

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

5/2018

prameny

zdraví

září–říjen
ročník XXIV.
cena 32 Kč
1,69 €

4
Stravou
proti
depresím

10
Jsou
biopotraviny
zdravější?

22
Léčivá
moc víry



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- + NEMOCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZTAHY
- ZDRAVÍ
- ŽIVOTOSPRAVA
- DAŠL...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

Váše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...
Rubrika: Hubnutí a obezita



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...
Rubrika: Vitamíny a minerály



Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc eko?

Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...
Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

½ pol. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...
Rubrika: Polévky



Všichni hněv a riziko infarktu

Hodně dlouho nám říkali, že polačování emocí škodí zdraví, ...
Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

Máte větší chuť na čokoládu než na sůl? Pak vás možná ...
Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk ...
Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivě nakupování

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



Exotický arašidový dresink

V hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí) ...
Rubrika: Zálivky a dresinky



Editorial



Milí čtenáři,

Máte rádi osobnosti? Rádi k někomu (tak trochu) vzhlížíte? A dělá vám dobře, když s vámi taková osobnost prohodí slovo, anebo se vám třeba podepíše?

Vzpomínám, jak jsem před lety ještě jako malý kluk sbíral míčky v hale na pražském Výstavišti na tenisovém turnaji, kterého se účastnila tehdejší světová esa – Björn Borg, Jan Kodeš, Guillermo Vilas a další. Mohl jsem být v jejich blízkosti, byl jsem (přinejmenším malinkou) součástí toho, co vytvářeli. Dokonce se mi i podepsali – dlouhá léta jsem si pak jejich podpisy schovával.

Malé děti vzhlížejí ke svým rodičům, starší k populárním zpěvákům, ještě starší ke sportovním hvězdám. (Ve stejné sportovní hale na Výstavišti skandovali o pár let později hokejoví příznivci Sparty: „Šíma není člověk, Šíma je bůh.“) Rumunský národ vzhlížel v roce 1968 ke svému vůdci Nicolae Ceaușescuovi, když vystoupil proti okupaci Československa vojsky spřátelených armád. Atd. atp. Jako by člověk měl v sobě vrozenou tendenci k uctívání někoho (či něčeho). Nezdá se vám?

Ke komu obecně vzhlížíme my, dnešní Češi? K Havlovi? Klausovi? Zemanovi? Babišovi? Nebo snad k Švejkovi? ☺ Zdá se mi, že český národ je poněkud ztracený... Řidič kamionu, který přežil při zřícení dálničního mostu v italském Janově pád z výšky 45 metrů, si je sice vědom toho, že se „znovu narodil“, ale nemyslí si, že to byl zážrak – má jen dojem, že „měl ... kliku“.

Napsal jsem (si) na téma naší národní ztracenosti po posledních volbách básničku (Povolební), snad se neurazíte, když se s vámi o ni podělím:

Prostoru mnoho nezbyvá / A času, toho ještě méně / Pár strejců s tácky od piva / Je po volbách, zas: „Jdeme k změně“

Připíjíme na svobodu / Lid vládce přepodivně volí / Tomu svému pěje ódu / Ať prohýbaj' se plné stoly

Tonoucí se stébla chytá / Naděje umírá poslední / Barva hříchu jednolitá / Kdy nad tou zemí se rozední?

Co je naší budoucností? / Vyhrává ten, kdo lže a krade / Co bylo, dávno není ctností / Ty mi dáš stovku, já ti pade...

Prostoru mnoho nezbyvá / A času, toho ještě méně / Nerodí planá oliva / A ideály? V pivní pěně...

Milí přátelé, domnívám se, že celý problém je v tom, že své vzhlížení a uctívání cílíme špatným směrem. (Nedoporučuje se, mimochodem, ani uctívat manželku – podívejte se, jak dopadl Adam. ☺) Ztratili jsme vědomí o tom, koho jediného je třeba uctívat. Máme duchovní kyfózu, lordózu a skoliózu. Národní páteř nic moc...

A proto jsme tady (i) my, Prameny zdraví! ☺ Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha. Uzdravujte se s námi!

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor
(prosím, nevzhlížet ☺)

Obsah

duševní zdraví

4 Stravou proti depresím

cesty ke zdraví

8 Tři, nebo pět jídel denně?

výživná poradna

10 Jsou biopotraviny zdravější?

mýty a omyly

12 Fungují opravdu antidepressiva?

bylinky a koření

13 Skořice dražší nad zlato

děti a rodiče

14 Vztah mezi matkou a synem

poradna lékaře

15 Církev svatá lékařská

vztahy a komunikace

16 Souzení a čtení myšlenek

životní prostředí

18 Tragédie jednoduchosti

tajemství stvoření

20 Jak se z vejce vylíhne kuře

závislosti

21 Žiju s gamblérem

životní styl

22 Léčivá moc víry

k zamyšlení

24 Dějiny optikou Bible

produkty a recepty

26 Vaříme zdravě, chutně a lehce

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

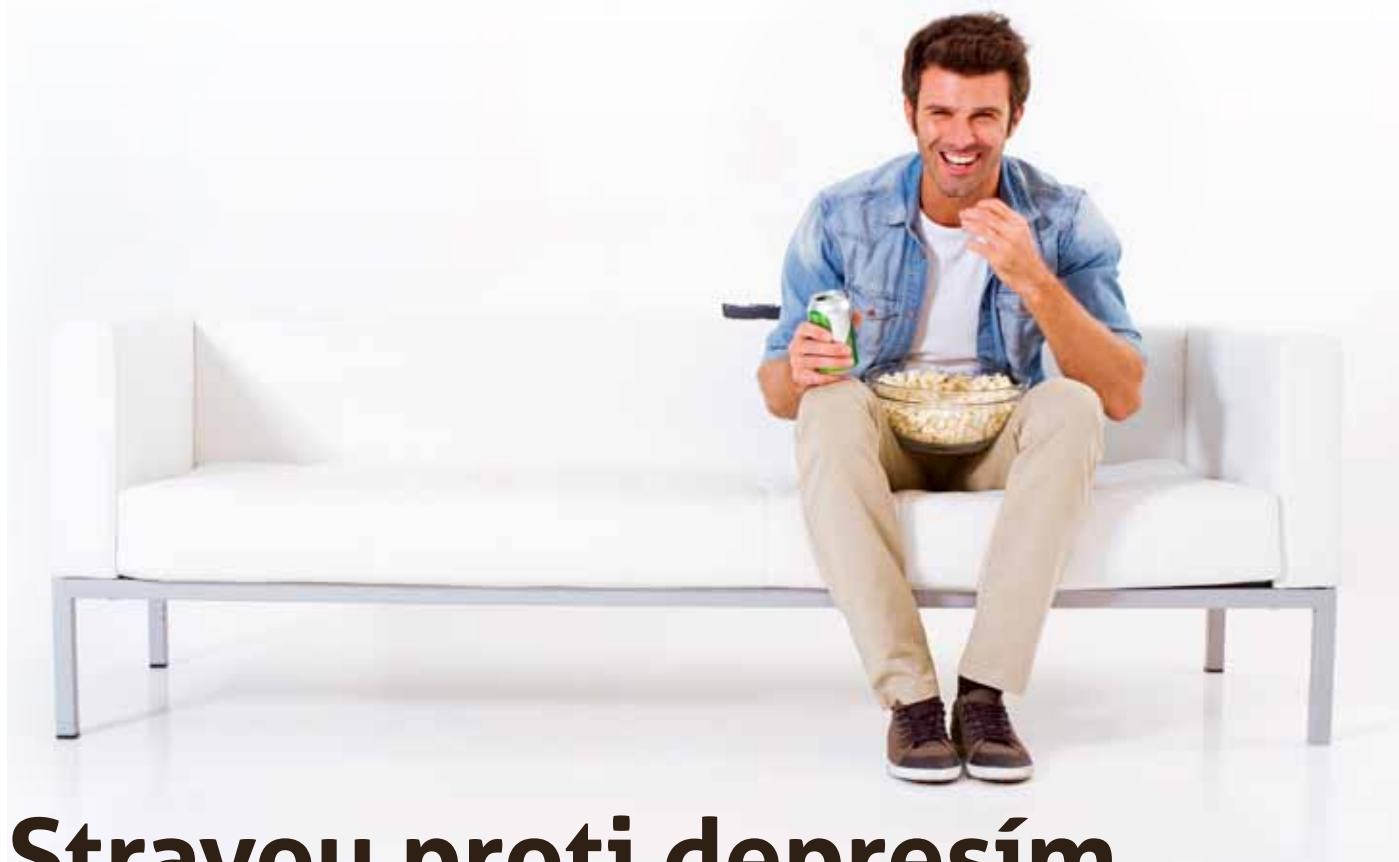
Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

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, Púlpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com



Stravou proti depresím

Duševní zdraví je stejně důležité jako to fyzické. Duševní zdraví je jednou z podmínek dobrého fyzického stavu. Proto je nesmírně důležité, abyste jedli stravu, jež bude příznivě působit na vaši mysl a tělo.

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

Běžné potraviny – počínaje zelenou listovou zeleninou a konče obyčejným rajčetem ze zahrádky – pozitivně ovlivňují chemické procesy v mozku a pomáhají odvrátit depresi. Dokonce i samotné čichání k obyčejnému koření může zlepšit váš emoční stav. ☺ Depresi se však nevyhnete jen požíváním zeleniny. Některé potraviny obsahují látky, jež naopak riziko vzniku deprese zvyšují. Patří k nim například kyselina arachidonová, látka podporující zánětlivé stavy a vyskytující se především v kuřecím masu a vejcích. Zhoršuje náladu v důsledku zánětů v mozku. Milovníci masa přijmou v jídlu asi devětkrát více této látky než lidé holdující rostlinné stravě.

Boj s depresí ovocem a zeleninou

O této statistice jste pravděpodobně ještě neslyšeli. Vyšší spotřeba zeleniny zřejmě snižuje riziko rozvoje deprese až o 62 %. Z článku

v časopise *Nutritional Neuroscience* vyplývá, že konzumace většího množství zeleniny a ovoce má vesměs „neinvazivní, přirozené a levné terapeutické účinky na mozek“. Ale jak to?

Hladinu důležité skupiny neurotransmiterů zvaných monoaminy, k nimž se řadí serotonin a dopamin, kontroluje enzym monoaminoxidáza (zkráceně MAO), který metabolizuje přebytečné monoaminy. Depresi postižení jedinci mají zřejmě zvýšenou hladinu monoaminoxidázy v mozku. Antidepresiva byla vyvinuta s cílem pozvednout hladinu neurotransmiterů a tím vykompenzovat jejich urychlenou degradaci. Pokud je ale za vznik deprese zodpovědný enzym monoaminoxidázy, nestačilo by vyvinout lék, který by ho blokoval? Takové léky existují, ovšem s nebezpečnými vedlejšími účinky. Ukazuje se ale, že řada rostlinných potravin, včetně jablek, bobulovin, hroznového vína,

cibule a zeleného čaje, obsahuje fytoživiny, jež patrně přirozeně tlumí MAO. Totéž umí i hřebíček, oregano, skořice a muškátový oříšek. To by mohlo vysvětlovat, proč lidé holdující především rostlinné stravě trpí depresemi v menší míře.

I v běžném životě si můžete vyzkoušet, že čím více ovoce a zeleniny sníte, tím šťastněji, klidněji a aktivněji se ten den cítíte. Toto pozitivní naladění se může přenést i do dalšího dne. Nicméně aby vaše strava měla významný dopad na naši psychiku, je třeba sníst přibližně sedm porcí (cca 500 g) ovoce nebo osm porcí (cca 600 g) zeleniny denně.

Tryptofan, sacharidy a semínka

Pokusy s nedostatkem tryptofanu v 70. letech minulého století ukázaly, že lidé dostávající speciálně upravenou stravu bez tryptofanu trpěli podrážděností, vztekem a depresí.

Takže když člověku podáte extra porci tryptofanu navíc, bude se cítit lépe?

To je jen domněnka. V 80. letech minulého století některé náhražky tryptofanu způsobily velké množství úmrtí. Pokud je však tryptofan aminokyselina a proteiny jsou tvořeny aminokyselinami, proč nestačí dát lidem jídlo s vysokým obsahem proteinů, a tím jim zvýšit hladinu serotoninu prostřednictvím většího množství tryptofanu dodaného do mozku? Vědci se o to už pokusili, ale neúspěšně. Pravděpodobně proto, že ostatní aminokyseliny v jídle bohatém na proteiny zablokují tryptofanu přístup do mozku. Sacharidy ve stravě však způsobují opak. Odklánějí mnoho „netryptofanových“ aminokyselin z krevního oběhu směrem do svalů, čímž uvolňují tryptofanu cestu do mozku. Bylo zjištěno, že snídaně bohatá na sacharidy, například vafle s pomerančovým džusem, zvedla hladinu tryptofanu výš než snídaně bohatá na proteiny, jako třeba krůtí maso, vejce a sýr.

Tento princip zřejmě vysvětluje, proč se ženy trpící premenstruačním syndromem (PMS) někdy dožadují jídla bohatého na sacharidy. Bylo prokázáno, že i jediné jídlo bohaté na sacharidy a chudé na proteiny zlepšuje u žen s PMS depresivní stavy, míru napětí, vzteku, zmatenosti, smutku, únavy, soustředěnosti a klidu.

V rámci jedné celoroční studie dostávala přibližně stovka mužů a žen, náhodně rozdělená na dvě skupiny, buď stravu chudou, nebo naopak bohatou na sacharidy. Ke konci skupina účastníků se stravou bohatou na sacharidy vykazovala podstatně méně deprese, nepřátelských nálad a poruch nálady než ostatní, kteří měli jíst jídlo chudé na sacharidy. Tento výsledek odpovídá studiím, jež zjistily lepší náladu a menší míru úzkosti mezi lidmi dávajícími přednost stravě bohatší na sacharidy a chudší na tuky a proteiny.

I když sacharidy zřejmě usnadňují tryptofanu transport do mozku, stejně ho potřebujete získávat ze stravy. Ideálně by takové potraviny měly mít vysoký poměr tryptofanu a proteinů, aby se tryptofan snadněji dostal do mozku. Tento požadavek splňují sezamová, slunečnicová a dýňová semínka. Dvojitě zaslepený, placebem kontrolovaný pokus se semínky z máslové dýně přinesl podstatné zlepšení v objektivním měření úzkosti

u dobrovolníků se sociální fobii během hodiny od snědení těchto semínek. Všechny tyto faktory zřejmě přispívají k všeobecnému zlepšení nálady, kterého lze dosáhnout po pouhých několika týdnech konzumace rostlinné stravy.

Pohyb vs. antidepressiva

Už dávno tušíme, že i nepravidelné cvičení zvedne lidem náladu a fyzická aktivita potlačuje příznaky deprese. Studie zkoumající bezmála 5000 lidí po celé zemi zjistila, že pravidelnou pohybovou aktivitou se sníží riziko těžké deprese o 25 %. Podobné výzkumy ale automaticky neznamenají, že cvičení



zlepšuje deprese. Jinými slovy, pokud už deprese trpíte, zřejmě vám nedovolí vstát z postele a jít na procházku. K provedení relevantního testu byla zapotřebí intervenční studie, při níž se dobrovolníci s diagnostikovanou depresí náhodně rozdělí na dvě skupiny, z nichž jedna bude cvičit a druhá nikoli.

A právě o to se pokusil tým vědců z Duke University. Náhodně určili, kdo z účastníků studie – mužů a žen ve věku 50 let a více – začne s aerobním cvičebním programem a kdo bude brát antidepressivum sertralin (Zoloft). V průběhu čtyř měsíců se nálada uživatelů léku zlepšila natolik, že příznaky deprese u nich prakticky vymizely. Stejný efekt však mělo pravidelné cvičení na druhou skupinu dobrovolníků, která nebrala žádné léky. Zdá se, že cvičení funguje skoro stejně dobře jako medikace.

Pojďme se teď na chvíli pustit do polemiky. Cvičící skupina ve zmíněném výzkumu se scházela na cvičení třikrát týdně. Co když zlepšila jejich emoční stav sociální stimulace, a nikoli samotné cvičení? Stejní výzkumníci

z Duke University proto následně provedli vůbec nejrozsáhlejší cvičební experiment s pacienty trpícími depresí. Tentokrát ke skupině cvičících dobrovolníků a uživatelů léků přidali ještě jednu skupinu, jejíž členové cvičili sami doma. A výsledek? Ať už dobrovolníci cvičili doma každý zvlášť, anebo společně, cvičení zřejmě funguje zhruba stejně dobře jako léky a tlumí depresi. A tak, než vám lékař předepíše antidepressivum, požádejte ho raději o plán každodenního cvičebního programu.

Antioxidanty a folát

Čím dál více důkazů svědčí o tom, že volné radikály – vysoce nestabilní molekuly způsobující poškození tkání a podporující stárnutí – patrně hrají důležitou roli v rozvoji různých psychických poruch včetně deprese. Moderní zobrazovací metody potvrzují výsledky pitvečních studií, které ukazují na smršťování určitých emočních center v mozku depresivních pacientů. Tento proces je zřejmě způsoben odumíráním nervových buněk v těchto částech mozku, což mají na svědomí volné radikály.

Tento fenomén možná vysvětluje, proč jsou lidé, kteří jedí více ovoce a zeleniny – produkty bohaté na antioxidanty, jež potlačují volné radikály – zřejmě lépe chráněni před depresí. Studie, jíž se zúčastnilo bezmála 300 000 Kanaďanů, zjistila, že vyšší spotřeba ovoce a zeleniny souvisí s omezením rizika deprese, psychických potíží, poruch nálady, úzkostných poruch a špatného duševního zdraví. Vědci z toho vyvodili, že rostlinné potraviny bohaté na antioxidanty „zřejmě zmírňují škodlivé účinky oxidačního stresu na duševní zdraví“.

V celonárodním americkém výzkumu šli vědci ještě o krok dál a měřili hladinu karotenoidových fytoživin v krevním oběhu sledovaných lidí. Mezi tyto fytoživiny patří žluté, oranžové a červené antioxidační pigmenty, přirozeně obsažené ve zdravých potravinách včetně sladkých brambor a zelené listové zeleniny. Jedinci s vyšší hladinou těchto živin v krvi nejenže čelili nižší hrozbě příznaků deprese, ale také se u nich projevila přímá úměra mezi účinkem a dávkou. Čím měli množství fytoživin v krvi vyšší, tím lépe se cítili.

Zlozyk přísolování

Mezi dvě nejvýraznější stravovací rizika vedoucí k úmrtí a invaliditě po celém světě patří nedostatečná konzumace ovoce a vysoká konzumace soli. Příliš málo ovoce ve stravě zabije každý rok téměř pět milionů lidí, a příliš mnoho soli jich zabije čtyři miliony.

Jsou zde však věci, které můžeme udělat, abychom příjem soli snížili. Zaprvé, nepřisolujte si jídlo u stolu. Třetina z nás si přidá sůl do jídla ještě předtím, než ho ochutná. Za druhé, přestaňte přidávat sůl při vaření. Zpočátku bude jídlo bez chuti. Za dva až čtyři týdny však začnou být chuťové receptory v ústech citlivější na chuť soli v obvyklých koncentracích. Za třetí, nestravujte se v restauracích. Nejen restaurace s rychlým občerstvením mají tendenci používat při vaření velké množství soli. A za čtvrté, vyhýbejte se zpracovaným potravinám, do kterých je sůl přidávána.



Borůvky pro lepší mobilitu

Mohly by mít dva šálky mražených borůvek denně po dobu šesti týdnů vliv na funkční mobilitu u dospělých nad 60 let?

Účastníci studie byli náhodně rozděleni do dvou skupin. První dostávala borůvky, druhá mrkvovou šťávu. Vědci měřili například schopnost rovnovážné chůze.

Borůvková skupina se dočkala značných zlepšení, což nám naznačuje, že obohacení stravy o borůvky může poskytnout obranu proti poklesu funkční mobility spojené s pokročilejším věkem. Borůvky by tak mohly sloužit jako nefarmakologické opatření proti poklesu tělesných funkcí u starších lidí a pomoci jim být nezávislí.

S datlemi k bezpečnému porodu

V prospektivní studii konzumovala skupina žen 6 datlí denně během posledního měsíce těhotenství. Druhá skupina nejedla datle žádné.

Ženy konzumující datle měly výrazně roztaženější děložní hrdlo a výrazně vyšší podíl neporušených plodových obalů. Ke spontánnímu porodu došlo u 96 % z těch, které jedly datle. Ve druhé skupině to bylo jen u 79 %. Navíc konzumentky datlí potřebovaly výrazně méně léků. Celková doba porodu byla u žen z první skupiny průměrně o 7 hodin kratší.

Výzkumníci dospěli k závěru, že konzumace datlí v posledních čtyřech týdnech těhotenství výrazně snižuje potřebu vyvolávání porodu nebo zesilování děložních stahů.



Proč je člověk v létě zdravější

Aktivita lidského genomu a imunitní funkce lidského těla se v průběhu roku mění – to aspoň tvrdí výsledky studie na více než 16 000 lidech.

V zimě například imunitní systém stupňuje zánětlivost, což má za následek větší výskyt příznaků onemocnění, která nějak souvisejí se zánětem – jako je například srdeční onemocnění anebo revmatoidní artritida. Naopak v létě je zánětlivost potlačena – a v důsledku se obvykle těšíme lepšímu zdraví.



Betaglukany proti nachlazení

Podle výsledků dvojitě zaslepené a placebem kontrolované studie pomáhá betaglukanová vláknina přítomná v pekařských a pivovarských kvasnicích a lahůdkovém droždí udržovat obranyschopnost našeho těla a chrání ho tak před patogeny.

U lidí, kteří přijímali betaglukany v množství odpovídajícím 1 plné lžici lahůdkového droždí denně bylo pozorováno snížení výskytu opětovné infekce běžným nachlazením o 25 %. Měli také méně potíží se spánkem způsobených nachlazením, pokud přece onemocněli.

Zmírnily se nejen příznaky infekce horních cest dýchacích, ale navíc se zřejmě účastníkům zlepšila nálada, měli pocit, že mají hodně energie.

Vychutnejte si to!

Podle výsledků vědeckého výzkumu platí, že kdykoliv zažijeme něco pěkného – od srdce se zasmějeme s přítelem, absolvujeme romantickou podvečerní procházku s manželkou, nebo strávíme den plný radovánek u vody – můžeme z tohoto zážitku mít ještě více, když uděláme pár jednoduchých věcí.

Zapojme všechny své smysly, abychom si užili naplno. Všimějme si vůní, barev, zvuků atd. Věnujme pozornost i drobným detailům, ponořme se do zážitku od hlavy až k patě. Poděleme se o svůj zážitek s někým – anebo jej (ještě lépe) zakoušejme společně.



Doba artritidy

Skoro polovina lidí starších 65 let je dnes diagnostikována s artritidou. Pokud patříte k milionům lidí, kteří se trápí s touto nemocí, mohou vám pomoci jednoduchá opatření.

Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost. Na každé kilo, které zhubnete, se o čtyři kilogramy sníží zatížení, kterému jsou vystavena vaše kolena. I při mírné ztrátě nadváhy se projeví zlepšení stavu – zpomalení postupu nemoci, lepší pohyblivost a menší bolestivost.

Snažte se být každý týden aspoň 150 minut v pohybu (raději více). Pokud se vám to zdá moc, rozdělte si to do menších časových úseků. Chůze, jízda na kole, plavání či cvičení ve vodě, to vše zlepšuje funkci kloubů i náladu a je vhodné pro pacienta s artritidou.



Kolik ovoce denně už bude příliš mnoho?

Sedmnáct lidí dostalo za úkol jíst denně 20 porcí (1,6–2 kg) ovoce. Navzdory mimořádně vysokému obsahu fruktózy ve stravě, cca 200 g/den, což odpovídá 8 plechovkám limonády, výzkumníci nezaznamenali žádné nežádoucí účinky na tělesnou hmotnost, krevní tlak, hladinu inzulínu či lipidů v krvi, a to ani po třech či šesti měsících sledování.

V jiné studii rovněž nebyly zaznamenány žádné nepříznivé účinky na váhu, krevní tlak nebo hladinu triglyceridů. Naopak došlo k pozoruhodnému poklesu hladiny LDL cholesterolu, a to o 1 mmol/l. Jeden vedlejší účinek zde však byl. Vzhledem k tomu, že účastníci této studie jedli kromě ovoce ještě 44 porcí zeleniny, došlo u nich k vůbec největšímu zaznamenanému počtu vyprázdnění na poli vědeckých zásahů do stravování.



Způsobuje čokoláda akné?

Dvojitě zaslepená, placebem kontrolovaná studie posuzovala efekt konzumace čokolády, resp. kakaového prášku u osob, o nichž se vědělo, že trpí na akné.

Měly za úkol polykat kapsle naplněné buď neslazeným 100% kakaem, nebo neochucenou, neslazenou želatinou. Šlo o jednorázový úkol, kdy se po nich chtělo, aby spolykaly postupně až 240 kapslí. Vědci tajně vystavili zkoumané osoby několika desítkám gramů kaka – a výsledkem byl významný nárůst, zdvojnásobení lézí akné do čtyř dnů.

Lidem trpícím na akné můžeme doporučit, aby zkusili přestat jíst čokoládu, a sami si tak vyzkoušeli, jestli se jejich příznaky nezlepší.

www.nutritionfacts.org

Pozor na zpracované potraviny

Francouzští vědci několik let studovali chování více než stovky tisíc dospělých lidí. Zjistili, že konzumace vysoce zpracovaných potravin byla více spojena s rizikem vzniku rakoviny.

Tyto škodlivé „ultrazpracované“ potraviny, jak je vědci nazývají, zahrnují například balené sladké pečivo, muffiny, brambůrky, bonbóny, syčené nápoje, mražené a instantní polotovary, cereálie s přidaným cukrem. Vědci odhadují, že tyto vysoce zpracované potraviny pokrývají 25 až 50 procent denního příjmu energie lidí, žijících v bohatých západních zemích.

Účastníci studie, kteří konzumovali více vysoce zpracované, balené potraviny, měli vyšší riziko rozvoje rakoviny. Autoři studie napsali, že „10% nárůst podílu vysoce zpracovaných potravin ve stravě byl spojen s významným zvýšením celkového rizika rakoviny o 12 % a rizika rakoviny prsu o 11 %.“

Slazené nápoje a svačinky představovaly více než čtvrtinu ultrazpracovaných potravin, které lidé ve studii jedli. Nejnižší riziko vzniku rakoviny měli ti účastníci studie, kteří jedli čerstvé, minimálně zpracované potraviny.

www.bio-info.cz

Tři, nebo pět jídel denně?

Dnes je velmi populární jezení pěti či šesti menších jídel denně, v protikladu ke třem větším jídlům.

Z připravované knihy Romana Pawlaka *Mýty a omyly ve výživě*.

Tato představa vychází z předpokladu, že častější příjem potravy zvyšuje rychlost metabolismu organismu, což může vést ke spalování většího množství kalorií. I kdybychom přijali, že tento předpoklad je správný (podle všeho funguje pouze v prostředí nemocnic, kde jsou pacienti pod přísnou kontrolou), je zde důvodné podezření, že se tím ale zvyšuje riziko přibývání na váze.

Většina lidí totiž jí až příliš mnoho tuku. Tuk přitom obsahuje více než dvakrát tolik kalorií (9 kcal/g) než sacharidy a bílkoviny (4 kcal/g), takže příjem většího množství tuku je spojen s konzumací velkého množství kalorií. A většina lidí současně nekonzumuje dostatek potravin bohatých na vlákninu, která dodává pocit sytosti. Navíc se mnoho lidí

nedokáže dostatečně ovládat, aby porce při častějším jedení omezili na skutečně malé. Může tak snadno docházet k přejídání se nekvalitními potravinami s vysokou kalorickou hustotou a nedostatkem vlákniny.

Stojí také za zmínku, že v těch společnostech, kde lidé žijí nejdéle a ve kterých nalézáme nejméně obézních lidí, jako jsou například členové Církve adventistů sedmého dne v kalifornské Loma Lindě, Japonci žijící na ostrově Okinawa nebo lidé, kteří žijí v údolí Vilcabamba v Ekvádoru, populace obvykle konzumují jen dvě či tři jídla denně, včetně velké snídaně a malé večeře.

V časopise *Obesity* byly v roce 2012 publikovány výsledky zajímavé studie. Vědci rozdělili účastníky studie do dvou skupin,



V těch společnostech, kde lidé žijí nejdéle a ve kterých nalézáme nejméně obézních lidí, populace obvykle konzumují jen dvě či tři jídla denně, včetně velké snídaně a malé večeře.

Umělá sladidla a naše psychika

V 80. letech minulého století se začaly objevovat kontroverzní polemiky ohledně negativních neurologických účinků aspartamu. Zpočátku se předmětem obav stali pouze lidé s diagnostikovanou duševní chorobou. První studie prováděná v Case Western Reserve University byla předčasně ukončena z bezpečnostních důvodů, neboť dobrovolníci s diagnostikovanou depresí se potýkali s vážnou reakcí na umělé sladidlo. Vědci z toho vyvodili, že „jedinci s poruchami nálad jsou na toto umělé sladidlo obzvláště citliví a měli by se mu vyhýbat“.

Teprve nedávno byly neurobehaviorální účinky aspartamu zkoumány mezi populací, jež duševními chorobami netrpí. Zdraví dobrovolníci byli rozděleni do dvou skupin – jedna dostávala vyšší dávku aspartamu (ekvivalent zhruba tří litrů dietní Coca-Coly) a druhá nižší dávku (odpovídající jednomu litru Coly). Pak se obě skupiny vyměnily. Skupina se zvýšenou dávkou přitom přijímala pouze polovinu přípustného denního množství aspartamu stanoveného Americkým úřadem pro potraviny a léčiva.

Po pouhých osmi dnech se u účastníků s vyšší dávkou aspartamu projevovala vyšší míra deprese a podrážděnosti a vedli si hůře v některých testech mozkových funkcí. Takže aspartam nejenže má nejspíše nepříznivý psychický vliv na citlivou populaci, ale zároveň při vyšších dávkách zřejmě škodí všeobecně.

Dietní Cole a krabičkám s umělými sladidly se lze vyhnout snadno, ale umělá sladidla jsou obsažena také ve více než 6000 produktech, jako jsou různé osvěžující bonbony, žvýkačky, džemy a želé, džusy, pudinky a dokonce i nutriční tyčinky a jogurty. Toto rozšíření vedlo vědce k prohlášení, že „aspartam není možné úplně vyloučit z každodenní stravy“. To však samozřejmě platí především pro ty, kdo holdují zpracovaným potravinám.

A máte další důvod, proč strávit většinu času u regálů s ovocem a zeleninou. Nároční zákazníci pozorně studují složení výrobků, ovšem nutno podotknout, že u nejzdravějších potravin tento seznam není potřeba.



Většina lidí jí až příliš mnoho tuku. Tuk přitom obsahuje více než dvakrát tolik kalorií než sacharidy a bílkoviny, takže příjem většího množství tuku je spojen s konzumací velkého množství kalorií.

v první měli jíst tři jídla denně, ve druhé přijímat nejméně 100 kalorií každé dvě až tři hodiny. Jídelníček byl přitom podobný a spotřeba kalorií měla být omezena na 1 200–1 500 kcal denně, přičemž tuk tvořil méně než 30 % kalorií. Účastníci v obou skupinách měli věnovat každý týden aspoň 200 minut fyzické aktivitě.

Během následujících šesti měsíců se ukázalo, že více hubnutí účastníci z první skupiny, kteří jedli v průměru 3,2 jídla denně, na rozdíl od 5,8 jídel denně ve druhé skupině. Index tělesné hmotnosti (BMI) se u nich snížil o 16,5 % (ve druhé skupině o 13,8 %), procento tělesného tuku se snížilo o 21,8 % (oproti snížení o 17,3 % ve druhé skupině).

V roce 2013 byly ve stejném časopise publikovány výsledky další studie, která zkoumala četnost jídel ve vztahu ke spalování tuků, k pocitům hladu či nasycenosti a chuti „něco zakousnout“. Studie se účastnilo 15 osob, které netrpěly nadváhou (BMI nižší než 25). Rozdělili je opět do dvou skupin, v první jedli denně tři jídla, ve druhé šest. Neprojevily se rozdíly ve spalování tuků, ale chuť „něco si dát“ a pocity hladu byly výrazně vyšší u druhé skupiny. V roce 2015 byla publikována

metaanalýza patnáctky studií zabývajících se četností jídel a hubnutím. Pouze jedna z těchto studií poukázala na příznivý účinek většího množství každodenních jídel.

Dostupné poznatky tak nepodporují představu, že častější jzení přináší jakýkoliv prospěch z hlediska snižování nadváhy. Doporučení této praxe se mnohdy opírá pouze o spekulace, nikoliv o výsledky seriózních vědeckých bádání.

Existuje ještě jedna vážná otázka, kterou je třeba vzít do úvahy. Výsledky některých studií totiž ukázaly, častější jzení je spojeno se zvýšeným rizikem rakoviny tlustého střeva. To se týká i nepravidelného jzení. Například ve studii provedené v severní Itálii se ukázalo, že ti, kteří jedli třikrát denně, měli v porovnání s těmi, kteří jedli dvakrát denně, o 70 % vyšší riziko rakoviny tlustého střeva a o 40 % vyšší riziko rakoviny konečníku. Osoby, které jedly denně čtyři jídla, měly pak riziko obou těchto rakovin vyšší dokonce o 90 %.

Podobné výsledky přinesly již i dřívější studie. Například autoři studie publikované v časopise Nutrition and Cancer potvrdili, že muži s nejnižším počtem jídel denně měli o polovinu nižší riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva oproti mužům s nejvyšším počtem jídel denně. Zvýšení rizika rakoviny tlustého střeva a konečníku se zdá být důsledkem častějšího vylučování žluči, která pomáhá ve střevě trávit tuky.

Je tak velmi pravděpodobné, že dnes často doporučované a praktikované jzení více jídel denně není ničím jiným než určitou módou, charakteristickou pro naši dobu.

V této souvislosti je pozoruhodné vyjádření Ellen G. Whiteové, zdravotní reformátorky z 19. století, která napsala: „Mezi jidly by mělo uplynout nejméně pět nebo šest hodin. Většina osob, které to vyzkoušejí, pak zjistí, že jim dokonce více vyhovuje jíst dvakrát, nikoliv třikrát denně.“



Jsou biopotraviny zdravější?

Jsou biopotraviny bezpečnější nebo zdravější než jejich konvenční alternativy? To jsou dvě samostatné otázky. Někteří spotřebitelé mají zájem získat více živin, zatímco jiní mají větší starost o to, aby byli vystaveni co nejméně pesticidům.

Michael Greger, NutritionFacts.org

Zaměříme se nejprve na výživovou hodnotu. Byly přezkoumány stovky studií a nebyly nalezeny žádné významné rozdíly, co se týče většiny tradičních živin, jako jsou vitamíny a minerály. Z toho vyplývá, že navzdory všeobecnému vnímání ekologicky vyprodukovaných plodin jako těch, které jsou bohatší na živiny, nebyly nalezeny spolehlivé důkazy, které by tento názor potvrdily.

V biopotravínách ale byly zjištěny vyšší hladiny fenolických fytonutrientů. Domníváme se, že tyto tzv. rostlinné sekundární metabolity jsou tím, co stojí za mnohými z přínosů jedení ovoce a zeleniny. Bioovoce a biozelenina měly o 19 až 69 % více těchto antioxidačních sloučenin. Teorie říká, že tyto fytonutrienty vytváří rostlina pro svou vlastní ochranu. Například brokolice, když je žvýkána, uvolňuje hořkou sloučeninu sulforafan, aby odradila ty, kteří se jí pokusí sníst.

V Petriho miskách, kam byla přidána biozelenina, docházelo k menšímu počtu mutací DNA v porovnání s těmi Petriho miskami, do kterých přidali konvenční zeleninu.

Brouci se zakousnou a pomyslí si: „Fuj, to chutná jako brokolice!“ ☺ Ale rostliny, které jsou ošetřeny pesticidy, hmyz napadá mnohem méně, a tak možná vytvářejí i méně

těchto sloučenin, zatímco rostliny pěstované bio bojují za své životy samy a musejí nutně vytvářet větší ochranu. To je ovšem jen teorie. Nemáme žádné solidní důkazy, které by ji potvrdily. Možná to má naopak co do činění s hnojivem. Rostliny, kterým jsou dodávány vysoké dávky syntetických dusíkatých hnojiv, mohou přeměrovat více zdrojů na růst místo na obranu.

V biozelenině bylo zjištěno nejen více antioxidačních fytonutrientů a tedy více anti-oxidační aktivity, ale také více antimutagenní aktivity. Vědci vystavovali bakterie různým mutagenním chemikáliím, jako jsou benzo-pyren, polycyklický aromatický uhlovodík, který se nachází v grilovaném mase, nebo IQ, heterocyklický aroamatický uhlovodík, který se nachází v cigaretové kouři. V Petriho miskách, kam byla přidána biozelenina, docházelo

k menšímu počtu mutací DNA v porovnání s těmi Petriho miskami, do kterých přidali konvenční zeleninu.

Prevence poškození DNA u bakterií je ovšem jedna věc, ale co účinky na skutečné lidské buňky? Například biojahody. Ano, mohou být sladší a chutnat lépe, mají vyšší antioxidační aktivitu a více fenolických fytonutrientů, ale co je postavit proti lidským rakovinným buňkám? Výtažky z ekologicky pěstovaných jahod potlačily růst buněk rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu výrazně lépe než výtažky z normálních jahod. Tak tomu bylo, když se nakapal výtažek z jahod přímo na rakovinné buňky rostoucí v laboratoři. Existují ale i skutečné životní podmínky, v nichž se jahody dostanou do přímého kontaktu s rakovinnými a prekancerózními lézemi a dokáží zvrátit rozvoj rakoviny. To platí třeba u rakoviny jícnu. Dá se předpokládat, že biojahody by zde fungovaly ještě mnohem lépe, ale ty nebyly testovány. Ačkoli tedy *in vitro* studie ukazují vyšší antioxidační a vyšší antimutagenní aktivitu, stejně jako i lepší schopnost bránit rozvoji rakovinných buněk, klinická studie vlivu konzumace biopotravin na onemocnění u lidí zatím prostě nebyla vypracována.

Na základě antioxidačních hladin fytonutrientů mohou být ekologické produkty považovány za zdravější o 20 až 40 %. To odpovídá přidání jedné (80–100 g) nebo dvou (160–200 g) porcí do režimu pěti (400–500 g) porcí denně. Bioprodukty však mohou být o 40 % (i více) dražší, tak za stejné peníze můžete nakoupit mnohem více konvenčních produktů. Takže čistě z hlediska množství výživových látek, které dostanete za jednotku měny, není jasné, zda jsou biopotraviny lepší. Lidé však mohou kupovat biopotraviny proto, aby se vyhnuli chemikáliím, a ne proto, že mají lepší výživové hodnoty, což nás přivádí k další otázce.

Jsou biopotraviny bezpečnější?

Stanovenými principy ekologického zemědělství jsou „zdraví, ekologie, férovost a péče“. Když se však zeptáte lidí, proč nakupují biopotraviny, nejsilnějším ukazatelem bývá obava o vlastní zdraví – nebo o zdraví členů jejich rodiny. Lidé za biopotraviny utrácejí spíše ze sobeckých než z altruistických důvodů. I když biopotraviny nemusejí obsahovat více živin na jednotku měny, jejich konzumace může snížit míru vystavení zbytkům pesticidů a bakterií odolných vůči antibiotikům.

Z hlediska bezpečnosti potravin nebyly obecně zjištěny rozdíly v kontaminaci

bakteriemi způsobujícími otravy z jídla. Jak bio, tak klasické živočišné produkty byly běžně kontaminovány např. salmonelou či *Campylobacterem*. Bylo zjištěno, že většina vzorků kuřecího masa byla kontaminována, a to buď *Campylobacterem*, nebo (asi v jedné třetině) salmonelou. Ale riziko vystavení bakteriím odolným vůči více lékům, odolným vůči více skupinám antibiotik, bylo nižší u masa v biokvalitě. Takže obojpodobného, onemocnění, ale



To, že stříkáme pesticidy na plodiny na polích, ještě nutně nemusí znamenat, že skončí v našem těle, když tyto plodiny sníme.

otrava jídlem z biomasa může být pro lékaře snadnější na vyléčení.

A co pesticidy? Existuje velké množství důkazů o souvislosti mezi expozicí pesticidům

a zvýšenou mírou chronických onemocnění, jako jsou různé typy rakoviny, cukrovky, neurodegenerativní poruchy, jako je Parkinsonova či Alzheimerova choroba a ALS, podobně jako vrozené vady a poruchy reprodukce. Řekněme si pár slov o lidech, kteří doslova žijí nebo pracují s pesticidy. Například v rozvořném Salinas Valley v Kalifornii, kde jich rozpouštějí po polích 250 tun. Pokud se žena odváží v takové zemědělské komunitě otěhotnět, mozek jejího dítěte může být poškozen. A to natolik, že těhotným ženám, které měly v těle (měřeno podle vzorků moči) nejvyšší hladiny pesticidů, se rodily děti s průměrným schodkem IQ kolem 7 bodů. Šestadvacet z 27 studií prokázalo negativní účinky pesticidů na vývoji mozku dětí. Jednalo se o problémy s pozorností, vývojové poruchy a potíže s krátkodobou pamětí. Porovnáte-li narozené děti, pak ty, které měly v pupečnickové krvi vyšší hladiny běžného insekticidu, se rodily s anomáliemi mozku. A zde to byly děti z města, takže to zřejmě způsobily pesticidy používané v domácnostech. Vystavení obyvatelstva pesticidům, jako použití insekticidů v domácnosti, může být přispívajícím faktorem pro různé druhy rakoviny, např. pro dětskou leukémii. U těhotných žen, pracujících na farmách, je pak dvojnásobné riziko, že jejich dítě dostane leukémii. A zvyšuje se i riziko vzniku nádorů mozku. Takže konvenční plodiny mohou být škodlivé pro těhotné ženy, které je sklízí.

Ale co členové naší vlastní rodiny, když takové potraviny jíme? To, že stříkáme pesticidy na plodiny na polích, ještě nutně nemusí znamenat, že skončí v našem těle, když tyto plodiny sníme. V roce 2006 byly zveřejněny výsledky studie, v jejímž rámci výzkumníci měřili specifické produkty rozkladu pesticidů v moči dětí ve věku od 3 do 11 let během několika dní na běžné stravě. Poté vědci dětem na 5 dní změnilu stravu na bio a poté opět na běžnou stravu. Jasně se ukázalo, že biopotraviny poskytly dramatický a okamžitý ochranný účinek proti expozici pesticidům běžně používaným v zemědělské výrobě. Platí to také u dospělých? Třináct mužů a žen konzumovalo sedm dní stravu, skládající se buď nejméně z 80 % z biopotravin anebo z konvenčních potravin. Poté se jejich stravovací plány vyměnily. Během týdne převážně na biopotravinách došlo k téměř 90% poklesu expozice.

Můžeme tedy konstatovat, že konzumace biopotravin poskytuje ochranu proti pesticidům, znamená to však i ochranu proti nemocem? Nevíme – studie prostě zatím nebyly provedeny. Konzumace biopotravin je nicméně do té doby logicky nejlepším preventivním opatřením. ●

Fungují opravdu antidepresiva?

Ukázali jsme si (na stranách 4–5), že v léčbě deprese jsou např. účinky cvičení srovnatelné s působením léků. Co nám to ale vlastně říká?

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Z tisíců publikovaných studií zjevně vyplývá, že antidepresiva jsou účinná. Klíčové je zde ovšem slovo publikovaných. Co když se farmaceutické společnosti roz-

hodly zveřejnit pouze ty studie, jež přinášejí pozitivní výsledky, zatímco výzkumy ukazující opak pečlivě utajují? Vědci se tudíž rozhodli na základě federálního zákona o svobodném přístupu k informacím (FOIA) požádat Americký úřad pro potraviny a léčiva o přístup k publikovaným i nepublikovaným studiím provedeným

farmaceutickými firmami. To, co zjistili, je šokovalo.

Podle publikované literatury byly výsledky bezmála všech experimentů s antidepresivou pozitivní. Naproti tomu analýza údajů z klinických hodnocení FDA, včetně nepublikovaných studií, ukázala, že přibližně polovina pokusů neskončila pro antidepresiva příznivě. Když byla všechna publikovaná i nepublikovaná data shromážděna, žádný podstatný příznivý efekt antidepresiva oproti pilulkám s placebem nevykazovala. Účinek placebo by tedy mohl vysvětlovat zdánlivou klinickou účinnost antidepresiv. Jinými slovy, zlepšení nálady může být důsledkem pacientovy víry v sílu léku, nikoli účinků léku samotného.

A co je ještě horší, dokumenty získané na základě FOIA odhalily, že FDA si je vědoma, že tyto léky (Paxil a Prozac, tj. paroxetin a fluoxetin) neúčinkují o moc lépe než placebo. Presto se rozhodla ochránit farmaceutické společnosti, tyto informace nezveřejnila a totéž nařídila i lékařům. Jak to ale farmaceutickým firmám mohlo projít? Farmaceutický průmysl je považován za jedno z nejziskovějších a politicky nejmocnějších odvětví v USA a duševní choroby – chronické, běžné a často léčené větším počtem léků – představují zlatý důl. Antidepresiva se totiž v moderní době předepisují více než 8 % populace.

Na druhou stranu to, že antidepresiva patrně nepomáhají lépe než placebo, neznamená, že by nefungovala vůbec. Přestože účinek placebo je reálný a výrazný, antidepresiva porázejí cukrové pilulky v tlumení příznaků nejtěžších depresí, jimiž trpí přibližně 10 % pacientů (tady je třeba připustit, že tato statistika také znamená, že zhruba 90 % pacientů s depresí možná dostává léky se zanedbatelnými účinky).

Někteří lidé namítají, že pokud jsou lékaři ochotni předepisovat pacientům léky s minimální účinností, bylo by lepší jim lhát a podávat jim skutečně jen cukrové pilulky. Na rozdíl od léků cukrové pilulky nemají vedlejší účinky. Například antidepresiva způsobují sexuální dysfunkci až u tří čtvrtin uživatelů. Dalším problémem je třeba dlouhodobý přírůstek váhy a nespavost. Přibližně každý pátý pacient pak také při vysazení léků trpí abstinenčními příznaky.

Největším paradoxem však je, že antidepresiva zřejmě do budoucna zvyšují náchylnost pacientů k depresi. Podle provedených výzkumů pacientům více hrozí opakovaná deprese po léčbě antidepresivou než po léčbě jinými prostředky, například placebem. Je-li tedy přínos cvičení ke zlepšení nálady také jen placebo efekt, i tak u něj převažují pozitivní nad negativní. ●



Skořice dražší nad zlato

Ve starověku byla skořice drahocennější než zlato a považována za vhodný dar pro panovníky.

Winston Craig, vegetarian-nutrition.info

Plinius st. ocenil v 1. st. n. l. skořici jako patnáctkrát dražší než stříbro. Římský císař Nero při pohřbu své ženy spálil v extravagantním gestu na vyjádření hloubky své ztráty roční zásobu skořice.

Skořice se již od starověku používá jako koření i kvůli svým lékařským a jiným účinkům. Staří Egypťané používali skořici při balzamování. Mojžíš použil skořici spolu s dalším kořením a olivovým olejem k pomazání svatostánku při jeho vzniku. Ve středověku dováželi Arabové skořici po starých karavaních stezkách do egyptské Alexandrie. Odsud se po lodích posílala do Evropy.

Původní název skořice pochází z řeckého slova, které označuje sladké dřevo. Získává se z vnitřní kůry skořicovníku, stále zeleného stromu. Srolovaná kůra vyschne a vytvoří svitek. Ten se pak seká na pěti až sedmicentimetrové částky anebo mele na prášek. Mletá skořice má silnější aroma a vydrží čerstvá šest měsíců, svitek ještě déle. Obojí by se mělo uchovávat na chladném, tmném a suchém místě.

Skořice se užívá k ochucování limonád, čajů a pekárenských výrobků, pudinků, koláčů, sladkého pečiva, koblih. Přidává se do ovesných vloček, bonbónů, horké čokolády, kávy a žvýkaček. Skořice je běžnou součástí

mnoha indických kari. Je i složkou řady lékařských přípravků, kde zlepšuje chuť a aroma. Kromě toho se skořice hojně využívá i při výrobě voňavek.

Lékařské vlastnosti skořice využívali již starověcí lékaři, například Dioskorides nebo Galén. Ve středověku se skořice používala při bolení v krku a kašli. Skořice byla užívána při

V lidově medicíně se skořice užívala při revmatismu a zánětlivých onemocněních. Skořice má mírně protizánětlivé a protisrážlivé účinky.

poruchách trávení, žaludečních či střevních křečích, zvedání žaludku, plynatosti, ke zlepšení chuti k jídlu a při léčbě průjmů.

V lidově medicíně se skořice užívala při revmatismu a zánětlivých onemocněních. Skořice má mírně protizánětlivé a protisrážlivé účinky. Výtažky ze skořice působí proti

Candida albicans, houbě, která má na svědomí kvasinkové poševní onemocnění, i proti *Helicobacter pylori*, bakterii odpovědné za žaludeční vředy. Skořice působí také proti mikrobům. Extrakt ze skořice brání růstu nádorových buněk v Petriho misce. Skořice je užitečná i jako prostředek proti běžným bakteriím, způsobujícím otravy z jídla, jako je salmonela či *E. coli*.

V Koreji a Číně se skořice užívá jako tradiční bylinka při léčbě cukrovky. Vědci, kteří zkoumali účinky různých potravin na hladinu krevního cukru, zjistili, že jablečný štrůdl nezvyšuje hladinu glukózy tolik, jak by se dalo předpokládat. Zjistili, že ochranným účinkem působil právě obsah skořice. Ve studii na 60 mužích a ženách, kteří měli cukrovku 2. typu, půl čajové lžičky skořice denně po dobu šesti týdnů dokázalo o 25 % snížit hladinu cukru na lačno. Současně o 12 % poklesnul celkový cholesterol a o 30 % hladina triglyceridů.

Výrazná chuť a vůně skořice jsou důsledkem obsahu cinnamaldehydu, který je hlavní olejovou složkou kůry skořicovníku. Tato látka ale může být ve vyšších dávkách toxická. Pravidelné užívání většího množství mleté skořice tak nemusí být bezpečné. Těhotné ženy by neměly užívat větší dávky skořice, protože ty mohou vyvolat potrat. ●

Vztah mezi matkou a synem

Matky mi znovu a znovu vyprávějí, jak jejich projevy úcty vedly k úplně nové rovině smysluplného spojení s jejich syny.

Z knihy Emersona Eggerichse *Láska a úcta v rodině*. Vydal *Návrat domů*.

Jedna matka mi poté, co se zúčastnila naší konference věnované manželství, napsala, že se rozhodla začít v rozhovorech se synem uplatňovat principy úcty:

Když mi syn sdělí svůj pohled na věc,

nebudete mít vždy pocit, že si úctu zaslouží, ale právě v takových chvílích ji potřebuje nejvíce.

Poslechněte si svědectví jedné matky: Jednou večer, když jsem ukládala naše

mě pyšná?“ Celá překvapená jsem hned odpověděla, že na něho samozřejmě pyšná jsem. S nešťastným výrazem v očích se zeptal: „Tak proč mi to nikdy neřekneš?“ Od té doby se snažím držet na uzdě svou touhu zvednout



řeknu: „Toho, co říkáš, si opravdu vážím,“ nebo: „Cením si toho, jak jsi tu situaci zvládl,“ nebo: „Opravdu si vážím toho, jak iniciativně ses do toho pustil a že jsi to dotáhl do konce.“ Můj syn se pak vždycky usměje, jak jsem to u něho nikdy předtím neviděla. Můj syn vždycky věděl, že ho mám ráda. Ale teď ví, že si ho vážím a že si cením i jeho nápadů, což se mi dřív moc nedařilo dávat mu najevo.

Uplatňování principů úcty v rozhovorech s dětmi funguje bez ohledu na jejich věk. To však neznamená, že tím máme dítě jen manipulovat a snažit se je tak přimět k určitým výkonům. Uplatňování principů úcty u vašeho syna funguje, protože to naplňuje jeho hluboce zakořeněnou potřebu úcty. Možná

Často slyším o matkách, které svým synům kladou příliš mnoho otázek. V mnoha případech platí, že když maminky mluví méně, jejich synové mluví více.

syny do postele, se na mě jeden z nich uprostřed mého monologu o tom, jak ho mám ráda, smutně podíval a řekl: „Mami, jsi na

ho ze země a zasypat jeho obličej polibky a místo toho se učím položit mu ruku na rameno a říct mu, že jsem na něho pyšná. Po každé reaguje tím, že vypne hrud' a s přikývnutím odpoví: „Díky, mami.“ Nato odejde s větším pocitem ocenění, než kdybych ho celý rok líbala na tvář.

Chlapci volají po úctě. Kdyby tak maminky pozorně naslouchaly tomu, co říkají. Jedna matka napsala:

U svých chlapců jsem zjistila, že je hněv a přílišná kontrola dohánění k nepřičetnosti a že to je proto, že si připadají znevažováni. Už takto v raném věku vidím, že mě žádají o tohle. Když je povzbuzuji, jsem trpělivá, přijímám jejich chyby, citlivě je usměřuji a buduji jejich charakter, je u nás doma

mnohem klidněji... Snažím se nezbořit náš dům svým jazykem!

Tato maminka to pochopila a přivádí nás k dalšímu bodu.

Prostě s ním buďte... a méně mluvejte!

Informace o tom, jak je pro muže důležité, když mu žena mlčky stojí po boku, je pro řadu žen na našich konferencích jako zjevení. Funguje to i u synů. Jedna matka mi napsala, jak u svých dospívajících synů viděla, že potřebují změnu přístupu: s ukolébavkami byl konec, mnohem méně potřebovali utěšit, když se nějak tělesně zranili – slábl její pocit, že k ní patří. Vzpomněla si, co četla v knížce od Jamese Dobsona o tom, že může být užitečné povídat si s chlapci při nějaké společné činnosti, a tak se jednoho dne rozhodla, že je nechá dívat se, jak peče sušenky.

Nežádala je, aby jí pomáhali; prostě začala míchat těsto a dávala si pozor, aby téměř nebo vůbec nemluvila. Postupem času se chtěli zapojit. Při společné práci, když váleli těsto ve skořicovém cukru, se dozvěděla, co v sobě nosí. Brzy si začali povídat o rodině, o tom, co jejich matka dělala, když dospívala, o svých snech – dokonce i o tom, co se děje ve škole.

Když z trouby vytáhli přes sto sušenek, všichni jich společně několik snědli. Na závěr dopisu napsala: „To odpoledne stálo za to, skvěle se obnovil náš vztah. Večer mě pak můj skoro dvanáctiletý syn poprosil, abych ho šla uložit. Určitě prožíval něco podobného jako já. A to všechno proto, že jsem si udělala čas na to, abych zpomalila a nechala ho prostě být sebou samým.“

Všimli jste si? Dvanáctiletý chlapec chtěl, aby ho maminka přišla uložit. Společná činnost bok po boku může u chlapců podnitit jejich lásku k matce i během puberty, kdy se zdá, že jejich náklonnost pohasíná.

Často slyším o matkách, které svým synům kladou příliš mnoho otázek. Jedna matka se po návratu domů vypytovala svého čtyřletého syna, jak si hráli s paní, která ho hlídala:

„Hráli jste nějaké hry?“ – „Ano, mami.“ – „Jaké?“ – „Schovávaci.“ – „Co jste schovávali?“ – „Hračky.“ – „Jaké hračky?“ – „Moje hračky.“ – „Hrála Sissy také?“ – „Ano, mami.“ – „Našel jsi všechny hračky?“ – „Ano, mami... A mohli bychom teď přestat mluvit?“

Tato typická matka s typickými otázkami zakusila, že jejího typického hošíka doopravdy nezajímá to, co už pro něho představuje dávnou historii. Tento nezájem až nechut přetrvává i v pozdějším věku.

V mnoha případech platí, že když maminka mluví méně, jejich synové mluví více. ●

Církev svatá lékařská

Zdravotnictví jako církev. Lékaři jako kněží. Bílé pláště jako kněžská roucha.

Z knihy Jana Hnízдила Zařikávač nemocí. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

Fonendoskopy jako zpovědnice. Drmolení syndromů jako kázání v latině. Lege artis postupy lékařských univerzit jako fatvy univerzit islámských. Prodej léků jako prodej odpustků. Profesor, docent a děkan jako kardinál, arcibiskup a papež. Čím výš, tím blíž k pravdě Boží, tím blíž k pravdě vědecké.

Autorita a moc lékaře jsou obrovské. Rozhoduje o tom, co nemoc je a co není. Může z nemocného udělat zdravého a ze zdravého nemocného. Může člověka uspat, nechat v nemocnici, přikázat mu půst nebo mu odstranit nějaký orgán. Člověk je lékařem přijímán. Dostává se mu rozřešení. Prognózy lékaře přijímá s nábožnou úctou. Věří mu. „Podle víry tvé se ti staň,“ píše se v Bibli. I lékař se ale může mýlit nebo uřknout, nebo pacienta dokonce uřknout.

Výzkumníci ve Švédsku zjišťovali, co rozhoduje o tom, jak dlouho stůňou pacienti s bolestí zad. Ukázalo se, že rozhodující pro délku stonání nebyla závažnost objektivního nálezu při vstupním vyšetření, ale prognóza lékaře o tom, jak dlouho bude stonat. Jestliže se pacient s lymfatickou leukémií od lékaře dozví, že se na tento typ umírá do pěti let, většina pacientů do pěti let zemře. „Pacient uvěří lékařskému vůdci a zrealizuje sebevyplňující proroctví. Neumře na nemoc, ale na předpověď. Lékař je pak spokojený, jak se dobře trefil, a udělá si další čárku do statistiky,“ píše dr. Ludmila Eleková v esejí Budme zdraví lékařům navzdory.

Profesor Scott-Bumby a Bernie Siegel, autoři knížky Lásky, medicína a zázrak,

napsali, že nejlépe se dařilo pacientům s rakovinou, kteří lékařům neuvěřili. Když uslyšeli něco takového, pomysleli si: „Ty toho tak víš, já ti ukážu, že nemáš pravdu.“ Tito lidé obvykle nezapadali do statistických tabulek.

Příběh zázračného uzdravení mi vyprávěl pacient. Jeho pětasedmdesátiletou matku paní doktorka před sedmi lety poslala do nemocnice na vyšetření s podezřením na rakovinu prsu. Syn se šel lékaře zeptat na výsledek. „Je to nejzhoršnější typ rakoviny s metastázemi do mízních uzlin a plic. Operace nepadá v úvahu. Od ozařování bych toho moc nečekal. Doba přežití nebude vyšší než půl roku. Připravte se na nejhorší,“ řekl mu pan doktor. Matka o výsledku vyšetření nevěděla. Syn zašel na pokoj a řekl jí: „Mami, nic ti není, jen tady zabíráš postel pacientům, kteří jsou vážně nemocní, zabal si, jdeme domů.“ Matka naplnila jeho proroctví. Žije dodnes. Rakovině i lékařům navzdory.

„Nevěř církvi, neboť ona není Bohem,“ napsal Jan Viklef. Nevěř medicínsko-farmaceutickému komplexu, neboť on není nositelem zdraví. Lékař by si neměl přisvojovat právo na absolutní pravdu. Na lékařských fakultách nás učili rozumět nemocem a statistikám. Jen málo toho ale víme o životě a osudu jednotlivého pacienta. Naděje dokáže překonat těžké nemoci, beznadějí může zabít. Vůle k životu a samoúdržavné schopnosti mají neuvěřitelnou sílu. Lékař by měl využívat svých zkušeností, autority a v některých případech léků k tomu, aby je podpořil. ●



Souzení a čtení myšlenek

Lidé nemají jasno v tom, zda je správné posuzovat druhé. Na jedné straně tušíme, že je lepší být milujícími, odpouštějícími a nemoralizujícími. Na straně druhé je dobré analyzovat situace, v nichž se ocitáme, abychom mohli učinit moudrá rozhodnutí.

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

Na zámořském parníku plujícím z Ameriky do Evropy cestoval muž jménem Bishop Potter. Když se nalodil, zjistil, že kajutu bude sdílet s dalším pasažérem. Po vzájemném seznámení se pan Potter dostavil k lodnímu seřfu a žádal o možnost uložit do něj své zlaté hodinky a další cennosti. „Normálně bych nic takového nedělal,“ vysvětloval, „ale na mém spolucestujícím je na první pohled zřejmé, že se nejedná o důvěryhodného gentlemana.“ „Pán, který s vámi sdílí kajutu, byl také před chvílí zde,“ opáčil lodní důstojník, „a žádal o uložení svých cenností z úplně stejného důvodu!“

Posuzovat druhé na základě jejich vzhledu není moudré. Je snadné mýlit se v názoru,

pokud nemáme všechny potřebné informace. John Wesley, významný církevní reformátor, prohlásil, že nechová úctu k muži, který se projevoval jako lakomec. Jednoho dne byl totiž Wesley svědkem toho, jak dotyčný dává na dobročinné účely jen malý příspěvek. Wesley se neudržel a otevřeně se o jeho chování vyjádřil. Muž si vyžádal soukromý rozhovor. „Již několik týdnů nejím nic jiného než tuřín a vodu,“ vysvětloval muž slavnému kazateli. „Díky tomu jsem schopen splácet své dluhy, jeden po druhém. To Kristus mě vede k tomu, abych čestně vyrovnal své závazky. Snad tito lidé uvidí v mém chování, co dokáže Boží milost v srdci člověka, který býval podobně mrzký bidák jako oni.“ Wesley

byl zahanben a okamžitě požádal o odpuštění svého nespravedlivého jednání.

Oba příběhy jsou názorným příkladem, jak je snadné mýlit se v posuzování druhých. Řidič překračující povolenou rychlost může být zdrogovaný cvok, ale také rodič, který veze své dusící se dítě do nemocnice. Dokážeme popsat chování člověka, ale o jeho motivaci nevíme nic. Je přirozené, že na druhé jsme přísnější než na sebe. Ostatní odsuzujeme snadno a rychle, zatímco stejné chování u sebe omlouváme. Druhé soudíme na základě chování, sebe omlouváme na základě pohnutek. Motivace druhých lidí pro nás zůstává tajemstvím. Vidíme jenom vnější projevy, ale mezi nimi a nitrem člověka může být velký rozdíl. Proto vysvětlení našeho chování často začíná větou: „Ale já jsem myslel...“ Doufáme, že své činy ospravedlníme poukazem na své původní záměry.

Je tedy správné soudit ostatní? „Nesudte, abyste nebyli souzeni“ bývá často citovnané pořekadlo, jež nás může zavést do opačného extrému. Bible jasně říká, že nesmíme posuzovat pohnutky druhých, ale jejich činy odsoudit můžeme. Je přece v pořádku říci: „Ukradl jste mi auto a to není správné.“ Chybou by bylo říci: „Ukradl jste mi auto a jste špatný člověk.“ Člověka a jeho myšlenky může soudit pouze Bůh.

Cesta k úspěchu

Jak snadno zjistíme, zda se pokoušíme číst myšlenky? Stačí si položit otázku: „Jak jsem se tu věc dozvěděl?“ Pokud jinak než z jasně informace pocházející od druhého člověka, pak je možné, že se pokoušíme odhadovat, co si myslí. Dovolte mi nabídnout vám několik tipů, jak se čtení myšlenek vyhnout.

1. Nevkládejte druhým myšlenky do úst. – A to dokonce ani tehdy, když máme poměrně přesnou představu o tom, co chce ten druhý říci. To platí zvláště tehdy, kdy je situace emocionálně vyhrocená. Pozorně



Posuzovat druhé na základě jejich vzhledu není moudré. Je snadné mýlit se v názoru, pokud nemáme všechny potřebné informace.



Manželé, kteří oslavili stříbrnou nebo zlatou svatbu, mají pocit, že přesně vědí, jak se cítí nebo nač myslí jejich protějšky. Ani po mnoha letech si nemůžeme být jisti, co si náš blízký myslí. Náš odhad může být víceméně přesný, ale neznamená to, že občas nebudeme překvapeni.

naslouchejte a dovolte druhým vyjádřit, co chtějí. Také je potřebné, abyste i vy svůj názor vyjádřili co nejčestněji a nejjasněji. Je dobré vyhnout se destruktivní a zbytečné kritice a snažit se být citlivý na to, co ten druhý říká. Vyhýbejte se slovům, která vyjadřují odsouzení druhého člověka. Takové myšlenky si zakažte a soustřeďte se na to, co druhý opravdu říká. Může se stát, že se váš protějšek bude snažit číst myšlenky vám. Ale pokud nemáte jasné důkazy, můžete tento nešvar druhému podsouvat vy!

2. Hrajte hry, které nás učí odhadovat, co si druzí lidé myslí. – Existují stolní a konverzачní hry, které rozvíjejí schopnost číst myšlenky. Jejich vedlejším pozitivním účinkem je,

že nás upozorní, že v této oblasti nejsme moc dobří. Takové hry posilují aktivitu frontálního laloku. Jednoduchou hru si můžete dokonce vyrobit i sami. Stačí si připravit kartičky, na které si během rozhovoru budete v pravidelných intervalech psát, co myslíte, že si druzí lidé myslí, a co si ve stejné chvíli myslíte vy. Po hodině můžete kartičky srovnat a zjistit, jak přesný byl váš odhad. Je pravděpodobné, že zjistíte, že nejste tak dobří, jak jste si mysleli, a to i tehdy, když se bude jednat o vaše nejbližší. Budíž to varováním pro všechny situace, kdy začínáme podléhat pokusem číst myšlenky.

3. Naslouchejte a nepředpokládejte. – Lidé žijící ve stejné domácnosti velmi snadno

sklouznou k přesvědčení, že už se znají velmi dobře. Manželé, kteří oslavili stříbrnou nebo zlatou svatbu, mají pocit, že přesně vědí, jak se cítí nebo nač myslí jejich protějšky. Jejich blízkost je natolik intimní, že už ani svoje názory nemusí vyjadřovat slovy. Avšak sou-

časně platí, že absence komunikace může způsobit zranění, zklamání, frustraci, pohrdání, odcizení a samotu. I po desítkách let prožitých v manželství bychom neměli nic brát jako samozřejmost.

Slyšel jsem příběh o manželském páru z města Birmingham ve státě Alabama. Manželé společně prožili 65 let. Jednou ráno připravovala žena své-

mu muži k snídani jeho oblíbený grapefruitový džus. „Nemám rád grapefruitový džus,“ prohlásil náhle muž. „Cože? Samozřejmě, že ho máš rád,“ namítla překvapená manželka. Rozhořela se hádka, která trvala několik minut, přičemž obě strany si stály za svým. Ve skutečnosti měl muž rád grapefruit, ale ne grapefruitový džus. Když byl na stole, nikdy si nestěžoval, nebylo to totiž často. Ale jednoduše mu džus nechutnal a po mnoha letech se konečně odhodlal dát to najevo – k velkému úžasu své ženy.

Jaké ponaučení příběh skrývá? Ani po mnoha letech si nemůžeme být jisti, co si náš blízký myslí. Náš odhad může být víceméně přesný, ale neznamená to, že občas nebudeme překvapeni. Ale to je přece na životě to hezké! Nejlepším lékem na čtení myšlenek je dobrá komunikace zahrnující jak naslouchání, tak vyjadřování emocí.

4. Trénujte své komunikační dovednosti. – Ve své studii dr. Ickes zjistil, že čtení myšlenek je dovednost, které se můžeme naučit. A nepotřebujeme k tomu ani pomoc odborníků. Stačí se jednoduše ptát, co si druhý člověk v danou chvíli myslí, a srovnávat to se svou vlastní domněnkou. Nevyhnutelně zjistíte, že se někdy úplně mýlíte. A to by měla být užitečná lekce, která nám připomíná, že odhad nikdy není jistota. ●

Čtení myšlenek ve světle vědy

V kontaktu s cizím člověkem dokážeme přesně určit pouze čtvrtinu toho, co si myslí. Přesnost odhadu se dramaticky zvyšuje u blízkých vztahů, kde jsou lidé schopni odhadnout až čtyři pětiny případů. Někteří lidé jsou ve „čtení myšlenek“ lepší, nicméně téměř všichni tuto svou schopnost přeceňují. Dobrá zpětná vazba může být nástrojem zlepšení této schopnosti. Dokonce i lidé, kteří jsou v sociálním čtení myšlenek dobří, se dostávají do situací, kdy se i v případě svého partnera úplně mýlí.



Nadšení kolem biopaliv v posledních letech pomalu odeznívá. To, co se zdálo jako součást řešení fosilní krize, se totiž v posledních letech ukazuje jako cesta z louže do bláta.

Tragédie jednodruhovosti

Nekonečné žluté lány podél silnic přehlédne málokdo. Řepkou bylo letos oseto téměř čtyři sta tisíc hektarů orné půdy.

**Sabina Vojtěchová,
Sedmá generace 3/2018**

Způsob, jakým Česko nakládá se zemědělskými dotacemi z Evropské unie, krajinně škodí. Nahrává velkofarmám a průmyslovému zemědělství, pro něž jsou právě velkoplošné monokultury typické. Takové hospodaření s půdou podporuje únik vody z krajiny a celkovou ztrátu biodiverzity.

Z dlouhodobého hlediska znamená taková plocha v Česku meziroční snížení, přesto jsme v pěstování řepky v Evropské unii na prvním místě. Žlutě kvetoucí olejnína se v poslední době stala atraktivním tématem mnohých diskusí, v krajinně však představuje jen jeden díl velkého monokulturního problému.

Jednotlivá políčka s geometricky přesně vysázenými plodinami, ze kterých se skládá mozaika naší krajiny, představují pro půdu i její obyvatele čím dál palčivější problém. Šetrnější ekologické zemědělství se každoročně rozšiřuje, nyní využívá více než 12 procent zemědělské půdy, většinou se ale spíše než o ornou půdu jedná o louky a pastviny. Typické monokulturní zemědělství, využívající chemických hnojiv, pesticidů a herbicidů, zůstává pro mnohé jedinou představitelnou variantou.

Je obecně známo, že v přírodě žádné jednodruhové porosty nenalezneme. Pro udržení rovnováhy a zdravého ekosystému je třeba pestrost a různorodost. Té se v monokulturním zemědělství nedostává a půda trpí. Mnoho zemědělců navíc není vlivem tržního tlaku schopno dodržovat pevné osevnické postupy (tedy střídání plodin), které by mohly polní jednodruhovost alespoň částečně

vykompenzovat. Nejpěstovanější plodiny, jako je pšenice, řepka, ječmen nebo kukuřice, dlouhodobě zabírají místo takzvaným zlepšujícím plodinám, mezi které se řadí například pícniny a které mají schopnost půdu obohatit. V honbě za ziskem jsou pak půdy osazovány vícekrát po sobě stejnými plodinami a vitalita vyčerpané půdy je doháněna uměle pomocí chemických hnojiv.

Biopalivový krok vedle

Zvyšování výnosů vede v intenzivním zemědělství taktéž ke zvětšování rozsáhlých a chemicky ošetřených ploch orné půdy a pastvin. Remízky, větrolamy a zatrávněné plochy kolem polí zmizely, spolu s nimi i hmyz a ptáci. Ti trpí mimo jiné také nadměrným využíváním pesticidů a herbicidů, které tráví půdu i její obyvatele. Hmyz přitom tvoří až dvě třetiny života na Zemi a je základním článkem potravního řetězce. Podle studie německých a nizozemských entomologů zmizely za posledních pětadvacet let tři čtvrtiny hmyzu a vedle klimatické změny jsou velkou měrou na vině právě pesticidy. Nešetrné chemické přípravky zemědělci využívají především při pěstování kukuřice, řepky a dalších plodin, určených na výrobu biopaliv. U plodin neurčených ke konzumaci totiž užité chemické

přípravky nepodléhají natolik striktní regulaci. Rezidua pesticidů navíc pronikají do povrchových a podzemních vod. Výsledky průzkumu půd provedeného centrem pro výzkum toxických látek RECETOX loni odhalily, že nebezpečná rezidua se ukládají taktéž v půdě, kde se navíc mezi sebou mísí. I přes alarmující výsledky průzkumu však není stav nebezpečných látek v půdě pravidelně monitorován.

Nadšení kolem biopaliv v posledních letech pomalu odeznívá. To, co se zdálo jako součást řešení fosilní krize, se totiž v posledních letech ukazuje jako cesta z louže do bláta. Biopaliva první generace, o kterých je řeč, se dělí na několik druhů, a to bioethanol, získávaný z kukuřice, řepy, obilí nebo třtiny, metylester a etylester z řepky olejné a metylester mastných kyselin z vylisovaného rostlinného oleje (slunečnicový, palmový). Tato „zeleň“ biopaliva však ve výsledku produkuje více skleníkových plynů než nenáviděná ropa a uhlí. Jejich spalováním vzniká oxid dusný, který je pro změnu klimatu třikrát horší než oxid uhličitý. Plodiny pěstované na zemědělské ploše, nahrazující plochy lesů, luk a mokřadů, navíc samy o sobě vypouštějí při svém růstu oxid uhličitý. Biopaliva se tak ukazují jako sice obnovitelná, ale stále neekologický zdroj a způsobují také růst cen potravin.

V Česku se od dubna 2007 začala povinně přimíchávat do nafty bionafta. Cílovou hodnotu podílu biopaliv přitom Evropská unie stanovila na 10 procent, po kritice ale obrátila i ona. Do roku 2020 chce jejich podíl snížit na 3,8 procenta, u bionafty z palmového oleje se chce dostat na nulu. Návrh Evropské komise však stále nebyl přijat a očekává se, že prodejci biopaliv se za své zájmy chystají tvrdě lobbovat.

Nadějí naopak EU vkládá do biopaliv druhé generace, k jejichž výrobě slouží zemědělský odpad a energetické rostliny, jako je křídlatka, čirok, šťovík nebo ozdobnice čínská. U energetických rostlin jako šťovík nebo ozdobnice však někteří odborníci zmiňují riziko biologické invaze. Obsahují totiž aleopatickou látku fenol, která zpomaluje rozklad, a tím zvyšuje konkurenceschopnost rostliny. Může tak hrozit další narušení ekosystému.

Žlutí tragédi

Nejpěstovanějšími plodinami jsou tedy u nás řepka a kukuřice. Řepka se mezi zemědělci stala populární především kvůli snadnému odbyt. Díky dotacím, dobré ceně a širokému technickému využití se jí zkrátka pěstovat vyplatí – asi třetina vypěstované řepky je určená k výrobě metylesteru. Jde přitom o plodinu velmi náchylnou

k chorobám, proto je nutné ji ošetřovat množstvím herbicidů. Patří mezi ně také nechalně známý glyfosát, který Světová zdravotnická organizace klasifikovala jako pravděpodobně karcinogenní. Řepka byla ještě donedávna ošetřována také neonikotinoidy, tedy insekticidy, které závažným způsobem decimují včelstva a další hmyz. Evropská unie zakázala neonikotinoidy již v roce 2013, a to přechodně na dobu dvou let, letos v únoru se ale zjistilo, že rezidua neonikotinoidů zůstávají v půdě i vodě, odkud hmyz ohrožují dál. Hubí také lesní zvěř, která spásá plodiny ošetřené touto látkou. Od dubna tedy platí úplný zákaz, proti němuž Česko jako jedna z mála zemí silně protestovalo. Řepka je vedle náchylnosti k chorobám také vcelku agresivní, tedy schopná překonat plevel. Bez plevelu ale půda ztrácí biodiverzitu a pomalu zmrtvuje.

Pěstování řepky má však také agrotechnická pozitiva. Díky mohutnému kořenovému systému je řepka po zaorání schopná zpětně obohatit půdu a vrátit tak část spotřebovaných živin. Takto zaoraný kořenový systém řepky slouží také jako protierozní ochrana. Erozi půdy přitom nejvíce podporuje druhá nejčastěji pěstovaná plodina na biopalivo u nás – kukuřice. Ta patří k širokořádkovým plodinám, a tudíž špatně kryje povrch půdy. S přívalovými dešti tak na kukuřičných polích přicházíme o nejmenší složku – ornici. Také kukuřice je velmi náročná na živiny, i přes zažitá mýty náchylná k chorobám a často podléhá škůdcům, vlivem kterých je plodinu nutné chemicky ošetřovat. Obrovské škody způsobil loni například bázlivec kukuřičný nebo zavíječ kukuřičný. Ten se navíc podle zemědělského kontrolního ústavu objevil netradičně i ve výškách nad 500 metrů nad mořem. Obecnější problém stěhování škůdců do vyšších míst jen dále potvrzuje, že krajinu ovlivňují změny klimatu.

Menší a dotované

Způsob, jakým Česko nakládá se zemědělskými dotacemi z Evropské unie, krajině škodí. Nahrává velkofarmám a průmyslovému zemědělství, pro něž jsou právě velkoplošné monokultury typické. Takové hospodaření s půdou podporuje únik vody z krajiny a celkovou ztrátu biodiverzity. Společná zemědělská politika EU ale chystá po roce 2020 změny dotačních podmínek pro zemědělce. Zmenšování jednotlivých půdních bloků bude pro české zemědělství nepochybně výzvou, zvlášť proto, že s Evropskou unií tuto ideu nesdílí. Pokud ovšem nechceme přijít o nezanedbatelnou část unijní finanční podpory, je načase konečně přijmout fakt, že půda není nevyčerpatelným zdrojem. ●

Chile zakázala plastové tašky

Díky iniciativě prezidenta Sebastiána Piñeri a následnému schválení kongresem začal v Chile jako v první latinskoamerické zemi platit zákaz rozdávání plastových tašek.

Maloobchodní prodejny dostaly šest měsíců na adaptaci na novou právní normu, drobné obchody na to mají dva roky. Distribuce plastových tašek může být po tomto termínu pokutována až do výše 300 EUR.

Podle chilského ministerstva životního prostředí se každý rok v zemi použije na 3,4 miliardy plastových tašek, z nichž značná část skončí v oceánu.

www.bio-info.cz

Kterým jídlům se vyhnout při ekzému?

V roce 1920 výzkumný pracovník na Johns Hopkins University oznámil řadu případů, kdy vynecháním vajec, masa a mléka ze stravy došlo ke zlepšení ekzému u pacientů. Kdo by z toho ale (kromě vyléčených pacientů) profitoval?

Není divu, že trvalo dalších 58 let, než toto bylo otestováno. Když vědci přišli na to, že vejce a mléko byly dvě základní potraviny, které měly co do činění s ekzémem, vyloučili je. A kuřecí a hovězí maso také, to vše v randomizované, dvojité zaslepené kontrolované studii výměnou za sójové mléko – a 70 % dětských pacientů se zlepšilo.

Vědci tak dospěli k závěru, že pro mnoho lidí by vyřazení těchto potravin mohlo navodit zlepšení stavu. Zajímavé je, že vůbec nezáleželo na tom, jestli testy na potravinové alergie ukázaly, zda jsou děti alergické na mléko či vejce.

Vejce se jevílo jako nejproblematictější potravina. Bylo zaznamenáno dramatické zlepšení co do plochy postižené kůže, tak i závažnosti ekzematických ložisek. Nebylo to přitom tak, že by účastníci studie jedli míchaná vejce nebo něco podobného. Téměř veškerá expozice vejčím byla skrytá; děti byly vystaveny výrobkům z vajec v balených potravinách.

www.nutritionfacts.org

Jak se z vejce vylíhne kuře

Když vezmete vejce a dáte ho do horké vody, vidíte, jak z něj vycházejí bublinky. Víte proč?

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

Protože v každé skořápce je mnoho pórů, zhruba 10 tisíc. Jsou tam proto, aby plod mohl dýchat, jediné tak se k němu dostává vzduch. A také jimi odchází odpad. Ano, plod uvnitř vejce se živí žloutkem. A jak žloutek spotřebovává, vzniká i odpad: voda a další odpad, který musí pryč. A póry jsou jediným způsobem, jak si kuře může udržet skořápku čistou. Množství vypuzené vody dokazuje, že kdyby voda zůstávala uvnitř, kuře by se v ní utopilo.

Jak chcete vysvětlit všechny tyhle důmyslné systémy a perfektní načasování, které je potřeba, aby se z vejce vylíhlo živé kuře? Každý den, v každé fázi růstu, by mládě mohlo zemřít, kdyby vše neproběhlo ve správném čase a v přesně daném pořadí. To

je ale přesný opak evoluce!

Pokud jste už někdy jedli uvařené vejce, jistě jste si při loupání skořápky všimli, že mezi ní a bílkem je tenká blána. Musí tam být a za chvíli si vysvětlíme proč. Na jednom konci je vajíčko vždy zploštělé, jakoby kuřátko nevyplňovalo celý objem. Tohle zvláštní místo je vzduchový vak.

Teď když vezmeme všechny tyto části a složíme je dohromady, máme před sebou oplodněné vajíčko, ve kterém roste malé kuřátko. Koncem pátého dne mu již bije srdíčko. Cévy však vyrůstají z těla ven, a dvě z nich

se napojují právě na tuto blánu; díky nim kuřátko dýchá. Tudy se dostává do krve kyslík. Vzduch tedy vstupuje do vajíčka přes póry, pokračuje k bláně, a přes blánu do cévy, která vede kyslík rovnou do těla. Druhá céva napojená na blánu pak zajišťuje vylučování odpadu, takže tu máme vlastně obousměrnou látkovou výměnu skrze blánu a skořápku. Další dvě cévy jsou napojeny na žloutek, kterým se kuřátko živí.

Jak plod ve skořápce

plavete u dna plaveckého bazénu a dojde vám vzduch, vyplavete nad hladinu, s úlevou že jste to zvládli, chvíli odpočíváte a pořádně se vydýcháváte. Ale kuřátko tohle udělat nemůže. Když devatenáctého dne zjistí, že mu dochází vzduch, a není to ani o den dřív ani o den později, tedy přesně devatenáctý den, proklová se ke vzduchovému vaku, ale teď ještě nemůže odpočívat, vydýchávat se a nabírat síly. Má vzduch jen na 6 hodin a ví, že za tu dobu si musí stihnout proklovat malou díрку ve skořápce. Ví, že na to má jen 6 hodin. Tou dírkou bude totiž dýchat další dva dny. Přesně dvacátého prvního dne se vylíhne ze skořápky hotové kuřátko.

Mezitím se cévy vedoucí k bláně a k žloutku odpojí, jejich úlo-

ha totiž skončila. Čerstvě vylíhnuté kuře má někdy na sobě krva-vou cévu, ale zname-

ná to pouze to, že odložilo svůj skafan-

dr a je připravené na život mimo vajíčko. Vylíhne se přesně jednadvacátý den a i všechny dosavadní kroky musely být přesně načasované. Vše muselo proběhnout přesně a správně. Po vylíhnutí už je to konkrétní tvor a není pochyb o tom, že jde právě o kuře.

Vlastně všechno, co pozorujeme v přírodě, i ve zkamenělinách, je velmi konkrétní. Lze to popsat. Tohle je tele, tohle kuře. Myslím, že to je další svědectví o tom, že Bůh stvořil každého tvora, i malé kuře, už na počátku s těmi vlastnostmi, jaké vidíme dnes. ●



roste, začne mu

být postupně malá a kolem devatenáctého dne mu začíná chybět vzduch. Do té doby ale stihl na jeho zobáčku vyrůst malinký zoubek zvaný vaječný zub. Ale copak zuby mají růst na špičce zobáku? Neměly by růst spíše uvnitř?

Právě pomocí tohoto zubu kuřátko devatenáctého dne protrhne blánu na zploštělé straně vejce, kde je vzduchový váček. V něm je zásoba vzduchu na rovných 6 hodin. Když

Žiju s gamblerem

Stát se gamblerem je snadné. Příběh, který chci vyprávět, začal v roce 1973 v Gottwaldově. Mladíkovi, sotva patnáctiletému, stačila pro začátek jen jedna koruna.

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

Cestou z knihovny si všiml nově upraveného prostoru v přízemí kulturního domu Družba na Revoluční ulici. A také nápisu: Vstup povolen od 18 let!

Vstoupil, i když mu tehdy ještě osmnáct zdaleka nebylo. U divně blikající bedýnky stál číšník z vedlejší restaurace a házel do ní jednu korunu za druhou. Chvilí se díval, než pochopil, o co jde. Pak se zeptal, jestli to může zkusit. Měl jen jednu korunu. Když číšník dovolil, hodil svůj peníz do mašinky. Chvilí to trvalo, ale nakonec se mu podařilo vyhrát dvě stě tehdy ještě Kčs. Číšník mu poradil, aby zkusil násobení, a výhra se skutečně znásobila. Domů odcházel bohatší o šest stovek. Báječný pocit. Pak se tam stavoval častěji. Po čase se dostal do minusu a mamince potají občas bral peníze z její peněženky.

Poté přišla vysoká škola, vojna, po ní zaměstnání a také svatba. Na hernu zapomněl.

Po několika letech se jednou vracel ze služební cesty. V Zábřehu na Moravě musel předsednout na další autobus. Protože měl čas, šel do bufetu něco pojíst. Ale v nabídce nenašel nic, co by ho zaujalo. Ale pak zpozorněl. Na stěně visel hrací automat, který polykal i kovové dvacetikoruny. Jednu do něj vhodil, a když po chvíli spěchal na autobus, v kapse mu cinkalo dvacet dvacetikorunových mincí.

O rok později ve stejném automatu výhru zopakoval. Pak našel podobný automat u tržiště, kam často chodil nakupovat čerstvou zeleninu. Netrvalo dlouho a byl opět v minusu. Tehdy si už ale začal uvědomovat, že je závislý. Sice jen mírně, ale stále se to zhoršovalo. Co s tím?

V té době jsem občas dělal „Odvyskové kurzy pro kuřáky“. Těm jsem radil, pokud

byli věřící, aby se modlili za svůj boj se závislostí. Konkrétně měli prosit Boha o to, aby jim dal sílu překonat chuť právě na tu jednu cigaretu. Většina z nich mi pak potvrdila, že to funguje.

Na tuhle radu jsem si vzpomněl, když jsem si začal uvědomovat, že žiju s gamblerem. Vlastně bych vám měl konečně prozradit, kdo je u nás doma tím hráčem. Není to ani manželka a nejsou to naši synové. Jsem to já. Je to můj příběh.

Když jsem přemýšlel sám o sobě, rozhodl jsem se, že je nejvyšší čas jednat podle rady, kterou tak často dávám kuřákům. Začal jsem prosit Boha, aby mi dal sílu projít okolo herny, aniž bych do ní vstoupil. Od té doby uplynulo víc než dvacet let. Dvacet let už jsem do výherních automatů nehodil ani korunu. Přesto, když musím projít okolo herny, znovu prosím Boha o sílu odolat pokušení. A budu to tak dělat asi až do konce života.

Proč píšu, že jsem gambler, když jsem už dvacet let nehrál? Pan doktor Jaroslav Skála, který byl průkopníkem v léčení závislosti na alkoholu, na jedné přednášce prohlásil, že z alkoholika se už nikdy nestane abstinent, ale bude buď mokrým, nebo suchým alkoholikem.

Stát se závislým na hracích automatech, počítačových hrách, cigaretě, alkoholu nebo drogách je velice snadné. Závislost přichází pozvolna a téměř nepozorovaně. Proto si ji lidé začínou uvědomovat až ve fázi, kdy už nemají sílu z ní sami vybědnout. Většinou se jim to podaří jen s pomocí rodiny, přátel a odborníků.

Na své gamblerství nejsem hrdý. Díky této zkušenosti ale dnes lépe rozumím lidem, kteří sami bojují se svou závislostí. ●

Léčivá moc víry

Vědci již po desetiletí zkoumají vztah mezi vírou a zdravím. Z četných pozorování a výzkumů vzešlo mnoho důkazů o tom, že víra má vliv na naši celkovou pohodu.

Z knihy Marka Finleyho, Petera Landlesse a spol. Pohoda a zdraví. Vydal Advent-Orion.

Víra v osobního Boha, který nás miluje a chce pro nás jen to nejlepší, má pozitivní vliv jak na naše fyzické zdraví, tak na zdraví emoční. Náš vztah k Bohu, ať už je jakýkoli, ovlivňuje každou oblast našeho života. Duchovní víra a praxe mají vliv na naši celkovou pohodu. I proto hraje náš duchovní život v našem celkovém zdraví mnohem větší roli, než jsme se dříve domnívali. Níže uvádíme příklady vědeckých závěrů týkajících se vlivu spirituality na naše zdraví.

Stres: Komplexní studie provedená v hrabství Alameda v Kalifornii sledovala životní styl u téměř 7 000 Kalifornianů. Bylo v ní zjištěno, že věřící ze západního pobřeží jsou na rozdíl od neduchovních jedinců znatelně méně stresováni financemi, zdravím a jinými běžnými záležitostmi.

Krevní tlak: Starší občané ve studii na Duke University, kteří pravidelně navštěvovali bohoslužby, modlili se anebo četli Bibli, měli nižší krevní tlak než ti, kdo to nedělali.

Uzdravení: Studie z Duke University zdokumentovala, že věřící pacienti, kteří se uzdravovali po operaci, strávili v nemocnici v průměru 11 dní ve srovnání s nevěřícími pacienty, kteří tam pobývali 25 dní.

Imunita: Výzkum 1 700 dospělých odhalil, že pravidelní účastníci bohoslužby měli

nižší pravděpodobnost zvýšené hladiny interleukinu-6, což je imunitní látka běžná u lidí s chronickým onemocněním.

Životní styl: Vyhodnocení několika studií potvrdilo, že spiritualita má přímý vliv na nižší míru sebevražd, menší zneužívání alko-



Víra je naprostým základem naší existence. Stojí pod vším ostatním, podpírá veškerou naši naději a drží nás, když se potýkáme s komplikovanými otázkami života. V Bibli snášel Jób, muž velké víry, devastující fyzickou nemoc.

holu a drog, menší míru kriminálního chování, rozvodů a vyšší spokojenost v manželství.

Deprese: Podle studie z Columbia University mají ženy se zbožnými maminkami

o 60 procent nižší pravděpodobnost deprese než ty, jejichž matky nemají vztah k náboženství. Dcery, které patří do stejné náboženské denominace jako jejich matky, mají dokonce ještě nižší pravděpodobnost (71 procent), zatímco synové mají pravděpodobnost nižší o 84 procent.

Celistvost ve slabosti

Víra a spiritualita však nejsou to jediné, co člověk potřebuje, aby měl dokonalé zdraví. My všichni do určité míry trpíme následkem vrozených predispozic a sklonů. Hřích nás ničí fyzicky, duševně a duchovně bez ohledu na to, nakolik Bohu věříme.

V Bibli snášel Jób, muž velké víry, devastující fyzickou nemoc. Pavel třikrát žádal Boha, aby odňal jeho osten v těle, ale místo fyzického uzdravení jeho bolesti získal zvláštní druh celistvosti: „Stačí, když máš mou milost,“ řekl mu Bůh, „vždyť v slabosti se projevívá má síla“ (2. Korintským 12,9). Není divu, že Pavel mohl říci: „Vždyť právě když jsem slabý, jsem silný“ (verš 10).

Takové povzbuzení je zvláště důležité pro ty, kdo i přes víru, modlitbu a lékařskou péči stále trpí chronickým onemocněním.

Víra je důležitá, ale otázky zůstávají

Výzkum přesvědčivě dokládá, že víra má významný vliv na náš fyzický a také duchovní život. Ale podstatné otázky zůstávají. Můžeme žít tak, jak se nám zlíbí, a zůstat stále zdraví? Dává nám víra povolení přestupovat zákony zdraví, a přesto očekávat, že budeme žít déle?

Představa, že víra vyřeší všechny vaše problémy a vyhladí nedostatky způsobené vaším životním stylem, je pomýlený předpoklad, který vás může velmi rychle dovést do nemocnice. Myšlenka, že víra je jakýmsi druhem magického léčení, díky kterému se obejdete bez odborných lékařů, je velkým nepochopením.

Někteří lidé si myslí, že když jdete se zdravotním problémem k lékaři, je to projev vaší malé víry. Nedokážou pochopit, že tentýž Bůh, který může vyléčit přímo, mnohem častěji vede kvalifikované zdravotní

profesionály, aby toho dosáhli oni. Veškeré uzdravení pochází nakonec od Boha. On je Velký Léčitel. Ale jak léčí a koho používá, aby uskutečnil léčebný proces, je na něm.

Definovaná a aplikovaná víra

Abychom pochopili podstatu a význam víry, nahlédněme do Listu Židům 11,1: „Víra pak jest nadějných věcí podstata, a důvod neviditelných“ (Bible kralická).

Co je tedy víra? Je to podstata (latinsky substance). Latinské slovo „substance“ pochází ze dvou jiných slov: „sub“ a „stance“. „Sub“ samozřejmě znamená „pod“. Máme slova jako ponorka (anglicky „submarine“), loď, která cestuje pod vodou, a podzemí (anglicky „subterranean“), něco pod zemí. Slovo „stance“ se vztahuje k jádru věci. Podstata je věc, která stojí pod vším ostatním ve vašem životě a která ho podpirá, udržuje a zabezpečuje. Víra je naprostým základem naší existence. Stojí pod vším ostatním, podpirá veškerou naši naději a drží nás, když se potýkáme s komplikovanými otázkami života.

Víra je vztah s Bohem jako s dobrým přítelem, který nás vede k poznání, že at už se děje v našich životech cokoli, On chce pro nás jen to nejlepší. Víra nám dává jistotu, že nás Bůh posilní, abychom zvítězili nad každou obtíží a překonali každou překážku až do dne, kdy získáme konečnou odměnu v Jeho věčném království.

Víra vás tedy vede k tomu, abyste důvěřovali Bohu jako někomu, kdo vás miluje, kdo ví, co je pro vás dobré, a zajímá se o vaše štěstí. Víra dává energii celému našemu bytí, pozvedá našeho ducha, povzbuzuje naše srdce, obnovuje naši naději a mění náš pohled od toho, co je, k tomu, co může být. Víra věří v Boží zaslíbení a přijímá Jeho dary dokonce ještě před tím, než se stanou skutečností.

Nebeská Síň slávy

V 11. kapitole Listu Židům uvádí Bůh seznam hrdinů víry z celé historie. Jejich jména visí v nebeské „Síni slávy“ hodně vysoko. Je překvapivé, že první příklad víry, který 11. kapitola Listu Židům uvádí, je člověk, který umírá bez jakéhokoli záračného vysvobození. „Ábel věřil, a proto přinesl Bohu lepší obět než Kain a dostalo se mu svědectví, že je spravedlivý, když Bůh přijal jeho dary; protože věřil, ještě mluví, ač zemřel“ (Židům 11,4).

Podle Bible byl Ábel spravedlivým člověkem. Ale jaký byl výsledek jeho víry? Byl zabit. Kdyby neměl víru, nadále by žil. Kain neměl víru a žil, zatímco Ábel, který měl víru, zemřel. Některým lidem se to může zdát



Čím více sytíme svou mysl Písmem, tím větší bude naše víra. Boží slovo rozhání naše pochybnosti.

zvláštní, zvláště těm, kdo věří, že když máte dost víry, budete vždy uzdraveni.

Vraťme se ještě k Henochovi, dalšímu z královské linie víry: „Henocho věřil, a proto nespátřil smrt, ale Bůh ho vzal k sobě. ‚Nebyl nalezen, protože ho Bůh přijal.‘ Ještě než ho přijal, dostalo se Henochovi svědectví, že v něm Bůh našel zalíbení“ (verš 5).

Kdyby neměl Henoch víru, zemřel by. Ale on měl víru, a proto zůstal naživu. Ábel měl stejnou kvalitu víry, a přesto zahynul. Jedna věc je ale jasná: Každá z vážených osob víry v 11. kapitole Listu Židům nás učí, jak důvěřovat Bohu. Henocho věřil Bohu v životě, Ábel ve smrti.

Zdroj víry

Víra není totéž jako pozitivní myšlení nebo navozený hřejivý pocit. Není to naše schopnost způsobit, abychom něčemu věřili. List Židům 11,6 popisuje zdroj veškeré víry takto: „Bez víry však není možné zalíbit se Bohu. Kdo k němu přistupuje, musí věřit, že Bůh jest a že se odměňuje těm, kdo ho hledají.“ Zdrojem veškeré víry je všemohoucí, vševědoucí a milující Bůh. Vztah důvěry s Bohem začíná, když si uvědomíme, že nás miluje a že chce pro nás jen dobro.

Důležitou roli pro naše dobré zdraví hraje také náš postoj. Není to pouze náš životní

styl, co určuje naše zdraví. Důležitý vliv mají také emoce člověka.

Studie, kterou provedli vědci z University of Kansas, zjistila, že pro udržení dobrého fyzického zdraví jsou rozhodující pozitivní emoce, a to hlavně u těch lidí, kteří žijí v bídě. Jinými slovy, pokud chcete být zdraví, potřebujete pozitivní postoj, a to zvláště tehdy, když se nacházíte v obtížné situaci. Studie ukázala, že s lepším zdravím jsou jednoznačně spojeny pozitivní emoce, jako je štěstí a spokojenost, a to i v situaci neuspokojených základních potřeb.

Carol Ryffová, profesorka psychologie na University of Wisconsin v Madisonu, dokládá, že lidé s větším pocitem pohody mají nižší kardiovaskulární riziko, nižší hladinu hormonů stresu a nižší hladinu zánětu. Zdrojem všech pozitivních emocí je Bůh a víra z těchto emocí čerpá a uvolňuje do těla léčivou moc. Víra znamená důvěřovat Bohu ve všech životních situacích. Žádný jiný postoj není tak životodárný nebo ozdravný.

Růst naší víry

Co děláte, když je vaše víra slabá? Možná souhlasíte s tím, že víra je životodárná, a přece cítíte, že moc víry nemáte. Máme pro vás dobrou zprávu. Máte více víry, než si uvědomujete. Problém není v tom, že nemáte žádnou víru – problém je v tom, že nevyužíváte to, co máte.

V Listu Římanům 12,3 apoštol Pavel píše: „...podle toho, jakou míru víry udělil každému Bůh“. Když uděláme vědomé rozhodnutí, že se chceme spolehnout na milujícího, všemohoucího Boha a důvěřovat mu, On nám dodá potřebnou míru víry.

Víra je dar, který nám dává Bůh. Čím více tento dar využíváme, tím více poroste. Když se učíme důvěřovat mu uprostřed zkoušek a výzev, kterým v životě čelíme, naše víra roste. Někdy jsou chvíle našeho nehlubšího zoufalství tím největším růstem ve víře.

Svou víru můžeme také zvětšit přemýšlením o Božím slově. Když naši mysl naplní pravdy Bible, naše víra rychle poroste. Písmo tuto božskou realitu potvrzuje v dopise Pavla Římanům: „Tedy víra /je/ ze slyšení, slyšení pak skrze slovo Boží“ (Bible kralická).

Čím více sytíme svou mysl Písmem, tím větší bude naše víra. Boží slovo rozhání naše pochybnosti. Chtěli byste dnes otevřít své srdce Bohu a vírou získat nový postoj k životu i sílu z toho plynoucí? Pokud toužíte vstoupit do vztahu víry a důvěry v Boha, můžete ho požádat, aby vám dal důvěřivé srdce, abyste mohli zažívat zdravotní prospěch živé víry. ●



Dějiny optikou Bible

Ten den roku 1673 se obyvatelům holandského města Delft nezdál ničím výjimečný. Když ale skončil, svět – jak se lidem dosud jevil – přestal existovat.

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

V tom dni se stala událost, která zásadně ovlivnila kvalitu života i otázku zdraví a nemoci budoucích generací. Způsobil to ctihodný občan tohoto města – Antony van Leeuwenhoek (1632–1723). Spoluobčané se s ním setkávali na radnici, kde pracoval jako vrátný. V době, o které píší, byl již podruhé vdovcem. Domácnost mu vedla dcera, která jediná přežila z jeho několika dětí. Tento skromný muž měl zvláštní zálibu: brousil zvětšovací čočky z čistého skla. Vyrobil jich desítky a stále je zdokonaloval. Nebyly větší než zrnko hrachu. Vsadil je do prkénka a bavil se tím, jak předměty, na které se díval, byly neskutečně veliké. Žasl nad složitostí mouchy i nad vosím žihadlem.

Ten neznámý den roku 1673 nasál do skleněné trubičky několik kapek dešťové vody z hrnce na zahradě a trubičku vložil pod svoji čočku. To, co spatřil, mu vyrazilo dech. Znovu a znovu klade tu kapku dešťové vody pod svůj primitivní mikroskop. Není pochyb – vidí to vždy jasně. Antony volá na dceru: „Marie, Marie, pojď sem, rychle, rychle!“ Dcera slyší v otcově hlasu nezvyklé vzrušení. Utírá si ruce do zástěry a spěchá za otcem. Ten k ní přistrčí svůj přístroj: „Podívej se!“ Marie skloní oko k čočce a v té chvíli pochopí, co otce tak rozrušilo. V kapce dešťové vody se sem a tam prohánějí nepatrní tvorečkové menší než vši, vrtí se, svíjejí jako malí hádci, chvíli stojí, pak prudce vyrážejí kupředu. Ten den roku 1673

obyčejný vrátný z radnice z Delft spatřil to, co nikdo v celých dějinách dosud neviděl a ani o tom neviditelném světě neměl tušení. Jen díky této pomůcce – drobnohledu – bylo lidem umožněno nahlédnout do neviditelného světa mikrobů.


Vedle našeho hmotného, viditelného světa existuje svět duchovní, z něhož se do této naší existence vlamuje dobro i zlo. Nic bychom o něm nevěděli, kdyby zde nebyl nástroj, který nám tento „vhled za oponu“ umožňuje. Je to Bible, která nám jako „vybroušená čočka“ odhaluje „tajemství skrytá od věků“ (Koloským 1,26). Co jsou to za tajemství? Především dává odpověď na otázky: Odkud? Proč? Kam? Jaký je počátek všeho? Proč jsme zde? Jaký je smysl a úkol mé

existence? Jaký je cíl, ke kterému vše směřuje? Odpovědi na tyto otázky v tomto světě nebo ve vesmíru nenajdeme. Věda nám odhaluje, „jak“ věci a příroda fungují, ale už nevysvětluje „proč“. Mnozí takové otázky zpochybňují. Hlavní přece je, aby byl člověk najedený, a teprve pak si může dovolit zabývat se podobnými otázkami. Proč však jsou i v blahobytné společnosti nešťastní lidé, kteří dobrovolně odcházejí ze života? Vždycky je a bylo v dějinách důležité rozlišit dobro od zla, pravdu od lži a skutečnost od iluze. Samozřejmě dříve, než na lidi dopadnou následky omylů.

Bible nám odhaluje „velký spor“, který je veden mezi silami dobra a zla. Tento spor vyvolal i všechny spory probíhající v našem světě. Všichni jsme do něj vtaženi. Prohřívá v našich myslích a srdcích, v rodinách i mezi

událostech můžeme zřetelně spatřit zákon setby a žně, který se projevuje v životě jednotlivců i národů. „Co člověk zasévá, to i žne. Kdo zasévá pro své sobectví, sklídí zánik...“ (Galatským 6,7). Když sledujeme příběhy národů, nelze nesouhlasit s postřehem a varováním pisatele knihy Přísloví: „Spravedlnost vyvyšuje národy, kdežto hřích je národům pro potupu“ (Přísloví 14,34).

Útokem Říma proti Jeruzalému a jeho zkázou v roce 70 po Kr. začalo zcela nové údobí dějin, odlišné od starověku. Již o pár desítek let předtím se začala šířit zvěst o jedinečném muži – Ježíši Kristu. Jeho slovo a osoba se stanou mírou a soudcem dějin. Zásadně ovlivní životy milionů lidí. Úspěch a prosperita celých národů bude závislá na tom, nakolik se budou řídit slovy a Duchem Ježíše Krista. O Jeho působení, vlivu



Bible nám odhaluje „velký spor“, který je veden mezi silami dobra a zla. Tento spor vyvolal i všechny spory probíhající v našem světě. Všichni jsme do něj vtaženi.

národy. Píše příběhy podlosti, krutosti, falše a zrady, zároveň však i vyprávění o odvaže, hrdinství, obětavosti, laskavosti a lásce. V Bibli je psáno, že „dějiny jsou napsány k našemu poučení...“ (Římanům 15,4). Podle mnohých cyniků nás dějiny učí, že se lidé nikdy z dějin nepoučili. To ale neznamená, abychom se vzdali studia historie. Moudrému stačí napovědět, a „jen hlupák se spálí dvakrát o stejná kamna“. Jako omylné lidské bytosti čelíme skutečnosti, že stará lež se představí v novém převleku. Apoštol nás varuje: „... satan se převléká za anděla světla...“ (2. list Korintským 11,14).

Při pročitání dějin máme jednu výhodu: víme, co přišlo potom. V historických

i reakcích vůči Němu bylo při Jeho narození prorokováno: „On je dán k pádu i k povstání mnohým. On bude světlem národům a znamením, kterému budou odpírat“ (Lukáš 2,34). Pád Jeruzaléma v roce 70 n. l. Ježíš jen předpověděl, ale zároveň jej použil jako příklad a varování před událostmi na konci věků. To je jistě víc než dostatečný důvod se touto starou událostí zabývat.

Vyšetřovatelé zkázy Titaniku zjistili, že kdyby hlídka měla dalekohled, ke katastrofě nemuselo dojít. Včas by poznala blížící se nebezpečí, kterým byly ledové kry. Kapitán zřejmě nepovažoval dalekohled za důležitý.

Máme možnost dívat se na dějiny, vlastní život i budoucnost optikou Bible. Využijme ji. ●

Bůh to nevzdává

Člověk má všechno, co mít má
Hlavu, tělo, nohy, ruce
A tím vším měl by chválit
Oslavovat svého Tvůrce!

Oči však dávno nevyhlíží
Kdy se vrátí jejich Pán
Možná, že už ani neví
K čemu že nám byl zrak dán

Ústa už Bohu nezpívají
Jazyk ztratil lásky cit
Neumí chválit svého Pána
Lépe jde mu zlořečit

Dlaně se k nebi nevzpínají
Každodenní modlitbou
Raději sevřeny v tvrdou pěst
S bližními se rvou

Nohy míří jiným směrem
Než do nebeské otčiny
Nekladou se v Boží šlépěj
Znají své vlastní pěšiny...

A srdce už dávno zapomnělo
Nabírat z věčného Pramene
Už nehřeje se Boží láskou
To srdce – je kus kamene...

A přesto, nic není beznadějně
To se jen zdá, že Bůh v nás prohrává
Ale jeho vroucí láska
Nikdy to s námi nevzdává

Uzdraví srdce, napraví oči
Poradí nohám, kudy jít
Aby spolu – Bůh a člověk
Zase mohli žít...

Magda Berkyová

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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 jsou v roce 2018 podobné jako v roce 2017, tedy v rozmezí 5 950 až 6 250 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Blíže informace na tel. 737 303 796.

Vaříme zdravě, chutně a lehce

Vyzkoušejte nejoblíbenější a osvědčené postupy autora, který denně připravuje zdravé a výživné menu plné zeleniny, luštěnin a zdravých obilnin.

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

Mandlová brokolice polévka

130 g mandlí, 1 větší brokolice, 4 lžíce řepkového oleje, 2 menší cibule, 1 lžička saturejky, 1 stroužek česneku, 1 brambora, šťáva z jedné limetky (popř. citronu), mletý barevný pepř, 1 lžice mořské soli

Den předem namočené mandle slijeme a zalijeme vroucí vodou. Asi po deseti minutách je oloupeme, nasypeme na pánev a naseko orestujeme.

Nahrubo nakrájenou cibuli osmažíme na oleji dorůžova. Přidáme saturejku, na plátky nakrájený česnek a opět krátce orestujeme. Zalijeme 2 l vody, přidáme na kostky nakrájenou bramboru, osolíme a vaříme, dokud brambory nezměkknou.

Brokolici opláchneme, odkrájíme zelené růžičky a uchováme je stranou. Stonky a vrch košťálu nakrájíme na malé kostky a dáme vařit do polévky.

Jakmile je zelenina měkká, přidáme 2/3 mandlí, asi 200 ml vody, limetkovou šťavu, opepříme a přivedeme k varu. Nakonec vložíme růžičky brokolice, které vaříme pouze 4 minuty.

Odstavíme a rozmixujeme na jemný krém. Na talíři pak posypeme zbytkem nasekaných mandlí. Můžeme ještě dozdobit různými čerstvými výhonky či klíčky, nebo podáváme s krutony.

Mandle jsou plnohodnotná surovina, která zasytí a dodá tělu tolik potřebnou vlákninu, ale i draslík, hořčík nebo vápník. Ve spojení s brokolici vytvoří skvělou krémovou polévku plnou vitamínů.

Japonský okurkový salát s mořskou řasou

2 hrsti řasy wakame, 1 okurka, 1 malá červená paprika, 1 malá žlutá paprika,

sezamový olej (nemusí být), 1 lžička perníkového koření, 4 lžíce sójové omáčky tamari, sezam (druh dle dostupnosti)

Řasy vložíme do misky, propláchneme a zalijeme vroucí vodou. Necháme 15–20 minut louhovat, dokud nezměkknou. Následně vodu slijeme a řasu necháme v lednici vychladit.

Okurku nakrájíme na tenká kolečka, papriky na proužky a vsypeme do větší misky. Zastríkneme olejem, přidáme koření, nasekané řasy, sójovou omáčku, sezam a promícháme.

Salát je nejlepší nechat půl hodiny odležet v lednici, aby se důkladně spojily všechny chutě.

Mořské řasy jsou velice zdravou potravinou alternativní výživy. Na trhu najdete spoustu druhů. Každá má jiná specifika, barvu, tvar, ale hlavně použití.

Restované ředkvičky s arašidy na asijský způsob

Na marinované tofu: 1 tofu natural (200 g), 1 stroužek česneku, 1 lžička koření pěti vůní, 1 lžička kari koření, 4 lžíce sójové omáčky, 1 lžice olivového oleje

2 svazky červených ředkviček, 1 svazek jarní cibulky, olivový olej, 2 stroužky česneku, 1 chilli paprička, hrst nesolených arašidů, 1 lžička koření pěti vůní (může být perníkové), 4 lžíce sójové omáčky, loupáný sezam, rýžové nudle (nebo jasmínová rýže), omáčka sweet chilli

Tofu nakrájíme na menší kousky, vložíme do malé misky, přidáme zbytek surovin a necháme asi půl hodiny marinovat.

Ředkvičky rozkrájíme na čtvrtky. Větší, spodní část jarních cibulek nakrájíme na hrubší kousky a vložíme na pánev s rozehrátým



olejem. Asi po 2 minutách restování přidáme na plátky nakrájený česnek, chilli, arašidy a opět chvíli smažíme. Nakonec přidáme koření, zalijeme sójovou omáčkou, posypeme sezamem a necháme krátce podusit.

Na druhou pánev s olejem vložíme tofu a z každé strany osmažíme dozlatova. Nudle vložíme do vroucí vody a vaříme asi 3 minuty. Ihned scedíme a vše můžeme servírovat na talíř. Posypeme sezamem a nadrobno nakrájenou zelenou natí jarních cibulek.

Ředkvičky jsem doposud jedl jenom v salátu nebo na chlebu s pomazánkou. Nyní jsem je zkusil podusit v duchu asijské kuchyně a nedopadlo to vůbec zle. Navíc to trvalo jen chvíli a měl jsem na stole výtečný a lehoučký oběd pro dva.

Květákový mozeček s uzeným tofu 1 menší květák, 2 menší cibule, olivový olej, 1 lžička drceného kmínu, 1 lžička kurkumu, 1 lžička černé soli, 200 g uzeného tofu, pažitka nebo pórek na dozdobení

Najemno nakrájenou cibulku osmahne-me v pánvi na oleji dorůžova. Přidáme kmín, kurkumu a opět krátce osmažíme (příliš dlouhé smažení kurkumu může způsobit následnou hořkost pokrmu).

Zalijeme vodou, vložíme na malé růžičky nakrájený květák a osolíme. Vaříme, dokud nezačne květák měknout.

Nakonec přidáme nahrubo nastrouhané tofu a znovu krátce povaříme, dokud se nevyvaří voda. Znovu dochutíme, dle vlastního uvážení můžeme naředit vodou nebo dohustit moukou. (Květák můžeme také téměř rozvařit, a vytvořit tak hustou kaši bez dohušťování).

Na talíři posypeme nakrájenou pažitkou nebo pórkem. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2018

23. – 30. 9. hotel Churáňov, Zadov, Šumava☐

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

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

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)

www.magazinzdрави.cz (přes internet)

Stravou proti depresím

Pokračování ze strany 5

Nejvyšší antioxidační aktivitu má mezi karotenoidy lykopen (červený pigment v rajčatech). Studie, jíž se zúčastnilo téměř tisíc starších mužů a žen, zjistila, že lidé konzumující denně rajčata nebo výrobky z nich mají o polovinu nižší riziko vzniku deprese ve srovnání s těmi, kteří je jedí jen jednou týdně, nebo dokonce ještě méně.

Když jsou antioxidanty tak prospěšné, proč nestačí prostě si zobnout několik antioxidačních pilulek? Protože vás podle všeho bezpečně ochrání před depresí pouze antioxidanty z potravin, nikoli náhražky stravy. Toto zjištění zřejmě naznačuje, že pro potřebné účinky a efekt jsou rozhodujícími faktory forma a způsob, jakým se do organismu antioxidanty dostanou.

Navíc antioxidanty naznačují přítomnost i dalších důležitých složek rostlinné stravy, jako například folátů.

Folát (kyselina listová) je vitamin B, který se nachází především ve fazolích a listové zelenině. (Jeho název pochází z latinského slova folium neboli „list“ a poprvé byl izolován ze špenátu.) První studie spojující depresi s nízkou hladinou folátů v krvi byly provedeny průřezovou metodou – šlo o pouhý „časový snímek“. Vědci proto netušili, zda nízký příjem folátů vede k depresi, nebo deprese způsobuje nízký příjem folátů. Novější výzkumy probíhající po delší časový úsek nicméně prokázaly, že nízký příjem folátů ve stravě zřejmě opravdu zvyšuje hrozbu těžké deprese až trojnásobně. Opět se ovšem zdá, že náhražky stravy obsahující foláty nepomáhají.

Zelenina – a to včetně rajčat bohatých na antioxidanty a zelené listové zeleniny napěchované folátem – tedy prospívá tělu i mysli. ●

TRÁVENÍ a ne trápení

PRÁVĚ
VYŠLO!

I VY MŮŽETE MÍT PROSPĚCH Z NEINVAZIVNÍHO PŘÍSTUPU
DR. JOHNA MCDOUGALLA K LÉČBĚ POTÍŽÍ TRÁVICÍHO TRAKTU

Dr. McDougall svým otevřeným a humorným pohledem na funkce trávicí soustavy člověka láme nejedno kulturní tabu. Vstupte do ordinace dr. McDougalla, když radí dvěma postarším pacientům, jaká opatření ve své životosprávě učinit, aby se jim vrátilo plné zdraví.

Dozvíte se, jak nízkotučná rostlinná strava neobsahující cholesterol léčí zácpu, hemoroidy, syndrom podrážděného tračníku a další chronická onemocnění trávicího traktu.

- Porozumíte fungování trávicího systému
- Identifikujete hlavní příčiny problémů s trávením
- Zjistíte, proč jsou „přátelské“ bakterie důležité pro zdraví
- Vyhnete se operacím a užívání drahých léků
- Získáte sílu ke změně a dostanete svůj zdravotní stav pod kontrolu

John A. McDougall hází rukavici zdravotnictví i farmaceutickému průmyslu, kde zájem o zisk často převažuje nad zájmem o zdraví pacienta. Dr. McDougall se již po více než tři desetiletí snaží zveřejňováním těch nejlepších a podložených dat z oblasti výživy a zdraví rozptýlovat dezinformace, kterým jsou dnes pacienti i lékaři vystavováni.

Objednávky knihy:

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

168 stran, cena 198 Kč

