezneme v běžném jídle, jeho tlak v příštích třech hodinách vzroste – což by se nestalo, pokud by snědl polévku bez dodatečného množství soli. Desítky podobných studií ukazují, že když snížíte přísun soli, poklesne váš krevní tlak. A čím větší tato redukce konzumace soli bude, tím větší z toho budete mít užitek. Jestliže však přísun soli nesnížíte, trvale vysoký příjem soli povede během vašeho života k postupnému nárůstu krevního tlaku.

Studenti se na lékařských fakultách učí, že „normální“ systolický krevní tlak má hodnotu přibližně 100, navýšenou o počet roků odpovídajících pacientově věku.) S takovou hodnotou skutečně přicházíme na svět. Novorozenci mají tlak přibližně 90/60. Jak ale stárneme, může náš krevní tlak činit 120 ve dvacetí a 140 ve čtyřiceti – což je oficiální hranice pro hypertenzi – a dál stoupat s přibývajícím věkem.

Poučení od amazonských indiánů

Co by se ale stalo, pokud byste namísto toho, že budete přijímat desetkrát víc sodíku, než na kolik je vaše tělo stavěno, zkonsumovali



jen přirozené množství této látky, obsažené v přírodní potravě? Zůstal by váš krevní tlak trvale nízký? Abychom si tuhle teorii vyzkoušeli v praxi, museli bychom najít populaci, která v dnešní době nepoužívá sůl, nekonzumuje průmyslově zpracované potraviny a nechodí do restaurací. Vědci tedy museli zamířit do hloubi amazonského deštného pralesa.

Indiáni kmene Janomamo, kteří neznají slánky, sýrové nugety ani KFC, mají vůbec nejnižší přísun soli, jaký byl kdy v lidském těle zaznamenán. A právě u nich vědci zjistili, že krevní tlak starších Janomamů je stejný jako v případě dospívajících. Jinými slovy, jejich tlak činil zpočátku 100/60 a takový už zůstal po celý jejich život. Při výzkumu mezi příslušníky kmene se nepodařilo nalézt jediného člověka s vysokým krevním tlakem.

Janomamové, kteří byli součástí studie, nepili alkohol, jedli rostlinnou stravu s vysokým podílem vláknin, hodně se pohybovali a nebyli obézní. Je velmi pravděpodobné, že příčinou jejich nízkého tlaku je malá míra sodíku. Představte si osoby, které doslova umírají proto, že se jejich krevní tlak vymkl kontrole (tento stav je označován jako maligní hypertenze, což je stav, kdy člověk oslepne, protože mu popraskají oční cévky, ledviny přestávají pracovat a srdce selhává). Co se stane, když u takového člověka navodíte stav nízkého přísunu soli, jaký je znám u Janomamů – tedy takového přísunu soli, jaký je pro lidský druh normální?

Léčba dr. Kempnera

Takovýto pokus provedl doktor Walter Kempner, který doporučoval stravu založenou na konzumaci rýže a ovoce. Bez pomoci léků dokázal krevní tlak svých pacientů snížit z neuvěřitelných hodnot 240/150 na 105/80 jen díky upravenému jídelníčku. Jak je možné, že mu lékařská etika dovolila těmto vážně nemocným lidem odepřít léky? Tehdy ještě nebyly známy soudobé přípravky na snížení vysokého krevního tlaku – dr. Kempner totiž svůj výzkum prováděl ve čtyřicátých letech minulého století. V té době znamenala diagnóza maligní hypertenze rozsudek smrti s perspektivou, že pacient bude žít ještě přibližně šest měsíců. On však dokázal ve více než 70 % případů tento trend zvrátit pomocí speciálně sestaveného jídelníčku. Ačkoliv dieta jeho pacientů se nevyznačovala jen nízkým přísunem sodíku – nemocní jedli striktně rostlinnou stravu, chudou na tuky a proteiny –, doktor Kempner je nyní uznáván jako lékař, který bez nejmenších pochybností prokázal, že vysoký krevní tlak může být často snížen právě na základě nízkého objemu přijímaného sodíku.

Co se děje po jediném slaném jídle

Kromě toho, že slaná jídla způsobují vysoký krevní tlak, mohou významně narušit funkci arterií, a to i u osob, u nichž tlak není jednoduše ovlivnitelný množstvím přijímané soli. Sůl sama o sobě může poškodit naše tepny nezávisle na vlivu, jaký má na náš krevní tlak. A tento vliv se projevuje již během pouhých třiceti minut.

S použitím techniky známé jako dopplerovská flowmetrie jsou vědci schopni změřit krevní tlak i v tenkých vlásečnicích v pokožce. Po jídle s vysokým obsahem sodíku lze přitom pozorovat výrazně nižší průtok krve těmito vlásečnicemi – dokud není do kůže vstříknut injekční stříkačkou vitamin C, což, jak se zdá, dokáže zvrátit stav, kdy vysoký obsah sodíku v potravě omezuje funkci krevních vlásečnic. Pokud tedy antioxidant pomáhá zablokovat účinek sodíku, pak sůl nejspíše narušuje funkci arterií pod vlivem oxidačního stresu, tedy v důsledku tvorby volných radikálů v našem krevním oběhu. Ukazuje se, že přísun sodíku zřejmě potlačuje aktivitu klíčového antioxidantního enzymu v těle, zvaného superoxid dismutáza, který má schopnost provést detoxikaci milionu volných radikálů za vteřinu. Vliv tohoto mocného enzymu je potlačen právě sodíkem a míra oxidačního stresu, bránícího řádné funkci arterií, pak narůstá.

Po jediném slaném jídle nejenže narůstá krevní tlak, ale snižuje se i pružnost tepen. Je přitom možné, že jsme na škodlivé účinky soli přišli již před tisíci lety. Svědčí o tom citát ze starého čínského textu s názvem *Vnitřní kniha Žlutého císaře*: „Pokud je v jídle použito příliš mnoho soli, tep ztuhne...“ V tomto případě nepotřebujeme dvojité zkřížené, slepé testy, stačí, když někoho nacpeme pytlíkem brambůrků a pak mu změříme tlak.

Obchodníci se solí a její zpracovatelé mají svou vlastní lobbistickou mašinérii, která používá taktiky známé z tabákového průmyslu a snaží se banalizovat nebezpečí představované výrobky s vysokým obsahem soli. Největšími viníky ale nejsou v tomto ohledu nutně manažeři solných dolů – jsou to výrobci takzvaných zpracovaných potravin. Tento průmysl s obratem ve výši mnoha bilionů dolarů přidává do svých pochybných výrobků sůl a cukr, které od výrobců pořídil za babku.

Jak se vyhnout sodíku

Z toho důvodu není snadné vyhnout se v běžné stravě sodíku. Tři čtvrtiny soli, kterou lidé konzumují, pocházejí ze zpracovaných potravin, a ne z domácí slánky. Když si zvyknete

Jak se vypořádat se zlovykem přesolování?

Jak je ale možné odolat nepřekonatelné chuti dát si jídlo obsahující sůl, cukr a tuky? Je to jednoduché – vzdejte se takovýchto jídel na pár týdnů a vaše chuťové pohárky si začnou odvykat.

V jedné studii lékaři doporučili zkoumané skupině osob dietu s nízkým obsahem soli. Za určitou dobu si tito lidé polévky bez soli velmi oblíbili a výrazně slané polévky, které dříve tolik vyhledávali, jim naopak nechutnaly. Později bylo účastníkům výzkumu povoleno solit si polévku podle vlastní chuti. Tito lidé však i nadále dávali přednost menšímu množství soli, protože jejich chuťové pohárky si zvykly na zdravější stravu.

Totéž může platit pro cukr a tuky. Osoby, které přešly na stravu s nízkým obsahem tuků, začnou podobně záhy dávat přednost méně tučným jídlům.

Zlovyku používat příliš velké množství soli se můžete zbavit trojím způsobem. Za prvé, nestavte na stůl slánku (jedna ze tří osob přidává sůl do jídla, aniž je vůbec ochutnala). Za druhé, přestaňte přidávat sůl do jídla během vaření. Jídlo vám zpočátku bude připadat příliš nevyrazné, avšak během 2–4 týdnů se chuťové receptory, zvyklé na sůl, adaptují na změnu a jídlo vám zachutná. Věřte tomu nebo ne, ale po dvou týdnech budete skutečně dávat přednost méně soleným jídlům. Zkuste místo toho kombinace takových úžasných chutí, jaké nabízí cibule, česnek, rajčata, sladká paprika, bazalka, petrželka, tymián, celer, limetka, mleté čili, pepř, rozmarýn, uzená paprika, kari, koriandr a citron. Snažte se také jíst co nejméně v restauracích. I restaurace, které nepatří do řetězců s rychlým občerstvením, mají tendenci používat zbytečně moc soli. A konečně, udělejte všechno, co je ve vašich silách, abyste se vyhýbali zpracovaným potravinám.

Ideální bude, když budete kupovat z větší části jídlo neupravené a čerstvé. Je takřka nemožné, aby strava sestávající z nezpracovaných přírodních potravin překročila striktních patnáct set miligramů sodíku za den, doporučených směrnicí Sdružení pro výzkum srdečních nemocí.



Léčba Alzheimerovy choroby šafránem

Zjistilo se, že koření, získávané z květu šafránu setého, pomáhá potlačovat příznaky Alzheimerovy choroby. Během šestnácti týdnů trvajícího výzkumu pacienti s mírnou až střední demencí, kteří užívali kapsle se šafránem, vykazovali v průměru výrazně lepší kognitivní funkce, než tomu bylo u skupiny, která dostávala placebo.

Jiná, dvojitě slepá studie v délce trvání dvaadvaceti týdnů ukázala, že šafrán má při oslabování symptomů Alzheimerovy choroby stejný účinek jako dnes nejčastěji používaný lék.

Lékaři jako zdroj informací o výživě

Na základě nejnovějšího průzkumu ve Spojených státech má jen čtvrtina lékařských škol v nabídce jeden kurz o výživě, oproti 37 % před třiceti lety.

Většina lidí považuje lékaře za „velice důvěryhodné“ zdroje informací o výživě, ale šest ze sedmi promovaných lékařů, kteří byli dotazováni, se domnívalo, že nejsou dostatečně vzdělaní na to, aby mohli pacientům dávat rady ohledně způsobu stravování. Podle jednoho výzkumu dokonce někteří lidé, které běžně potkáváte v práci či na ulici, toho o výživě vědí víc než jejich lékaři.

V závěru této studie se uvádí, že „lékaři by měli o výživě vědět víc než jejich pacienti, ale naše výsledky ukazují, že to nemusí být vždy pravda“.



Dobrá zpráva pro milovníky citrusů

Konzumace citrusových plodů je dávana do spojitosti se sníženým rizikem mozkové mrtvice. Klíčem k řešení je fytonutrient obsažený v citrusových plodech, zvaný hesperidin, který, jak se zdá, zvyšuje průtok krve tělem včetně mozku.

Pokud pacienta připojíme k přístroji a podáme mu roztok obsahující takové množství hesperidinu, jaké obsahují dvě sklenice pomerančového džusu, krevní tlak se sníží a celkový průtok krve se zvýší. Pokud pacient vypije pomerančovou šťávu namísto roztoku hesperidinu, průtok krve se ještě zlepší. Jinými slovy, účinek pomerančů, snižující riziko mrtvice, přesáhne i účinek, který by měl hesperidin.

Pozor na výpary při smažení

Když se tuk zahřeje na teplotu, při které se na něm smaží jídlo, uvolňují se z něj do vzduchu nestálé toxické látky s mutagenními vlastnostmi (tedy ty, které jsou schopny způsobit genetickou mutaci) – a nezáleží na tom, jestli je to tuk živočišného původu, jako sádlo, nebo tuk pocházející z rostlin, například rostlinný olej.

K tomuto uvolňování dochází ještě předtím, než je dosaženo takzvaného kouřového bodu.

Pokud smažíte doma, je vhodnou ochrannou pomůckou, která snižuje riziko vzniku rakoviny plic, dobrý odsavač par.



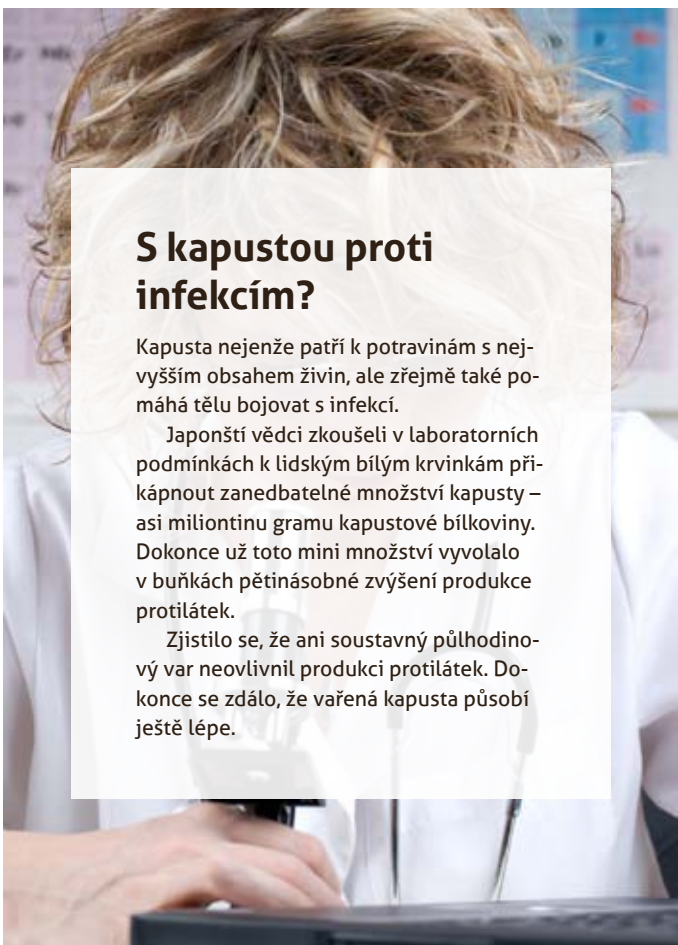


Maso a ledvinové kameny

Lidem, kterým se tvoří ledvinové kameny, se obvykle radí, aby omezili konzumaci červeného masa. Co ale kuřata či ryby?

Na tuto otázku jsme neuměli odpovědět až do roku 2014, v němž jedna studie srovnávala lososa a tresku s kuřecími prsy a burgery.

Zjistila, že ryby mohou být vzhledem k riziku vzniku určitých ledvinových kamenů o něco horší než ostatní druhy masa. Celkově ovšem její autoři došli k závěru, že „lidem trpícím na kameny by se mělo radit, aby omezili přísun veškerých živočišných bílkovin“.



S kapustou proti infekcím?

Kapusta nejenže patří k potravinám s nejvyšším obsahem živin, ale zřejmě také pomáhá tělu bojovat s infekcí.

Japonští vědci zkoušeli v laboratorních podmínkách k lidským bílým krvinkám přikápnout zanedbatelné množství kapusty – asi miliontinu gramu kapustové bílkoviny. Dokonce už toto mini množství vyvolalo v buňkách pětinasobné zvýšení produkce protilátek.

Zjistilo se, že ani soustavný půlhodinový var neovlivnil produkci protilátek. Dokonce se zdálo, že vařená kapusta působí ještě lépe.

Životní styl vítězí nad geny

Studie financovaná Americkou kardiologickou společností porovnává životní styl a stav tepen u téměř pěti set dvojčat. Zjistilo se, že faktory jako strava a životní styl jasně převážily nad geny.

S každým z vašich rodičů sdílíte 50 % genů, takže pokud jeden rodič zemře na infarkt, víte, že jste něco z této náchylnosti zdědili. Ale i mezi jednovaječnými dvojčaty, která mají totožné geny, může jedno zemřít předčasně na onemocnění srdce a druhé žít dlouhý, zdravý život s nezanesenými tepnami, protože jejich stav závisí na způsobu stravování a celkovém životním stylu.



Riziko astmatu u dospívajících

Úroveň výskytu astmatu se v různých oblastech světa podstatně liší.

Adolescenti žijící v oblastech, kde je běžná strava bohatá na sacharidy, obiloviny, zeleninu a ořechy, byli podstatně méně náchylní k tomu, aby se u nich rozvinuly chronické příznaky jako dýchavičnost, alergická rýma a zánět spojivek či alergický ekzém. Chlapcům a dívkám, kteří denně přijímali dvě a více dávek ovoce a zeleniny, hrozilo jen poloviční riziko, že onemocní alergickým astmatem.

Obecně tedy platí, že prevalence astmatu a respiračních symptomů je nižší mezi populací, která se živí spíše stravou rostlinného původu.



Pár slov o zinku

Nedostatek zinku je ve vyspělých zemích vzácným jevem – s výjimkou osob trpících Crohnovou chorobou, syndromem krátkého střeva nebo celiakií. Případy nedostatku zinku byly naopak zjištěny v zemích s poměrně vysokou konzumací nekvašeného chleba (chleba pečeného bez použití droždí).

Maminky by měly vědět, že těhotenství a období kojení jsou životní etapy, kdy dochází k poměrně vysoké potřebě zinku. Bylo zjištěno, že koncentrace zinku v krevním séru měřená nalačno, nepřevyšující hodnotu 70 mg/dl, není dostačující.

Nedostatek zinku je značně rozšířenější u podvyživených osob v zemích s velkou mírou chudoby a v místech, kde je populární konzumace nekvašeného chleba. Například v jednom z výzkumů, provedených v indickém Dillí s účastí dětí ve věku od 6. do 35. měsíce života, byla u více než 73 % z nich zjištěna nízká koncentrace zinku v krevním séru. Vyšší ukazatel nedostatku byl zjištěn u nemluvňat ze severovýchodní Brazílie – 74 % z 239 náhodně vybraných nemluvňat mělo nedostatečnou koncentraci zinku. Mnohé z těchto dětí byly dlouhodobě podvyživené. V jiném výzkumu z Teheránu byl nedostatek zjištěn u více než 31 % studentů středních škol. Ve vyspělých zemích se největší riziko nedostatku zinku vyskytuje u seniorů.

Pro vegany a vegetariány je poměrně důležitá informace o tom, že vzhledem ke snížené absorpci zinku z rostlinné stravy je jim doporučována konzumace přibližně o 50 % více tohoto minerálu ve srovnání s doporučeními pro nevegetariány. Výzkum ukázal, že až 40 % zinku konzumovaného vegetariány pocházelo z celozrnných obilných vloček. Proto by měly být celozrnné obilné výrobky považovány za jeden z hlavních zdrojů zinku pro vegetariány.

Pokud jde o zrno, zinek se nachází především v jeho zárodku. Proto jedním z nejjednodušších způsobů, jak obohatit naši dietu o velké množství zinku, je přidání polévkové lžice pšeničných klíčků do vloček, salátů a jiných hotových jídel. Dalšími výbornými zdroji zinku jsou například tahini, sezamové a slunečnicové semínko, kešu ořechy, sója a čočka.

Roman Pawlak



Přibývá se z čokolády?

Botanicky řečeno, semena jsou malé embryonální rostliny – celá rostlina napěchovaná uvnitř malého semena, obklopená vnější vrstvou plnou vitamínů, minerálů a fytochemikálií k ochraně DNA vysazené rostlinky před volnými radikály.

Z webového serveru NutritionFacts.org

Není divu, že jsou semena tak zdravá. Semeny se z pohledu formální definice myslí všechna celá zrna – obilniny jsou semena, můžete je vysadit a rostou. Ořechy jsou suché plody s jedním nebo dvěma semeny. Luštěniny, fazole, hrách a čočka jsou také semena, stejně jako kakaová a kávová zrna. Takže by nemělo být až tak překvapivé, že u něčeho takového, jako je kakao (nebo i káva), zjistíme účinky podporující zdraví. Existuje dostatek důkazů o tom, že zvýšení spotřeby všech těchto malých „rostlin“, je spojeno s nižším rizikem kardiovaskulárních onemocnění.

Samozřejmě, že hodně výzkumů na téma čokoláda je jen o tom, jak přimět spotřebitele, aby jí jedli víc. Zatímco se nezdálo, že by druh poslouchané hudby měl nějaký vliv, když šlo o chuť, intenzitu, jemnost nebo texturu papriky, čokoláda lidem chutnala více při poslechu jazzu než při klasice, rocku nebo hip hopu. Proč je toto důležité?

Potravinářský průmysl může integrovat specifické hudební podněty s cílem maximalizovat jejich zisky. Například, producenti čokolády mohou své čokoládové výrobky přidružit k jazzové hudbě na pozadí, aby zvýšili přijetí u spotřebitelů.

Možná si myslíte, že čokoláda se prodává sama, vzhledem k tomu, že je považována za nejběžnější potravinu, po které lidé na celém světě touží. Lidé se rozhodně se stejným zápalem nepřou ohledně toho, jestli by podobnou kardiovaskulární ochranu mohla poskytnout růžičková kapusta. Představa, že čokoláda by měla být zdravá, je proto pochopitelná. Růžičková kapusta oproti tomu, navzdory všem svým známým prospěšným účinkům, chradne, je nemilovaná a nepoužívána. Jednou z potenciálních nevýhod čokolády je ovšem přibírání. Ačkoli kakaο nemá téměř žádné kalorie, čokoláda je jednou z potravin s nejvyšší kalorickou hustotou.

Před několika lety byla Národním sdružením cukrářů, které mj. provozuje webové stránky VoteForCandy.com (Volte sladkosti), financována studie, jež tvrdila, že Američané, kteří jedí čokoládu, váží v průměru o 2 kg méně než ti, kteří ji nejedí. Ale možná, že jedlíci čokolády mají více pohybu, nebo konzumují více ovoce a zeleniny. Nic z toho zde nesledovali.

Nicméně poznatky z novější studie, publikované v časopise Archives of Internal Medicine, už nebylo tak snadné odbýt. Nebyly zde žádné zjevné vazby na čokoládový průmysl. Vědci oznámili, že z tisícovky mužů a žen, které studovali v San Diegu, měli ti, kteří častěji konzumovali čokoládu, nižší index tělesné hmotnosti a vážili méně než ti, kteří ji konzumovali méně často. A to dokonce i po zahrnutí fyzické aktivity a kvality stravy. Byla to ale průřezová studie, což znamená záznam z určité doby, takže nemůžeme dokázat, co je příčina a co je důsledek. Možná, že nejedení čokolády vede k tomu, že jste tlustší, nebo možná to, že jste tlustší, vede k tomu, že nejíte čokoládu. Možná, že se lidé, kteří mají nadváhu, snaží omezit sladkosti. Potřebujeme studii, v níž jsou

lidé sledováni postupně. Jenže taková studie dlouho neexistovala – ale teď už je na světě.

Vědci sledovali více než 10 000 lidí po dobu šesti let. Návyk na čokoládu byl zde z dlouhodobého hlediska jasně spojen s přibíráním na váze, a to přímo úměrně, to znamená, že časem nejvíce přibrali ti, kdo čokoládu jedli nejčastěji. Zdá se, že dřívější průřezové studie objevily opak díky tomu, že předmětem sledování v nich byly osoby, u nichž bylo diagnostikováno nějaké onemocnění spojené s obezitou, což vedlo ke snížení příjmu takových věcí, jako je čokoláda, a to ve snaze zlepšit své vyhlídky. To vysvětluje, proč těžší lidé mohou v průměru jíst méně čokolády.

A pak je zde nejsilnější druh důkazů, tedy intervenční studie, kde rozdělíte lidi do dvou skupin a změníte polovinu jejich stravy.

A vskutku, přidání čtyř čtvěrečků čokolády denně do jídelníčku mělo časem za důsledek nabrání pár extra kilogramů.

Pokud si nedokážete život bez čokolády představit, mám pro vás dobrou zprávu. Výhody kaka (a čokoládovou chuť) můžete získat,



pokud je užijete bez cukru nebo tuku, například

když si přidáte kakaový prášek do smoothie. Vaším tvůrčím aktivitám v tomto směru nic nebrání. ●

Vědci oznámili, že z tisícovky mužů a žen, které studovali v San Diegu, měli ti, kteří častěji konzumovali čokoládu, nižší index tělesné hmotnosti a vážili méně než ti, kteří ji konzumovali méně často.

Granátové jablko

Granátové jablko jsem viděla dozrávat na stromě v Praze na Žižkově! Ne, neměla jsem halucinace, byla to bonsaj v bytě jedné pracovnice Orientálního ústavu... Malinká jablíčka na keříku visela způsobně, jako by zdobila vánoční stromeček. No prostě nádhera.

Nás teď ale zajímá jablko, které je použitelné v kuchyni. Moje bývalá kolegyně Vlasta říkávala: „Tohle jablko je dobré, jenže – člověk aby je jedl nahatý ve vaně, jinak způsobí pohromu!“ Je pravda, že je poněkud náročnější vydobýt ze všech těch slupek – červené a pak bílé – ta lahodná, krásná zrníčka, ale ta námaha stojí za to. Nejlepší je ukrojit kolečko nahoře a dole, pak proříznout pláště po stranách a slupku odstranit. Dále je dobré jablko rozlomit na několik dílků a z nich pak stáhnout tu bílou slupku. Zrníčka se hodí na ozdobu ovocných salátů. Někdo také doporučuje neoloupané jablko poválet podobně jako citron před vymačkáváním, aby se zrníčka narušila, pak uříznout vršek a šťávu vypít.

Granátové jablko je symbolem plodnosti. Obsahuje hodně manganu, který je potřeba pro tvorbu různých enzymů, a taky třeba vitaminy B1 a B2 i vitamin C. Jsou v něm také antioxidanty ve větším množství než v zeleném čaji nebo v červeném víně. Je tedy docela možné to, co tvrdí američtí vědci: že granátová jablka by mohla pomáhat při rakovině prsu, prostaty i kůže.

Pokusným myšákům, kteří kvůli nám, lidem, dostali rakovinu prostaty, granátové jablko velmi prospívalo. V jakém množství? Kdybychom to přepočtli na lidské rozměry, stačila by dávka 1–2 jablka denně. Šťáva z granátového jablka pomáhá i při chudokrevnosti. K dostání je už i vymačkaná šťáva, prodávaná ve skle, pěkně tmavě červená, vzbuzující dojem, že jde o lahodně sladkou pochoutku. Jenže samotná šťáva je kyselá, používá se do nápojů nebo na ochucení salátu místo citronu.

V jižní Evropě je možné občerstvit se čerstvou šťávou z jablek – grenadinou.

Hanka Synková, z knihy Všechno je dobré (vydal Triton)

Finský zázrak

Před více než čtyřmi desetiletími byla Severní Karélie oblastí s nejvyšším výskytem srdečního onemocnění na světě.

Dan Buettner, z časopisu National Geographic (redakčně kráceno)

Finská vláda reagovala tak, že požádala sedmadvacetiletého aktivistu Pekka Pusku, aby vedl pětiletý pilotní projekt. Dr. Puska, který kromě lékařského titulu disponoval i vzděláním v oblasti sociálních věd

a přirozeným organizačním talentem, přišel se strategií, která nakonec změnila životy více než 170 tisíc Finů. I když to tenkrát ještě netušil, stál u zrodu modré zóny dlouhověkosti ve Skandinávii.

Přístup dr. Pusky s jeho týmem byl jiný, než jsou tradiční vládní modely fungující směrem odshora dolů. Od roku 1972 začal pracovat s místními poskytovateli zdravotní péče a komunitními organizacemi, aby přiměl tamní obyvatele ke změně jídelníčku směrem k nízkotučné stravě s hojným obsahem zeleniny. Na konci pětiletého období byly výsledky pozoruhodné. V Severní Karélii došlo ke snížení úmrtnosti

na infarkt o 25 %. U stejné skupiny se snížila úmrtnost na rakovinu plic o 10 %, hlavně z toho důvodu, že došlo k velké redukci kouření. Od té doby poklesla úmrtnost na rakovinu plic o dalších 20 %. Úmrtnost na všechny druhy rakoviny se snížila o 10 %.

Proč byla kampaň v Severní Karélii tak úspěšná? V té době neexistovala mezi lékaři shoda v tom, co způsobuje srdeční onemocnění, tím méně v tom, jak je léčit. První věcí, kterou dr. Puska udělal, když přijel do Joensuu, hlavního města Severní Karélie, bylo, že dal dohromady tým mladých nadšenců. Brzy si uvědomili, že nejlepším lékem pro srdeční onemocnění nejsou vakcinace nebo antibiotika, ale snížení příjmu mnoha potravin, které tvořily tradiční základ místního jídelníčku. Vytiskli letáky a plakáty s výzvou, aby lidé konzumovali méně tuku a soli a jedli více zeleniny. Místní Finové ale milovali svůj chléb,

Brzy si uvědomili, že nejlepším lékem pro srdeční onemocnění nejsou vakcinace nebo antibiotika, ale snížení příjmu mnoha potravin, které tvořily tradiční základ místního jídelníčku.

máslo a vepřové. Jak se dají změnit takové návyky?

Dr. Puska se svým týmem oslovili významnou místní organizaci sdružující ženy s prosbou o pomoc. Společně začali pořádat „večírky dlouhověkosti“, na kterých mohl člen týmu krátce promluvit o nasycených tucích a srdečních infarktech. Místní oblíbený masitý pokrm měl jenom tři složky – tučné vepřové, vodu a sůl – ale tým nahradil část masa v tomto jídle tuňinem, bramborami a mrkví. Ženám se nová verze tohoto jídla zalíbila a začaly mu říkat „Puskovo vepřové“.

Poté začal dr. Puska lobbovat u výrobců potravin. Jestli nebudou mít lidé možnost dostat se ke zdravým ingrediencím, jaký má smysl vzdělávat je v tom, jak se lépe stravovat? Místní výrobce párků například užíval při výrobě svých uzenin hodně vepřového a soli. Tradiční chléb obsahoval máslo. Karelské krávy produkovaly mléko, které mělo jeden z nejvyšších obsahů tuku na



světě – a dotace na mléčné výrobky byly odměnou za tento „úspěch“.

Obyvatelé Severní Karélie si uvědomovali, že by měli jíst více ovoce. Ale ovoce bylo většinou drahé, dováželo se z jihu Evropy. Dr. Pusku napadlo, jak toto vyřešit s využitím domácích zdrojů – bobulovin. V regionu hojně rostly borůvky, maliny, brusinky i rybíz – a obyvatelé je milovali. Jedli je ale pouze na konci léta, během krátké sezony jejich sběru. Dr. Puska s týmem proto iniciovali vznik firem a podniků na mražení, zpracovávání a distribuci bobulovin.

Již po pěti letech byly výsledky pozoruhodné. Došlo k průměrnému poklesu cholesterolu o 6 % a průměrnému poklesu krevního tlaku o 4 % u mužů a o 7 % u žen.

Prostě k tomu došlo

Nedaleko Joensuu jsem navštívil Mauna a Helku Lempinenovi. Devadesátiletý Mauno zrovna štípal dříví, když jsem dorazil. Pár se přistěhoval do Severní Karélie v roce 1973, když Mauno přijal místo ředitele školy. Podobně jako kdokoliv jiný začínal i on svůj den krajícem chleba s máslem a kávou. Na oběd měl sendvič s nářezem a k večeři vepřové. Zelenina se v jejich jídelníčku moc nevyškytovala. „Lidé zde pokládali zeleninu za něco zvláštního.“

V roce 1983 utrpěl Mauno infarkt. Zeptal jsem se ho, jak poté změnil svůj životní styl, a očekával jsem vyčíslení dlouhé řady změn v oblasti životosprávy. Helka řekla: „My jsme nic nezměnili.“ Zmátlo mne to a tak jsem se jich zeptal, jaký je jejich současný jídelníček.

„Na snídani jsme měli obilnou kaši s ovocem. K obědu zeleninovou polévku s domácím žitným chlebem,“ odpověděla Helka.

„Na večeři budou brambory s dušenou mrkví a malým kouskem masa, spolu s okurkovým a hlávkovým salátem.“

Co je tedy přímělo změnit jídelníček? „My jsme svůj jídelníček nezměnili,“ trvali na svém.

Napadlo mne, že zde je možná podstata zázraku, ke kterému došlo v Severní Karélii. Celá populace, podobně jako tento pár, změnila svůj životní styl bez toho, že by si to vůbec uvědomili. Kampaň dr. Pusky řešila zdravotní problémy obyvatel Severní Karélie z tolika různých směrů a tak odlišnými prostředky, že změny byly postupné a nenápadné.

Je to místo, na kterém se obyvatelé dnes dožívají o deset let vyššího věku než dříve. A podařilo se toho dosáhnout bez vynaložení velkých finančních prostředků. Prostě jen změnou životních podmínek místního obyvatelstva. ●

Rakovina kůže a alkohol

Hlavním rizikovým faktorem rakoviny kůže je vystavení ultrafialovému záření ze slunce. Svou roli ale může hrát i konzumace alkoholu.

Michael Greger

Většina rakovin spojených s užíváním alkoholu se vyskytuje v trávicím traktu, od rakoviny úst, hrdla, žaludku až po rakovinu jater a tlustého střeva. Tyto tkáně přicházejí do přímého kontaktu s alkoholem. Proč tedy rakovina kůže?

Studie na 300 000 Američanů zjistila, že nadměrné pití alkoholu bylo spojeno s vyšším počtem spálenin od slunce. Je možné, že silná a nadměrná konzumace alkoholu je ukazatelem pro skrytou náchylnost ignorovat zdravotní rizika a klidně „vytuhnout“ na pláži. Možná je to však způsobeno produkty rozkládání alkoholu v těle. Ty mohou generovat takové množství volných radikálů, že vyčerpají všechny antioxidanty, které chrání naši pokožku před sluncem.

Rostliny si vyrábějí vlastní vestavěnou ochranu před oxidativním poškozením sluncem. A my můžeme zabudovanou ochranu získat tak, že tyto rostliny sníme. Příjem rostlinných potravin zvyšuje antioxidační potenciál našeho krevního řečiště. Antioxidanty pak mohou být uloženy v našich tkáních a chránit nás před škodlivými účinky slunečních paprsků.

Otestováno to bylo až nedávno. Pokud vezmete 20 žen a spálíte jim hýždě UV lampou na začátku a na konci pokusu, při kterém polovina z nich konzumovala tři lžíce rajčatového pyré každý den po dobu tří měsíců, tak u žen konzumujících rajčata došlo k výrazně menšímu poškození DNA v kůži na hýždích.

Takže tři měsíce, nebo i pouhých 10 týdnů před sezonou plavek nám denní konzumace jídel bohatých na antioxidanty, jako je např. rajčatové pyré, může pomoci zmírnit zarudnutí kůže při spálení o 40 %. Je to jako mít

v kůži zabudovaný opalovací krém. Nejde sice o tak silný ochranný účinek, jako má například na opalování s vysokým SPF, ale i tato ochrana proti slunci získaná ze stravy může přinést podstatný příznivý účinek.

Vlastní SPF ochranu však můžeme nejen posilovat, ale i oslabovat. Konzumace alkoholu snižuje schopnost pokožky se před zářením bránit. Pokud lidem podáte tři panáky vodky, již 8 minut, nikoliv 10 týdnů, stačí k tomu, aby hladina karotenoidních antioxidantů výrazně poklesla. Pokud jim však podáte stejné množství vodky s pomerančovou šťávou, pokles antioxidantů v kůži se sice dostaví, a tak budete na nižší než počáteční hodnotě, ale vodka s pomerančovou šťávou nebude mít tak silný negativní účinek jako samotná vodka. Je ten rozdíl dost velký na to, aby se nějak projevil při slunění?

Po vypití nápoje vystavili dobrovolníci UV lampě a čekali, jak dlouho bude trvat, než se dobrovolníci spálí. Časový úsek do spálení pokožky byl po konzumaci alkoholu výrazně kratší než v pokusech, které nezahrnovaly konzumaci alkoholu. Pokud byl ale alkohol konzumován v kombinaci s pomerančovým džusem, vydalo to za 30 dalších minut bez spálení. Záleží tedy jen na tom, co si před návštěvou pláže dáte. Přitom pomeranče jsou docela slabé, co se týče antioxidantů (i když ne tolik jako banány), naopak bobulovité ovoce je zdaleka nejlepší.

Vědci dospěli k závěru, že by si lidé měli být vědomi skutečnosti, že konzumace alkoholu v kombinaci s vystavením slunečnímu záření nebo soláriu zvyšuje riziko spálení a tím pádem i riziko předčasného stárnutí pokožky a dokonce i rakoviny kůže. ●





Budujte svou sociální síť

Mezi vědci panuje shoda v tom, že sociální prostředí, ve kterém prožijeme první roky svého života, ovlivňuje způsob, jakým se jako dospělí budeme vyrovnávat se stresem.

Z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet. Vydal Advent-Orion.

To samé platí i ve světě zvířat. Při jednom pokusu vědci na nějakou dobu oddělili mláďata krysy od jejich matky. O několik měsíců později se ukázalo, že mnohem snáze podléhají stresu než mláďata, která zůstala s matkou. Tento poznatek podporuje další experiment, který zjistil, že z mláďat krysy, kterým se v raném věku dostává nejvíce pozornosti (olizování a čištění srsti), vyrostou mnohem odolnější dospělí jedinci. Podobný mechanismus lze odpozorovat i u mláďat opic, která po oddělení od matky projevují známky zoufalství. A lidé nejsou odlišní.

I když je dítě vychováváno jinde než ve své biologické rodině, hraje zásadní roli péče a pozornost, jaké se mu dostane. To rozhoduje o tom, jak bude v dospělosti zvládat složitě a stresující situace. Vědci zkoumali život

rodin nižší vrstvy žijících ve velkém městě a zjistili, že nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím budoucí schopnosti dětí jsou výchovné postupy rodičů (či pěstounů).

Některé děti se vyvíjejí v atmosféře, která není ideální. Vyrůstají ve městech s vysokou kriminalitou, v rozpadajících se rodinách, v nefunkčních rodinných vztazích. Přesto i tehdy hrají rozhodující roli dobří rodiče, kteří jsou schopni dítěti vložit do mysli optimistický pohled na život. Je zajímavé, že nejvíce pečující rodiče často bývají ti, kdo sami jako děti péči nedostávali. Je povzbuzující vidět, že ze zanedbávaných a zneužívaných dětí mohou vyrůst dobří a milující rodiče.

Doteky a vzájemná blízkost nejsou důležité jen pro děti. Ke svému životu je potřebují i rodiče. Například kojení poskytuje ochranu nejen dítěti, ale i samotné matce.

Hodnota rodiny

Podle výzkumu stresu provedeného na Harvardově univerzitě hrají blízké rodinné vztahy mnohem důležitější úlohu než jen naplnění emocionálních potřeb. Fungují totiž jako velmi účinná forma prevence. Tato studie dokazuje, že zdraví člověka v dospělosti je determinováno jeho vztahem s rodiči v dětství.

Na počátku 50. let 20. století bylo náhodně vybráno 126 mužů. Ti měli charakterizovat vztah s rodiči jako „velmi blízký“, „věrný a přátelský“, „tolerantní“, „napjatý“ nebo „chladný“. Po 35 letech následovala druhá fáze studie, jejíž výsledky byly publikovány v roce 1997. Ukázalo se, že 87 % těch, jejichž rodiče byli ohodnoceni jako nemilující, prodělalo do svých 55 let zásadní zdravotní komplikaci. Takových lidí bylo mezi těmi, kteří měli milující rodiče, pouze 25 %.

Zvláště ohroženou skupinou jsou muži, kteří necítí lásku svých matek. Ve středním věku je 91 % z nich diagnostikována koronární příhoda, vysoký krevní tlak, vředy nebo alkoholismus. Podobné zdravotní obtíže přitom potkávají jen 45 % mužů, kteří jsou svými matkami milováni. Svůj vliv hrál i narušený vztah s otcem. Vážnou nemocí trpělo 82 % účastníků, kteří svého otce charakterizovali jako chladného a vzdáleného, ve srovnání s 50 % těch, kdo měli s tatínkem dobrý vztah.

Je logické, že nejničivější důsledky měl špatný vztah dítěte s oběma rodiči. Každý (tedy 100 % respondentů), kdo označil svůj vztah s rodiči v 50. letech za chladný a rezervovaný, onemocněl o 35 let později vážnou nemocí.

Psychologové a lékaři z Harvardu se také soustředili na pozitivní či negativní povahu odpovědí z prvního dotazníku. Jednoduše spočítali množství kladných i záporných slov, kterými děti tehdy své rodiče popsaly. O 35 let později se projevilo alarmující množství zdravotních problémů u těch, kdo rodiče viděli negativně (jednalo se o 95 %). Stejně problémy trápily pouze 29 % těch, kdo se v dětství cítili milováni.

Celý projekt velmi silně podtrhuje důležitost vztahu mezi rodiči a dětmi pro budoucí zdraví. A nejde jen o fyzické zdraví. Pocit sounáležitosti zlepšuje náladu a duševní zdraví.

Dobré vztahy tříbí mysl

Rodinné zázemí a dobré vztahy s přáteli jsou důležité pro zdraví dítěte a mají silný vliv na jeho budoucnost. Projevují se dokonce i v době stárnutí mozku. To potvrzuje práce lékařů z Rush University Medical Center v Chicagu, kteří zjistili, že existují lidé, jejichž mozek vykazuje znaky typické pro Alzheimerovu demenci (plaky), a přesto u nich nedochází k jejím projevům. Vědci studovali po smrti mozek 89 jedinců a dospěli k závěru, že ochranu těmto lidem propůjčovala jejich vztahová síť. Právě díky vztahům se u nich Alzheimer neprojevil.

Účastníci jisté studie prošli každý rok klinickým hodnocením a 21 testy kognitivní výkonnosti. Byly jim kladeny otázky zkoumající rozvětvenost vztahů a jejich vliv. Ať už se jednalo o děti, partnery nebo další rodinné příslušníky.

Vědci zjišťovali, kolik ze svých blízkých senioři vidají alespoň jednou měsíčně a zda se v jejich přítomnosti cítí dobře (tedy zda např. sdílejí své starosti a požádají o pomoc). Ukázalo se, že čím více takových vztahů starší lidé mají, tím silnější je ochranný vliv na zdraví jejich myšlení. V souvislosti s tímto výzkumem lékaři doporučují seniorům co nejčastější kontakt s rodinou jako silný preventivní

faktor, který má pozitivní vliv na zdraví mozku.

Pomoc druhým je pomoc sobě samému

V dnešní sebestředné společnosti není příliš místa pro nezištnou pomoc druhému. Myšlenka dobrovolnictví se mnoha lidem zdá podivná a nesmyslná. Nicméně výzkumy ukazují, že dávání druhým a sociální práce přináší mnoho i samotnému dárci.

Pomoc druhým přináší pomáhajícímu více než jen dobrý pocit. Propůjčuje totiž vědomí smyslu a to je pro zvládnání stresu v našem životě velmi důležité. Pomocí druhým pomáháme sami sobě překonávat stres a zlepšovat duševní výkonnost. Lidé sobecky zaměřeni na uspokojování vlastních potřeb sami sebe okrádají o benefity, které přináší altruistické a laskavé chování. Dobrovolnická práce navíc zvyšuje možnost navázání přátelských vztahů s lidmi, kteří sdílejí podobné hodnoty.

Jiná studie zdůrazňuje ještě důležitější hodnotu, než je vztahová podpora. Lékařský tým z Michiganu dospěl k názoru, že nejlepší prevencí deprese je práce pro druhé lidi, která propůjčuje životu smysl.

Hledám: nové vztahy

Samotáři, kteří si vystačí sami, jsou více ohroženi stresem a dalšími zdravotními problémy. Jsme lidé, a proto potřebujeme cítit vzájemnou podporu. „Poustevnícký“ přístup k životu odmítající pomoc a potřebu mezilidských vztahů velmi často vede k pocitu ohrožení a zahlcení problémy.

Pomoc druhým přináší pomáhajícímu více než jen dobrý pocit. Propůjčuje totiž vědomí smyslu a to je pro zvládnání stresu v našem životě velmi důležité.

Nejčastější příčinou uzavírání se před druhými lidmi je jednoduše nedůvěra. Zklamání a zranění z minulosti vedou ke snaze vyhnout se bolesti z rozbitých vztahů. Izolace je motivována touhou vyhnout se bolesti. Naneštěstí osamělost není jediný negativní důsledek nedůvěry. Zdraví a dlouhověcí lidé vnímají své okolí jako dobré a laskavé. Ten,

VZTAHY JSOU DOBRÉ NA SRDCE

Pokud musíte prodělat operaci srdce, pomohou vám v rekonvalescenci dobré vztahy a váš zdravotní stav bude půl roku po zákroku výrazně lepší. Vědci zkoumali zdravotní stav 887 pacientů, kteří prodělali infarkt myokardu, a zjistili, že během rekonvalescence třetina z nich prodělala mírnou až středně těžkou depresivní periodu. Depresivní pacienti umírali do roka po infarktu třikrát častěji. Vliv deprese závisel na tom, jak pacient vnímal podporu svého okolí. Nejvíce ohroženi byli ti, kdo během deprese propadli pocitu, že jsou na všechno sami. Naopak pacienti, kteří deprese trpěli a měli podporu své rodiny a okolí, umírali stejně často jako pacienti bez deprese. U těchto lidí byla navíc největší pravděpodobnost zlepšení depresivních symptomů.

kdo se světa kolem sebe bojí a straní, obvykle umírá předčasně.

Osobní rozhodnutí nevázat se velmi brzy následuje pocit osamělosti, který zvyšuje úroveň stresu, oslabuje imunitní systém a zvyšuje pravděpodobnost vzniku nemoci. Osamělost a situační deprese (způsobená okolnostmi) ohrožují naši duševní výkonnost. Izolace vede k depresi u lidí i u zvířat. Naopak vztahová podpora a vědomí sounáležitosti zlepšují náladu a napomáhají duševnímu i tělesnému zdraví. Právě v izolaci tkví nebezpečnost některých druhů rizikového chování (např. závislosti na internetu nebo počítačových hrách).

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

Velmi často se stává, že reálné vztahy trpí v důsledku času stráveného ve virtuálním světě. Budování vztahů hraje klíčovou roli v programech léčby závislostí, ale pěstovat a kultivovat by je měl každý člověk. Jednoduše řečeno, bez dobrých přátel a fungující rodiny nemůžeme být tělesně i duševně zdraví. ●

Komunikace: umění naslouchat

Když zaslechneme slovo „komunikace“, okamžitě si představíme internet, mobil, mediální svět.

Zvykli jsme si, že tímto výrazem rozumíme nějaký komunikační prostředek, telefon či tablet. A přitom se pod pojmem „komunikace“ ukrývá něco zcela jiného.

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

Toto slovo vychází z latinského výrazu „communio“, jehož základní význam je „společenství“. A pokud společenství dáme do souvislosti s manželstvím, pak přijdeme na to, že „komunikace je rozhovor dvou osob, které tvoří a určují společenství“.

Obě části definice jsou stejně důležité. Na jedné straně komunikace vytváří samotné společenství dvou lidí, na straně druhé udává směr dalšího vývoje, určuje hranice a pravidla. Pokud bych tedy měl něco ohledně vztahů vyzdvihnout, bylo by to rozhodně toto pojednání o komunikaci, protože komunikace je cestou ke každé oblasti vztahu. Jestliže má manželský pár problémy s penězi, pak se tímto problémem může zabývat jen tehdy, pokud spolu dokáže správně komunikovat. Totéž se týká vztahu k příbuzným nebo otázky výchovy dětí. Tyto záležitosti mohou řešit jen páry, které mají ochotu správně komunikovat a také se o to v praktickém životě snaží.

Několik obecných informací

Při rozhovoru dvou lidí probíhají následující procesy: jeden chce tomu druhému něco říct. To „něco“ se nejprve zrodí v jeho hlavě ve formě obrazu, slov, nápadů, pocitů, tužeb. Přitom jej ovlivní aktuální nálada, pocity, které se vážou k dané osobě (sympatie nebo odmítnutí), prostředí a další podobné faktory. Druhý člověk nevidí svému partnerovi do hlavy, proto musí mluvíci přetvořit své myšlenky do srozumitelné zprávy. Jinými slovy, elektronické signály musí překódovat do slyšitelných akustických signálů a teprve takto může vysílat svůj vzkaz druhé osobě. Tato

druhá osoba zprávu „přijímá“, přefiltruje ji svými myšlenkami, pocity, náladou a zkušenostmi, které má se svým partnerem, a v hlavě si utvoří obraz o tom, co asi chtěl odesílatel zprávy původně říct. Čili přijatou zprávu dekóduje a akustické signály se znovu překódují na signály elektronické.

V ideálním případě uvidí příjemce na konci procesu probíhajícího v jeho hlavě tutéž zprávu, jakou mu chtěl odesílatel poslat. Ve skutečnosti to takto idylicky probíhá velmi

Čím více se před někým otevřeme, tím jsme zranitelnější, ale zároveň se naše komunikace stává velmi intimní.

zřídka. Při kódování a dekódování se zpráva většinou deformuje.

V takových případech dochází k nedorozumění. Můžeme u toho mít pocit, že ten druhý nedává pozor na to, co říkáme, nebo že neposlouchá, co se mu snažíme říct. Pokud jde o povrchní vztah, deformacím obsahu zpráv nepřikládáme velký význam. Jestliže však v nejdůležitějším vztahu svého života opakovaně zažíváme to, že si se svým partnerem nerozumíme, z dlouhodobého hlediska to může způsobit i konec vztahu. Největší

výzvou manželství tedy je, abychom společně komunikovali co nejpřesněji a minimalizovali tím možná zkresení a nepochopení.

Další podstatnou zásadou je, že komunikaci nemůžeme zúžit pouze na slova. V rozhovoru dvou lidí je zpráva přenášena pouze ze 7 % slovy, 38 % tvoří tón hlasu a 55 % řeč těla. Chceme-li si tedy v partnerství porozumět, neposlouchejme jen slova, tedy to, co mi ten druhý říká, ale naslouchejme i tónu hlasu a řeči těla (38 % + 55 % = 93 %) – tedy tomu, jak mi to říká! Proto někdy platí úsloví: To, co děláš, je tak hlasité, že neslyším, co říkáš!

Úrovně komunikace

Jestliže chceme v manželství vytvořit skutečně hluboké a intimní MY, pak při tom naše komunikace sehraje zásadní roli. Díky ní se dokážeme jeden druhému otevřít do takové míry, jak by to při setkání s jiným člověkem nebylo možné. Všechny šťastné páry mají tuto vlastnost společnou: naučily se spolu komunikovat na té nejhlubší úrovni. Co chápeme pod slovem úroveň? Bryan Craig s odvoláním na jistého australského manželského poradce vyjmenovává pět úrovní komunikace, na nichž se pohybujeme při styku s lidmi kolem nás. Každá další úroveň vede hlouběji do nitra naší osobnosti, ke středu našeho já. Čím více se před někým otevřeme, tím jsme zranitelnější, ale zároveň se naše komunikace stává velmi intimní.

5. úroveň: úroveň frází. – Na páté úrovni si o sobě neřekneme téměř nic. Pronášíme spíše zdvořilostní fráze nebo se skrýváme za otázky. Typickými otázkami této úrovně jsou: „Co nového?“, „Jaký jsi měl den?“ apod. Rozhovor plynoucí z takových otázek je většinou velmi stručný, povrchní a neosobní. Ti, kdo v manželství komunikují na této úrovni, se po krátkém čase budou cítit frustrovaní a jejich vztah bude prázdný a chladný.

4. úroveň: úroveň faktů. – Na čtvrté úrovni se – podobně jako při zdvořilostních frázích – skrýváme za fakta o jiných lidech, věcech nebo událostech. Ani u těchto témat se před svým protějškem nepotřebujeme otevřít; v rozhovoru si držíme odstup a soustředíme se jen na věcnost komunikace.

3. úroveň: úroveň nápadů a názorů. – Komunikace na třetí úrovni představuje první krok k intimitě. Při konverzaci začínáme dávat něco ze sebe, něco, co jsme, co je pro nás typické, kousek sebe samých. V tomto bodě se většinou zastavíme a pozorujeme reakci našeho partnera. Pokud naše počáteční a opatrné odhalování se přijímá dobře, pak ho pozveme na další úroveň intimity.

2. úroveň: úroveň pocitů. – Druhá rovina komunikace již skutečně odkrývá nás, naši osobnost i niterné prožívání životních situací.

Jsou to právě pocity, které nás odlišují od jakéhokoli jiného člověka na světě. Je to něco, co je pro nás typické. Na této úrovni se odehrávají skutečně hluboké, upřímné a otevřené rozhovory.

1. úroveň: úroveň intimní komunikace. – Kdo komunikuje na této úrovni, bere na sebe riziko zranitelnosti. Před druhým člověkem otevírá nejskrytější komnaty svého prožívání. Možná proto se slovo intimita používá i jako synonymum pro slovo sexualita. Tak jako člověk v sexuální oblasti odhalí své tělo, pak na první úrovni komunikace odkryje svou duši. Jestliže k tomu dochází v bezpečném prostředí a ve vzájemném přijetí, potom se komunikace na této úrovni může stát nevyčerpatelným zdrojem síly v manželství. Skutečně šťastní manželé se spolu setkávají na této úrovni.

K němu, od něho, proti němu...

Kromě úrovně oboustranného intimního sdílení je důležitým ukazatelem kvality manželské komunikace i to, jak partner reaguje na naše otevírání se. John M. Gottman si všiml, že se vzájemně odpovědi v jednotlivých párech dají zařadit do jedné z následujících tří skupin: „K němu“, „Od něj“ a „Proti němu“. Podívejme se na tyto skupiny trochu pozorněji.

K němu. – Do první skupiny patří reakce, kterými se partneři při rozhovorech vzájemně ujišťují o zájmu a podpoře. Naslouchající partner jimi vyjadřuje, že mu záleží na tom druhém, chce s ním mít dobrý vztah, snaží se o soulad. Komunikace typu „k němu“ může zahrnovat milé gesto nebo jednoduché „hm“ či „aha“ během partnerova vyprávění. Vyjadřujeme tím, že dáváme pozor a jsme zvědaví na to, co nám chce říci. Naše reakce však může být i delší. Pokud se manželka, poté co manžel přijde z práce, zajímá o to, jaký měl den, manžel může například říci: „Výborný, všechno šlo hladce. A představ si, i Honza je už zdravý a dnes opět nastoupil do práce.“

Od něho. – Věty zařazené do druhé skupiny dokazují, že dotyčný odbíhá od tématu rozhovoru a tím symbolicky opouští i vztah. Taková osoba nechá partnerovy pokusy o navázání rozhovoru bez povšimnutí. Člověk, který komunikuje způsobem „od něho“, se například odvrací od toho druhého a rozhovor ukončuje (třeba když se manželka pokouší o rozhovor s manželem, který se právě dívá na televizi, a ten odpoví: „Teď ne!“) nebo jej nechává bez povšimnutí (manželka si čte knihu a manželovi, který se pokouší o rozhovor, vůbec neodpovídá). Tato forma komunikace se může projevit i tak, že partner přeruší



Největší výzvou manželství je, abychom společně komunikovali co nejpřesněji a minimalizovali tím možná zkresení a nepochopení. Další podstatnou zásadou je, že komunikaci nemůžeme zúžit pouze na slova

probíhající rozhovor uvedením tématu, které s původní konverzací vůbec nesouvisí (manželka si během oběda stěžuje, jak nepěkně se k ní zachovala prodavačka v obchodě, na což manžel řekne: „Podáš mi sůl?“).

Proti němu. – Osoba, která reaguje způsobem „proti němu“, sice reaguje, když se její protějšek snaží začít rozhovor, ale dělá to negativním způsobem. Odpovědi působí neuctivě, druhá strana se cítí dotčena nebo ponížena. Takovým lidem jako by nezáleželo ani na tom druhém, ani na vztahu. Do kategorie „proti němu“ můžeme zařadit urážení druhého, poučování, odporování, poznámky vyzařující dominanci, kritiku nebo obranu. Manžel například řekne: „Dnes jsem měl tak

těžký den.“ Manželka zareaguje následovně: „A ty si jako myslíš, že já byla na pikniku? Celý den jsem dřela jako otrok!“

Nemusíme být odborníky, abychom přišli na to, že dobrá manželská komunikace se skládá z mnoha vět z první skupiny – „k němu“. Už méně lidí ale ví, že ani věty „proti němu“ vztahu neškodí tolik jako věty „od něj“. I negativní komunikace je lepší než žádná. Manželské poradci k tomu obvykle dodávají, že dokud létají talíře (berte to prosím jako metaforu), pak se manželství dá ještě zachránit. Jestliže jsou však partneři schopni chodit několik týdnů kolem sebe, aniž by si cokoli řekli, co se dá v takové situaci dělat?

Magický poměr

Předchozí odstavec jsem ukončil tím, že přítomnost negativní komunikace ještě neznamená, že by manželství mělo vážný problém. Důležité je, abychom pozitivní a negativní komunikaci udrželi v rovnováze. Slovem rovnováha však nemám na mysli poměr 50:50! Gottmanovy výzkumy jednoznačně dokázaly, že ve šťastných manželstvích je poměr pozitivní a negativní komunikace 5: 1.

Jinak řečeno, pokud chcete být spolu dlouhodobě šťastní, pak by na jedno obvinění nebo stížnost

mělo připadnout alespoň pět pochval nebo jiných pozitivních vyjádření! Manželství se dá považovat za stabilní, pokud mezi manželi převládá pětkrát více pozitivních pocitů, zážitků, vyjádření a gest než těch negativních. Je-li tento poměr zachován, vztah nemohou ohrozit ani konflikty, ani hněv, ani jiné vnější okolnosti.

Na „pozitivní“ miskou vah se pokládá vše, čím se partneři vzájemně posilují, čím vyjadřují, jak moc je pro ně jejich protějšek důležitý. Jsou to projevy něžnosti, zájem o věci toho druhého, péče o něho, slova a činy vyjadřující ohodnocení a ocenění, empatie, přijetí partnera v každé situaci nebo vtipkování a společný smích. ●

Jessica a její příběh

Špinavé prádlo. Seznam byl nekonečný, a přece jsem se nedokázala rozhybat. Měla jsem v hlavě příliš mnoho věcí. Udělat je se zdálo nemožné. Stejně jako je nemožný můj život, pomyslela jsem si.

Z knihy Melody Beattiové Přestaňte být závislí. Vydalo nakladatelství Pragma.

Výčerpanost – ten dobře známý pocit – mě přemohla. Odešla jsem do ložnice. Z někdejšího luxusu se stala nezbytnost. Jediné, co jsem dokázala udělat, bylo jít spát. Kam zmizela moje motivace? Kdysi jsem překypovala energií. Dnes je pro mě namáhavé denně se učesat a namažovat. Často to ani nedělám. Lehla jsem si na postel a usnula hlubokým spánkem. Mé první myšlenky a pocity po probuzení byly bolestivé.

Ani toto však nebylo nic nového. Nevěděla jsem, co bolelo víc. Jestli bolest, kterou jsem cítila, protože jsem si byla jistá, že moje manželství je minulostí, udušeno lhaním, pitím, zklamáními a finančními problémy. Nebo hněv, který jsem cítila vůči manželovi, jenž to vše způsobil, nebo zoufalství, které jsem cítila, protože Bůh, jemuž jsem důvěřovala, mě podvedl tím, že dopustil, aby se mi to všechno stalo. Nebo směs strachu, bezmoci a beznaděje, které se mísily do všech dalších pocitů.

K čertu s ním, pomyslela jsem si. Proč musel pít? Proč musel lhát? Proč mě nemiloval tak jako já jeho? Proč nepřestal pít a lhát před lety, když jsem ještě o něj měla zájem?

Život s alkoholikem

Nechtěla jsem se vdát za alkoholika. Můj otec jím byl. Svého manžela jsem si proto vybírala s velkou opatrností. Super výběr. Frankův problém s pitím se ukázal již během našich líbánek, když odešel z hotelového pokoje pozdě odpoledne a vrátil se až druhý den o půl sedmé ráno. Proč jsem to tehdy neviděla? Když se dívám zpět, zjišťuji, že znamení byla jasná. Byla jsem blázen! Ne, ne. On není alkoholik. Popírala jsem to znovu a znovu. Věřila jsem jeho lžím. Věřila jsem svým lžím.

Proč jsem ho neopustila, proč jsem se nerozvedla? Vina, strach, nedostatek iniciativy a nerozhodnost. Kromě toho, už jsem



Pokud jste spoluzávislá nebo spoluzávislý, musíte najít vlastní cestu nebo způsob uzdravení.

ho jednou opustila. Když jsme nebyli spolu, měla jsem deprese, myslela jsem na něj a strachovala se o peníze. K čertu se mnou!

Podívala jsem se na hodinky. Tři čtvrtě na tři. Brzy přijdou domů děti. Pak přijde domů on a bude očekávat něco k večeři. Dnes jsem neudělala doma žádnou domácí práci. K ničemu jsem se nedostala. Je to jeho vina, pomyslela jsem si. Jeho vina!

Náhle jsem změnila směr svých úvah a pocitů. Je můj manžel opravdu v práci? Možná pozval na oběd další ženu. Možná někde podvádí. Možná odešel z práce dříve a šel na skleničku. Možná je naopak v práci a dělá problémy tam. Mimochodem, jak dlouho se v této práci udrží? Další týden? Další měsíc? A potom dá výpověď nebo ho vyhodí jako obvykle.

Mou úzkost přehlušilo zvonění telefonu. Byla to přítelkyně – sousedka. Povíдали jsme si a řekla jsem jí o mém dnu.

„Zítřka jdu na setkání Al-Anon,“ řekla. „Chceš jít se mnou?“

Slyšela jsem o Al-Anon. Byla to skupina pro lidi žijící ve vztahu s alkoholikem. Před očima mi vyvstaly ustarané „ženušky“, jak na setkání vyprávějí o manželově pití, odpouštějí mu a pokoušejí se najít alespoň něco, co by mohli udělat, aby mu pomohli.

„Uvidím,“ lhala jsem. „Mám hodně práce,“ vysvětlovala jsem.

Zmocnil se mě hněv a sotva jsem byla schopná vnímat zbytek našeho rozhovoru. Ovšemže jsem nechtěla jít na Al-Anon. Pomáhala jsem a pomáhám. Neudělala jsem už pro něj dost? Roz- zlobila

mě myšlenka, že bych měla dělat víc a pokračovat ve snaze zaplnovat bezedné díry nenaplněných potřeb instituce zvané manželství. Byla jsem už znechucená neustálou odpovědností za úspěch nebo neúspěch našeho vztahu. Je to jeho problém, ať si najde vlastní řešení. Dejte mi s tím pokoj. Nechtějte už ode mě víc. Změňte ho a já se budu cítit lépe.

Když jsem položila telefon, dovrekla jsem se do kuchyně, abych uvařila večeři. Já nejsem tím, kdo potřebuje pomoc, říkala jsem si v duchu. Nepiju, neužívám drogy, nepřicházím o zaměstnání, nelžu a nepodvídám ty, které miluji. Držím tuto rodinu zuby nehty pohromadě. Platím účty, hospodařím s penězi, jsem v době krize vždy k dispozici (ve vztahu s alkoholikem jich je vždycky dost) a zvládám všechny těžké chvíle sama. A strachuji se, až jsem z toho nemocná.

Ne, rozhodla jsem se, já nejsem za to zodpovědná. Já jsem v pořádku. Potřebuji se jen

rozhybat a začít vykonávat své každodenní povinnosti. Nepotřebuji žádné setkání na to, abych to dokázala. Při pomýšlení na všechno to, co je třeba doma udělat, bych se jen cítila provinile, kdybych tam šla. Bůh ví, že silnější pocity viny už nepotřebuji. Zítra vstanu a začnu. Zítra bude lépe.

Když přišly děti domů, přistihla jsem se, jak na ně křičím. Nepřekvapilo to ani je, ani mne. Jejich táta byl v pohodě, byl to dobrý chlap. Já jsem byla ta špatná. Snažila jsem se být milá, ale bylo to těžké. Hněv byl stále těsně pod povrchem. Příliš dlouho jsem tolerovala příliš mnoho věcí. Už jsem nebyla ochotná ani schopná tolerovat cokoli dalšího. Stále jsem se bránila a měla jsem pocit, jako bych bojovala o svůj život. Později jsem zjistila, že tomu tak i bylo.

Já se starám, ty se bavíš

Když přišel domů manžel, bez zájmu a s námahou jsem připravila večeři. Jedli jsme téměř bez slova. „Měl jsem dobrý den,“ řekl Frank. Co to znamená, uvažovala jsem. Co jsi skutečně dělal? Byl jsi vůbec v práci? Nakonec, koho to vůbec zajímá? „To je dobře,“ odpověděla jsem.

„Jaký jsi měla den ty?“ zeptal se.

Co si sakra myslíš, jaký asi byl? Zuřila jsem v duchu. Po tom všem, co jsi mi udělal, jak můžeš očekávat, že mám vůbec nějaký den? Nenávistně jsem po něm blýskla očima. Pak jsem se přiměla k úsměvu a řekla: „V pohodě. Díky za optání.“

Frank se odvrátil. Vnímal spíše to, co jsem neřekla, než to, co jsem řekla. Věděl, že je lepší už nic neříkat – a věděla jsem to i já. Mohli jsme být jen krok od zuřivě hádky plné vykřičených minulých zranění a hrozeb rozvodem. Dříve bychom se začali hádat, ale už nás to omrzelo. Tak jsme to dělali v duchu.

Děti přerušily naše nevráživé ticho. Syn řekl, že si chce jít hrát na hřiště vzdálené pár bloků. Řekla jsem, že ne, protože jsem nechtěla, aby šel bez otce nebo beze mě. Ječel, že chce jít, že půjde i tak a že mu nikdy nic nedovolím. Zařvala jsem, že nepůjde nikam, a už to bylo. Začal prosit, že všechny děti jdou. Jako obvykle jsem ustoupila. No dobře, jdi, ale buď opatrný, upozornila jsem ho. Měla jsem pocit, že jsem prohrála v boji s dětmi i s manželem. Nikdo mě nikdy nepsloval; nikdo mě nikdy nebral vážně.

Já sama jsem se nebrala vážně.

Po večeři jsem umývala nádobí, zatímco můj manžel se díval na televizi. Jako obvykle, já pracuji a ty se bavíš. Já se trápím, ty jsi klidný. Já se starám, ty ne. Ty se cítíš dobře, já špatně. K čertu s tebou. Několikrát jsem úmyslně prošla obývacím, abych mu

zakryla výhled, a přitom jsem na něj tajně vrhala nenávistné pohledy. Ignoroval mě. Když jsem už toho měla dost, vešla jsem do obývacího, vzdychla jsem a řekla, že jdu posekat trávník. To už byla opravdu mužská práce. Řekla jsem to jasně, ale i tak jsem měla dojem, že to budu muset udělat sama. Řekl, že to udělá později. Odpověděla jsem, že později je jako nikdy, nemohu čekat, dvůr vypadá hrozně, zapomeň na to, jsem zvyklá dělat všechno sama a udělám i toto. Řekl dobře, zapomenu na to. Vyběhla jsem ven a motala se po dvoře.

Přestože jsem byla velmi unavená, na spaní mi přišlo ještě brzy. Spaní s mým manželem se stalo stejně nepřijemnou záležitostí jako probouzení se po jeho boku. Buď jsme mlčeli a každý se odvalil na opačnou stranu postele co nejdále od toho druhého, nebo se on pokoušel – jakoby se nic nestalo – o milování. Tak či onak to bylo plně napětí.

Pokud jsme se k sobě otočili zády, ležela jsem tam zmatená a zoufalá. Když se pokusil dotknout se mne, ztuhla jsem. Jak může ode mne očekávat, že se s ním budu milovat? Jak se mě vůbec může dotknout a tvářit se, že se nic nestalo? Obvykle jsem ho odstrčila s tím, že jsem unavená. Někdy jsem souhlasila. Jen výjimečně jsem to dělala proto, že bych chtěla. Nejčastěji jsem se s ním milovala proto, že jsem pokládala za svoji povinnost starat se o jeho sexuální potřeby – a cítila jsem vinu, pokud jsem mu nevyhověla. Ať tak či onak, sex nebyl pro mě uspokojivý ani po fyzické, ani po emoční stránce. Říkala jsem si však, že na tom

Od svého manželství jsem očekávala velmi mnoho. Měla jsem mnoho snů. Žádný z nich se nesplnil.

už nezáleží. Je to jedno. Už dávno předtím jsem vypnula své sexuální potřeby, svou potřebu dávat a přijímat lásku. Zmrazila jsem tu část sebe, která cítila a zajímala se. Muse-la jsem nějak přežít.

Od svého manželství jsem očekávala velmi mnoho. Měla jsem mnoho snů. Žádný z nich se nesplnil. Cítila jsem se oklamána a podvedená. Můj domov a rodina – místo a lidé, kteří měli být příjemní, starostliví, útočiště lásky – se staly pastí. Nedokázala jsem najít cestu ven. Možná se to zlepšilo, říkala jsem si. Nakonec všechny problémy vznikly

jeho vinou. On je alkoholik. Když se polepší, i naše manželství se zlepšilo.

Začínala jsem však pochybovat. Už šest měsíců byl strážlivý a navštěvoval setkání anonymních alkoholiků. Byl na tom stále lépe. Já ne... Abych se cítila lépe, opravdu mi k tomu postačí, že bude abstinovat? Vypadá to tak, že mé pocity se nezměnily ani přesto, že on abstinuje. Ve svých čtyřiceti letech se cítím vyčerpaná, opotřebovaná a vyprahlá. Co se stalo s naší láskou? Co se událo se mnou?

O měsíc později jsem začala tušit, co se stalo. Do té doby se změnila jediná věc – cítila jsem se ještě hůře. Můj život se dostal do bodu, kdy jsem s ním chtěla skončit. Neměla jsem žádnou naději, že se věci změní k lepšímu; vlastně jsem ani nevěděla, kde je problém. Kromě starání se o druhé, které se mi moc nedařilo, jsem neměla žádný cíl. Zabředla jsem do minulosti a bála se budoucnosti. Zdálo se, že mě Bůh opustil. Cítila jsem vinu a myslela si, že se zblázním. Stalo se mi něco strašného, něco, co jsem nedokázala pochopit. Přilepilo se to na mě a zruinovalo to můj život. Jeho pití mě ovlivnilo a změny, které se ve mně udály, se staly mým problémem. Teď už bylo jedno, čím vina to na počátku byla.

Ztratila jsem kontrolu nad sebou samou i nad svým životem.

Právě tehdy jsem se s Jessicou setkala. Měla se naučit čtyři základní věci:

Nebyla kandidátem na psychiatrii; byla spoluzávislá. Alkoholismus a jiné chorobné návyky jsou onemocněními celé rodiny. Způsob, jakým choroba ovlivňuje členy rodiny, se nazývá spoluzávislost.

Když dojde k tomuto ovlivnění, když už se to jednou stane, spoluzávislost začne žít svým vlastním životem. Je to podobné, jako když dostanete zápal plic anebo si osvojíte nějaký destruktivní návyk. Jakmile jej máte, je těžké se ho zbavit.

Pokud se jej chcete zbavit, musíte něco udělat. Nezáleží na tom, koho to byla chyba. Vaše spoluzávislost se stala vaším problémem a za řešení svých problémů nesete sami odpovědnost.

Pokud jste spoluzávislá nebo spoluzávislý, musíte najít vlastní cestu nebo způsob uzdravení. Na cestě k uzdravení vám může pomoci pochopení spoluzávislosti a konkrétních postojů, pocitů a chování, které spoluzávislost často doprovázejí. Stejně důležité je změnit některé z těchto postojů a chování – a pochopit, co lze od těchto změn očekávat.

Poznámka redakce: Knihu (ve slovenštině), ze které je tato ukázka, vám rádi zdarma na vyžádání (ve formátu PDF) zašleme. ●

Poznávání nejen z učebnic

S ekopedagožkou Justinou Danišovou jsme si povídaly o tom, proč by děti měly alespoň čas od času opustit školní lavice a učit se v parku, v lese, na louce, ale klidně i na obyčejném kusu trávníku před školní budovou.

Rozhovor připravila Julie D. Zemanová, přetištěno ze Sedmé generace.

Mohla bys na začátku představit projekt Učíme se venku, na kterém pracuješ?

Učíme se venku je iniciativa, za kterou stojí více organizací. Vedle tří zakládajících se zapojilo již více než dvacet dalších. Nejdůležitější cíl je ukázat, že učení venku je normální, jednoduché a zkvalitňuje výuku. Snažíme se, aby byl web projektu místo, kde zájemci najdou vše, co potřebují pro překonání bariér, aktivity, semináře i příklady z praxe. Snažíme se s tématem seznámit i veřejnost, aby učení venku nevnímala „jen“ jako volnočasovou aktivitu. Výzkumy jasně ukazují, že učení venku zlepšuje vzdělávací výsledky.

Proč ses rozhodla začít pracovat na Učíme se venku?

Přijde mi normální, aby děti byly hodně venku. Proč se učit o světě jen z učebnic, když mnohé můžeme vidět hned za domem či za

školou? Asi jsme si zvykli, že když jsou děti ve škole, sedí v lavici pod střešou. Ale když mají příležitost, většina z nich u učení nesedí. Objevují v pohybu. Zkoumají všemi smysly. Devadesát devět procent lidské historie se děti učily venku. I dnešní děti baví učit se v praxi, ne jen teorii. To vše může pobyt venku nabídnout. Stačí jen změnit návyky. Není k tomu potřeba žádná velká změna, drahé vybavení, složité plány. Někdy opravdu záleží i na tom, kdy vezmeme děti ven. Často si vzpomenu na věty Aleše Máchala: „Ukažte žížalu malému dítěti a ukažte ji osmačce. Kdo ji bude obdivovat víc?“

Díky projektu mám skvělou příležitost zažít, že pokud děláte to, co vás baví, není rozdíl mezi prací a zábavou. Myslím, že právě díky tomu, že se spojilo tolik nadšených lidí a organizací, daří se nám nabídnout učitelům i rodičům jednoduchou cestu ven. Učitel si vybere téma, případně pracovní listy, a vyrazí ven.

V jednom videu s Petrem Danišem používáte příměr, že děti se dostanou ven podobně často jako američtí vězni. Není to přehnané?

Ten příměr opravdu sedí. Vězni v USA ve věznicích se zvýšenou ostrahou mohou být venku na dvoře dvě hodiny denně a velmi rádi této možnosti využívají. A podle reprezentativního výzkumu Nadace Proměny Karla Komárka jsou české děti venku v průměru necelé dvě hodiny denně. Navíc to vypadá, že kopírujeme trend ze Západu, kdy tohoto času postupně ubývá.

Proč by měly být děti venku více?

Vedle toho, že to prospívá fyzické i psychické kondici, ukázaly výzkumy i to, že čas venku ve skupině rozvíjí i sociální zdraví. Pobyt venku v zeleni také regeneruje a zvyšuje koncentraci, a to i u dětí s ADHD. S vlivem zeleně na obnovení pozornosti souvisí také to, že u lidí snižuje impulsivní a agresivní chování a pomáhá jim rozvíjet sebedisciplínu, schopnost dosahovat svých životních cílů. Děti, které se ve škole dívají do zeleně, mají lepší vzdělávací výsledky než ty, které tuto příležitost nemají. Jeden americký výzkum ukázal, že učení venku u dětí zlepšuje pozornost i pro následné hodiny pod střešou.

S jakými obavami z učení venku se u učitelů a průvodců setkáváte nejčastěji?

Učení venku nejvíce brání nedostatek času, dále pak rodiče a vedení školy, kteří na to nejsou zvyklí. Častou překážkou jsou i obavy z nepozornosti dětí venku, ačkoli studie ukazují pravý opak. Další překážkou je velké množství učiva. Snažíme se proto ukázat, jak venku učit i běžná témata, například násobilku nebo čtenářské dílny. Velkou podporu nám dávají školy a učitelé po celé České republice, které už běžně venku učí. Ukazuje se, že skvělá příležitost je přesunout ven i přestávky. Našli jsme výzkumy, které ukazují, že i výhled do různorodé zeleně (ne na posekaný trávník)



při obědě může u žáků zlepšit nejen vzdělávací výsledky, ale dokonce i chování. Zkušenosti učitelů potvrzují i to, že děti, které jsou ve třídě problémové, mohou být venku aktivnější a stát se tahouny celé práce.

Ve videu z EduFóra zmiňuješ, že děti nepotřebují krásnou zahradu, mohou vyrazit i do betonové džungle. Není to přece jen nehostinné a neatraktivní prostředí?

Mít venkovní učebnu je skvělé, Martin Kříž z Chaloupek ale například na seminářích o učení venku dobře dokládá, že to jde i bez speciálně postavené venkovní učebny. Bě-

k pokusům, strom, déšť či vítr. Navíc svou nabídku během roku mění a doplňuje do svého „katalogu“ sezonní pomůcky. Vše je zdarma a použité zboží můžete vrátit.

Jak se daří adaptovat výuku venku u předmětů, se kterými téma přírody není úzce spojené?

Pracujeme postupně. Právě doplňujeme matematiku a češtinu pro první stupeň. Učitelé i rodiče na naše lekce výborně reagují. Teď jsme pustili ven tři jednoduché lekce k češtině, a i přes to, že byl konec školního roku, prohlédlo si je během dvou dnů přes třicet tisíc lidí.



hem pár hodin ukáže s jednou krabicí pomůcek klidně celému učitelskému sboru, jak využít okolí konkrétní školy. Lepší je často poznávat bezprostřední okolí, než jednou za půl roku vyrazit do vzdáleného super parku. Ve světě se rozvíjí místně zakotvené učení (place-based education), které pro učení v praxi využívá právě nejbližší okolí školy.

Některé školy mají spoustu zajímavých pomůcek. Není pak škoda, že se nevyužívají a vyráží se ven pro klacíky a kameny?

Někdy jsou moderní technologie úžasná příležitost. Když ale děti sledují ptáky na interaktivní tabuli a nemají s nimi přímou zkušenost, odpadá skutečný svět. Když se rozdělí výuka pomocí technologií a venku alespoň půl na půl, bude to skvělé. Ideální je ale obě výhody spojit a vyrazit s technologií ven. Reálný zážitek při učení je dnes pro děti minoritní. Když na seminářích ukazujeme, jak si mohou učitelé vyrobit pomůcku, která nic nestojí, vždy je to podle naší zkušenosti motivuje hned si to venku vyzkoušet. Příroda sama nabízí hotové vybavení – materiál

I přes velký dosah zájemců se zdá, že alespoň v médiích stojí v protipólu atraktivní téma digitálního vzdělávání...

Technologie nebereme jako překážku pro to chodit ven. Hledáme aplikace, které by děti lákaly ven. Na jaře jsme například společně se skvělou vzdělávací hrou Matemág, která navazuje na Hejného metodu, tvořili hry s Matemágem venku.

Jaké tři kroky bys doporučila těm, kteří mají stále obavy vyrazit učit ven?

Myslím, že nejdůležitější je sám chtít. Vědět, co vše mi to jako učitel i dětem přináší. Pokud chápu proč, cestu ven si najdu. Hledat aktivity, které vás tak chytanou, až vás vytáhnou ven. První krok může být návštěva webu nebo semináře. Za druhé je dobré najít si další „nadšence“. Velkými spojenci mohou být i děti. Je ale důležité jim vysvětlit, proč vyrážíme ven. A za třetí je myslím zásadní nechtít hned všechno. Nejprve vyrazit ven na jednu krátkou aktivitu, později to zkusit na delší čas. Postupně si zvykat a objevovat učení venku pravidelně. ●

Léčba kojenecké koliky

Koliky postihují až 40 % kojenců a projevují se obdobími neutišitelného pláče. Lékaři se domnívají, že bolest při kolice je způsobena gastrointestinálními potížemi, jako jsou střevní křeče.

Odřihnutí po krmení je běžně doporučováno pediatry, sestrami a webovými stránkami pro rodiče, neboť podporuje vylučování plynů, které se během krmení hromadí. Vědecké důkazy o účinnosti odřihnutí chyběly, až do publikování výsledků randomizované kontrolované studie z roku 2014 pro prevenci kolik a regurgitace. Co vědci zjistili?

Na koliku nezabírá a regurgitaci zhoršuje. Odřihnuté děti vyplivovaly dvakrát tolik než neodřihnuté děti! Co tedy zabírá?

Kolika může být svého druhu alergickou reakcí. Už před lety se ukázalo, že kojenci krmení kravským mlékem vyvíjejí protilátky na boviní proteiny. Proto se kolika může zlepšit po přechodu z kravského mléka na hypoalergenní hydrolyzované proteinovou výživu anebo výživu založenou na sóji.

Kojení kojenci mívají koliky v obdobně míře jako děti na umělé výživě. To může být způsobeno tím, že mateřské mléko žen, které pijí mléko, obsahuje bílkoviny z kravského mléka. Víme, že bílkoviny z kravského mléka mohou procházet do mateřského mléka a způsobovat závažné alergické reakce, ale co kolika?

Na základě studií kojenců krmených umělou výživou je již od 70. let známo, že kolika může být příznakem nesnášenlivosti bílkovin kravského mléka. Tudiž koliky u kojeneckých dětí mohou být způsobeny přenosem bílkovin z kravského mléka z matky na kojence přes mateřské mléko.

Výzkumníci proto zkusili vyloučit mléko ze stravy kojících matek, jejichž děti trpěly na koliky. U 13 z 19 kojenců koliky rychle vymizely, a u 12 z těchto 13 bylo možné pozorovat návrat koliky, když jejich matkám podali ve stravě trochu mléka. Například jeden chlapec měl koliku, která téměř kompletně vymizela během jediného dne, kdy jeho matka nekonzumovala kravské mléko, a pak se okamžitě vrátila, když jeho maminka požila mléko.

NutritionFacts.org



nebezpeční psychopati. My si myslíme, že se nemůže nic stát, a s vytřeštěnými očima sledujeme, jak to kolem nás sviští. Náraz bude hodně tvrdý.

Můžeme ho nějak změkčit? – Snad je ještě šance vyskočit. Přenechat letadlo psychopatům a vrátit se na Zem.

Je tak lehké vyskočit ze systému? – Není to vůbec lehké, ale je to nutné. Já jsem vlastně vyskočil z klasické medicíny. Lidé ke mně chodili s různými problémy, já je posílal na vyšetření, psal jim prášky... a oni se mi pořád vraceli. Jejich stonání jsem vůbec nerozuměl, léčil jsem, ale neuzdravoval. Pak jsem objevil komplexní medicínu a pochopil, že každá nemoc je informace o tom, jaký člověk je, v jakých podmínkách a jakým způsobem žije. Informace o tom, že někde dělá chybu. Spíš než jako doktor funguji jako tlumočník

Také jste stále v poklusu?

Běh je symbolem doby. Společnost je pod ničujícím tlakem na výkonnost, je plná stresu a napětí a ventil nacházejí lidé třeba právě v běhu. Jenže jakákoli závislost a jednostrannost škodí.

Rozhovor s dr. Janem Hnízdilem, přetištěno z Rungo.cz (redakčně kráceno).

Co si myslíte o běhu? – Běh jsem měl hodně rád. Teď už jsem výrazně zpomalil. Snažím se o rychlejší chůzi v lese, jezdím na kole, na běžkách, na in-linech, rád si zaplavu. S kopanou nebo tenisem už bych neriskoval. Je skvělé, když člověk ovládá různé sporty, rozvíjí se harmonicky. Velký problém ale je, když sport ovládne člověka. Jakákoli jednostrannost a závislost škodí. Na těle i na duši.

Když se rozhledneme kolem sebe, nelze nevidět, kolik lidí najednou běhá. Čím si to vysvětlujete? – Je to symbol doby. Společnost je v obrovském napětí a stresu, lidé zoufale hledají nějaký ventil. Tak běží, běží a nevědí za čím. Představuji si, že ten náš šílený běh skončí jako bájný Feidippidés. Když doběhl z Marathónu do Athén, řekl: „Zvítězili jsme!“ A umřel.

Některí běžci berou před závody léky proti bolesti. Co vy na to? – Je to nejkratší cesta k sebezničení. Bolest není nepřítel, s nímž bychom měli bojovat léky. Je to důležitý obranný mechanismus. Naše tělo nemá jinou možnost, jak nám sdělit, že s ním špatně zacházíme, než bolestí. Je to taková naše červená kontrolka. Když ji vypneme práškem a pokračujeme v běhu, zničíte si nejen klouby, ale i žaludek, játra, ledviny. Přitom úplně zbytečně, stačí naslouchat signálům těla.

Mluvil jste o tom, že běh sám o sobě nestačí. Je ale přece lepší jít běhat než sedět u televize. – Určitě je dobré se proběhnout. Pokud to věk a klouby dovolí, což už není můj případ. Takže si občas rád pustím sport v televizi. ☺

Řekl jste metaforicky, že všichni pořád někam běžíme. Kam se ženeme? – Sedíme v letadle, které letí šílenou rychlostí. Nevíme kam a nevíme proč, pilotní kabinu ovládli

mezi tělem a myslí pacienta. Vysvětluji mu, co mu tělo nemocí sděluje. Člověk stůně proto, že tělu nerozumí.

Kdy jste se naposledy zastavil? – Musím se zastavit každou chvíli. Mezi pacienty si dám pár minut pauzu, po práci jdu na hodinovou vycházku. Chci být také chvíli sám a mlčet. Ve městě je to problém, lidé mě často oslovují i na ulici.

Štve vás to? – Kdyby mne to štvalo, škodil bych jen sám sobě. Snažím se takovou situací odlehčit. Nedávno mne zastavila paní v supermarketu, že mne slyšela mluvit v rádiu o nemocech štítné žlázy a chtěla by se poradit. Tak jsem jí mezi regály řekl: „Hned se na vás podívám. Svlékněte se.“ ☺

Jak se vám žije mimo oficiální lékařský systém? – Svobodně, jsem rád, že jsem z toho starého vystoupil. Je založený víc na léčení chorob než na uzdravování lidí. Lékař v něm je finančně motivovaný k tomu, aby se choval jako opravář, pacient demotivovaný k aktivní péči o vlastní zdraví. Tudy ale cesta ke zdraví nevede. Líbí se mi model, který fungoval v dávné Číně, vladař platil svého lékaře, jen dokud byl zdravý. Jakmile onemocněl, platit přestal. K takové změně motivace bych chtěl dospět ve své praxi. Být placený za to, že radím lidem, co mají dělat, aby byli zdraví. ●

Transporty hospodářských zvířat

Každý rok jsou na světě miliony tzv. hospodářských zvířat transportovány tisíce kilometrů daleko na jatka nebo další výkrm.



Lenka Hecová, z letáčku organizace Svoboda zvířat

Dlouhé transporty pro zvířata znamenají obrovské utrpení. Problematické jsou v řadě ohledů. Zvířata jsou v kamionech doslova namačkána. Řada z nich je zraněna, ušlapání k smrti není nijak výjimečné. Zvířata jsou na cestě i několik dní, vystavena výkyvům teplot a nedostatku jídla, vody a odpočinku. V důsledku vyčerpání nebo dehydratace mnohá umírají.

Tzv. hospodářská zvířata jsou citlivé vnímavé bytosti, které cítí bolest a stres stejně jako lidé. Zvířecí imunní systém je často důsledkem dlouhodobého strádání během transportu významně oslaben a zvířata jsou ohrožena tím, že vážně onemocní. V přeplněných prostorech se pak nemoci velmi snadno šíří dále.

Zvířata jsou transportována živá, aby ve většině případů skončila na jatkách, kde je čeká bolestivá smrt. Standardy na jatkách jsou značně rozdílné, v některých zemích se např. nepoužívá dostatečné, popř. žádné omráčení před porázkou. V různých zemích platí různá legislativa – k náročnému transportu se tak v některých zemích přidává i brutální zacházení ze strany osob, které by o zvířata měly pečovat. V řadě zemí je běžné pohánění zvířat pomocí elektrických podnětů, lan, řetězů nebo ostrých předmětů.

Rozšiřování některých nemocí – jako je katarální horečka ovcí, nemoc ruka-noha-ústa, ptačí chřipka nebo africký mor prasat – lze přímo přičíst právě transportům živých hospodářských zvířat. Přesuny zvířat

mezi trhy a jatkami, transporty zvířat do vzdálených zemí s minimem veterinárních kontrol, zvířata s oslabenou imunitou v důsledku dlouhých transportů atd. to vše napomáhá šíření těchto infekčních chorob po celém světě.

Odkud a kam jsou zvířata transportována?

Každoročně jsou z Evropské unie exportovány cca 3 miliony zvířat do mimoevropských zemí – především do Ruska, na Blízký východ a do severní Afriky. Zaznamenány byly ale i transporty např. až do Singapuru. Strastiplná cesta zvířat může trvat až stovky hodin. Pokud jsou zvířata transportována mimo Evropu, s přechodem její hranice ztrácejí legislativní ochranu, kterou zde měla. Čelí pak často ještě otřesnějšímu zacházení během transportu i na jatkách. Mezi evropskými zeměmi se ročně transportuje kolem 6 milionů zvířat. I zde některé cesty trvají 3 dny i více.

Austrálie exportuje kolem 4 milionů živých ovcí ročně, převážně na Blízký východ. Některé ovce musejí cestovat až 50 hodin nejprve k pobřeží, následuje až tři týdny trvající plavba přes moře a posléze další mnohahodinová cesta po souši do cílové destinace. Odhaduje se, že každý rok během této cesty zemře kolem 40 tisíc ovcí.

Kanada a USA transportují zvířata tisíce mil, ať už v rámci vnitrostátních transportů nebo transportů do sousedních zemí. Vzhledem k rozdílnému klimatu v různých částech

severoamerického kontinentu jsou zvířata vystavena extrémním výkyvům teplot – od těžkých mrazů po spalující vedra. Používané kamióny většinou nejsou vybaveny topením ani klimatizací.

Z Jižní Ameriky se každoročně exportují tisíce zvířat, především hovězího skotu, do Asie a Afriky. Zvířata stráví dlouhé týdny na moři, aby nakonec skončila v nelidských podmínkách na místních jatkách.

Indie patří mezi významné exportéry hovězího masa. Jen ve dvou státech Indie (z celých 30 států) jsou legální jatka pro hovězí dobytek. Zvířata jsou proto transportována napříč Indií v přeplněných kamiónech s vysokým rizikem vzniku závažných poranění nebo úmrtí.

Když se něco zvrtně...

V roce 2003 bylo převáženo lodí 58 tisíc ovcí z Austrálie do Saudské Arábie, posádce nebylo umožněno zvířata vylodit. Ovce zůstaly na palubě lodi dlouhé tři měsíce, a to v otřesných podmínkách. Více než 5 tisíc ovcí zemřelo.

V prosinci 2009 se v bouři převrátila loď transportující zvířata z Uruguaye do Sýrie. Utonul kapitán lodi a několik členů posádky a utopilo se přes 17 tisíc kusů skotu a více než 10 tisíc ovcí.

V březnu 2010 uhynulo přes 260 kusů skotu během transportu lodí z Austrálie do Egypta, příčinou bylo pravděpodobně zpoždění lodi. ●

Nové prací gely Biopuro

Italská značka Biopuro nabízí prací gely, které si získávají příznivce nejen svým čistým složením, ale i cenou a použitým obalovým materiálem.

Biopuro zasvětil vývoji inovativních šetrných úklidových prostředků řadu let. Vedle výroby vlastní i malou laboratoř, kde od počátku devadesátých let probíhá výzkum. V Biopuru se neinvestuje do masivních reklam, a ačkoliv patří v Itálii mezi zavedené značky prodávající se v sítích drogerií, výdaje na marketing a propagace patří mezi okrajové a nejsou tak na úkor třeba kvality použitých surovin.

Samotné prací gely zaujmou složením, které neobsahuje kovy (chrom, nikl, kobalt), syntetické vůně, silikony, PEG, parabeny, petrochemické deriváty, EDTA, fosfáty, GMO, SLES ani SLS. Značka má mezinárodně uznávaný certifikát, který deklaruje i to, že jsou všechny složky kompletně biologicky odbouratelné.

Gely jsou hypoalergenní a dermatologicky testované. Pro velmi citlivou pokožku či praní oblečků miminek je v sortimentu i produkt, jenž ve svém složení nemá přírodní parfemaci ani enzymy.

Jednou z věcí, kterými prací gely Biopuro vynikají, je velmi příjemná květinová vůně. Máte tedy tak trochu pocit, že perete v konvenčních pracích prostředcích, čemuž odpovídá i kvalita samotného praní. Vzhledem k tomu, že jsou gely vysoce koncentrované, potěší i cena. Za jedno praní zaplatíte okolo pěti korun. A to na certifikovanou BIO drogerii není moc.

Třešničkou na dortu jsou pak obaly. Značka svoje produkty balí do tzv. zeleného polyethylenu, kterému se také říká bioplast. Pro jeho výrobu využívá odpadní materiál z cukrové třtiny (stonky), jenž vzniká při výrobě cukru. Při celém procesu výroby jsou 100% eliminovány petrochemické látky, tedy především ropa. Použité láhve od pracích gelů jsou zcela recyklovatelné, proto je beze strachu můžete vyhodit do žlutých kontejnerů určených pro konvenční plast.

www.bio-info.cz

Pštros, největší pták na světě

Tak tomuhle říkám vejce! Je to největší vejce na světě a pochází přirozeně od největšího ptáka na světě. Skořápka tohoto vejce je tak pevná, že unese váhu dospělého člověka, a kdybyste si ho chtěli uvařit k snídani, museli byste ho vařit nejméně dvě hodiny.

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

Pták, který snáší takhle úžasná vejce, žije na horkých afrických pláních a dokáže vydržet až 40 dnů bez jídla a bez vody. Seznamte se s neuvěřitelným pštroskem – který má mj. asi největší oko mezi všemi suchozemskými zvířaty. Spousta malých ptáčků, jako třeba kolibřík, by se do takového oka bez problémů vešla. ☺

Pštros je největší pták na světě – a obecně se má za to, že se vyvinul z nějakého velkého ptáka, který kdysi létal. Na světě žije dnes

mnoho ptáků různých velikostí a s různými schopnostmi. Ale proč nelétavý pták, jako je pštros, má vůbec křídla?

To, že je nepoužívá k létání, nemusí nutně znamenat, že jde o nějaký zbytečný orgán po evolučních předcích, kteří létat uměli. Má pro ně jiné využití. Například, když se cítí ohrožen, zastrahuje nepřátele máváním křídel. A když běží rychle, a to on opravdu umí, až 70 km/h, používá křídla jako brzdy. Roztáhne je a díky tomu zabrzdí rychleji. Také je používá k regulaci tělesné teploty. Má totiž v křídlech cévní systém, takže když je roztahuje a mává jimi, tak si vlastně ochlazuje krev.

Jeho křídla rozhodně nejsou zbytečná. Navíc jeho peří, na rozdíl od většiny ptáků, není mastné. To je užitečné právě do horkých a suchých pouštních oblastí, ve kterých žijí. Na takové drsné podmínky je pštros skvěle vybaven. Přes den zvládá velmi vysoké teploty díky jemnému nemastnému



Věděli jste, že pštros dokáže velmi silně kopat? Některé studie uvádějí, že pštros dokáže jediným kopnutím usmrtit i lva. Zkrátka ví, jak ho kopnout, aby ho zabil.



peří, skrz které, protože není spleené mastnotou, může bez problémů proudit vzduch. V noci když je na poušti naopak zima, využívá zase toho, že má peří upnuté k malým svalům, jako všichni ostatní ptáci, takže ho může přitisknout k tělu a použít tak jako výbornou izolaci proti nočnímu chladu, který v poušti panuje.

Další fascinující věc, která byla o pštrosích zjištěna, je, že mají vůbec nejvýkonnější imunitní systém na světě a bude ještě nějakou dobu trvat, než pochopíme, jak funguje. Ale proč ze všech tvorů zrovna pštros má tak silnou imunitu? A čím je to vlastně způsobeno?

Pštrosi skutečně nejsou nikdy nemocní, mají opravdu železnou zdraví, i když bývají vystavováni různým nepříznivým vlivům, které by pro ostatní ptáky mohly být fatální. Pštros je však snáší zcela bez problémů. Jsem přesvědčen, že Bůh zabudoval do pštrosího těla nějaký zvláštní mechanismus, který pokud bude objeven nějakým bystrým vědcem, pomůže lidstvu vyřešit problémy s imunitou.

Věděli jste, že pštros dokáže velmi silně kopat? Pštros je nelétavý pták, a přitom žije na afrických pláních plných hladových šelem, jako jsou lvi, hyeny nebo šakalové. Kdyby se pštros nedokázal ubránit, co by se stalo? Nepřežil by ani pět minut! Byla by z něj akorát tak dobrá snídaně a už dávno by žádní pštrosi neexistovali. Chudák pštros by ani neměl šanci se vyvinout.

Některé studie uvádějí, že pštros dokáže jediným kopnutím usmrtit i lva. Zkrátka ví,

jak ho kopnout, aby ho zabil. Ale kde se tahle jeho schopnost vzala? Jisté je, že něco takového se prostě nemohl naučit. Pokud by ho totiž lev ulovil, proces učení by navždy skončil. Aby mohl v tomto drsném světě přežít, musel mít nepopíratelně tuto schopnost už od začátku.

Ríká se, že pštros strká hlavu do písku, ale není to pravda. Jejich krásný dlouhý krk jim umožňuje sedět v hnízdě ve vysoké trávě, a přitom pozorovat, co se kolem nich děje, jestli se třeba neblíží lev nebo gepard. Je ale pravdou, že pštros ve stoje často sklání hlavu až úplně k zemi, to skutečně dělá, ale nesnaží se ji přitom schovat do písku, a to ani tehdy, když cítí nebezpečí. Je to pouze projev jeho přirozeného chování. Rozhodně se tak pštros v žádném případě nepokouší čelit nějaké hrozbě.

Je zajímavé, že pštros má na nohou pouze dva prsty. Většina ptáků má ale tři nebo čtyři prsty, tak proč ne i pštros? Na jednom z nich má velký dráp, který používá jako účinnou obrannou zbraň. A věřte mi, že ten velký pták moc dobře ví, jak tím nebezpečným drápem seknout, zasáhnout nepřítele a přitom udržet rovnováhu. Díky jejich velikosti a mimořádné síle na nich lidé dokonce jezdí a na některých místech je používají i jako tažná zvířata. V subsaharské oblasti se také pravidelně pořádají pštrosí dostihy. No řekněte, není to legrační?

Místní lidé je také dokážou vycvičit, což znamená, že pštrosi jsou dost inteligentní na to, aby se naučili reagovat na jednoduché povely. Ovládají je pomocí stlačování krku. Existuje prý několik způsobů, jak je takto vycvičit. Věřili byste, že pštros může být tak přátelský k člověku? ●

Pastýř

Když ovečky v světě se zatoulají
Zůstanou prázdná jejich místa
Pak vezme pastýř plášť a hůl
A na cestu se chystá...

Opuštěné, bez jeho péče
Kdo jen je nasytí, když mají hlad?
Těch nebezpečí, co jim hrozí
Bez něho jistě budou se bát

Daleko se zatoulaly
Potrvá dlouho, než je spatří
A možná už na něj zapomněly
Ale stále mu ještě patří

Dobrý pastýř se ovečky nevzdá
Do konce při ní bude stát
Udělá všechno, by získal ji zpátky
Dokázal, jak má ji rád

Do královských domů jde, rozbitých
chatrčí

I tam, kde se stezka nad propastí
vine

Hledá ji v zahradách, roklích
i skalách

Jediné místo nepomine

Když ovečku najde, nevyčítá
Že odešla pryč

Netrestá ji za její vzpuru
Nebere do ruky v zlosti bič

Ale chová ji v náručí, hojí rány

Se srdcem plným radosti

Že zachránil její život

A jeho hledání nebylo marností

Jsme ovečky v světě zatoulané

A Bůh nás dnem nocí v světě hledá

Se soucitem, láskou a pochopením

Člověka z prachu země zvedá

Volá nás, volá hlasem lásky

Silnějším nad hlasy zvonů

Odpouštím, a miluji vás

Ovečky moje, pojd'te domů

Magda Berkyová



Jaké bude nebe?

Neznámý pisatel vypráví, jak jednou Hofetze Chaima – polského rabína žijícího v 19. století – navštívil americký turista. Byl ohromen tím, jak rabi prostě bydlí.

Reinder Bruinsma, z knihy Prožívání radosti. Vydal Advent-Orion.

K životu mu stačila obyčejná místnost plná knih, jeden stůl a lavice. Turista se zeptal: „Rabi, kde máš nějaký nábytek?“ Rabi odpovídá otázkou: „A kde je tvůj nábytek?“ „Můj nábytek?“ nechápal Američan. „Jsem zde pouze na návštěvě, jen tudy procházím.“ Načež Hofetz Chaim odpověděl: „Tak to jsme na tom stejně.“

Jaké bude nebe? Touto otázkou jsem se zabýval již od útlého mládí. Od raného dětství mě rodiče i učitelé ve shromáždění učili, že pokud člověk žije dobrý život, pak půjde do nebe.

Kolik nám bude v nebi roků? Můj mladší bratr zemřel, když mu bylo 8 let. Byl jsem tehdy jen o rok starší. Zanedlouho poté zemřel můj dědeček. Bude tedy můj bratr vzkříšen jako osmiletý chlapec a pak vyspěje v dospělého muže? Bude mít můj dědeček zase

vlasý a obejde se bez svých francouzských holí, když omládne?

Zeptáte-li se deseti různých lidí na to, jaké bude nebe, dostanete deset různých odpovědí. Co se týče ráje, spekulace neberou konce. Papias, křesťan z druhého století, se nechal unést proroctvím o věčnosti z knihy Izajáš, kde je předpovězeno, že všichni budou mít svůj vlastní vinohrad. Papias podle církevního otce jménem Ireneus věřil, že každý bude mít 10 000 kmenů a každý kmen bude mít 10 000 větví a každá větev bude mít 10 000 výhonků. Každý výhonek bude mít 10 000 trsů a na každém trsu bude 10 000 hroznů. Z každého hroznu bude pak vylisováno pětadvacet odměrek vína.

Papias byl jeden z mnoha křesťanů, kteří snili o věčnosti. Některé takové představy o nebi překonávají dokonce i muslimské

mučedníky, podle kterých je ráj místem krásných panen připravených k plnění všech přání a rozkoší.

Skutečné místo

Ne každý však souhlasí s tím, že by nejideálnější ráj byl pouhým rozšířením pochybných potěšení tohoto světa. Jenže jiné lidi zase nepřitahuje to tradiční křesťanské chápání ráje naplněného nekonečným zpěvem oslavných písní, věčným provoláváním „Haleluja“ a hraním na nebeské harfy. Obávají se: „Nebyla by to trochu nuda?“ Jaký Bůh by vlastně toužil po takovém způsobu uctívání?

Začneme od začátku. Podle Bible není pochyb o tom, že věčnost je něco skutečného. Nebe je opravdové. Bude „nové nebe a nová země“. První náznaky nacházíme ve Starém zákoně v prorocké knize Izajáš. „Hle, já

stvořím nová nebesa a novou zemi. Věci minulé nebudou připomínány, nevstoupí na mysl.“ Bude to místo, kde „dny mého lidu budou jako dny stromu. Co svými rukama vytvoří, to moji vyvolení sami spotřebují.“ Izajáš hovoří o novém Jeruzalému, který bude překypovat pokojem a hojností.

Nový zákon doplňuje dosud načrtnutý obrázek o další detaily. Ježíš prohlásil, že když odejde do nebe, připraví nám tam místo. „V domě mého Otce je mnoho příbytků.“ Petr nás vyzývá, abychom dychtivě očekávali den, kdy Bůh ohněm očistí planetu Zemi a stvoří „nové nebe a novou zemi“. Pak přidává ještě jeden důležitý detail: bude to svět, ve kterém „přebývá spravedlnost“.

Ucelenější obraz pak nacházíme v posledních dvou kapitolách Bible, ve Zjevení 21 a 22. Samotné umístění kapitol zdůrazňuje, že po nynějším životě existuje ještě nový život. Ježíš se vrátí zpět na tuto Zemi a vzkřísí vykopené.

Zjevení 20. kapitola vysvětluje, že nastane tisícileté období, během něhož budou svaťtí v nebi, kde budou s Kristem vládnout a podílet se na soudu. Pisatel této knihy říká, že v tomto období bude „Boží lid soudit svět“. „Poté „první nebe a první země pominou“.

Věnujte těmto dvěma kapitolám na konci Bible chvíli čas a v klidu si je přečtěte. Přestože jsou psány jazykem plným symbolů, neznamená to, že je nová země méně skutečná. Co znamená, že hlavní město nového světa, „nový Jeruzalém“, bude „ze zlata, zářícího jako

křišťál“? Jak mohou být hradby kolem města široké 144 loket? Možná bude jednodušší pochopit, jaký ten nový svět nebude, než abychom se snažili získat jasný obraz toho, jaký skutečně bude. S jistotou však vím, že tam chci být!

Konec všeho zlého

Nebude tam smrt, protože po skončení soudu „bude jejich Bůh s nimi a setře jim každou slzu z očí. A smrti již nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude...“

Umíte si to představit? Nebude smrt. Nebudou havárie ani neštěstí. Nebudou žádné nemoci ani neduhy. Žádná Alzheimerova choroba ani infarkty. Žádná náhlá úmrtí novorozenců ani smrt starých lidí, žádná postižení ani loučení a samota. To bude vskutku nový svět!

Náš nynější život je úzce provázán se smrtí. Každé noviny mají vyhrazené místo pro nekrology. Každá krásná středověká katedrála má náhrobní kameny. Kromě oddělení pro rodičky je v každé nemocnici také márnice. Nezáleží na tom, jak moc se snažíme smrt ignorovat, jak se snažíme s ní bojovat a vítězit nad ní... vždy nás dohoní. V nebi však smrt nebude vůbec existovat!

A dobrá zpráva nekončí: ti, kdo zdědí tento nový svět, se nebudou muset obávat o svou bezpečnost, protože tam bude jen Bůh a lidé na jeho straně. Nebudou tam žádní „zbabělci, nevěrní, nečistí, vražedci, cizoložníci, zaklánači, modláři ani lháři“. Umíte si představit svět pouze s čestnými, poctivými a slušnými lidmi?



Nebudeme mít žádný důvod k tomu, abychom se obávali tmy nebo utonutí. „Noci tam již nebude a nebudou potřebovat světlo lampy ani světlo slunce“, „a „moře tam již více nebylo“. Povrchnímu čtenáři se to nebude moc líbit. Kam chcete jet na dovolenou, když tam nebude slunce ani pláže? Nesmíme však zapomínat, že se jedná o symbolické vyjádření, a musíme si položit otázku, jak tomu asi rozuměl původní čtenář.

V minulosti byla noc tmavá. V dnešním světě, ať už jdeme v noci kamkoli, vždy je

kolem nás nějaké světlo nebo si s sebou alespoň můžeme vzít své. Dříve než moderní technologie umožnila přinést světlo kamkoli, znamenala tma nebezpečí a ohrožení. Oceán také budil strach a pocit nebezpečí.

Tyto výroky o moři a noci nemusí nutně znamenat zeměpisnou polohu či životní prostředí. Jsou spíše vyjádřením Boží lásky a péče o nás. Až bude starý svět nahrazen novým, všechno, co jsme kdy považovali za hrozbu, zmizí a již více nebude. Nepřítomnost tmy a oceánu byla pro lidstvo žijící v biblických dobách velkou útéčou. Pro nás to znamená, že všechny prvky, které ohrožují naši existenci, budou odstraněny. Nebude existovat hrozba nukleární války, chemického znečištění, prasečí chřipky ani jiných katastrof. Nový svět, připravený pro nás Bohem, bude nejbezpečnějším místem, jaké si vůbec umíme představit.

Ještě se zde objevuje další velmi důležitý aspekt: Obrysu nového světa dominuje majestátní hlavní město – nový Jeruzalém – které překonává všechny lidské stavby v histo-

rii. „Změřil to město, a bylo to dvanáct tisíc měr. Jeho délka, šířka i výška jsou stejné.“ Dokonalá krychle.

Když čteme o rozměrech svatyně ve Starém zákoně, postavené podle Božích pokynů, zjistíme, že měla také tvar krychle. Bylo to místo, kde se jedinečným způsobem projevovala Boží přítomnost. Na nové zemi nacházíme další krychli, svými rozměry daleko přesahující tu z dob Starého zákona. Poprvé od zahrad Eden bude

„Boží příbytek uprostřed jeho lidí! On bude přebývat mezi nimi a oni budou jeho lid.“ Navždy!

„Velký spor mezi dobrem a zlem skončil. Není už hříchu ani hříšníků. Celý vesmír je čistý. V celém nezměrném stvoření vládne soulad a štěstí. Od Boha, který všechno stvořil, proudí život, světlo a štěstí do všech stran nekonečného prostoru. Od nejmenšího atomu až po největší vesmírná tělesa, všechno živé i neživé v nezkalené kráse a dokonalé radosti hlásá, že Bůh je láska.“

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.

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2019 podobné jako v roce 2018, tedy v rozpětí 5 950 až 6 250 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Stravování podle semaforu

V knize Jak nezemřít vysvětluje její autor, jak se stravovat co nejdravěji, a to stejně snadno jako podle světla na semaforu. Potravin, které mají na potravinovém semaforu zelenou, jsou průmyslově nezpracované zemědělské plodiny a produkty, které by měly tvořit naprostou většinu naší stravy.

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

Datlový sirup

Sladidla, jímž na potravinovém semaforu svítí zelená, je trochu obtížnější nalézt. Domácí datlový sirup je jedním z nich. Naši rodině svědčí a chutná – věřím, že si jej oblíbíte i vy.

1 šálek vypeckovaných datlí, 1 šálek vroucí vody, 1 lžička rozmačkané citronové hmoty (viz níže).

Vložte datle do ohnivzdorné mísy a zalijte je vroucí vodou. Nechte jednu hodinu odstát, aby změkly. Pak je i s tekutinou vložte do vysokoobrátkového mixéru, přidejte citronovou hmotu a směs rozmixujte dohladka. Vzniklý sirup přelijte do sklenice nebo jiné nádoby s těsnícím víčkem. V chladničce vydrží 2–3 týdny.

Saturejkové koření

Tuto kořenici směs mám stále po ruce, abych s ní mohl ochucovat jídla místo soli.

2 lžice lahůdkového droždí, 1 lžice cibulového prášku, 1 lžice sušené petrželové natě, 1 lžice sušené bazalky, 2 lžičky sušeného tymiánu, 2 lžičky česnekového prášku, 2 lžičky drcených hořčičných semínek (hořčičného prášku), 2 lžičky mleté papriky, 1/2 lžičky mleté kurkumy, 1/2 lžičky celerových semínek

Vložte všechny ingredience do hmoždíře nebo do mixéru a směs dobře rozmělněte, aby z koření a bylinek vznikl prášek a vše se dobře spojilo. Výslednou kořenici směs přendejte do sypátka s dobře těsnícím víčkem. Skladujte na suchém a chladném místě.

Rozmačkaná citronová (limetková) hmota

Místo citronové či limetkové šťávy zkuste do receptů používat tyto plody celé, ale oloupané a rozmačkané – představují tak výživově hodnotnější možnost. Když použijete jen šťávu, ochuzujete se o přínos vlákniny plodů a o živiny, které jsou v ní vázány. Také tím ušetříte při vaření čas.

Citrony oloupejte a rozmačkejte, pak hmotu rozdělte na porce po 1 polévkové lžici a porce zmrazte. Dobře se na to hodí silikonová tvářítka na ledové kostky. Když pak budete potřebovat citronovou hmotu, prostě jednu kostku vyjmete z mrazáku.

Ranní cereální miska

3 šálky vařených celozrnných obilovin (ryže natural, quinoa, ovesné vločky, jáhly, pohanka, zelená pšenice), 3/4 šálku vařených bílých fazolí (cannelloni), rozmělněných, 2 šálky mandlového (příp. sójového) mléka, 3 lžice mletých lněných semínek, 1 lžička mleté kurkumy, 1 lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru (lze vynechat), 1 šálek směsi čerstvého nebo rozmrazeného bobulového ovoce, 1 zralý banán, oloupaný a nakrájený na kolečka, 4 lžice datlového sirupu (lze vynechat)

V misce vhodné do mikrovlnné trouby smíchejte vařené obiloviny, fazole, mandlové mléko, lněná semínka, kurkumu a zázvor (pokud jej chcete použít).

Vše dobře promíchejte a vložte na 2–3 minuty do mikrovlnky (nebo na tak dlouho, aby



byl obsah misky teplý, ale ne moc horký). Potom směs rozdělíte do čtyř misek a každou porci ozdobte 1/4 šálku bobulového ovoce a čtvrtinou množství banánových koleček. Podle individuální chuti nakapejte navrch asi 1 polévkovou lžící datlového sirupu.

Guacamole se sójovými boby

Mladé sójové boby (edamame) jsou již dlouho mým oblíbeným jídlem. Jsou tak dobré, že jich dokážu sníst na pohled skoro neomezené množství přímo z lusků. V tomto receptu jsou kreativně zapracovány do guacamole, které jím stejně rád jako edamame samotné.

Problém s guacamole spočívá v tom, že mnoho lidí ho jí se slanými a hodně osmaženými kousky tortilly. Nedělejte to!

1 Šálek rozmrazených vyloupaných edamame (zelených sójových bobů), 1 velké zralé avokádo, oloupané a zbavené pecky, 2 lžičky rozmačkané limetkové hmoty, 1 lžička saturejkového koření, 1/8 až 1/4 čl drceného či mletého kmínu, 1 velké rajče, nakrájené na malé kousky, 2 lžice nasekaného čerstvého koriandru, 1 lžice nejmenno nakrájené červené cibule, 1 lžice na malé kousky nakrájené papričky jalapeño (lze vynechat), dušený chřest nebo čerstvá zelenina

Edamame povařte doměkka, tj. 10–12 minut, ve vodě ve vyšší pánvi. Nechte je odkapat a odložte stranou, aby zchladly. Vyčladlé edamame vložte do mixéru, přidejte avokádo, limetkovou hmotu, saturejkové koření a kmín a rozmixujte směs dohladka.

Guacamole pak dejte do mísy, přidejte k němu nakrájené rajče, koriandr, cibuli a papričku jalapeño (pokud jich chcete použít). Podávejte s kousky čerstvé zeleniny (třeba s proužky papriky nebo mrkve) či podušeným chřestem. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2019

26. 5.–2. 6. resort Beskydy, Visalaje, Beskydy.....
30. 6.–7. 7. hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....
- 18.–25. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....
- 22.–29. 9. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

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

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Velký článek o soli

Pokračování ze strany 5

na extrémně sladké a extrémně slané výrobky, vaše chuťové pohárky natolik otupí, že vám přírodní strava bude připadat jako rozmáčená kartonová krabice. Ani nejzralejší ovoce nedokáže být sladší než slazené snídaně cereálie.

Jsou zde ale ještě jiné dva důvody, proč potravinářský průmysl přidává do jídla sůl. Prvním z nich je to, že potraviny mají tendenci absorbovat vodu. Tak může výrobce zvýšit váhu svého produktu téměř o pětinu. Jelikož se upravené maso prodává na váhu, znamená to, že zisk se tímto způsobem zvyšuje o 20 %, přičemž výrobní náklady vzrostou jen minimálně. A potom, jak každý ví, tím, že konzumujeme sůl, dostáváme žízeň. Teď už je vám asi jasné, proč řada restaurací nabízí zdarma slané oříšky a preclíky. Ze stejného

důvodu vlastní konsorcia výrobců perlivých nápojů řetězce restaurací s rychlým občerstvením. Studený nápoj a malá, náležitě posolená svačinka prostě patří k sobě.

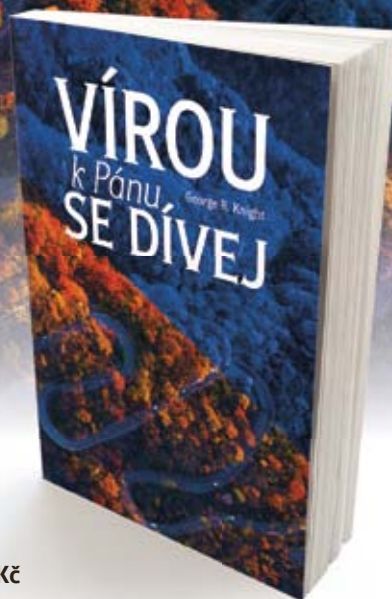
Hlavním zdrojem sodíku pro děti a teenagery je pizza. Jeden dílek pizzy pepperoni od společnosti Pizza Hut obsahuje polovinu doporučeného celodenního množství sodíku. V případě dospělých starších padesáti let je to chléb, pro kategorii dvacet až padesát let jsou ale největším dodavatelem sodíku do těla pečená kuřata – nikoli tedy polévky v konzervě, preclíky či brambůrky, jak by se někdo mohl domnívat. Měsíčník *Consumer Reports* zjistil, že některá kuřata ze supermarketu jsou tak plná soli, že v nich bylo hlášeno závratných 840 mg sodíku na porci jídla – což může znamenat, že jedna kuřecí prsíčka mohou obsahovat více sodíku, než kolik odpovídá jeho celodenní dávce. ●

VÍROU k Pánu, SE DÍVEJ

Vírou k Pánu se dívej. Přesně to budeme po následujících 365 dnů činit. A neexistuje lepší objekt, na který by bylo možno hledět. Ježíš Kristus není pouze „cesta, pravda i život“ (Jan 14, 6), ale také odpověď na naše největší naděje a obavy. V Ježíšovi nalézáme smysl jak pro svůj současný život, tak pro život, který přijde. Proto představují jeho osoba a služba ten nejlepší předmět našeho zájmu.

Tato kniha denních zamyšlení nabízí jedinečnou příležitost prožít celý rok v blízkosti Ježíše. George Knight, renomovaný autor více než čtyřicítky knih, nejenom vypráví poutavou formou fascinující příběh, ale ukazuje i na skutečný a hluboký význam života Ježíše Krista – jenž se může stát inspirací i pro naše každodenní životy.

Vírou k Pánu se dívej je kniha, díky jejímuž čtení se váš život začne měnit.



Objednávky knihy:
redakce@pramenyzdravi.cz
T: 737 303-796, W: magazinzdravi.cz

392 stran, cena 128 Kč



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

