

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

1/2019

prameny

leden-únor / ročník XXV.
cena 32 Kč / 1,69 €

zdraví

Onemocnění **4**
srdce lze zvrátit

Prospívá mléko **12**
našim kostem?

Boj o první místo **16**



9 771803 1597004

Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠEDNÍ ČLÁNKY



KURZY

- + NEJNOVĚJŠÍ
- RECEPTY
- STRAVA
- VZÁHY
- ZDRAVÍ
- ZNĚNOST
- DAŠ...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

Vale 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 ekol?

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



Editorial

Milí čtenáři,

Už řadu let píšu tyto úvodníky ve snaze trochu našemu časopisu odlehčit. Vždyť je povytce takový akademický, plný výsledků nejrůznějších studií, toho, co by se mělo a co by se naopak nemělo, různého nabádání a pobídek, někdy někoho dokonce z něčeho snad i usvědčuje (anebo přinejmenším o něčem přesvědčuje), no prostě, je to obecně dost nepříjemné čtení – a tak se snažím ukázat aspoň v úvodníku lidský rozměr. Projevit trochu soucitu a empatie. Trošku humoru a legrace, když navíc víme, že smích – pokud se tedy někdo skutečně zasměje – posiluje imunitní systém. No, a je to už zase tady, zase ty výsledky studií... Pořád se mi sem cpou... ☺

Víte, co mne ale pořádně vyděsilo? Zjistil jsem, že jsou takoví čtenáři a předplatitelé, kteří se nedostanou v časopise dále než na stranu tři, tedy stranu, kde je obsah a – úvodník. Takoví, kteří zřejmě čtou jenom úvodník! Věřili byste tomu? Až tak odlehčit závažnému obsahu časopisu jsem tedy nechtěl – až do té míry, že by jej v důsledku někdo vůbec nečetl...

No, ale budu se s tím asi muset smířit. Doba je taková. Jak mi napsala paní Daniela Drtinová z DVTV, je to dnes takové „eufemisticky řečeno dynamické“. Nikdo nemá zkrátka na nic čas. Možná ještě tak na ten úvodník, ale víc po mně nechtejte, pěkně prosím.

„Postupy a zvyky, které byly ještě před třemi lety úplně běžné, jsou dnes zastaralé. Lidé postupně přestávají používat (i) počítače a jsou zvyklí na mobily, ve kterých si vše vyhledávají, prohlížejí a objednávají, případně (málokdy) čtou,“ napsala mi moje nejbližší spolupracovnice. Svět se rychle mění. Každý rok se zdvojnásobí množství dat a informací, které jsou uchovávány v obřích serverech někde na břehu oceánu (kvůli chlazení). Roste to tedy geometrickou řadou. Lidské poznání se rozmnožuje jako králíci. Je to k zbláznění, nezdá se vám?

Co s tím? Jak dále? Má vůbec smysl ještě vydávat časopis v tištěné podobě? Má ještě smysl snažit se směřovat lidi ke zdraví – když si na změnu stejně málokdo dokáže najít čas? Má ještě smysl snažit se být přístavním majáčkem v záplavě informací, ve kterých se většina beznadějně topí?

Naději mi dávají zprávy od těch, kteří nejen četli, ale podle přečteného se i zařídili. Jako je třeba tato: „Slavím! Po mnoha letech, kdy jsem polykala hormony a antibiotika a prošla několika operacemi a pobyty v lázních, mě dnes paní imunoložka prohlásila za zdravého člověka. Oslavuji víc než rok zcela bez léků (vitamíny D a B₁₂ v podobě doplňků nepočítám). Díky kompletní změně jídelníčku a životosprávy jsem se uzdravila z endometriózy, zbavila se chronických zánětů, kašle a depresí!“

Vždycky, když jsem poněkud klesal na mysli, přišla mi nějaká taková povzbudivá zpráva – anebo se dostavil příliv nových předplatitelů. Nemyslím si, že je to náhoda.

A tak, ať už budete číst jenom úvodník anebo i (raději) obsah, raduji se znovu z toho, že mohu být další (už pětadvacátý) rok s vámi. ☺

Ať se vám daří, srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Onemocnění srdce lze zvrátit

newstart

8 Co takhle dát si dvacet?

duševní zdraví

10 Hudba ovlivňuje život

mýty a omyly

12 Prospívá mléko našim kostem?

infekční onemocnění

13 Prevence nachlazení s droždím

cesty ke zdraví

14 Modrá zóna v Kalifornii

partnerské vztahy

16 Boj o první místo

výchova dětí

17 Rodičovské styly

životní prostředí

18 Uhlíkové odpustky

encyklopedie

19 Fíky pro lepší náladu

stres a psychika

20 Naučte se odpouštět

fejeton

21 Nemáš desetikorunu?

evoluce vs. stvoření

22 Pes, nejlepší přítel člověka

člověk a zvířata

23 Obchodování se žirafími produkty

k zamyšlení

24 Bůh není majetkem členů církve

produkty a recepty

26 Zima na farmě i v kuchyni

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 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@pramenyzdravi.cz

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

Onemocnění srdce lze zvrátit

Nikdy není příliš brzy na to, abyste se začali stravovat zdravě. Může být ale někdy již pozdě?

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

Průkopníci léčení zdravým životním stylem jako Nathan Pritikin, Dean Ornish a Caldwell Esselstyn Jr. se zaměřili na pacienty s pokročilým onemocněním srdce a naordinovali jim jídelníček na rostlinné bázi podobný africkému a asijskému, tedy stravu jako v zemích, kde lidé onemocněním srdce netrpí. Doufali, že dostatečně zdravá strava zastaví průběh nemoci a zamezí jejímu postupu. Místo toho se stali svědky zázraku.

Onemocnění jejich pacientů začalo ustupovat. Pacientům se dařilo lépe. Jakmile přestali jíst pokrmy, které ucpávají tepny, jejich tělo začalo být schopné rozpouštět část již vytvořených plátů. Tepny se rozšiřovaly i bez léků nebo operací, a to dokonce i u pacientů s těžkým postižením tří koronárních tepen. Jejich těla se tedy chtěla uzdravit, jen k tomu dříve nedostala šanci.

Nejlépe strážené tajemství medicíny

Prozradím vám teď něco, čemu se říká „nejlépe strážené tajemství medicíny“. Pokud tělu poskytnete správné podmínky, uzdraví se samo. Když se hodně uhodíte do holeně, třeba o stolec, holeně zčervená, oteče a bude bolet. Ale vyléčí se přirozeně, pokud prostě necháte tělo, aby se v klidu zhojilo. Jestliže se však do stejného místa uhodíte třikrát denně – rekněme při snídani, obědě i večeři, neuzdraví se nikdy.

Půjdete k lékaři a budete si stěžovat, že vás bolí holeně. „Žádný problém,“ zasměje se lékař, vytáhne blok s recepty a předepíše vám léky proti bolesti. Vráťte se domů a nadále se budete třikrát denně tlouct do holeně, ale teď už přece máte léky a ty vám poskytnou tolik žádanou úlevu. Díky Bohu za moderní medicínu, pomyslíte si. Tak tohle přesně se děje, když užíváte na bolest v srdeční oblasti nitroglycerin. Medicína vám

V České republice zemře na nemoci oběhové soustavy každý rok téměř dvojnásobný počet lidí, než kolik jich podlehe náborovým onemocněním.

nabízí ohromnou úlevu, ale nijak neléčí příčinu problému.

Vaše tělo chce být opět zdravé, pokud mu dáte tu možnost. Ale pokud se třikrát denně znovu zraňujete, proces uzdravování přerušíte. Vezměte si například kouření a riziko rakoviny plic: jedna z nejúžasnějších věcí, které

jsem se při studiích na medicíně dozvěděl, je, že během patnácti let od doby, kdy přestanete kouřit, vaše riziko vzniku nádoru na plicích se srovná s rizikem celoživotního nekuřáka. Vaše plíce jsou schopny zbavit se nahromaděného dehtu, a to téměř do takové míry, jako byste nikdy nekouřili.

Vaše tělo chce být zdravé. A každou noc vašeho života kuřáka se večer, když usnete, znovu spustí samoléčebný proces vašeho těla, dokud... Prásk – si nezapálíte svoji první raní cigaretu. Tak jako si ničíte plíce s každým dalším potáhnutím, ubližujete svým tepnám každým tučným soustem. Můžete se začít trochu omezovat a tlouct se menším kladivem, ale proč byste se měli vůbec tlouct? Máte přece možnost přestat se ničit a nechat své tělo, aby zahájilo samoléčebný proces a obnovilo vaše zdraví.

Endotoxiny poškozují tepny

Nezdravé jídlo má nejen vliv na strukturu vašich tepen, ale také ovlivňuje jejich funkci. Tepny nejsou pouhými nehybnými trubkami, kterými proudí krev. Jsou to dynamické, živé orgány. Už téměř dvacet let víme, že jediné fastfoodové jídlo – v původní studii to byl McMuffin s klobáskami a vejcem – může během několika hodin začít působit kornatění cév a na polovinu snížit jejich schopnost se přirozeně uvolnit. A právě když se tento zánětlivý stav začíná po pěti nebo šesti hodinách dostávat do normálu – je tu oběd! Můžete si opět naladovat tepny další porcí škodlivého jídla, které mnoho obyvatel západního světa zavádí do nebezpečného stavu chronického lehkého zánětu. Nezdravé jídlo nezpůsobuje vnitřní poškození pouze v horizontu desetiletí, ale tady a teď, během těch hodin, kdy je konzumujeme.

Původně vědci považovali za viníky živočišné tuky a bílkoviny, ale poslední dobou se pozornost přesunula na bakteriální toxiny

zvané „endotoxiny“. Určité potraviny, například maso, poskytují útočiště bakteriím, které vyvolávají zánět, ať už živé, nebo odumřelé. Endotoxiny se nedají zničit varem, žaludečními šťávami nebo trávicími enzymy, takže po konzumaci živočišných produktů mohou tyto bakterie skončit ve vašich střevech. Poté se pravděpodobně přenášejí prostřednictvím nasycených tuků skrze stěvní stěnu do krevního oběhu, kde mohou zahájit zánětlivý proces v tepnách.

To může vysvětlovat pozoruhodnou rychlost, s jakou mohou kardiáci pocítit úlevu,

Chcete lézt po horách?

O dramatickém vlivu dietních změn víme již desetiletí. Například v roce 1977 byl v *American Heart Journal* publikován článek „Angina pectoris a veganská strava“. Veganská strava sestává pouze z rostlinných produktů, zcela bez masa, mléčných výrobků a vajec. Lékaři popisovali případy jako například pana F. W. (iniciály jsou užity, aby se zachovala anonymita), pětadesátiletého muže s anginou pectoris, který se musel zastavit každých devět či deset kroků a nabírat dech. Dělal mu problém i dojít ke schránce. Přešel

S paraořechy za snížením cholesterolu

Je to jedno z nejneuvěřitelnějších zjištění, co jsem kdy viděl. Jediná porce paraořechů dokáže snížit hladinu cholesterolu ve vaší krvi rychleji než statiny a udržet ji nízkou třeba i měsíc po konzumaci.

Vědci z Brazílie (paraořechy pocházejí z Brazílie) podali deseti mužům a ženám jídlo, které obsahovalo jeden až osm paraořechů.

K úžasu všech se ve srovnání s kontrolní skupinou, která nejedla žádné ořechy, ukázalo, že jediná porce čtyř paraořechů téměř okamžitě snížila hladinu cholesterolu v krvi. Hladina LDL – tedy „špatného“ cholesterolu – klesla o 0,5 mmol/L pouhých devět hodin po jejich podání. Ani léky nezabírají takhle rychle.

A teď ta úplně nejšílenější část: vědci změřili hladinu cholesterolu u účastníků studie o třicet dní později. I po měsíci byla hladina cholesterolu v jejich krvi na snížené hodnotě.

Když nějaká studie přijde s výsledky, které jsou až příliš dobré, než aby byly uvěřitelné, lékaři obvykle čekají, až se výsledky ověří, než přistoupí ke změně své klinické praxe a začnou doporučovat svým pacientům něco nového, obzvláště když studie zahrnovala pouze deset zkoumaných jedinců a navíc se výsledky jevíly tak neuvěřitelné. Ale tento návod je levný, jednoduchý, neškodný a zdravý – čtyři paraořechy za měsíc – takže můžeme dle mého názoru důkazní břemeno vypustit. Myslím, že rozumné je tento postup praktikovat, dokud by se neukázalo, že je to jinak.

Ani v tomto případě ale neplatí, že čím víc, tím líp. Paraořechy mají vysoký obsah selenu, takže pokud byste snědli čtyři každý den, mohlo by to vést k takovým hodnotám selenu, které již nejsou tolerovány. Ale pokud jíte pouhé čtyři paraořechy za měsíc, nemusíte si s tím dělat starosti.

Michael Greger



Doktor Ornish popsal snížení ataků anginy pectoris o 91 % v průběhu pouhých několika týdnů od přechodu na rostlinnou stravu, ať už v kombinaci s pohybem, nebo bez něj.

když se začnou stravovat primárně rostlinnou stravou, tedy ovocem, zeleninou, celozrnnými obilninami a luštěninami. Doktor Ornish popsal snížení ataků anginy pectoris o 91 % v průběhu pouhých několika týdnů od přechodu na rostlinnou stravu, ať už v kombinaci s pohybem, nebo bez něj. Tento rychlý ústup bolestí na hrudníku se projevil podstatně dříve, než se mohla těla začít zbavovat plátů z tepen, z toho tedy vyplývá, že rostlinná strava nejen pomáhá tepny čistit, ale také zlepšuje jejich každodenní funkci. Naproti tomu, kontrolovaná skupina pacientů, kterým bylo doporučeno, aby se řídili radami svých lékařů, zaznamenala nárůst atak anginy pectoris o 186 %. Není divu, že se jejich stav zhoršil, když pokračovali ve stejném typu stravování, který ničí jejich tepny.

na veganskou stravu a jeho bolesti se zlepšily v řádu dní. Během několika měsíců byl schopen lézt po horách bez jakýchkoli bolestí.

Nejste ještě připraveni na to, abyste se začali stravovat zdravěji? Máme k dispozici nový typ léků na anginu pectoris, jmenovitě např. ranolazine (v prodeji Ranexa). Představenstvo farmaceutické firmy doporučilo tento produkt pro pacienty, kteří „nejsou schopni se přizpůsobit významným změnám v jídelníčku potřebným k přechodu na veganskou stravu“. Tyto léky vás přijdou na více než 2 000 dolarů za rok, ale vedlejší účinky nejsou nijak výrazné a léky fungují... technicky vzato. Ve svém nejvyšším dávkování byla Ranexa schopna prodloužit trvání cvičení o 33,5 sekundy. O více než půl minuty!

To nevypadá, že by ti, co si vybrali léky, měli v dohledné době zdolávat hory. ●

Kiwi pomáhá při nachlazení

Novozélandští vědci zkoumali, jestli pravidelná konzumace kiwi (v porovnání s banány) sníží u starších lidí výskyt, trvání a závažnost příznaků infekce horních cest dýchacích, jako je běžné nachlazení.

Nenašli snížení celkového výskytu infekcí, ale lidé, kteří onemocněli při konzumaci kiwi, měli výrazně méně intenzivní příznaky, jako je tlak v hlavě a bolest v krku. Příznaky navíc odezněly dříve. A rozdíl nebyl malý. Nemocní pacienti konzumující banány trpěli bolestmi v krku a tlakem v hlavě pět dní. To konzumenti kiwi se cítili lépe už po jednom nebo dvou dnech. To je významný rozdíl! Účastníci studie konzumovali buď dva banány, nebo čtyři kiwi denně.

U dětí – v jiné studii – byly výsledky ještě lepší. Děti konzumující kiwi měly o 45 % nižší riziko nakažení chřipkou nebo prodělání nachlazení.



Léčba deprese: pohyb vs. léky

Muži a ženy nad 50 let s těžkou depresí byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Buďto dodržovali čtyři měsíce program aerobního cvičení nebo užívali antidepresivum (Zoloft). Během 120 dní se skupina užívající lék dostala do normálu. Skupina s pohybovým režimem, která léky proti depresi neužívala, se dočkala stejně silného účinku. Výzkumníci tak dospěli k závěru, že skupinové aerobní cvičení může být považován za alternativu k antidepresivům při léčbě depresí u starších osob.

Nedávná největší dosavadní klinická studie na toto téma pak prokázala, že stejný účinek se dostavil, i když pacienti cvičili sami doma, nikoliv ve skupině. Roli tedy hrál pohyb, nikoliv sociální interakce.

Mozkové mrtvice a vláknina

Mrtvice jsou jednou z mnoha komplikací tvrdnutí tepen. Ačkoli k první mrtvici nemusí dojít, dokud nepřekročíme padesátku, naše cévy už možná po celá desetiletí předtím postupně tvrdly, což k mozkové příhodě vedlo.

Po dobu 24 let byly sledovány stovky dětí a mladých dospělých, od věku 13 let na druhém stupni ZŠ až do věku 36 let. Zjistilo se, že nižší příjem vlákniny v mládí je spojen s tvrdnutím cév vedoucích do mozku. Dokonce už ve věku 13 let vědci zaznamenali rozdíly v tom, jak byly tepny tvrdé – v závislosti na jídelníčku dětí.

To zdůrazňuje názor, že by o zvýšený příjem vlákniny mělo být usilováno již v dětském věku. A není to tak složité. Jedno jablko nebo čtvrtka šálku brokolice navíc denně může výrazně ovlivnit to, v jakém stavu budou cévy v dospělosti.



Nechcete být překyselení?

Ne všechny rostlinné potraviny jsou alkalizující a ne všechny živočišné potraviny jsou kyselinotvorné. S využitím tzv. LAKE skóre platí následující.

Nejvíce kyselinotvornou potravinou jsou ryby, jako je tuňák. Pak vepřové maso, drůbež, sýry (mléko a další mléčné výrobky jsou na tom lépe), hovězí maso. Vejce jsou mnohem kyselejší než hovězí, ale lidé mají tendenci sníst na posezení méně vajec (než hovězího), proto jsou na žebříčku níže. Některé obiloviny mohou být trochu kyselé, jako je např. chléb či rýže, ale těstoviny překvapivě ne. Fazole jsou výrazně zásadotvorné, ale ne tolik jako ovoce. A zelenina je ze všech potravin obecně zásadotvorná nejvíce.

Smích jako lék

Vědci vzali pacienty s alergiemi na roztoče, polovině dali ke sledování Charlieho Chaplina, druhé polovině zprávy o počasí. Poté jim injekčně podali trus prachových roztočů. Po sledování grotesky byla alergická reakce po dobu několika hodin mírnější. Imunitní odezva ale neklesala – současně se navýšil počet bílých krvinek a zvýšila aktivita NK buněk.

Zdá se tedy, že humor nabízí to nejlepší z obou světů. Pomáhá předcházet reaktivní alergické reakci a přitom zvyšuje imunitní ochranu.

Musíte se však doopravdy smát, pouhé sledování komedie či grotesky nestačí. Čím více se budete smát, v tím lepší formě váš imunitní systém bude.



Z čokolády se tloustne

Vědci sledovali více než 10 tisíc lidí po dobu šesti let. Návyk na čokoládu byl z dlouhodobého hlediska 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.

V intervenčních studiích se ukázalo, že přidání pouhých čtyř čtvteřeků čokolády denně do jídelníčku vede časem k nabrání několika kilogramů navíc. Čokoláda je totiž – na rozdíl od kakaa – napěchovaná kaloriemi.



Ledvinové kameny? Pozor na bílkoviny!

Už od konce 70. let je známo, že čím vyšší je příjem bílkovin, tím pravděpodobnější je, že se u člověka vytvoří ledvinové kameny. Problémová je ale pouze vysoká konzumace živočišných bílkovin. Naopak strava s nízkým obsahem živočišných bílkovin může snížit celkovou pravděpodobnost výskytu ledvinových kamenů na minimum.

Důkladná studie výskytu ledvinových kamenů u vegetariánů byla provedena až v roce 2014. Využitím údajů o hospitalizacích vědci zjistili, že vegetariáni jsou skutečně méně často hospitalizováni kvůli ledvinovým kamenům ve srovnání s těmi, kteří jedí maso. Vysoký příjem čerstvého ovoce, vlákniny a hořčičku riziko snižuje.



Zázvor proti migrénám

Vědci zkoušeli v klinické studii zabývající se silnými bolestmi hlavy užívání osminy čajové lžičky mletého zázvoru oproti dávce léku (Sumatriptan/Imitrex). Ukázalo se, že obojí účinkovalo stejně dobře a stejně rychle.

V případech užívání léku se ale hojně vyskytovaly nežádoucí vedlejší účinky – lidé hlásili závratě, tlumivý efekt, zvedání žaludku a pálení žáhy. Jediná věc hlášená v případě zázvoru byly bolesti břicha, a to přibližně u 1 z 25 osob (zázvor se nedoporučuje užívat nalačno).

Zůstat u osminy čajové lžičky zázvoru je nejen asi 3000krát levnější; je také méně pravděpodobné, že skončíte v případové studii lidí, kteří po užití léku proti bolestem hlavy dostali infarkt nebo zemřeli.



S kojeneckou výživou k obezitě

Víme, že dlouhodobé kojení dokáže po následujících více než 30 let ochránit dítě proti obezitě. Ale proč? Podávání kojenecké výživy na bázi kravského mléka totiž představuje neobvyklou situaci. Kravské mléko má takové složení, které zajistí, že tele přibírá denně téměř 1 kg, tj. 40x vyšší tempo růstu než u kojenice.

Dokonalou stravou pro miminko je mateřské mléko, které má nejnižší obsah bílkovin ze všech druhů savců. Naopak nadměrný obsah bílkovin v kojenecké výživě na bázi kravského mléka dítě predisponuje k pozdější obezitě. A poté, místo toho, abychom se nechali odstavit, pijeme mléko dál.

Vyvstává otázka, zda spotřeba substance od jiného živočišného druhu, která během dětství výrazně napomáhá růstu, zásadně nemění proces zrání a rozvoje člověka. Existují důkazy o tom, že vyšší příjem mléka je spojen se zvýšeným rizikem předčasné puberty. Dívky, které pijí hodně mléka, začínají dříve menstruuovat. Mezi druhová spotřeba mléka a jeho přijímání v dětství mohou mít nechtěné důsledky.

Pokračující spotřeba kravského mléka a mléčných výrobků během dospívání a v dospělosti je praxí, která může mít na lidské zdraví dlouhodobé a nepříznivé účinky. Dospívající vystavení mléčným bílkovinám, např. kaseinu, odstředěnému mléku nebo syrovátku, zaznamenali významný nárůst BMI a obvodu pasu ve srovnání s kontrolní skupinou – přičemž ani jedna studie financovaná mlékárenským průmyslem nezjistila výsledek, který by byl pro mléko nepříznivý.

Předseda katedry výživy na Harvardově univerzitě nedávno napsal úvodník do časopisu *Pediatrics*, kde zpochybňoval roli kravského mléka v lidské výživě. Je zřejmé, že mléko jiného živočišného druhu nepotřebujeme. Navíc mohou mléčné výrobky vzhledem k vysokým hladinám reprodukčních hormonů hrát roli i u některých druhů rakovin.

NutritionFacts.org

Co takhle dát si dvacet?

Nesnáším šlofiky. Měl jsem je možná rád jako malý. Ale od pěti let jsem je pokládal za něco podobného jako hrníčky s pítkem – pro mrňata fajn, pro velké trapné.

Z knihy Daniela H. Pinka *Kdy*. Vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing.

Ne že bych si jako dospělý nikdy nezdržím. To ano, někdy záměrně, většínou nedopatřením. Když jsem se ale po takovém schrupnutí probudil, obvykle jsem se cítil malátný, roztřesený a popletený, zahalený v oparu lehké zmatenosti, obalené větším oblakem studu. Šlofik pro mě není prvkem osobní péče, ale spíš zdrojem sebezpoohrdání. Je známkou osobního selhání a morální slabosti.

Nedávno jsem ale změnil názor. A v reakci na to jsem změnil i své zvyky. Když se pojmeme správně, může být zdřímnutí cenou pauzou a chytrou odpovědí na odpolední propad. Podle výzkumů přináší spánek během dne

dvě hlavní výhody: zlepšuje kognitivní výkon a podporuje duševní i tělesné zdraví.

V mnoha směrech funguje šlofik pro náš mozek stejně jako rolba na hokejovém stadionu. Uhladí nerovnosti, oděrky a škrábance, které na našem duševním ledě zanechal běžný den. Jedna známá studie NASA například zjistila, že u pilotů, kteří si až na čtyřicet minut schrupli, se následně projevilo zlepšení reakční doby a dvojnásobný vzestup ostrážitosti. Stejný přínos pomohl i řídicím letového provozu: po krátkém schrupnutí se jim zostrila pozornost a stoupl výkon. Italští policisté, kteří si dopřáli zdřímnutí bezprostředně před odpolední a večerní směnou, měli



V mnoha směrech funguje šlofik pro náš mozek stejně jako rolba na hokejovém stadionu. Uhladí nerovnosti, oděrky a škrábance, které na našem duševním ledě zanechal běžný den.

Liberálové vs. konzervativci

„Být či nebýt?“ ptal se Hamlet, když přemýšlel o smyslu života. Možná byl liberál. Výsledky nové psychologické studie totiž svědčí o tom, že konzervativně založení lidé více než liberálové cítí a vědí, že jejich životy mají smysl a význam.

„Hledání smyslu života souvisí s pocitem, že věci jsou takové, jak mají být, a že existuje zákon pro pořádek“, říká David Newman z University of Southern California. „Pokud se nám zdá život příliš chaotický, pak je zřejmě oslabené i naše vnímání smyslu života.“

Mnozí lidé věří v náhodu, která za vším stojí a všechno „řídí“. Toto jejich přesvědčení může být sice silné, neposkytuje ale jednu důležitou věc – logické (a pravdivé) vysvětlení světa a života, které by dávalo smysl.

Vědci ve své práci, jejichž výsledky byly zveřejněny v časopise *Social Psychological and Personality Science*, analyzovali výsledky ze dvou národních studií a dalších třech studií, ve kterých byl z různých pohledů zkoumán pocit štěstí.

Celkové tyto studie sledovaly tisíce lidí z 16 zemí během období dlouhého až čtyři desetiletí. Účastníci označovali sami sebe na stupnici od jedné do sedmi, od „mimořádně konzervativního“ po „extrémně liberálního“ člověka. Hodnotili také, nakolik souhlasili nebo nesouhlasili s prohlášeními jako například „můj život má skutečný význam“ či „vím, jaký je smysl mého života“.

Psychologové si byli vědomi toho, že roli zde může hrát i náboženské přesvědčení, provedené analýzy proto zohlednily také tento fakt. I tak byl vztah mezi mírou konzervatismu a pocitem smysluplného života těsný.

Výsledky jasně ukázaly, že konzervatismus (a to jak světonázorový, tak politický) přináší lidem silnější pocit smyslu a významu života. A to v dnešním postmoderním, zrelativizovaném a skeptickém světě není málo.

Petra Galisová, Ambulance klinické výživy



o 48 % méně dopravních nehod než ti, kteří si neschruplí.

Šlofik má ale kromě bdělejší mysli i další důsledky. Odpolední spánek podle studie z Kalifornské univerzity v Berkeley zvyšuje kapacitu mozku potřebnou pro učení. Ti, kdo si dávají dvacet, ve schopnosti udržet informace hravě předčí ty, kdo to nedělají. V jiném experimentu byli vyznavači šlofiků při řešení složitého problému dvojnásobně úspěšnější oproti těm, kteří si nezdrímli nebo čas na krátký spánek strávili jinou činností. Odpolední spánek posiluje krátkodobou paměť, ale i paměť asociativní – to je ta, díky níž si spojíme obličej se jménem. Celkové přínosy šlofiků pro náš mentální výkon jsou obrovské, a to tím víc, čím jsme starší. Jak vysvětluje jeden akademický přehled literatury o tomto tématu: „I jedincům, kteří během noci obecně nespí to, co potřebují, může odpolední zdrímnutí přinést podstatné výhody co do nálady, bystroti a kognitivního výkonu... Obzvláště blahodárné je pro výkon v úlohách, jako je počítání, logické uvažování, reakční doba nebo rozpoznávání symbolů.“ Schrupnutí dokonce zvyšuje „flow“, onen hluboce účinný zdroj zapojení a kreativity.

Dát si dvacet také zlepšuje naše celkové zdraví. Velká studie z Řecka, která během šesti let sledovala přes 23 tisíc lidí, zjistila, že se u šlofíčkářů po zohlednění dalších rizikových faktorů snižuje pravděpodobnost úmrtí na srdeční chorobu o celých 37 %, což je „efekt řádově stejně velký jako při užívání aspirinu nebo každodenním cvičení“. Schrupnutí posiluje náš imunitní systém. A jedna britská studie zjistila, že už očekávání šlofika může snížit krevní tlak.

I po vstřebání všech těchto dokladů jsem ale zůstal šlofikovým skeptikem. Odpolední spánek jsem tak nesnášel kromě jiného proto, že jsem se z něj probouzel s pocitem, jako by mi někdo do žil napumpoval ovesnou

kaši a vyměnil mozek za umaštěné hadry. A pak jsem přišel na něco zásadního: dělal jsem to špatně.

Schrupnutí dlouhé třicet až devadesát minut sice může mít určité dlouhodobé přínosy, platí se za ně ale citelná cena. Ideální šlofik spojující efektivitu provedení a účinné výsledky je mnohem kratší, většinou mezi deseti a dvaceti minutami. Například australská studie publikovaná v časopise *Sleep* odhalila, že pětiminutové zdrímnutí má jen malý vliv na zmírnění únavy, dobití energie nebo zostření myšlení. Ovšem pozitivní účinky desetiminutového schrupnutí trvaly skoro tři hodiny. Účinný byl i o trochu delší šlofik. Ale jakmile spánek překročil zhruba dvacetiminutovou hranici, tělo a mozek za něj začaly platit. Té ceně se říká „spánková malátnost“, je to onen popletený, otupělý pocit, jaký jsem obvykle zažíval po probuzení. Nutnost se z této spánkové malátnosti zotavit – všechn ten čas, který jsem strávil oplachováním obličeje, protřepáváním horní poloviny těla, jako bych byl promáčený zlatý retrívr, a pátráním v šuplicích po bonbonu, abych se nadoeval trochou cukru – se od přínosů šlofiků odečítá.

U krátkých deseti- až dvacetiminutových schrupnutí je účinek na kognitivní fungování pozitivní od okamžiku probuzení. U trochu delších šlofiků ale spáček začíná v negativní zóně – to je spánková malátnost – a z té se musí probíjet ven. A u spánku delšího než hodinu nastává v kognitivním fungování ještě delší propad, než se mysl dostane do stavu před spánkem a než nakonec dojde k růstu.

Obecně vzato, uzavírá jedna analýza shrnující výzkumy šlofiků za zhruba dvacet let, u zdravých dospělých „je ideální délka schrupnutí přibližně 10 až 20 minut“. Podobný kratičký šlofik „je ideální pro prostředí pracoviště, kde je obvykle okamžitě po probuzení vyžadován výkon“. ●

Hudba ovlivňuje život

Antický básník Homér doporučoval hudbu jako obranu před negativními vášněmi, jako jsou hněv, starost, strach nebo únava. Hudba podle něho představovala zdravý odpočinek pro duši i tělo.

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



Pythagoras údajně léčil hudbou duševní nemoci. K tomu účelu používal vlastní kompozice. Pro každou negativní emoci jinou melodii. „Hudba je morálním zákonem,“ napsal Platón. „Propůjčuje vesmíru duši, myslí křídla, rozlet představivosti, kouzlo smutku, veselí životu. Je esenci řádu a vede ke všemu dobrému, spravedlivému a krásnému, které je nedělitelné, a přesto oslňující, vášnivé a věčné.“

Slavný filozof Aristoteles oceňoval vliv hudby na utváření charakteru (tedy ovlivňování čelního laloku) již před mnoha staletími, když napsal: „Naslouchá-li člověk hudbě, která podněcuje vášně, je naplněn touto vášní. Pokud takové hudbě naslouchá trvale a je jeho zvykem poslouchat hudbu nízkou (vulgární), celý jeho charakter se stane nízkým. Pokud člověk naslouchá špatné hudbě, bude z něj špatný člověk. Pokud naslouchá hudbě dobré, i on bude dobrý.“

Mnohé ze starověkých názorů na hudbu podporuje i současná věda. V časopise věnovaném léčbě rakoviny byl uveřejněn článek o tom, že vážná hudba má sedativní účinky: snižuje pocit úzkosti, optimalizuje rytmus

a funkci mozku, pomáhá odpočívat, snižuje potřebu léků proti bolesti během léčby rakoviny nebo porodu, zlepšuje socializaci, potlačuje symptomy u „nevladatelných“ psychiatrických pacientů.

Další studie věnovaná hudební psychoterapii prokázala, že hudba dokáže zlepšovat náladu a snižovat prožívaný stres. To se týká i zdravých jedinců, kteří vykazovali na škále nálady vyšší skóre. Po šesti muzikoterapeutických sezeních během dvanácti týdnů se u dobrovolníků (23–45 let) projevovala menší únava a méně depresivních symptomů. Každé muzikoterapeutické sezení trvalo přibližně 45 minut a pacienti při něm poslouchali vybrané sekvence vážné hudby. Zlepšení nebylo jen subjektivní. Úroveň stresového hormonu kortizolu v krvi u všech sledovaných poklesla.

V odborném časopise pro psychosomatické lékařství *Journal of Psychosomatic Medicine* se objevila zpráva o pacientech ve vyšším věku, kteří poslouchali hudbu během operace očí. Pacienti si sami vybrali z řady nahrávek od klasické kytary přes lidovou hudbu až po melodie ze 40. a 50. let minulého století. Ukázalo se, že díky vlivu tónů

vykazovali během zákroku výrazně nižší tlak a pocit stresu.

Slavný neurochirurg Ben Carson považoval vážnou hudbu za tak důležitou, že si osobně vybral skladby, které budou doprovázet jeho slavnou „nemožnou“ operaci. Oddělení siamských dvojčat srostlých hlavami proběhlo úspěšně.

Specifický typ hudby vzbuzuje specifické emoce. Jak by fungovalo, kdybychom poslouchali státní hymnu během návštěvy toalety, pohřební pochod na svatbě, ukolébavku na slavnostní přehlídce nebo gregoriánský chorál při nakupování?

Role rytmu a hlasitosti

Vojevůdci odpradáva vědí, že burácející rytmus stimuluje fyzickou a emocionální reakci těla. Vříčící bubny dokázaly ve vojácích vybudit odvahu před bitvou. Tamboři začínali zvolna a tiše (v rytmu lidského tepu) a postupně zesilovali a zrychlovali, jak se boj blížil. Tělesná reakce vyvolaná zvukem bubnů připravila tělo k boji nebo k útěku. Jak pravil starověký mudrc: „Hudba má sílu přimět nohy jít tam, kam by se hlava nikdy neodvážila.“

Hudba má schopnost vyvolat fyzickou reakci. Dokáže zvýšit krevní tlak a zrychlit srdeční činnost. Tělo pumpuje krev (a s ním kyslík) do svalů, aby při útoku podalo extrémní výkon. Dochází k zahuštění krve, aby se snížilo krvácení při možném zranění. Zvyšuje se hladina cholesterolu. Mozková aktivita směřuje k zostření smyslu a pozornosti. Začnou se potit dlaně, abychom dokázali snáz udržet zbraň v obraně před dravcem, i když nás žádný neohrožuje, což ovšem naše tělo neví. Právě zde spočívá největší problém. Naše tělo tyto fyziologické reakce zažívá, i když sedíme doma v křesle. A pro některé z nás je tento zážitek tak omamný, že si ho toužíme navodit znovu a znovu.

Moc dobře o tom vědí výrobci počítačových her. Proto nejpobornější hry nemusejí mít tu nejlepší grafiku, ale mají vždy tu nejlepší hudbu (založenou na rytmu blízkému srdečnímu tepu). Pulzující rytmus se zrychluje, jak se hra dostává do dramatictějších fází, a tak se zmocňuje těla i mysli hráče. Hra se zrychluje, zvyšuje se hlasitost a tělo reaguje odpovídajícím způsobem. Tepnami pulzuje adrenalin a tělo produkuje endorfiny. Hráč je v euforii, kterou chce zažívat znovu a znovu. Rytmus a hlasitost hudby v akčních i dobrodružných filmech dokážou s tělem dělat neuvěřitelné věci. Je vědecky doloženo, že velmi hlasitá hudba, jaká zní třeba v multikinech, nebo jiné přehnaně hlasité zvuky brání mozku v optimálním fungování.

Helen Behová a Richard Hirst z Univerzity v Sydney zkoumali, jaký vliv má hlasitá hudba na řízení motorového vozidla. Ukázalo se, že při poslechu 85decibellové rockové hudby se o desetinu sekundy prodlužuje reakční doba na ne-

bezpečí přicházející ze strany. Periferní vidění je pro řidiče velmi důležité a poslech hlasité rockové hudby zužuje zorné pole.

Otorinolaryngolog R. W. Cantrell zkoumal hladinu kortizolu (stresového hormonu) a cholesterolu u lidí, kteří byli třicet dní vystavováni zvukovým poryvům o síle 80 až 90 dB. Kortizol je velmi důležitý, pokud se dostaneme do nebezpečí, ale umělá stimulace jeho tvorby může přinést nechtěné vedlejší účinky. Mezi jinými například změny chuti, oslabení imunitního systému, zastavení regeneračních procesů v těle, poruchy spánku, a dokonce i osteoporózu.

Vysoká intenzita nízkofrekvenčních zvuků (HI/LF), a s tím se můžeme setkávat např. na sportovních zápasech nebo při koncertech moderní hudby, má schopnost ovlivňovat rozhodování a způsobit zmatek. HI/LF je nejen nebezpečné, ale také návykové.

Vylad'te svůj hudební jídelníček

Pro mozek je ideální vyvážená hudba. Když jeden prvek (třeba rytmus nebo hlasitost) převládá nad všemi ostatními (melodií a harmonií), stává se hudba škodlivou. I tak pozitivní věc, jako je hudba, nás může vychýlit z rovnováhy, pokud sama není vyvážená.

Někteří lidé si chtějí zjednodušit své uvažování a na otázku: „Jaká je dobrá hudba?“ odpovídají, že veškerá vážná nebo náboženská. Taková přehnaná generalizace ale není správná. Existují jistě kvalitní a povzbuzující náboženské písně, ale současně se pod tímto označením můžeme setkat i se skladbami založenými na hypnotickém, repetitivním a myšlení potlačujícím rytmu. To, že je hudba označována za náboženskou, ještě neznamená, že je pro mozek ideální.

Generalizace se nevyplácí ani v oblasti vážné hudby. Víme z dějin, že někteří skladatelé trpěli depresemi a duševní nerovnováhou. Hudba je vyjádřením emocí, a proto se v ní odrážejí i temné stránky duše. Taková je například hudba Sergeje Prokofjeva, plná disharmonických, nepravidelných pasáží převážně v mollové tónině.

Pro kognitivní výkonnost je nejvhodnější hudba založená na několika matematických pravidlech. Díky nim se mysl zklidní a získává pocit bezpečí a radosti. Melodická a dobře strukturovaná je například barokní hudba. Při

poslechu Pachelbelova Kánonu v D dur na člověka dýchne klid, řád a přesnost a odchází s pocitem pokoje a uvolnění.

Pokud jste se naučili poslouchat hudbu, která není pro myšlení vhodná, a žádný jiný hudební žánr vás netěší, nezoufejte. Hudební vkus je schopnost, která se vyvíjí v čase. Navíc platí, že vaše mysl získává z hudby to dobré, i když se vám nelíbí. Rozšiřovat si obzory skladby je jedním z nejlepších způsobů, jak myšlení posílit. Důležitější je ptát se: „Je tato skladba dobrá pro mé duševní i fyzické zdraví?“ než „Líbí se mi tahle hudba, anebo ne?“ ●

Hudba dokáže zlepšovat náladu a snižovat prožívaný stres. To se týká i zdravých jedinců, kteří vykazovali na škále nálady vyšší skóre.

Bezobalová metoda prodeje Miwa

První dvě prodejny společnosti Country Life začnou v nejbližších měsících testovat projekt technologické společnosti Miwa, založený na prodeji potravin bez obalu.

Country Life prodává již nyní potraviny bez obalu, jak od ekologických pěstitelů z tuzemska, tak ze zahraničí. Jedná se o trvanlivé produkty, jako jsou obiloviny, luštěniny, mouky, suché plody a různé směsi.

Po vyladění by se měly zásobníky Miwa šířit do dalších prodejen, v ideálním případě až do velkých obchodních řetězců. Základem technologie Miwa jsou kapsle – buď jedenáctilitrové, nebo šestilitrové – které výrobce plní moukou, čočkou, cereáliemi a dalším zbožím. Ty pak rotují mezi výrobcem a prodejnou, kde z nich zákazníci pomocí ventilu postupně vyprazdňují obsah. Kapsle je hned po opuštění výrobní linky opatřena čipem RFID, díky němuž je trvale napojena na informační systém. Její majitel si tak udržuje přehled, kde je a kolik v ní zbývá obsahu.

Společnost Miwa založil Petr Báča (do té doby se věnující tvorbě obalových řešení pro různé společnosti) před čtyřmi lety. Tehdy se v tuzemsku ještě o plástech tolik nemluvalo, firma přesto vyvíjela technologii, pobírala ceny a nyní se chystá uvést systém do praxe.

Do testování se zapojila také společnost PROBIO, která nejdříve začne do kapslí dávat omezený sortiment a postupně bude přidávat další produkty s tím, jak poroste počet odběratelů. Na rozdíl od dnešních bezobalových prodejen, kde se zákazníci vesměs obsluhují sami, počítají zakladatelé Miwy s tím, že kapsle bude obsluhovat personál prodejny.

Nejdůležitější otázkou zůstává, kam se systém Miwa po zhruba ročním plánovaném testování rozšíří. Zda jej přijmou kromě „testerů“, jako Country Life či PROBIO, další bezobalové prodejny, které už dnes v Česku fungují. Případně zda systém pronikne do velkých řetězců.

Jak uvádí Ondřej Charvát z tiskového oddělení Ministerstva životního prostředí, zatím je podíl bezobalového prodeje na českém trhu minimální.

Prospívá mléko našim kostem?

Mléko nám je podstrkováno jako prostředek k vybudování pevné kostry, ale soubor všech nejlepších studií nenalezl žádnou spojitost mezi konzumací mléka a rizikem zlomeniny krčku.

Z webového serveru [NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org)

Pítí mléka u dospělých tedy nemusí pomoci s pevností kostí, ale jak je to u dospívajících?

Výzkumníci z Harvardu se to rozhodli otestovat. Studie ukázaly, že větší konzumace mléka během dětství a dospívání přispívá k nárůstu kostní hmoty a proto se očekává, že nám může pomoci předcházet osteoporóze a zlomeninám kostí v pozdějších obdobích života. Výzkumníci však zjistili něco jiného. Konzumace mléka během dospívání nebyla spojena s nižším rizikem zlomeniny krčku. Jediné pojitko s konzumací mléka bylo naopak s hraničním nárůstem rizika zlomenin u mužů. Zdá se, že dodatečné navýšení celkové minerální hustoty kostí z většího příjmu vápníku se vytrácí během několika let, i když přísun vápníku udržujeme vysoký.

To nám naznačuje, jak by mohla být částečně vysvětlena přetrvávající záhada, že výskyt zlomenin stehenní kosti je nejvyšší právě

Ženy, které pily mléko, měly s každou další vypitou sklenicí mléka denně vyšší úmrtnost, více srdečního onemocnění a značně více rakoviny.



v zemích s největší spotřebou mléka. Možná se tím dá vysvětlit, proč nejsou zlomeniny méně časté, ale proč by mělo mléko jejich výskyt zvyšovat?

Galaktózová teorie

Tato záhada nedala spát jednomu švédskému výzkumnému týmu. Vědci byli zmateni, výsledky studií totiž stále znovu prokazovaly, že riziko zlomenin narůstá spolu s příjmem mléka.

Existuje vzácná vrozená vada nazývaná galaktosémie. Děti se narodí bez enzymů potřebných k detoxikaci galaktózy z mléka. Mají pak zvýšenou hladinou galaktózy v krvi, což může způsobovat ztráty kostní hmoty dokonce už v dětském věku. Švédští vědci přišli na to, že dokonce u zdravých lidí schopných detoxikovat galaktózu nemusí být každodenní pití mléka prospěšné pro kosti. A galaktóza škodí nejen kostře. Galaktózu vědci používají také k vyvolání předčasného stárnutí u pokusných zvířat. Podkožní podání malého množství galaktózy dokáže zkrátit jejich délku života. Způsobuje totiž oxidační stres, záňet a degeneraci mozku, a to už v množství odpovídajícím 1–2 sklenicím mléka denně. My však nejsme potkani. Vzhledem k vysokému množství galaktózy v mléce by se přesto doporučování zvýšené konzumace mléka pro předcházení zlomeninám mohlo jevit jako rozporuplné.

Výzkumníci se to proto rozhodli otestovat. Zkoumali příjem mléka, úmrtnost a riziko zlomenin, aby tak mohli otestovat svou teorii. Sto tisíc mužů a žen bylo sledováno po dobu až 20 let. Co vědci zjistili? Ženy, které pily mléko, měly s každou další vypitou sklenicí mléka denně vyšší úmrtnost, více srdečního onemocnění a značně více rakoviny. Tři sklenice denně byly spojeny s téměř dvojnásobným rizikem úmrtí. Také měly výrazně více zlomenin stehenní kosti a krčku. Muži v samostatné studii měli rovněž celkově vyšší úmrtnost při vyšší konzumaci mléka, přinejmenším však neměli více zlomenin. Takže u žen je množství konzumovaného mléka přímo úměrné úmrtnosti a zlomeninám a u mužů je vyšší spotřeba mléka spojena s vyšší úmrtností.

U kysaných mléčných výrobků, jako jsou kefír a jogurty, je tomu však naopak. To by odpovídalo galaktózové teorii; bakterie totiž dokážou fermentací část laktózy odstranit. Abychom si ovšem mohli být zcela jisti, potřebujeme randomizovanou kontrolovanou studii, zkoumající vliv příjmu mléka na úmrtnost a zlomeniny.

Jak zdůraznil doprovodný úvodník, měli bychom to raději zjistit co nejdříve – spotřeba mléka je totiž po celém světě na vzestupu. ●

Prevence nachlazení s droždím

Přírodní imunomodulátory, tedy látky schopné ovlivňovat funkci našeho imunitního systému bez vedlejších účinků, jsou v našem hledáčku již po staletí. Po celou tu dobu jsme je však měli přímo před očima – v regálu s čerstvými plodinami.



Lahůdkové droždí zřejmě nabízí to nejlepší z obou světů. Posiluje schopnost našeho imunitního systému chránit nás před infekcí a zároveň potlačuje složku způsobující zánět.

Z webového serveru NutritionFacts.org

Rostliny vytvářejí tisíce aktivních sloučenin, z nichž mnohé ovlivňují náš imunitní systém a jsou dost silné na to, aby nás ochránily před infekcí. Nemůžeme však zapomínat na houby. Houby jsou v lidové medicíně používány po celá staletí – a to z dobrých důvodů. U některých z nich byla prokázána schopnost posílit imunitní systém. Jsou natolik silné, že druh vlákniny přítomný v houbách šitake (houževnatec jedlý) je schválen pro použití jako doplněk k chemoterapii. Látka se podává nitrožilně při léčbě různých druhů rakovin; pomáhá imunitnímu systému vzpamatovat se.

Bylo zveřejněno více než 6000 vědeckých článků o těchto tzv. betaglukanech. Nicméně téměř všechny poznatky o jejich schopnosti předcházet infekcím pocházely ze studií z Petriho misky nebo na laboratorních zvířatech. Teprve před několika lety byla provedena série pokusů na sportovcích, která ukázala příznivé účinky. Šlo však o běžce maratónu. Co my ostatní?

To jsme se dozvěděli teprve nedávno. Betaglukanová vláknina přítomná v pekařských a pivovarských kvasnicích a v lahůdkovém

droždí pomáhá udržovat obranyschopnost našeho těla a chrání ho tak před patogeny i u nespportovců – podle výsledků dvojité zaslepené a placebem kontrolované studie. Snížení výskytu opětovné infekce běžným nachlazením o 25 % bylo pozorováno u lidí, kteří jedli betaglukany v množství odpovídajícím 1 plné polévkové lžici lahůdkového droždí denně. Sledování lidé měli také méně potíží se spánkem způsobených nachlazením, pokud přece onemocněli.

Co takhle polovina polévkové lžice denně? I toto množství fungovalo. Velký pokles výskytu běžného nachlazení a také zmírnění jeho symptomů. Proč tomu tak je? Další studie zjistila, že se zmírnily nejen příznaky infekce horních cest dýchacích, ale navíc se účastníkům zlepšila nálada, měli pocit, že mají hodně energie. Odborníci tedy nadnesli, že je vláknina z droždí možná schopna zvrátit nepříznivé účinky stresu na náš imunitní systém. Pokud jde o vedlejší účinky, dva lidé hlásili žaludeční bolesti – ale oba byli v placebo skupině. ☺

Na rozdíl od antibiotik a antivirotik, která jsou navržena tak, aby patogen přímo

zabijela, tyto kvasinkové sloučeniny místo toho zřejmě fungují tak, že podněcují náš imunitní systém k větší aktivitě. Proto nesdílejí stejné vedlejší účinky, jako mají antibiotika. Posilují naše obranné funkce nejspíše proto, že je naše tělo považuje za cizí. Jenže když s droždím tělo nakládá jako s vetřelci, nemůže nám to způsobit zánětlivou odezvu?

Nikoliv. Ukázalo se, že droždí může mít naopak protizánětlivý účinek. To nám napovídá, že lahůdkové droždí zřejmě nabízí to nejlepší z obou světů. Posiluje schopnost našeho imunitního systému chránit nás před infekcí a zároveň potlačuje složku způsobující zánět. Perorální užívání může být tedy považováno za bezpečné a účinné. Slovo „perorální“ je však důležité. Nedoporučovali bychom nikomu vstříkovat si lahůdkové droždí do žil – nehleď na to, jak moc ho máte v oblibě. ☺

Droždí má ovšem současně vysoký obsah purinů, takže lidé s dnou, nadbytkem kyseliny močové, ledvinovými kameny, anebo čerstvě po transplantaci orgánu by měli svůj maximální denní příjem držet pod 1 čajovou lžičkou. ●

Rozmarýn nejen při trávicích problémech

Rozmarýn byl dobře známý již starověkým Řekům a Římanům. V tehdejší světě požíval rozmarýn reputaci, že zlepšuje paměť a schopnost se soustředit. Podobně se o něm vyjádřil i Shakespeare.

Rozmarýn je cennou bylinkou, která botanicky patří do stejné rodiny jako bazalka, dobromysl či tymián. Je běžnou součástí francouzské a italské kuchyně. Používá se do polévek, předkrmů, dresinků a řady pokrmů. Výbornou chuť dodává zejména receptům, které obsahují brambory, dýně, rajčata, zelený hrášek či mrkev.

V tradiční evropské lidové medicíně byl rozmarýn užíván na povzbuzení a proti nadýmání. Dnes se zde používá proti mírným trávicím obtížím, při nachlazení a nervovém napětí. V Indii a Číně aplikují rozmarýn při bolestech hlavy.

V současných USA je uznávána schopnost rozmarýnu stimulovat produkci žluče (a tak pomáhat trávení tuků), plus jeho protizánětlivé vlastnosti. Někteří lidé kloktají rozmarýnovým čajem při vřídčích v ústech. V Evropě se používá rozmarýnový olej zevně při léčbě revmatu, ke stimulaci krevního oběhu a v koupeli při bolestech kloubů či svalů.

Extrakt z rozmarýnu v laboratorních podmínkách velmi silně potlačoval bujení buněk rakoviny prsu. Britové uvádějí, že rozmarýn vykazuje antibakteriální vlastnosti a působí také proti křečím. Němečtí vědci doporučují vnitřní užití lístků rozmarýnu při dyspepsii.

Neexistují zprávy o významných negativních vedlejších účincích užívání rozmarýnu. Zdá se také, že rozmarýn nepůsobí žádné nežádoucí interakce při užívání běžných léků. Esenciální rozmarýnový olej je však třeba před použitím zředit, protože jeho přímá aplikace na pokožku může způsobit její podráždění. Rozmarýn ani esenciální olej z rozmarýnu se nicméně kvůli riziku potratu nedoporučují užívat jako léčebné prostředky v těhotenství.

Při vnitřním užití je normální dávka asi 5 gramů nasekaných lístků nebo prášku ze sušených lístků.

Ze serveru *Vegetarian-Nutrition.info*

Modrá zóna v Kalifornii

Každý den okolo deváté hodiny ranní usedne 101letý Ellsworth Wareham z Loma Lindy v Kalifornii k pořádné snídani. Před ním je velká miska celozrnných cereálií zalitých sójovým mlékem s hrstí ořechů, velká miska s ovocem, kupačka celozrnných toastů s ořechovým máslem a velká sklenice s pomerančovou šťávou.

Dan Buettner, z časopisu National Geographic (redakčně kráceno)

Z kuchyňského okna je krásný výhled na pomerančové sady a kopce, které se v dále zdvihají ke sněhem pokrytým vrcholům pohoří San Jacinto. Okolo čtvrté se dr. Wareham opět posadí ke svému jídelnímu stolu. Jedná se o jeho druhé – a současně poslední – jídlo dne, které sestává z hromady fazolí, kupky syrové zeleniny, vařeného chřestu, zelí a brokolice. Jako dezertem si poslouží datlemi s ořechy.

Ellsworth Wareham je členem Církve adventistů sedmého dne, křesťanské denominace, která je po celém světě vedle svčeni soboty známá i díky důrazu, který klade na udržování dobrého zdraví. Adventisté preferují jídelniček založený na hojně konzumaci zeleniny, ovoce, luštěnin, celozrnných obilovin, ořechů a semen, s nízkým obsahem cukru, soli a rafinovaných obilovin. Jídla, která jsou podle Bible nečistá, jako je např. vepřové maso (nebo koryši), se nekonzumují. Oblíbeným nápojem je voda – přinejmenším 1,5 litru denně.

Studie zkoumající zdraví a životní styl adventistů, tzv. Adventist Health Study 2

(AHS-2), je jednou z několika velkých vědeckých studií zaměřených na dlouhodobé sledování určitých etnik. V této studii se ukázalo, že jídelniček amerických adventistů se v průměru skládá takto: zelenina 33 %, ovoce 27 %, luštěniny a sójové výrobky 12 %, mléčné výrobky 10 %, obiloviny 7 %, maso a drůbež 4 %, ořechy a semena 2 %, přidané tuky 2 %, ryby 1 %, vejce 1 %, přidané cukry 1 %.

Adventisté obvykle nekouří ani neužívají alkoholické nápoje. Nedoporučuje se ani pít kávu.

Gary Fraser z Loma Linda University je vedoucím Adventist Health Study 1 a 2. V první z těchto studií (AHS-1), v jejímž rámci bylo sledováno po dobu čtrnácti let 34 tisíc adventistů žijících v Kalifornii, se ukázalo, že ti adventisté, kteří se řídí výše zmíněnými doporučeními,

se dožívají o dekádu vyššího věku než průměrní Američané.

V roce 2002 se dr. Fraser s kolegy pustili do ještě ambicióznějšího projektu. Adventist Health Study 2 začala sledovat 96 tisíc mužů a žen, členů církve po celých USA, a to napříč různými etniky. Každý účastník studie





obdržel dotazník s více než 500 otázkami na jeho zdraví, stravovací návyky, míru fyzické aktivity a další faktory. K určení toho, jak strava ovlivňuje dlouhověkost, byli účastníci rozděleni do čtyř hlavních kategorií – vegani, lakto-ovo-vegetariáni, pescovegetariáni (kteří konzumují ryby a velmi málo masa) a nevegetariáni. Ukázalo se, že konzumenti masa vykazují tendenci spořádat i více sladkostí a rafinovaných obilovin a vypít více sladkých limonád. V průměru vážili skoro o 10 kg více a umírali dříve.

Když byly průběžné výsledky této studie zveřejněny, zatelefonoval jsem Ellsworthovi Warehamovi – kterého bylo možno až do jeho pětadevadesáti let zastihnout na operačním sále, kde stále ještě asistoval při srdečních operacích. Ellsworth je totiž jedním z průkopníků chirurgických zákroků na otevřeném srdci; až do svých 75 let prováděl 3–4 operace každý týden. Již kdysi dávno si přitom všimnul, že ti jeho pacienti, kteří byli vegetariány, měli cévy v lepším stavu – hladké a pružné. „Začal jsem o tom přemýšlet,“ řekl mi. „Někdy po čtyřicítce jsem se rozhodnul, že se stanu veganem. S výjimkou příležitostného kousku ryby se od té doby živím pouze rostlinnou stravou.“

Zajímalo mne, jak se mu podařilo u tohoto jídelníčku tak dlouho vydržet, vždyť je

známo, že většina těch, kteří drží nějakou dietu, nevydrží déle než devět měsíců.

„Všechny chutě, kromě chutě na mateřské mléko, jsou získané,“ řekl mi. „Začněte s malým množstvím rostlinných potravin a postupně jich přidáváte více. A jak je konzumujete, rychle vám zachutnají.“ Také se sdílel s tím, že režim dvou jídel denně mu pomáhá udržet si ideální tělesnou váhu. „Moc

rád jím,“ řekl. „Když se posadím ke stolu, sním toho hodně a opravdu si pochutnám. Dvakrát denně tak stačí.“

Každé ráno po probuzení vypije Ellsworth nejméně dvě sklenice vody. „Chci si být jist, že nebudu dehydrovaný – a pak popíjím v průběhu celého dne. Jedním z mých rituálů je, že neprojdou kolem zdro-

je pitné vody bez toho, že bych se napil.“

Když mi tak dr. Wareham popisoval, co jí, neubrnil jsem se pomyslením na to, že jeho jídelníček se nezdá být až tak moc přitažlivý – možná snad pro králíka. Řekl jsem mu to. „Když si člověk zvykne žít se vegetariánsky, pouhá myšlenka na to, že by konzumoval nějaký sekret z krávy anebo zvířecí svaly je pro něj mnohem méně přitažlivá,“ odpověděl.

Zeptal jsem se jej, jestli někdy myslí na smrt. „Když jsme se poprvé setkali, vzpomínám si, že jste se ptal, jestli si myslím, že se dožiji stovky. Nyní ji už mám za sebou. Cítím

Potraviny pro dlouhověkost na Loma Lindě

Avokáda obsahují hodně draslíku (o 30 % více než banány) a málo sodíku, pomáhají tak snižovat krevní tlak a riziko mozkové mrtvice.

Studie z devadesátých let ukázala, že ti adventisté, kteří jedí hrst ořechů denně aspoň pět dní v týdnu, žijí o dva až tři roky déle než lidé, kteří ořechy nejedí. Další výzkum pak prokázal, že konzumace ořechů je spojena s nižšími hladinami cholesterolu, nižším krevním tlakem, nižší zánětlivostí, nižším výskytem cukrovky a snížením řady dalších rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění.

Pro adventisty vegetariány představují mimořádně zdravé (např. z hlediska prevence rakoviny tlustého střeva) luštěniny, jako jsou fazole, hrách či čočka, bohatý zdroj cenných rostlinných bílkovin.

Pití šesti až osmi sklenic vody denně pomáhá k dobrému zavodnění a odstraňování toxinů z organismu. Kromě toho se tím vytlačují z jídelníčku nezdravé nápoje, jako jsou limonády s vysokým obsahem fruktózy a/nebo umělých sladidel či ovocné džusy.

Ovesné či pšeničné kaše jsou vynikajícím a vyváženým zdrojem komplexních sacharidů, bílkovin a tuků, společně s vitamíny řady B a železem. Díky vysokému obsahu vlákniny jsou také sytivé.

100% celozrnný pšeničný chléb obsahuje pouze 70 kalorií na krajíček a řadu dalších živin.

Kalifornští adventisté často používají neslazené sójové mléko jako zálivku na snídaňové cereálie, do bylinkových čajů, jako vděčnou alternativu na pití nebo v receptech namísto kravského mléka. Sójové mléko, bohaté na bílkoviny a chudé na tuky, obsahuje fytoestrogeny, které zřejmě chrání před některými druhy rakoviny.

se výborně, hlava mi stále ještě dobře funguje. Nemám problém posekat zahradu. Jestli mám nějaké problémy, tak o nich vůbec nevím.“ ●

Boj o první místo

Vtipy o tchýních si s oblibou vyprávějí snad všichni muži a tím spíš je mají ve stálém repertoáru televizní baviči. Skutečné napětí v rodinách ale vzniká především mezi snachou a tchyní.

Z knihy Johna M. Gottmana a Nan Silverové Sedm principů spokojeného manželství. Vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing.

Rozdíl v náhledech, osobnostech a životních názorech obou žen se pochopitelně projevují tím více, čím více času tráví dohromady. Pokud se třeba rozhodnou všichni společně vyrazit na večeri, mohou téměř okamžitě vzniknout neshody, kam zajít, kdy vyrazit, kolik peněz utratit, kdo bude platit a tak dále. A potom existují samozřejmě i hlubší rozpory – v životních hodnotách, práci, názorech, kde žít a jak žít, jak vyznávat víru a jakou volit politickou stranu.

Jádrum tohoto napětí je ve skutečnosti boj obou žen o moc, respektive o lásku mladého muže. Manželka ostřížím zrakem sleduje, jestli se manžel názorově kloní na její stranu, nebo na stranu své matky. Ptá se: „Do které rodiny teda patříš?“ Matka mu ale často

klade stejnou otázku. A muž by si sám za sebe přál, aby ty dvě ženy spolu lépe vycházely. Má je rád obě a nechce být nucen si vybrat jednu, nebo druhou. Celé to hašteření mu přijde směšné. Konec konců, s oběma chce vycházet a obě musí respektovat a ctít. Díky tomuto postoji se ovšem často ocitá v nešťastné pozici „mírového vyjednavče“ či mediátora – čímž se situace dále zhoršuje.

Jedinou cestou z tohoto dilematu je, aby se manžel jednoznačně postavil na stranu své ženy, byť proti své matce. Tečka. Na první pohled to možná zní tvrdě, ale nezapomeňte, že jedním z posláních každého manželství je vytvoření principu vzájemnosti, sounáležitosti, kdy manžel a manželka jsou najednou „my“. Muž tedy musí dát své matce zřetelně

najevo, že jeho žena je opravdu na prvním místě. Především je manželem, a teprve potom synem. Zaujmout tento postoj není právě snadné: matka se může cítit dotčená až zraněná. Nakonec ale nejspíše bude muset vzít realitu na vědomí a uznat, že nová rodina, kde je mužem a manželem, má pro jejího syna přednost před čímkoli jiným. Pro stabilitu manželství je naprosto zásadní, aby byl muž v tomto postoji pevný, i když mu připadá nefér být v této pozici a i když jeho matka není ochotna novou realitu akceptovat.

To rozhodně neznamená, že by muž měl dělat cokoli, co mu připadá ponižující, že by měl mít neúctu k vlastním rodičům nebo že by měl jít proti svým životním zásadám. V tom, kým je, by nijak neměl slevovat. Musí ovšem pevně stát po boku své ženy, nikoli mezi ní a matkou. Spolu s manželkou si musí zavést své vlastní rodinné rituály, hodnoty a životní styl, a trvat na tom, že jeho matka (i otec) je bude respektovat.

K vytvoření nebo obnovení vědomí sounáležitosti s partnerem může být nezbytné i určité odtržení od původní rodiny.



K vytvoření nebo obnovení vědomí sounáležitosti s partnerem může být právě z toho důvodu nezbytné i určité odtržení od původní rodiny. Přesně před tímto problémem stál jednou David, když k němu na víkend přijeli rodiče. Celému konfliktu dnes s manželkou Janie říkají aféra „osso buco“.

Janie se návštěvy Davidových rodičů vždy děsila. Měla pocit, že ji tchyně považuje za ženu sice milou, ale v domácnosti neschopnou. Janie totiž pracovala na plný úvazek – a tak jediné ona může být tím pravým spasitelem, který jim postaví domácnost do latě. Snacha byla ke své tchyni vždy zdvořilá, ale mezi čtyřma očima si vždycky Davidovi postěžovala, jaký je jeho matka generál a jak pohrdavě na její práci v domácnosti nahlíží. David vždy jen mávl rukou, že si vymýšlí a přehání, a to ji samozřejmě rozčílilo ještě víc.

Na tuto konkrétní návštěvu rezervovala Janie stůl ve své oblíbené italské restauraci. Nesmírně se těšila, až manželovým rodičům podnik ukáže – ti byli totiž Italové a navíc velcí gurmáni. Když se ale s Davidem odpoledne vrátili domů, uvítalo je silné aroma česneku a telecího. Matka se totiž rozhodla zajít k řezníkovi a připravit svému synovi k večeři jeho oblíbené jídlo „osso buco“ (ani nechtějte vědět, o co se jedná – poznámka redakce ☺). Podle vlastních slov si zkrátka řekla, že bude mít David chuť na poctivou domácí stravu „pro změnu“.

Janie to rozrušilo a David stál před velkým dilematem. Telecí vypadalo skvostně a on moc dobře věděl, jak bude jeho matka roztrpčená, když nebude jíst. Skutečně přemýšlel, jestli nemá Janie říci, ať rezervaci zruší.

Na první pohled to sice nevypadá jako velká krize, avšak v jejich manželství vyvolala příhoda nakonec zásadní zlom. Když Janie viděla, jak si David zálibně prohlíží jídlo od matky, ani nedýchala. Ten si odkašlal, matku objal a poděkoval jí za vynikající večeři. Potom ale řekl, že jídlo schová na druhý den do ledničky. Nejenže jim vysvětlil, že s Janie rádi chodí v sobotu večer do oblíbené italské restaurace, ale také zdůraznil, jak je pro ně oba důležité se o tento zážitek podělit s rodiči.

Davidova matka se ovšem skutečně hluboce urazila. Nasadila usazený výraz a ztropila menší scénu. (Tuhle situaci nechal David vyřešit svého otce.) Pro Davida bylo ale v ten moment neobyčejně důležité, že byla Janie spokojená a měla pocit vítězství. Jeho sdělení bylo konec konců jasné: ona je u mne na prvním místě, maminko. Zvykni si na to.

„Až tehdy skutečně začalo naše manželství,“ vzpomíná Janie. „Tehdy dal matce jasné najevo, že jsem v jeho srdci na prvním místě já.“ ●

Rodičovské styly

John M. Gottman začal v roce 1986 pracovat na zajímavém výzkumu, do něhož bylo zapojeno 56 rodin s malými dětmi.

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

S jejich členy vyplňoval testy, dělal rozhovory a prováděl různá lékařská vyšetření. Výzkum byl zaměřený na vzájemný vztah rodičů, ovládnutí emocí a vztah dětí k vrstevníkům.

John M. Gottman později do projektu přibral další rodiny a dlouhodobě, téměř dvě desetiletí, je pozoroval. Během tohoto výzkumu zařadil rodiče podle jejich výchovného stylu do čtyř kategorií, kdy si všiml, který výchovný styl „produkuje“ jaké děti.

Odmítající rodič

Takový rodič bagatelizuje a zesměšňuje pocity dětí, nepovažuje je za důležité, nebere je v úvahu. Prokazuje malý zájem o to, jak dítě komunikuje. Chce, aby se negativní pocity dětí co nejdříve rozptýlily. U dětí to vyvolává strach, znechucení, znejistění. Někdy rodič na pocity dítěte reaguje podceňováním situace, která je vyvolala. Nehledí ani na vlastní pocity, ani na pocity těch druhých; obává se ztráty kontroly nad emocemi. Takový rodič vlastně dítěti zakazuje mít negativní pocity s tím, že jsou pro něj škodlivé. Nepracuje s dítětem na řešení problému, ale čeká, až daný problém vyřeší čas.

Zavrhující rodič

Má mnoho stejných vlastností jako odmítající rodič, ale projevuje je v mnohem negativnější formě – kritizuje a odsuzuje negativní

pocity dětí. Přehnaně omezuje děti v jejich prožívání pocitů a nepřiměřeně vyzdvihuje pravidla, očekávání, dobré chování. Podle něj špatné pocity hovoří o špatném charakteru. Myslí si, že dítě jim chce negativními pocity manipulovat, a je přesvědčen o tom, že dítě musí být za všech okolností poslušné autoritě rodiče. Věří, že city člověka oslabují, proto v zájmu přežití vychovává své dítě k tvrdosti.

Benevolentní rodič

Takový rodič ovlivňuje dítě v minimální míře, ve všem ho nechá „vyvíjet se“ tak, jak samo chce. Nevede dítě ke zvládnutí negativních pocitů. Neklade na dítě nároky a neučí jej, jak by se mělo chovat. Je shovívavý, neomezuje. Neukazuje dítěti, jak problémy řešit. Je přesvědčen o tom, že s negativními pocity nemůžeme dělat nic jiného, než je uspokojit.

Emocionálně inteligentní rodič

Vůči negativním pocitům, jako je smutek, strach a hněv, není netrpělivý. Je si vědom vlastních pocitů a cení si jich. Negativní pocity dítěte považuje za příležitost k projevení své rodičovské role a vytvoření důvěrného vztahu. Je citlivý k citovým vyjádřením dítěte. Nemá z nich obavy, zvládá je klidně. Pocity dítěte má v úctě, nedělá si z nich legraci, nevysmívá se jim. Neříká dítěti, co by mělo cítit. Nemyslí si, že by měl vyřešit každý problém svého dítěte.

I když oba rodiče mají přirozený sklon k některému z těchto rodičovských stylů, mají také možnost vědomě se rozhodnout, který z nich budou ve vlastní rodině praktikovat.

Gottmanovy výzkumy prokázaly, že z domova emocionálně inteligentních rodičů vycházely nejzdravější a nejvyrovnanější děti. Takové děti měly lepší výsledky ve škole, lepší vztahy s vrstevníky a byly méně často nemocné. Typické pro ně bylo, že měly pozitivní pohled na život a lepší sebevědomí. Lépe uměly zpracovávat rodinné krize (například rozvod rodičů) a v dospělosti spíše vytvářely stabilní manželství. ●

Uhlíkové odpustky



Někdy to prostě nejde. Nasednete do auta, svezete se autobusem, lodí či letadlem. Co hůř, někdy si postavíte dům či objednáte něco z e-shopu.

Dominik Grohmann, přetištěno ze Sedmé generace

Vaše uhlíková stopa se tak každým dnem zvyšuje a zvyšuje. Zatímco dříve bylo běžné naše špatné svědomí odevzdat faráři, dnes na to existují organizace s uhlíkovými odpustky. Uhlíkové odpustky (angl. „carbon offset“) fungují na jednoduchém principu. Za vámi vyprodukované emise CO₂ zaplatíte některé ze společností, a ta následně peníze využije na opatření, která naopak emise CO₂ snižují.

Konkrétně: pomocí kalkulačky si na webu jednotlivých organizací (Atmosfair, Carbonfootprint, Terrapass či česká CI2) spočítáte svoji uhlíkovou stopu například za let z Prahy do Londýna, což činí 0,16 tun CO₂, a vyberete si z nabízených možností, jak tuto stopu odčinit. Na webu carbonfootprint.com vám nabízejí například sázení stromů, obnovu pralesů v Keni, komunitní projekty v Africe či podporu klimaticky příznivých iniciativ v různých zemích. Všechny podporované aktivity směřují ke snižování emisí CO₂, a vy tak díky tomu můžete svůj život učinit CO₂ neutrální.

Odpusť, planeto, mám dítě

Zatímco většina světových aerolinek už běžně nabízí možnost odpustků při nákupu

samotné letenky, u nás se tento trend prosazuje jen pozvolna. V dopravním sektoru je jedním z průkopníků Flixbus, který od loňského roku provozuje v České republice dálkovou autobusovou přepravu. Při nákupu jízdenky z Prahy do Brna si můžete připlatit 4,28 korun za „ochranu klimatu“. Peníze putují organizaci Atmosfair, která z nich financuje například environmentální vzdělávání, dodávání energeticky účinných kotlíků na vaření pro africké rodiny nebo vývoj větrné, vodní a solární energie po celém světě. Výše uhlíkového odpustku by se měla počítat na základě vzniklých emisí CO₂ a výše nákladů spojených s jejich redukcí.

U nás se offsetování oxidu uhličitého věnuje obecně prospěšná společnost CI2. Nabízené možnosti najdete na jejich stránkách snizujemeco2.cz. Prozatím cílí především na firmy, ale zapojit se mohou i jednotlivci. Vybranými penězi podporují „veřejně prospěšné záměry realizované na území České republiky. Jedná se o projekty realizované ve veřejném sektoru (konkrétním městem nebo obcí), které prokazatelně vedou k zachycení skleníkových plynů či k prevenci jejich vzniku“. Celosvětově se však uhlíkové odpustky řeší především v dopravě, kde se množství

vypuštěného oxidu uhličitého snadno počítá. Jenomže offsetovat naši veškerou dopravu nestačí.

Pokud bychom chtěli být zcela důslední, pak bychom měli také využívat jen obnovitelnou energii, postavit dům z místní hlíny a vypestovat si vše na zahradě. Ale jak názorně připomněl Martin Hyřha v článku (v Sedmé generaci) Čím víc, tím hůř, environmentálně nejproblémovější čin představuje přivádění potomků na svět. Průměrný Čech za svůj život vyprodukuje 780 tun oxidu uhličitého. Chcete vašemu potomkovi tedy dopřát CO₂ neutrální život? Stačí zaplatit 18 tisíc eur a misky vah se zase vyrovnají. Nebo to tak jednoduché není?

Čas si nekoupíš

Jak asi tušíte, kupování uhlíkových odpustků představuje určitý nástroj pro očištění našeho svědomí. Trefně to vystihl britský environmentální novinář George Monbiot: „Nákup a prodej uhlíkových odpustků je jako rozhazování jídla okolo talíře, abyste docílili dojmu, že jste vše snědli.“

Většina projektů, které se nákupem odpustků podporují, se odehrává v rozvojových zemích. Nicméně abychom uchránili klima

před oteplením o dva stupně, „potřebujeme snížit globální emise CO₂ o 60 procent do roku 2030, přičemž to znamená snížení emisí CO₂ ve vyspělých zemích o 90 procent.“ Pokud tedy budeme tvrději snižovat emise dodáváním moderních kotlíků do Afriky a vesele si přitom jezdit a létat přes celou planetu, pak asi svět nespasíme, ba naopak: necháme se uchláholit lichotivou představou o uhlíkově neutrálním životě, zatímco odpušky zakoupíme především díky příznivé ekonomické situaci našeho fosilního světa.

Monbiot dokonce píše, že „prodáváním čistého svědomí v nás tyto organizace podkopávají snahy o politickou bitvu se změnami klimatu u nás doma. Namlouvají nám tak, že nemusíme být zodpovědní obyvatelé této planety, ale stačí být pouze uvědomělým spotřebitelem.“

Asi hlavní technický argument proti uhlíkovým odpuškám představuje časová disproporce odpuštěk. To znamená, že jízda autem spotřebuje určité množství CO₂ teď, ale projekty podpořené nákupem odpuštěk offsetují oxid uhličitý postupně a často pozvolna. Zvláště pokud organizace vybranými penězi financují zalesňování. Jeden strom potřebné množství CO₂ naváže až za několik desítek let. Otázkou je, zda už nebude pozdě.

Kotlík na vaření nestačí

Osobně bych k uhlíkovým odpuškám nebyl tak kategoricky odmítavý, neboť můžou navzdory všem „ale“ leccemu dobrému prospět. Ať chceme nebo ne, žijeme v určité společnosti, která nás k produkci CO₂ nutí – byť třeba jen tím, že nelze vždy pracovat z domu, a tak za práci jedete vlakem či autobusem.

Nejnebezpečnější je na uhlíkovém offsetování samozřejmě konejšívá představa vykoupení našeho špatného svědomí. Na pozitivní změnu našeho životního stylu pak můžeme rezignovat jen proto, že máme dost peněz na nákup odpuštěk.

Projekty financované uhlíkovými odpuškami jsou sice veskrze přínosné a smysluplné, raději bych se ale poohlížel po něčem smysluplnějším. V první řadě bych měl vážit vůbec nutnost CO₂ produkovat, a když už musím, pak raději dotovat organizace, které lobbují za politická řešení současné změny klimatu nebo aktivně vyvolávají změnu. Tedy ty, které současný životní styl naší civilizace systematicky mění k udržitelnosti. Které organizace jsou v tomto ohledu nejlepší a které stojí za to podporovat, je už samozřejmě na zvažování každého z nás. Nebo namísto levného vysazení stromu v Africe podpořit finančně náročnější výsadbu ve zdejších luzích a hájích. Anebo vyměnit neekologický kotlík za nízkoemisní. ●

Fíky pro lepší náladu

Kdybych neměla na vánočním stole sušené fíky, asi by mi něco chybělo. Čerstvé fíky taky mají něco do sebe.

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

Obyvatelé teplých krajín mají výhodu: rozetrou si na chleba fík a nemusí se dělat se zavařeninou. Žádná konzervace – ani sterilováním ani chemií... Ze stromu rovnou do pusy, takže čerstvé, plné vitamínů – no prostě jako v ráji...

Ve stínu pod fíky poslouchat slavíky, zpívat si s nimi a... V písničce je slovo pít, ale dosadte si tam třeba slovo sníst. Zkusila jsem si to v Řecku a moc se mi to zalíbilo. Pořídila jsem si fíkovník tedy i domů. Plodil, což o to, jenže u nás je přece jen léto mnohem kratší a fíky nestačily dozrát. Mám ho sice ve skleníku, ale ne ve vytápěném. Vydržel tam čtvrt století bez úhony. Fíkovník nasazoval vždy pár plodů na prahu předjaří, pak o něco více plodů uprostřed předjaří a na jaře se jimi přímo obalil. Jenže obvykle dozrály jen ty první dvě várky, a když jsem nebyla dost bdělá, než jsem si všimla prvních exemplářů, objevily je myši. A tak mi zase zbyvaly jen fíky sušené.

Je to skvělá věc pro nás, co jsme občas hypoglykemičtí, takoví hodně vytrávení a tudíž bez nálady. Fík jí brzy zlepší. Na to, jak je sladký, není příliš nebezpečný pro štíhlou linii. Obsahuje totiž taky spoustu vlákniny. To by měli vědět ti, kteří mají potíže s vyprazdňováním. Místo nechutných a škodlivých projímadel si mohou dát lahodné fíky.

Fíky jsou zásadité. To je taky dobré vědět. V kyselém prostředí se více daří všelijakým

potvůrkám, které v těle způsobují nemoci. Kdo je kyselejší než jiný? Kdo jí hodně masa, uzenin, bílého pečiva, sladkostí, a taky ten, kdo se hodně rozčiluje a stresuje.

Fíky si můžete dát třeba místo večere. Když si dáte fíky, pomáháte zřejmě tělu, aby se vyhnulo osteoporóze. Vápník se dobře vstřebává i z některých rostlinných zdrojů, no a právě třeba ve fících vápník je, navíc ve vhodné kombinaci s hořčíkem a fosforem.

Dát dětem pár fíků s sebou do školy taky není špatné – fíky jsou příjemná sladkůstka, zasytí, doplní minerály, povzbudí mozek, vyživí nervy, podpoří schopnost soustředění. Fíky jsou prostě jako dělané pro školní svačinky. Stačí pár plodů a nedochází k hypoglykemii, tedy k poklesu hladiny cukru v krvi. Pamatujete, taky jsme chodili do školy, no a ta poslední hodina před obědem někdy bývala neee–kooooo–neeee–čnáááá. Učitelé před tabulí jsme pomalu přestávali vnímat, přidalo se kručení v břiše, útlum, zívání, a chtělo se nám spáááááááá...

Jen pozor, jako u všech sušených plodů – kupujeme je jen u důvěryhodných prodejců, aby fíky nebyly nakažené plísní. Ovšem ještě poznámka: Kvalitní sušené fíky jsou ploché a na stisk měkké a povrch tenké slupky je pokryt vrstvou zkrystalizovaného cukru, což je někdy zaměňováno za plíseň. ●



Naučte se odpouštět

Někdy jsou největšími zábránami vzniku trvalého přátelství nereálná očekávání od druhého člověka a hýčkáni pocitů křivdy, jestliže onen člověk chybuje.

Z knihy Vicki Griffinové a spol. Cesta ke svobodě. Vydal Advent-Orion.

Setrvávání u minulých zranění může narušit současný vztah – kvůli nevyřešeným pocitům hořkosti, zlobě a nedostatku shovívavosti.

Pro hněvivého a zahořklého člověka je z tohoto důvodu velkým problémem udržet si jakýkoli vztah. Často je pro něj obtížné dívat se na věci ze správné perspektivy. V každé situaci má tendenci předvídat ten nejhorší scénář, takže to situaci obvykle skutečně zhorší, což není funkční nastavení pro budování trvalého přátelství.

Je ve vašem okolí někdo, komu potřebujete odpustit? Existuje jedno staré rčení, že „když odpustíte, propustíte vězně na svobodu – a tím vězněm jste vy“. Slovník definuje odpuštění jako „vzdání se pocitu zášti vůči tomu, kdo nám ublížil, a upuštění od touhy, aby za to zaplatil“. Odpuštění je aktivní čin, který vyžaduje vědomé rozhodnutí oprostít se od hněvivých, nepřátelských a zahořklých pocitů spojených se špatností, již vám druhý ublížil. Jedná se o proces emocionálního uvolnění, který sice může být obtížný, nicméně je nezbytný pro dosažení duchovní, duševní i tělesné pohody.

Hněv, nepřátelství, zášť a hořkost jsou spojeny s řadou tělesných i psychických poruch, a dokonce i se zkrácením doby života. Lidé, kteří nejsou schopni odpouštět, často zraňují jak psychicky, tak fyzicky nejen sebe, ale i druhé. Nesmiřitelní lidé mívají často velký problém, aby odpustili sami sobě špatné skutky, a sžírají je pocity odmítnutí, viny a hanby.

Rostoucí množství důkazů svědčí o tom, že lidé mající sklon odpouštět druhým mají lepší tělesné i duševní zdraví než ti, kteří chovají zášť, pokud ovšem opakovaně neodpouštějí někomu, kdo toho zneužívá.

Odmítání odpustit je nejběžnější u lidí s vysokou hladinou zloby a strachu

a s nízkým vědomím vlastní hodnoty; odpuštění je snazší pro lidi vykazující pokoru. Pokora je opakem pýchy. Zbavuje vás touhy po pomstě. Umožňuje vám objektivně reagovat na situaci a věnovat pozornost potřebám a pohledům jiných lidí. Pokora ovšem neznamená přijímání odpovědnosti za špatné činy druhých nebo jejich promíjení. Pokora neznamená hanbu, vinu či sebeobviňování. Tělesnými a emocionálními problémy trpí spíše lidé, kteří si bezdůvodně kladou za vinu špatný výsledek událostí, které neovlivnili, a domnívají se, že se tato situace nikdy nezmění.

Je možné zlomit okovy hněvu, obviňování, viny, nelásky k sobě samému, touhy po odvetě a nesmiřitelnosti? Je možné zakusit

Odpustit a nevracet se zpátky

Motivační řečník Zig Zigler řekl, že je nebezpečné řídit auto tím způsobem, že se díváme do zpětného zrcátka. Lidé procházející svojí životní cestou tak, že se neoprostí od předešlých nešvarů a křivd, marní příležitosti, které jim nabízí současnost, a naději na lepší budoucnost.

Už pouhá vzpomínka na to, jak nás někdo v minulosti shodil nebo nám ukřivdil, vyvolává zvýšení krevního tlaku, srdečního tepu a svalového napětí. Jedna studie na univerzitních studentech ukázala, že ti, kteří dokázali obecně méně odpouštět, měli vyšší hladinu krevního tlaku, a to i v klidu.





svobodu odpuštění, když došlo k sexuálnímu, tělesnému či emocionálnímu zneužití? Může ještě naplnit duši člověka klid, když zažije těžký duševní otřes, někdo ho zradí, opustí nebo proti němu použije násilí? Může člověk odpustit sám sobě, jestliže se namočil do užívání drog anebo alkoholu, podléhal nutkání či negativním rysům svého charakteru a zraňoval sebe i druhé?

Hněv, nepřátelství, zášť a hořkost jsou spojeny s řadou tělesných i psychických poruch, a dokonce i se zkrácením doby života. Lidé, kteří nejsou schopni odpouštět, často zraňují jak psychicky, tak fyzicky nejen sebe, ale i druhé.

Everett Worthington, ředitel Templeton Forgiveness Research Campaign, organizace, která sleduje a měří fyziologické účinky odpuštění, byl nucen převést principy odpuštění z papírů do praxe. Jednoho dne, když právě odeslal svůj rukopis, v němž popsal krok po kroku proces odpuštění, se dozvěděl, že zavraždili jeho matku. Po počáteční reakci nedůvěry a hněvu byl časem schopen tyto své pocity zpracovat, odpustit pachateli a osvobodit se tak od stálé bolesti.

Bylo řečeno, že „odpuštění je božské“, a skutečně tomu tak je. Všichni jsme daleko od dokonalé lásky a měli bychom se proto učit odpouštět druhým to, čím nám ublížili. Oproti lidské přirozenosti bychom se také neměli uchýlit ke mstě a brát spravedlnost do vlastních rukou. Nemáme žádnou záruku, že k nám tento život anebo lidé, s nimiž se setkáme, budou féroví. Zlo by nebylo zlem, kdyby nezraňovalo nevinné. Bůh slíbil, že vyrovná účty všech, protože je Bohem spravedlnosti a lásky. Mezitím chce, abychom byli osvobozeni od bolesti, kterou přináší nenávisť vůči sobě samým nebo k druhým.

Uvědomte si, že nejste sami a že ti, kteří zraňují, bývají obvykle rovněž zranění lidé. Využijte zkušenost odpuštění k pomoci druhým – a negativní zkušenosti k růstu v moudrosti. Budujte ve svém životě nový smysl. ●

Nemáš desetikorunu?

Stával před Lidlem. Byl ještě celkem mladý a vypadal zdravě. Každý den mi položil stejnou otázku: „Nemáš desetikorunu?“ A já odpovídal: „Mám, ale není pro tebe.“

Z knihy Vlastíka Fürsta Pastorův blog. Vydal Advent-Orion.

Stával tam, když bylo pěkně i když mrzlo. Měl nepravidelnou pracovní dobu. Začínal mezi osmou a devátou a končil, když měl dost na to, aby si koupil krabičku cigaret, krabicové víno a pár rohlíků...

Bezdomovců a žebráků je čím dál víc a s nimi přibývá i situací, kdy musíme reagovat na jejich požadavky o pomoc. Zvláště starší lidé, kteří sami zakusili, co je to hlad a čekání na výplatu, se často dostávají do problémů.

Jedno ráno jsem u Lidlu slyšel paní, která tomu mladému bezdomovci říkala: „Ale vždyť už jsem vám tento týden dala skoro sto korun. Už mi, prosím, dejte pokoj.“ Nedal a znovu uspěl... Po pár týdnech se přesunul na jiné místo, kde ho ještě neznali, a pokračoval ve svém podnikatelském záměru.

Připomněl mi příběh, který se odehrál před dvaceti lety. U našich dveří zazvonil bezdomovec a prosil o jídlo. Trocha jídla se u nás vždycky najde a tak dostal najíst. Druhý den přišel zase a vlastně začal chodit pravidelně. Naše finanční situace ale nebyla taková, abychom si mohli dovolit ho živit trvale. Choval se vždy slušně, a tak mu manželka domluvila „práci“. Pokud by u nich ve školce občas sekačkou pokosil trávu, dostával by celý rok jídlo zdarma.

Když přišel další den na oběd, manželka mu vysvětlila, že od zítřka už může jíst jídlo ze školky. Vyslechl ji, pojedl,

poděkoval a odešel. Ten den byl u nás naposled.

Ve svém životě se stále učím používat jedno kouzelné slovíčko. Je to slovo „ne“. Toto vzácné slovo mě chrání před snahou různých vychytralých lidí zneužívat moji „dobrotu“. A věřte, že nejen bezdomovci mají dar poznat „dobrého člověka“.

Vážím si rodičů, kteří mě učili, že nemusím kouřit, mluvit sprostě nebo lhát. Jsem jim vděčný za příklad, kterým mě učili, že mohu říct ne, když mi někdo nabízí alkohol nebo drogy...

Později jsem se učil, že mohu slíbit jen tolik, kolik mohu splnit. Že je lépe raději hned na začátku říci ne než se pak hroutit z toho, že nestíhám... Při své práci jsem také pochopil, že o svém čase se musím naučit rozhodovat sám, protože jinak se vždy najde nějaká dobrá duše, která mi dokáže zorganizovat dvacet pět hodin mého života denně.

Vážím si toho, že tohle kouzelné slovo patří do mého života. Stále se ho učím správně používat – s ohledem na své zdraví, peněženku i svůj čas. Díky umění používat slovo „ne“ poznávám, jaká je to radost, když někomu pomáhám jen tak, protože chci. Ale také vnímám tu svobodu, když na některé prosby odpovím „ne“. Je to přece moje volba a já na ni mám právo!

Vážme si slova „ne“ a dávejme mu v našem životě to správné místo. ●

Pes, nejlepší přítel člověka

Víte, že existuje asi 700 různých plemen? Lidé psy milují především pro jejich věrnost a inteligenci, a také proto, že jsou zkrátka neodolatelní.

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

Pes je snad vůbec nejoblíbenější zvíře na světě, není tedy divu, že je mnohými považován za nejlepšího přítele člověka.

Psi jsou skutečně úžasná a neuvěřitelně přátelská zvířata. Není divu, že již po tisících letech doprovázejí lidstvo a pomáhají mu mnoha rozmanitými způsoby. Například ovčácký pes je schopen udržet celé stádo ovcí nebo dobytka pohromadě; nebo třeba lovečtí psi umí vystopovat neomylně kořist a pak zved-

ti uprostřed lidského davu. Jsou psi, kteří vycítí blížící se tornádo – a upozorní nás dříve, než se objeví na obzoru. Někakým způsobem o něm prostě ví a umí nás před ním varovat. Jiní psi zase na dálku cítí utopeného člověka, a dokonce i tonoucího, který ještě může být zachráněn. Takový člověk může být třeba i pod ledem nebo několik desítek centimetrů pod hladinou. A jsou psi, kteří jsou schopni vás vystopovat i po roce uprostřed lesa a sta-



nutím tlapy a ocasu upozornit svého pána kde jsou. Pak tu máme domácí psy, které můžete naučit leccemu, jen tak pro radost.

Psi také často zachraňují lidské životy. Odborná literatura uvádí, že psi mají až milionkrát citlivější čich než člověk. Je to až neuvěřitelné, co psi dokáží. Například plemeno bloodhound dokáže sledovat pachovou stopu

či jim k tomu jen mikroskopické kousky vaší kůže zachycené na větvích a rostlinách.

Pak tu máme služební psy, kteří pomáhají nevidomým lidem. Říká se jim vodící psi. Jiní psi dokážou vycítit například melanom, zhoubné znaménko, a označit přesné místo na těle dříve, než ho dokáže diagnostikovat dermatolog. Pak tu jsou psi, kteří jsou

schopni vycítit blížící se epileptický záchvat nebo jiné křečové stavy a to o 2 až 3 minuty dříve, než k dané události dojde. Takový člověk má potom šanci se posadit, přerušit jízdu autem nebo požádat někoho o pomoc.

Někteří lidé říkají, že na psech je evoluce vidět nejlépe a mají na mysli všechnu tu rozmanitost plemen: bernardýny, ohaře, pudly a další. Ale to není evoluce, pořád jsou to přece psi. Znáte Noemovu archu? To není žádná pohádka, ale skutečná historie. Noe vzal do archy jeden pár původního nešlechtěného druhu psa s kompletní genetickou výbavou, takže když potom po potopě vyšli z archy, mohla z nich postupně vznikat všechna plemena a varianty psů, přirozenou cestou i šlechtěním, například pudli.

Pudl (ani jiný pes) tedy není důkazem evoluce, protože u něj nevznikla žádná nová genetická informace. Není to nový druh, jen vyšlechtěný pes, který má zvýrazněné nebo potlačené některé vlastnosti, pořád je to ale pes. Řekněme, že je v principu možné vyšlechtit z mongolského vlkodava například pudla. Ale určitě se vám to nepodaří obráceně, protože během šlechtění došlo u pudla k nevratné ztrátě genetické informace. Nejedná se tedy o vznik zcela nového druhu, ale pouze o drobnou úpravu druhu již existujícího. Takže začnete psem a skončíte psem, a přitom jak šlechtíte, vždycky něco ztratíte.

Znáte toho krásnějšího psa? Říkají mu šarpej. Tenhle pes má kůži snad na dva psy! A víte proč? Má totiž stále aktivní geny pro kůži velkého psa, ale on sám už tak velký není, proto má na těle tolik kožních záhybů. Je to výsledek šlechtění a manipulace s již existujícími geny psa.

Všechny tyto ale i jiné zajímavé změny můžete dosáhnout pouze tím, že manipulujete s aktivitou pů-

vodních genů. Žádné novinky se ale nekona-jí. Ještě se nestalo, že by někdo přidal novou genetickou informaci, která by ze psa udělala jiné zvíře. Je to prostě zákon zachování druhu, kdy psi rodí zase jenom psy a jelikož se genetické informace s časem v populaci vytrácejí, jsou dosažené změny často nevratné.

Přesto jsou to ale pořád úžasní psi! ●

Obchodování se žirafími produkty

V červenci loňského roku šokoval českou veřejnost otřesný případ nelegálního obchodu s tygry a tygřími produkty, který se roky odehrával kousek od Prahy.

Lenka Hecová, přetištěno ze Zpravodaje Svobody zvířat

Obchodování s vzácnými či dokonce chráněnými druhy zvířat není samozřejmě problémem jen České republiky a nemusí být vždy ilegální.

Utajené vyšetřování organizací HSUS (Humane Society U. S.) a HSI (Humane Society Int.) odhalilo rozsáhlý neregulovaný obchod s částmi žirafích těl napříč celými Spojenými státy; výsledky vyšetřování byly zveřejněny vloni v srpnu. Počty žiraf ve volné přírodě přitom celosvětově strmě klesají. Podle Mezinárodního svazu ochrany přírody (International Union for Conservation of Nature, IUCN) se populace žiraf od roku 1985 do roku 2016 snížila ze 157 tisíc na 97 tisíc (tj. o 40 procent) a tito sudokopytníci patří mezi ohrožené živočišné druhy. Žirafy již zcela vymřely v Eritreji, Guineji, Mauritanii, Nigérii, Senegal a pravděpodobně v Mali, na prahu vyhynutí jsou i v Súdánu. Na vině jsou především růst lidské populace na africkém kontinentu, odlesňování (mizení přirozeného prostředí), ozbrojené konflikty a ilegální lov zvířat.

Žirafí produkty jsou částí spotřebitelů považovány za jakousi novou exotickou alternativu ke slonovině a dalším produktům, u kterých se zpřísnily regulace. Vyšetřování organizací HSUS a HSI odhalilo širokou nabídku žirafích produktů na americkém trhu, velmi dobře dostupnou u velko- i maloobchodníků. V rámci vyšetřování organizace také zmapovaly cestu žirafích „surovin“ (kosti, kůže atd.) na americký trh – valná část prodejců je získává od lovců trofejí.

Americká pobočka Humane Society provedla na začátku roku 2018 rozsáhlé utajené vyšetřování, aby stanovila komerční dostupnost částí žirafích těl a žirafích produktů nabízených k prodeji ve Spojených státech amerických. Vyšetřovatelé zjistili, že části žiraf jsou nabízeny k prodeji u minimálně 52 prodejců napříč USA,

a navštívili 21 obchodů (např. v Kalifornii, Floridě, New Yorku nebo Texasu). V nabídce prodejců se objevují nejrůznější produkty od náramků se žirafími žíněmi (10 USD), bot (400 USD) a zakázkových bund (5 500 USD) ze žirafí kůže, přes žirafí lebky (500 USD) po vy-preparovanou žirafí trofej (8 000 USD).

Podle oficiální zprávy HSUS/HSI bylo mezi lety 2006 a 2015 do USA dovezeno více než 40 tisíc kusů částí žiraf (mimo jiné 21 tisíc částí naporcovaných kostí, necelé 4 tisíce neopracovaných celých kostí, 700 celých kůží a 3 tisíce částí kůží), ze kterých se následně vyrábí drahé polštáře, boty, rukojeti nožů, luxusní vazby Bibli a další výrobky. Odhaduje se, že části žiraf pocházely z přibližně 4 tisíců žiraf. USA se tak v celosvětovém měřítku řadí mezi významné hráče na trhu se žirafami a žirafími produkty.

Kitty Blocková, úřadující prezidentka HSI, uvedla: „Obchodování s žirafími produkty vystavuje riziku celý tento druh. Žirafy pomalu vymírají. Populace ve volné přírodě se pohybuje pod 100 tisíci kusy, což je nyní méně než jedna třetina populace slona afrického.“

Americké zákony obchodování s žirafími produkty nezakazují, obchody jsou tedy v současnosti legální. Organizace HSUS a HSI proto vyzývají k zařazení žiraf na americký seznam ohrožených druhů. To by umožnilo omezit dovoz, vývoz a prodej žirafího zboží v rámci USA.

Žirafí produkty je naneštěstí možné nalézt i na českém trhu. Nejčastěji se jedná o opracované nebo neopracované žirafí kosti.

Poptávka po zboží se surovinami ze žiraf pohání pytláctví a trofejový lov žiraf a vede ke snižování žirafí populace, která již tak čelí vážné hrozbě vyhynutí způsobené především ztrátou přirozeného životního prostředí a civilními nepokoji. ●





Bůh není majetkem členů církve

Když se narodil Ježíš v judském Betlémě za dnů krále Heroda, hle, mudrci od východu se objevili v Jeruzalémě a ptali se: „Kde je ten právě narozený král Židů? Viděli jsme na východě jeho hvězdu a přišli jsme se mu poklonit.“ (Matouš 2,1.2)

Z knihy George R. Knighta Vírou k Pánu se dívěj. Vydal Advent-Orion a Prameny zdraví (objednávky knihy v redakci).

Jednou z důležitých biblických pravd je, že Bůh pracuje se všemi lidmi, nikoliv pouze s těmi, kteří jsou v „církvi“. Tak tomu bylo s „mágy od východu“ (NBK). Tito mužové přišli zřejmě z Persie, kde tvořili třídu vzdělaných kněží zabývajících se takovými oblastmi, jako jsou filozofie, lékařství či přírodní vědy. Jedním z hlavních předmětů zájmu těchto mužů byla astrologie, ve starověku hojně rozšířený „vědecký“ obor, jenž sloužil k rozpoznávání záměrů bohů. A proto,

když mágové spatřili nadpřirozenou hvězdu, vydali se na cestu, aby rozpoznali její význam.

Nevíme přesně, jak dospěli k tomu, že tuto zvláštní hvězdu dali do souvislosti s narozením „krále Židů“. Existuje ale několik možností. Jednak se v důsledku babylónského zajetí židovská komunita rozptýlila po celém Blízkém východě. Navíc od druhého století před Kristem měli Židé žijící v exilu k dispozici překlad Bible do řečtiny, tehdejšího světového jazyka. Vzdělání jedinci

z řad kněží tak mohli mít přístup ke Starému zákonu.

Za povšimnutí z hlediska astrologických zájmů těchto mágů stojí slova dalšího pohanského mága ve 4. knize Mojžíšově 24,17, kde Bileám prohlašuje: „Vyjde hvězda z Jákoba, povstane žezlo z Izraele.“ Mnozí Židé v době Ježíšova narození chápali tato slova jako proroctví o přicházejícím Mesiáši.

Tato specifická proroctví i obecné židovské očekávání Mesiáše/krále vedla

k přesvědčení, jež bylo v římské říši široce rozšířené – a sice že v Palestině povstane celosvětový vůdce. Tak mohl římský historik Suetonius (asi okolo 100 po Kr.) napsat: „Napříč celým Orientem se rozšířilo staré a zažité přesvědčení o předurčenosti toho, že z Judeje vzejdou muži, kteří budou vládnout celému světu“ (Život Vespasiánův 4,5). Podobně Tacitus (asi 55–120 po Kr.), další římský historik, podal zprávu o tom, že „existovalo pevné přesvědčení ..., že právě v této době nabude Východ velké moci a panovníci pocházející z Judeje si osvojí celosvětovou říši“ (Dějiny 5,13).

S těmito poznatky není tedy až tak překvapivé, že mágové při svém pátrání po „pravě narozeném králi Židů“ sledovali onu hvězdu. Navíc Bůh, který je ve snu varoval, aby se nevraceli k Herodovi (Matouš 2,12), jim mohl dříve dát také sny, které se oné hvězdy týkaly. Náš Bůh je při objasňování pravdy o spáse schopen a ochoten použít mnoho způsobů a nejrůznějších osob.

Pozitivní reakce na Ježíše

„Oni krále vyslechli a dali se na cestu. A hle, hvězda, kterou viděli na východě, šla před nimi, až se zastavila nad místem, kde bylo to dítě. Když spatřili hvězdu, zaradovali se velikou radostí. Vešli do domu a uviděli dítě s Marií, jeho matkou; padli na zem, klaněli se mu a obětovali mu přinesené dary – zlato, kadidlo a myrhu. Potom, na pokyn ve snu, aby se nevraceli k Herodovi, jinudy odcestovali do své země.“ (Matouš 2,9–12)

Nebyla to leccjaká hvězda. Tato hvězda nevynikala pouze jasnou září, ale na rozdíl od jiných hvězd byla v pohybu, když vedla mágy k malému Ježíši. A tak nás proto ani nepřekvapí, že podle některých autorů se ve skutečnosti jednalo o skupinu andělů – možná těch samých, kteří později obdarili pastýře nebeskou serenádou.

Pro hvězdáře starobylého Východu musela být cestující hvězda jistě fascinující. Tak mohli určit místo, kde se nacházel „král Židů“.

Poté, co Ježíše našli, „padli na zem“ a „klaněli se mu“. Tyto projevy hrají v Matoušově evangeliu klíčovou roli, protože podle desatera přikázání Bůh Židům přikázal, aby se „neklaněli“ ani „nesloužili“ nikomu jinému než jemu samému (Exodus 20,3–5). Zdůrazněním toho, že se mágové klaněli, a to v knize napsané pro Židy, Matouš jednoznačně prohlašuje, že Ježíš Kristus není nikdo jiný než „Bůh s námi“ (Matouš 1,23).

Návštěva mágů neskončila klaněním a uctíváním. Prožívali blízkost Ježíše a tento kontakt se dále hmatatelně projevil v předání drahocenných darů. Skutečná bohoslužba

se nikdy neodehrává pouze v mysli. Naopak, prolíná se do každodenního života mužů a žen, kteří následují příkladu mágů a dávají sami sebe i svůj majetek jako vyjádření svého vztahu k Tomu, jenž „tak miloval svět, že dal svého jediného Syna“ (Jan 3,16).

Předávání darů bylo právě tak bohoslužebným aktem mágů jako jejich klanění. Navíc tak poskytli Josefovi tolik potřebné prostředky na to, aby mohl vzít malého Krále do Egypta, kde bude v bezpečí před zlovolnými záměry Heroda Velikého.

To všechno má hluboký význam i pro každého z nás. Mágové jsou pro nás svým uctíváním i dary příkladem. „Dáváme-li Ježíši svá srdce, přinášíme mu tím své dary. Svě zlato a stříbro, své nejcennější pozemské statky, své nejvyšší duchovní a duševní věno rádi věnujeme tomu, kdo nás miloval a vydal se za nás“ (Touha věků, str. 65).

Bůh je při objasňování pravdy o spáse schopen a ochoten použít mnoho způsobů a nejrůznějších osob.

Negativní reakce na Ježíše

„Když to uslyšel Herodes, znepokojil se ... svolal proto všechny velekněze a zákoníky lidu a vypytał se jich, kde se má Mesiáš narodit. ... Tehdy Herodes tajně povolal mudrce a podrobně se jich vypytał na čas, kdy se hvězda ukázala. Potom je poslal do Betléma a řekl: ‚Jděte a pátrejte důkladně po tom dítěti; a jakmile je naleznete, oznamte mi, abych se mu i já šel poklonit.‘ ... Když Herodes poznal, že ho mudrci oklamali, rozlítl se a dal povraždit všechny chlapce v Betléme a v celém okolí ve stáří do dvou let. (Matouš 2,3–16)

Herodes se „znepokojil“. Tak by ale asi reagoval každý král, kdyby se dozvěděl, že se narodilo dítě, jež zaujme jeho trůn. Herodes Veliký měl však více důvodů ke znepokojení, a to zvláště z toho důvodu, že nebyl rodilým Židem. Herodes byl Idumejec (což je odnož starobylých Edómců). Židem byl pouze svým náboženským vyznáním a občanstvím. Kromě toho jej, a to v roce 37 před Kristem, na trůn posadili Římané. Aby se stal pro Židy, jimž kraloval, přijatelnějším, vzal si Herodes za manželku Mariamně, dědičku z královské židovské linie.

Když to shrneme, Herodes byl prchlivou směsí nejistoty a nezřízené touhy po moci, člověkem až chorobně podezřívavým vůči druhým – což z něj činilo osobu, která dokázala být naprosto nelitostná, pokud cítila, že je její pozice ohrožena.

Herodes okamžitě zlikvidoval kohokoli, kdo jej ohrožoval. Krátce poté, co svého švagra určil za nejvyššího kněze, jej nechal „náhodně“ utonout v palácovém bazénu. Bratrův osud brzy následovala Mariamně, Herodova oblíbená žena, poté co ji začal podezřívát, že proti němu intrikuje. Stejně obavy přinesly smrt dvěma jeho synům. Pět dní před vlastní smrtí nechal Herodes popravit i svého třetího syna, jenž byl jako nejstarší jeho dědicem. Římský císař Augustus prohlásil, že je bezpečnější být Herodovým vepřem než jeho synem.

Tento král nestrpěl žádné ohrožení své autority. A Ježíš se narodil na jeho území. Není divu, že se vládce „znepokojil“, když uslyšel otázku mudrců: „Kde je ten právě narozený král Židů?“ (Matouš 2,2). V kontextu těchto historických událostí by nás nemělo překvapit, že ve snaze odstranit potenciálního rivala nechal Herodes popravit všechny chlapce v Betléme ve věku do dvou let.

Můžeme zaujmout pozitivní postoj mágů vůči Ježíšovi, ale také můžeme reagovat negativně, podobně jako Herodes. V každém z nás je ostatně nějaký Herodes, který chce být králem našeho života.

Třetí reakce na Ježíše

„Znepokojil se (Herodes) a s ním celý Jeruzalém; svolal proto všechny velekněze a zákoníky lidu a vypytał se jich, kde se má Mesiáš narodit. Oni mu odpověděli: ‚V judském Betléme; neboť tak je psáno u proroka.‘“ (Matouš 2,3–5)

Existuje ještě třetí možná reakce na Ježíše, se kterou se setkáváme v epizodě s mágy u Matouše 2 – a to je reakce židovských vůdců. Matouš zaznamenává, že „celý Jeruzalém“ se „znepokojil“ příchodem mágů a jejich prohlášeními a dotazy ohledně narození „krále Židů“. Židovští vůdci rozuměli důležitosti mise mudrců a byli schopni přesně označit, že podle Micheáše 5,1 se Mesiáš narodí v Betléme. Znali Písmo a jeho mesiánská proroctví. Rozhodně je nikdo nemohl nařknout z nevědomosti.

Velkou tragédií příběhu s mágy ale je, že židovští vůdci byli evidentně více „znepokojeni“ kvůli svému strachu, co by mohl Herodes udělat, než že by je rozrušil možný brzký příchod Mesiáše. Matouš vyobrazuje jejich

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

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

Jaké jsou ceny?

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.

Zima na farmě i v kuchyni

Přes zimu zůstává na polích kapusta, růžičková kapusta, kadeřávek, ale také se zde dá při nižší teplotě vykopat křen či topinambury. Právě kadeřávek je nejlepší, když přejde mrazem. V kuchyni v zimě pracujeme především s kořenovou zeleninou, zelím, kapustou, ale také houbami.

Recepty pocházejí ze Zeleninové kuchařky autora Petra Klímy. Vydalo nakladatelství Smart Press.

Salát z červeného zelí s rozinkami a sezamem

1/2 menší hlávky červeného zelí, 3 hrsti sultánek, šťáva z 1/2 citronu (nebo 2 lžice umeocta), 1 lžice tmavého třtinového cukru nebo rýžového sirupu, 1 lžička mořské soli, 2 lžice olivového oleje, 1/2 lžičky mleté skořice, 3 lžice neloupaného sezamu

Rozinky namočíme na několik hodin do vody. Zelí zbavíme košťálu a nakrájíme na jemné proužky, které přesypeme do větší misky.

Zastříkneme citronem, přidáme cukr, sůl, skořici a rukama několik minut mačkáme, dokud zelí trochu nezměkne. Vmícháme sezam, přičemž část si necháme na posypání a ozdobení na talíři.

Polévka z pečeného celeru v uzené paprice

1 menší bulva celeru, 2 lžice uzené papriky, 8 lžic olivového oleje, 2 menší cibule, 2 lžičky provensálského koření, 1 menší brambora, 1 lžička polévkového koření, 1 červená paprika, 200 ml sójové smetany (nemusí být), mořská sůl, pečivo na krutony, čerstvá petrželka

Celer oloupeme a nakrájíme na stejně velké kostky, které vložíme na malý plech, posypeme uzenou paprikou, osolíme a polijeme asi polovinou oleje. Promícháme a pečeme asi 25 minut v troubě předehřáté na 170 °C do poloměkka. Během pečení mícháme, aby se paprika nepálila, asi po 15 minutách můžeme zlehka podlít vodou.

Cibuli nakrájíme nahrubo, vsypeme na rozehřátý olej, přidáme provensálské koření a restujeme dorůžova. Zalijeme 1,2 l vody, přidáme na kostky nakrájenou bramboru, polévkové koření a sůl. Přivedeme k varu a vaříme, dokud brambory nezměknou.

Špagety s tofu, olivami a vlašskými ořechy

150 g celozrnných špaget, 5 lžic olivového oleje, 1/2 žluté papriky, 1 balení uzeného tofu (190 g), 2 stroužky česneku, hrst vyloupaných vlašských ořechů, 1 větší žampion, hrst černých oliv, 6 sušených rajčat, 200 g rajčatového pyré, čerstvá bazalka, oregano (popř. provensálské koření), sůl, barevný mletý pepř, lahůdkové droždí

Základ na těstoviny připravíme tak, že na oleji dozlatova osmahneme na malé kostičky nakrájenou papriku, tofu a plátky česneku. Po chvíli přidáme nasekané ořechy, na plátky nakrájený žampion, olivy, pokrájená rajčata (sušená rajčata před přípravou zalijte vroucí vodou a nechte asi 15 minut změkhnout) a opět chvíli restujeme.

Takto připravený základ zalijeme rajčatovým pyré, osolíme a opeříme dle vlastní chuti. Vodu z máčení rajčat si ponecháme, kdyby byla omáčka příliš hustá, trochu do ní přilijeme a rozředíme, omáčku to navíc dobře dochutí.

Do vroucí osolené vody vložíme špagety a vaříme dle návodu. Scedíme a vložíme do hotové omáčky. Těstoviny nemusí být důkladně scezené, troška vody neuškodí, těstoviny hodně vody vsáknou. Přidáme



Petr Klíma, šéfkuchař restaurace Country Life

nakrájenou bazalku, oregano a důkladně zamícháme.

Na talíři posypeme zbytkem nasekaných ořechů a lahůdkovým droždím.

Makový koláč s višňovým kompotem

Na těsto: 250 g špaldové celozrnné mouky, 150 ml teplé vody, 2 lžičky sušeného droždí, 1 lžička sušené třtinové šťávy, 2 lžíce olivového oleje, špetka soli

Na náplň: 150 g máku, 1 lžička skořice, kůra z jednoho bio citronu, 80 g rozinek (nebo datlí), 150 ml sójového mléka, višňový kompot, hrst neloupaných mandlí

Mouku nasypeme do větší mísy. Do teplé vody přidáme droždí spolu se sušenou třtinovou šťávou, zamícháme a necháme 5 minut zpěnit. Kvásek vlijeme do mouky, přidáme olej, sůl a vypracujeme vláčné těsto. Přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout (asi 25 minut).

Mák umeleme a přespeme do misky, přidáme skořici a citronovou kůru. Rozinky nasypeme do nádoby od mixéru. Zalijeme horkým sójovým mlékem, rozmixujeme a poté přidáme do misky s mákem. Necháme nabobtnat.

Těsto znovu prohněteme a poté rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem tak, aby bylo po stranách vyvýšené. Při tvarování na plechu zlehka polijeme olejem, půjde to lépe. Těsto docela vyběhne, a tak může být roztlačené dostatečně dotenka. Na těsto rozetřeme makovou náplň. Posypeme vypeckovanými višněmi, které mírně vtlačíme do náplně.

Pečeme v předehřáté troubě při 165 °C zhruba 20–25 minut. Pět minut před koncem posypeme nasekanými mandlemi a dopečeme. ●

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)

Bůh není majetkem...

Pokračování ze strany 25

reakci na Krista samého jako naprostý nezájem. Přestože Betlém leží pouhých třináct kilometrů od Jeruzaléma, nezašli se tam ani podívat. Nevydali žádné svědectví o Herodově strachu a nenávisti, neprojevíli podobný zájem jako mágové. Jednoduše jim to bylo jedno.

V příběhu s mágy Matouš představuje tři možné reakce na Ježíše: naprosté odmítnutí, uctívání a lhostejnost. Tyto možnosti se neobjevují jenom u Matouše 2. Naopak, reakce na Ježíše se stává tématem všech čtyř evangelií. Podobným motivem je, že příchod Ježíše lidi vždy rozděluje a přináší konflikty. V konfrontaci

s Ježíšovým životem, jeho učením a jeho prohlášeními je každý z nás nucen reagovat. Buď (1) jeho chválením a přijetím, nebo (2) nenávistí a odporem, nebo (3) chladným nezájmem.

Jedním z paradoxů příchodu Vládcе pokoje je to, že jeho učení neustále rozděluje lidi do těchto kategorií, zatímco se velký spor mezi Kristem a satanem projevuje v životech jednotlivců žijících ve všech generacích na celém světě.

Tyto postoje není možné brát na lehkou váhu. Zkušenost židovských vůdců ukazuje, že členství v církvi, nebo dokonce v jejím vedení ještě neznamená, že Boha uctíváme a dáváme jej ve svých životech na první místo. Bůh dává každému z nás svobodu, abychom s „králem Židů“ učinili, co chceme. ●

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

